

PRZEWODNIK DLA NAUCZYCIELA



O filmie

„Jak Bert to wszystko ogarnie?” to film o emocjonalnym chaosie okresu dojrzewania, pokazujący pierwsze zauroczenia, presję rówieśniczą, budowanie tożsamości oraz trudności w komunikowaniu uczuć. Zamiast moralizować, zachęca do rozmowy o tym, że dorastanie wiąże się z niepewnością, zawstydzeniem i potrzebą akceptacji. Atutem filmu jest realistyczne ukazanie nastoletniej perspektywy oraz humor, który ułatwia podejmowanie trudnych tematów. Film wspiera rozwój kompetencji emocjonalnych i społecznych, szczególnie w zakresie samoświadomości i budowania relacji. Wymaga jednak komentarza nauczyciela podczas scen dotyczących dojrzewania i niezręcznych rozmów o seksualności, aby osadzić je w kontekście odpowiedzialnej komunikacji i rozwoju.

Dlaczego wybraliśmy ten film?

Film został włączony do programu, ponieważ w wiarygodny sposób przedstawia doświadczenia charakterystyczne dla uczniów/uczennic klas 6–8 szkoły podstawowej. Pokazuje, że dojrzewanie obejmuje nie tylko zmiany fizyczne, ale również intensywne emocje, potrzebę akceptacji i trudności w relacjach z rówieśnikami oraz dorosłymi. Stanowi wartościowy punkt wyjścia do rozmowy

o samoocenie, presji grupy i odpowiedzialnym wyrażaniu uczuć. Wspiera realizację działań wychowawczo-profilaktycznych ukierunkowanych na dobrostan psychiczny, komunikację i bezpieczne relacje.

Cele wychowawcze zajęć

Po zajęciach uczeń/uczenica:

- rozpoznaje i nazywa emocje związane z okresem dojrzewania.
- lepiej rozumie wpływ presji rówieśniczej na swoje decyzje.
- dostrzega znaczenie szczerzej komunikacji w relacjach.
- potrafi wskazać sposoby radzenia sobie z zakłopotaniem i napięciem emocjonalnym.
- szanuje granice własne i innych osób.
- wie, kiedy warto zwrócić się o wsparcie do zaufanego dorosłego.
- wzmacnia poczucie własnej wartości i akceptację zmian okresu dojrzewania.

Kompetencje rozwijane podczas zajęć

- samoświadomość;
- empatia;
- komunikacja;
- odporność psychiczna;
- odpowiedzialność;
- rozwiązywanie konfliktów;
- krytyczne myślenie;
- poczucie sprawczości.

Powiązanie z podstawą programową

- rozwój emocjonalny;
- budowanie relacji społecznych;
- komunikacja;
- funkcjonowanie w grupie;
- poczucie własnej wartości;
- odpowiedzialność;
- bezpieczeństwo i współpraca z rodziną.

Powiązanie z kierunkami polityki oświatowej państwa 2026/2027

- Kierunek 2: Film rozwija postawy prospołeczne oraz odpowiedzialność za relacje z innymi.
- Kierunek 5: Zachęca do korzystania ze wsparcia rodziców i zaufanych dorosłych w okresie dojrzewania.
- Kierunek 6: Stanowi narzędzie do rozmowy o zdrowiu psychicznym, presji rówieśniczej i emocjach.

Pytania do rozmowy po seansie

1. Co było dla Berta najtrudniejsze w okresie dojrzewania?
2. Jak presja rówieśników wpływała na jego decyzje?
3. Dlaczego mówienie o emocjach bywa trudne?
4. Jak można okazywać zainteresowanie drugiej osobie z szacunkiem dla jej granic?
5. Do kogo warto zwrócić się o pomoc, gdy emocje zaczynają nas przerastać?

Dlaczego ten temat jest ważny dla współczesnych uczniów/uczennic?

Okres między 12. a 15. rokiem życia to czas intensywnych zmian biologicznych, poznawczych i społecznych. Uczniowie/uczennice częściej doświadczają niepewności, porównują się z rówieśnikami i poszukują akceptacji, a jednocześnie uczą się budowania pierwszych bliższych relacji. Film stwarza bezpieczną przestrzeń do rozmowy o emocjach, wstydzie, presji grupy i odpowiedzialnym wyrażaniu uczuć. Pomaga normalizować doświadczenia związane z dojrzewaniem, pokazując, że trudne emocje są naturalnym elementem rozwoju. Odpowiednio poprowadzona dyskusja pozwala wzmacniać samoświadomość, dobrostan psychiczny oraz kompetencje społeczne, które są niezbędne zarówno w życiu szkolnym, jak i poza szkołą.

Powiązanie celów wychowawczych z podstawą programową i kierunkami polityki oświatowej 2026/2027

Film: *Jak Bert to wszystko ogarnie?* (reż. Manuel Concha, Szwecja 2025)

Temat prelekcji: Chaos w głowie, zmiany w ciele. O emocjach związanych z dojrzewaniem

Poniższa tabela pokazuje, w jaki sposób zaproponowane cele wychowawcze wpisują się w założenia podstawy programowej kształcenia ogólnego dla klas 6–8 szkoły podstawowej oraz

kierunki polityki oświatowej państwa na rok szkolny 2026/2027. Powiązania wynikają z głównego problemu wychowawczego filmu – emocjonalnych wyzwań okresu dojrzewania, budowania tożsamości oraz relacji z rówieśnikami i dorosłymi.

Cel wychowawczy	Powiązanie z podstawą programową	Powiązanie z kierunkami polityki oświatowej 2026/2027
Rozwijanie umiejętności rozpoznawania i nazywania emocji związanych z dojrzewaniem.	Rozwój emocjonalny, samoświadomość.	Kierunek 6 – wspieranie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży.
Kształtowanie akceptacji zmian zachodzących w okresie dorastania.	Poczucie własnej wartości, rozwój osobisty.	Kierunek 6 – wspieranie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży.
Doskonalenie umiejętności wyrażania uczuć i potrzeb z poszanowaniem granic innych osób.	Komunikacja, budowanie relacji społecznych.	Kierunek 2 – kształtowanie postaw prospołecznych; Kierunek 6 – przeciwdziałanie przemocy rówieśniczej.
Wzmacnianie odporności na presję rówieśniczą i potrzebę zdobywania akceptacji za wszelką cenę.	Samodzielność, odpowiedzialność za decyzje.	Kierunek 6 – profilaktyka uzależnień behawioralnych i wspieranie zdrowia psychicznego.
Budowanie relacji opartych na szczerości, zaufaniu i wzajemnym szacunku.	Funkcjonowanie w grupie, empatia, odpowiedzialność.	Kierunek 2 – rozwijanie postaw prospołecznych i odpowiedzialności za innych.
Rozwijanie umiejętności radzenia sobie z zakłopotaniem, stresem i niepewnością towarzyszącymi dojrzewaniu.	Rozwój emocjonalny, bezpieczeństwo psychiczne.	Kierunek 6 – wspieranie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży.
Kształtowanie gotowości do korzystania ze wsparcia rodziców i innych zaufanych dorosłych.	Bezpieczeństwo, współpraca z rodziną.	Kierunek 5 – współpraca z rodzicami i zapewnienie spójności wsparcia dziecka.