

WIEM. CZUJĘ... POMAGAM!

EFEKT
DOMINA



POLSKA

SCENARIUSZ LEKCJI





Rak i oczekiwanie na nowe życie. Te kobiety udowadniają, że jedno nie przeczy drugiemu!



Uśmiech, sport, szalone pomysły. To Fundacja Rak' n' Roll!



Walka o własne życie i życie dziecka wymaga świetnych specjalistów

POLSKA - RAK'N'ROLL:

CZY MOŻNA NIE WYBIERAĆ

Ciąża i rak to dramatyczne połączenie. Tak to zazwyczaj odbieramy. Przez ostatnie lata zarówno lekarze, jak i kobiety - które albo zaszły w ciążę, będąc chore na nowotwór, albo dowiadywały się o nim, będąc w ciąży - reagowali na wieść o takim zestawieniu w jeden sposób: tego nie da się w żaden sposób pogodzić, bo zawsze kogoś trzeba będzie poświęcić. Podstawowy problem stanowiło dopasowanie leczenia w taki sposób, by silne leki nie zagrażały zdrowiu i prawidłowemu rozwojowi dziecka, lecz jednocześnie były na tyle skuteczne, aby pomóc chorej. Jednak pojawili się lekarze, którzy podkreślają, że wcale nie trzeba dokonywać tak przerażającego wyboru, gdy kobieta choruje na raka w trakcie ciąży.

Leczę się i będę matką

W Polsce pionierką zmiany sposobu myślenia o chorobach nowotworowych była Magda Prokopowicz. Inicjatorka fundacji o przewrotnej nazwie Rak'n'Roll postanowiła „wyrolować” raka poprzez przełamywanie tabu związanego z podejściem do tej choroby i pomoc chorym. Magda Prokopowicz była także jedną z pierwszych kobiet, które leczyły się onkologicznie podczas ciąży, ponieważ zaufała lekarzom i terapii ustawionej tak, by dbać i o dziecko, i o matkę.

Doświadczenia te zapoczątkowały szereg akcji dedykowanych kobietom z chorobą nowotworową, ukierunkowanych na walkę o zachowanie kobiecości w chorobie. Jedną z najsłynniejszych jest kampania „Daj włos” dla kobiet doświadczających negatywnych skutków leczenia onkologicznego, polegających na łysieniu. Obecnie w Polsce peruki z naturalnych włosów są tylko częściowo refundowane przez NFZ, a dopłata do nich jest wyjątkowo wysoka. W odpowiedzi na tę sytuację padła więc propozycja, aby każdy, kto chce obciąć włosy, przeznaczył je na peruki dla kobiet w trakcie chemioterapii.

Wiele zależy od zrozumienia

Te pozornie niewielkie gesty znaczą wiele. Dzięki darmowym perukom kobiety mogą czuć się znacznie lepiej. Dzięki temu mają więcej siły w drodze do zdrowia. Kampanie tego typu przełamują też niezwykle szkodliwe stereotypy dotyczące osób chorych na nowotwory. Chorzy na raka odizolowują się często od otoczenia, ponieważ próbują uciec od męczących pytań o przebieg choroby. Niektórym z nich pomaga w tym maskowanie negatywnych skutków chemioterapii, ponieważ przestają być rozpoznawane jako „leczący się na raka”.

Pamiętajmy, że temat raka, a także współistnienia raka i ciąży jest dla Polski szczególnie istotny. Liczba zachorowań na nowotwory złośliwe w ciągu ostatnich trzech dekad wzrosła bowiem ponaddwukrotnie, przekraczając w 2013 roku liczbę 156 tysięcy zachorowań.



Rodzina w komplecie. Oczekująca na kogoś, kto niedługo się urodzi!



Wprowadzenie do scenariusza

Empatia jest nie tyle wartością, ile zespołem cech, które chcemy w uczniach rozwijać. Empatia to nic innego jak rozumienie cudzych doświadczeń, cudzej perspektywy, cudzej sytuacji. Niezwykle trafnie ujął to Marshall B. Rosenberg, pisząc, że „empatia jedynie wtedy pojawia się w relacjach z ludźmi, gdy udało nam się wyzbyć wszystkich z góry przyjętych wyobrażeń i ocen na ich temat”. Autor ten podkreśla, że niełatwo wytrwać w tym stanie autentycznej obecności, którego wymaga empatia. Empatia wymaga skupienia całej uwagi na komunikacie drugiej osoby, wymaga uważnego, rozumiejącego słuchania. Słuchając, oferujemy czas, przestrzeń, których drugi człowiek potrzebuje. Wtedy może wyrazić siebie i określić, co jest dla niego ważne. Dopiero wówczas możliwe jest udzielenie wsparcia. Gdyż wsparcie musi być dostosowane do potrzeb i oczekiwań osoby wspieranej. Nie dowiemy się, czego potrzebuje drugi człowiek, jeśli na nim nie skoncentrujemy naszej uwagi, jeśli się w niego nie wstruchamy. Człowiek jest dla nas wartością nadrzędną.

Prof. Kinga Kuszak
Wydział Studiów Edukacyjnych
Uniwersytet im. Adama Mickiewicza
w Poznaniu



Autorka:
Kamila Słupska



Czas trwania
45 minut



TEMAT ZAJĘĆ:

Od empatii do działania



ZAGADNIENIA:

empatia, wsparcie rozumiane jako: samoorganizacja, siła i motywacja wewnętrzna, wzajemne wsparcie w grupie, pomoc na rzecz innych



WARTOŚCI:

empatia, wsparcie



CELE ZAJĘĆ:

PO LEKCJI UCZEŃ:

- dostrzega, że to samo zdarzenie może być przez człowieka ocenione w różny sposób w zależności od sytuacji;
- potrafi zdefiniować pojęcie empatii;
- wskazuje cechy osób empatycznych;
- wie, że empatię może wyrazić słowami;
- wyjaśnia, dlaczego obecność innych ludzi jest ważna dla osób przewlekle chorych.



METODY I FORMY PRACY:

dyskusja, praca indywidualna, praca w grupach, ćwiczenie „Dobra – zła wiadomość”, analiza źródeł



ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

fragmenty reportażu „Boskie matki”

Przebieg zajęć



Praca w parach,
rozmowa

POROZMAWIAMY...

Podziel uczniów na pary. Poproś, by każda para ustaliła, kto będzie osobą A, a kto osobą B.

Poinformuj uczniów, że ich zadanie będzie polegało na wymianie komunikatów w konwencji „dobra – zła wiadomość”. Jedna osoba z pary będzie postrzegała swoją sytuację w czarnych barwach, druga skoncentruje się na dostrzeżeniu jej zalet, będzie wzmacniała swojego partnera.

Nakreśl uczniom sytuację:

Wyobraźcie sobie, że rozmawiają dwie osoby (umownie nazwijmy je: A i B) – i jedna, i druga zmagają się z trudną sytuacją, są ciężko chore. Wzajemnie się wspierają, choć od czasu do czasu każda z nich przeżywa chwile zwątpienia. Widzi wówczas swoją sytuację i otaczający świat w czarnych barwach. Wtedy ta druga osoba stara się podtrzymać pierwszą na duchu i pokazać pozytywne aspekty jej położenia.

- Wprowadź w sytuację dialogu osobę A:
„Dzisiaj bardzo źle się czuję.
To wszystko jest bez sensu...”.
- Osoba B z każdej pary, przyjmując konwencję pozytywną, włącza się do dialogu, mówiąc np.:
„Tak się zdarza. Są lepsze i gorsze chwile.
Ale wiesz, że cię rozumiem, jestem z tobą, możesz na mnie liczyć”.
- Następnie głos zabiera osoba A z każdej pary i przyjmuje konwencję negatywną:
„Ale to już tak długo trwa, nie mam siły!”.
- Na to osoba B mówi np.:
„Masz bardzo dużo siły – pokazałaś to już nieraz.
Zaimponowałaś mi tym wielokrotnie” itd.

Określ, ile czasu będzie trwała rozmowa. Możesz zaznaczyć, że np. 3 minuty albo do wyczerpania argumentów. Możesz także przerwać w trakcie, jeśli stwierdzisz, że wypowiedzi się powtarzają.

Po zakończeniu ćwiczenia zainicjuj rozmowę na temat. Poproś uczniów, by odpowiedzieli na następujące pytania:

- Jak czuła się każda osoba z pary?
- Jakie emocje towarzyszyły osobie, która prowadziła rozmowę z perspektywy negatywnej?
- Jakie emocje towarzyszyły osobie, która starała się pocieszyć?
- Do czego doszło w wyniku rozmowy?
- Czy (na ile) zmieniło się samopoczucie osoby A w trakcie rozmowy?



Rozmowa

CZYM JEST EMPATIA?

Pokieruj rozmową podsumowującą ćwiczenie tak, aby uczniowie zdefiniowali pojęcie empatii. W podsumowaniu dyskusji możesz zaproponować definicję pochodzącą ze słownika psychologii pod redakcją Jerzego Siuty:

„Jest to 1. „współbrzmienie” emocjonalne i umysłowe z drugą osobą w postaci takiego „wzucia się w nią” (odbioru jej komunikatów niewerbalnych), które zapewnia jednoczesne występowanie takich samych uczuć i myśli, jakie pojawiają się u niej (empatia emocjonalna). 2. Uświadamianie sobie myśli i uczuć drugiej osoby poprzez postawienie się w jej sytuacji”.

Poproś również, by uczniowie zastanowili się:

- W jakich sytuacjach łatwiej odczuwać i okazywać empatię, a w jakich trudniej?
- Wobec kogo łatwiej odczuwać i okazywać empatię, a wobec kogo trudniej?
- Dlaczego tak jest, że nie zawsze potrafimy współodczuwać, dzielić emocje z innymi osobami? Od czego to zależy?



Film, rozmowa

„BOSKIE MATKI”

Zaprezentuj uczniom fragment reportażu „Boskie matki”, w którym przedstawiona jest wspólna sportowa aktywność i wypowiedzi kobiet na temat ich podejścia do własnej choroby; tego, jak ją traktować; jak żyć; jaką rolę odgrywa nadzieja, skąd brać siłę itd.

Na podstawie wypowiedzi bohaterek poproś, by uczniowie wymienili, co jest ważne dla człowieka w sytuacji choroby. Wypowiedzi uczniów zanotuj na tablicy.

Pokieruj rozmowę tak, aby uczniowie dostrzegli, że ważna jest obecność innych ludzi, okazywana przez nich empatia, zrozumienie, itp. W podsumowaniu rozmowy możesz posłużyć się następującym przekazem:

„Empatia ma siłę zbawczą i jest jednym z najcenniejszych darów, który ludzie mogą sobie podarować. Otrzymanie go wzmacnia, daje siłę do życia i zdolność okazywania empatii innym. Jest to zbliżenie się do tego, co jest w nas i innych najbardziej naturalne”.

(Towe Widstrand, Marianne Gothlin, Niclas Ronnstrom „Porozumienie bez przemocy, czyli język żyrafy w szkole”)



Film, rozmowa

AKCJA „DAJ WŁOS”

Pokaż uczniom kolejny fragment reportażu „Boskie matki”, w którym mowa jest o akcji „Daj włos”. Przed projekcją przybliż założenia akcji:

Obecnie w Polsce peruki z naturalnych włosów są tylko częściowo refundowane przez NFZ, a dopłata do nich jest wyjątkowo wysoka. W odpowiedzi na tę sytuację ruszyła akcja „Daj Włos!”. Każdy, kto chce obciąć włosy, może to zrobić w dobrym celu – na peruki dla kobiet w trakcie chemioterapii. Fundacja Rak’n’Roll angażuje do współpracy zakłady fryzjerskie, które ścinają włosy w odpowiedni sposób, a następnie przekazują je fundacji. Dalej włosy wędrują do perukarni. Te są przekazywane za darmo kobietom, które walczą z rakiem. Dzięki temu mogą wyglądać znacznie lepiej i mają więcej siły w drodze do zdrowia.

(źródło: www.raknroll.pl)

Po wspólnym obejrzeniu fragmentu reportażu, zwróć uwagę, że konsekwencją empatii, zrozumienia sytuacji drugiego człowieka może być udzielone mu wsparcie, które może mieć różne formy.

Zapytaj uczniów, jakie mają pomysły:

- **wzajemnej pomocy** – wsparcia wzajemnego udzielanego osobom w danej grupie (np. pomoc przy zakupach, podwiezienie kogoś na badania);
- **wsparcia emocjonalnego** – przekazywanie pozytywnego ustosunkowania wobec osoby wspieranej świadczącego o trosce o nią;
- **wsparcia finansowego** – przekazywania pieniędzy, które umożliwiają zakup/opłacenie tego, co niezbędne;
- **wsparcia rzeczowego** – przekazywania różnych rzeczy, które umożliwiają lub ułatwiają pokonywanie trudności;
- **wsparcia informacyjnego** – udzielanie informacji lub dzielenie się własnym doświadczeniem, co przyczynia się do zrozumienia sytuacji, w jakiej znajduje się osoba wspierana.

Pokieruj rozmowę tak, aby uczniowie dostrzegli, że podstawą udzielania wsparcia jest empatia.



Podsumowanie

POŚWIĘCIĆ UWAGĘ DRUGIEMU CZŁOWIEKOWI

Na zakończenie poproś, by uczniowie zastanowili się:

- w jaki sposób...
- w jakich sytuacjach...

mogą „poświęcić uwagę drugiemu człowiekowi” i w ten sposób rozwijać w sobie empatię.