

PRZEWODNIK DLA NAUCZYCIELA



O filmie

Mira podejmuje temat budowania tożsamości i odnajdywania własnego miejsca w grupie rówieśniczej – jednego z najważniejszych wyzwań rozwojowych uczniów klas 4–5. Film zachęca do rozmowy o presji otoczenia, potrzebie akceptacji oraz odwadze pozostawania sobą mimo oczekiwań innych. Pokazuje, że relacje rówieśnicze mogą zarówno wspierać rozwój, jak i utrudniać podejmowanie samodzielnych decyzji. Stanowi dobry punkt wyjścia do rozmowy o poczuciu własnej wartości, szacunku dla różnorodności i odpowiedzialności za własne zachowanie. Nauczyciel powinien zwrócić uwagę na emocje bohaterów i pomóc uczniom/uczennicom odnieść je do własnych doświadczeń, unikając oceniania postaci.

Rekomendacja ZEF

Mira opowiada o niepokojach związanych z wchodzeniem w nastoletniość 12-letniej tytułowej bohaterki. Symboliczne przejście z dzieciństwa w nowy etap życia, co w filmie podkreślają urodziny, obfituje w masę wyzwań i rodzi pytania o to, kim Mira się teraz czuje.

Te bardzo ważne kwestie twórcy filmu poruszają z niezwykłą wnikliwością, delikatnością, ale i dbałością o psychologiczną wiarygodność, wykorzystując zarówno aktorski potencjał odtwórczyni głównych ról, jak i czarno-białą animację rysunkową. Ta ostatnia służy do tworzenia scen z dzienniczka Miry, tłumaczenia jej (i widzom) zawiłych kwestii międzyludzkich, wypunktowywania najistotniejszych problemów, ale i budowania sytuacji komicznych czy poetyckich, gdy ta technika filmowa przenika do świata przedstawionego.

Osią dramaturgiczną filmu jest pojawienie się w klasie Miry nowej dziewczynki, popularnej wśród młodszych nastolatków influencerki. Daje to młodym widzom przestrzeń do stawiania pytań o to, od kiedy mogą ich nas zacząć interesować tak dorosłe tematy jak poprawa swojego wyglądu czy zakochanie. Pokazanie relacji między bohaterkami pozwala bardzo prosto i bez moralizowania opowiedzieć o różnych tempach dorastania, napięciach w grupie rówieśniczej, spełnianiu oczekiwań innych wobec siebie, czy w końcu o presji, jaką wywierają na nas media społecznościowe.

Osobnym, niezwykle istotnym, blokiem zagadnień poruszanych przez twórców w tym filmie, jest pytanie o tożsamość w kontekście rodzinnym. Mira nie zna swojego taty, zna natomiast – jak sama mówi – wszystkich chłopaków swojej mamy. Jest ciekawa, co odziedziczyła po każdym z rodziców. Czy fakt, że mama nie potrafi znaleźć kogoś dla siebie oznacza, że i ona jest obciążona podobną cechą charakteru?

Ukazana w *Mirze* relacja między mamą a córką (a także babcią) jest niezwykle ciekawym opisem pokoleniowej dynamiki w czasach rodzin patchworkowych czy niepełnych. Ta międzypokoleniowa kobieca więź jest dobrym punktem wyjścia do rozmowy o modelach rodziny oraz o budowaniu własnej tożsamości.

Ten film to także świetny przykład tego, jak różnią się dorosłe, nastoletnie i dziecięce definicje "zakochania", "chodzenia ze sobą" czy "zauroczenia". Zgłębianie tej tematyki z pomocą dzienniczka

jest zresztą jednym z lepszych opisów tych trudnych kwestii, które twórcy potrafili przedstawić z wielkim wyczuciem.

Choć film jest skupiony na bohaterkach dziewczęcych, ich doświadczaniu świata i siebie, nie pomija jednak obecności w tym świecie chłopców, opisując ich na dwóch poziomach: przyjacielskim i obiekcie westchnień. W tym aspekcie proponuje męskiej części widowni zobaczenie siebie z perspektywy emocji i oczekiwań dziewczyn, a także refleksję nad tym, czym się różni przyjaźń od innych typów relacji między obiema płciami. Nie jest to oczywiście obraz zrealizowany pod wrażliwość chłopięcego odbiorcy, ale ten punkt widzenia może okazać się dla niego interesujący.

To produkcja zrealizowana bardzo sprawnie, z dobrym montażem, świetną grą aktorską, wciągającą muzyką, reprezentującą gatunek *coming of age*. Konwencja realistyczna i współczesne realia sprawiają, że film będzie angażujący i aktualny dla młodych widzów. Towarzyszymy Mirze w wielu istotnych wydarzeniach procesu dorastania. To między innymi wspomniane wcześniej: zmiana dynamiki relacji w klasie ze względu na nową koleżankę, pierwsze próby świadomego kształtowania swojego wizerunku jako nastolatki a nie dziecka, zainteresowanie światem internetu i dorosłymi kobiecymi tematami, takimi jak makijaż, wygląd, miłość.

Tytułowa bohaterka przeżywa wiele sytuacji, w których młodzi widzowie mogą się odnaleźć; oni szukają swojego JA, a dorośli mają zadanie: mądrze towarzyszyć swoim dzieciom w wyborach, trudnościach i zagwozdkach relacyjnych.

Plusem duńskiej produkcji jest obyczajowość właściwa dla tamtego społeczeństwa – kiedy Mira chce się zakochać, nie ogranicza jej heteronorma. Poza tym grupa klasowa odzwierciedla różnorodność społeczną i kulturową. Ta subtelnie pokazana różnorodność to rozpoznawalna i mocna strona skandynawskich opowieści.

Po seansie warto porozmawiać i przede wszystkim otworzyć się na myśl, że każdy, niezależnie od wieku, potrzebuje akceptacji i miłości. Ten film pokazuje, że uczymy się relacji każdego dnia, a szukanie swojej drogi jest niezmiernie ważne.¹

¹ Mira, „Zespół Edukatorów Filmowych”, 2025, <https://zef.org.pl/mira/> [dostęp: 20.07.2026].

Dlaczego wybraliśmy ten film?

Film odpowiada na jedną z najczęstszych trudności uczniów klas 4-5 – potrzebę przynależności połączoną z obawą przed odrzuceniem. Pozwala rozmawiać o wpływie grupy rówieśniczej, budowaniu zdrowych relacji i rozwijaniu poczucia własnej wartości. Wspiera realizację działań wychowawczych związanych z dobrostanem psychicznym, bezpieczeństwem w relacjach oraz przeciwdziałaniem wykluczeniu. Dzięki realistycznym sytuacjom pomaga uczniom/uczennicom dostrzec, że odwaga bycia sobą jest umiejętnością, której można się uczyć.

Cele wychowawcze zajęć

Po zajęciach uczeń/uczennica:

- rozpoznaje sytuacje presji rówieśniczej.
- dostrzega znaczenie poczucia własnej wartości.
- potrafi wyrażać własne zdanie z szacunkiem wobec innych.
- wskazuje sposoby budowania zdrowych relacji.
- analizuje wpływ grupy na własne decyzje.
- szanuje różnorodność i indywidualność innych osób.

Kompetencje rozwijane podczas zajęć

- samoświadomość;
- empatia;
- komunikacja;
- odporność psychiczna;
- poczucie własnej wartości;
- odpowiedzialność;
- współpraca.

Powiązanie z podstawą programową

- rozwój emocjonalny;
- budowanie relacji społecznych;
- komunikacja;
- funkcjonowanie w grupie;
- samodzielność;

- poczucie własnej wartości.

Powiązanie z kierunkami polityki oświatowej państwa 2026/2027

- Wzmacnianie dobrostanu psychicznego uczniów/uczennic – film rozwija umiejętność radzenia sobie z presją i budowania poczucia własnej wartości.
- Budowanie bezpiecznego i włączającego środowiska szkolnego – zachęca do szacunku wobec różnorodności i przeciwdziałania wykluczeniu.
- Rozwijanie kompetencji społecznych – wspiera świadome budowanie relacji i odpowiedzialne funkcjonowanie w grupie.

Pytania do rozmowy po seansie

1. Czy zawsze warto dostosować się do grupy?
2. Co pomaga zachować odwagę bycia sobą?
3. Jak rozpoznać, że ktoś wywiera na nas presję?
4. Jak wspierać koleżankę lub kolegę, który czuje się wykluczony?
5. Czego film uczy o budowaniu dobrych relacji?

Dlaczego ten temat jest ważny dla współczesnych uczniów/uczennic?

Uczniowie/uczennice klas 4–5 coraz silniej odczuwają potrzebę akceptacji przez rówieśników. W tym wieku opinia grupy często zaczyna wpływać na sposób ubierania się, zainteresowania, zachowanie czy podejmowane decyzje. Jednocześnie rozwija się poczucie tożsamości i potrzeba samodzielności. Film pomaga rozmawiać o tym, że przynależność do grupy nie powinna oznaczać rezygnacji z własnych przekonań ani udawania kogoś innego. Zajęcia stwarzają bezpieczną przestrzeń do refleksji nad wpływem rówieśników, uczą szacunku dla różnorodności i wzmacniają poczucie sprawczości. Dzięki temu wspierają rozwój kompetencji społecznych i emocjonalnych, które mają znaczenie zarówno w codziennym życiu szkolnym, jak i w późniejszych etapach dorostania.

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

Film: *Mira*, reż. Marie Limkilde, Dania 2025

Temat prelekcji: CZY MUSZĘ BYĆ TAKA/I JAK INNI? O ODWADZE BYCIA SOBĄ I PRESJI RÓWIEŚNICZEJ

Poniższa tabela pokazuje, w jaki sposób zaproponowane cele wychowawcze wpisują się w założenia podstawy programowej kształcenia ogólnego dla wskazanego etapu edukacyjnego oraz kierunki polityki oświatowej państwa na rok szkolny 2026/2027. Wszystkie cele wynikają z głównego problemu wychowawczego filmu – presji rówieśniczej i budowania własnej tożsamości.

Cel wychowawczy	Powiązanie z podstawą programową	Powiązanie z kierunkami polityki oświatowej 2026/2027
Rozwijanie umiejętności rozpoznawania i przeciwstawiania się presji rówieśniczej.	Funkcjonowanie w grupie, rozwój emocjonalny.	Kierunek 6. Profilaktyka uzależnień behawioralnych i przeciwdziałanie przemocy rówieśniczej. Wspieranie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży oraz udzielanie pomocy w kryzysach psychicznych. Kierunek 2. Szkoła miejscem budowania odporności społecznej – kształtowanie postaw prospołecznych oraz odpowiedzialności za bezpieczeństwo własne i innych.

Wzmacnianie poczucia własnej wartości oraz akceptacji własnej tożsamości.	Poczucie własnej wartości, samodzielność.	Kierunek 6. Profilaktyka uzależnień behawioralnych i przeciwdziałanie przemocy rówieśniczej. Wspieranie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży oraz udzielanie pomocy w kryzysach psychicznych. Kierunek 1. Wspieranie przedszkoli i szkół we wdrażaniu zmian wynikających z Reformy ²⁶ . Kompas Jutra, ukierunkowanych na tworzenie szkoły wymagającej, wspierającej i przyjaznej rozwojowi ucznia.
Kształtowanie odwagi wyrażania własnych opinii i podejmowania samodzielnych decyzji.	Komunikacja, odpowiedzialność.	Kierunek 2. Szkoła miejscem budowania odporności społecznej – kształtowanie postaw patriotycznych, obywatelskich i prospołecznych oraz odpowiedzialności za bezpieczeństwo własne i innych.
Doskonalenie umiejętności budowania zdrowych i opartych na wzajemnym szacunku relacji rówieśniczych.	Budowanie relacji społecznych, empatia.	Kierunek 2. Szkoła miejscem budowania odporności społecznej – kształtowanie postaw obywatelskich i prospołecznych. Kierunek 1.

		Wspieranie przedszkoli i szkół we wdrażaniu zmian wynikających z Reformy26. Kompas Jutra, ukierunkowanych na tworzenie szkoły wymagającej, wspierającej i przyjaznej rozwojowi ucznia.
Rozwijanie umiejętności rozpoznawania wpływu grupy na własne zachowania i emocje.	Samodzielność, odpowiedzialność.	Kierunek 1. Wspieranie przedszkoli i szkół we wdrażaniu zmian wynikających z Reformy26. Kompas Jutra, ukierunkowanych na tworzenie szkoły wymagającej, wspierającej i przyjaznej rozwojowi ucznia. Kierunek 2. Kształtowanie postaw odpowiedzialności i współpracy.
Budowanie postawy szacunku wobec różnorodności, indywidualności i odmiennych wyborów innych osób.	Empatia, funkcjonowanie w grupie.	Kierunek 2. Szkoła miejscem budowania odporności społecznej – kształtowanie postaw obywatelskich i prospołecznych. Kierunek 6. Profilaktyka uzależnień behawioralnych i przeciwdziałanie przemocy rówieśniczej.

Wzmacnianie odpowiedzialności za własne decyzje oraz świadomego dokonywania wyborów zgodnych z własnymi wartościami.	Odpowiedzialność, rozwój społeczny.	Kierunek 2. Szkoła miejscem budowania odporności społecznej – kształtowanie postaw obywatelskich i prospołecznych oraz odpowiedzialności za bezpieczeństwo własne i innych.
--	-------------------------------------	--