

NAJLEPSZE. LATO. EVER.

Reżyseria GEORGE JAUQUES

Bella Ramsey

Sunny Dancer



MATERIAŁY EDUKACYJNE

Nie jesteś sam. Jak mądrze wspierać innych?

Obejrzałaś/obejrzałeś film „Sunny dancer”. Opowiadał o grupie młodych osób na obozie letnim. Usłyszeli kiedyś diagnozę choroby nowotworowej. Mają za sobą poważne i nieprzyjemne leczenie, wciąż przechodzą badania. Ich zdrowie i życie jest zagrożone. Mają prawo czuć mieszankę silnych emocji.

Jak wspierać kogoś, kto przechodzi trudne doświadczenia?
Po czym poznać, że potrzebujesz pomocy?
W jak dobrać słowa?

Być może po tych zajęciach łatwiej Ci będzie znaleźć odpowiedzi na te pytania.



Kadr z filmu „Sunny dancer”, reż. George Jaques, Niemcy, Wielka Brytania 2026, dystrybucja Forum Film Poland

ZADANIE 1

Mieszanka emocji

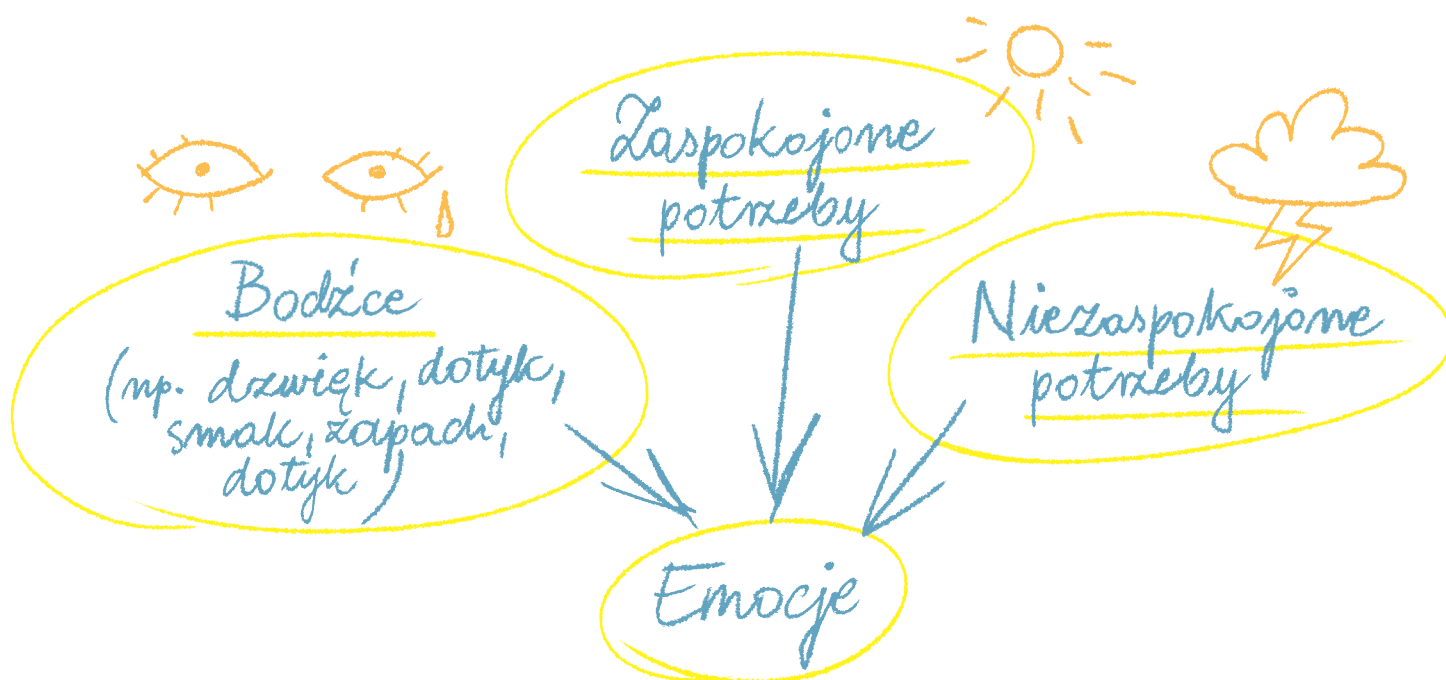
Przypomnij sobie główną bohaterkę filmu „Sunny dancer” – gdy była jeszcze w domu z rodzicami, gdy jechała na obóz, gdy poznawała zasady działania tego miejsca, a także podczas zajęć i rozmowy z kierownikiem obozu. Podaj możliwie jak najwięcej emocji, jakie wtedy mogła odczuwać.

Jeśli potrzebujesz podpowiedzi, znajdź w internecie Listę emocji i uczuć, a następnie wybierz adekwatne.



PAMIĘTAJ!

Można przeżywać jednocześnie różne emocje. Wszystkie są naturalną reakcją organizmu. Co wpływa na to, jak się czujemy?



ZADANIE 2

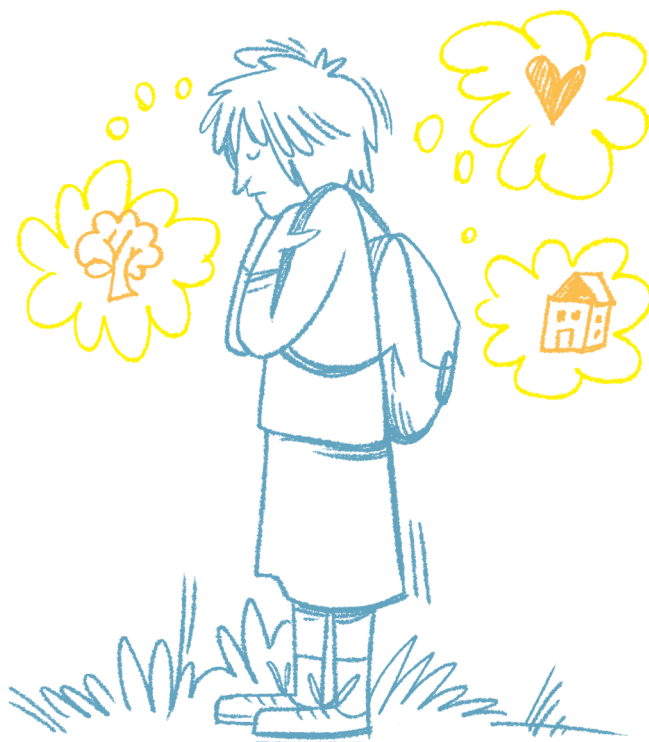
Wspierające słowa

Emocje dzielą się na **przyjemne** (np. radość, zachwyt, błogość) i **nieprzyjemne** (złość, lęk, smutek, rozczarowanie, żal, rozpacz). Zwykle chcemy jak najdłużej czuć te przyjemne i jak najkrócej te nieprzyjemne. Jedne i drugie z czasem mijają. Jedne i drugie są potrzebne, bo pomagają nam radzić sobie z różnymi sytuacjami. Jedne i drugie warto uznać, bo to pomagają w ich odpowiednim przeżywaniu.

Przeczytaj scenki poniżej. Pomyśl, co osoba przeżywająca silne emocje, chciałaby wtedy usłyszeć. Wybierz jedną z dwóch propozycji.

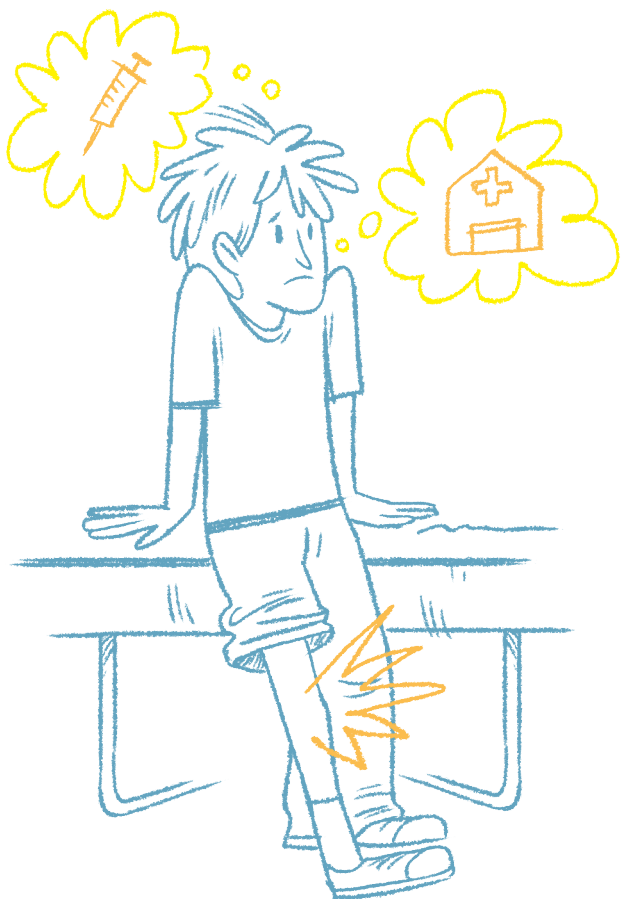
Ewa dowiedziała się, że wraz z rodziną przeprowadzi się do innego miasta. Musi opuścić szkołę, przyjaciół, znajome miejsca. Jest zła i smutna. Jakie słowa bardziej jej pomogą?

1. „To musi być bardzo trudne. Masz prawo czuć to, co czujesz. Możesz przy mnie płakać i się wściekać. Jestem tu z Tobą.”
2. „Nie przesadzaj. Wszystko będzie dobrze. No, już, uśmiechnij się!”



Adrian będzie miał operację kolana. Boi się szpitala, znieczulenia, bólu i tego, że przez kilka tygodni nie będzie mógł normalnie chodzić. Co można mu powiedzieć?

1. „Nie ma się czego bać. Weź się w garść. Inni mają gorzej!”
2. „To normalne, że się boisz. Operacja może budzić różne emocje. Może chcesz o tym pogadać z kimś, kto wszystko ci wyjaśni? Pomogę ci poszukać takiej osoby.”



ZADANIE 3

Reakcje otoczenia

Z podanych niżej propozycji wybierz to, co rzeczywiście należy zrobić, żeby okazać komuś wsparcie. Zapisz pomocne reakcje.

- udzielać „dobrych rad”
- uznać emocje tej osoby
- spokojnie wysłuchać
- powiedzieć: „Jestem z Tobą”
- krytykować tę osobę
- zacząć żartować
- panikować
- zapytać: „Czego teraz najbardziej potrzebujesz?”
- rozwiązać wszystkie problemy tej osoby
- udawać, że nic się nie dzieje
- zaproponować pomoc w znalezieniu specjalisty (np. psychologa)
- zmusić do rozmowy
- zacząć opowiadać o swoich problemach
- pozwolić na milczenie, ale nadal być blisko
- zacząć scrollować telefon
- zadbać o bezpieczeństwo tej osoby i własne



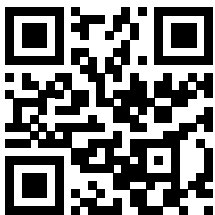
Zastanów się, jak dobrze trzeba kogoś znać, żeby nazwać go przyjaciółką/przyjacielem? Podyskutujcie na ten temat w grupie.



ZADANIE 4

Bariery w pomaganiu

Gdy ktoś przeżywa trudne emocje (np. płacze, jest smutny, zachowuje się inaczej niż zwykle), ludzie nie zawsze potrafią mu pomóc. W efekcie nie robią nic. Jak myślisz, co ich powstrzymuje? Wymień się spostrzeżeniami z kolegami i koleżankami.



ZADANIE 5

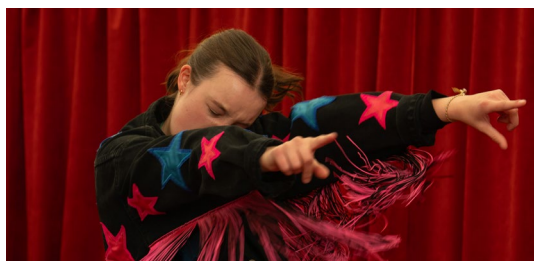
Sprawdzone techniki

Wejdź na stronę **helppp.pl** i znajdź 5 sprawdzonych technik pomocowych w chwilach kryzysu. Wybierz i zapamiętaj przynajmniej dwie, które wypróbujesz.



.....

.....



Kadr z filmu „Sunny dancer”, reż. George Jaques, Niemcy, Wielka Brytania 2026, dystrybucja Forum Film Poland

O autorce

Joanna Szulc – psycholożka, dziennikarka, redaktorka. Ukończyła także socjologię, kursy z zakresu wspierania rodziców, kurs psychoterapii dzieci i młodzieży CBT. Jest autorką tekstów i książek dla rodziców (m.in. „Kochaj i pozwól na bunt. Jak towarzyszyć nastolatkom w dorastaniu”), a także opowiadań i bajek psychoedukacyjnych dla dzieci. Ekspertka projektu „MŁODE GŁOWY. Otwarcie o zdrowiu psychicznym” Fundacji UNAWEZA.

JAK MOŻESZ POMÓC?

Powiedz:

Hej, chcesz pogadać?

Powiedz, co nie dzieje.

Widzę, że jest Ci trudno.

Może porozmawiamy?

Jestem z Tobą.

Posiedzę obok, aż poczujesz się lepiej.

Nie musimy nic mówić, to też jest ok.

PAMIĘTAJ!

Pokaż, że szanujesz emocje. Wysłuchaj bez dawania rad.

Nie bierz na siebie problemów drugiej osoby.

Pomóż znaleźć odpowiednie wsparcie.

Telefon zaufania
dla dzieci i młodzieży

116 111

Telefon zaufania
Prawnika Praw Dziecka

800 12 12 12

Nie jesteś sam. Jak mądrze wspierać innych?

Autorka: Joanna Szulc

Grupa wiekowa: szkoły ponadpodstawowe

Czas pracy: godzina lekcyjna (materiał można podzielić i zrealizować na kilku lekcjach)

Forma: praca własna, burza mózgów, praca w parach, dyskusja moderowana

Cel: wzmocnienie kompetencji społecznych w zakresie pomagania osobie w trudnej sytuacji emocjonalnej.

Punktem wyjścia do pracy z tą kartą jest obejrzenie filmu „Sunny dancer”, opowiadającego historię nawiązywania bliskich relacji uczestników letniego obozu dla młodzieży z diagnozą choroby nowotworowej. Film porusza tematy ważne dla osób w wieku nastoletnim: przyjaźń, miłość, bunt, ryzykowne zachowania, używki, seks, tożsamość, sens życia. U widzów mogły się pojawić silne emocje. Szczególnie jeśli któryś z uczniów zetknął się z ciężką chorobą i agresywnym leczeniem u siebie lub bliskich. Warto pamiętać, że przy trudnych tematach młodzieży mogą chronić się drwiną, żartem, obojętnością. Jeśli ktoś z grupy zachowuje się nietypowo, warto spokojnie porozmawiać z nim/nią w cztery oczy i wy badać, czy potrzebuje wsparcia.

Zadanie 1. Mieszanka Emocji

Nauczyciel/nauczycielka prosi uczniów o przeczytanie polecenia. Następnie proponuje „burzę mózgów”. Pomocne może być wyświetlenie na tablicy listy emocji i uczuć (można wybrać jedną z dostępnych w internecie). Uczniowie zapisują emocje w swoich kartach pracy.

Zadanie 2. Wspierające słowa

Nauczyciel/nauczycielka proponuje uczniom pracę własną. Sprawdza, czy rozumieją i potrafią wytłumaczyć różnicę między odpowiedziami. Prawidłowe odpowiedzi zaznaczono kolorem:

Ewa dowiedziała się, że wraz z rodziną przeprowadzi się do innego miasta. Musi opuścić szkołę, przyjaciół, znajome miejsca. Jest zła i smutna. Jakie słowa bardziej jej pomogą?

- 1. To być bardzo trudne. Masz prawo czuć to, co czujesz. Możesz przy mnie płakać i się wściekać. Jestem tu z Tobą.**
2. Nie przesadzaj. Wszystko będzie dobrze. No, już, uśmiechnij się!

Adrian będzie miał operację kolana. Boi się, szpitala, znieczulenia, bólu i tego, że przez kilka tygodni nie będzie mógł normalnie chodzić. Co można mu powiedzieć?

1. Nie ma się czego bać. Weź się w garść. Inni mają gorzej!
- 2. To normalne, że się boisz. Operacja może budzić różne emocje. Może chcesz o tym pogadać z kimś, kto wszystko ci wyjaśni? Pomogę ci poszukać takiej osoby.**

Zadanie 3. Reakcje otoczenia

Nauczyciel/nauczycielka prosi o przeczytanie polecenia. Zaprasza do dyskusji, o tym, co pomaga, a co nie. Gdy uczniowie odrzucają propozycje, prosi o wyjaśnienie, dlaczego nie są pomocne. Na koniec prosi o odczytanie wspierających zachowań. (Prawidłowe odpowiedzi zaznaczono kolorem).

Z podanych niżej propozycji wybierz to, co rzeczywiście należy zrobić, żeby okazać komuś wsparcie. Zapisz pomocne reakcje.

- udzielać „dobrych rad”
- **uznać emocje tej osoby**
- **spokojnie wysłuchać**
- **powiedzieć: „Jestem z Tobą”**
- krytykować tę osobę
- zacząć żartować
- panikować
- **zapytać: „Czego teraz najbardziej potrzebujesz?”**
- rozwiązać wszystkie problemy tej osoby
- udawać, że nic się nie dzieje
- **zaproponować pomoc w znalezieniu specjalisty (np. psychologa)**
- zmusić do rozmowy
- zacząć opowiadać o swoich problemach
- **pozwolić na milczenie, ale nadal być blisko**
- zacząć scrollować telefon
- **zadbać o bezpieczeństwo tej osoby i własne**

Zadanie 4. Bariery w pomaganiu

Nauczyciel/nauczycielka zaprasza uczniów do pracy w grupach 2-3 osobowych.

Zadanie 5. Sprawdzone techniki

Nauczyciel/nauczycielka wyświetla kod linkujący do strony helppp.pl lub otwiera stronę, korzystając z wyszukiwarki. Wspólnie z grupą szuka technik pomocowych. Zachęca do zapoznania się z nimi.

Nauczyciel/nauczycielka może również zaproponować uczniom zapoznanie się z innymi informacjami na stronie, pobrania plakatu, ulotek.

Dla chętnych nauczycieli dostępne są także bezpłatne scenariusze zajęć z Pierwszej Pomocy dla Zdrowia Psychicznego (PPP).

Podsumowanie zajęć:

Na koniec zajęć nauczyciel/nauczycielka dziękuje uczniom za pracę. Przypomina, że gdyby uczniowie chcieli porozmawiać na tematy poruszane w filmie, na zajęciach albo po prostu podzielić się czymś, mogą odwiedzić psychologa/pedagoga szkolnego. W trudnych sytuacjach można zadzwonić pod **numer telefonu zaufania 116111**. Zapisuje ten numer na tablicy.

Sunny Dancer



Materiał przygotowany dla:



Opracowanie:

Zespół Edukacji Ferment Kolektiv | Film w Szkole

Materiały przygotowali:

dr Joanna Szulc

Redakcja i korekta:

Jagoda Roszak

Projekt Graficzny:

Karolina Senejko | Iza Dudzik

