

Analiza filmów z Konkursu Filmów dla Dzieci i Młodzieży

dla uczniów 7+,

12. MFFA Animocje 2023

Opracowanie: Agnieszka Karnowska

1. Śmierć bogów / Death of The Gods, Leto Stojanovic Meade, Wielka Brytania 2022, 11’32’’

Podstawa programowa:

1. wprowadzanie uczniów w świat wartości, w tym ofiarności, współpracy, solidarności, altruizmu, patriotyzmu i szacunku dla tradycji, wskazywanie wzorców postępowania i budowanie relacji społecznych, sprzyjających bezpiecznemu rozwojowi ucznia (rodzina, przyjaciele);
2. formowanie u uczniów poczucia godności własnej osoby i szacunku dla godności innych osób;
3. kształtowanie postawy otwartej wobec świata i innych ludzi, aktywności w życiu społecznym oraz odpowiedzialności za zbiorowość;
4. ukierunkowanie ucznia ku wartościom.

Bohaterem animacji jest chłopiec i olbrzym. Pewnego dnia olbrzym znika a chłopiec zostaje sam. Poszukuje olbrzyma, jednak na końcu okazuje się, że szukał kogoś innego.

1. Oczekiwania społeczne i presja kontra niewygodna prawda

Chłopiec czuł się bezpieczny pod opieką olbrzyma. Olbrzym o wszystko dbał, przepędzał pająki i był ostoją bezpieczeństwa. Jednak problemy finansowe szybko ściągnęły olbrzyma na ziemię. Okazało się, że jest nim tata, człowiek ze swoimi słabościami, zmartwieniami. Chłopiec mimo korzyści, jakie otrzymywał od olbrzyma, zauważał też wady – nie mógł go uściskać, bo był zbyt duży, nie był wysłuchany, bo dorosły wiedział lepiej, nie mógł mu pomóc, gdyby upadł (bo rodzic by na to nie pozwolił). Dopiero upadek olbrzyma ukazał, że tata to też człowiek, który ma problemy, martwi się, może być przygnębiony. Obaj dostrzegli plus tej sytuacji – zacieśniła się więź między nimi. Często rodzice myślą, że jak nie będą okazywać emocji, będą wszystko załatwiać za dzieci to będzie wszystkim łatwiej. Budują swoją legendę a to właśnie od rodziców dziecko czerpie sposoby radzenia sobie z emocjami. Jeśli tych emocji nie będzie, rodzic będzie się dystansował, wówczas dziecko może poczuć się odrzucone, smutne, bez sposobów jak sobie poradzić samemu, bo rodzic za nas to załatwi. Budujmy zdrową więź z dzieckiem opartą o zaufanie, szczerość (dostosowaną do wieku dziecka), pomoc (a nie wyręczanie), otwartość na różne problemy.

2. Odpowiedzialność i odwaga

Chłopcu początkowo było wygodnie, że olbrzym załatwiał za niego większość spraw. Gdy sam musiał zmierzyć się z niebezpieczeństwami i znaleźć w sobie odwagę do poszukiwań, wówczas odnalazł nie olbrzyma a tatę. Wziął sprawy w swoje ręce, nie zniechęcał się niepowodzeniami ani nie przejmował się zakazami. Stał się odpowiedzialny za swoje życie.

Zadania do wykonania:

1. Dla rodziców: Poświęćcie codziennie 30 minut na rozmowę z dzieckiem. Ustalcie stałe godziny (spróbujcie przez tydzień). Rozmawiajcie na temat tego, co się wydarzyło w ciągu dnia. Pytania pomocnicze:

Czy coś Ciebie zachwyciło / rozśmieszyło / zasmuciło/ rozzłościło?
Czy sprawiłeś komuś jakąś przyjemność?
Czy spotkało cię dziś coś miłego?
Czy zmierzyłeś się dziś z jakimś wyzwaniem?
Co jadłeś na drugie śniadanie?
W co graliście na przerwie?
Kto sprawił, że się dziś uśmiechnąłeś?
Jakiej najciekawszej rzeczy nauczyłeś się dziś w szkole?
Czego nauczyłeś się dziś o którymś z twoich kolegów/koleżanek?
Ile punktów od 1 do 10 dałbyś dzisiejszemu dniowi w szkole?
Czy dziś w szkole zdarzyło się coś nieprzyjemnego? Czy ktoś cię zdenerwował?
Jaką cechę najbardziej lubisz w twoim nauczycielu?
Czego masz zamiar nauczyć się jutro?
Czy poznałeś dziś kogoś nowego?
Czy ktoś z twojej klasy miał dziś problem z przestrzeganiem szkolnych zasad?
Czy zrobiłeś dziś coś, z czego jesteś dumny?
Czy miałeś dziś trudności z nowym materiałem w szkole?

Co w szkole najbardziej cię ekscytuje i co chciałbyś jeszcze zgłębić?
Jaki przedmiot lubisz najbardziej?
Gdybyś był nauczycielem, czego chciałbyś uczyć?
Czy dowiedziałeś się dziś o jakiejś nowej, ciekawej książce do przeczytania?
Jak opisujesz swoim przyjaciołom naszą rodzinę?
Czy ktoś w szkole zrobił coś niecodziennego?
Gdybyś mógł zmienić jedną szkolną zasadę, która by to była? Dlaczego

2. Rzepa / The Turnip, Piret Sigus, Silja Saarepuu, Estonia 2022, 7'12''

Podstawa programowa:

1. wprowadzanie uczniów w świat wartości, w tym ofiarności, współpracy, solidarności, altruizmu, patriotyzmu i szacunku dla tradycji, wskazywanie wzorców postępowania i budowanie relacji społecznych, sprzyjających bezpiecznemu rozwojowi ucznia (rodzina, przyjaciele);
2. kształtowanie postawy otwartej wobec świata i innych ludzi, aktywności w życiu społecznym oraz odpowiedzialności za zbiorowość;
3. ukierunkowanie ucznia ku wartościom.

Animacja ukazuje rodzinę i zwierzęta na farmie. Podczas ucieczki przed kotem, mysz schowała się w wykopanym dole. Śledziła losy ziarenka, z którego powstała rzepa. Inne zwierzęta (kret, robaki) świata podziemnego próbowały bronić rzepy przed wyciągnięciem, jednak na powierzchni po każdej nieudanej próbie dochodziła kolejna postać. Gdy doszedł kot, wówczas mysz wyszła na zewnątrz. Moglibyśmy przypuszczać, że chciała zmierzyć się z własnym lękiem wobec kota, jednak po wyjściu na powierzchnię umyła sobie łapy jakby „umywała ręce" od całej sytuacji.

1. Egoizm a współpraca

Początkowo mysz, kret i inne zwierzęta współpracowały w celu zostawienia rzepy, która była źródłem pożywienia, chroniła przed światem zewnętrznym. Dzięki współpracy udawało im się zatrzymać rzepę. Jednak mysz się rozmyśliła i postanowiła odciąć się od całej sytuacji, co wprawiło w zdziwienie resztę zwierząt, a nawet rozczarowanie, a w ostateczności pozbawiło zwierzęta pożywienia.

2. Zdrada

Zwierzęta mogły poczuć się zdradzone, ponieważ nic nie wskazywało na to, że mysz zmieni swoje zachowanie. Zdrada wiąże się z brakiem zaufania do osób i zachwianiem poczucia bezpieczeństwa. Mogą pojawić się pytania typu „Czy mogę Tobie zaufać?", „Czy nadal mogę Tobie ufać?" oraz myśli „coś jest ze mną nie tak, skoro mnie zdradził", „nie można ufać nikomu", „świat nie jest bezpieczny" oraz obawy „jeśli zaufam, mogę być zdradzona i to mnie zrani". Dobrze jest zastanowić się nad swoim zachowaniem oraz poznać drugą osobę. Nie możemy uniknąć zranień, ale możemy być uważni na sygnały od innych i rozmawiać o swoich wątpliwościach i obawach.

Zadania do wykonania:

1. Odrysuj na kartce własną dłoń. Zastanów się jak lubisz spędzać czas z przyjacielem. Wpisz ulubione aktywności w poszczególne palce.

Przykłady dla osób, które nie piszą (do wydrukowania , wycięcia i przyklejenia):

jeździmy na rowerze	gramy na komputerze	rozmawiamy
spacerujemy	chodzimy do kina	bawimy się na dworze
wspólnie rysujemy	gramy w planszówki	skaczemy ze skakanką
gramy w gumę	jeździmy na rolkach	piszemy kredą na chodniku

2. Które cechy i zachowania opisują prawdziwego przyjaciela? Zaznacz je.



3. Chłopiec i słoń / The Boy and the Elephant, Sonia Gerbeaud, Francja 2022, 6’40’’

Podstawa programowa:

1. wprowadzanie uczniów w świat wartości, w tym ofiarności, współpracy, solidarności, altruizmu, patriotyzmu i szacunku dla tradycji, wskazywanie wzorców postępowania i budowanie relacji społecznych, sprzyjających bezpiecznemu rozwojowi ucznia (rodzina, przyjaciele);

2. wzmacnianie poczucia tożsamości indywidualnej, kulturowej, narodowej, regionalnej i etnicznej;
3. formowanie u uczniów poczucia godności własnej osoby i szacunku dla godności innych osób;
4. kształtowanie postawy otwartej wobec świata i innych ludzi, aktywności w życiu społecznym oraz odpowiedzialności za zbiorowość;
5. ukierunkowanie ucznia ku wartościom.

Do klasy dołącza nowy uczeń z głową słonia. Uczniowie kpią z jego wyglądu. Jednak jeden chłopiec wydaje się być nim zainteresowany. Widząc chłopca-słonia zmienia barwę z szarej na czerwoną.

1. Tolerancja wobec różnorodności i odmienności a nietolerancja

Chłopiec wyróżniał się kształtem głowy, przypominającej głowę słonia, zakochał się w nim chłopiec, czyli osoba tej samej płci. Te aspekty sytuacji nie były znane innym uczniom, a jeśli coś jest nieznane to się tego boimy. Jednym ze sposobów na okiełznanie nieznanego jest poznanie, ale też humor. Jednak w animacji przybiera on formę szyderstwa, czyli przemocy. Być może część uczniów podłączyła się do innych w wyśmiewaniu słonia, w obawie przed „wyjściem poza szereg". Grupa nie tolerowała przytuleń dwóch chłopców, z których jeden się dodatkowo wyróżniał, więc ktoś rzucił kamieniem w jego głowę.

2. Bycie sobą a bycie w grupie

Czyjeś żarty mogą być bardzo bolesne, nawet jeśli tego po nas nie widać. Odgłosy wody, gdy słoń tańczy i przytula się z chłopcem kojarzą się ze spokojem, bezpiecznym miejscem. Jednak po sytuacji odrzucenia przez chłopca, słyszymy jak woda wciąga chłopca-słonia. W końcowej sekwencji zatapia się w sobie, może znika, odcina się od rzeczywistości, może znika naprawdę. Drugi chłopiec widząc reakcję grupy zrezygnował z bycia przy osobie, która go fascynowała a wybrał wygodne życie w cieniu grupy i niepisanych zasad (jeśli działasz w grupie, nie wychylasz się, to nikt nie będzie się z ciebie śmiał). Można powiedzieć, że poświęcił to co ważne dla niego na rzecz tego, co akceptowane przez innych.

Zadania do wykonania:

1. Dzieci stają w kręgu i łapią się za ręce. Jedna chętna osoba wychodzi poza krąg. Jej zadaniem jest wejść do kręgu, a krąg ma za zadanie nie dopuścić tej osoby do środka. Po wykonanym zadaniu można zapytać:
   a) Jak czuła się osoba poza kręgiem?
   b) Jak się czuła, gdy musiała znaleźć sposób na dostanie się do środka?
   c) Czy było jej łatwo dostać się, czy nie?
   d) Jak czuły się osoby w kręgu?
   e) Czy było im łatwo/trudno odrzucać osobę poza kręgiem?

Po skończonej próbie inni chętni mogą spróbować. Zadanie pokazuje, jak może czuć się nowa osoba, osoba, która się wyróżnia. Jak ciężko jest wejść w „łaskę" kręgu.

2. Na tablicy wypisujemy hasło „TOLERANCJA". Podczas wspólnej rozmowy uczniowie zastanawiają się jakie zachowania składają się na to hasło, np. pomaganie, okazywanie zainteresowania, zauważenie drugiej osoby.

4. Morze / Marea, Giulia Martinelli, Szwajcaria 2022, 4’30’’

Podstawa programowa:

1. wprowadzanie uczniów w świat wartości, w tym ofiarności, współpracy, solidarności, altruizmu, patriotyzmu i szacunku dla tradycji, wskazywanie wzorców postępowania i budowanie relacji społecznych, sprzyjających bezpiecznemu rozwojowi ucznia (rodzina, przyjaciele);
2. formowanie u uczniów poczucia godności własnej osoby i szacunku dla godności innych osób;
3. kształtowanie postawy otwartej wobec świata i innych ludzi, aktywności w życiu społecznym oraz odpowiedzialności za zbiorowość;
4. ukierunkowanie ucznia ku wartościom.

Animacja opowiada o losach rodziny strażników księżycowych, mieszkających na wyspie pośród wód. Mama i tata małej dziewczynki kłócą się z powodu hałasu, który wywołała mama naprawiając ścieżkę księżyca, zepsutą przez mewę. Dziewczynka mimo smutku szuka pocieszenia w zabawie. Sprawia, że jedna gwiazda uszkadza księżyc, z którego cieknie woda i zalewa wyspę. Dodatkowo fragment księżyca odrywa się i odcina drogę wyjścia dziewczynce. Rodzice mimo, że są pokłóceni, mobilizują siły, by uratować środowisko i córkę.

1. Zależność między naszym zachowaniem a środowiskiem

Nasze działania mają wpływ na środowisko, ale też środowisko ma ogromny wpływ na nas. Zbyt duże natężenie bodźców sprawia, że jesteśmy zdenerwowani i łatwiej o konflikt czy kłótnię. Z drugiej strony nie dbając o środowisko lub ingerując w nie sprawiamy, że pogarsza się jego stan, co ma też na nas wpływ.

2. Kłótnia a współpraca

Rodzice pokłócili się, co wywołało brak komunikacji między nimi i rozpacz ich córki, jednak w sytuacji zagrożenia potrafili zapomnieć o urazie i współpracować w imię ratowania córki z opresji. Umiejętność współpracy z ludźmi jest bardzo ważna ze względu na osiąganie celów, które w pojedynkę trwałoby dłużej lub byłoby niemożliwe. Komunikowanie swoich potrzeb oraz wyrażanie zamiarów pozwala innym lepiej organizować swoją pracę. Kłótnie są nieodzownym elementem relacji (nie zawsze mamy siły, zasoby, zapominamy o ważnych rzeczach) i jeśli dobrze je rozwiązać, sprawią, że grupa będzie lepiej funkcjonować.

Zadania do wykonania:

1. 22 kwietnia obchodzimy Dzień Ziemi. Co możesz zrobić? Czy segregujesz śmieci? Możesz pójść z klasą posprzątać pobliski park. Pamiętaj o zabraniu odpowiednich worków.
2. Głuchy telefon – uczestnicy siadają w kręgu. Wybieramy pierwszą osobę, która wymyśla hasło i szepcze na ucho kolejnej osobie, aż dotrze do ostatniej osoby, która

powtórzy, co usłyszała na głos. Wówczas pierwsza osoba potwierdza hasło lub wypowiada właściwe. Jeśli hasło się zgadza, wówczas można powiedzieć, że było „dobre połączenie". Jeśli hasło nie jest identyczne z pierwotnym, wówczas na połączenie miały wpływ różne zakłócenia typu: niewyspanie, zmęczenie, niewyraźna wymowa, hałas, nieskupienie uwagi, stan pobudzenia i inne. Ważne by wypowiadać hasło tylko raz powtarzając osobie obok.

5. Borsuk Śpioszek / Snoozy the Badger, David Súkup, Czechy 2021, 8'

Podstawa programowa:

1. wprowadzanie uczniów w świat wartości, w tym ofiarności, współpracy, solidarności, altruizmu, patriotyzmu i szacunku dla tradycji, wskazywanie wzorców postępowania i budowanie relacji społecznych, sprzyjających bezpiecznemu rozwojowi ucznia (rodzina, przyjaciele);
2. formowanie u uczniów poczucia godności własnej osoby i szacunku dla godności innych osób;
3. kształtowanie postawy otwartej wobec świata i innych ludzi, aktywności w życiu społecznym oraz odpowiedzialności za zbiorowość;
4. ukierunkowanie ucznia ku wartościom.

Akcja animacji dzieje się w lesie, w którym mieszka borsuk Śpioszek. Na jego dom sypią się skały i próbuje znaleźć winowajcę. Okazuje się, że to łasiczka Ślicznotka tupała w korzeń, z którego sypała się ziemia. Poszukiwała jaskini Zatopionych Wód. Borsuk chciał ją przestrzec przed Pijawkami, jednak pojawił się skunks Zaduch i zabrał łasiczkę do jaskini. Śpioszek martwiąc się o Ślicznotkę, poszedł do mądrej sowy, która poradziła mu, co ma zrobić, gdy spotka Pijawki. Zaduch okazał się tchórzem i zostawił łasiczkę w jaskini. Jednak na pomoc przybył borsuk, który zaoferował Pijawkom pączki z marmoladą i odtąd zmutowane komary nie chciały wysysać ludzi, tylko jeść smaczne pączki.

1. Spokój i przewidywalność też mogą być wartością

Na początku Łasiczka wybrała Zaducha, ponieważ był pewny siebie. Dopiero w sytuacji niebezpieczeństwa okazało się, że może liczyć na Śpioszka. Mimo jego spokojnej natury Łasiczka właśnie na nim mogła polegać i jego uznała za bohatera. Animacja daje zielone światło dla osób, które nie są przebojowe, ale innymi swoimi cechami (np. zapobiegliwość, empatia, odwaga) zjednują sobie ludzi.

2. Niepełnosprawność można pokonać

Sowa Puchatka mimo, że nie mogła latać, wymyśliła fotel z balonami, by unosić się w powietrzu. Mimo swojej niepełnosprawności nie poddała się i podążała za swoją pasją, jaką były wynalazki. Zyskała też miano najmądrzejszego stworzenia w lesie.

3. Siła wsparcia

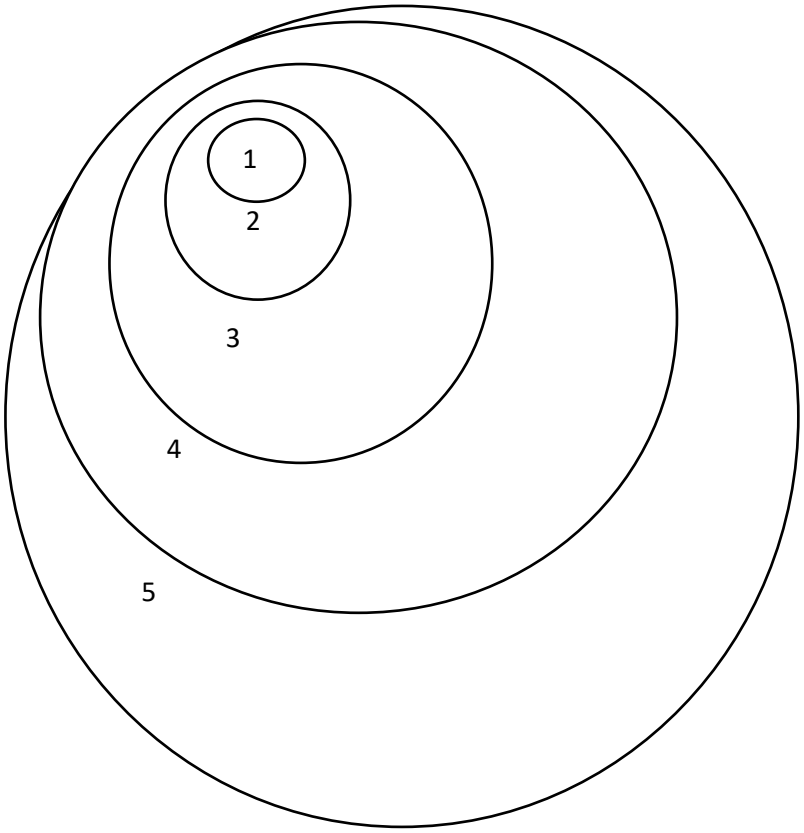
Śpioszek poprosił o pomoc sowę i ją otrzymał. Wskazała mu niebezpieczeństwo czyhające w jaskini, zaproponowała rozwiązanie w postaci trzech pączków z marmoladą. Gdyby borsuk nie miał wsparcia w postaci Puchatki, nie mógłby jej skutecznie pomóc. Nie miałby też szansy się wygadać, co również jest ważne. Sama świadomość, że mamy osoby do których możemy się odezwać działa antystresowo. Jeśli dodać do tego umiejętność wysłuchania i pokierowania, doradzenia (jeśli druga osoba tego oczekuje) wówczas taka rozmowa reguluje nasz stan

napięcia, mówiąc wprost – uspokaja, daje poczucie ulgi a nawet motywuje do dalszego działania.

Zadania do wykonania:

1. Uczniowie dobierają się w pary, jedna osoba zamyka oczy, druga ją prowadzi (zajęcia w klasie lub na korytarzu szkolnym). Zadaniem przewodnika jest opisywanie, co widzi, mówienie, co osoba „niewidoma" ma zrobić (np. za trzy kroki będą schodki, skręcamy w prawo). Przewodnik jest oczami drugiej osoby, a osoba „niewidoma" podporządkowuje się przewodnikowi. Później uczniowie zamieniają się rolami. Jak się czułeś w roli przewodnika a jak w roli osoby niewidomej. Czy było coś trudnego w którejś roli? Coś co Ciebie zaskoczyło?

2. Zaznacz na podłodze lub tablicy kręgi:



1. Ty
2. Rodzice, Lekarze
3. Przyjaciele, Rodzina, Zajęcia sportowe
4. Znajomi, Sąsiedzi
5. Obcy ludzie

Uczniowie odpowiadają na pytania:

a) Kto i kiedy może widzieć nas bez ubrania?
b) Kto i gdzie może nas dotykać?
c) Komu i w jakim obszarze możemy pokazywać nasze ciało?
d) Komu i jakie treści możemy wysyłać? (dane osobowe, zdjęcia)
e) Z kim możesz bezpiecznie iść na spacer?
f) Kogo możesz zaprosić do domu?
g) Z kim możesz wsiąść do samochodu?
h) Z kim możesz się spotykać bez wiedzy dorosłych?

Jeśli ktoś będzie chciał przekroczyć ich granice (zobaczyć część ciała, zaprowadzić gdzieś, pokazać coś np. psa, poczęstować cukierkiem), będą czuli się zmuszani lub będą czuć niepokój, mogą powiedzieć „NIE", „NIE ZGADZAM SIĘ" i w razie czego zawołać pomoc.

6. Siostra / Sister, Kasia K. Pieróg, Polska 2022, 12'

Podstawa programowa:

1. wprowadzanie uczniów w świat wartości, w tym ofiarności, współpracy, solidarności, altruizmu, patriotyzmu i szacunku dla tradycji, wskazywanie wzorców postępowania i budowanie relacji społecznych, sprzyjających bezpiecznemu rozwojowi ucznia (rodzina, przyjaciele);
2. formowanie u uczniów poczucia godności własnej osoby i szacunku dla godności innych osób;
3. ukierunkowanie ucznia ku wartościom.

Animacja opowiada o trudnej relacji dwóch sióstr podróżujących wśród chmur. Młodszej, która marzy o dotarciu do drzewa, ma długie włosy, martwi się o siostrę i chce jej pomóc oraz starszej, która poświęciła swoje włosy dla ratowania samolotu, która ma silny kaszel, jest uparta i nie dopuszcza młodszej do pomocy (gdy chciała ściąć włosy i gdy chciała sterować samolotem, gdy siostra zaniemogła). Starsza próbuje bronić młodszą przed poświęceniem. Młodsza chce zrobić coś, co im pomoże. Ich przeciwne dążenia sprawiają ból, poczucie odrzucenia. Jednak wypadek zbliża je do siebie.

1. Relacja jako proces

Siostry przeszły drogę od relacji mama-córka do siostra-siostra. Na początku starsza z sióstr brała na siebie odpowiedzialność, sama sterowała samolotem, nie pozwalała sobie pomóc zapewne chcąc uchronić młodszą siostrę przed trudami podróży i przed odpowiedzialnością. Młodsza godziła się na wiązanie włosów i brak akceptacji pomocy oddając odpowiedzialność za swoje życie – siostrze. Dodatkowo kaszel sprawiał, że starsza siostra była zdenerwowana i zmartwiona ich losem. Dopiero incydent, dzięki któremu wylądowały w chmurach sprawił, że młodsza nie musiała poświęcać już swoich włosów, obie zrozumiały jak ważne są dla siebie. Sytuacja wypadku pokazała też, że trzeba puścić kontrolę by zobaczyć, co dla nas jest ważne.

Zadania do wykonania:

Zabawy do przeprowadzenia w domu.

1. Zabawa dla rodzeństwa. Potrzebne będą kręgle lub butelki po wodzie (mogą być puste, napełnione do 1/4 piaskiem lub wodą) oraz piłka. Gdy jedna osoba rzuca piłką, wówczas

druga może stawiać kręgle. Później zamiana. Liczymy punkty i sprawdzamy kto ma więcej.

2. Jeśli dziecko ma młodsze rodzeństwo, wówczas można pobawić się w np. układanie jak najwyższej wieży lub jak największej ilości babek z piasku zanim młodsze rodzeństwo zburzy budowę. Młodsze także będzie miało „pracę" w postaci niszczenia.

7. Królowa lisów / The Queen of the Foxes, Marina Rosset, Szwajcaria 2022, 8'50''

Podstawa programowa:

1. wprowadzanie uczniów w świat wartości, w tym ofiarności, współpracy, solidarności, altruizmu, patriotyzmu i szacunku dla tradycji, wskazywanie wzorców postępowania i budowanie relacji społecznych, sprzyjających bezpiecznemu rozwojowi ucznia (rodzina, przyjaciele);
2. formowanie u uczniów poczucia godności własnej osoby i szacunku dla godności innych osób;
3. kształtowanie postawy otwartej wobec świata i innych ludzi, aktywności w życiu społecznym oraz odpowiedzialności za zbiorowość;
4. ukierunkowanie ucznia ku wartościom.

Animacja opowiada o najsmutniejszej lisicy, która została królową. Inne lisy martwiąc się o nią, przynosiły niewysłane miłosne listy, ponieważ uznały, że królowa rozpogodzi się, czytając ich treść. Część listów trafiała w honorowe miejsce - na drzewa, jednak przestało to wystarczać królowej, która pragnęła, by ktoś napisał do niej bezpośrednio. Lisy najpierw próbowały samodzielnie napisać list, ale gdy to nie podziałało, wówczas porwały kobietę z miasteczka. Kazały jej napisać list miłosny do królowej. Porwana szukając inspiracji, czytała inne listy i natrafiła na ten skierowany do niej. Pobiegła do swego ukochanego, a królowa za nią. Nad ranem lisica otrzymała swój upragniony prezent. Czytała go innym lisom przez cały dzień. W nocy postanowiły oddać listy adresatom i dzięki temu ludzie dowiedzieli się o uczuciach żywionych do nich przez inne osoby. A Królowa zdjęła koronę, bo wolała być jednym lisem z wielu niż samotnym lisem z koroną.

1. Mów o swoich uczuciach

Niewysłane listy pełne były niewyrażonych uczuć. Dzięki lisom adresaci dowiedzieli się o tym, że są dla kogoś ważni. Nieśmiałość powstrzymuje nas przed otwarciem i wyrażaniem uczuć, chroni przed wyśmianiem, ale też hamuje przed otrzymaniem uczuć innej osoby. Jeśli czujesz złość, smutek, miłość, radość z powodu działań lub obecności drugiej osoby, powiedz jej wprost o tym. Unikniesz nieprzyjemnego uczucia, kiedy emocje nie są wypowiedziane.

2. Działaj razem i czerp z tego radość

Królowa została wybrana, ponieważ byłą najsmutniejszym lisem. Inne lisy jej usługiwały, szukały listów. Jednak ulgę odczuła dopiero, gdy zaczęła sama działać i poszukiwać. Pobiegła do miasta za kobietą, nocowała przy śmietniku. W końcu gdy otrzymała list, zmotywowała inne lisy do oddania innych listów ich właścicielom. Lisica lepiej czuła się wśród innych, czuła, że nie jest sama.

3. Każdy potrzebuje docenienia

Od czasu do czasu dobrze usłyszeć od kogoś, że jest się ładnym, dobrym, mądrym. Choć tak naprawdę najlepiej samemu dostrzegać w sobie te cechy, a nie oczekiwać, że inni nas docenią. Inni mogą nie wiedzieć, że tego potrzebujemy. Bycie w grupie wspiera nasze poczucie wartości i pomaga w trudnych chwilach – możemy wtedy liczyć na obecność innych, wysłuchanie, rozmowę, podzielenie się innym punktem widzenia.

Zadanie do wykonania:

1. Zadanie w grupie – usiądźcie w kręgu i zaproście do środka po kolei po jednej osobie. Powiedzcie jej, za co jesteście jej wdzięczni, za co lubicie (np. „lubię się z Tobą bawić", „podoba mi się jak rysujesz"). W ten sposób poznacie jakie macie zasoby, co jest dla innych ważnego w Was 💻