



PRZEWODNIK DLA NAUCZYCIELA



Opis filmu

Film podejmuje problem presji osiągnięć, lęku przed porażką oraz trudnych decyzji, przed którymi stają uczniowie kończący szkołę ponadpodstawową. Pokazuje, że dojrzewanie nie polega wyłącznie na osiąganiu sukcesów, ale również na uczeniu się odpowiedzialności za własne wybory i akceptowaniu niepowodzeń. Zwraca uwagę na wpływ oczekiwań rodziny, szkoły i grupy rówieśniczej na dobrostan psychiczny młodych ludzi. Tworzy przestrzeń do rozmowy o stresie, poczuciu własnej wartości oraz korzystaniu ze wsparcia innych. Dzięki współczesnemu językowi i bliskim młodzieży bohaterom stanowi wartościowy punkt wyjścia do zajęć wychowawczych.

Dlaczego wybraliśmy ten film?

Film odpowiada na jedno z najczęstszych wyzwań rozwojowych młodzieży – przekonanie, że wartość człowieka zależy od osiągnięć i spełniania oczekiwań innych. Pomaga rozmawiać o dobrostanie psychicznym, sprawczości oraz odpowiedzialnym planowaniu przyszłości. Wspiera rozwijanie odporności psychicznej i umiejętności proszenia o pomoc. Dobrze wpisuje się w szkolne działania wychowawczo-profilaktyczne dotyczące zdrowia psychicznego oraz przygotowania do dorosłości.

Cele wychowawcze zajęć

Po zajęciach uczeń/uczennica:

- rozpoznaje wpływ lęku przed porażką na własne decyzje.
- odróżnia własne cele od oczekiwań otoczenia.
- stosuje strategie radzenia sobie z presją egzaminów i ocen.
- dostrzega znaczenie błędów jako elementu uczenia się.
- potrafi wskazać osoby i miejsca, w których może uzyskać wsparcie.
- planuje decyzje edukacyjne z uwzględnieniem swoich predyspozycji.

Kompetencje rozwijane podczas zajęć

- odporność psychiczna;
- samoświadomość;
- poczucie sprawczości;
- komunikacja;
- odpowiedzialność;
- krytyczne myślenie;
- samoregulacja emocji;
- planowanie własnego rozwoju.

Powiązanie z podstawą programową

- rozwój emocjonalny;
- poczucie własnej wartości;
- samodzielność i odpowiedzialność;
- komunikacja i budowanie relacji;
- planowanie ścieżki edukacyjnej;
- dbanie o dobrostan psychiczny.

Powiązanie z kierunkami polityki oświatowej państwa 2026/2027

- 2. Budowanie odporności społecznej – rozwijanie odpowiedzialności za własne decyzje.
- 5. Rozpoznawanie potrzeb uczniów – wzmacnianie znaczenia wsparcia psychologiczno-pedagogicznego.

- 6. Wspieranie zdrowia psychicznego – film pomaga rozmawiać o stresie, presji i kryzysach emocjonalnych.
- 7. Świadome decyzje edukacyjno-zawodowe – zachęca do planowania przyszłości zgodnie z własnymi predyspozycjami.

Pytania do rozmowy po seansie

1. Czy porażka zawsze oznacza przegraną?
2. Skąd bierze się presja, którą odczuwają maturzyści?
3. Jak odróżnić własne marzenia od oczekiwań innych?
4. Po czym poznać, że warto poprosić o pomoc?
5. Co pomaga odzyskać poczucie wpływu w trudnej sytuacji?

Dlaczego ten temat jest ważny dla współczesnych uczniów/uczennic?

Młodzież szkół ponadpodstawowych funkcjonuje w rzeczywistości wysokich oczekiwań dotyczących wyników w nauce, wyboru dalszej ścieżki edukacyjnej i budowania wizerunku w mediach społecznościowych. Presja osiągnięć sprzyja przeciążeniu psychicznemu, obniżeniu poczucia własnej wartości i lękowi przed popełnianiem błędów. Film stwarza bezpieczną przestrzeń do rozmowy o tym, że sukces nie jest jedyną miarą wartości człowieka, a niepowodzenia mogą być ważnym elementem rozwoju. Pomaga rozwijać sprawczość, uczy korzystania ze wsparcia i zachęca do podejmowania decyzji zgodnych z własnymi możliwościami. Dzięki temu stanowi wartościowe narzędzie do realizacji celów wychowawczych szkoły oraz wzmacniania dobrostanu psychicznego uczniów.

O filmie

Film podejmuje ważne problemy w atrakcyjnej dla młodzieży formie, jednak niektóre wątki są uproszczone i wymagają pogłębienia podczas rozmowy prowadzonej przez nauczyciela lub edukatora.



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

Film: *Pieprzyć Mickiewicza 3*, reż. Sara Bustamante-Drozdek, Polska 2026

Temat prelekcji: Kiedy lęk przed porażką przejmuję ster. Jak radzić sobie z oczekiwaniami otoczenia?

Poniższa tabela pokazuje, w jaki sposób zaproponowane cele wychowawcze wpisują się w założenia podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkół ponadpodstawowych oraz kierunki polityki oświatowej państwa na rok szkolny 2026/2027. Zestawienie koncentruje się na rozwijaniu kompetencji społecznych i emocjonalnych związanych z głównym problemem filmu – presją osiągnięć, lękiem przed porażką i podejmowaniem samodzielnych decyzji.

Cel wychowawczy	Powiązanie z podstawą programową	Powiązanie z kierunkami polityki oświatowej 2026/2027
Rozwijanie umiejętności rozpoznawania wpływu lęku przed porażką na podejmowane decyzje i codzienne funkcjonowanie.	Rozwój emocjonalny i samoświadomość.	Kierunek 6 – wspieranie zdrowia psychicznego uczniów poprzez rozwijanie samoświadomości emocjonalnej, rozpoznawanie źródeł stresu i lęku oraz uczenie strategii radzenia sobie z trudnymi emocjami, w tym lękiem przed niepowodzeniem
Kształtowanie zdolności odróżniania własnych aspiracji od oczekiwań rodziny, szkoły i grupy rówieśniczej.	Poczucie własnej wartości i samodzielność.	Kierunek 7 – wspieranie uczniów w podejmowaniu świadomych decyzji edukacyjno-zawodowych poprzez rozwijanie refleksji nad własnymi predyspozycjami, zainteresowaniami oraz odróżnianie ich od presji otoczenia
Wzmacnianie poczucia sprawczości poprzez podejmowanie decyzji	Odpowiedzialność i samodzielne	Kierunek 2 – budowanie odporności społecznej i odpowiedzialności poprzez rozwijanie autonomii ucznia, poczucia



zgodnych z osobistymi wartościami i możliwościami.	podejmowanie decyzji.	wpływu na własne życie oraz umiejętności podejmowania decyzji opartych na wartościach
Doskonalenie umiejętności radzenia sobie z presją oceniania, egzaminów oraz ważnych momentów przejścia w dorosłość.	Odporność emocjonalna i radzenie sobie ze stresem.	Kierunek 6 – wspieranie zdrowia psychicznego oraz zapobieganie kryzysom poprzez wyposażanie uczniów w strategię radzenia sobie ze stresem, napięciem egzaminacyjnym i sytuacjami przełomowymi
Budowanie odporności psychicznej poprzez akceptację błędów i traktowanie niepowodzeń jako elementu procesu uczenia się.	Rozwój osobisty i motywacja do uczenia się.	Kierunek 8 – wspieranie aktywności poznawczej uczniów poprzez promowanie uczenia się na błędach, udzielanie konstruktywnej informacji zwrotnej oraz rozwijanie motywacji wewnętrznej
Pogłębianie umiejętności korzystania ze wsparcia rówieśników i dorosłych w sytuacjach przeciążenia emocjonalnego oraz niepewności.	Budowanie relacji i komunikacja.	Kierunek 5 – rozpoznawanie potrzeb uczniów oraz wzmacnianie współpracy szkoły z rodzicami poprzez budowanie sieci wsparcia, rozwijanie komunikacji i umiejętności proszenia o pomoc
Wzmacnianie gotowości do planowania własnej przyszłości z uwzględnieniem indywidualnych predyspozycji i zainteresowań.	Planowanie rozwoju i odpowiedzialność za własną przyszłość.	Kierunek 7 – wspieranie świadomego planowania ścieżki edukacyjnej i zawodowej poprzez diagnozę predyspozycji, rozwijanie umiejętności wyznaczania celów oraz podejmowania długofalowych decyzji