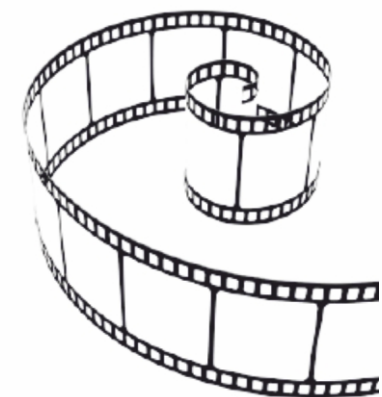
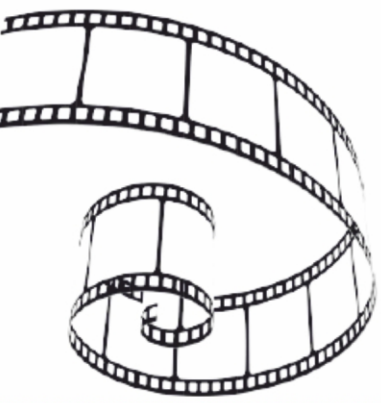


# PRZEWIŃCIE TEN FILM

## CZYLI O EMOCJACH W PANDEMII

Materiały do prowadzenia zajęć z uczniami klas VII - VIII szkół podstawowych  
oraz klas I szkół ponadpodstawowych



Autorzy:  
Magdalena Borzyszkowska  
Justyna Thiel  
Emilia Fafińska

Ilustracje:  
Weronika Dzierżyńska

## Autorki:

**Magdalena Borzyszkowska** - przez całe zawodowe życie zainteresowana rozwojem języka dziecka. Jako neurologopeda, a zarazem filolog skupiona nie tylko na sferze wykonawczej mowy, ale również na jej warstwie poznawczej, kognitywnej. Zaangażowanie w projekty literackie współtworzone z dziećmi, osadzone w realiach lokalnych nadmorskiego Pucka i okolic zaowocowały publikacjami „Przygoda w Zatoce Puckiej” cz.1 i 2, „Legenda o herbie Pucka”, a także publikacją pt. „100 lat po zaślubinach. Opowieść morzem pisana” (wydaną w formie książki i słuchowiska) przygotowaną z okazji 100 rocznicy zaślubin Polski z morzem w Pucku w roku 2020. Inny nurt zainteresowań autorki skupia się wokół tematyki związanej z odbiorem rzeczywistości widzianej z perspektywy dziecka. Z tego nurtu wywodzi się zbiór opowiadań „Słodki plan i Nożyczki w akcji oraz inne opowiadania”, stanowiący materiał do rozmów z dziećmi o ich preferencjach zawodowych, a także niniejsze opowiadanie, w którym autorka próbuje podjąć dyskusję z nieco starszymi dziećmi o psychologicznych i emocjonalnych skutkach pandemii COVID- 19.

**Justyna Thiel** - mgr pedagogiki specjalnej Uniwersytetu Gdańskiego, nauczyciel dyplomowany z 28 - letnim stażem w Specjalnym Ośrodku Szkolno - Wychowawczym w Pucku, absolwentka studiów podyplomowych „Job coaching: doradztwo zawodowe i coaching kariery” SWPS w Sopocie, powiatowy koordynator ds. doradztwa zawodowego w powiecie puckim, pomysłodawczyni i realizatorka wielu przedsięwzięć społecznych w mieście Puck, współautorka lokalnych publikacji z zakresu profilaktyki i bezpieczeństwa: „Mój elementarz bezpieczeństwa”, „Z prawem na ty” oraz z zakresu preorientacji zawodowej w przedszkolu: „Słodki plan i Nożyczki w akcji oraz inne opowiadania”, współorganizatorka konferencji „Aktywni zawodowo mimo wszystko” oraz cyklicznych wydarzeń np.: konkursu „Dlaczego moja szkoła jest wyjątkowa?” i Powiatowej Olimpiady Przedsiębiorczości.

## Ilustracje:

**Weronika Dzierżyńska**

**Emilia Fafińska** - mgr pedagogiki specjalnej o specjalności wczesne wspomaganie rozwoju dzieci z niepełnosprawnością na Uniwersytecie Gdańskim oraz absolwentka Pomorskiej Wyższej Szkoły Humanistycznej w Gdyni na kierunku pedagogika o specjalności edukacja elementarna i oligofrenopedagogika, nauczyciel mianowany w Specjalnym Ośrodku Szkolno - Wychowawczym w Pucku, współautorka publikacji z zakresu preorientacji zawodowej: „Słodki plan i Nożyczki w akcji oraz inne opowiadania”.



## Tytułem wyjaśnienia

Epidemia zakaźnej choroby COVID-19, wywoływanej przez wirusa SARS-CoV-2, rozpoczęła się na świecie w połowie listopada 2019 r. w mieście Wuhan w środkowych Chinach. 11 marca 2020 r. została ona uznana przez Światową Organizację Zdrowia za pandemię. Dwa dni później - 13 marca 2020 r. - WHO podała, że światowym centrum pandemii stała się Europa. Od początku pandemii na COVID-19 zachorowało 413 milionów ludzi a na skutek tej choroby zmarło na świecie 5,83milionów osób. Ostatnią pandemią, która zebrała wielkie żniwo wśród ludzi była hiszpanka (1918-1920), w wyniku której odnotowano 40-50 milionów zgonów, a niektóre źródła podają 100 milionów.

Od marca 2020 roku żyjemy w nieustannym lęku o zdrowie własne i naszych najbliższych. Przez blisko dwa lata próbujemy oswoić rzeczywistość, która oswoić się nie daje. W tym czasie wprowadzano szereg zakazów i nakazów, m.in. zakaz wychodzenia z domów (#zostań w domu obowiązywał w Polsce od marca do maja 2020 r.), nakaz używania maseczek, rękawiczek jednorazowych, nakaz zachowania odstępów 2 metrów, nakaz izolowania się. Tworzono tymczasowe szpitale, nieustannie informowano o nowych zakażeniach, o liczbie osób zmarłych. Na długie miesiące ograniczono wszelkie formy życia kulturalnego, sportowego, rozrywkowego, towarzyskiego, uzdrowskiego, a nawet specjalistyczną rehabilitację. Wprowadzono system pracy i nauki zdalnej na wszystkich możliwych poziomach.

Skutki epidemii odczuwamy dziś wszyscy. Ostatnie dwa lata zmieniły naszą codzienność: od długoterminowych planów, zakupów, po codzienne zachowania, nawyki. Pandemia odsłoniła także niekorzystne konsekwencje zdrowotne u dzieci i młodzieży spowodowane stresem, lękiem, niepokojem i poczuciem bezradności.

Opowiadanie „Przevińcie ten film” Magdaleny Borzyszkowskiej z ilustracjami Weroniki Dzierżyńskiej jest próbą uświadomienia dzieciom

zachowań, które jako społeczeństwo uruchomiliśmy w czasie pandemii. Pokazuje, jak COVID-19 zmienia zwyczaje, rytuały i myślenie przeciętnej polskiej rodziny. Scenariusz zajęć wraz z załącznikami przygotowany przez Justynę Thiel i Emilię Fafińską jest próbą podjęcia rozmowy z dziećmi i młodzieżą na temat emocji i odczuć, jakie towarzyszą im w czasie nieustannie zmieniających się warunków nauki, zmieniającej się rzeczywistości domowej, rodzinnej. Stanowią propozycję do omówienia tematu z punktu widzenia młodego człowieka, i - mamy tego świadomość - to zaledwie wierzchołek góry lodowej. Temat został ujęty nieco stereotypowo, kierunek narracji dość przewidywalny, ale dzięki temu bezpieczny, „swojski” w odbiorze. Jego celem nie jest ukazanie gotowych rozwiązań i kierunków terapeutycznych. Ma ujawnić, pomóc nazwać problemy, które mogły się zdarzyć w czasie pandemii, a więc w ciągu minionych dwóch lat. Opisane w opowiadaniu wydarzenia są wymyślone, ich bohaterowie całkowicie fikcyjni. Prawdziwe historie pisze samo życie.

## Do nauczycieli

Opowiadanie „Przevińcie ten film” wraz ze scenariuszem i załącznikami może stanowić dla nauczyciela pomoc dydaktyczną wykorzystaną podczas zajęć z wychowawcą, podejmującą temat pandemii widzianej oczami dzieci, młodzieży. Materiał został zaplanowany na dwie godziny lekcyjne: podczas pierwszej można przeczytać opowiadanie, omówić zagadnienia teoretyczne i wykonać część ćwiczeń przewidzianych w scenariuszu, zaś w drugiej części, skupiającej się przede wszystkim na pracy własnej uczniów, warto podkreślać ich mocne strony i różne sposoby radzenia sobie z emocjami. Praca z tekstem odsłoni zapewne szereg problemów, z którymi dzieci nie radzą sobie w obliczu pandemii. Nazwanie przynajmniej niektórych pozwoli nam na podjęcie odpowiednich działań.



## PRZEWIŃCIE TEN FILM

### I. Kiedyś

– Przewiń ten film! – poprosiła mama wieczorem, gdy po męczącym dniu próbowali z tatą odpocząć oglądając swój ulubiony serial – ten odcinek to jakaś straszna nuda – dodała.

Ojciec próbował złapać pilota, tymczasem wybudzony z płytkiego snu, zbyt gwałtownie ruszył ręką, by go chwycić, ten zsunął się z brzegu fotela, z hukiem spadł na twardą podłogę i roztrzaskał się, gubiąc dwie baterie. Nie byłoby w tej scenie nic dziwnego, gdyby nie powróciła w moich myślach w innych okolicznościach.

\*

Moja klasa była pewnie zupełnie przeciętna. Co prawda, niektórzy nauczyciele mawiali czasem, że mamy – jak to oni określali – niezły potencjał, ale... no właśnie - zawsze było jakieś „ale”.

Zresztą, czy ktoś ma jakikolwiek wpływ na to, kogo dyrektor przydzieli do klasy? Ważne, że nasza paczka była dosyć zgrana. Mówię „dostyc”, bo zdarzały się zgrzyty.

Klakson dostał swoją ksywkę podczas jakiejś pyskówki na przerwie. Tak się darł, że musiała interweniować matematyczka. A ona bardzo nie lubi, kiedy ktoś się wydziera pod drzwiami jej klasy podczas przerwy, gdy ona akurat nie ma dyżuru i może spokojnie wypić kawę.



Skończyło się uwagą do dziennika. Nikt nie pamięta, z jakiego powodu Klakson wtedy tak się pienił, za to każdy kojarzy, że wrzeszczał okropnie, przeciągając dziwacznie „i”. Zupełnie jak przeraźliwie brzmiący sygnał samochodowy.

Naleśnik naprawdę miał na imię Paweł. Nikt jednak nie używał tego imienia od momentu, gdy zauważyliśmy, że podczas pytania przy tablicy tak się denerwował, że wydawało się, że się „zwija”. Zdarzało się, że nawet wychowawczynie, gdy się zapomniała, mawiała: *„Zawołajcie mi tu Naleśnika, ale tak raz-raz na moich nogach, mam do niego sprawę.”*

Z Październikiem i Salamandrą była inna historia. Rzadko zdarzają się tak rude i tak piegowate bliźniaki jak oni. Pamiętam pogadankę wychowawczynie, gdy doszli do naszej klasy w połowie roku. Podobno w poprzedniej szkole ktoś ich prześladował z powodu wyglądu, więc musieli się przenieść. „Wjechały” wtedy takie teksty: *„mam nadzieję, że mogę na was liczyć, przyjmiecie nowych uczniów z należytą serdecznością, otoczą opieką...”* i bla bla bla... nikt już nie słuchał. Każdy przyglądał się z zaciekawieniem „nowym”. Nie dość, że mieli rude włosy, to jeszcze tyle piegów!

Na szczęście Żarowa wpadła wtedy na genialny pomysł!

– Proszę pani! Mam pomysł! Moja mama mówi, że jeśli czegoś nie można zmienić, to trzeba to oswoić i zaakceptować. Może zrobimy w szkole taki dzień osvajania swoich trudnych rzeczy? Na pewno każdy takie ma. Nie chodzi tylko o kolor włosów i o piegi.

No to już wiecie, czemu Żarówa to Żarówa! Potrafiła naprawdę błysnąć. Nie dość, że nasza pani była zachwycona, to do akcji dołączyła też pani psycholog. Zorganizowała, rzecz jasna, taki dzień w szkole. Dzieci miały sobie same wybrać przezwisko, które – ich zdaniem, najbardziej do nich pasuje. Zasada była taka, żeby pseudonim nie był dla nikogo krzywdzący, żeby nie zawierał krytyki, może określać cechy wyglądu albo zachowania, ale nie może ranić. Wtedy Maciek został Październikiem, a Ania Salamandrą. Nie bolało tak jak wcześniejsze pogardliwe: *Rudzielec*. Było nawet przyjemne. Nawiązywało do przyrody, a z nią raczej nikt nie dyskutuje. W październiku liście robią się pomarańczowe, są ładne, wprowadzają kolor do coraz bardziej szarych dni. Salamandry zaś mają na skórze takie małe zabawne plamki, które dodają im charakteru. Tego też dnia Tomek został Korniszonem, z uwagi na swoją trochę pomarszczoną skórę, Zosia Mirabelką z powodu żółtej bluzy, którą lubiła nosić, Klakson i Naleśnik oficjalnie otrzymali swoje ksywki, a ja zostałam Frytką. Dlaczego Frytką? Kiedyś wam wyjaśnię.

To wszystko działo się parę ładnych lat temu, w czasach, gdy szkoła była normalną szkołą: były zwyczajne lekcje, nie nosiliśmy na twarzach maseczek, nie było zdalnego nauczania, nie musieliśmy zachowywać dwumetrowych odstępów.

## II. Jakiś czas temu

Myśl: *przeviń ten film* po raz pierwszy pojawiła się w moim umyśle, gdy w marcu 2020 roku oglądałam na ekranie komputera relację z Włoch. Na nagraniu widać było dziesiątki ciężarówek, które nocą wywoziły ciała ludzi zmarłych wskutek choroby, o której bez przerwy informowano w mediach. Pomyślałam, że to na pewno chwilowa sytuacja, nic takiego, na pewno za chwilę globalna panika się skończy po bardzo długim weekendzie wrócimy wszyscy do dawnych spraw. Postanowiłam napisać o tym do Salamandry. Ale zupełnie nie wiedziałam, jak zacząć. Napisałam tylko:

– Hejka, co tam?

– Jakie co tam? Kobieto - świat się kończy, a ty mówisz *co tam*. Naleśnik chciał nas zaprosić na pizzę, Żarówa ma za tydzień urodziny, Klakson miał zorganizować ognisko, a tu kłapa, bo wszystko zamykają, będziemy siedzieć ze swoimi starymi jak sardynki w puszkach. A ty wyjeżdżasz z *co tam*?

– Sorki, nie było pytania – odcięłam się i wyłączyłam Internet.

Mogłaby chociaż mnie tak nie atakować. Chciałam tylko zagaić gadkę. Nie rozumiem, o co jej chodzi. Świat na chwilę spanikował, ale spoko - trzeba się cieszyć dodatkowymi wakacjami. Mogłaby wyluzować. Panikara.

Poszłam do kuchni. Lodówka była pełna jak przed weselem cioci Agaty. Mama szalała z zakupami, jakbyśmy gromadzili zapasy na zimę stulecia, choć właśnie zaczynała się wiosna. Nie narzekałam. Zrobiłam sobie tosty z dżemem, potem zapiekankę. Znalazłam też lody waniliowe i nawet nie zauważyłam, kiedy zniknęło pół opakowania.



Tak mijały kolejne dni. Wprowadzono rzeczywiście zakaz wychodzenia z mieszkań, więc nagle w domu zrobiło się tłoczno. Dziwne, nie widziałam tego wcześniej, jaką jesteśmy wielgachną rodziną. Rodzice teraz przez większość dnia byli przykuci do swoich laptopów, właśnie zaczęli pracę zdalną. Zazwyczaj zajmowali sypialnię, od rana do wieczora chodzili w piżamach, mamie nie chciało się nawet poprawić fryzury. Dziadkowie kręcili się po salonie i kuchni, bez przerwy śledzili relacje dotyczące SARS-Cov-2- bo tak nazwano wirusa, który uśmiercał codziennie tysiące osób na całym

świecie. Dwaj moi mali bracia zdawali się niczym nie przejmować, nieustannie biegali po całym domu robiąc potworny hałas i kłócąc się o byle co. Miałam dość ich wrzasków, a że nie bardzo wiedziałam, gdzie się podziąć, większość czasu przesiadywałam w łazience. Tu było trochę spokojniej. Mogłam odpalić teamsa i udawać, że słucham monotonnego głosu matematyczki. Kamera wyłączona, luz, mogę pomalować paznokcie.

Bżż bżż - przyszło jakieś powiadomienie.

*Frytka. Nie wyglupiaj się, wejdź na grupę. Żarówka.*

Faktycznie. Dawno nie czytałam wiadomości od NICH. Wkurzyłam się. Od czasu do czasu przeglądałam Facebooka, Instagrama, ale nie miałam ochoty na rozmowy.

Szybko odpisałam: *spoko*. Ale spoko wcale nie było.

\*\*\*

Mijał rok 2020. W wakacje siedzieliśmy w domu. Mimo, iż koleżanki z pracy namawiały mamę na krótki wyjazd – choćby tylko nad jezioro - ona odmawiała, tłumacząc się niepokojem o dziadków.

Nie mogłam tego zrozumieć! Ona, która tak lubiła się opalać, odpoczywać na plaży, leniuchować na leżaku zrezygnowała ze swojej największej przyjemności? Zresztą ten „gen” miałam po niej –



lubiłam być opalona. To stąd wzięła się moja ksywka.

– *Mamo! Pojedźmy gdzieś!* – prosiłam. *Chyba nie jest tak tragicznie. Widziałam zdjęcia z plaży we Władysławowie – mnóstwo ludzi wyjechało na wakacje, nie boją się Covid- u!* Ale ona była nieugięta. Przestrzegała tych wszystkich zasad, kazała nam nosić maseczki, nawet gdy wychodziliśmy na chwilę pod wieczór na spacer, żeby nie zwariować w domu.

Do września jakoś się trzymaliśmy. Z czasem nauczyliśmy się nie wchodzić sobie w drogę.

Ale jesienią, gdy moi bracia wrócili do przedszkola, wszystko się zmieniło.

Pierwszy zachorował dziadek. Leżał dwa tygodnie w szpitalu, tam nikt nie mógł go odwiedzać, a gdy mama dzwoniła, godzinami czekała na połączenie z pielęgniarką, która opiekowała się chorymi. A personel szpitala nie miał czasu na rozmowy przez telefon. Udzielano jej krótkich, lakonicznych informacji. W domu czuło się coraz większe napięcie. W drugim tygodniu pobytu dziadka w szpitalu objawy koronawirusa zaczęła mieć babcia. Leżała z gorączką, nie mogła oddychać. Dusił ją.

Wtedy po raz drugi pomyślałam: Niech wreszcie ktoś przewinie ten głupi film! Co jest grane? O co chodzi?

\*\*\*

Dziadka ostatni raz widziałam, gdy ratownicy w specjalnych kombinezonach zabierali go z domu na noszach. Wcale nie chciał z nimi iść, położył się posłusznie dopiero, gdy mama zapewniła go, że w szpitalu będzie bezpieczny.

Za jakiś czas kazano mamie odebrać rzeczy dziadka.

Od tej chwili w domu nie można było wytrzymać. Mama obwiniła się o to, że nie dość skutecznie chroniła dziadków, tata próbował ją pocieszać, ale kompletnie mu to nie wychodziło, bo sam był rozbity. Najbardziej opanowana wydawała się babcia. A to ona przecież najbardziej dotkliwie powinna odczuwać stratę. Zapytałam ją o to, gdy byliśmy same.

– Dziecko. Twój dziadek był mądrym człowiekiem. Gdy ma się tyle lat co my, częściej myśli się o przemijaniu, czuje się, że chwila rozstania jest coraz bliższa. Jestem o niego spokojna, bo wiem, że wszystkie sprawy zdążył rozsądnie poukładać. Gdy szedł do szpitala, powiedział mi na ucho: *Krysiu- nie gniewaj się, że teraz będziesz już sama. To nie ja odchodzę, to mój organizm okazał się za słaby.*

I tego się trzymam. Nie odszedł całkiem. Tylko jego ciało odmówiło posłuszeństwa. A ja mam go przecież w sercu. I nadal, jak dawniej, wszystko z nim uzgadniam, szepcząc do niego wieczorami.

Nie mogłam powstrzymać łez, a ona mówiła zupełnie spokojnie. Widząc to moje szlochanie, zmieniła temat i zaproponowała, że pokaże mi, jak zrobić na drutach szalik. Uwielbiała te swoje ręczne robótki. Dla mnie była to strata czasu, ale z grzeczności nie odmówiłam. Wybrałam sobie jaskrawożółtą włóczkę. Babcia pochwaliła mój wybór. Mówiła, że jesienią, gdy nosi się ciepłe szale, a dni są pochmurne, trzeba sobie poprawić humor kolorem.



### III. Niedawno

W wakacje dziwnym zrządzeniem losu o pandemii nagle ucichło. W telewizji na plan pierwszy wróciły tematy polityczne i afery biznesowe, czyli norma. Rodzice wrócili do pracy, chłopaki rozpoczęli naukę w pierwszej klasie. Dumni maszerowali ze swoimi nowiuteńkimi plecakami, a po pierwszym tygodniu nauki oznajmili, że im się już znudziło, że wolą podwórko. Tacie opadły ręce. Ja nie dokładałam trosk. Byłam przecież już duża, mądra, i tak dalej – to już słowa mamy, przytaczane przy każdej okazji, gdy tylko

wspominałam, że mam jakiś problem.

Zamykałam się - starym już zwyczajem w łazience - i... wyłam z bezsilności trzymając ręcznik przy twarzy. Czy naprawdę nikt nie widzi moich problemów? Czy tylko oni – smarkacze - mają w tym domu coś do powiedzenia. To mnie się świat zawalił. Nie mieszczę się w żadne spodnie sprzed pandemii! Mam tylko dwie spódnice na gumce, które mogę jeszcze nosić na zmianę z legginsami i wielkimi t-shirtami!

Zablokowałam konta na fb i Instagramie. Gdybym miała je kiedykolwiek odblokować, już nie nazywałabym się Frytka, tylko wielka Fryta. Co ja gadam? Bulwa! Tak, Bulwa, Pyra, Klucha, Pyza! Nie chcę nikogo widzieć. Nie chce mi się z nikim spotykać. Do końca świata zostanę tutaj, w tej łazience i będę wyć do lustra, które niestety potwierdza te wszystkie określenia.

– Zuza, wyłaż! Chcę siku! – smarkacz tańczył pod drzwiami, ściskając pęcherz.

– Idź na dół, tu zajęte! – wymamrotałam, wycierając nos.

– Ale na dole w łazience jest Franek, a ty już długo siedzisz, wyłaż, bo się zsikam na podłogę.

Zwlokłam się z niechęcią. Gdy wychodziłam, młody powiedział, że najwyższa pora, bo na dole w salonie czeka na mnie gość.

\*\*\*



– Naleśnik? Co ty tu robisz?- nie kryłam zdziwienia.

– Nie udawaj. Nie odpisujesz na sms-y, zablokowałaś konta w mediach. Co ty myślisz, że my głupi jesteśmy, że nie widzimy, co się z tobą dzieje. Frytka, ty mi tu zaraz gadaj, o co chodzi.

Może gdyby przyszła Żarówka, nie zdobyłabym się na tę rozmowę. Ona - energiczna, nieznosząca sprzeciwu, znajdująca wyjście z każdej sytuacji, a przy tym ładna i zawsze zadbane - nie zdobyłaby dziś mojego zaufania. Ale gdy zobaczyłam, że na kanapie w salonie siedzi chłopak, który udaje twardziela, ale w gruncie rzeczy widać, że jest zakłopotany, koniuszki uszu mu się tak śmiesznie czerwienią, a wewnątrz dosłownie „zwija się” z niepokoju, jak to on ma w zwyczaju, postanowiłam opowiedzieć mu to, co i tak wszyscy widzieli. Poszliśmy na spacer.

– Nie ściemniaj, że nie widać, że przytyłam! – wykrzyczałam w parku. – Nienawidzę siebie za to że taka jestem! Nie schudnę już do końca świata! Mam w nosie wszystkich ludzi: moich rodziców, nauczycieli, i, i... już miałam na końcu języka żeby powiedzieć „i was”, ale w porę się opamiętałam. W tej chwili odkryłam, że to, że on jest tu ze mną, to jedyny rodzaj uwagi i troski, jakiego doświadczyłam w ciągu ostatnich dni.

Nic już nie mogłam z siebie wydusić. Naleśnik szedł obok mnie i też nic nie mówił.

Wydawało mi się albo faktycznie tak było, sama nie wiem, że chciał mnie przytulić, ale ostatecznie zwinął się po swojemu.

\*\*\*

Babcia dołączyła do dziadka w maju. Po raz trzeci zapragnęłam, żeby ktoś przewinął wreszcie ten film, którego staliśmy się bohaterami, choć wcale tego nie chcieliśmy. Tylko, że ja chyba marzyłam, żeby czas się cofnął. Żeby wszystko wróciło do spokojnych czasów sprzed pandemii. Życie było wtedy takie piękne, choć nie miałam o tym pojęcia.

Było gorąco, wszyscy w czerni, jednak w lekkich, przewiewnych ubraniach. Tylko ja stałam na cmentarzu w upalny dzień w wełnianym, żółtym, zimowym szalu.

Jeszcze miałam w uszach moją rozmowę z babcią podczas dziergania.

– *Pamiętaj Zuziu – życie to nie szalik. Szalik możesz spruć, poprawić, i zrobić od nowa. Wyrównać ściegi, wygładzić oczka. A w tym filmie, który nazywa się ŻYCIE, wszystko leci „na żywo”, bez korekty, każda chwila jest jedyna, żaden dzień nie jest na próbę, dlatego ważne jest, żeby żyć w pełni! Nie warto tracić czasu na złe myśli.* Chyba wtedy odkryłam, że muszę jej coś obiecać.

Babciu – możesz być o mnie spokojna – wyszeptalam jej wieczorem tuląc do policzka kanarkowy szalik.

#### IV. Teraz

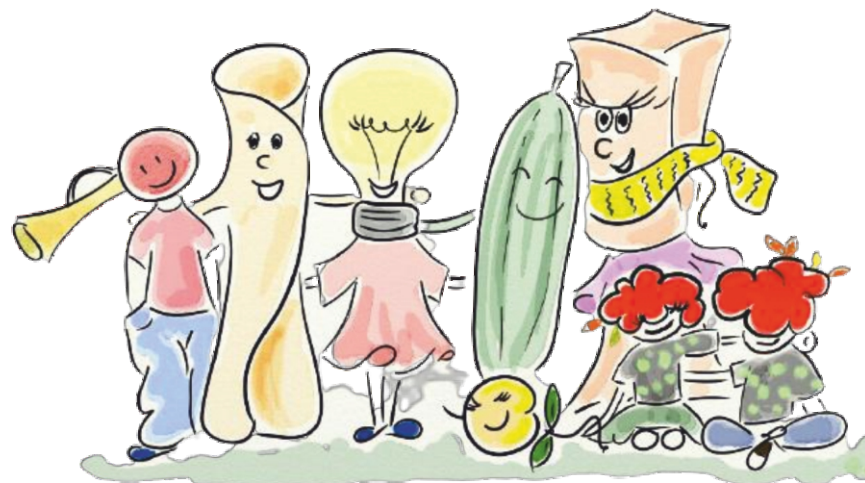
Jesienią wrócił temat pandemii. Czwarta fala stała się faktem. W telewizji zachęcano do masowych szczepień, szpitale znowu pełne. Do szkoły jeszcze chodzimy, ale parę klas zawsze uczy się zdalnie. W domu bez zmian. Rodzice trzęsą się nad smarkaczami, a ja jestem "duża, mądra, dzielna". Tylko że teraz chyba naprawdę tak jest! Odblokowałam konta. Zapisałam się na siłownię i chodzę tam dwa razy w tygodniu. Dziwne, że zawsze gdy tam jestem, Naleśnik też jakimś dziwnym trafem ćwiczy już na ławeczce.

Nie wiem, co jeszcze przyniesie życie, ale zdaje się, że od dawna już gram w tym filmie, choć nie znam do końca scenariusza. W mediach pojawiła się wzmianka o nowej mutacji wirusa- omikron. Znowu panika obiegła świat. Co chwilę prezenterzy w telewizji podają informacje o śmierci kogoś ważnego. Ludzie kiwają głowami ze współczuciem, bo znowu odszedł młody człowiek, w sile wieku, dobry, potrzebny. To nie mieści się nam w głowach. To budzi lęk. Ostatnio coraz częściej pojawiają się komunikaty o szczepieniu dzieci. Rodzice już zapisali chłopaków. Lekarze nie mają wątpliwości - to najlepsze, co możemy dla siebie zrobić. Przecież szczepionki są znane od dawna, szczepi się nawet niemowlęta przeciwko gruźlicy i innym zakaźnym chorobom. Mama twierdzi, że nie ma podstaw, by nie ufać lekarzom.

\*\*\*

Skończył się stary, trudny 2021 rok. Zrobiłam sobie noworoczne postanowienie: muszę spełnić obietnicę daną babci. Nie będę czekać z życiem aż schudnę, mam prawo być szczęśliwa taka, jaką jestem. Zostałam wolontariuszką, wciągnęłam w wolontariat całą moją szkolną „paczkę”.

Babciu – będę żyć tak, by żadnej chwili nie zgubić.



## SCENARIUSZ ZAJĘĆ

Temat: „Przevińcie ten film”, czyli o emocjach w pandemii.

Cele ogólne:

- zachęcenie do szukania pomocy w sytuacjach trudnych dla siebie i innych,
- budowanie pewności siebie i wzmacnianie poczucia własnej wartości,
- zachęcanie do pozytywnego postrzegania rzeczywistości,
- kształcenie umiejętności nazywania i rozumienia emocji,
- dostarczanie informacji dotyczących zachowania w sytuacjach emocjonalnych,
- rozwijanie empatii wśród uczniów,
- uświadamianie możliwości radzenia sobie z trudnymi emocjami,
- integracja klasy.

Cele szczegółowe:

Uczeń:

- potrafi formułować problemy i szukać rozwiązań lub pomocy,
- ma świadomość znaczenia kontaktów społecznych w życiu człowieka,
- właściwie rozpoznaje i nazywa różne emocje,
- dostrzega rolę uczuć w życiu człowieka,
- zna swoje „mocne strony” i dostrzega je u rówieśników,
- poznaje możliwości radzenia sobie z trudnymi emocjami,
- wie do kogo zwrócić się o pomoc w trudnych sytuacjach.

Formy i metody pracy:

- praca w grupach,
- praca z tekstem,
- burza mózgów,
- dyskusja,
- zabawa.

Przebieg zajęć:

1. Odczytanie opowiadania pt. „Przevińcie ten film”.
2. Analiza wydarzeń w opowiadaniu w grupach, zgodnie z podtytułami. (Załącznik nr 1)
3. Krzyżówka z hasłem EMOCJE. Indywidualne rozwiązywanie krzyżówki przez uczniów, wspólne omówienie haseł z nawiązaniem do treści opowiadania. Szukanie fragmentów w tekście odzwierciedlających daną emocje, uczucie. (Załącznik nr 2)
4. Ćwiczenie – Znajdźmy rozwiązanie. Nauczyciel dzieli uczniów na trzy grupy i losowo przydziela każdej z nich opis trudnej sytuacji. Zadaniem uczniów jest wspólne znalezienie rozwiązania problemu. Na koniec wszystkie grupy przedstawiają trudną sytuację oraz propozycję jej rozwiązania na forum klasy. (Załącznik nr 3)  
Podczas rozmowy z uczniami warto podkreślić, że pomocy i wsparcia w trudnych sytuacjach warto szukać u dorosłych osób (rodzice, pedagog szkolny, psycholog, nauczyciele, a także konsultanci Telefonu 116 111)
5. „Moje moce” - każdy uczeń zastanawia się, jakie są jego mocne strony/zalety, co lubi w sobie najbardziej i zapisuje jedną z tych cech na kartce A4. Następnie wszyscy przyklejają kartki na swoje plecy. Zadaniem uczniów z klasy jest wpisanie pozytywnej cechy na kartce każdego kolegi/koleżanki. Później każdy odczytuje swoją kartkę

w skupieniu i dzieli się na głos tym, co było dla niego najmilsze lub tym co go zupełnie zaskoczyło.

Przed ćwiczeniem nauczyciel wyjaśnia zasady zachowania uczniów i wypisuje je hasłowo na tablicy, np.: możesz używać tylko pozytywnych określeń; znajdź pozytywną cechę u każdej osoby i wpisz na jej kartkę; stosuj krótkie, zrozumiałe i poprawne językowo określenia (Wskazana dyskretna kontrola nauczyciela).

Podsumowanie: W każdym z nas tkwią tzw. moce, coś ważnego dla nas ale też dla innych, coś pozytywnego, coś w czym jesteśmy dobrzy, czasem nawet tego nie zauważając.

6. „Nerwy w konserwy” - czyli spróbuj zachować spokój – zadaniem uczniów jest podkreślenie trzech najbardziej znaczących sytuacji w czasie pandemii i kwarantanny narodowej, które najbardziej ich denerwowały. Uczniowie losowo dobierają się w pary i nawzajem uzasadniają swoje wybory, podkreślając czemu dane zachowanie tak ich irytowało. (Załącznik nr 4)

Proponujemy uczniom by na dużym arkuszu papieru zaznaczyli 3 wybrane przez siebie irytujące zachowania czy sytuacje stawiając przy nich pieczętkę. Wspólnie omawiamy co według nas uzyskało najwięcej oznaczeń i jak można sobie w tych sytuacjach radzić bądź szukać pomocy.

7. Zadanie: „Być może mi też to pomoże?” Zadaniem uczniów jest poznanie sposobów radzenia sobie z trudnymi i nieprzyjemnymi

emocjami w czasie pandemii takimi jak: nerwowość, poirytowanie, brak energii, osamotnienie, smutek, obawa itp. które przytaczali ich rówieśnicy oraz zapisanie własnych pomysłów na radzenie sobie z negatywnymi emocjami w oparciu o wskazane w karcie pracy zasoby. (Załącznik nr 5)

8. „Nasze zadanie to zapobieganie” – Zadaniem uczniów jest wykonanie testu w aplikacji Wordwall na temat zupełnie podstawowej wiedzy o koronawirusie. Test dostępny pod linkiem: <https://wordwall.net/pl/resource/28335293/test-koronawirus>
9. Podsumowanie zajęć. Podkreślenie i utrwalenie, że nie ma złych uczuć – bywają tylko nieadekwatne sposoby reagowania na różne sytuacje. Mamy prawo do przeżywania różnych emocji. Emocje są naturalne, np. strach, który jednych motywuje do działania, a innych paraliżuje. Ważne by znaleźć wówczas wsparcie u innych osób lub instytucji i nie ukrywać swoich problemów.

Lekcja ta może być wstępem do kolejnych zajęć na temat wolontariatu, w który warto angażować młodych ludzi.

W opracowaniu wykorzystano elementy programu *Archipelag Skarbów – Wyprawa Odkrywców*.



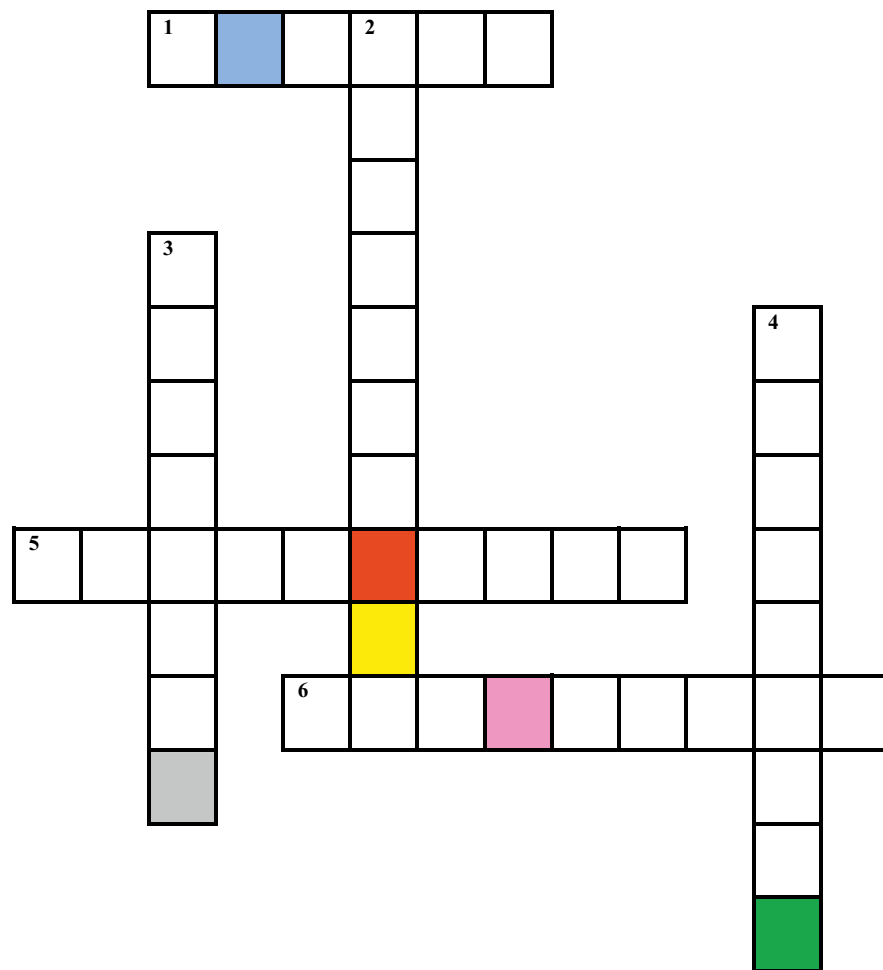
ZAŁĄCZNIK NR 1

Wytnij hasła i dobierz do odpowiednich podtytułów zgodnie z treścią opowiadania, przyklej w odpowiednie miejsca w tabeli.

KIEDYŚ	JAKIŚ CZAS TEMU	NIEDAWNO	TERAZ

ZDENERWOWANIE NALEŚNIKA PRZY TABLICY	BLIŹNIAKI W KLASIE – SALAMANDRA I PAŹDZIERNIK	PIŻAMOWE ZDALNE DNI W DOMU	SZCZĘŚLIWE ŻYCIE FRYTKI
CHOROBA I ŚMIERĆ DZIADKA	ROZMOWA FRYTKI Z BABCIĄ	FRYTKA OKUPUJE ŁAZIENKĘ	„PACZKA” I WOLONTARIAT
BŁYSKOTLIWE POMYSŁY ŻARÓWY	WRZASKI KLAKSONA POD KLASĄ	MEGA ZAPASY W LODÓWCE	SZCZEPIONKI NA COVID
BULWA, FRYTA, PYZA – SKUTEK PANDEMII	NALEŚNIK – NIEPSODZIEWANY GOŚĆ W DOMU	SIŁOWNIA – POSTANOWIENIE FRYTKI	WYZNANIA FRYTKI NA SPACERZE
INNE KLASOWE KSYWKI I FRYTKA	KOSZMARNE WYDARZENIA Z WŁOCH	COVID PRZEKREŚLA WAKACJE	POŻEGNANIE BABCI I ŻÓŁTY SZAL

ZAŁĄCZNIK NR 2



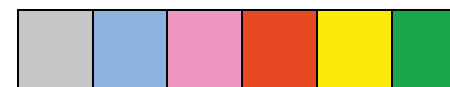
**Poziomo:**

- 1. INACZEJ PRZYGNĘBIENIE, REZYGNACJA
- 5. WYKLUCZENIE, ODTRĄCENIE
- 6. ŻYCIE W ODOBNIENIU, Z DAŁA OD BLISKICH

**Pionowo:**

- 2. POSZANOWANIE POGLĄDÓW, ZA CHOWAŃ I WYGLĄDU INNYCH OSÓB
- 3. POMOC OKAZANA KOMUŚ W TRUDNEJ SYTUACJI
- 4. UCZUCIE ZADOWOLENIA, RADOŚCI

HASŁO:



## ZAŁĄCZNIK NR 3

### I GRUPA

Nie rozumiem swoich rodziców. Ostatnio na nic mi nie pozwalają. Chciałabym tylko od czasu do czasu spotkać się po szkole ze znajomymi, oderwać od problemów. Ale moi rodzice chcą, żebym zawsze po szkole wracała do domu i zajmowała się tylko nauką. Kontrolują mnie i sprawdzają, o której kończę lekcje i dzwonią jeśli nie wracam na czas do domu. Często się o to kłócimy. Wydaje mi się, że przez nich tracę normalne życie i znajomych. Kiedy koleżanki zapraszają mnie na pogaduchy po lekcjach, muszę się wykręcać i wymyślać historyjki, dlaczego nie mogę iść. Głupio mi się przyznać, że moi rodzice tak mnie kontrolują...

---

### II GRUPA

W ostatnim czasie dzieje się ze mną coś dziwnego. W szkole niby wszystko jest ok, staram się uśmiechać, gadam z koleżankami i udaję, że u mnie wszystko dobrze. Ale prawda jest inna... nic mnie nie cieszy i na nic nie mam ochoty. Po powrocie ze szkoły zamykam się w pokoju, leżę na łóżku i godzinami słucham muzyki. Nie chce mi się wychodzić na dwór ani tym bardziej uczyć. Dawniej uwielbiałam jazdę na rowerze, organizowaliśmy ze znajomymi wycieczki, a teraz nie mam już na to ochoty. Mama martwi się i pyta, czy u mnie wszystko w porządku. Zawsze odpowiadam, że tak. Niby, co miałabym jej powiedzieć, że jest mi smutno i nic mnie nie cieszy? Nie wiem co się dzieje, może coś ze mną nie tak...

---

### III GRUPA

W tym roku musiałem pójść do nowej szkoły. Tu jest zupełnie inaczej niż w poprzedniej. Wcześniej miałem wielu kumpli, z którymi się trzymałem, a teraz najchętniej rzuciłbym szkołę. Na przerwach siedzę sam, mam wrażenie, że nikt nie chce ze mną gadać i nikt mnie nie lubi. Jakby tego było mało, uwzięła się na mnie grupka chłopaków z klasy. Nie mam pojęcia, o co im chodzi. Ciągłe się czepiają, wyzywają mnie i zabierają mi rzeczy. Niby wychowawca zwrócił im uwagę, ale to nie pomogło. Co mam zrobić...

#### ZAŁĄCZNIK NR 4

Jakie sytuacje w czasie pandemii i kwarantanny narodowej najbardziej Ciebie denerwowały? Podkreśl trzy najbardziej znaczące lub dopisz w wyznaczonym miejscu.

➡ brak spotkań z przyjaciółmi/rówieśnikami

➡ trudności z dostępem do komputera/Internetu

➡ przeciążenie materiałem szkolnym

➡ problem nerwowej atmosfery w domu

➡ większy stres szkolny

➡ ciasnota w domu/mieszkanu

➡ przedłużające się ograniczenie wychodzenia z domu i swobody poruszania się

➡ ogólna niepewność co do przyszłości

➡ obawa o utratę pracy lub zarobków przez najbliższych

➡ obawa o zakażenie kogoś z rodziny

➡ brak możliwości uprawiania sportu

➡ brak ruchu

➡ .....

➡ .....

Zastanów się jak można sobie z nimi radzić, przedyskutuj z wylosowanym kolegą/koleżanką z klasy.



## ZAŁĄCZNIK NR 5

Poznaj sposoby radzenia sobie z trudnymi i nieprzyjemnymi emocjami w czasie pandemii takimi jak: nerwowość, poirytowanie, brak energii, osamotnienie, smutek, obawa itp.

Który z podanych sposobów próbowałeś zastosować lub który najbardziej Ci się spodobał i spróbujesz go zastosować w sytuacjach trudnych?

Podaj własne przykłady na wykorzystanie poniższych sposobów, zapisz je.

### **Szukaj tego co dobre.**

Np.: „Pomimo gorszej oceny z pracy klasowej spojrziałem na punkty i procenty i stwierdziłem, że to dobry wynik.”

.....

.....

### **Panuj nad tym co robisz.**

Np.: „Kiedy przytłoczyły mnie obowiązki i zły nastrój, nie próbowałam zrobić czegoś ponad moje siły, tylko odpoczęłam, a później, po odzyskaniu humoru, praca szła znacznie lepiej.”

.....

.....

### **Akceptuj swoje uczucia.**

Np.: „Miałam przez parę dni bardzo zły humor, byłam oschła, niemiła i zirytowana. Zrozumiałam, że każdy czasami czuje się źle i nie jest to nic złego, ale nie mogę przenosić tego na moich najbliższych i ich też wprowadzać w zły humor. Staram się cały czas akceptować swoje uczucia i mi się to prawie zawsze udaje, ponieważ nie ma dobrych i złych uczuć. One po prostu coś sygnalizują i to, że jest się smutnym to nie jest złe.”

.....

.....

### **Patrz daleko.**

Np.: „Nie chciało mi się uczyć, ale pomyślałem, że i tak czeka mnie egzamin, więc stwierdziłem, że trzeba.”

.....

.....

### **Bądź czujny / Bądź czujna.**

Np.: „W ostatnim czasie zauważyłam, że ludzie lubią bardzo manipulować innymi. Dlatego warto być czujnym i nie ufać każdemu.”

.....

.....

### **Odkrywaj źródła wsparcia.**

Np.: „Szukałam wsparcia u przyjaciela i je znalazłam.”

.....

.....

### **Słuchaj ulubionej muzyki.**

Np.: „Słuchanie ulubionej muzyki pozwala rozładować emocje i zrelaksować się.”

.....

.....

### **Zarządzaj emocjami.**

Np.: „Przemyślenie w samotności całej sytuacji potem opowiedzenie o przemyśleniach najlepszej przyjaciółce, wysłuchanie jej rad w tym temacie i podjęcie działań w celu rozwiązania problemu.”

.....

.....

### **Dziel się problemami.**

Np.: „Mów, jeśli coś jest nie tak. Nie duś tego w sobie. Nie obawiaj się czegoś, co może się nie wydarzyć. Porozmawiaj z kimś o tym co Cię dręczy.”

.....

.....

### **Akceptuj siebie**

Np.: „Realizuj swoje plany i marzenia. Walcz o swoje i nigdy nie trać wiary w swoje możliwości. Nie przejmuj się opinią innych i walcz o swoje. Nie poddawaj się od razu, próbuj do skutku. Nie stawiaj sobie za wysoko poprzeczki, utrzymuj swój poziom.”

.....

.....

ZAŁĄCZNIK DLA NAUCZYCIELA – ROZWIĄZANIA DO KART PRACY:

NR 1:

KIEDYŚ	JAKIŚ CZAS TEMU	NIEDAWNO	TERAZ
WRZASKI KLAKSONA POD KLASĄ ZDENERWOWANIE NALEŚNIKA PRZY TABLICY BLIŹNIAKI W KLASIE – SALAMANDRA I PAŹDZIERNIK BŁYSKOTLIWE POMYSŁY ŻARÓWY INNE KLASOWE KSYWKI I FRYTKA	KOSZMARNE WYDARZENIA Z WŁOCH MEGA ZAPASY W LODÓWCE PIŻAMOWE ZDALNE DNI W DOMU COVID PRZEKREŚLA WAKACJE CHOROBA I ŚMIERĆ DZIADKA ROZMOWA FRYTKI Z BABCIA	FRYTKA OKUPUJE ŁAZIENKĘ BULWA, FRYTA, PYZA – SKUTEK PANDEMII NALEŚNIK – NIEPSODZIEWANY GOŚĆ W DOMU WYZNANIA FRYTKI NA SPACERZE POŻEGNANIE BABCI I ŻÓŁTY SZAL	SIŁOWNIA – POSTANOWIENIE FRYTKI SZCZEPIONKI NA COVID „PACZKA” I WOLONTARIAT SZCZĘŚLIWE ŻYCIE FRYTKI

NR 2 (KRZYŻÓWKA):

**Poziomo:**

1. SMUTEK
5. ODRZUCENIE
6. SAMOTNOŚĆ

**Pionowo:**

2. TOLERANCJA
3. WSPARCIE
4. SZCZĘŚCIE



# POWIAT PUCKI

## Wykaz szkół i placówek prowadzonych przez Powiat Pucki:



### I Liceum Ogólnokształcące im. Stefana Żeromskiego w Pucku

 ul. Morskiego Dywizjonu Lotniczego 18, 84-100 Puck

 [www.lo-puck.gda.pl](http://www.lo-puck.gda.pl)  58 673 24 16



### Powiatowy Zespół Szkół im. Stanisława Staszica w Kłaninie

 ul. Szkolna 4, 84-107 Kłanino

 [www.pzsklanino.edu.pl](http://www.pzsklanino.edu.pl)  58 673 87 83



### Powiatowe Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Pucku

 ul. Kolejowa 7, 84-100 Puck

 [www.pckziu-puck.pl](http://www.pckziu-puck.pl)  58 673 20 51



### Specjalny Ośrodek Szkolno - Wychowawczy w Pucku

 ul. Zamkowa 5, 84-100 Puck

 [www.soswpuck.edu.pl](http://www.soswpuck.edu.pl)  58 673 22 50 lub 509 225 788



### Powiatowy Ośrodek Sportu Młodzieżowego w Pucku

 ul. Morskiego Dywizjonu Lotniczego 18, 84-100 Puck

 [www.posm.info.pl](http://www.posm.info.pl)  58 673 44 64



### Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna w Pucku

 ul. Kolejowa 7, 84-100 Puck

 [www.poradniapuck.pl](http://www.poradniapuck.pl)  58 506 59 99



### Państwowe Ognisko Baletowe w Pucku

 ul. Przebendowskiego 17, 84-100 Puck

 [www.psmfuck.pl](http://www.psmfuck.pl)  58 673 27 46



**Patronat merytoryczny:**



**Partnerzy wydawnictwa:**

