



„ŻAŁUJĘ!” – scenariusz spotkania w kinie

Krótkie streszczenie:

Film opowiada historię Jochema – nastolatka, który przez długi czas doświadcza przemocy i upokorzeń ze strony rówieśników. W klasie wielu uczniów widzi jego cierpienie, jednak niewielu decyduje się zareagować. Szczególną rolę odgrywa David, który dostrzega niesprawiedliwość, ale sam zmagając się z lękiem przed odrzuceniem i utratą własnej pozycji w grupie. Film pokazuje, jak przemoc rówieśnicza wpływa na osobę krzywdzoną oraz na świadków, którzy konfrontują się z trudnym pytaniem: „Co zrobić, kiedy widzę czyjąś krzywdę?”.

Najważniejsza idea:

Odpowiedzialność za drugiego człowieka oraz znaczenie reagowania na przemoc. Film zachęca do refleksji nad pytaniami: „Czy brak działania również jest decyzją?”, „Dlaczego czasami milczymy, kiedy ktoś potrzebuje pomocy?”, „Jaką siłę ma grupa?”, „Co możemy zrobić, gdy widzimy czyjąś krzywdę?”.

Wątki dodatkowe:

- przemoc rówieśnicza i bullying: przemoc nie zawsze przybiera formę fizyczną – często zaczyna się od wyśmiewania, izolowania, upokarzania czy pozornie niewinnych żartów, które z czasem mogą prowadzić do poważnych konsekwencji;
- rola świadków przemocy: w jakiej sytuacji znajdują się osoby, które widzą krzywdę, ale nie wiedzą, jak zareagować, lub obawiają się konsekwencji własnego działania;
- potrzeba akceptacji i przynależności do grupy jako jedna z ważnych potrzeb w tym wieku rozwojowym, która inicjuje konflikt wewnętrzny pomiędzy wartościami własnymi a pragnieniem bycia akceptowanym przez rówieśników;
- poczucie winy: jak trudno poradzić sobie ze świadomością, że mogliśmy zrobić coś inaczej lub pomóc komuś w potrzebie;
- odpowiedzialność za własne decyzje, konsekwencje słów i zachowań: zarówno działanie, jak i jego brak mogą wpływać na życie innych;
- samotność i wykluczenie: jak bolesne może być poczucie, że nie ma w grupie bezpiecznego miejsca ani osoby, do której można zwrócić się o pomoc;
- odwaga cywilna: czym jest odwaga w życiu codziennym i dlaczego czasem najtrudniej jest stanąć w obronie drugiego człowieka;
- znaczenie wsparcia ze strony dorosłych, którzy mogą w stanowczy, mądry, życzliwy sposób zaopiekować się potrzebami każdej ze stron.

PRZED FILMEM

1. Zwrócenie uwagi na główny wątek filmu i odwołanie się do przeżyć bohaterów, które mogą być też bliskie nastoletnim widzom.
2. Podkreślenie, że w czasie filmu mogą się pojawić 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 czymś, z czym niestety mierzy się wielu młodych ludzi – o wyśmiewaniu, wykluczeniu i przemocy ze strony rówieśników. To historia osoby, która doświadcza krzywdy, oraz opowieść o ludziach, którzy tę krzywdę widzą: o tych, którzy reagują, a także o tych, którzy nie wiedzą, co zrobić. Problemy, które w nim się pojawiają, mogą w szczególny sposób poruszyć, dlatego po projekcji chciałabym/chciałbym zaprosić Was do rozmowy o tym, co zauważyście i uznacie za ciekawe, ważne albo trudne.*

W trakcie oglądania filmu spróbujcie zwrócić uwagę na kilka rzeczy:

- *Jak zachowują się świadkowie przemocy?*
- *Co sprawia, że jedni reagują, a inni milczą?*
- *Kiedy żart przestaje być żartem?*
- *Jakie emocje mogą przeżywać bohaterowie filmu?*

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, czego doświadczali bohaterowie.*

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	Jak opisalibyście Jochema? Spróbujmy znaleźć jak najwięcej określeń.	– spokojny, wrażliwy, samotny, nieśmiały, potrzebujący wsparcia, wytrzymały, próbujący przetrwać trudną sytuację Czy chciałbyś być na jego miejscu? Uzasadnij odpowiedź.
2	Dlaczego inni uczniowie go krzywdzili?	– potrzeba dominacji, chęć zaimponowania grupie, brak refleksji nad konsekwencjami, przerzucanie własnych trudnych emocji na innych
3	Kim są świadkowie przemocy? Dlaczego świadkom często trudno jest zareagować?	Świadkiem przemocy jest osoba, która widzi i słyszy sytuację na żywo. To także ktoś, kto słyszy plotki, obserwuje wyśmiewanie w internecie lub wie o krzywdzie, ale nic z tym nie robi.
4	Jak zachowywał się David?	Widział problem, miał dobre intencje, bał się odrzucenia, sam potrzebował akceptacji, nie zawsze potrafił postąpić zgodnie z własnymi wartościami. Czy można jednocześnie wiedzieć, że coś jest złe, i nie mieć odwagi zareagować?
5	Jakie konsekwencje może mieć długotrwałe wyśmiewanie?	– obniżenie poczucia własnej wartości, samotność, smutek, lęk, utrata zaufania do innych ludzi, problemy ze zdrowiem fizycznym i psychicznym Często nie widzimy wszystkiego, co przeżywa druga osoba.
6	Czy przemoc zawsze wygląda tak samo? Skąd możemy wiedzieć, że naruszyliśmy czyjąś granicę? Po czym możesz poznać, że Twoje granice zostały naruszone?	– przezywanie, wyśmiewanie, izolowanie, rozpowszechnianie plotek, publikowanie kompromitujących treści, pozornie niewinne żarty
7	Co oznacza odpowiedzialność za drugiego człowieka?	– zauważanie cierpienia, reagowanie, szukanie pomocy, wspieranie, zgłoszenie problemu dorosłej osobie
8	Co moglibyśmy powiedzieć osobie, która czuje się samotna jak Jochem?	„Nie jesteś sam”, „To, co Cię spotyka, nie jest Twoją winą”, „Masz prawo prosić o pomoc”, „Ktoś może Cię wysłuchać”.

Treści wrażliwe (co może być trudne dla młodzieży):

- bezradność świadka przemocy – uczeń może odnaleźć własne doświadczenia związane z obserwowaniem krzywdy drugiej osoby i z trudnością w podjęciu reakcji, a to może skutkować poczuciem winy, niepewnością lub bezsilnością;
- doświadczenie przemocy rówieśniczej i wykluczenia – niektóre sceny mogą przypomnieć sytuacje związane z wyśmiewaniem, odrzuceniem lub poczuciem bycia gorszym od innych, a przez to mogą wywołać smutek, złość, napięcie;
- silne emocje związane ze stratą i z poczuciem odpowiedzialności za wydarzenia z przeszłości – film może wywoływać smutek, niepokój, żal, poczucie winy i refleksje nad tym, jak bardzo słowa, zachowania i brak reakcji mogą wpływać na życie drugiego człowieka;
- samotność i brak wsparcia – film może uruchamiać wspomnienia sytuacji, w których młody człowiek czuł się niezrozumiany, pomijany lub pozostawiony sam ze swoimi problemami.

KOŁA RATUNKOWE W SYTUACJACH PROBLEMOWYCH

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 pytania: co ten film mówi o reagowaniu na przemoc.*

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:

Film pokazuje, że przemoc rówieśnicza nigdy nie dotyczy wyłącznie dwóch osób: wpływa na całą grupę, również na tych, którzy stoją obok. Czasami wydaje nam się, że nasze słowa lub milczenie nie mają znaczenia, jednak właśnie z wielu drobnych zachowań tworzy się atmosfera bezpieczeństwa lub wykluczenia. „Żałuję!” opowiada o przemocy oraz o odpowiedzialności, o odwadze i o tym, jak ważne jest dostrzeganie drugiego człowieka. Warto pamiętać, że nawet niewielka reakcja może sprawić, że ktoś poczuje się mniej samotny.