



SCENARIUSZ LEKCJI

# INDIE

SZANUJ GRANICE INNYCH LUDZI  
I NIE POZWÓL PRZEKRACZAĆ  
WŁASNYCH







# INDIE

## W strefie monsunów

Indie to siódmy co do wielkości (ponad 3,2 mln km<sup>2</sup> powierzchni) i drugi pod względem liczby ludności (ponad 1,3 mld mieszkańców) kraj na świecie. Leżą na półwyspie o tej samej nazwie, w południowej części Azji. Graniczą z Pakistanem, Chinami, Nepalem, Bhutanem, Mjanmą (Birmą) i Bangladeszem.

Najważniejszym zjawiskiem klimatycznym w Indiach jest monsun. Ten wiatr i powodowane przez niego obfite opady deszczu w porze letniej oraz susze w okresie zimowym wyznaczają rytm życia mieszkańców, wpływają na możliwość uprawy roślin jadalnych i wielkość zbiorów. W okresach przejściowych między monsunem letnim a zimowym kraj często nawiedzają cyklony, którym towarzyszą silne ulewę powodujące powodzie.

## Kraj ogromnych kontrastów

Indie wzbudzają bardzo skrajne odczucia. Albo się je kocha, albo nienawidzi. To z jednej strony kraj intensywnych zapachów, barw, śpiewu, przepychu, bogactwa i modlitwy. Z drugiej zaś – biedy, brudu, duchoty, pracy małych dzieci, przemocy i podziału kastowego społeczeństwa, który nadal obowiązuje, mimo że został formalnie zniesiony przez konstytucję z 1950 roku.

Tradycja stanów i kast (dżati) wywodzi się od praojca Manu i stwierdzenia, że każdy człowiek rodzi się w konkretnej kaście, która określa jego pozycję społeczną na całe życie. Podstawowe pojęcia w tym systemie to: dharma, czyli obowiązki wynikające z miejsca w społeczeństwie oraz etapu życia, i karma – suma popełnionych uczynków, która decyduje o następnym wcieleniu w łańcuchu reinkarnacji. W społeczeństwie wyróżnia się cztery główne warny (stany społeczne), które według tradycji powstały z ciała pierwszego człowieka. Najwyższą warną, stworzoną z ust pracźlowieka, są bramini, czyli kapłani

i uczeni. Z jego ramion wywodzą się ksatrijowie, do których należą urzędnicy, żołnierze i posiadacze ziemscy. Z ud powstałi wajsjowie – kupcy, rzemieślnicy i chłopi, a ze stóp – siudrowie, czyli dzierżawcy ziemi, księżowi i służący. Poza tym systemem są dalitowie – pariasi, potocznie zwani niedotykalnymi. Obecnie żyje ich w Indiach ponad 200 mln. To oni wykonują tzw. nieczyste zawody, które wymagają kontaktu z krwią, ekskrementami, zwłokami zwierzęcymi lub ludzkimi. Są wykluczeni

ze społeczeństwa. Przez wieki niedotykalni nie mogli mieszkać razem z osobami z wyższych kast. Nie pozwalano im wchodzić do świątyń, korzystać ze studni, z których czerpali wodę lepiej urodzeni. Można było bezkarnie stosować wobec nich przemoc, nawet spalić ich wioską. I choć obecnie los niedotykalnych poprawia się, to nadal system kastowy ma olbrzymi wpływ na ich życie.



## Dzielnica czerwonych latarni w Kalkucie – światło w tunelu

W Indiach jest wielu ludzi odrzuconych przez społeczeństwo. Żyją na granicy skrajnego ubóstwa, codziennie doświadczają upokorzeń, bezdomności i głodu. Utrzymują się z żebrania. Często padają ofiarami przemocy i ocierają się o śmierć. Kalkuta jest zarówno punktem tranzytowym, jak i docelowym zagubionych moralnie. To tutaj w dzielnicy czerwonych latarni żyją dzieci pracujących tu matek. Są one nieustannie narażone na wiele niebezpieczeństw, dlatego dobrze, że w tym trudnym świecie pojawiła się Urmi Basu. Najpierw założyła dla nich malerię świetlicę. Później udało się jej utworzyć szkołę z internatem i przedszkole. Obecnie Urmi opiekuje się ponad 250 dziećmi, które mogą się uczyć, rozwijać swoje pasje, a także dostają ciepły posiłek oraz przybory potrzebne do szkoły. Pomaga im to wyjść z zakłętego kręgu ubóstwa i daje szansę na inne, lepsze życie.





Czas trwania  
45 minut

## TEMAT

# Szanuj granice innych ludzi i nie pozwól przekraczać własnych

Zaaranżuj salę do pracy w grupach. Wydrukuj materiały z załączonej płyty. Przygotuj projekcję fragmentów filmu zamieszczonych na płycie. Przed zajęciami zapoznaj się z całym odcinkiem dostępnym na stronie [www.kulczykfoundation.org.pl](http://www.kulczykfoundation.org.pl).

## DLACZEGO WARTO PORUSZYĆ TEN TEMAT

Dystans społeczny określa indywidualną tendencję jednostki do tego, aby zbliżać się do ludzi lub unikać określonych osób i sytuacji. Miarą dystansu społecznego jest bliskość, na jaką godzi się jednostka w relacjach z różnymi osobami. Świadome zmniejszanie dystansu, czyli przekraczanie granic jednostki przez innych ludzi, jest swoistą formą przemocy wobec niej, natomiast nieświadome – formą agresji. W jednym i drugim przypadku wiąże się z brakiem szacunku dla jej prywatności, intymności, uczuć i przeżyć. Naruszenie granic zmusza człowieka do uczestniczenia w sytuacji, w której nie chciał się znaleźć. Przekraczać można zarówno granice fizyczne drugiego człowieka, zmniejszając odległość dzielącą osoby do rozmiarów nieakceptowanych przez jedną ze stron, jak również granice emocjonalne, wywołując zażenowanie, poczucie poniżenia, lekceważenia, krzywdy, strach. Każda z tych sytuacji negatywnie wpływa na dobrostan psychiczny jednostki. Ma ona wówczas prawo zaprotestować, w sposób jednoznaczny zaznaczyć, że nie akceptuje tej sytuacji, nie godzi się na zmniejszanie dystansu, na przekraczanie granic. Ma prawo w sposób asertywny określić swoje granice i bronić się przed ingerencją drugiego człowieka w to, co osobiste.



Zagadnienie





Cele

## CELE ZAJĘĆ

Może uda się zrobić z uczniami jeden krok, może dwa, a może aż trzy. Zawsze będzie to Wasz wspólny sukces – Twój i Twoich uczniów!

### Krok 1 – **WIEM:**

Uczeń wie, że każdy ma prawo do stawiania swoich indywidualnych granic – fizycznych i psychologicznych. Zna konsekwencje, jakie powoduje niedostrzeżenie i nieszanowanie granic własnych oraz innych ludzi.

### Krok 2 – **CZUJĘ:**

Uczeń rozumie, co czuje osoba, która nie potrafi stawiać psychologicznych granic lub której granice są przekraczane.

### Krok 3 – **POMAGAM:**

Uczeń wyraża gotowość mówienia otwarcie o swoich psychologicznych granicach oraz deklaruje, że będzie szanował granice innych ludzi. Poprzez swoją postawę będzie pomagał innym szanować ich granice.



Wprowadzenie

## WPROWADZENIE DO ZAJĘĆ

Przygotuj kłębek włóczki lub sznurka. Poproś uczniów, by ustawili się w kole, i wyjaśnij, że ich zadaniem będzie stworzenie sieci. Osoba trzymająca koniec sznurka ma rzucić kłębek do osoby stojącej po przeciwnej stronie koła i poprosić ją o coś, np.: „Chciałabym pożyczyć twój długopis”. Łapiący powinien umiejętnie odmówić spełnienia prośby, np.: „Niestety mam tylko jeden, nie mogę ci pomóc”. Następnie przytrzymując sznurek tak, żeby był napięty, odrzucić kłębek do następnej osoby i skierować do niej prośbę. Kiedy wszyscy będą już trzymali sznurek, pierwsza osoba zaczyna zwijać w kłębek część sznurka łączącą ją z drugą i mówi, w jaki sposób można przekroczyć jej granice, np.: „Nie lubię, gdy ktoś dotyka mojej głowy”, „Nie lubię, gdy ktoś na mnie krzyczy”. Kolejni uczniowie powtarzają te czynności. W ten sposób poznacie się lepiej oraz wyznaczą swoje granice.



Film  
– zapowiedź,  
projekcja  
i refleksja

## ZAPOWIEDŹ PROJEKCJI FILMU

Zaproś uczniów do wspólnego obejrzenia filmu. Wspomnij, że jego bohaterką jest Urmi Basu, założycielka organizacji New Light Kalkuta, która zajmuje się zapewnianiem dalitom dostępu do edukacji oraz pomocy medycznej i prawnej dla ofiar przemocy seksualnej.



W Indiach granice między ludźmi wyznacza przynależność do kasty.

Wyjaśnij, że dalicy („niedotykalni”) są najniższą, pozbawioną praw i przywilejów grupą społeczną w Indiach. Pomimo zachodzącego w tym kraju postępu cywilizacyjnego i zmian prawnych podział na kasty wciąż funkcjonuje na zasadach ustalonych setki lat temu. Szykanowanie, pozbawianie dostępu do edukacji, ograniczanie możliwości posiadania dóbr, czy nawet odbieranie życia dalitom jest wciąż bezkarne i akceptowane przez społeczeństwo.

## PROJEKCJA FILMU



## REFLEKSJA PO FILMIE

Poproś uczniów, aby w trzyosobowych grupach przedyskutowali swoje refleksje po projekcji.

Następnie zachęć ich do dyskusji. Możesz skorzystać z pytań ukierunkowujących rozmowę:

- Co sądzicie o postawie Urmi Basu? Dlaczego pomaga dalitom?
- Jak sądzicie, czy podział społeczeństwa na kasty sprzyja szanowaniu granic poszczególnych osób?
- Jakie skutki, według was, mogą mieć takie podziały?
- Jakie zmiany powinny zostać wprowadzone w Indiach, aby granice dalitów nie były przekraczane? Podaj przykłady.

### Wskazówka:

Zadbaj o bezpieczeństwo emocjonalne uczniów. Na forum wypowiadają się tylko chętni. W klasie mogą być osoby, które mają trudne doświadczenia związane z przekraczaniem ich granic.

## ROZMOWA

Poproś uczniów, by przedstawili swoje wnioski. Pomogą Ci następujące pytania:

- Jakie macie refleksje po wykonaniu tego zadania?
- Jakie konsekwencje może mieć brak świadomości własnych granic lub niemówienie o nich?
- Jakie korzyści daje nam świadome stawianie swoich granic?
- Jak możemy dbać o własne granice?
- Jak możemy dbać o granice innych ludzi?

### Wskazówka:

Podkreśl, że ważne jest zwracanie uwagi na to, jak inni ludzie informują o swoich granicach. Niektóre przypadki naruszania granic mogą nie być łatwe do zaobserwowania przez innych, dlatego tak istotne jest mówienie o swoich potrzebach i emocjach. Nie wszyscy ludzie zdają sobie sprawę ze swoich granic, nie potrafią ich rozpoznać, co może być przyczyną tego, że nie dostrzegają granic innych ludzi.

Zwróć uczniom uwagę, że:

1. gdy stawiamy granice psychologiczne, bierzemy odpowiedzialność za nasze myśli, uczucia i zachowanie;
2. nie obwiniamy innych w sytuacjach, w których to my powinniśmy wziąć odpowiedzialność na siebie;
3. nie obwiniamy siebie za sytuacje, których nie spowodowaliśmy i na które nie mamy wpływu;
4. nie bierzemy odpowiedzialności za to, co myślamy, czujemy i robimy inni.



Rozmowa





## Zadanie

Zaznacz, że każdy człowiek ma prawo bronić swoich granic bez poczucia winy i lęku, że spowoduje to niezadowolenie innych.

Zaakcentuj, że świadome stawianie granic może przynieść korzyści, takie jak:

- poczucie bezpieczeństwa w relacjach z innymi ludźmi,
- szacunek dla ich granic,
- umiejętność odmawiania,
- szanowanie swoich potrzeb i wartości,
- nierezygnowanie z własnych celów,
- satysfakcja z przebywania z ludźmi.

## ZADANIE

## Wytuczamy granice

Poproś uczniów, by wyobrazili sobie, że ktoś chce przepisać od nich zadanie domowe, nad którego przygotowaniem musieli długo pracować. Jak zareagowaliby na tę prośbę? Czy odczuliby, że narusza ich granice?

Stwórzcie wspólnie instrukcję postępowania w sytuacjach, w których mogą zostać przekroczone czyjeś granice osobiste. Odwołaj się do ćwiczenia z kłębkami i zapytaj uczniów, czy wiedzą, jak się zachowywać, aby nie przekraczać granic innych osób. Zapiszcie na tablicy kilka propozycji i spróbujcie na ich podstawie sformułować zasady poszanowania granic. Poproś ochotnika o ich zapisanie, żebyście mogli odwoływać się do nich również po zajęciach.

Następnie zapisz na tablicy słowo ASERTYWNOSĆ. Zapytaj uczniów, co dla nich oznacza. Spróbujcie wspólnie stworzyć jego definicję. W tym celu możesz zadać uczniom poniższe pytania:

- Jakie cechy ma osoba asertywna?
- Co zrobić, żeby być asertywnym?
- W jakich sytuacjach warto być asertywnym?

## Wskazówka:

Wyjaśnij uczniom, że asertywność to pozbawiona agresji reakcja na czyjeś zachowanie. Nie jest atakiem na drugiego człowieka. Asertywność wyraża się w formie komunikatu (wiadomości) kierowanego w stronę osoby, która przekracza nasze granice.

Wiadomość asertywna składa się z pięciu elementów, choć nie wszystkie muszą wystąpić w każdej wypowiedzi tego typu:

- opisu zachowania drugiego człowieka;
- interpretacji tego zachowania zawierającej jego subiektywną ocenę;
- określenia uczuć, jakie wywołuje to zachowanie;
- wskazania konsekwencji sytuacji spowodowanej tym zachowaniem;
- wyrażenia intencji osoby mówiącej.

Możesz podać następujące przykłady:

„Źle się czuję, kiedy w ten sposób do mnie mówisz. Staram się ciebie unikać”.

„Chciałabym, żebyś uszanował moją prośbę. W przeciwnym razie nie pomogę ci więcej”.

„Nie pożyczę ci zeszytu, ponieważ poświęciłem dużo czasu i wysiłku na przygotowanie zadania domowego. Źle bym się z tym czuł”.



Urmi Basu uczy dzieci bronienia własnych granic.

## ROZMOWA

Zaproponuj uczniom, aby porozmawiali o tym, jak mogliby zareagować asertywnie w sytuacji, gdy ktoś przekracza ich granice.

Poproś, żeby zastanowili się nad odpowiedziami na poniższe pytania:

- W jaki sposób dajecie komuś do zrozumienia, że przekracza wasze granice?
- Co powinniśmy zrobić, kiedy nieświadomie przekroczyliśmy czyjeś granice?
- Czy jest jakiś sposób, aby unikać przekraczania granic innych ludzi? Jaki?

### Wskazówka:

Odpowiadając na ostatnie pytanie, uczniowie powinni powiedzieć, że uniknąć przekraczania granic innych ludzi można jedynie, jeśli się je zna i szanuje. Umiejętność informowania o swoich potrzebach i granicach daje innym możliwość szanowania ich i postępowania tak, aby nas nie urazić.

Porozmawiaj z uczniami na temat ich przemyśleń po przeprowadzonej lekcji. Pozwól im swobodnie się wypowiadać. Nie krytykuj, jeśli ich wizja nie zgadza się z założeniem zajęć, poproś o argumenty oraz dokładne przedstawienie swojego stanowiska. Podziękuj im za odwagę w czasie omawiania własnych granic osobistych oraz wspólnego poszukiwania sposobów na ich nieprzekraczanie. Zaznacz, że mówienie o zachowaniach i czynnościach, które nas obrażają, może być trudne i budzić różne obawy, jednak może pomóc otoczeniu w zrozumieniu, gdzie leżą nasze granice i co jest dla nas nie do zaakceptowania. Ważne jest również, aby pamiętać, że mamy prawo mówić, jakie są w związku z tym nasze oczekiwania oraz na co się nie godzimy.



Rozmowa





Podsumowanie

## PODSUMOWANIE ZAJĘĆ

Poprowadź uczniów przez następujące etapy:

1. Uświadomienie im wiedzy na temat sytuacji drugiego człowieka (**WIEM**);
2. Zwrócenie uwagi na rolę emocjonalnego rozumienia czyjegoś problemu i utożsamiania się z tą osobą (**CZUJĘ**);
3. Podjęcie decyzji o aktywnej pomocy (**POMAGAM**).

### WIEM:

Podkreśl, że umiejętność stawiania granic wiąże się ze świadomością praw swoich i praw innych ludzi oraz z szacunkiem dla potrzeb własnych i innych ludzi.

Zaznacz, że aby móc szanować granice innych ludzi, trzeba mieć świadomość własnych granic – to podstawa naszej wolności. Stawianie zdrowych granic to świadome dostosowywanie się do sytuacji, naszej woli i potrzeb. Sami podejmujemy decyzję o naszych granicach. Brak poszanowania granic swoich i innych wiąże się z niskim poczuciem własnej wartości oraz potrzebą akceptacji przez innych.

### CZUJĘ:

Każdy z nas w innej sytuacji może poczuć, że jego granice zostały naruszone, jednak uczucia związane z przekraczaniem granic są podobne u różnych ludzi, w różnych krajach i kulturach. Należą do nich: dyskomfort fizyczny i psychiczny, brak poczucia bezpieczeństwa, poczucie zagrożenia, trudności w kontaktach z innymi, wchodzenie w rolę agresora lub ofiary.

### POMAGAM:

Poproś uczniów, by zastanowili się, co było dla nich najważniejsze na dzisiejszej lekcji i jak rozumieją zdanie: „Naruszając granice, staję się agresorem”. Niech swoje przemyślenia zapiszą na kartkach. Zbierz kartki z anonimowymi zapiskami i wróć do nich na kolejnej lekcji.



Świetlica New Light – bezpieczne miejsce, wolne od przemocy.