



„Podnieść poprzeczkę” – scenariusz spotkania w kinie

Krótkie streszczenie:

„Podnieść poprzeczkę” to islandzki film dokumentalny opowiadający o młodej drużynie koszykarek i ich trenerze – Brynjarze, który stawia przed dziewczynami bardzo wysokie wymagania. Jego celem jest wychowanie nie tylko świetnych zawodniczek, lecz także pewnych siebie, odważnych i samodzielnych młodych kobiet. Dziewczeta ciężko trenują, uczą się współpracy, odpowiedzialności i wiary we własne możliwości. Z czasem zaczynają odnosić sukcesy: wygrywają zarówno z innymi drużynami dziewcząt, jak i z drużynami chłopców.

Film pokazuje, jak sport wpływa na rozwój charakterów bohaterek, ich poczucia własnej wartości i zdolności do radzenia sobie z przeciwnościami. Oprócz tego, że zawodniczki stawiają czoła wyzwaniom sportowym, to dodatkowo muszą się mierzyć ze stereotypami dotyczącymi płci oraz z przekonaniem, że koszykówka jest przede wszystkim sportem dla chłopców. Ich sukcesy poza podziwem budzą też kontrowersje. Dziewczeta stopniowo uczą się zabierać głos, walczyć o swoje prawa i nie pozwalać, aby inni wyznaczali granice ich możliwości. Film stawia pytanie, czy świat sportu jest gotowy traktować dziewczęta na równi z chłopcami.

Najważniejsze idee:

O rozwijaniu siebie: jak budować siłę, rezyliencję (elastyczność) i motywację do ciągłego wzrastania.

Wątki dodatkowe:

- równość płci i przełamywanie stereotypów
- siła sportu w budowaniu charakteru
- pewność siebie i poczucie własnej wartości jako niezbędne cechy na drodze do osiągnięcia sukcesu
- istota współpracy – budowanie ducha drużyny
- dziecięca sprawczość oraz prawo do wyrażania własnego zdania
- odwaga w przeciwstawianiu się niesprawiedliwości
- przywództwo i odpowiedzialność: relacja trener – zawodniczki
- presja osiągnięć i wysokie wymagania: budujące czy niszczące?
- dokument jako forma filmowa.

PRZED FILMEM

1. Zwrócenie uwagi na główny wątek filmu i odwołanie się do przeżyć bohaterki, które mogą być też bliskie nastoletnim widzom.
2. Podkreślenie, że w czasie filmu mogą pojawić się trudne emocje i myśli. Zapewnienie, że po projekcji będzie przestrzeń, żeby o nich porozmawiać.
3. Ukierunkowanie uwagi młodych widzów na wątki główne i poboczne.

Zapowiedź osoby prowadzącej: *Za chwilę obejrzymy film opowiadający o dziewczynach, których pasją stała się koszykówka. Treningi – oprócz tego, że uczyły wyjątkowej szybkości, techniki gry i myślenia zespołowego – zaczęły przynosić niezwykle rezultaty, w wyniku czego zawodniczki musiały podjąć trudną decyzję...*

Tematy, które się pojawią, mogą być Wam znane i bliskie, mogą Was zaciekać lub w szczególny sposób poruszyć, dlatego po projekcji chciałabym/chciałbym zaprosić Was do rozmowy o tym, co zauważycie i uznacie za interesujące, ważne albo trudne.

W trakcie oglądania filmu spróbujcie zwrócić uwagę na kilka rzeczy:

- Co sprawiało, że dziewczyny stawiały się coraz lepsze w grze w koszykówkę?
- Co się w nich zmieniało oprócz umiejętności sportowych?

Nie musicie tego zapamiętać idealnie, chodzi o to, żebyście to zauważyli i po filmie o tym porozmawiamy.

Wskazówki dotyczące zachowania grupy

Kiedy grupa jest żywa/hałaśliwa

Ustal z grupą kontrakt, np. powiedz: *Umówmy się na jedną rzecz: każdy może mieć swoje zdanie, ale zachowujemy się i mówimy tak, żeby nikogo nie ranić. To również wiąże się z tym, że nie przeszkadzamy sobie nawzajem.*

Kiedy grupa jest cicha i nie chce współpracować

Sformułuj komunikat typu: *Możecie słuchać, nie musicie teraz nic mówić – to też jest w porządku. Wystarczy, że będziecie uważni i zaciekawieni tym, co przeżywały bohaterki dokumentu.*

PO FILMIE

1. Pozwolenie widzom na podzielenie się pierwszymi przeżyciami po projekcji.

- Moje pierwsze wrażenie po obejrzeniu filmu.
- Czy był moment, który okazał się dla Was trudny albo poruszający? (Jeśli jest cisza: *Kto miał trudny moment – ręka w górę. Kto miał moment, który dał do myślenia – ręka w górę.*)

2. Poprowadzenie dyskusji wokół tematów głównych i pobocznych.

Lp.	Pytania/refleksje	Przykładowe odpowiedzi – inspiracje do rozmowy
1	Film, który obejrzelśmy, to dokument. Po czym można poznać, że jest to taka forma?	Zebranie odpowiedzi z widowni, naprowadzanie na definicję i wspólne formułowanie charakterystyki. To, że „Podnieść poprzeczkę” jest filmem

	Jaka jest jej specyfika, czym się charakteryzuje?	dokumentalnym, można poznać po tym, że <u>przedstawia prawdziwe osoby i rzeczywiste wydarzenia</u>. W filmie oglądamy autentycznych ludzi: ich codzienne życie, treningi, rozmowy i emocje. Nie występują tam zawodowi aktorzy, odgrywający role. <u>Cechy filmu dokumentalnego:</u> – opiera się na faktach i prawdziwych wydarzeniach, – przedstawia rzeczywiste osoby i miejsca, – często zawiera materiały archiwalne, – pokazuje autentyczne emocje i doświadczenia bohaterów, – ma na celu nie tylko opowiedzenie historii, lecz także zwrócenie uwagi na określony problem, zjawisko lub temat. Dokumentalny charakter filmu pozwala widzowi śledzić prawdziwą drogę młodych koszykarek: ich sukcesy, porażki i zmagania ze stereotypami. Dzięki temu historia wydaje się bardziej wiarygodna i skłania do refleksji nad rolą sportu oraz nad równością szans dziewcząt i chłopców.
2	Co sprawiało, że dziewczęta coraz lepiej grały w koszykówkę? Co oprócz techniki gry się w nich zmieniło?	Dziewczęta coraz lepiej grały w koszykówkę dzięki <u>regularnym treningom, dużemu zaangażowaniu, dyscyplinie oraz wysokim wymaganiom stawianym przez trenera</u>. Uczyły się nie tylko techniki gry, lecz także <u>współpracy, podejmowania szybkich decyzji i radzenia sobie z presją podczas meczów</u>. Oprócz tego, że doskonaliły umiejętności sportowe, zmieniały się również jako osoby: <u>zyskiwały większą pewność siebie, odwagę, wytrwałość i wiarę we własne możliwości</u>. Coraz lepiej radziły sobie z porażkami, <u>uczyły się odpowiedzialności za siebie i za drużynę</u> oraz nabierały przekonania, że mogą osiągać cele <u>niezależnie od stereotypów dotyczących płci</u>.
3	Bez jakich cech drużyna nie miałaby szansy na wygraną? Które z wartości uważacie za najważniejsze w sporcie?	Drużyna nie miałaby szans na wygraną bez <u>współpracy, zaangażowania, wytrwałości i wzajemnego zaufania</u>. Nawet najlepsze umiejętności indywidualne nie wystarczą, jeśli

		zawodnicy nie potrafią działać razem, wspierać się i dążyć do wspólnego celu. Zebranie odpowiedzi z widowni i uzupełnienie: Do najważniejszych wartości w sporcie należą: praca zespołowa, szacunek wobec innych zawodników, trenerów i przeciwników, wytrwałość w pokonywaniu trudności, odpowiedzialność za swoje działania, uczciwość (fair play), odwaga i wiara we własne możliwości.
4	Na czym, Waszym zdaniem, polegały specjalne metody trenera Brynjara? Jak w tym kontekście można rozumieć tytuł filmu?	Jego metody polegały na stawianiu dziewczętom <u>bardzo wysokich wymagań i traktowaniu ich tak samo poważnie jak zawodowych sportowców</u>. Wierzył, że są zdolne osiągać więcej, niż podpowiadają stereotypy, <u>dlatego nie obniżał poprzeczki</u> i zachęcał je do ciągłego rozwoju. Jego podejście nie skupiało się wyłącznie na doskonaleniu techniki gry. Trener rozwijał także <u>pewność siebie, samodzielność, odpowiedzialność i odporność psychiczną zawodniczek</u> (np. poprzez poddawanie ich otwartej krytyce, nieunikanie wulgarnego, mocnego i dobitnego języka). Uczył dziewczęta, że sukces wymaga ciężkiej pracy, wytrwałości i wiary we własne możliwości, a <u>porażki są częścią procesu uczenia się</u>. Dzięki temu zawodniczki rozwijały się nie tylko jako koszykarki, lecz także jako młode osoby gotowe podejmować wyzwania.
5	Jaką naukę można dla siebie wyciągnąć z tego dokumentu? Jakie wnioski są dla Was ważne? Jak myślicie, czy techniki i pomysły trenera dały dziewczynom dobre czy złe rezultaty?	Wysłuchanie i zachęta do formułowania samodzielnych przemyśleń (parafrazy, np. sukces wymaga czasu i systematycznej pracy, porażki są naturalną częścią rozwoju, współpraca i wzajemne wsparcie pomagają osiągać lepsze wyniki, pewność siebie można budować poprzez podejmowanie wyzwań, dziewczęta i chłopcy powinni mieć równe szanse na rozwijanie swoich talentów). Dopuszczenie różnych odpowiedzi – poszukiwanie argumentów zarówno za (np. można uznać, że

		techniki przyniosły przede wszystkim dobre rezultaty, ponieważ dziewczęta rozwinęły swoje umiejętności sportowe, stały się pewniejsze siebie, odważne i samodzielne), jak i przeciw (metody trenera mogły być dla niektórych bardzo wymagające i wiązać się ze stresem oraz z dużą presją).
6	Co to znaczy dla Was „rozwijać się”? Jak można, na przykładzie filmowych bohaterów, rozwijać w sobie cechy takie jak siła, sprawczość, wytrzymałość (rezyliencja), motywacja?	Rozwijać się to zdobywać nowe umiejętności, poszerzać swoją wiedzę oraz pracować nad cechami charakteru, które pomagają lepiej radzić sobie z wyzwaniami. Rozwój dotyczy nie tylko osiągania sukcesów, lecz także <u>uczenia się na błędach i stopniowego pokonywania własnych ograniczeń</u>. Zebranie odpowiedzi z sali – w jakich obszarach ten rozwój jest ważny dla młodych ludzi? Jak rozwijać w sobie: <u>Siłę</u> – buduje się ją poprzez podejmowanie trudnych wyzwań i niepoddawanie się mimo zmęczenia czy niepowodzeń; <u>Sprawczość</u> – rozwija się wtedy, gdy wierzymy, że nasze działania mają znaczenie, i bierzemy odpowiedzialność za własne decyzje, a także gdy, tak jak zawodniczki, nie boimy się zabierać głosu w ważnych dla nas sprawach; <u>Wytrzymałość (rezyliencję)</u> – kształtujemy poprzez umiejętność podnoszenia się po porażkach i wyciągania z nich wniosków; <u>Motywację</u> – wzmacnia wyznaczanie sobie celów oraz dostrzeganie własnych postępów. Film pokazuje, że te cechy nie są wrodzone, lecz można je rozwijać dzięki regularnej pracy, wsparciu innych osób i gotowości do wychodzenia poza swoją strefę komfortu.

Treści wrażliwe (co może być trudne dla młodzieży):

- dyskryminacja ze względu na płeć: stereotypy dotyczące dziewcząt i kobiet mogą aktywizować w widzach trudne emocje (od złości, poprzez bezradność, do zazdrości);
- agresywne, dominujące, a czasem wulgarne zachowania dorosłych (trenera podczas treningów, a także rodziców w końcowych scenach filmu) mogą u osób z takimi doświadczeniami wtórnie uruchamiać przeżywanie traumy;

- wątki choroby wykluczającej ze sportu mogą wzbudzać poczucie niesprawiedliwości lub empatyzowanie z osobą doznającą kontuzji.

KOŁA RATUNKOWE W SYTUACJACH PROBLEMOWYCH

przy pytaniach bezpośrednich

Jeśli grupa będzie miała trudność z udzieleniem odpowiedzi z poziomu JA, można przekształcić pytanie w sposób ogólny, np.: *Czym dla ludzi ...?, Jak zazwyczaj ludzie...?*

śmiech/ bagatelizowanie

Komentarz osoby prowadzącej: *Czasem śmiech się pojawia, gdy coś jest dla nas trudne. Możemy spróbować przeanalizować, co się pod nim kryje.*

raniące i złośliwe komentarze z sali

Komentarz osoby prowadzącej: *Zatrzymajmy się, spróbujmy powiedzieć to w sposób, który nikogo nie rani.*

zejście z tematu

Komentarz osoby prowadzącej: *To ciekawe, o czym mówisz. Wróćmy teraz do wątku...*

cisza i brak odpowiedzi

Komentarz osoby prowadzącej: *Możecie tylko o tym pomyśleć, nie musicie odpowiadać na głos, spróbujcie to zrobić we własnej głowie. Kto się zgadza – ręka w górę.*

PODSUMOWANIE:

Istotą dyskusji jest zachęcenie młodych widzów do refleksji i do formułowania własnych przemyśleń. Wiek nastoletni to czas, kiedy młodzi widzowie często słyszą, co „powinni”, a rzadko mają przekonanie o tym, że to oni są ważni i słyszani. Warto z zaciekawieniem pochylić się nad głosami młodzieży – autentyczne zainteresowanie pozwoli im na coraz bardziej świadomą refleksję i wgląd w swoje emocje.

Młodym ludziom może być trudno posługiwać się własnym przykładem i odsłaniać się, mówić o własnych uczuciach. Doskonale, jeśli będą potrafili dostrzec analogię między sobą a filmowymi bohaterami i ją nazwać – pozwoli to w sposób bezpieczny opracowywać trudne treści i zagłębiać się w analizę proponowanych wątków.

Na koniec warto sparafrazować najważniejsze wątki poruszone w czasie dyskusji: można zacytować pokrótce wypowiedzi poszczególnych uczestników, by docenić ich wkład.

Przykładowe podsumowanie:

Dokument pokazuje drogę dziewczynek, które początkowo były zainteresowane grą w koszykówkę, a z czasem zaczęły rozwijać w sobie wiele cech i przekonań związanych z czymś więcej niż z samą grą. Przy okazji treningów zawodniczeki doskonaliły swoje charaktery, poszerzały horyzonty i uczyły się zabierać głos w ważnych dla nich sprawach. Mimo specyficznych metod trenera jego zaangażowanie i niecodzienne poświęcenie

sprawiło, że dziewczyny zaczęły inaczej patrzeć nie tylko na grę w kosza, lecz także na siebie nawzajem. Ich bunt przeciwko niesprawiedliwości i stereotypom pokazał, jak wielką drogę przeszły osoby nieśmiałe i wycofane. Na koniec filmu obserwujemy młodzież bardziej dojrzałą, doświadczoną, pewną siebie, swoich racji oraz gotową do stawiania w ich obronie.