



CYKL | O NAS I DLA NAS

GRUPA WIEKOWA | KLASY 7–8 SZKOŁY PODSTAWOWEJ

PRZEDMIOT | GODZINA WYCHOWAWCZA, EDUKACJA ZDROWOTNA

AUTORKA | MARTA RÓWNY

KARTA PRACY INDYWIDUALNEJ DO FILMU „JIPPIE NO MORE!”

Temat: Sztuka relacji

Zadanie 1. Śledztwo relacyjne – fakty, tropy i domysły

Kiedy jesteśmy kimś zauroczeni, możemy bardzo uważnie obserwować każde słowo i zachowanie tej osoby. Czasem jednak zaczynamy dopowiadać sobie rzeczy, których ona wcale nie powiedziała. W tym zadaniu wcielisz się w detektywa badającego relację Jippiego i Lily.

Przeczytaj opis:

Jippie często myśli o Lily. Dziewczyna jest dla niego miła, rozmawia z nim i spędza z nim czas. Jippie zaczyna wierzyć, że Lily odwzajemnia jego romantyczne zainteresowanie. Lily nie powiedziała jednak wprost, że chce być z nim w związku.

Fakty

Zapisz wyłącznie to, co naprawdę się wydarzyło albo zostało powiedziane. Nie dodawaj własnych wyjaśnień.

Tropy

Zapisz zachowania, które mogą coś sugerować, ale nie dają całkowitej pewności co do uczuć Lily.

Domysły Jippiego

Zapisz to, co bohater może sobie dopowiadać pod wpływem zauroczenia, nadziei albo silnych emocji.

Brakujące informacje

Czego Jippie jeszcze nie wie o uczuciach i oczekiwaniach Lily?

Dojrzały sposób zdobycia informacji

Co Jippie mógłby zrobić, aby poznać zdanie Lily bez wywierania na niej presji?

Na zakończenie dokończ zdanie: *Zauroczenie może powodować, że odróżnianie faktów od domysłów będzie utrudnione, ponieważ...*

Zadanie 2. Relacyjny test wartości

Wybierz jedną relację przedstawioną w filmie, na przykład:

- Jippie i Lily
- Jippie i jego mama
- Jippie i dziadek
- Gail i osoba, którą poślubia.

Wybrana relacja:

Oceń ją w sześciu obszarach. Przyznaj od 0 do 5 punktów – 0 oznacza, że danej cechy prawie nie widać, 5 oznacza, że jest ona bardzo wyraźna. Przy każdej ocenie podaj przykład albo dowód z filmu.

Wzajemność

Czy obie osoby są podobnie zaangażowane w relację?

Ocena: / 5

Dowód z filmu:

Szczerość

Czy bohaterowie mówią sobie prawdę o emocjach, potrzebach i oczekiwaniach?

Ocena: / 5

Dowód z filmu:

Szacunek

Czy bohaterowie liczą się ze zdaniem i z decyzjami drugiej osoby?

Ocena: / 5

Dowód z filmu:

Bezpieczeństwo

Czy obie osoby mogą czuć się w tej relacji swobodnie i bezpiecznie?

Ocena: / 5

Dowód z filmu:

.....

.....

Komunikacja

Czy bohaterowie potrafią rozmawiać o trudnościach i nieporozumieniach?

Ocena: / 5

Dowód z filmu:

.....

.....

Akceptowanie granic

Czy obie osoby mają prawo do odmowy, przestrzeni i własnych decyzji?

Ocena: / 5

Dowód z filmu:

.....

.....

Wynik testu

Najmocniejszą stroną tej relacji jest:

.....

.....

Najbardziej wymaga poprawy:

.....

.....

Co musiałoby się zmienić, aby relacja stała się dojrzała?

Zadanie 3. Wiadomość, której nie należy wysyłać

Silne emocje mogą sprawić, że człowiek napisze coś, czego później będzie żałować. Przeczytaj wiadomość napisaną pod wpływem zazdrości, złości albo rozczarowania.

Widzę, że świetnie bawisz się beze mnie. Już wiem, ile dla Ciebie znaczę.

Zatrzymaj się – wskaż fragment napisany pod wpływem emocji.

Które słowa mogą zranić odbiorcę albo wzbudzić w nim poczucie winy?

Przemyśl – nazwij prawdziwe uczucia i potrzeby autora.

Co autor może naprawdę czuć?

Czego może potrzebować?

Przepisz – stwórz wiadomość, którą można wysłać bez oskarżania i wywierania presji.

Zadanie 4. Kącik porad

Wyobraź sobie, że pracujesz w redakcji poradnika dla nastolatków. Czytelnicy przesłali anonimowe pytania dotyczące miłości, zauroczenia, przyjaźni i granic. Wybierz dwa listy i przygotuj odpowiedzi redakcji.

POKÓJ REDAKCYJNY PORADNIKA

Wybierz dwa listy i przygotuj odpowiedzi redakcji.

LIST 1

Podoba mi się osoba, która traktuje mnie tylko jak przyjaciela. Czy powinienem próbować ją przekonać, żeby dała mi szansę?

LIST 2

Czuję zazdrość, kiedy moja przyjaciółka spędza czas z innymi. Boję się, że przestanę być dla niej ważny.

LIST 3

Ktoś ciągle do mnie pisze, mimo że powiedziałem, że nie jestem zainteresowany. Nie chcę być niemiły, ale czuję się coraz bardziej niekomfortowo.

LIST 4

Boję się powiedzieć komuś, co czuję, bo mogę zostać odrzucony.

ODPOWIEŹ REDAKCJI – LIST A

ODPOWIEŹ REDAKCJI – LIST B

ZASADA DOBREGO DORADZANIA

Dobra rada dotycząca relacji powinna...

Zadanie 5. Aukcja decyzji

Wyobraź sobie, że masz 100 punktów. Możesz zainwestować je w działania, które pomagają poradzić sobie z odrzuceniem albo z nieodwzajemnionym uczuciem. Rozdziel wszystkie punkty. Im więcej punktów przyznasz działaniu, tym bardziej uważasz je za pomocne.

Działanie	Liczba punktów
Rozmowa z zaufaną osobą	
Danie sobie czasu	
Dalsze przekonywanie drugiej osoby	
Ograniczenie kontaktu, jeśli jest potrzebne	
Udawanie, że nic mnie to nie obchodzi	
Zaakceptowanie odpowiedzi	
Skupienie się na własnych zainteresowaniach	
Próba wzbudzenia zazdrości	
Napisanie nie milej wiadomości pod wpływem złości	
Przypomnienie sobie o własnej wartości	

Najwięcej punktów przyznałem/przyznałam:

Które zachowania mogą wydawać się kuszące, ale mogą pogorszyć sytuację?

Które zachowania świadczą o dojrzałości emocjonalnej?

Zadanie 6. Laboratorium słów

Niektóre wypowiedzi brzmią jak wyrażanie uczuć, ale w rzeczywistości mogą zawierać presję, oskarżenie albo próbę wzbudzenia poczucia winy. W tym zadaniu zbadasz komunikaty jak próbki w laboratorium.

Przeczytaj każdą wypowiedź. Zaznacz składniki, które w niej znajdujesz. Następnie „oczyść” wypowiedź, a następnie przepisz ją w dojrzałszej formie.



PRÓBKA 1

*Skoro mnie lubisz,
powinnaś dać mi szansę.*

W KOMUNIKACIE ZNAJDUJĄ SIĘ:

- ☐ emocja ☐ potrzeba ☐ fakt ☐ domysł
☐ presja ☐ oskarżenie ☐ szacunek dla granic



JAK MOŻE POCZUĆ SIĘ ODBIORCA TEJ WYPOWIEDZI?

.....

.....

.....

DOJRZALSZA WERSJA:



PRÓBKA 2

*Nie odpisałaś,
więc na pewno mnie ignorujesz*

W KOMUNIKACIE ZNAJDUJĄ SIĘ:

- ☐ emocja ☐ potrzeba ☐ fakt ☐ domysł
☐ presja ☐ oskarżenie ☐ szacunek dla granic



CO JEST FAKTEM, A CO INTERPRETACJĄ?

.....

.....

.....

DOJRZALSZA WERSJA:



PRÓBKA 3

*Jest mi trudno,
ale przyjmuję Twoją decyzję.*

W KOMUNIKACIE ZNAJDUJĄ SIĘ:

- ☐ emocja ☐ potrzeba ☐ fakt ☐ domysł
☐ presja ☐ oskarżenie ☐ szacunek dla granic



DLACZEGO TA WYPOWIEDŹ JEST BARDZIEJ DOJRZAŁA?

.....

.....

.....



PRÓBKA 4

*Po tym wszystkim, co dla Ciebie zrobiłem,
jesteś mi coś winna.*

W KOMUNIKACIE ZNAJDUJĄ SIĘ:

- ☐ emocja ☐ potrzeba ☐ fakt ☐ domysł
☐ presja ☐ oskarżenie ☐ szacunek dla granic



JAKĄ POTRZEBĘ AUTOR PRAWDOPODOBNIE PRÓBUJE WYRAZIĆ?

.....

DOJRZALSZA WERSJA:



W RAMACH PODSUMOWANIA DOKOŃCZ ZDANIE:

Dojrzały komunikat powinien...

.....

.....

.....

