



Na polno! **Život k sežrání** **10+**

avtorica
Sara Vidmar

100 | **Kinodvor.**
15 | **Mestni kino.**

DĚMIURG

Kazalo

Uvodna beseda	3
O filmu	4
Filmografski podatki	4
Kratka vsebina	4
Daljša vsebina	5
O avtorici	7
Odzivi	7
Pred ogledom filma	8
Pogovor o tem, kaj pomeni biti drugačen in kako se počutimo v svoji koži	8
Humor v stiski	9
Izhodišča za pogovor po ogledu filma	10
O filmu	10
Ben in njegova samopodoba	10
Najstništvo in puberteta	12
Motivacija za spremembo	12
Prve ljubezni	13
Prijateljstvo	14
Medvrstniško nasilje	14
Učitelj športne vzgoje	15
Duševno zdravje	15
Družinski odnosi	16
Pripovedna tehnika	16
Ideje za dodatne dejavnosti	18
Kuharska delavnica – priprava zdravega burgerja	18
Spoprijemanje z depresijo – vedenjska aktivacija	18

Demiurg in Kinodvor dovoljujeta in spodbujata nadaljnjo uporabo gradiva za filmskovzgojne namene. Veseli bomo vaših odzivov, poročil o uporabi, konkretnih učnih priprav na film, predlogov in pripomb. Gradivo je oblikovano kot pomoč staršem ali strokovnim delavcem v vzgojno-izobraževalnih ustanovah. Za vse druge uporabe nam pošljite pisno prošnjo na demiurgos@siol.net ali na solski@kinodvor.org.

Gradivo je nastalo s podporo programa Evropske unije Ustvarjalna Evropa, Creative Europe Media.

Sofinancira program
Evropske unije
Ustvarjalna Evropa



Creative
Europe
MEDIA

Kolofon | **Na polno!** • Gradivo za učitelje in starše • *Avtorica:* Sara Vidmar • *Uredila:* Barbara Kelbl • *Jezikovni pregled:* Mojca Hudolin • *Slikovno gradivo:* Demiurg, arhiv Kinodvora • *Oblikoval:* Andraž Filač • *Izdala v elektronski obliki:* Javni zavod Kinodvor, *zanj:* Metka Dariš; Demiurg, *zanj:* Cvetka Flakus, november 2024.

Uvodna beseda

Film **Na polno!** v ospredje postavlja dvanajstletnega Bena, ki prehaja iz brezskrbnega otroštva v viharno najstniško obdobje, polno čustvenih nihanj v razpoloženju in pretresov z lastno samopodobo. Na začetku Bena spoznamo kot fanta, ki uživa v prijateljstvu, ustvarjanju glasbe in kuhanju, vendar se kmalu sooči z različnimi izzivi – resnimi zdravstvenimi težavami, prvo zaljubljenostjo in ustrahovanjem. Benova samopodoba se skozi te preizkušnje poruši, začne dvomiti vase in želi biti drugačen. Ko ga zavrnitev sošolke tako potre, da pade v globoko depresijo, film realistično prikaže, kako lahko komentarji okolice prizadenejo še tako stabilno in močno osebnost.

Bistvo filma je prikazovanje občutkov najstnikov, ko doživljajo spremembe na poti k odraslosti. Film izpostavi njihovo ranljivost v odnosih in občutljivost na mnenja drugih. Benova želja po hujšanju sprva ni povezana z željo po boljšem počutju, temveč z iskanjem odobravanja in ljubezni, kar film obravnava kot ključno točko za pogovor o pozitivni samopodobi in motivaciji za spremembo. Režiserka Kristina Dufková poudarja, da »*se moramo najprej sprejeti takšni, kakršni smo*«, kar je tudi osrednja misel zgodbe in »*prvi korak na poti k trajni spremembi življenjskega sloga*«. Film odlično ponazarja, kako hitro se lahko mladi zaradi pritiska družbe in lastnih negotovosti počutijo tesnobne, kar lahko privede tudi do resnejših duševnih težav, kot je depresija. Poleg tega osvetli, kako pomembna je podpora bližnjih, tudi tistih, ki jih najmanj pričakujemo (v Benovem primeru je to očetova nova partnerica, ki mu pomaga iz najhujše krize).

V filmu se hkrati z zgodbo o odraščanju odpirajo pomembna vprašanja, s katerimi se učenci lahko poistovetijo. Učiteljem film ponuja odlično izhodišče za pogovore o različnih temah; nekatere predstavljamo v nadaljevanju.

- **Pozitivna samopodoba:** Benov prehod od pozitivne k negativni telesni samopodobi in nazaj v smeri sprejemanja samega sebe je ključnega pomena za najstnike, ki se soočajo s podobnimi občutki.
- **Medvrstniško nasilje:** Film jasno prikaže, kako se lahko stalno zbadanje in poniževanje kopičita v posameznikovi podzavesti, kar lahko vodi do težav v duševnem zdravju.
- **Pomembnost podpore:** Benova zgodba poudarja, kako nujna je podpora bližnjih pri soočanju s stiskami.
- **Prava motivacija za spremembe:** Film gledalce opomni, da so trajne spremembe možne le, ko jih poganja notranja želja po boljšem počutju, ne pa zgolj iskanje potrditve pri drugih.

In kar je zelo pomembno – vse naštetje teme so v filmu predstavljene na kakovosten način: dramaturško premišljeno so vpete v zanimivo, napeto in mestoma ganljivo zgodbo, v kateri je polno zabavnih zapletov, liki so prepričljivi in življenjski; izhajajo iz situacij, ki so znane tudi odraščajočim otrokom.

Pričujoče gradivo nudi učiteljem dodatna orodja za obravnavo ključnih tem in vsebuje smernice za poglobljene pogovore o samopodobi, medvrstniškem nasilju, odnosih in izražanju čustev, kar učencem omogoča lažje razumevanje in predelavo lastnih izkušenj. Gradivo je pripravila Sara Vidmar, magistrica psihologije, zaposlena na Inštitutu Andrej Marušič na Univerzi na Primorskem. Poleg priprave gradiv, prilagojenih ciljnim populacijam, izvaja tudi predavanja za strokovne delavce, ki delajo z mladostniki in se vsakodnevno soočajo z izzivi ter stiskami na področju duševnega zdravja.

O filmu

Filmografski podatki

slovenski naslov Na polno!

izvirni naslov Život k sežrání

država in leto produkcije Češka, Slovaška, Francija, 2024

tehnični podatki DCP, barvni, 80 minut, s podnapisi ali pa sinhronizirano v slovenščino

režija Kristina Dufková

scenarij Petr Jarchovský

po knjigi Mikaël Ollivier

fotografija Václav Fronk

montaža Matej Beneš

glasba Michal Novinski

zvok David Titěra, Viktor Ekrt

producent Matěj Chlupáček, Agata Novinski, Marc Faye

sinhronizacija v slovenščino Sašo Kalan, SONOLAB, 2024

glasovi Gašper Jarni (Ben), Blaž Šef (Erik), Vesna Pernarčič (Mirjam), Uroš Smolej (Ciril), Vanja Plut (Sofija), Lara Wolf (Klara), Nina Rakovec (Sonja), Gašper Malnar (Maks), Iztok Lužar (Poldi), Damjana Černe (babica), Borut Veselko (učitelj telovadbe), Asja Kahrimanović (učiteljica telovadbe), Janja Majzelj (učiteljica), Vesna Slapar (šolska medicinska sestra), Primož Pirnat (Dr. Hrastnik), Maša Drganc (Anja), Maja Kunšič (prodajalka Natalija)

distribucija Demiurg

festivali/nagrade nagrada žirije – Annecy (2024), Karlovi Vari (2024), La Rochelle 2024, Giffoni 2024, Locarno 2024, Fantoche Baden 2024, Cinedu Nová Bošáca (SK), Schlingel Chemnitz 2024 (najboljši animirani film)

Kratka vsebina

Ben je običajen dvanajstletnik: hodi v šolo, s prijatelji igra v bendu. Mama je veterinarica, zato imata doma opico. Najbolj od vsega pa obožuje hrano, tako kuhanje kot uživanje. Čeprav je doslej ignoriral zbadljivke na račun svoje debelosti, postavi očarljiva Klara vse na glavo. Nenadoma postane njegova teža problem. Zato se Ben kljub svoji ljubezni do hrane odloči za drastičen ukrep – začne z dieto. Ben spoznava, kako pomembno se je dobro počutiti v lastni koži in zaupati, da te imajo tvoji najbližji radi tudi takrat, ko se ne zdi tako.



Daljša vsebina Ben je samozavesten dvanajstletnik, ki dneve preživlja z najboljšim prijateljem Erikom. Skupaj z Erikovo sestro Sonjo imajo bend, za katerega Ben piše pesmi. Ben namreč ves čas improvizira besedila, največkrat o hrani, saj rad pravi, da je »lačen življenja, lačen kot volk«. Zaradi svoje razposajenosti Ben in Erik kmalu naletita na težave, ko ju odrasli odženejo z igrišča. Ne da bi se preveč obremenjevala, se prijatelja odpravita v mesto in si privoščita sladoled, Ben pa še dodatno porcijo sladic. Ob prihodu domov Ben vstopi v pritličje, preurejeno v čakalnico mamine veterinarske ordinacije. V zgornjem nadstropju, kjer živi z mamo in nenavadnimi hišnimi ljubljenci (med njimi sta opica Lumpi in kameleon Jeff), si Ben pripravi sendvič, medtem pa veselo repa o postopku priprave. Kasneje pokliče očeta in preko videoklica spozna očetovo novo partnerico Sofijo, kar ga nekoliko zmoti, saj o njej ni vedel ničesar. Oče predlaga, da bi šli za počitnice skupaj k babici, da bi se Sofija in Ben bolje spoznala. Ben novico pove mami, ki se zdi s tem sprjaznjena.

Naslednji dan je prvi šolski dan, vendar je Ben slabe volje, saj ugotovi, da je njegovo spodnje perilo rožnate barve. Ker so druga oblačila umazana, sam pa že zamuja, obleče rožnate spodnjice in odhiti v šolo. Ko prispe v razred, opazi, da so se dekleta čez poletje precej spremenila, še posebej Klara, v katero se takoj zagleda. Zaradi zasanjanosti se na poti do zdravnice, ki naj bi opravila sistematski pregled, spotakne in pade tik ob Klarini mizi.

Med sistematskim pregledom Bena presenetni neprijetna novica – zdravnica mu pove, da je prekomerno težak in da spada že v kategorijo debelosti II. stopnje, zaradi česar prejme obvestilo za starše. Zaskrbljen se ogleduje na šolskem stranišču, kjer naleti na nasilno trojico fantov – Klarina brata ter njenega prijatelja Maksa –, ki preberejo obvestilo na glas in Bena zasmehujejo. Kasneje ga učitelj športne vzgoje neupravičeno obtoži, da se je izmikal uri, in ga javno osramoti zaradi rožnatih spodnjic. Ben se postavi zase, a mora kazensko preteči dodatne kroge.

Po šoli se Ben z Erikom in Klaro odpravi na bazen, kjer se mu zgodi še nekaj neljubih situacij. Ben se najprej zatakne v toboganu, nato pa med skokom v vodo izgubi kopalke. Maks in Klarina brata se mu spet posmehujejo in ga

žalijo. Ko Erik in Klara ugotovita razlog njegove zadrege, se postavita zanj, Erik pa se skuša boriti za Benove kopalke, vendar se te strgajo. Klara mu nato vrže brisačo, v katero se Ben ogrne. Kljub ponižanju je Ben boljše volje, vendar ga na poti domov trije nasilneži spet prestrežejo. Obraz mu popišejo z barvnimi pršili. Doma mami ne pove, kaj se je zgodilo, vendar je vidno slabo razpoložen zaradi zdravničinega opozorila in norčevanja, ki ga je bil tisti dan deležen. Mami izroči zdravničino obvestilo in se zapre v svojo sobo. Ben se začne vedno bolj obremenjevati s svojim videzom in očeta vpraša, ali je kdaj poskušal shujšati. Pogovor o debelosti ga potre in mami celo očita, da bi morda bilo bolje, če ga sploh ne bi bilo. Mama ga skuša potolažiti s predlogom, da bi mu kupila nove hlače, vendar v trgovini Ben doživi še eno neprijetnost – prodajalka mu pove, da imajo hlače le v »normalnih velikostih«, ne pa njegove številke. Neprijetne situacije se po tem dogodku kar vrstijo: pri naslednji uri športne vzgoje podre kozo za preskakovanje, na ulici pa ga mimoidoča deklica označi za »debelega fanta«. Zamišljen in zaskrbljen gre domov, na poti pa vidi sošolca, ki teče, kar ga motivira.

Odločen, da spremeni svoje navade, Ben začne telovaditi in zmanjševati količino zaužite hrane. Sprva je zagnan, a mu kmalu postane težko, saj je manj in je lačen. Odloči se obiskati nutricionista, dr. Hrastnika, ki mu svetuje o zdravi prehrani. Ben se trudi slediti navodilom in neomajno telovadi. Med zimskimi počitnicami se skupaj z očetom in Sofijo odpravi na obisk k babici. Med vožnjo Ben napiše Klari sporočilo, v katerem ji izpove ljubezen in ji prizna, da ga ona motivira, da vztraja pri dieti. Babica pa ne razume, zakaj želi Ben shujšati, in ga skuša prepričati, naj je tako kot prej. Medtem prejme Klarino sporočilo, ki ga močno razočara – Klara mu pove, da ga vidi le kot dobrega prijatelja. Bena to tako potre, da se zateče v shrambo, kjer ga, obkroženega s hrano, najdejo oče, babica in Sofija.

Po zimskih počitnicah Ben postane osoren do Klare in jo ignorira. Na hodniku se začne Maks norčevati iz nje, ker se druži z Benom. Ko Klarina brata opazita, da jo je Maks spravil v jok, se postavita svoji sestri v bran. Maksa posvarita, naj se pazi, nato pa mu preprečita vstop na stranišče. V tistem trenutku Ben, preplavljen z jezo, prime žogo in poskuša zadeti Maksa, ki ga prosi, naj neha. Benovo dejanje prekine šele pisk učiteljeve piščalke. Benu učitelj očita, da je nasilnež, ki šikanira druge, in ga vpraša, kje se je naučil takšnega vedenja. Ben mu odvrne, da v vseh njegovih urah športne vzgoje, kjer ga je vedno poniževal.

Ben je zaradi učiteljevega ravnanja še bolj potr in se zapre vase. V tesnobi in depresiji vse več časa preživi v postelji, ne je, ne hodi v šolo in se izogiba stiku s prijatelji. Mama v obupu pokliče Benovega očeta, saj ne ve, kako mu pomagati. Ben ima nočne more, povezane z njegovimi strahovi, sramom in zasmehovanjem. V največji stiski mu pomaga očetova partnerica Sofija, ki mu zaupa svojo zgodbo. V nesreči je izgubila nogo, zaradi česar je tudi sama doživljala hudo stisko v zvezi s svojo samopodobo in težo. Njene besede, naj »vsaj poskusi, že to je nekaj«, Bena opogumijo, da se vrne nazaj v življenje.

Kljub svojim strahovom se znova poveže s prijatelji, katerim se opraviči. Skupaj nastopijo na božičnem koncertu, kjer Ben zapoje pesem o sprejemanju samega sebe in o tem, kako pomembno je uživati življenje na polno. Ben po svoji izkušnji nadaljuje s telesno aktivnostjo in uživa v prijateljstvu s Klaro, Erikom in Sonjo.



O avtorici Kristina Dufková je češka režiserka animiranih filmov. Študirala je animacijo na Fakulteti za film in televizijo Akademije za uprizoritvene umetnosti v Pragi, kjer je tudi diplomirala. Ustvarila je več animiranih filmov, med drugim je režirala celovečerca **Fimfárum – Do třetice všeho dobrého** (2011) in **Zubatá nekouše!** (2019). Za svoj kratki animirani film **Usnula jsem** (2008) je leta 2009 prejela nagrado za najboljši animirani film na AniFestu. Poleg animiranega filma se ukvarja tudi z ilustracijo in grafičnim oblikovanjem. Režiserka je v intervjuju za revijo Variety (10. 6. 2024) povedala, kaj jo je spodbudilo k režiranju filma: *»Čas je bil pravi, saj je bila moja hči najstnica, opazila pa sem tudi, da ni veliko filmov, ki bi se osredotočali na starejše otroke. Poleg tega v filmu ne gre samo za naš odnos do hrane ali boj z debelostjo. Gre tudi za slovo od otroštva in prehod v odraslost.«* O filmu je še povedala: *»Odločila sem se, da ustvarim zgodbo benda, ki izvirno ni bila del knjige. Všeč mi je bila ideja, da se glavna pesem preobraža skozi vso pripoved. Začne se kot rap komad o tem, kar Ben pozna v življenju – hrano in kuhanje –, nato se razvije v nekaj, kar je povezano z ljubeznijo, ki jo čuti do Klare, na koncu pa postane bolj povezana s prijateljstvom in sprejemanjem samega sebe. Na neki način opisuje pripovedni lok zgodbe. Všeč mi je, da se med filmom spreminja. Pravzaprav Ben tako poskuša najti svoj glas.«*

Odzivi *»Na polno! izstopa po svojih temah – debelost je v otroški kinematografiji tabu – in značilnem slogu animacije. /.../ Dufkine lutke so, tako kot je mladostništvo samo, oglata in nerodna bitja, ki se v svoji koži še vedno ne počutijo najbolje.«*
– Wendy Ide, Screen Daily

»Režiserkina veščost, da je otipljivo upodobila tako Benova kot čustva drugih likov, je resnično izjemna. Odzivi, ki jih lahko dobesedno preberemo na njihovih obrazih, tako rekoč ne potrebujejo besed. /.../ Odvečna teža in zmedenost prve ljubezni sta osrednji temi filma, vendar se na koncu izkaže, da je osnova zgodbe Benova ljubezen do samega sebe. Na določeni točki življenja, ko nas pomirjujoč otroški svet nenehno kliče in vabi stran od neznanke odraslosti, se Ben bori, da bi našel svoj glas. Poleg običajnih mladostniških tegob je sprejemanje samega sebe univerzalna tema, ki lahko nagovori tako mlajše kot starejše.«

– Giorgia Del Don, Cineuropa

Pred ogledom filma

Pogovor o tem, kaj pomeni biti drugačen in kako se počutimo v svoji koži

Razmislite, kaj pomeni, da se nekdo »počuti dobro v svoji koži«. Pogovorite se o trenutkih, ko ste se sami počutili samozavestni in zadovoljni s sabo. Ali se trenutno tako počutite? Kaj menite, ali se lahko občutki glede sebe spreminjajo – kdaj se počutimo bolje in kdaj slabše v svoji koži? Ali ste kdaj opazili, da smo si včasih bolj, drugič manj všeč? Razmislite, ali se je takrat kaj ključnega zgodilo, da ste si bili manj všeč. Pogovorite se, kaj lahko storite v trenutkih, ko se nimate radi. Kaj bi svetovali prijatelju ali prijateljici, ki se sooča s podobnimi občutki?

Na list papirja narišite veliko ogledalo in ga okrasite. Na vrh ogledala zapišite svoje ime. Nato podajte svoje ogledalo sosedu na desni, ki bo nanj zapisal eno pozitivno lastnost ali nekaj, kar občuduje pri vas. Pozitivne lastnosti se lahko nanašajo na karkoli (npr. videz, talente, šolsko delo, odnose). Ko vsak zapiše pozitivno lastnost, poda list naprej. Krog se zaključi, ko vsak ponovno dobi svoj list. Pri sebi preberite, katere pozitivne lastnosti so o vas zapisali drugi.

Razmislite, kaj pomeni biti drugačen. Kakšne prednosti prinaša drugačnost? Ste kdaj občutili, da vas vaša edinstvenost dela posebne? Ali lahko občutek drugačnosti prinese s seboj tudi kakšne izzive? Katere? Ali menite, da je razlika med željo biti drugačen od drugih in željo spremeniti se, biti drugačen kot zdaj? Zakaj včasih težko sprejmemo same sebe takšne, kot smo?

Učitelj/ica naj učencem razdeli liste, na katerih so navedene običajne stiske v obdobju mladostništva (npr. stres, preobremenjenost s šolskim delom, anksioznost, slaba samopodoba, izbruhi jeze, žalost in depresija, samopoškodovalno in samomorilno vedenje, prva zaljubljenost, prepir s prijateljem, zavrnitev s strani simpatije, nerazumevanje staršev, osamljenost, strah pred javnim nastopanjem, motnje hranjenja, slabo spanje, prekomerna uporaba tehnologije). Potiho preberite seznam in premislite, s katerimi stiskami ste se že srečali, ter jih obkrožite. Nato premislite in zapišite morebitne druge izzive, s katerimi ste se že soočali.

Razmislite, ali ste bili kdaj tarča posmeha zaradi svojega videza (npr. teže, višine, nacionalnega izvora, barve polti, nošenja očal, stila oblačenja, načina govora, zanimanj ...). Ali morda poznate koga, ki se je s tem soočal? Kako ste se takrat počutili? Pri sebi zapišite, če se vam je kdaj kaj takega zgodilo. Situacijo in svoje občutke poskusite čim bolj natančno opisati. Nato ponovno



preberite ogledalo pozitivnih lastnosti, ki so jih zapisali sošolci. Kako se počutite zdaj?

Kaj bi svetovali nekemu, iz katerega se drugi norčujejo? Razmislite o čim več možnih načinih, kako lahko podprete prijatelje, sošolce, ki se soočajo s takšnimi situacijami. Kaj bi naredili, da bi jim pomagali k boljšemu počutju v lastni koži?

Humor v stiski Z učenci se pogovorite o knjigah, ki jih radi berejo, in filmih, ki jih radi gledajo. Imajo radi dela, ki govorijo o resnih temah (npr. osebne stiske, izguba, odraščanje), ali raje berejo bolj lahkotne in zabavne vsebine? Je mogoče, da knjige in filmi, pa tudi glasba, govorijo o resnih temah, hkrati pa pri tem uporabljajo humor? Se spomnite kakega primera? Na primer knjiga Krive so zvezde ali film Čudo. Na kakšen način nam lahko smeh v težkih situacijah pomaga premagati stisko? Humor nam pogosto omogoča, da ustvarimo distanco do problema, ga lažje obvladamo in se spoprimemo z njim bolj konstruktivno.

Je poleg humorja še kaj, kar nam pomaga olajšati stvari, ko smo žalostni, jezni, v stiski? Morda je to glasba, ki pomirja ali dvigne razpoloženje, dober film ali knjiga, ki nas potegne iz vsakdanjih skrbi, pogovor s prijateljem ali prijateljico, ki nas razume, ali celo šport in gibanje. Kaj pomaga vam? Ali vas morda sprosti in nasmeje nekaj povsem tretjega? Pomislite, kaj je za vas tisto, kar vam v takih trenutkih vedno izboljša razpoloženje.

Izhodišča za pogovor po ogledu filma

O filmu Naslov filma je **Na polno!** – na kaj se nanaša? Kakšne asociacije vam pridejo na misel ob tej besedni zvezi? Ali ste že slišali frazo »živeti življenje na polno«? Kaj vam pomeni? »Živeti na polno« pomeni, da uživamo v vsakem trenutku, v vsem, kar prinaša življenje (tako dobro kot slabo), in se počutimo dobro v svoji koži. Kaj menite, ali Ben živi svoje življenje na polno? Na koncu zapoje, da »živi na polno«. Razmislite, kako je to končno besedilo povezano z začetnim »da je lačen življenja«.

Kakšna čustva ste doživljali ob ogledu filma? Vam je bilo kdaj hudo? Je bil film tudi zabaven? Kdaj prvo, kdaj drugo? Katera čustva, doživljanja, razmišljanja ste še zaznali?

Ben in njegova samopodoba Opišite Bena (značaj, videz, kaj rad počne v prostem času ipd.). Kakšen je Ben na začetku? Je samozavesten in sproščen, ima prijatelje, ustvarja glasbo in kuha – zdi se, da ima rad svoje življenje. Ste si z Benom v čem podobni? V čem pa se razlikujete?

Ben skozi film doživi veliko spremembo, predvsem v odnosu do lastnega telesa. Na začetku še ni vidno zaskrbljen glede svoje teže, kar pokaže tudi njegov odziv v videoklicu očetu, ko hudomušno odgovori, da telovadi med kuhanjem. Kako se Ben na tej točki dojema? Ben tu še nima negativnega odnosa do svojega telesa in se počuti dobro v svoji koži.

Ben pravi, da je »lačen življenja«. Kaj s tem misli? Ben uživa v vsakodnevnih priložnostih in komaj čaka, da vse doživi. Kdaj se počuti dobro? Ob ustvarjanju glasbe, kuhanju, druženju s prijatelji. Kdaj pa pride do preobrata v njegovem mišljenju in odnosu do samega sebe? Benova samopodoba se prične rušiti na sistematskem pregledu, kjer mu zdravnica pove, da njegova teža lahko povzroči resne zdravstvene težave, ruši pa se naprej v prizoru na bazenu, kjer izgubi kopalke, in nato še ob ljubezenski zavrnitvi sošolke Klare. Vsi ti dogodki se kopičijo, dokler Ben ne postane bolj zadržan, kar se pokaže tudi v drugem videopogovoru z očetom, kjer ga je sram in je negotov glede lastnega videza.

Ben nato svoji mami postavi presenetljivo vprašanje, »Mami, te je motilo, da je oči debel?«, mama pa mu odvrne, da je to nikoli ni motilo. Razmislite o maminem odgovoru in o Benovem odzivu. Zakaj sta se starša vseeno ločila? Kaj misli mama z izjavo, da sta se ločila, ker se nista več razumela in da gre življenje naprej? Kaj pa misli Ben, ko reče, da je podedoval gen debelosti, »debeli gen«, kot mu reče? Ali tak gen res obstaja? Čeprav je debelost lahko delno dedna (npr. hitrost metabolizma, način skladiščenja maščobe, občutljivost na določeno vrsto hrane, ki izzove alergijo), je pomembno razumeti, da za to ni odgovoren en sam gen, ampak kombinacija genov in okoljskih dejavnikov, kot so prehranjevalne navade in telesna aktivnost.

Bena v teku filma večkrat vidimo, kako se ogleduje v zrcalu. Po sistematskem pregledu se najprej pogleda v ogledalu na šolskem stranišču in se šali z grimasami. Ko se naslednjič pogleda, je njegov pogled bolj kritičen in usmerjen predvsem na predel trebuha in obraza. Zakaj mislite, da je tako? Kako se počuti ob prvem in kako ob kasnejših ogledovanjih v ogledalu? Ben



se sooča z vedno večjo negotovostjo glede svojega telesa, kar še poudari prizor v trgovini, ko mu prodajalka pove, da imajo hlače le v »normalnih velikostih«. Zakaj si želi čim prej oditi? Ali lahko razumemo njegovo počutje in razpoloženje?

Razmislite o Benovi izjavi: *»Se ti ne zdi čudno, da me tisti, ki se norčujejo iz moje teže, zdaj še bolj zafrkavajo, ko hočem shujšati?«* Kako razumete to njegovo opažanje? Ali menite, da je hujšanje pri Benu potrebno? Zakaj ja in zakaj ne? Razmislite, kako se Ben sprva počuti, ko mu mama predlaga obisk nutricionista. Zakaj reče, da ne gre »k zdravniku za bajsije«? Razmislite, na koga se posredno nanaša v svoji izjavi in kaj to pove o njegovem odnosu do samega sebe. Ko pa Ben privoli v obisk nutricionista in sledi navodilom dr. Hrastnika, njegova babica izrazi zaskrbljenost. Benov oče ji reče, da ji *»še vedno ostane en bajsi«*, ki ga lahko hrani, nato pa mu babica odvrne: *»Lepo te prosim. Tako si čeden kot tvoj oče. Kako je rad jedel! Samo poglej ga. Zelo rad je živel.«* Kako ste razumeli babičino izjavo? Kakšno sporočilo prinaša? Benova samopodoba se v nekem trenutku filma začne vrteti samo okoli ene dimenzije – njegovega telesa. Ampak Ben je veliko več kot le njegova teža. Na začetku filma se tega zaveda, nato pa postopoma izgubi ta širši pogled nase. Se je tudi vam že zgodilo, da je ena sama dimenzija vašega življenja – morda videz, uspeh ali kakšen drug dejavnik – zasenčila vse druge vidike tega, kdo ste? Kako si lahko takrat pomagamo, da se ponovno doživljamo bolj celostno? Pomembno je, da se spomnimo vseh svojih lastnosti, močnih točk, interesov in odnosov, ki nas oblikujejo kot osebo

Najstništvo in puberteta

Poglejmo si prizor z začetka filma.



Ob prihodu v razred Ben najprej opazi, da so se dekleta spremenila. Njegov prijatelj Erik pa reče, da je to razvoj vrste, evolucija. Razmislite, kaj se zgodi v dekliškem in fantovskem telesu med puberteto. Puberteta je normalen del odraščanja, ki doleti vsakogar, zajema pa tako telesne kot čustvene spremembe. Dekleta v to obdobje običajno vstopijo prej kot fantje, med 10. in 14. letom, fantje pa nekoliko kasneje, med 12. in 16. letom. Za to obdobje je značilen pospešen telesni razvoj, kot so hitra rast, povečano potenje, pojav sramnih dlak, akne, menstruacija in rast prsi pri dekletih, mutacija glasu in ejakulacija pri fantih. Hormoni, posebne biokemične snovi, ki uravnavajo te spremembe v našem telesu, imajo velik vpliv tudi na razpoloženje, mišljenje in čustvovanje mladostnikov.

Razmislite o Benovi izjavi, da so to grozna leta: *»V groznih letih sva. Odrasli naju podijo z igrišča, drugam pa ne smeva.«* Ali se strinjate z njo? Zakaj ja, zakaj ne? Puberteta pogosto prinaša občutek zmedenosti in nerazumevanja – morda ste že sami opazili spremembe v vedenju in mišljenju. Ali se vam zdi, da so starši ali drugi odrasli postali bolj tečni? Morda se vam zdi šola manj zanimiva in preobremenjujoča, spet drugi se zalotite, da več razmišljate o simpatijah. Puberteta je polna izzivov, vendar so te spremembe del normalnega procesa odraščanja, skozi katerega gremo vsi.

Motivacija za spremembo

Nutricionit, dr. Hrastnik, Benu na pregledu pove, da je za spremembo najpomembnejša motivacija. Razmislite, ali je Ben motiviran za spremembo. Dr. Hrastnik Bena vpraša: *»Zakaj si se odločil, da shujšaš? Zaradi sebe? Morda zaradi staršev?«* Kaj je zares Benova motivacija? Za koga želi shujšati? Je njegova želja po hujšanju posledica notranje ali zunanje motivacije? Notranja motivacija izvira iz nas samih (npr. želja po izboljšanju našega počutja, zdravja), zunanja pa izhaja iz zunanjega okolja, pričakovanj staršev, vrstnikov (npr. želja biti všeč sošolki). Pri Benu se zdi, da gre sprva bolj za zunanjo motivacijo – pritisk zaradi zdravnikovega opažanja, poleg tega pa si želi ljubezenskega sprejetja (Klara). Pri zunanji motivaciji lahko hitro obupamo, ko ne gre vse po načrtih, in tak motiv je nezadosten za dolgotrajne spremembe. Pogovorite se, ali je to pravi način za uvedbo sprememb v življenju. Ali ste tudi sami kdaj želeli spremeniti svoje navade? Lahko so to spremembe v zunanji podobi, vaša vedenja ali navade, ki vam niso všeč, odnosi doma, v šoli, nove dejavnosti, ki ste se jih lotili ... kar koli. Kaj vas je motiviralo in kaj vam je pri pomagalo vztrajati pri spremembah? Je bila prisotna bolj notranja ali zunanja motivacija?

Razmislite o režiserkini izjavi: *»Ben se mora najprej začeti imeti rad – takšen, kot je. Šele takrat lahko začne razmišljati o resni spremembi življenjskega sloga.«* Kdaj v filmu je razvidno, da je Ben začel sprejemati samega sebe in pridobil nazaj samozavest?



- Prve ljubezni** Ben se na prvi pogled zagleda v Klaro, ko jo po dolgem poletju znova sreča v šoli. Opišite, kako v filmu vidimo, da je Benu Klara všeč. V filmu je to predstavljeno tako, da Ben daljši čas opazuje Klaro, prizori pa so prikazani v upočasnjenem kadru, kar poudarja njegov trenutni čustveni odziv – vsa druga okolica postane nepomembna, Klara pa je v središču. Kako se Benova zaljubljenost razlikuje od prijateljskega odnosa z Erikom? Njegova zaljubljenost je prikazana kot nekaj drugačnega, kar se kaže v občutku vznemirjenosti, pričakovanj in občudovanja. Razmislite o tem, kako ste se sami počutili, če ste se že zaljubili. Kdaj vemo, da nam je nekdo všeč? Kakšen je ta občutek, prijeten ali neprijeten? Čeprav je občutek pogosto prijeten, lahko vzbudi tudi negotovost in nelagodje. Erik Benu reče, da je Klara zunaj njunega dosega: »Sprijazni se. Predobra je za naju.« Kaj misli s tem?
- Ben si želi zblížanja s Klaro in ji speče Pavlovo torto. Kako se počuti med pripravo torte? Torto okraši s srčki, ob peki pa poje o poljubih. Kaj si predstavlja, da se bo zgodilo, ko bo Klara odprla škatlo s torto? Čeprav se njegova zamisel, da bo Klara navdušena in ga bo morda celo poljubila, ne uresniči, Ben Klari med potjo do babičine hiše vseeno izpove svoja čustva. Kako vemo, da smo komu všeč? Kakšen je ta občutek? Tudi ta občutek je lahko prijeten, včasih pa tudi negotov in nelagodan. Kakšen je bil Klarin odgovor na Benovo ljubezensko izpoved in kako se je nanj odzval Ben? Ben svojo jezo, žalost, šok, potrtnost skuša utopiti s prenajedanjem, kar imenujemo tudi čustveno prehranjevanje. To pomeni, da jemo iz čustvene potrebe, ker se slabo počutimo, smo žalostni, jezni in potrebujemo tolažbo, ne pa zaradi prave lakote. Ali ste tudi sami kdaj kaj pojedli, da bi se bolje počutili? Kaj se je takrat zgodilo? Razmislite o čim več možnostih, kaj lahko takrat naredite, namesto da bi se najedli s sladko in mastno hrano.
- Po Klarini zavrnitvi se Ben ne počuti najbolje. Kako se obnaša do Klare? Razmislite, zakaj jo ignorira, je nesramen v pogovoru in ji ne pomaga, ko se Maks začne norčevati iz nje na hodniku. Ben je prizadet in zmeden, toda ali je njegovo obnašanje opravičljivo? Zakaj ja in zakaj ne? Kako mislite, da se počuti Klara? Kako bi si želeli, da bi se Ben odzval?

Prijateljstvo

Ben ima zelo dobrega prijatelja Erika, s katerim preživlja veliko časa, tako v šoli kot zunaj nje. Razmislite, kako se v filmu vidi, da sta dobra prijatelja. Kaj so značilnosti dobrega prijatelja?

Skupaj z Erikovo sestro Sonjo imajo bend, s katerim se prijavijo za nastop na božičnem koncertu. V bendu ima vsak član svojo vlogo: Ben je pevec in piše besedila pesmi, Erik igra bobne, Sonja pa bas kitaro. Razmislite, kaj predstavlja glasba v Benovem in kaj v Erikovem življenju. Kaj izraža Ben skozi svojo glasbo? Pogovorite se, od kod vse črpa Ben ideje za svojo glasbo. Ko se začne Benovo življenje zapletati, se počasi začne oddaljevati od Erika. Pogovorite se, kdaj se je njuno prijateljstvo začelo spreminjati. Vaje z bendom mu niso več toliko pomembne in raje spremlja Klaro do njenega doma, časa mu zmanjkuje tudi za pisanje pesmi. Na igrišču Erika ne pozdravi, ignorira tudi njegove klice. Kako se Erik počuti? Ste že kdaj doživeli kaj podobnega, ko vas je prijatelj ali prijateljica prezrl/a ali ni odpisal/a na vaše sporočilo? Takšne situacije so lahko boleče, saj se počutimo odrinjene in osamljene. V takih trenutkih je pomembno, da izrazimo svoje občutke in se s prijateljem ali prijateljico pogovorimo. Razmislite, kaj bi vi storili na Erikovem mestu. Bi se z Benom pogovorili in mu razložili, kako se počutite?

Medvrstniško nasilje

Pogovorite se, zakaj se Maks in Klarina brata norčujejo iz Bena. Razmislite o Erikovi trditvi, da se norčujejo zaradi lastnih strahov: *»Bojijo se, da bi potem kdo zafrkaval njih.«* Ali je njihovo norčevanje upravičeno? Kako se Ben prvič odzove na nasilje in provokacije? Kaj pa stori, ko se Maks norčuje iz njega na bazenu in mu vzame kopalke? Razmislite, kako se je takrat počutil Ben. O čem je razmišljal? Na poti domov ga Maks in Klarina brata pričakajo v zatemnjenem podhodu, kjer ga po obrazu pošpricajo z barvnimi spreji. Čeprav je vidno redkobeseden in slabše razpoložen, doma ne pove ničesar o tem, kar se mu je zgodilo. Zakaj dopusti, da si mama po svoje razlaga, zakaj je prišel tak domov? Kaj bi storili na njegovem mestu?

Razmislite, kakšen vpliv imajo žaljivke in posmehovanje na Bena. Kakšna je razlika med besednim (žaljivke, provokacije, zmerjanja) in fizičnim nasiljem (udarci, porivanje)? Pogovorite se, katere oblike nasilja so pogostejše, pa tudi o njihovih posledicah. Besedno nasilje lahko pusti enako globoke (ali celo globlje) posledice kot fizično nasilje, z osebo pa lahko ostanejo dlje – vodijo lahko v nizko samopodobo, osamljenost in občutek ničvrednosti. Kako se posledice besednega nasilja kažejo pri Benu?

Ko se Maks in Klarina brata norčujejo iz Benove diete v šolski jedilnici in Maks celo zatlači prst v njegovo hrano, se Ben odzove drugače. Kaj stori in zakaj mislite, da se je tokrat odzval drugače? Ali ste pričakovali tak odziv? Zakaj ja in zakaj ne? Kako bi Ben še lahko ravnal v taki situaciji? Premislite o čim več možnih rešitvah, kako bi se Ben lahko drugače odzval na Maksovo provokacijo.

Na koncu filma, ko Maks zasmehuje Klaro, njena brata stopita v bran sestri in se postavita proti Maksu. Ta nenadna sprememba Maksa preseneti. Razmislite, kako se počuti Maks. Maks je vidno začuden in negotov. Ko želi iti na stranišče, mu Klarina brata preprečita vstop, Ben pa dobi v roke žogo. Takrat se vlogi žrtve in nasilneža obrneta – Ben ni več v vlogi žrtve, Maks pa ne več v vlogi nasilneža. Razmislite, ali se vam zdi taka zamenjava vlog upravičena – da krivec postane žrtev. Ali lahko razumemo nekoga, ki ravna napačno? Zakaj? Premislite, kako se je počutil Ben, ko je prijel žogo v roke in začel ciljati Maksa. Ali to opraviči nasilno vedenje?

Učitelj športne vzgoje

Učitelj športne vzgoje v filmu večkrat sramoti Bena. Že na prvi uri se obregne ob njegovo rožnato spodnje perilo in kasneje, med preskakovanjem kože, Bena označi kot »faliranca«. Kaj to pomeni? Razmislite, kako se Ben počuti med uro športne vzgoje. Kakšen je ta učitelj? Razmislite, kako bi se vi počutili, če bi vas učitelj obravnaval na podoben način. Bi si želeli imeti takega učitelja? Ali ste imeli kdaj podobne izkušnje s svojim učiteljem ali učiteljico? Kako ste se takrat počutili? Pogovorite se, kako se učiteljica deklet razlikuje od učitelja. Komu bi bolj zaupali?

Učitelj športne vzgoje je tudi tisti, ki prekine Benovo maščevanje nad Maksom in Bena označi za nasilneža, preteklo Maksovo trpinčenje pa ostane neopazno. Ste tudi vi kdaj imeli podobno izkušnjo? Se vam zdi, da odrasli včasih ne vidijo celotne slike in se preveč ukvarjajo s kaznovanjem krivca, bolj kot s preprečevanjem nasilja in pomočjo žrtvi? Kaj bi lahko storili, da bi to spremenili?

Razmislite o Benovi izjavi, da se je nasilnega vedenja naučil prav med učiteljevimi urami športne vzgoje. Ko učitelj ponižuje učenca pred drugimi, ga s tem uči, da je takšno vedenje sprejemljivo, kar lahko vodi do nadaljnjega nasilja. Kako pa se učitelj odzove na Benovo izjavo, da je prav on, učitelj, »tip, ki me vsak dan ponižuje«? Kako bi si želeli, da bi se odzval?

Duševno zdravje

Ben v filmu občuti različna čustva, nekatera so bolj prijetna (npr. veselje, zaljubljenost), druga manj (npr. jeza, žalost). V katerih trenutkih je videti jezen? Kdaj pa žalosten? Veselje in zaljubljenost izraža v trenutkih, ko razmišlja o Klari, kuha ali se ukvarja z glasbo. Ben je vidno jezen, ko se sooča s poniževanjem – ko ga na primer učitelj športne vzgoje ali Maks zasmehujeta. Njegova jeza se izrazi tudi v prizoru, ko želi zadeti Maksa z žogo. Žalostnega pa ga vidimo, ko se po Klarini zavrnitvi zapre vase. Benovo doživljanje čustev je tesno povezano s hrano. Razmislite, kako se to vidi v filmu. Kadar se počuti slabo, se zateka k prenajedanju. To kaže, da hrano uporablja kot tolažbo v težkih trenutkih, namesto da bi se soočil s svojimi čustvi. Kaj pa misli Ben z izjavo, da »če si lačen, si bolj nasilen«? Lakota lahko vpliva na njegovo čustveno stanje in povečuje razdražljivost ter jezo.

Ben se v filmu sooča z duševno stisko, kar se jasno pokaže, ko se zapre v svojo sobo in noče več v šolo. Postane otožen, odmaknjen in brez volje. Ali ste se tudi vi že kdaj počutili tako žalostni in brez energije, da niste želeli vstati iz postelje? Pomembno je, da se v takih trenutkih z nekom pogovorimo. Ali bi lahko komu zaupali, če bi se kdaj tako počutili?

Ben svoji mami reče, da se »morda ne bi smel nikoli roditi«. Ali ste si tudi sami kdaj zaželeli, da vas ne bi bilo? Obdobje mladostništva je zaznamovano s pogostimi in burnejšimi nihanji v razpoloženju. Če pa tako počutje traja daljši čas, smo vsakodnevno jokavi, se počutimo brezvoljno, so to že simptomi depresije. V takšnih primerih je nujno poiskati pomoč odrasle osebe. Razmislite o tem, zakaj ravno Sofijin glas prodre do Bena v njegovem najtemnejšem obdobju depresije. Zakaj menite, da se je Ben z njo odprl v pogovoru? Sofija mu pokaže, da ni sam v svojih stiskah. Pogovorite se, ali odrasli sploh razumejo vaše počutje. Ali vas kdaj moti njihov odziv? Kako bi si želeli, da se odzovejo? Pomislite na odraslo osebo, ki bi ji zaupali. Kakšna je ta oseba, kakšne so njene lastnosti?

Razmislite o Benovi izjavi: »Nič pozitivnega ni v mojem življenju.« Zakaj tako meni? Pogovorite se o trenutku, ko Sofija pokaže Benu protezo, ki jo nosi, ker je izgubila nogo v nesreči, kar je zelo oseben in ranljiv trenutek. Zakaj menite, da je to storila? Kako se takrat počuti Ben, kako pa Sofija? Razmislite, kako bi se sami počutili, če bi nekomu zaupali svojo šibkost. Kakšen odziv bi si želeli? Razmislite o Sofijini izjavi: »Vse lahko premagaš. Samo zavzeti se je treba.« Benu tudi reče: »Vsaj poskusi. Že to je nekaj.« Kako razumete njeno sporočilo?

Družinski odnosi

V filmu izvemo, da sta Benova starša ločena. Živi z mamo, vendar se z očetom pogosto sliši in z njim preživlja čas. Kakšen odnos ima Ben z mamo in kakšen z očetom? Ali ima tudi kdo izmed vas ločene starše? V kakšnih odnosih ste z mamo in v kakšnih z očetom? Se odnos z mamo in z očetom razlikuje tudi v družinah, kjer starša živita skupaj?

Ben se s svojima staršema veliko pogovarja in jima zaupa svoje občutke in skrbi. Starša ga pri tem tudi spodbujata; oče mu na primer pove, da ga lahko vpraša, »*kar koli hoče in kadar koli hoče*«. Kako starša Benu še pokažeta, da se lahko z njima odkrito pogovarja? Skupaj preživljajo čas in izvajajo skupne aktivnosti, Bena povprašata o šoli, opazita, ko je v stiski, ga poslušata in v pogovoru vzpostavljata očesni stik. Benu tudi iskreno odgovarjata na vprašanja in se ne izmikata težkim pogovorom, zaradi česar se Ben počuti varnega v odnosu. Ali imate občutek, da se lahko o vsem pogovarjate s svojimi starši? Ali pa je v tej vlogi kaka druga za vas pomembna odrasla oseba, recimo stari starši, strici, tete, mentor, učitelj ...? Ste v pogovoru s starši sproščeni ali morda čutite tudi zadržke pri določenih temah?

Starši kdaj ne opazijo, kako se počutimo, včasih pa preveč vrtajo v nas. Ko Benova mama izve za pretep z Maksom, ki se je zgodil v jedilnici, je tako jezna, da ne dopusti Benu, da bi povedal svojo plat zgodbe ali novico, da je shujšal. Kako se je v tistem trenutku počutil Ben, kaj menite? Kakšen odziv bi si želeli od starša?

Kljub ločitvi Benova starša ostaneta v rednih stikih, saj ju družijo skupna skrb za sina. To vidimo, ko se Benova mama obrne na očeta po prejetem obvestilu s sistematskega pregleda ali ko se Ben zapre v sobo in ne želi več v šolo.

Kako se v teh trenutkih počutita starša? Čeprav Benova mama pravi, da sta se z njegovim očetom ločila, ker se nista več razumela, je vidno nejevoljna, ko izve, da je Benov oče spoznal novo partnerico, Sofijo. Razmislite o mamini izjavi: »*Kaj pa ta ženska ve o Benovih težavah?*« Kako se počuti mama ob Sofijinem vključevanju v Benovo življenje? Kdaj se mamin odnos do Sofije spremeni?

Ben ima zelo poseben odnos z babico, od katere se je naučil svojih kuharskih veščin. Kako se je babica odzvala na Benovo dieto? Ali ste tak odziv pričakovali ali vas je presenetil? Babica vso krivdo za Benovo slabše počutje pripiše dieti, saj verjame, da diete niso primerne za odraščajoče fante. Razmislite o svojih babicah, dedkih, tetah, stricih. Kakšen bi bil njihov odziv na spoznanje, da želite uvesti spremembo v svoje življenje (npr. da začnete jesti bolj zdravo, bolj pogosto telovaditi)? Kakšen odziv bi si želeli?

Pripovedna tehnika

Film je adaptacija knjige *La vie, en gros* francoskega pisatelja Mikaëla Olliviera. Posnet je s tehniko stop animacije in z lutkami, kar omogoča posnemanje realnega življenja. Režiserka je iz želje, da bi prikazala Benovo notranje doživljanje, izbrala klasično animacijo z uporabo lutk. Lutke imajo snemljive veke in spodnji del obraza (predel ust), kar je režiserki omogočilo subtilno preigravanje s čustvi na obrazih. To je pomemben element pri pripovedovanju zgodbe, saj poudarja Benove občutke in odzive.

Kakšna je vloga režiserke? Čeprav je lahko uporaba tehnike stop animacije dolgotrajna, saj se ves film posname sličico za sličico, omogoča prefinjen nadzor nad podrobnostmi in tako edinstven vizualni pristop k upodabljanju realnosti. Pri tem režiserka doda: »*Vsi moji filmi govorijo o notranjih stanjih likov. Animacija je le boljši način pripovedovanja teh zgodb. Pri določenih stvarih zlahka pretiravaš, kar bi bilo veliko težje v živo.*« Režiserka je tako sodelovala pri samem oblikovanju lutk in poteku zgodbe, prav tako pa je želela, da ima v filmu glasba osrednjo vlogo.



Razmislite o režiserkini izjavi: »Všeč mi je bila ideja, da se glavna pesem preobraža skozi vso pripoved. Začne se kot rap komad o tem, kar Ben pozna v življenju – hrano in kuhanje –, nato se razvije v nekaj, kar je povezano z ljubeznijo, ki jo čuti do Klare, na koncu pa postane bolj povezana s prijateljstvom in sprejemanjem samega sebe. Na neki način opisuje pripovedni lok zgodbe.«

Pogovorite se o samem začetku filma. Ali vas je tak začetek pritegnil? Film se začne dinamično in pritegne gledalčevo pozornost s ploskanjem, žvižganjem in uporabo bobnov, ki ustvarjajo občutek obiska koncerta. Nato se začne Benovo repanje. Kako uporaba glasbe vpliva na čustva v posameznem prizoru? Kaj se takrat dogaja in kakšno je Benovo doživljanje? Opazujte, kako se spreminja Benovo razpoloženje z glasbo (od energičnega in polnega upanja do bolj melanholičnega, ko se sooča z notranjimi stiskami).

V filmu so posamezni izseki posneti v 2D animaciji. To so predvsem Benove sanje, želje in strahovi. Zakaj menite, da so posneti drugače kot preostala vsebina? Ali se res dogaja to, kar je prikazano? Ta vizualna tehnika odstopa od preostalega dela filma, posnetega s stop animacijo, kar daje vtis, da gre za nekaj drugačnega – nekaj, kar ne pripada realnemu svetu.

Režiserka pove, da Ben v filmu skozi glasbo »poskuša najti svoj glas«. Kaj pomeni, da »najdeš svoj glas«? Da najdeš svoj pravi jaz v tem, kar počneš. Postaneš samozavesten in nehaš posnemati druge, saj odkriješ svoje močne točke in svojo edinstvenost. Kdaj Ben najde svoj glas? Kako se takrat počuti?

Ideje za dodatne dejavnosti

Kuharska delavnica – priprava zdravega burgerja

Ben obožuje burgerje in sendviče. Pri uri gospodinjstva ali naravoslovja lahko z učenci izvedete kuharsko delavnico priprave zdravega burgerja. Pred tem naj učenci sami na spletu poiščejo recepte za zdrav burger, nato pa se v šoli odločijo, kateremu receptu bodo sledili. V šoli nato burgerje pripravijo po skupinah, pri čemer lahko tekmovanje popestrite po vzoru oddaje MasterChef. Učenci lahko tekmujejo v pripravi najboljšega burgerja, kjer vsaka skupina nosi predpasnik drugačne barve. Vsaka skupina naj ima vodjo, ki usklajuje delo, preostali pa si porazdelijo ostale naloge (npr. priprava polnozrnatih bombetk, omake in drugih sestavin, kot so sveža zelenjava in beljakovine).

Na koncu se z učenci pogovorite o izkušnji: kako so se počutili med pripravo, kaj jim je bilo najbolj všeč, kaj so se naučili in kaj jim je predstavljalo največji izziv. Takšna delavnica ne bo le okrepila njihovih kuharskih spretnosti in organizacijskih sposobnosti, temveč bo tudi poudarila, da lahko zdrava prehrana vključuje priljubljene jedi. Pomembno je, da je prehrana uravnotežena, še posebej med odraščanjem.

Spoprijemanje z depresijo – vedenjska aktivacija

Ben se v filmu sooča s hudo stisko. Zapre se v sobo, je potr, brez energije in motivacije. Opustil je druženje s prijatelji in prostočasne dejavnosti, ki so ga prej veselile. Pregarjajo ga nočne more in najraje bi izginil. Ben je v hudi depresiji, pomaga pa mu očetova partnerica, Sofija. Čeprav Ben meni, da je vse uničil, ga Sofija spodbudi, da mora le poskusiti, saj nič ni nerešljivo. Kar je Sofija prikazala, je oblika vedenjske aktivacije. Čustva, mišljenje in vedenje namreč vplivajo drug na drugega, kar pomeni, da sprememba vedenja spodbudi spremembo v počutju in razmišljanju. Prvi korak do izboljšane počutja je povečanje aktivnosti. Predvsem tistih aktivnosti, ob katerih občutimo zadovoljstvo in uspeh.

Ko se počutimo podobno kot Ben in opustimo rutino ter prenehamo z dejavnostmi, ki so nas veselile, doživimo tudi manj prijetnih občutkov in pozitivnih izkušenj. Naše depresivno razpoloženje se tako še pogloblja. Z učenci se pri razredni uri pogovorite, kakšna je povezava med tem, kar radi delajo, in lastnim počutjem. Učencem vnaprej pripravite prazen tedenski urnik, kot je prikazan na spletni strani tosemjaz.net (vir: [povezava](http://tosemjaz.net)). Naročite jim, naj v prihajajočem tednu (do naslednje razredne ure), izpolnijo tabelo s svojimi aktivnostmi. V tabelo naj vpišejo svoje dejavnosti.

Pri naslednji razredni uri se v manjših skupinah pogovorite o izpolnjenih tabelah. Kolikokrat izvajate dejavnosti, pri katerih doživljate zadovoljstvo? Koliko je tistih, pri katerih imate občutek, da ste nekaj dobro opravili? Kolikokrat na teden počnete stvari, ki vas sprostijo ali napolnijo z energijo? Pri katerih dejavnostih se družite z drugimi? Pogovorite se, ali je bilo takih aktivnosti včasih več. Razmislite, zakaj jih je bilo več. Kaj zdaj počnete v tistem času, ki ste ga prej preživeli npr. na igrišču s prijatelji? Pogovorite se, kako bi lahko dodali nove aktivnosti in na tablo zapišite vse predloge. Kako bi lahko na vaši šoli izvedli katere od omenjenih dejavnosti?

Učencem recite, da bodo v naslednjem tednu izvedli svojevrsten eksperiment. Skupaj pripravite tabelo s seznamom prijetnih aktivnosti. Učenci naj se poskusijo bolj zaposliti z dejavnostmi, zaradi katerih se bolje počutijo. Vsak dan naj si izberejo enega izmed naslednjih tipov (vir: tosemjaz.net; <https://www.tosemjaz.net/razisci/custva-in-psihicne-stiske/vedenjska-aktivacija/>):

1. nekaj, kar vam preusmeri pozornost in vas zabava (npr. gledanje smešnih videoposnetkov);
2. nekaj, kar vas pomirja ali sprosti (npr. poslušanje glasbe, pisanje dnevnika ...);
3. dejavnost, ki vas napolni z energijo (npr. sprehod, ples, tek ...);
4. dejavnosti, kjer se družite (z vrstniki, s starši, s sorodniki ...);
5. nekaj, kar vam bo dalo občutek uspešnosti (peka peciva, striženje psa ...).

Skupaj razmislite o čim večjem številu različnih aktivnosti, ki bi jih učenci lahko izvedli. Naslednji teden pri razredni uri se pogovorite o izpoljenih tabelah. Ali vam je povečana aktivnost izboljšala počutje? Katere aktivnosti so najbolj pripomogle? Ali opažate, da imate več nadzora nad svojim življenjem? Razmislite, kako bi se lahko še več družili z vrstniki. Učence spodbudite, naj se poskusijo v nadaljevanju držati teh aktivnosti in morda dodajo kakšno novo.

Več o Kinodvorovih programih za mlada občinstva:

[Kinodvorov šolski program](#)

[Kinobalon, program za otroke in mlade](#)

[Kinotrip, program mladi za mlade](#)

[Kinoigrišče](#)

