

Materiały warsztatowe dla nauczycieli

Pracuję z klasą

Warsztaty filmowe *Psychologia w kinie*

Ciemna strona Internetu

**Wyloguj depresję!
Jak reagować,
gdy uczeń
ucieka w wirtualny
świat?**

Uczeń w *Sali samobójców*.

Jak rozpoznawać depresję i wspierać uczniów,
których ona dotyka.

Odnaleźć się w sieci.

Rozmowa z Jackiem Pyżalskim,
badaczem zjawiska przemocy elektronicznej.

ISBN 978-83-267-0553-3

ISBN 978-83-267-0553-3



9 788326 705533

nowe
horyzonty
edukacji
filmowej

nowa
era

Sala samobójców

- informacje o filmie

Dominik to zwyczajny chłopak. Ma wielu znajomych, najładniejszą dziewczynę w szkole, bogatych rodziców, pieniądze na ciuchy, gadżety, imprezy i pewnego dnia jeden pocałunek zmienia wszystko...

Tekst: Sylwia Galanciak

Pomysł

Pomysł na *Salę samobójców* rodził się dość długo. Bezpośrednią inspiracją stała się dla autora przeczytana w „Wysokich Obcasach” rozmowa z matką Magdy Malarowskiej – cierpiącej na głęboką depresję, bardzo aktywnej w sieci dziewczyny, która mimo próby pomocy ze strony najbliższych w końcu popełniła samobójstwo. Komasa interesowała także kwestia psychomanipulacji mającej miejsce w sektach. Co sprawia, że młody człowiek u progu życia decyduje się z tego życia zrezygnować? Gdzie znajduje się źródło bólu tak dojmującego, że zupełnie zatruwa on egzystencję? Skąd poczucie bycia nieszczęśliwym u kogoś, kto, zdawałoby się, ma wszystko? Jak można przejąć władzę nad ludzkim umysłem w takim stopniu, by popchnąć go do samobójstwa? Te pytania *Sala...* stawia przed widzem z całą ostrością, sugerując odpowiedzi

mocno niepokojące z punktu widzenia współczesnej kultury. Kultury, w której część relacji społecznych przenosi się do wirtualnego świata, Internetu, ten zaś kusi łatwością nawiązania kontaktu i obietnicą natychmiastowej intymności relacji. Mentalna ucieczka przed pro-

Dominik

Głównym bohaterem filmu jest Dominik, osiemnastolatek ze znakomicie sytuowanej rodziny (ojciec – rządowy ekspert do spraw ekonomicznych, matka – dynamiczna businesswoman ze świata mody), który właśnie uczy się

Mentalna ucieczka przed problemami rzeczywistości jest dziś łatwa jak nigdy dotąd, lecz okazuje się, że jak nigdy dotąd – niebezpieczna.

blemami rzeczywistości jest dziś łatwa jak nigdy dotąd, lecz okazuje się, że jak nigdy dotąd – niebezpieczna.

do matury w elitarnej, prywatnej szkole. Na studniówkę wybiera się z najładniejszą koleżanką, do szkoły dowozi



fot. z filmu *Sala samobójców*
reż. Jan Komasa, dystrybucja ITI Cinema

go szofera, a rodzice, wprowadzając go w świat elit, przygotowują do przyszłej roli człowieka sukcesu. Jest doskonale świadom własnej pozycji, potrafi zbesztać recepcjonistkę matki za to, że zwróciła się do niego „per ty”. Wystarczy jednak z pozoru niewinny żart i jego konsekwencje, by życie Dominika odrzeć ze złudzeń. Kiedy chłopak pada ofiarą szkolnego mobbingu, okazuje się, jak bardzo jest nieprzygotowany do życia. Dramat chłopca obnaża jego samotność i bezbronność. Z jednej strony Dominik jest typowym nastolatkiem – postrzega rzeczywistość niezwykle emocjonalnie. Z drugiej – sterylność świata, w jakim zamknęli go pełni najlepszych intencji rodzice, pogarsza jego sytuację, bo uniemożliwia mu nabranie odporności na ciosy i sprawia, że każdy może mu zadać ból nie do zniesienia. Bezbronność Dominika znakomicie ukazuje sekwencja scen następujących po upokarzającym epizodzie na zajęciach karate. Zrozpaczony bohater

wpada w histerię na wieść, że ma godzinę czekać na szofera. „Masz na mnie czekać bo mnie się pilnuje i ze mną się jest!” – jego krzyki to retoryka przerażonego kilkuletniego dziecka.

Kolejny problem Dominika wynika z tego, że chłopak wszystko w życiu dostaje gotowe, o nic nie musi walczyć ani niczego tworzyć od podstaw. Jak każdy młody człowiek poszukuje dla siebie formy, próbuje zrozumieć, kim jest, jednak przyzwyczajony do gotowych rozwiązań bez oporu przyjmuje te wtórne, podsuwane przez otoczenie (symboliczna scena wyboru awatara). Gładko wchodzi w rolę geja, a później daje się pochłoniąć samobójczym nastrojom Sali. Jest niezwykle podatny na wpływy, bierny i bezradny wobec psycho-manipulacji nie najwyższych nawet lotów. Jej głównym źródłem w filmie jest Sylwia.

Sylwia

W wirtualnym świecie to królowa Sali Samobójców (sieciowej gry narracyjnej), w realu – psychotyczna dziewczyna od

lat nie wychodząca z domu. Sylwią i pozostałych uczestników gry łączy – przynajmniej na poziomie deklaracji – niewypowiedziany, zagłuszany autoagresją ból istnienia oraz pragnienie śmierci. „Królowa”, podobnie jak jej „poddani”, ucieka do sieci przed rzeczywistością, z którą wyraźnie sobie nie radzi. Tutaj wszystko jest łatwiejsze, relacje społeczne buduje się tylko z podobnymi sobie, a własne niedostatki można zrekompen-sować okazałością awatara. Opowieści Sylwii o tęsknocie do samobójstwa są tylko pozą mającą zapewnić jej podziw i szacunek cyberpobratymców. Dziewczyna manipuluje otoczeniem, budując mit pogrążonej w bólu męczennicy czekającej na wybawienie. Znakomicie wychwytuje nastroje słuchaczy, mówiąc im to, co chcą usłyszeć. Przychodzi jednak moment, w którym posuwa się za daleko w tej autokreacji dokonywanej kosztem innych – nakłania nieodpornego na perswazję Dominika do zdobycia tabletek nasennych.

Rodzice

Społeczność gry zastępuje Dominikowi rodzinę, której ten właściwie nie ma. Wiecznie zajęci rodzice, pochłonięci własnymi karierami zupełnie go nie znają. Nie zauważają, że wpada w kłopoty, a później bagatelizują zagrożenie. Kult sukcesu sprawia, że największym problemem wydaje się im rezygnacja Dominika z podejścia do matury, a konsumpcjonistyczny stosunek do życia rodzi przekonanie, że wszystko da się rozwiązać szybko i łatwo – to tylko kwestia ceny. Zaletą scenariusza i zasługą znakomitej gry Agaty Kuleszy i Krzysztofa Pieczyńskiego jest fakt, że postaci rodziców nie są wizerunkami potworów, lecz raczej zagubionych, nieszczęśliwych ludzi, którzy głupio stracili szansę na poznanie i ocalenie własnego dziecka.

Portret młodości

Świat *Sali samobójców* może irytować dorosłego widza, czego świadectwo łatwo odnaleźć w recenzjach. Trzeba jednak pamiętać, że jest to świat postrzegany oczami nastolatka i jako taki wydaje się wiarygodny. Brak doświadczenia rekompensowany najszerszą skalą emocji, egzaltacją, skłonnością do ekstremów, fascynacja rozedrganymi emocjonalnie bohaterami romantycznymi – to atrybuty wieku dorastania.

Młodość i naiwność Dominika sprawiają, że nie jest on w stanie dostrzec pozy i pustostów w zachowaniu Sylwii, poddaje się całym sobą nastrojowi Sali. Tymczasem autor filmu kreśli tę postać z ironią, tak też buduje ją odtwórczyni roli, Roma Gąsiorowska. Sylwia, zawdzięczająca swe imię neurotycznej amerykańskiej poetce, Sylwii Plath, jest egzaltowaną, zmanierowaną dziewczyną z ustami pełnymi frazesów. „Zamknięty świat, rany otwarte” – pisze do Dominika. „Jestem wolna, polecam, polecam to uczucie” – wyklada zafascynowanemu chłopakowi. Widzowi trudno jednak słuchać jej wywodów z powagą.



fot. z filmu *Sala samobójców*
reż. Jan Komasa, dystrybucja ITI Cinema

Opowieści Sylwii o tęsknocie do samobójstwa są tylko pozą mającą zapewnić jej podziw i szacunek cyberpobratymców.

Emo

Długa, ukośna grzywka, ciemny makijaż, spodnie rurki, markowy t-shirt – wygląd Dominika bez wątpienia inspirowany jest estetyką emo. W styl ten idealnie wpisuje się także jego osobowość z poczuciem bólu istnienia, próbami jego zagłuszenia cierpieniem fizycznym, ucieczką przed rzeczywistością, skłonnością do depresji i autoagresji – wszystko to w połączeniu z jego znakomitą sytuacją materialną.

Sam reżyser tak mówi o emo: „Wydaje się, że stoi za tym poszukiwanie bólu, który ma dociążyć ich życie, bo stało się ono za lekkie”.

Hikikomori

(z jap. odosobnienie, oddzielenie się) to choroba cywilizacyjna, przejawiająca się odizolowaniem od społeczeństwa na wiele miesięcy lub lat, po raz pierwszy i na największą skalę zaobserwowana w Japonii. Na hikikomori

cierpi Sylwia, od trzech lat zamknięta w swoim pokoju, „zaraża” nim też Dominika. Choroba nie oznacza jednak całkowitej izolacji – kontakty ze światem odbywają się przez Internet, którego wirtualna przestrzeń zastępuje realne relacje społeczne. To rodzaj eskapizmu – jednostka czuje, że nie jest w stanie sprostać wyzwaniom rzeczywistości i oczekiwaniom wobec niej i wycofuje się w miejsce bezpieczne, „zaludnione”

Większość prób samobójczych to chęć zwrócenia na siebie uwagi. W tej grze łatwo jednak pójść o krok za daleko...

przez podobnych sobie. Przedłużający się stan hikikomori może prowadzić do paranoi i skłonności samobójczych. Sprzyja temu obecność w sieci, dająca choremu złudne poczucie wsparcia, które, jako że udzielane przez „pokrewne dusze”, jest raczej utwierdzeniem w słuszności własnych uczuć, diagnoz i planów – także samobójczych. Większość prób samobójczych, jak pokazują statystyki, to chęć zwrócenia na siebie uwagi. W tej grze łatwo jednak pójść o krok za daleko...

Świat realny i wirtualny

Ponad 1/4 filmu stanowi animacja ukazująca wirtualny świat Sali, będąca owocem fascynacji autora japońskimi gatunkami – mangą i anime. Podobny zabieg łączenia zdjęć aktorskich z animacją znamy z produkcji dla najmłodszych widzów (np. *Artur i minimki* w reż. Luca Bessona). Tam jednak świat

rysunku przenosi widzów w cudowną krainę baśni, dobrą i piękną, tutaj następuje odwrócenie motywu – uroda cyberrzeczywistości okazuje się pułapką, a królewna doprowadzi swego wybawcę do zguby. Wirtualną przestrzeń obserwujemy z perspektywy Dominika, coraz bardziej zafascynowanego alternatywną rzeczywistością. Ta fascynacja nie dziwi – wirtualny świat kusi nastrojem, widokami i możliwościami kreacji ograniczonymi tylko wyobraźnią. Konstrukcja filmu odpowiada procesowi pochłaniania chłopca przez cyberświat. Początkowa szeroka ekspozycja bohatera w jego realnym otoczeniu stopniowo ustępuje zamkniętemu światu dwóch pokoi – realnego pokoju Dominika i tego w grze, gdzie spotykają się „samobójcy”. W finale rzeczywistość realna i wirtualna przenikają się dwukrotnie: po raz pierwszy, gdy oniryczna wędrówka bohatera przez dyskotekę staje się bliźniaczo podobna do tej z imaginacji w Sali, po raz drugi, gdy matka Dominika wchodzi do gry i spotyka się z resztą „samobójców”. Skutek jest analogiczny w obu przypadkach. W pierwszym gra wnika w rzeczywistość i doprowadza ją do ruiny, w drugim – świat realny (matka i jej słowa) wchodzi do gry i także, choć nieświadomie, ją rujnuje (znikające awatary).

Świat ekranów

Drugim głównym bohaterem filmu jest ekran – laptopa, telefonu. To w niego wciąż wpatruje się Dominik, w nim szuka punktu odniesienia. Płacze, czytając wpisy kolegów na facebooku, wypatruje szczegółów w obrazie z kamery w pokoju Sylwii. Zapośredniczony obraz nieświeży ładunek emocjonalny, ale też fałszuje rzeczywistość. Dominik zna Sylwię wyłącznie ze zbliżeń (to retoryka niezwykle nasycona emocjami), szczególnie kryją się w mroku. Świat i jego obraz wchodzi tu w nieustanne relacje, komentują się wzajemnie i zmieniają (podzielony ekran ukazujący równocześnie Dominika i jego widok w kamerze internetowej). Reżyser znakomicie dostrzega rozkwit tych zależności we

współczesnym świecie. Mobbing przenoszący się do Internetu i zwiększający przez to skalę rażenia, moda na filmowanie wszystkiego i wrzucanie do sieci, naiwna ufność użytkowników wobec obrazu – to ważne tematy *Sali samobójców*. Nie bez powodu wstrząsającą scenę finałową oglądamy w formie nakręconego komórką filmu zamieszczonego na YouTube.

Scenariusz i reżyseria: Jan Komasa
Obsada aktorska: Jakub Gierszał (Dominik Santorski), Roma Gąsiorowska (Sylwia), Agata Kulesza (Beata Santorska, matka Dominika), Krzysztof Pieczyński (Andrzej Santorski, ojciec Dominika), Kinga Preis (psychiatra Karolina)

Najważniejsze nagrody dla filmu *Sala samobójców*:

2011 – Złote Kaczki – najlepszy film, najlepszy aktor (Jakub Gierszał), najlepszy scenariusz (Jan Komasa), najlepsze zdjęcia (Radosław Ładczuk);
2011 – Festiwal Camerimage – najlepszy film polski oraz najlepszy debiut operatorski (Jan Komasa, Radosław Ładczuk),
2011 – MFF Nowe Horyzonty – nagroda za najlepszy debiut w konkursie Nowe Filmy Polskie;
2011 – Złote Lwy – nagroda Srebrnych Lwów (Jan Komasa, Jerzy Kapuciński), Złote Lwy w kategorii Najlepsze kostiumy (Dorota Roqueplo) i Najlepszy dźwięk (Bartosz Putkiewicz);
2011 – MF Kina Niezależnego OFF Plus Camera – Nagroda FIPRESCI;
2011 – MFF dla Dzieci i Młodzieży Giffoni Valle Piana – nagrody w kategoriach Najlepszy film 16+, Najlepsza muzyka (Michał Jacaszek), Nagroda Specjalna za „trafność scenariusza”;
2011 – European Film Festival w Palić – Palić Tower dla Najlepszego reżysera;
2011 – Nagroda im. Zbyszka Cybulskiego – Nagroda Publiczności (Jakub Gierszał);
2011 – MFF Cinema Tout Ecran w Genewie – Nagroda Główna;

Odnaleźć się w sieci

Rozmowa z Jackiem Pyżalskim, badaczem zjawiska przemocy elektronicznej

Rozmawiamy przy okazji realizacji kolejnej edycji projektu *Psychologia w kinie*, w ramach której w kilkunastu miastach w Polsce nauczyciele oglądają film *Sala samobójców* i biorą udział w warsztatach. Czy według Pana to dobry film do tego typu pracy?

Podchodzę do tego filmu naukowo, jako że badam nowe media, ich wpływ na rozwój młodych ludzi, ich potencjał pozytywny i negatywny, czyli szanse i zagrożenia jakie stwarzają. Oglądając go, warto pamiętać, że mamy tu do czynienia z sytuacją jednostkową, co prowokuje pytanie, czy zjawiska tu pokazywane mają charakter powszechny. Na ile jest to studium przypadku, nad którym warto się zastanowić i potraktować jako pretekst do rozmowy o mechanizmach, a na ile potraktujemy go jako sytuację typową i powszechną. Moim zdaniem film lepiej może służyć temu pierwszemu, czyli mówieniu o pewnych potencjalnych mechanizmach, które mogą się wydarzyć. Ale, moim zdaniem, warto – stosując sztukę jako pretekst do głębszej pracy, zbadać problem metodami naukowymi.

Czy reżyser trafnie przedstawił te mechanizmy?

Ten film nie pokazuje typowych sytuacji, typowej agresji elektronicznej. Według moich badań, ta typowa, najczęściej spotykana jest po prostu rozszerzeniem tradycyjnej agresji szkolnej, agresji rówieśniczej znanej nam od dawna. Najczęściej jest tak, że powody, mechanizmy, nawet zaangażowane osoby są te same co w agresji tradycyjnej. Dochodzi jedynie nowa forma, nowy sposób realizacji. Co niesie ze sobą poważniejsze konsekwencje ze względu na zwiększoną siłę rażenia.

obejrzeniem filmu warto przyjrzeć się wynikom badań na ten temat, rozwiązaniom, które na świecie są stosowane w profilaktyce i w interwencjach w podobnych przypadkach.

W filmie rodzice głównego bohatera w ogóle nie wiedzą, co ich syn robi w Internecie, a kiedy przerasta ich jego zachowanie, odcinają mu do niego dostęp.

W jednym z badań zadaliśmy te same pytania dotyczące zaangażowania w nowe media uczniom i nauczycielom. Pytaliśmy na przykład o to, jak spędzają swoje

Dorostym często się wydaje, że standardowy nastolatek przebywa w Internecie całymi dniami.

Sala samobójców jest dobrym pretekstem do popularyzowania wiedzy na temat agresji elektronicznej, bo budzi nasze emocje. To dobry przykład kina, które inspiruje do rozmowy. Ale poza samym

wolne od nauki dni. Dorostym często się wydaje, że standardowy nastolatek przebywa w Internecie całymi dniami. Nawet ludzie pracujący na co dzień z młodzieżą mają stereotypowe podejście do zaangażowania

żowania młodych ludzi w nowe technologie komunikacyjne. Ale wśród samych nastolatków tylko 20% to potwierdza. Coraz wyraźniej zauważam, że potrzeby rozwojowe młodych ludzi wcale się nie zmieniły od tych, które odczuwałem ja czy ludzie starsi ode mnie. Zmieniła się jedynie nieco ich manifestacja. Kiedy rodzic narzeka, że jego dziecko siedzi ciągle na gadu-gadu, zapomina, że i jemu zdarzyło się nie wrócić do domu na czas, bo zagadał się z kolegami. Zaspokajał swoją potrzebę przynależności do grupy, dążył do intensywnych kontaktów z rówieśnikami nawet kosztem bury, którą za to dostawał w domu. Albo inny przykład. Ktoś w czasach przez nowymi mediami, 20 lat temu, był na koncercie ulubionego zespołu. W szkole paradował w koszulce tego zespołu, obklejał pokój jego plakatami, manifestował siebie jako fan tego zespołu itd. Dzisiaj młody człowiek umieści zdjęcia ulubionego zespołu na Facebooku, będzie namiętnie oglądał na YouTube teledyski czy nagrania z koncertów. Powody tych działań są te same, co 20 lat temu. Warto więc wypracowywać w sobie umiejętność odnajdywania tych analogii, dostrzegania tożsamości potrzeb.

I uświadomienia sobie, że nie sam fakt istnienia czy korzystania z nowych mediów generuje negatywne zdarzenia w sieci. Te przekonania wynikają z naszej ignorancji...

Dokładnie – z nieznanomości tematu i pewnych stereotypów. Proszę zobaczyć, przyjęło się, że ktoś, kto korzysta z komunikacji zapośredniczonej, głównie stosuje ją do zapoznawania nieznajomych i nie daj Boże spotkania ich później w realu.

Tak bywało w początkach Internetu. 25 lat temu gdy było to drogie i mało dostępne medium. Wtedy rzeczywiście zdarzały się osoby, które, zachłystując się Internetem, zapadały się w nim po uszy, zaniedbując bezpośrednie kontakty towarzyskie. Dlaczego? Z prostego powodu. Żadni znajomi nie funkcjonowali wtedy w sieci. Dzisiaj, kiedy Internet jest niemal powszechny, większość kontaktów służy wzmacnianiu, poszerzaniu znajomości



fot. z filmu *Sala samobójców*
reż. Jan Komasa, dystrybucja ITI Cinema

realnych. Młodzi używają komunikacji zapośredniczonej jako uzupełnienia zwykłej komunikacji ze swoimi faktycznymi znajomymi. Z którymi chodzą na piłkę nożną, kłócą się w szkole czy chodzą do nich na urodziny.

Może to też dotyczyć nas rodziców. Telefon komórkowy czy Internet służyć przecież może uzupełnianiu czy podtrzymywaniu komunikacji wewnątrz rodziny. Kiedy musimy wyjechać w podróż służbową.

Pod warunkiem, że się tego nie boimy. Istnieje wiele mylnych przekonań wokół nowych mediów, na przykład wartościujących komunikację zapośredniczoną jako gorszą. Ona bywa niebezpieczna, jeśli dla kogoś zaczyna stanowić jedyny rodzaj komunikacji.

Powiedzmy, że mam nietypowe zainteresowania, a mieszkam na terenie, na którym nikt się tym nie fascynuje. Dawniej byłbym skazany tylko na siebie – musiałbym

szukać możliwości na własną rękę. W tej chwili mamy dostęp do ludzi w całej Polsce, którzy podzielają moją pasję. Mogę dołączyć do nich na forum, wymieniać się informacjami itd. Jest masę korzyści, które nawet trudno przewidzieć. Z doświadczenia wiem, że zainteresowanie rodzi się na ogół wtedy, gdy dzieje się coś niedobrego, dochodzi do incydentów agresji wobec nauczyciela czy innego ucznia. Środowisko szkolne czuje się zagubione, nie wie kompletnie, co z tym zrobić. Wszyscy uważają, że stało się coś strasznego. A kiedy przyjrzymy się sprawie bliżej, zanim wydamy sądy, okazuje się, że po pierwsze można te zjawiska ośwoić, a po drugie wykorzystać jako szanse wychowawczą czy edukacyjną.

Jakie są symptomy, świadczące o tym, że dziecko jest ofiarą przemocy elektronicznej?

To jest najczęściej tak, że rządzą tu te same reguły co w przypadku tradycyjnej

agresji rówieśniczej. Zarówno ta tradycyjna, jak i elektroniczna agresja nie jest zgłaszana dorosłym bezpośrednio. Uczniowie nie chcą być posądzeni o donosicielstwo. W moich badaniach ok. 29% ofiar zgłosiło agresję rodzicom, a ok. 8,7% nauczycielom. Większość ofiar cyfrowej agresji jest równocześnie ofiarami agresji tradycyjnej, czyli doświadczają przezywania, ośmieszania, wyszydzania. Warto więc obserwować symptomy tradycyjnej agresji. Po drugie jeśli chcemy, żeby uczniowie rozmawiali z nami na tematy dotyczące nowych mediów, trzeba zawczasu, nie dopiero gdy pojawi się problem, samemu z nimi te tematy podejmować.

Z moim zespołem propagujemy sytuację, w których nauczyciele odwracają rolę i uczą się od swoich uczniów o nowych mediach. Wprowadzają ich w tajniki netu, pokazują im nowe rozwiązania. Dla przykładu – w Dniu Nauczyciela kilku uczniów wchodzi do Internetu i pokazuje nauczycielom, o co chodzi w grze Second Life. Inicjujemy odwrócone sytuacje. Warto też rozmawiać z uczniami o nowych me-

diach nie pod kątem tego, jakie stanowią ryzyko, ale na przykład na temat różnic komunikacji zapośredniczonej od tej bezpośredniej twarzą w twarz. Pracować z uczniami w zakresie rozumienia siebie w kontekście nowych mediów, specyfiki naszego w nich funkcjonowania.

To zakłada, że dorosły rozumie tę różnicę. Więc pytanie skąd on tę wiedzę ma czerpać?

Po pierwsze doceniajmy rodziców! Są tacy, którzy nie wiedzą nic, ale też tacy, którzy wiedzą bardzo dużo. Podobnie z nauczycielami. Czerpać można choćby z własnej eksploracji, bo podobnie jak dziecko możemy być aktywnymi użytkownikami nowych mediów. Można się też tego uczyć praktycznie – na warsztatach. O ile parę lat temu byłby z tym problem, to teraz ta oferta jest szeroka. Choćby my tworzymy teraz duży warsztat dla rodziców nastolatków, jak korzystać z nowych mediów.

Historia mediów pokazuje, że pojawienie się nowego medium (kiedyś prasy, radia,

telewizji) zawsze generuje najpierw tzw. panikę moralną. Bez uzasadnienia mówi się o poważnych zagrożeniach albo się przesadza, jeśli chodzi o korzyści. Dlatego namawiam do ostrożnego traktowania nowych mediów – bez ich apoteozy i wiary, że rozwiążą za nas wszystkie problemy, przejmą rolę edukacyjne czy wychowawcze. Ja promuję umiarkowaną postawę wobec nowych mediów.

Czy badania pokazują, jaka ilość czasu spędzanego w Internecie jest niekorzystna, zbyt obciążająca dla młodego człowieka?

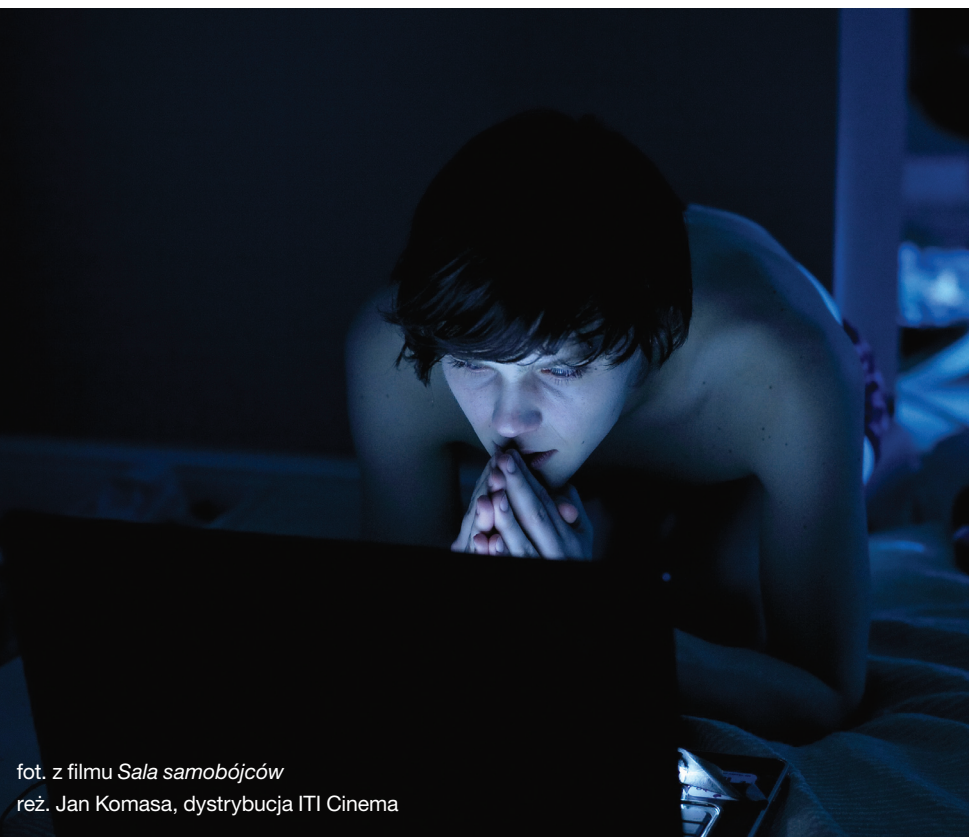
Im dłużej badam z tę tematykę tym bardziej uważam, że istotniejsze jest pytanie, co dziecko robi w Internecie niż jak długo. Często myślimy, że rolą rodzica jest kontrolowanie czasu spędzanego przez dziecko w sieci. Z badań wiemy, że gimnazjaliści poświęcają mu średnio ok. 2, 3 godzin dziennie. To tyle czasu, ile nasze pokolenie spędzało przed telewizorem. Tylko te trzy godziny w Internecie to może być czas spędzany aktywnie. Mogę w tym czasie prowadzić blog, stronę internetową poświęconą moim pasjom, udzielać się na forum, a nawet być jego moderatorem. To jest najważniejsze – co dzieci robią w Internecie a nie jak długo tam przebywają.

Na koniec proszę powiedzieć, co teraz jest przedmiotem Pana działań.

Na podstawie wiedzy, która płynie z przeprowadzonych przez nas badań, staramy się tworzyć praktyczne narzędzia. Po pierwsze warsztaty dla rodziców i nauczycieli dotyczące rozumienia nowych mediów i tego, jak młodzież w nich funkcjonuje. Opracowujemy też warsztaty dla gimnazjalistów na temat rozumienia siebie w sieci. Jesteśmy też w trakcie realizacji badania zainicjowanego przez uniwersytet w Bolonii, w którym porównujemy rozpowszechnienie i uwarunkowania cyberbullyingu w sześciu europejskich krajach.

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała Lucyna Zembowicz
(Fundacja Generator)



fot. z filmu *Sala samobójców*
reż. Jan Komasa, dystrybucja ITI Cinema

Publikacje uzupełniające tą tematykę:

Jacek Pyżalski, *Agresja elektroniczna wśród dzieci i młodzieży*, GWP, Sopot 2011. Jacek Pyżalski, *Polscy nauczyciele i uczniowie a agresja elektroniczna – zarys teoretyczny i najnowsze wyniki badań*. – dostępny na stronie www.ore.edu.pl

Jacek Pyżalski – autor książki *Agresja elektroniczna wśród dzieci i młodzieży* (GWP, Sopot 2011). Prorektor Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Łodzi oraz adiunkt w Instytucie Medycyny Pracy w Łodzi. Kierownik i wykonawca kilkunastu zagranicznych i polskich projektów badawczych z zakresu stresu zawodowego nauczycieli, radzenia sobie nauczycieli z trudnymi wychowaw-

czo zachowaniami uczniów oraz promocji zdrowia w miejscu pracy. Autor książki *Nauczyciele – uczniowie. Dwa spojrzenia na dyscyplinę w klasie* (IMPULS, Kraków 2007) oraz współautor podręcznika testowego *Kwestionariusz obciążeń zawodowych pedagoga* (KOZP) (WUL, Łódź 2007) a także autor i współautor ok. 70 publikacji w języku polskim i angielskim.

Jak przeciwdziałać cyberprzemocy ?

Podstawowym warunkiem powodzenia każdego programu zaradczego jest stworzenie środowiska szkolnego charakteryzującego się ciepłem, życzliwym nastawieniem i zainteresowaniem ze strony dorosłych. Liczne badania wskazują, iż integracja uczniów i tworzenie związków opartych na przyjaźni, budowanie dobrej relacji nauczyciel – uczeń jest ważnym środkiem prewencyjnym. Wytwarzanie pozytywnych więzi i kreowanie przyjaznego, wspierającego środowiska szkolnego znacząco osłabia ryzyko przejawiania zachowań agresywnych przez uczniów.

Proponujemy działania podejmowanych na terenie szkoły:

1. Stworzenie wspólnie z uczniami netykiety – zasad korzystania z sieci oraz z telefonów komórkowych na terenie szkoły.
2. Edukacja nauczycieli oraz uświadamianie im aspektów prawnych dotyczących przemocy cyfrowej i odpowiedzialności karnej w sytuacjach łamania prawa, np.: groźby karalne, publikowanie nielegalnych treści, zniesławienie.
3. Świadoma i stała administracja szkolną siecią w oparciu o podstawowe zasady bezpiecznego z niej korzystania.
4. Przeciwdziałanie cyberprzemocy poprzez prowadzenie zajęć psycho-

edukacyjnych w klasach (polecamy np. scenariusze zajęć *Stop cyberprzemocy* fundacji Dzieci Niczyje); wspieranie rozwoju inteligencji społeczno-emocjonalnej młodzieży; uświadamianie współodpowiedzialności świadków za każdy akt przemocy.

Jak pracować z uczniem doświadczającym przemocy cyfrowej?

Ofiara cyberprzemocy potrzebuje pomocy i emocjonalnego wsparcia ze strony dorosłych. Musi także wiedzieć, że szkoła podejmie odpowiednie kroki w celu rozwiązania problemu.

1. Wsparcie psychiczne. Podczas rozmowy z uczniem – ofiarą cyberprzemocy:

- Zapewnij go, że dobrze zrobił, mówiąc Ci o tym, co się stało.
- Powiedz, że widzisz i rozumiesz, że jest mu trudno ujawnić to, co go spotkało.
- Powiedz mu, że nikt nie ma prawa tak się zachowywać wobec niego.
- Zapewnij go, że szkoła nie toleruje żadnej formy przemocy i że postarasz się mu pomóc, uruchamiając odpowiednie procedury interwencyjne.
- Bądź uważny na pozawerbalne przejawy uczuć dziecka – zażenowanie, skrępowanie, wstyd, lęk, przerażenie, smutek, poczucie winy.

2. Porada. Poradź uczniowi, aby:

- Nie utrzymywał kontaktu ze sprawcą, nie odpowiadał na e-maile, telefony itp.

- Nie kasował dowodów: e-maili, SMS-ów, MMS-ów, zdjęć, filmów i przedstawił je Tobie lub innej osobie dorosłej.
- Zastanowił się nad zmianą swoich danych kontaktowych w komunikatorach, zmianą adresu e-mail, numeru telefonu komórkowego itp.
- Jeśli korzysta z komunikatora, to ustawił go tak, żeby nikt spoza listy kontaktów nie mógł się z nim połączyć.

3. Monitoring

- Po zakończeniu interwencji warto monitorować sytuację ucznia, sprawdzając, czy nie są wobec niego podejmowane dalsze działania przemocowe bądź odwetowe ze strony sprawcy.
- Rodzice dziecka będącego ofiarą cyberprzemocy powinni być poinformowani o problemie i otrzymać wsparcie i pomoc ze strony szkoły. W rozmowie z nimi pedagog lub wychowawca przedstawiają kroki, jakie zostały podjęte w celu wyjaśnienia zajścia oraz zapewnienia bezpieczeństwa poszkodowanemu uczniowi, a także, jeśli to wskazane, zaproponować rodzicom i dziecku pomoc specjalisty (psychologa, pedagoga).

Uzupełnieniem tych działań jest praca ze sprawcą, świadkami oraz całą klasą, w której zaistniał przypadek cyberprzemocy. Niezbędna jest tu psychoedukacja np. z wykorzystaniem filmu *Sala samobójców*.

Więcej o tym temacie: <http://www.men.gov.pl/images/pdf/cyberprzemoc.pdf>.

Uczeń w Sali

czyli jak rozpoznawać których ona dotyczy



Depresja, to problem, który dotyczy bardzo dużej liczby młodych ludzi. Wielu z nich, nie radząc sobie z codziennymi przeszkodami, wycofuje się ze świata w smutek, samotność. Czasem osamotnieni poszukują wsparcia w sieci lub w wirtualnym świecie.

Jak im pomóc? Jak do nich dotrzeć? Jak dostrzec problem?

Tekst: Anna Tulczyńska

W filmie *Sala samobójców* obserwujemy zmagania Dominika z własnymi problemami emocjonalnymi. W tej filmowej historii, pomimo starań rodziców i poszukiwania pomocy psychiatrów, chłopak coraz bardziej oddala się od bliskich, wycofuje się ze świata, zamyka w swoim pokoju, wreszcie decyduje się na samobójstwo. Niektórzy po obejrzeniu tego filmu zarzucają twórcom, że ta postać jest przerysowana, że takie sytuacje nie mają miejsca w rzeczywistości. Niestety polscy uczniowie gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych naprawdę coraz częściej nie radzą sobie z problemami, które przed nimi stoją. **Znacząco wzrasta liczba młodych ludzi cierpiących na zaburzenia psychiczne i obniża się wiek, w którym pojawiają się pierwsze objawy.** Badania przeprowadzane w Polsce pokazują, że depresja dotyczy 2% czternastolatków, a 2–5% starszych nastolatków. 40–80% chorych ma myśli samobójcze, a 20–60% chorych podejmuje próby samobójcze.

Pozytywne jest to, że 25% epizodów depresji trwa krócej niż miesiąc, a 50% ustępuje przed upływem 3 miesięcy.

Wielu nauczycieli, oglądając film *Sala samobójców*, zastanawia się, co oni, jako wychowawcy klasy, jako nauczyciele, wreszcie po prostu, jako mądrzy dorośli, których spotyka na swojej drodze młody człowiek, mogą zrobić, by pomóc i czy w ogóle mogą coś zrobić?

Zdecydowanie mogą, choć zadanie to nie jest łatwe. Aby skutecznie działać w sytuacji problemów emocjonalnych uczniów, potrzebne jest zbudowanie dobrej relacji, w której uczeń ma odwagę porozmawiać z nauczycielem o swoich problemach. Ważna jest podstawowa wiedza na temat sygnałów mogących świadczyć o takich oraz gotowość do szczerej rozmowy o swoich obawach z uczniem. Potrzebna jest też odwaga do rozmowy z rodzicami i przekonania ich, że problem ich dziecka jest na tyle poważny, iż wymaga konsultacji, a czasem specjalistycznego leczenia.

To ostatnie bywa często najtrudniejszym zadaniem nauczyciela.

Budowanie dobrej relacji

Podstawą do wszelkich działań profilaktycznych i zaradczych jest zbudowanie dobrej relacji z uczniami. O kontaktach nauczyciel – uczeń, o ich budowaniu i rozwijaniu napisano już tomy książek, poradników, stworzono wiele filmów.

Najprostszą wskazówką, powtarzaną przez wielu znanych mi wychowawców, jest traktowanie uczniów tak, jak sami chcieliby być przez nich traktowani. Ważny jest szacunek, respektowanie wspólnie ustalonych zasad, unikanie zbędnej krytyki, poniżania, snucia bezpodstawnych negatywnych przepowiedni typu: „Nic z Ciebie dobrego nie wyrośnie”. Uczniowie bardzo cenią sobie tych pedagogów, którzy poza swoim profesjonalnym wizerunkiem pokazują czasem inną, tą prywatną twarz. Wspólne wycieczki, nieformalne spotkania, dyskusje

samobójców, depresję i wspierać uczniów,

są dla nich najważniejszymi doświadczeniami. Wielu uczniów w rozmowach o szkole przyznaje, że często czują się tam nieważni – istotne jest zrealizowanie programu nauczania, oceny, średnia szkoły czy klasy. Według uczniów oni sami, wraz ze swoimi problemami, znajdują się na samym końcu listy zainteresowań nauczycieli. Młodzi ludzie potrzebują poświęcenia im choćby krótkiej chwili, uwagi. Zamiast krytyki i ciągłego motywowania w rodzaju: „Weź się w garść, zacznij się uczyć”, potrzebują zainteresowania, czasem troski, pytań: „Co się dzieje? Jak mogę pomóc?”. **Szkolne problemy ucznia w postaci słabych ocen, wagarów, konfliktów w grupie rówieśniczej powinny być zawsze traktowane jako sygnał większych, osobistych trudności ucznia, a nie jako kłopot nauczyciela, który musi on jak najszybciej załatwić, nakłaniając do nauki, karząc za wagary, wzywając na dyscyplinującą rozmowę rodziców.**

Warto pamiętać, że w relacji nauczyciel – uczeń szczególnie istotne jest nie to, co nauczyciel deklaruje, ale jak postępuje. Dobry przykład pedagoga, jego zachowanie np. wobec niepowodzeń w nauce, wagarów, jest wart więcej niż kilkanaście fantastycznie przeprowadzonych godzin wychowawczych.

Sygnały mogące świadczyć o problemach emocjonalnych i psychicznych uczniów

Specjaliści zajmujący się pomocą psychologiczną i psychiatryczną w swojej pracy posługują się precyzyjnie opracowanymi

kryteriami diagnostycznymi, które pozwalają na postawienie diagnozy. **Nikt nie wymaga od nauczycieli tak specjalistycznej wiedzy.** Powinni oni opierać się na obserwacji uczniów, poszukiwaniu zmian w ich zachowaniu, zmian w charakterze relacji z kolegami, w poziomie szkolnych osiągnięć, w natężeniu szkolnych aktywności. Jednak, aby dostrzec „sygnały ostrzegawcze”, ważna jest znajomość ucznia i możliwość porównania jego aktualnego funkcjonowania z cha-

na jego przedłużającą się nieobecność. Jeśli uczeń nie pojawia się w szkole, konieczny jest kontakt z nim i sprawdzenie przyczyn nieobecności. Ważne jest także zadbanie o to, by uczeń przeżywający problemy nie został z nimi sam. Wychowawca klasy może postarać się o to, by ktoś z klasy miał kontakt z uczniem. Informował go o tym, co dzieje się w szkole, odwiedzał. Wróćmy do historii Dominika. Gdyby ktoś z klasy skontaktował się z nim, dał mu znać, że nie zrywa z nim

Warto pamiętać, że w relacji nauczyciel – uczeń szczególnie istotne jest nie to, co nauczyciel deklaruje, ale jak postępuje.

rakterystycznym dla niego sposobem zachowania w szkole.

Jednym z pierwszych sygnałów mogących świadczyć o pojawieniu się problemu jest zawsze zmiana aktywności ucznia, wycofanie z czynnego udziału w lekcjach, nieuczestniczenie w zajęciach pozalekcyjnych itp. Ważne jest, by tego typu zmiany zostały potraktowane właśnie jako sygnał problemów, a nie jako powód do złości i ataku na ucznia. W historii Dominika z *Sali samobójców* uderzył mnie brak jakiegokolwiek reakcji ze strony szkoły

kontakt z powodu wpisów na portalach społecznościowych, najprawdopodobniej chłopak nie odciąłby się tak zupełnie od świata.

Sygnałem, zwykle wcześniej zauważanym przez nauczycieli, jest spadek poziomu ocen. **Osoby w depresji właściwie zawsze skarżą się na spadek koncentracji uwagi, trudności w zapamiętywaniu.** Dla uczniów ambitnych jest to często bardzo bolesna zmiana. Mimo wielu wysiłków, nie osiągają oni wyników na oczekiwanym poziomie, co dodatkowo

wpływa na obniżenie nastroju. **Gorsze oceny powinny być zawsze motywem do rozmowy z uczniem o tym, co może być przyczyną tych trudności.** Jeśli w rozmowie uczeń przyznaje, że ma kłopoty z nauką, że często jest smutny, nie ma motywacji do pracy, powinien zostać skierowany do szkolnego psychologa lub poradni psychologiczno-pedagogicznej na konsultację ze specjalistą.

Jeśli uczeń nadal uczęszcza do szkoły, nauczyciele mogą zobaczyć zmiany w jego nastroju i w możliwości radzenia sobie z emocjami. Uczeń może stać się obojętny na sytuacje, które do tej pory go emocjonowały, sprawiały radość. **Zmiany nastroju mogą wiązać się także z pojawieniem się zbyt silnych reakcji emocjonalnych w stosunku do sytuacji.** Na drobne szkolne niepowodzenia, np. trudność w rozwiązaniu zadania przy tablicy czy nawet próbę wywołania do odpowiedzi, reaguje on płaczem. Drobne niepowodzenia, komentarze kolegów, przeszkadzanie na lekcji (np. stukanie w krzesło) mogą powodować wybuch złości, agresję słowną lub fizyczną. W filmie obserwujemy Dominika,

który po bardzo trudnej dla niego sytuacji na treningu judo lub po przeczytaniu negatywnych komentarzy w Internecie „wpada w szal”, krzyczy, rzuca przedmiotami. Taka utrata kontroli w szkole często bywa powodem do ostrej reprimendy lub kary np. obniżenia oceny z zachowania, wezwania

szkolnych, a także będącym przyczyną złośliwych komentarzy zachowania ucznia są spóźnienia lub nieobecności na pierwszych lekcjach. W depresji choroby znacznie lepiej funkcjonują w drugiej części dnia, natomiast wczesne wstanie z łóżka przekracza ich możliwości. Cha-

Jeżeli w rozmowie uczeń przyznaje, że ma kłopoty z nauką, że często jest smutny, nie ma motywacji do pracy, powinien zostać skierowany do szkolnego psychologa.

rodziców na „dyscyplinującą rozmowę”. Jeśli nauczyciel, bez spokojnej rozmowy z uczniem na temat jego zachowania, ukarze go za utratę kontroli nad sobą, straci szansę na dostrzeżenie problemu ucznia, na jego zdiagnozowanie i rozwiązanie. Objawem często traktowanym jako brak dyscypliny czy lekceważenie obowiązków

charakterystyczne są także zaburzenia snu: bezsenność lub nadmierna senność.

Wśród kryteriów diagnostycznych depresji znajdują się także: obniżenie samooceny, odczuwanie winy, czucie się bezwartościowym, postrzeganie przyszłych wydarzeń jako jedynie negatywnych. Osoby



fot. z filmu *Sala samobójców*
reż. Jan Komasa, dystrybucja ITI Cinema

takie bardzo mocno przeżywają każde, nawet najdrobniejsze niepowodzenie np. ocena dobra zamiast bardzo dobrej jest traktowana jako zupełna porażka. **Charakterystyczne jest niedostrzeganie swoich sukcesów i wyolbrzymianie niepowodzeń.** Ponadto sukcesy są przypisywane przyczynom zewnętrznym, np.: „Udało mi się coś, bo to było łatwe”, a porażki przyczynom wewnętrznym: „Jestem beznadziejna, to nic mi się nie udaje”. Taki sposób postrzegania rzeczywistości powoduje, że osoby depresyjne odbierają sobie szansę na pozytywne lub choćby bardziej realistyczne spojrzenie na rzeczywistość.

W rozmowie uczeń w depresji często obwinia się za niepowodzenia, a nawet problemy innych. Opisuje siebie jako nieudacznika, osobę przegraną, która straciła swoją szansę w życiu i której już nic dobrego nie spotka. W takim momencie często pojawiają się myśli samobójcze. W ostatnich latach obserwuje się obniżanie wieku młodocianych samobójców.

Nauczyciele gimnazjów powinni pamiętać, że obraz depresji młodzieżowej może znacznie odbiegać od standardowego rozumienia tego zaburzenia. Długofalowe badania prowadzone w Polsce pokazują, że u chorych na depresję adolescentów mniejsze jest nasilenie objawów lęku i smutku na rzecz zachowań autodestrukcyjnych, szczególnie u dziewcząt. **Częste są ucieczki z domu, wagarowanie, zachowania antyspołeczne, które do tej pory nie były wiązane z depresją.**

Ponieważ wiele objawów depresji wiąże się z nieakceptowanymi w szkole zachowaniami: spóźnieniami, nieobecnościami, gorszymi ocenami, wybuchami złości, agresją może wydawać się, że artykuł ma za zadanie przekonać nauczycieli do nadmiernej pobłażliwości wobec uczniów. Nie chodzi o to, by depresję usprawiedliwiać wszelkie tego typu zachowania, ale o to, by nauczyciele obserwowali zmiany w zachowaniu uczniów i pytali ich o przyczyny tych zmian.

Jak rozmawiać z uczniem o depresji?

Jeśli nauczyciel zauważy niepokojąco go zmianę w zachowaniu ucznia, powinien porozmawiać z nim o swoich

obserwacjach. Ważne jest, by planując taką rozmowę, zadbał o spokojne miejsce i czas. Nie może być to rozmowa, która odbędzie się w pośpiechu na szkolnym korytarzu. Nauczyciel musi liczyć się z tym, że przyznanie się ucznia do kłopotów, opowiadanie o problemach, często bardzo osobistych, będących przyczyną depresji, jest dla ucznia bardzo trudne i może spowodować jego płacz lub inne gwałtowne reakcje emocjonalne. Często nauczyciel jest jedyną osobą, której uczeń może opowiedzieć o kłopotach, nierzadko bardzo dramatycznych: fizycznej lub psychicznej przemocy w rodzinie, śmierci kogoś bardzo bliskiego, zerwaniu z dziewczyną lub chłopakiem czy też konfliktach z rówieśnikami. Ważne jest, by nauczyciel okazał zrozumienie dla tych problemów, nie próbował ich lekceważyć lub nie motywował do szybkiego „wzięcia się w garść”.

Uczeń potrzebuje zrozumienia, zapewnienia o wsparciu i o wspólnym poszukiwaniu rozwiązania.

Ponieważ depresja bardzo często towarzyszą myśli samobójcze, może zdarzyć się, że podczas takiej rozmowy uczeń przyzna, że „chce się zabić”. Bardzo ważne jest, by nauczyciel nie próbował lekceważyć tych myśli, ale by podjął spokojną rozmowę. Zapytał, dlaczego uczeń chce się zabić, jakie problemy miałoby to rozwiązać. Ważne jest, by zapytał, czy uczeń ma jakiś plan samobójstwa i dostęp do zaplanowanych środków. Jeśli tak jest, konieczne jest poinformowanie rodziców i wezwanie pogotowia lub skierowanie ucznia z rodzicami do najbliższego szpitala psychiatrycznego. Ryzyko podjęcia próby samobójczej przez nastolatki w depresji jest bardzo wysokie i wzrasta procent skutecznych prób podejmowanych przez uczniów.

Jeśli rozmowa z uczniem nie ma tak dramatycznego przebiegu, ważne jest, by zmotywować ucznia do kontaktu ze specjalistą – psychologiem lub psychiatrą, a także wspólnie z uczniem zaplanować sposób przezwyciężenia szkolnych problemów.

Rozmowa z rodzicami

Jeśli rozmowa z uczniem potwierdzi podejrzenia nauczyciela o depresję podopiecznego, nauczyciel powinien

poinformować o tym rodziców. **Ważne jest, by w rozmowie przedstawił zauważone zmiany w zachowaniu ucznia mogące świadczyć o depresji.** Rodzicom często bardzo trudno pogodzić się z chorobą dziecka i często zaprzeczają takim informacjom. Im więcej faktów nauczyciel przytoczy w rozmowie, tym bardziej będzie przekonujący dla rodziców. Istotne jest także przekonanie rodziców o konieczności skorzystania z profesjonalnej pomocy. Warto wspomnieć o wysokim ryzyku samobójstwa u nastolatków z nieleczoną depresją. Podczas rozmowy rodzice powinni otrzymać także adresy i telefony poradni, w których otrzymają pomoc. Mogą to być poradnie zdrowia psychicznego, poradnie psychologiczno-pedagogiczne, wreszcie lekarze rodzinni.

Podsumowanie

Praca z uczniem w depresji i współpraca z jego rodzicami nie jest zadaniem łatwym. Wymaga dużo spokoju, cierpliwości, obciąża emocjonalnie. Z tego powodu ważne jest, by nauczyciel nie pozostawał z tym problemem sam. Może poszukać pomocy innego nauczyciela, do którego ma zaufanie, psychologa lub pedagoga szkolnego, psychologa z poradni psychologiczno-pedagogicznej, która opiekuje się szkołą. Pracując z osobą cierpiącą na depresję, nauczyciele często obawiają się tego, że uczeń źle odbierze negatywną ocenę czy komentarz do pracy pisemnej, nie wiedząc, jak motywować ucznia do nauki. Po prostu mają wiele wątpliwości, które zachowania będą najskuteczniejsze. Dlatego korzystanie ze wsparcia profesjonalistów i bardziej doświadczonych kolegów jest bardzo ważne i pomocne.

Anna Tulczyńska – psycholog, socjoterapeuta, ukończyła studia na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego. Zajmuje się opieką psychologiczną, wsparciem i poradnictwem dla uczniów, rodziców oraz nauczycieli. Prowadzi szkolenia dla rad pedagogicznych różnorodnych placówek oświatowych. Jest autorką licznych artykułów publikowanych w poradnikach dla wychowawców i dyrektorów szkół.

Godzina wychowawcza

45 min

Niebezpieczeństwa wirtualnego świata – na podstawie *Sali samobójców* Jana Komasy

Autorka scenariusza: Anna Równy

Cele lekcji:

Uczeń:

- ocenia zjawiska związane z rozwojem Internetu,
- określa, jak należy świadomie poruszać się w cyberprzestrzeni,
- analizuje pozytywną i negatywną rolę Internetu we współczesnym życiu,
- gromadzi argumenty na dany temat,
- aktywnie uczestniczy w dyskusji,
- uzasadnia własne zdanie.

Metody:

- metody aktywizujące – burza mózgów, drzewko decyzyjne,
- rozmowa kierowana,
- dyskusja.

Środki dydaktyczne:

- film *Sala samobójców* (reż. J. Komasa),
- komputery z dostępem do Internetu, rzutnik multimedialny,
- załącznik nr 1 – schemat drzewka decyzyjnego,
- kartki samoprzylepne.

Przygotowanie do lekcji:

Uczniowie razem z nauczycielem oglądają przed lekcją film *Sala samobójców*.

Przebieg lekcji:

Faza wprowadzająca

1. Jeden z uczniów pokazuje przygotowaną wcześniej krótką prezentację multimedialną na temat ewolucji, jaką przeszedł Internet od końca lat 60. XX w. do dzisiaj (powstał jako sieć komputerowa w USA mająca pomagać w dowodzeniu w warunkach wojny nuklearnej, a na przestrzeni lat stał się narzędziem komunikacyjnym i dostawcą usług m.in. w takich dziedzinach, jak: mass media, bankowość czy handel).
2. Nauczyciel informuje uczniów, że tematem lekcji będzie określenie funkcji, jakie Internet pełni w czasach współczesnych. Uczniowie zapisują na dwóch osobnych kartkach samoprzylepnych po jednej odpowiedzi na każde z pytań (burza mózgów):
 - Jakie korzyści wynikają z użytkowania zasobów Internetu?
 - Jakie zagrożenia wiążą się z korzystaniem z Internetu?

Następnie uczniowie przyklejają swoje pomysły na tablicy.

Korzyści	Zagrożenia
<ul style="list-style-type: none">– źródło wiedzy, np. wirtualne słowniki, portale edukacyjne– źródło informacji o współczesnym świecie– źródło rozrywki, np. zasoby muzyczne, filmowe, komunikatory– poczta elektroniczna– portale społecznościowe– możliwość nauki on-line	<ul style="list-style-type: none">– zbyt duża ilość czasu spędzana przy komputerze– zaniedbywanie obowiązków szkolnych– odcięcie się od rodziny i przyjaciół– uzależnienie od gier komputerowych– uzależnienie od zakupów przez Internet– cyberprzemoc

Osoba chętna odczytuje wszystkie propozycje. Uczniowie wraz z nauczycielem formułują ogólny wniosek (Internet może być w takim samym stopniu źródłem korzyści, jak i zagrożen).

Faza realizacyjna

1. Młodzież dzieli się wrażeniami po obejrzeniu filmu *Sala samobójców* Jana Komasy.
2. Nauczyciel rozpoczyna dyskusję dotyczącą problemów Dominika. Uczniowie odpowiadają na pytania pomocnicze:
 - Co spowodowało, że bohater *Sala samobójców* uciekł do świata wirtualnego?
 - Jaką rolę w życiu Dominika odegrał Internet?
 - W jaki sposób na problemy chłopca zareagowali rodzice?

(Przyjaciele Dominika umieścili kompromitujące go zdjęcia na portalu społecznościowym; w konsekwencji chłopiec nie chciał chodzić do szkoły; czuł się wyobcowany i samotny; jego świat legł w gruzach; wydawało mu się, że nie jest w stanie udźwignąć swoich problemów; pozorne pocieszenie znalazł w wirtualnej rzeczywistości *Sali samobójców*; był manipulowany przez moderatorkę strony Sylwię, co ostatecznie doprowadziło do tragedii; rodzice nie rozmawiali z Dominikiem; nie znali swojego syna; nie wiedzieli, czym się interesuje).

3. Uczniowie zostają podzieleni na dwie grupy. Każda z nich otrzymuje schemat drzewka decyzyjnego do uzupełnienia (załącznik nr 1). Problemem wymagającym podjęcia decyzji jest kwestia: W jaki sposób Dominik może uporać się ze swoimi problemami? Po upływie wyznaczonego czasu przedstawiciele zespołów prezentują zgromadzone pomysły.

Faza podsumowująca

1. Uczniowie pracują przy stanowiskach komputerowych (jeżeli w klasie jest jeden komputer, można podłączyć go do rzutnika multimedialnego). Na polecenie nauczyciela młodzież wyszukuje informacje, gdzie mogą znaleźć pomoc osoby uzależnione od Internetu i gdzie można szukać wsparcia w depresji (propozycje stron internetowych zostały zamieszczone w Materiałach dla nauczyciela).
2. Nauczyciel uświadamia uczniom, że w przypadku problemów związanych z siecioletizmem (uzależnieniem od gier sieciowych, gier hazardowych, aukcji internetowych), a także socjomanią internetową (uzależnieniem od kontaktów społecznych np. na portalach społecznościowych, czatach) pomoc można znaleźć u specjalistów.

Następnie wybrana osoba odczytuje wypowiedź reżysera filmu Jan Komasy (fragment wywiadu zamieszczonego w tygodniku „Przekrój”): Wiemy, że o problemach trzeba rozmawiać, i rozmawiamy z przyjaciółmi, z fachowcami, dużo o sobie wiemy, rozumiemy, zwiększyła się liczba lekarstw, a mimo to nie jesteśmy mniej chorzy. Chętni komentują zacytowane słowa i wyjaśniają, jak je rozumieją.

Wnioski

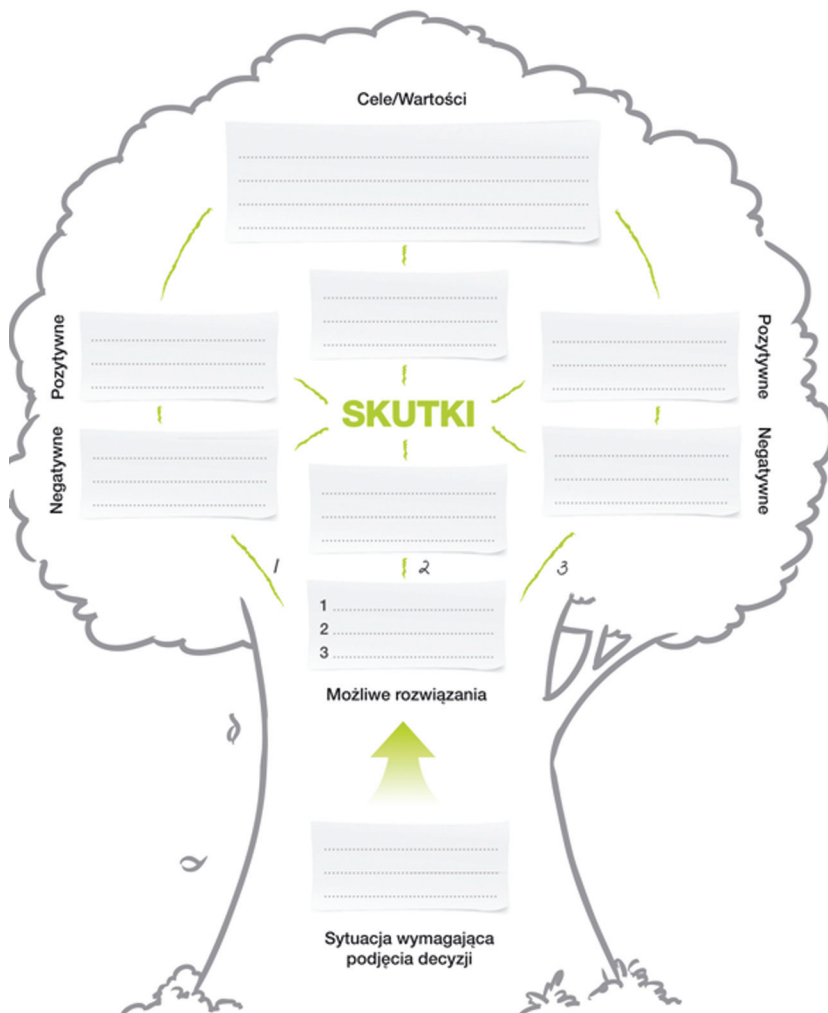
Po przeprowadzonej lekcji uczniowie powinni zdawać sobie sprawę, że człowiek w sytuacji problemowej nie powinien odsuwać się od bliskich i że zawsze warto szukać pomocy. Młodzież może szukać wsparcia w nauczycielach, psychologu szkolnym lub pedagogu, a także w specjalistycznych poradniach, które zajmują się różnego rodzaju uzależnieniami. Należy również uświadomić uczniom, że problem widziany z perspektywy nastolatka ma zupełnie inny wymiar niż z perspektywy doświadczonego dorosłego.

Materiały dla nauczyciela

Propozycje stron internetowych dotyczących pomocy osobom uzależnionym i chorym na depresję:

- <http://uzaleznienia24.pl/index.php> – Uzależnienia 24 – portal wsparcia dla osób uzależnionych; zawiera informacje na temat różnych rodzajów uzależnień, a także listę ośrodków wspomagających leczenie uzależnień
- <http://www.depresja.za.pl/index.html> – Depresja – portal na temat przyczyn, rodzajów i skutków depresji; informujący o tym, w jaki sposób leczyć depresję
- <http://www.depresja.org/nowe.html> – portal stowarzyszenia Aktywnie Przeciw Depresji
- <http://www.116111.pl> – bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży
- <http://www.telefonzaufania.org.pl> – Internetowy Telefon Zaufania Anonimowy Przyjaciół
- <http://www.helpline.org.pl> – 800 100 100 – projekt, którego celem jest pomoc dzieciom i młodzieży w sytuacjach zagrożenia związanych z korzystaniem z Internetu lub telefonii komórkowej.

Schemat drzewka decyzyjnego



Język polski

45 min

„Gdy życie boli...” (J.W. Goethe) – analiza filmu Jana Komasy *Sala samobójców*

Autorka scenariusza: Wioletta Ciak

Cele lekcji:

Uczeń:

- wyjaśnia znaczenie terminu weltschmerz,
- wymienia cechy subkultury emo,
- podaje, czym charakteryzuje się typ osobowości werteryzmu,
- charakteryzuje głównych bohaterów filmu,
- porównuje dzieło filmowe z innymi tekstami kultury pod kątem problematyki i sposobu obrazowania,
- poszerza wiadomości z zakresu teorii filmu.

Metody:

- metoda aktywizująca – drama (tunel myśli),
- heureka,
- praca z dziełem filmowym,
- rozmowa kierowana,
- ćwiczenia redakcyjne.

Środki dydaktyczne:

- film *Sala samobójców* (reż. J. Komasa),
- *Słownik pojęć i tekstów kultury*, pod red. Ewy Szczęsnej,
- J. Wojnicka, O. Katarfiasz *Słownik wiedzy o filmie*,
- M. Pęczak *Mały słownik subkultur młodzieżowych*,
- informacje zawarte na stronach internetowych: www.onetfilm.pl, www.culture.pl, www.filmpolski.pl, www.stopklatka.pl.

Pojęcia kluczowe:

- subkultura,
- weltschmerz,
- werteryzm,
- nowe media,
- cyberprzestrzeń,
- cyberprzemoc,
- manifest.

Przygotowanie do lekcji:

Uczniowie razem z nauczycielem oglądają przed lekcją film *Sala samobójców*.

Przebieg lekcji:

Faza wprowadzająca

1. **Nauczyciel rozpoczyna rozmowę z uczniami na temat filmu *Sala samobójców*.**

Pyta o zalety obejrzanego obrazu z punktu widzenia młodzieży (np. młody bohater, współczesna tematyka, świetna gra aktorska, dobre dialogi, właściwe tempo akcji, nowatorskie rozwiązania techniczne).

2. **Wymienione cechy filmu Jana Komasy można wykorzystać jako argument do nazwania obrazu manifestem pokoleniowym.**

Następnie nauczyciel zadaje pytanie: Jakie postawy i problemy współczesnego młodego człowieka zawarł reżyser w fabule filmu? Uczniowie zabierają głos w tej kwestii. Jeżeli zachodzi taka potrzeba, nauczyciel wprowadza pojęcie subkultury (względnie spójna grupa, pozostająca na marginesie życia społecznego, manifestująca swoją odrębność; negująca ogólnie przyjęte wzorce obyczajowe, społeczne i kulturowe; z tej negacji wyrasta kultura alternatywna, która jest wyrazem indywidualnego stosunku do rzeczywistości, kontestacji kultury skomercjalizowanej; jej odrębność przejawia się też w odrzuceniu oficjalnego stylu, językowej prowokacji).

Faza realizacyjna

1. **Uczniowie wyjaśniają, dlaczego głównego bohatera można identyfikować z subkulturą emo.**

Dominik, tak jak osoby należące do tej subkultury, czuje się wyalienowany; pochodzi z dobrze sytuowanej rodziny; swoją odmienną manifestuje poprzez wygląd (długa grzywka opadająca na oczy, farbowane na czarno włosy); cechuje go niezadowolenie, depresyjność, pesymizm, ale też indywidualizm i potrzeba odcięcia się od proponowanego świata wartości, którego nie akceptuje.

2. **Nauczyciel pomaga młodym ludziom wydobyć analogię do lektury J.W. Goethego *Cierpienia młodego Wertera* (w klasie, która nie omawiała lektury, wprowadza pojęcia werteryzmu i weltschmerzu lub też bazuje na znanej uczniom postawie hamletycznej).** Wskazuje na powtarzalność takiej postawy w kulturze, na typ osobowości (werteryznej), pewnej mody obyczajowej i światopoglądowej. W ten sposób można wykazać, że reżyser, tworząc portret współczesnego nastolatka, daje mu pewne rozpoznawalne dla tej subkultury cechy, ale też pogłębia postać. Nadaje jej uniwersalność, chociażby poprzez czytelne odwołania do werteryzmu (nadwrażliwość; motyw nieszczęśliwej miłości, ucieczki od świata zewnętrznego, egzaltacji, indywidualizmu, samobójstwa). Ucieczka od rzeczywistości i ból egzystencjalny nie są nowymi zjawiskami w kulturze, ale w filmie zostały mocno osadzone w realiach współczesnych (brak porozumienia ze starszym pokoleniem, poczucie odrzucenia przez grupę rówieńczą, ale też charakterystyczne dla młodej psychiki: depresyjność, element autodestrukcyjny, niezdolność do działania). W romantyzmie utwór Goethego nazywano dziełem trucicielskim, za czym przemawiała fala samobójstw po wydaniu książki.

Utrata wiary w sens istnienia jest też doświadczeniem postaci przebywających w tytułowej „sali samobójców”. Zamknięta społeczność internetowa udziela recept na ból istnienia, bohater znajduje zrozumienie w gronie odrzuconych (np. z powodu homofobii). Film ukazuje samotność i pustkę światopoglądową, której symptomem jest głód emocjonalny bohatera. Zakończenie filmu nie stanowi oskarżenia świata, raczej pozostaje wyrazem bezradności wobec niego.

3. **Młodzież analizuje problemy związane z uzależnieniem młodych ludzi od Internetu i wirtualnej rzeczywistości.**

Reżyser pokazuje wpływ tzw. nowych mediów na rozwój emocjonalny, dojrzewanie i życie młodego człowieka. Przygląda się nowemu pokoleniu, które zostało wychowane w warunkach dobrobytu materialnego i rzeczywistości zmienionej przez technologię, a przez to widzi jego odrębność. Pokazuje młodych ludzi, dla których granica pomiędzy realem a siecią staje się coraz bardziej płynna, a także zjawiska takie jak: nawiązywanie znajomości w sieci, tworzenie awatarów zaspokajających potrzebę kreacyjną człowieka, przenoszenie sieciowych znajomości do rzeczywistego życia.

Opowiedziana historia staje się charakterystyczna dla współczesności. Pokolenie dorastające w zmienionych warunkach i korzystające z cyfrowych możliwości porusza się w świecie, który jest zrozumiały tylko dla nich, dlatego nie może liczyć na pomoc ze strony rodziców. Jest zdane wyłącznie na swoją intuicję, a jednocześnie musi przejść przez typowe dla młodego człowieka problemy, takie jak: dojrzewanie, odkrywanie własnej tożsamości, seksualności, nawiązywanie relacji. Można powiedzieć, że młodzi ludzie zostali wrzuceni nagle w rzeczywistość nowych mediów. Nikt nie pytał współczesnych nastolatków o zgodę. Jest to rodzaj eksperymentu na nich samych, co sprawia, że są samotni i tragiczni.

4. Na polecenie nauczyciela uczniowie zabierają głos na temat: **Czy reżyser jednoznacznie ocenia w filmie nowe technologie?**

Autor *Sali samobójców* nie pokusił się o wyrazistą odpowiedź w tej kwestii. Wskazuje jedynie, że korzystanie z nowych technologii może przybrać wymiar tragiczny, destrukcyjny, jak w przypadku głównego bohatera. Komasa daleki jest od moralizowania, oskarżenia. Skupia się raczej na pokazaniu pokolenia, które ma do swojej dyspozycji nowe możliwości, stwarzające nowy język skrótów (w komentarzach do filmików, wpisach w profilach, w anonimowych wypowiedziach, rozmowach prowadzonych w internecie, ekshibicjonistycznym dzieleniu się nawet błahymi wydarzeniami ze społecznością Internetową i szukaniu taniej akceptacji wyrażonej lapidarnym słowem).

Pokusa wejścia w wirtualny świat i uznania go za prawdziwy na rzecz odrzucenia realu przypomina przypadek Wertera, gdzie świat wewnętrzny stanowił uzależniającą alternatywę dla niechcianej rzeczywistości, niespełniającej oczekiwań bohatera. Młodzi ludzie z XXI w. mają w tym zakresie więcej możliwości technologicznych – jest tu zarówno fascynacja, jak i poczucie zagrożenia.

5. Nauczyciel rozpoczyna rozmowę o sposobie wykreowania głównych postaci filmowych.

Szczególną uwagę zwraca na ich tragiczne uwikłanie i postawę wobec rozgrywającego się dramatu.

- **Dominik** (Jakub Gierszał) – bohater wyrazisty, przedstawiony najpierw na tle rówieśników, później w zbliżeniu; został ukazany we współczesnym, rozpoznawalnym kostiumie (podmalowane oczy; charakterystyczna czarna, długa grzywka; postać zagrana przez znanego już aktora młodego pokolenia); przedstawiciel klasy wyższej, chodzi do elitarnego społecznego liceum, jeździ z prywatnym kierowcą, mieszka w dużym domu, nosi drogie markowe ubrania, ma najnowszy model komórki.

Reżyser, dając wysoki status społeczny tej postaci, dużo ryzykuje, ponieważ zachowanie bohatera może drażnić na ekranie (zwłaszcza w początkowych sekwencjach) zmanierowaniem, egotyzmem, niedojrzałością emocjonalną. Jednocześnie Jan Komasa bawi się stereotypem, ponieważ Dominik tylko na pozór jest typowym, rozpuszczonym dzieciakiem, mimo że stereotypy zdają się potwierdzać niektóre zachowania bohatera (sposób traktowania kierowcy i recepcjonistki, zachowanie na studniówce). Od momentu niefortunnego i tragicznego w skutkach pocałunku z Aleksem, kiedy Dominik staje się ofiarą cyberprzemocy, reżyser pozwala widzom na stopniowe wchodzenie w świat intymny bohatera, kreowany z jego pomocą na ekranie komputera w przestrzeni zamkniętej (pokój).

Ciekawym zabiegiem jest wydobycie indywidualizmu postaci – wielokrotnie odbywa się to jednak kosztem sympatii odbiorcy. Dominika trudno bowiem polubić, lecz jego cierpienie staje się dla widza prawdziwe. Nie jest to postać jednoznaczna – drażni, równocześnie wzbudzając chęć udzielenia mu pomocy. Jednak odbiorca pozostaje bezradny wobec tajemnicy śmierci i nieuchronności tragedii nastolatka. Świat wewnętrzny bohatera możemy poznać poprzez jego wirtualne życie, które staje się integralną częścią rozchwianej, depresyjnej osobowości młodego człowieka, a także poprzez coraz bardziej fascynującą cyberprzestrzeń, również za sprawą Sylwii (w tej roli Roma Gąsiorowska, swoista femme fatale naszych czasów) oraz innych wirtualnych odmieńców.

- **Portrety rodziców** – postacie te służą jako lustro społeczne, dlatego są to sylwetki uproszczone psychologicznie. Zajęci robieniem karier ojciec i matka reprezentują pokolenie sukcesu, są przedstawicielami klasy najwyższej, którzy usiłują zaszcześcić synowi ideologię sukcesu. Utrzymują fikcję małżeńską, prezentują materialistyczny światopogląd oraz odejście od zasad moralnych i znikome zainteresowanie dla spraw syna. Są to postacie pokazane realistycznie. Nie sposób im zarzucić braku miłości, lecz nie stanowią oparcia dla Dominika, który dopiero poszukuje tożsamości i odkrywa skłonności homoseksualne.
- **Ojciec** (Krzysztof Pieczyński) ma za sobą służbę w SB. Jest ekspertem w dziedzinie ekonomii, starającym się o posadę w ministerstwie finansów. Wobec dramatu syna okazuje się bezradny. Bagatelizuje problem, przedstawiając zdaną maturę nad dramat wewnętrznego chłopaka. Potem szuka pomocy i zrzuca winę na innych, w jego sposobach na wyleczenie syna z groźnego uzależnienia można dopatrzeć się kompletnego niezrozumienia dla świata, w którym dorasta Dominik. Odcinając synowi dostęp do Internetu myśli, że można cofnąć czas, wrócić do takiego świata, który on znał z czasów swojej młodości. Brakuje mu sposobów na komunikację, bo nie zainteresował się światem syna. Wrzucony w sam środek dramatu chce zachować się po męsku, pozostaje przez cały czas opanowany, racjonalny. W zobrazowanej przez reżysera luce pokoleniowej widać dwa odmienne wzorce męskości, które zupełnie do siebie nie przystają.
- **Matka** (Agata Kulesza) pracuje w agencji reklamowej, jest przykładem twardej bizneswoman. W pracy postępuje bezwzględnie, ujawnia wiele cech męskich, szybko podejmuje decyzje, bywa agresywna. Spędza więcej czasu w pracy niż w domu. Nie zna swojego dziecka (co ujawnia się podczas rozmowy z psychologiem). Zdesperowana i gotowa do walki o syna szuka prostych rozwiązań, środków zaradczych, podejmuje kończące się niepowodzeniem próby rozwiązania problemu. W końcu przechodzi metamorfozę – po śmierci Dominika zadaje sobie trud poznania świata, w którym egzystowało jej dziecko. W ten sposób reżyser daje pewną nadzieję na zbudowanie porozumienia międzypokoleniowego.

6. Na polecenie nauczyciela uczniowie tworzą tunel myśli dla bohaterów filmu (Dominika i jego rodziców).

Następnie zostają wybrane osoby, które wcielią się określone postacie. Uczniowie stają w dwóch szeregach zwróceniu do siebie twarzami. Osoby odgrywające wyznaczone role przechodzą przez powstały tunel. Nauczyciel wskazuje uczniów, którzy wygłaszają jednozdaniowe wypowiedzi skierowane do postaci znajdujących się w tunelu. Po zakończeniu ćwiczenia uczestnicy dramy dzielą się swoimi przeżyciami i wrażeniami.

Faza podsumowująca

1. Nauczyciel pyta uczniów:

Jaki wpływ na odbiór filmu mają zastosowane w nim nowatorskie rozwiązania fabularne?

Innowacyjność nie dotyczy samej historii, która jest dość schematyczna, ale jej sposobu opowiadania, bliskiego rzeczywistości oraz estetyce młodego widza, i przyjęcia perspektywy polskiego nastolatka. Wszystko to sprawia, że odbiorca wierzy w oglądaną na ekranie historię młodego chłopaka, który odrzucony przez środowisko rówieśnicze, upokorzony i osamotniony popada w depresję, szuka akceptacji wśród wirtualnych przyjaciół i u toksycznej Sylwii. Dużą rolę odgrywa też cyfrowa kreacja świata, w którym stopniowo pogrąża się bohater. Opowiedziana historia nosi znamie fatalizmu, widz ma poczucie, że życie postaci zbliża się do nieuchronnego końca. Opowieść działa jednak hipnotyzująco, co podkreślają też zabiegi, takie jak: zbliżenia, półzbliżenia, zapełnianie kadru ekranem notebooka czy animacją komputerową, w której postacie wykreowane w świecie wirtualnym zostały obdarzone cechami swoich pierwowzorów. Dzięki temu widz doświadcza zacierania się granicy między rzeczywistością a fikcją. Tytułowa „sala samobójców” uzupełnia obraz filmowy o dobrze wykonaną animację, ale przenosząc miejsce akcji w świat wirtualny, reżyser uzyskuje jednocześnie efekt przekroczenia granicy między światem zewnętrznym a wewnętrznym. Obnaża mechanizmy manipulacyjne Sylwii i grupy „wsparcia”, dających fałszywe poczucie zrozumienia. Wciąga bohatera i widza coraz głębiej w świat wewnętrzny i ujawnia osaczenie chłopaka myślącego, że jedynym wyjściem z tej sytuacji jest samobójstwo. Prowadzenie akcji na dwóch równoległych płaszczyznach, realnej i rejestrowanej przez kamerę filmową, a także zacieranie granic, sprawiają, że odbiorca łatwiej wchodzi w iluzję filmową i oddziela swoją ocenę sytuacji od oceny rodziców i pozostałych postaci z płaszczyzny realistycznej. Widz jest bliżej dramatu bohatera.

2. Uczniowie wypowiadają się na temat zastosowanych w filmie nowych technologii.

Warstwa wizualna jest mocną stroną obrazu Jana Komasy i została podporządkowana atmosferze osaczenia oraz wykluczenia. Perfekcyjnie zrealizowane pod względem technicznym sceny w świecie wirtualnym, powiązane z osią fabularną filmu, stanowią dopełnienie portretu psychologicznego. Przyjęcie subiektywnej perspektywy (zbliżenia, detale, półzbliżenia) służy zilustrowaniu uzależnienia bohatera od wirtualnego świata, w którym zaspokaja on swoje potrzeby emocjonalne. Animacja pomaga też widzowi zdystansować się wobec ładunku emocjonalnego filmu. Podobną funkcję pełni dźwięk – zapisywane na monitorze słowa przekształcają się w umyśle bohatera w ludzkie głosy. W wirtualnym świecie odczuwa prawdziwe emocje, cierpi, przeżywa fascynację, miłość.

3. Zadanie domowe:

Jakie elementy współczesnej rzeczywistości kontestuje młodzież Twojego pokolenia? Zredaguj na ten temat kilkudzaniową wypowiedź.

– NOTATKI –

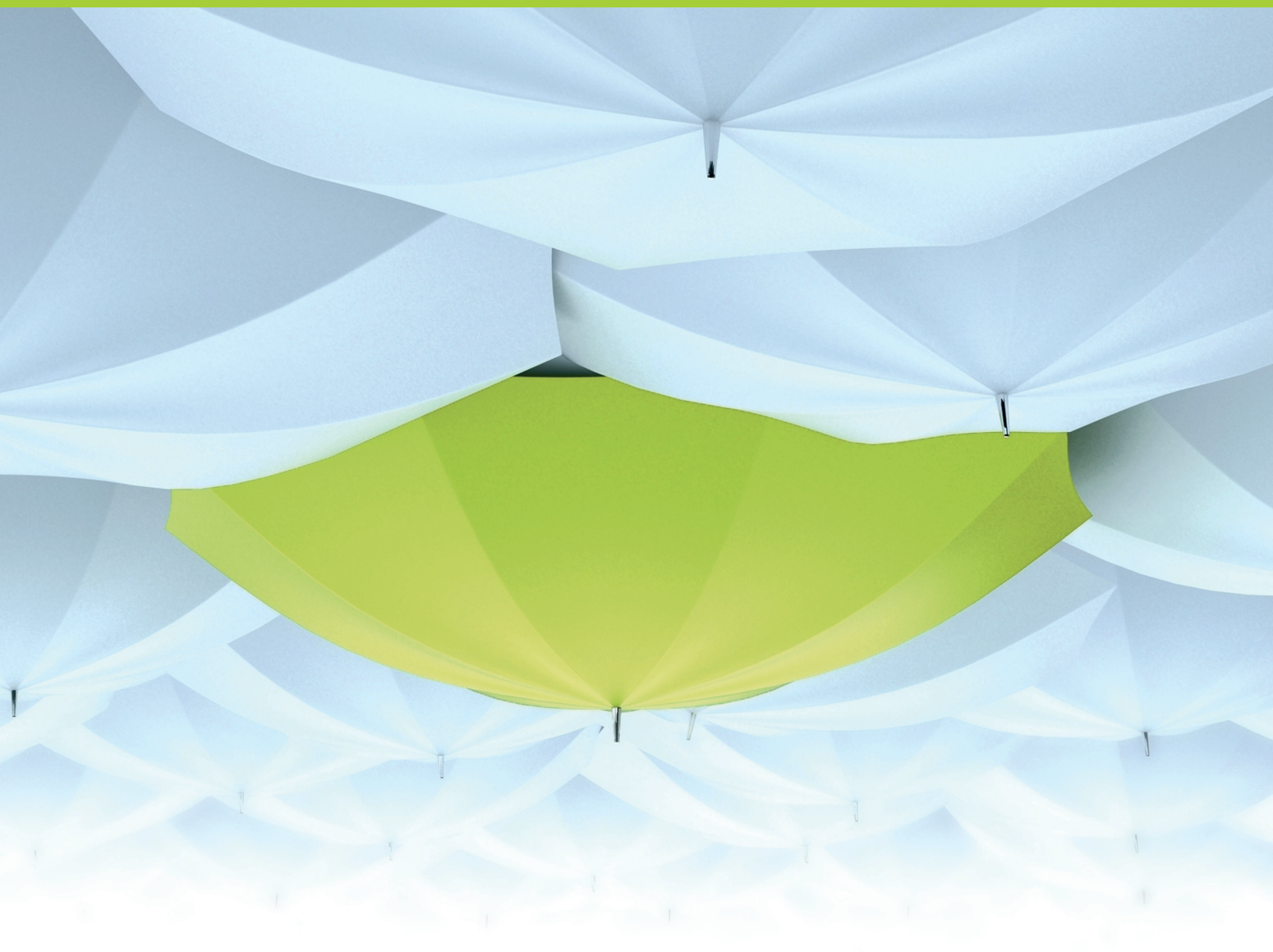
This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

– NOTATKI –

[illegible]

Deszcz? Wiatr? Reformat?

Pod zielonym parasolem Nowej Ery bezpiecznie i ciekawie



**nowa
era**

Nowa Era Sp. z o.o.
Aleje Jerozolimskie 146 D
02-305 Warszawa



nowaera@nowaera.pl



www.nowaera.pl



(z telefonów komórkowych)

58 721 48 00

(z telefonów stacjonarnych)

801 88 10 10

