



Filmoteka Szkolna

Temat lekcji: Lekcja wychowawcza poświęcona tematyce motywacji osiągnięć na podstawie filmu Krzysztofa Kieślowskiego „Siedem kobiet w różnym wieku”

Opracowanie: Jolanta Pisarek

Etap edukacyjny: szkoła ponadpodstawowa

Przedmiot: godzina wychowawcza

Czas: zalecany czas trwania zajęć to 2 godziny lekcyjne.

Cele:

- Skonfrontowanie uczniów z rolą pesymistycznego i optymistycznego nastawienia oraz jego wpływem na wybór osobistej strategii osiągania celów
- Umożliwienie młodym ludziom doświadczenia odmiennych postaw życiowych poprzez bezpośrednie wczucie się w rolę optymisty lub pesymisty
- Znalezienie odpowiedzi na pytanie o rolę porażki w dążeniu do sukcesu
- Zaznajomienie uczniów z osobami, okolicznościami i stwierdzeniami, które mogą mieć znaczący wpływ na osiąganie przez nich sukcesów i doświadczanie porażek
- Zwrócenie uwagi na konieczność cieszenia się ze swoich sukcesów
- Prezentacja metafory pozycji wyjściowej jako odpowiedzi na pytanie o wpływ naszej samooceny na osiąganie celów Integracja grupy poprzez doświadczanie tych samych trudności i etapów na drodze do osiągania celów
- Zebranie materiałów stanowiących pomoc dla uczniów w znaczących momentach ich rozwoju czyli np. w trakcie osiągania sukcesu czy doświadczania porażki.

Metody pracy:

praca indywidualna praca w parach praca w grupach praca na forum z całą klasą - dyskusja.

Środki dydaktyczne:

- film Krzysztofa Kieślowskiego „Siedem kobiet w różnym wieku”, 15’ (Filmoteka szkolna, Lekcja nr 8)
- aparat fotograficzny
- czyste kartki A4

Przebieg pierwszej lekcji:

1. Nauczyciel udziela uczniom informacji na temat celu zajęć np. Na dzisiejszych zajęciach przyjrzymy się z bliska takim pojęciom jak sukces, porażka, motywacja, samoocena. Wspólnie zastanowimy się i spróbujemy poczuć na własnej skórze co nam pomaga a co przeszkadza w osiąganiu założonych celów, które to mogą dotyczyć zarówno nauki, naszych zainteresowań, jak i kontaktów z ludźmi. Będziemy się starali przyjrzeć trudnemu aczkolwiek cennemu dla każdego z nas procesowi uczenia się na własnych błędach. Przekonamy się jaka jest siła narzędzi tj. optymizm czy doświadczenie porażki w rozwijaniu swoich umiejętności. A to wszystko w oparciu o dokumentalny film Krzysztofa Kieślowskiego pt. „Siedem kobiet w różnym wieku” - 2 min.
2. Informacja na temat samego filmu:

Film „Siedem kobiet w różnym wieku” został nakręcony w 1978r. W 1979r. Otrzymał nagrodę "Złoty Lajkonik" na OFFK w Krakowie. Film jest zbudowany z siedmiu części, które odzwierciedlają siedem dni tygodnia. Każdy dzień ma swoją bohaterkę - są to kobiety w różnym wieku - baletnice i ich nauczycielki. To co je łączy to pasja jaką jest balet. Kieślowski pokazuje baletnice zarówno w trakcie żmudnych codziennych ćwiczeń, jak i w trakcie występu. Tym



Filmoteka Szkolna

zdarzeniom często towarzyszy ogromny wysiłek, rezygnacja, ale też uśmiech i zadowolenie - 2 min.

3. Przed projekcją filmu nauczyciel jeszcze raz przypomina uczniom, iż składa się on z siedmiu części - siedmiu dni, z których w każdym pokazana została jakaś istotna kwestia związana z procesem zdobywania doświadczeń, rozwijania swoich pasji. Każda z tych rzeczy ma istotny wpływ na przebieg procesu uczenia i osiągania sukcesów. Nauczyciel prosi uczniów by zwrócili na te elementy szczególną uwagę - 1 min.
4. **METAFORA POZYCJI WYJŚCIOWEJ** (wskazówki dla nauczycieli: metafora pozycji wyjściowej jest bazą, na której opiera się praca w trakcie całego warsztatu; ważne jest, aby nauczyciel wracał do niej jak najczęściej). Kontynuując dyskusję nauczyciel przybliży uczniom tematykę nauki baletu, chcąc w ten sposób ukierunkować ich na istotne etapy procesu doskonalenia jakiejś umiejętności. Zwraca uwagę uczniów na znaczenie pozycji wyjściowej. Jest to termin określający figurę, którą baletnice rozpoczynają każde ćwiczenie. Na podstawie materiału filmowego nauczyciel pokazuje tę pozycję uczniom i zachęca do wykonania tego samego (cel: integracja, rozładowanie emocji, próba wczucia się w sytuację osoby ćwiczącej balet - wstęp do identyfikacji z bohaterkami filmu). Nauczyciel wyjaśnia metaforę pozycji wyjściowej np. Jak sama nazwa wskazuje pozycja wyjściowa to pozycja początkowa, od której zwyczajowo rozpoczyna się trening w balecie. Zauważycie ją nie raz w trakcie projekcji filmu. Pozycją wyjściową możemy określić także to z czym rozpoczynamy osiąganie każdego celu, to, co mamy w głowach zanim przyjdziemy do szkoły, zanim zaczniemy rywalizować z innymi. Pozycją wyjściową może być nasza samoocena czy też optymistyczne lub pesymistyczne nastawienie do świata, które ma olbrzymi wpływ na to jak postrzegamy nasze sukcesy, porażki, przeszkody i nagrody. Chcę, abyście sami się o tym przekonali. Dlatego przed filmem chciałabym/ chciałabym podzielić Was na dwie grupy: pesymistów i optymistów (w sposób losowy nauczyciel dzieli klasę - może to zrobić za pomocą zielonych (optymiści) i czerwonych (pesymiści) samoprzylepnych kropek, które umieści przed lekcją pod krzeselkami uczniów). Oglądając film spróbujcie przyjrzeć się temu co pokazał reżyser, ale przez pryzmat optymisty lub pesymisty (od tego momentu uczniowie wchodzi w rolę, aby po filmie zrelacjonować wszystkim jak go odebrali z perspektywy pesymisty lub optymisty). Zapraszam na projekcję - 5 min.
5. Projekcja filmu „Siedem kobiet w różnym wieku” Krzysztofa Kieślowskiego - ok.15 minut
6. Po projekcji nauczyciel zaprasza optymistów i pesymistów do dyskusji na temat filmu (nauczyciel musi pamiętać o utrzymaniu dyskusji w konwencji optymisty - pesymista).

Sugerowane pytania:

- Jakie są w tym momencie Wasze pierwsze skojarzenia z baletem?
- Czy to ciekawa pasja?
- Co jest w niej najważniejsze?
- Co jest istotne w osiągnięciu sukcesu w tym zawodzie?
- Jakie emocje wywołał w Was ten film?
- Co najbardziej uderzyło Was w tym filmie?
- Jak opisalibyście osoby, które ćwiczą balet?
- Po dyskusji krótkie podsumowanie - czy lepiej być optymistą czy pesymistą i dlaczego?
- Która z osób lepiej funkcjonuje na co dzień?
- Jakie korzyści osiąga pesymista i optymisty ze swojej postawy? (plusy i minusy bycia optymistą i pesymistą) – ok. 20 min

Przebieg drugiej lekcji:

Po przerwie przypominamy uczniom cel zajęć oraz to o czym rozmawialiśmy na pierwszej godzinie. Nauczyciel przechodzi do zestawu ćwiczeń odnoszących się do tematyki kolejnych dni z życia baletnic ukazanych w filmie (trzy ćwiczenia odpowiadające trzem poruszonym zagadnieniom: demotywuujące blokady, sukcesy i porażki, samoocena). Przed każdym ćwiczeniem nauczyciel pyta



uczniów o to co zwróciło ich uwagę w poszczególnych częściach filmu (to może być zachowanie, grymas, wypowiedziane w filmie słowa).

Celem poniższych ćwiczeń jest stworzenie dokumentacji zawierającej stwierdzenia oraz zdjęcia, które w przyszłości posłużą uczniom jako pomoc/ wsparcie w różnych ważnych sytuacjach. np. sukcesów czy porażek. Istotne jest wyznaczenie uczniów, którzy będą zapisywali to co dzieje się na tablicy a także robili zdjęcia (aby nie wyłączać uczniów z pracy na lekcji te osoby mogą się zmieniać) - ok. 2 min

I Część - Blokady

CZWARTEK - jeśli uczniowie nie zwrócili na to uwagi przypominamy im słowa nauczycielki wypowiedziane w części CZWARTEK: „nic się nie zrobi jak się nie pomyśli dobrze...tu nie można nie myśleć”. Tak mówi nauczycielka podkreślając tym samym jak ważna jest koncentracja, skupienie i świadome nastawienie na realizację celu.

Jednak czasami w naszej głowie powstają myśli, które blokują nasze działanie, motywację (wskazówki dla nauczycieli: w tym momencie można wyjaśnić uczniom pojęcie motywacji wewnętrznej „angażowanie się w daną czynność z uwagi na własną przyjemność i satysfakcję np. rozwijanie zainteresowań” i zewnętrznej „angażowanie się w daną czynność dla osiągnięcia zewnętrznych korzyści np. zdobywanie dobrych ocen przez wzgląd na obiecaną za świadectwo nagrodę np. komputer”) nie pozwalają nam iść dalej np. jestem na to za głupi, ktoś inny zrobi to lepiej ode mnie. Tego typu myśli „rodzą się” w naszej głowie i często są efektem naszej samooceny czyli tego jak myślimy o sobie (dobrze czy źle). Często są to generalne oceny (np. nic mi się nie udaje), a nie odnoszenie się do konkretnego zadania, które nam nie wyszło (np. następnym razem wstanę 10 minut wcześniej i na pewno nie spóźnię się na autobus).

PIĄTEK - kontynuacja tematu z czwartku pod kątem empatii. W części, która dzieje się w piątek nauczycielka strofuje baletnice, jest wobec nich bardzo surowa, używa takich zwrotów jak: „tępota do granic”. Nauczyciel zwraca uwagę, że często ze strony różnych, ważnych dla nas osób słyszymy stwierdzenia, które nas blokują, demotywują. Osoba, która to słyszy może doświadczać negatywnych emocji, często jest smutna, zdemotywowana, boi się.

Instrukcja: ĆWICZENIE NR 1 - zadaniem uczniów jest spisanie stwierdzeń, które blokują ich w nauce czy rozwijaniu własnych pasji. Uczniowie pracują samodzielnie. Każdy koncentruje się na stwierdzeniach, które pozostają w głowie (CZWARTEK) na skutek tego co słyszymy np. od nauczycieli czy rodziców (PIĄTEK). Po podaniu przykładów nauczyciel dzieli klasę na (2-4) grupy. W tych grupach uczniowie mają za zadanie wymienić się swoimi stwierdzeniami, a także wypracować jak największą liczbę stwierdzeń stanowiących przeciwwagę dla zdań demotywujących. Wyznaczone osoby notują wszystkie te stwierdzenia - ok. 15 min.

Przykład:

myśl przeszkadzająca: to za trudne dla Ciebie, lepiej poproś o zrobienie tego kogoś innego (np. nauczyciel)

myśl motywująca: spróbuje zrobić to zadanie, jeśli się nie uda znaczy, że nad czymś muszę jeszcze popracować (uczeń).

II Część - sukcesy i porażki

SOBOTA - w tej części filmu reżyser pokazał trud ćwiczeń. Czasami pojawiają się momenty trudne, w których chcemy powiedzieć dość. Podobny motyw występuje w części PONIEDZIAŁEK, w której to zmęczona i zrezygnowana baletnica robi częste przerwy, wprost komunikuje, że nie daje już rady. Chwile zwątpienia przychodzą często w sytuacji porażki.

NIEDZIELA - motyw koncertu, za pomocą którego Kieślowski pokazuje, że każdy ma swoje 5 minut, do każdego przychodzi sukces, mniej lub bardziej krótkotrwały. Warto wspomnieć, że balet jest tego typu zajęciem, w którym większość czasu to żmudna praca, a koncerty czy występy to momenty ją



zwieńczające. Nauczyciel zwraca uczniom uwagę, iż warto pamiętać o swoich sukcesach, nawet tych najmniejszych.

Instrukcja: ĆWICZENIE NR 2 - Każdy z uczniów otrzymuje dwa zadania:

1. Zadaniem każdego z uczniów jest napisanie albo podzielenie się informacją o swojej porażce i próba przyjrzenia się jej pozytywnej stronie - Czego mnie ta porażka nauczyła? Z jakiego względu mogło to być jednak pozytywne doświadczenie?
2. Zadaniem każdego z uczniów jest napisanie czy przedstawienie swojego największego sukcesu i uzasadnienie dlaczego właśnie to wydarzenie postrzegamy jako sukces. Ok. 10 min. Istotne jest, aby każdy z uczniów zachował sobie kartkę ze swoim sukcesem i porażką.

Samocena jako pozycja wyjściowa czyli ćwiczenie końcowe

ŚRODA – w ramach podsumowania nauczyciel zwraca uwagę uczniom, iż bardzo ważnym aspektem w dążeniu do każdego celu jest dobre myślenie o sobie, pozytywna samoocena. Ma ona szczególne znaczenie w sytuacji rywalizowania z innymi (WTOREK). Nauczyciel przypomina wszystkim na podstawie tego co zostało powiedziane wcześniej jakich stwierdzeń w myśleniu o sobie należy unikać (np. generalizacji: jestem głupi, nic mi nie wychodzi). Na koniec zajęć proponuje uczniom interesujące zadanie: Niech każdy z Was jeszcze raz przypomni sobie swój sukces. Spróbujcie także przypomnieć sobie wyraz twarzy, gest, okrzyk, który wykonaliście/moglibyście wykonać doświadczając swojego sukcesu. Aby zapamiętać ten moment zrobimy sobie nawzajem zdjęcia upamiętniające dany gest, ruch czy okrzyk - okrzyk sukcesu (w zależności od czasu zdjęcia mogą być wykonane aparatem przez jedną osobę lub nauczyciel może zaproponować uczniom dobranie się w pary i zrobienie sobie nawzajem zdjęć telefonami komórkowymi). Po skończonych zajęciach nauczyciel gromadzi lub zgrywa wszystkie zdjęcia i w zależności od środków może je wydrukować i wręczyć każdej sportretowanej osobie lub też np. umieścić „portrety sukcesu” na stronie internetowej szkoły - ok. 10 min.

UWAGA dla nauczyciela: Jeśli nauczyciel ma obawy iż zdjęcia robione w trakcie tych zajęć mogą zostać użyte przez uczniów w sposób nieodpowiedzialny np. przez zamieszczenie ich w Internecie można zapobiec robiąc zdjęcia jednym szkolnym aparatem. Wtedy nauczyciel ma nad sytuacją kontrolę. W powyższym zadaniu bardzo ważne jest to, żeby każdy uczeń poprzez wyrażenie takiego grymasu czy ruchu kojarzonego z sukcesem przypomni sobie swoje osobiste sukcesy i utrwalił pozytywne uczucia, które towarzyszyły mu podczas ich osiągnięcia. Oczywiście w przypadku klasy, w której jest małe zaufanie i uczniowie czują się skrępowani można zastosować wersję grupową czyli, albo: wszyscy przypominamy sobie minę, grymas, ruch „sukcesu” i na trzy cztery pokazujemy go w zbiorowym portrecie, albo: cała klasa wykonuje np. rzeźbę, która „obrazuje” sukces (według pomysłu klasy lub któregoś z uczniów - może to być np. ułożenie się wszystkich uczniów w gest wiktorii).

Bibliografia:

- Csikszentmihalyi, M. (2005), „Przeptyw”, Taszów: Biblioteka moderatora.