



13 REASONS WHY ▶

SCENARIUSZ DYSKUSJI

N

# O serialu

**„Trzyście powodów”** to fikcyjny serial dramatyczny poruszający trudne, życiowe problemy, z jakimi boryka się młodzież i młodzi ludzie, takie jak napaści seksualne, narkotyki, znęcanie się, samobójstwo, ataki przy użyciu broni palnej i wiele innych. Serial Netflix skupia się na losach ucznia szkoły średniej, Claya Jensena, oraz wydarzeniach, jakie miały miejsce po samobójczej śmierci jego przyjaciółki, Hannah Baker. Przykre i bolesne doświadczenia z udziałem szkolnych kolegów i koleżanek stopniowo zrujnowały zdrowie psychiczne i poczucie własnej wartości

Hannah. Serial ukazuje otwarcie i często w drastyczny sposób problemy, z jakimi zmagają się współcześnie młodzi ludzie. Poniższy scenariusz ma pomóc widzom zrozumieć zagadnienia poruszane w serialu „Trzyście powodów” oraz być wskazówką w rozmowach na te trudne tematy. Podpowiada także, w jaki sposób postępować w podobnych sytuacjach w prawdziwym życiu. „Trzyście powodów” ukazuje, jak ważna jest empatia, nawet jeśli zmagania innych nie są dla nas widoczne czy oczywiste.



# Wskazówki, jak oglądać serial

- Wstrzymaj odtwarzanie i zacznij rozmowę o zagadnieniu poruszonym w odcinku. Omawianie scen na bieżąco pomaga złagodzić niepokój u młodych widzów, gdy czują się zagubieni lub zmartwieni tym, co właśnie zobaczyli.
- Omawiaj sceny, które są podobne do sytuacji, jakie widziałeś lub jakich mogłeś doświadczyć we własnym życiu, mając na uwadze, że mogły one zostać wyolbrzymione w serialu dla podkreślenia dramatyzmu.
- Pomyśl o tym, czego brakowałyby w serialu, gdyby to było prawdziwe życie. Na przykład w jaki sposób zachowałby się nauczyciel albo pedagog szkolny, którego znasz, w porównaniu z postaciami w serialu.
- Jeśli czujesz się niezręcznie, oglądając pewne sceny, możesz je przewinąć. Jeśli zobaczysz coś, co wywołuje u ciebie niepokój, porozmawiaj o tym z przyjacielem, pedagogiem szkolnym, rodzicem albo innym dorosłym, do którego masz zaufanie.
- Kontynuuj rozmowę także po obejrzeniu odcinka. Jeśli jesteś rodzicem lub młodym człowiekiem zaniepokojonym o inną osobę, wypatruj od niej sygnałów świadczących o tym, że chciałaby omówić ten odcinek bardziej szczegółowo. Mogą to być takie sygnały, jak wspomnianie o oglądaniu „Trzynastu powodów” albo wyobrażanie sobie, jakby to było, gdyby aktor z serialu przyszedł do klasy. Takie sygnały mogą pojawić się w codziennych sytuacjach, np. przy obiedzie, w drodze do szkoły albo podczas odrabiania pracy domowej. W tym momencie możesz zachęcić drugą osobę do rozmowy, mówiąc „opowiedz mi o tym” albo „to dobrze, że mi o tym opowiadasz/że mnie o to pytasz”.



# Pytania pomagające w rozpoczęciu rozmowy

- Czy uważasz, że postacie w serialu zachowują się w podobny sposób do ludzi, których znasz? Jak? Czym się różnią?
- Jak myślisz, co wydarzyło się w tym odcinku?
- Czy któryś fragment historii sprowokował cię do zastanowienia się nad tym, jak osoby mające problemy unikają okazywania tego innym?
- Czego dowiedziałeś się o sytuacji [wybranej postaci] w tym odcinku? Na przykład co przydarzyło się Jessice i jak doszło do napaści seksualnej?
- Czy coś, co zobaczyłeś w serialu, zmieniło twoje spojrzenie na twoje własne doświadczenia?
- Czy uważasz, że dorośli zrobili coś źle? Co mogliby zrobić lepiej?
- Co byś zrobił, gdybyś wiedział, że twój przyjaciel rozważa zrobienie krzywdy sobie lub innym?
- Co najbardziej do ciebie przemawia w serialu?
- Czy znasz kogoś, kto był ofiarą napaści seksualnej?
- Czy przytrafiło Ci się coś podobnego jak postaciom z serialu?
- Do kogo byś się zwrócił, gdybyś znalazł się w którejś z sytuacji przedstawianych w serialu?



- Czy kiedykolwiek czułeś się podobnie jak Hannah, Clay albo inne postacie z serialu?
- Czy kiedykolwiek chciałeś opowiedzieć o znęcaniu albo krzywdzie wyrządzonej komuś znajomemu, ale bałeś się, że zostaniesz posądzony o donoszenie?
- Skąd wiesz, kiedy okazać współczucie/ wsparcie/zrozumienie, a kiedy jasno wytyczyć granice?
- Czy znasz kogoś, kto może mieć podobne problemy albo potrzebować pomocy?

# Trudne tematy

„Trzyście powodów” porusza trudne, ale ważne tematy. Oto kilka wskazówek, w jaki sposób rozmawiać o tych zagadnieniach.

## Depresja

Zachęcanie do otwartej rozmowy na temat zdrowia psychicznego jest bardzo ważne. Problemy psychiczne są powszechnie spotykane i często zaczynają się w okresie nastoletnim i wczesnej dorosłości.

Depresja należy do najpowszechniejszych zaburzeń psychicznych. To poważna choroba, której objawy mogą negatywnie wpływać na naukę, pracę, sen, odżywianie i odczuwanie radości z życia.

Nie ma prostego sposobu na określenie, czy ktoś ma depresję, ale istnieje wiele sygnałów:

- nieprzemijający smutek, spadek energii, przytłaczające zmęczenie, uczucie bezsilności lub beznadziejności, poczucie uwięzienia lub bycia ciężarem dla innych, rezygnowanie z zajęć, które dawały radość, izolowanie się od znajomych i rodziny, drastyczne zmiany wyglądu, nadużywanie alkoholu lub narkotyków, ciągłe zmiany nastroju, problemy z koncentracją, zmiany w rytmie snu.

Jeśli uważasz, że twój znajomy może cierpieć na depresję, nie ma nic złego w tym, by zapytać, jak się czuje lub czy możesz mu jakoś pomóc. Możesz też zachęcić go do porozmawiania z rodzicami, pedagogiem szkolnym albo do kontaktu ze specjalistami poprzez telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, gdzie uzyska pomocne informacje.



## Samookaleczenie i samobójstwo

„Trzyście powodów” przedstawia śmierć w wyniku samobójstwa i należy zwrócić uwagę na to, że jest to tragiczne wydarzenie, ale z odpowiednią pomocą można mu zapobiec. Nigdy nie należy uważać samobójstwa za rozwiązanie.

Do samobójstwa może prowadzić wiele powodów. Najczęściej dochodzi do niego w wyniku skumulowania stresujących czynników i problemów zdrowotnych, co prowadzi do poczucia beznadziejności i desperacji.

Depresja jest najpowszechniejszym czynnikiem powiązaniem z samobójstwem, który w wielu przypadkach pozostaje niezdiagnozowany i nieleczony. Czynniki takie jak depresja, zaburzenia lękowe (szczególnie jeśli są ignorowane) i nadużywanie środków odurzających, mogą zwiększyć ryzyko samobójstwa. Niemniej osoby, które aktywnie dbają o swoje zdrowie psychiczne, są w stanie wieść satysfakcjonujące życie.

Nie obawiaj się rozmawiania o zdrowiu psychicznym, w tym o samookaleczeniu i samobójstwie. Nie zwiększa to ryzyka ani nie podsuwa nikomu takiego pomysłu, ale może okazać się pomocne w rozpoczęciu rozmowy o uczuciach, myślach i różnych punktach widzenia.

Zazwyczaj to rówieśnicy jako pierwsi dostrzegają wczesne symptomy problemów psychicznych. Gdy młodzi ludzie szukają pomocy, często zwracają się właśnie do swoich rówieśników.

Zwróć uwagę na możliwe sygnały ostrzegające o zwiększonym ryzyku samobójstwa:

- zmiana albo pojawienie się nowego, niepokojącego zachowania w związku z bolesnym wydarzeniem, stratą albo dużą zmianą życiową;
- rozmawianie o zrobieniu sobie krzywdy albo zabiciu się;
- wyrażanie poczucia beznadziei, uwięzienia;
- zwiększone spożycie alkoholu lub narkotyków;
- rezygnowanie z zajęć, unikanie rodziny i znajomych;
- uczucie przygnębienia, niepokoju, utrata zainteresowań, wstyd, złość.

Nie jest łatwo nawiązać kontakt z osobą, która boryka się z problemami psychicznymi, ale sama rozmowa może dużo pomóc.

Jeśli podejrzewasz, że dziecko, przyjaciel albo ukochana osoba myśli o samobójstwie, albo sam masz takie myśli, porozmawiaj z zaufaną osobą dorosłą albo napisz/zadzwoń na telefon zaufania, aby porozmawiać z kimś, kto może Ci pomóc.

## Znęcanie się

Znęcanie się jest powtarzającym się agresywnym zachowaniem, w którym osoba o silniejszej pozycji umyślnie grozi innej osobie, maltretuje lub krzywdzi ją fizycznie lub emocjonalnie.

W „Trzynastu powodach” znęcanie się przybiera wiele form: znęcania fizycznego, werbalnego, cyberprzemocy, izolacji społecznej.

Zjawisko znęcania się rzadko kiedy ogranicza się do tylko dwóch osób, a agresor często nie jest jedynym winnym.

Wiele postaci w „Trzynastu powodach” prowokuje albo popiera takie agresywne zachowania, podczas gdy inne osoby wstawiają się za ofiarą. Przedstawienie różnych reakcji na przemoc w serialu daje widzom możliwość zastanowienia się, w jaki sposób można zapobiegać znęcaniu się dzięki przyjęciu innej postawy.

- Pomocnicy — nie inicjują znęcania się, ale zachęcają do niego i czasami dołączają.



- Poplecznicy — te osoby nie są bezpośrednio uwikłane w znęcanie się, ale należą do publiczności, czasem śmieją się i wspierają agresora, dodając mu zachęty i przewagi nad ofiarą.
- Obserwatorzy — nie zachęcają do znęcania się, ale też nie bronią ofiar przemocy.
- obrońcy — stają w obronie ofiary, pocieszają ją albo zgłaszają sprawę dorosłemu.

Niektórym może się wydawać, że rozmawianie z kimś o tym jest donoszeniem, ale to bardzo ważne, żeby powiadomić dorosłych — rodziców, nauczyciela albo pedagoga szkolnego — o problemach, które mogą wyrządzić krzywdę.

## Napaść seksualna i zgoda na czynności seksualne

Napaść seksualna i niechciane kontakty seksualne są powtarzającym się motywem w „Trzynastu powodach”, co daje okazję do rozmawiania o takich tematach jak: zgoda na seks, molestowanie i presja rówieśnicza.

Niektórzy widzowie powiedzieli, że serial pomógł im rozpoznać, kiedy mają do czynienia z napaścią seksualną.

Napaścią seksualną może być:

- gwałt — kiedy osoba nie wyraża, bądź nie jest w stanie wyrazić zgody na seks i jest przymuszona siłą.
- przymus seksualny — gdy ktoś sprawia, że czujesz się zobligowany do zgodzenia się na czynności seksualne, poprzez wywoływanie poczucia winy, wywieranie presji, odurzanie narkotykami/alkoholem lub używanie siły.
- molestowanie seksualne — obejmuje niechciane propozycje seksualne, prośby o przysługi seksualne, werbalne lub fizyczne napastowanie o charakterze

seksualnym w miejscu pracy lub szkole. Może się również wydarzyć w miejscu publicznym, na przykład w postaci gwizdania, zaczepek, obmacywania lub naprzykrzania się.

Seks za obopólną zgodą oznacza:

- dobrowolną i obopólną zgodę dwójki ludzi na wykonywanie czynności seksualnych.
- Przykładami wyrażenia zgody są takie słowa i zwroty, jak: „tak”, „to jest OK”, „jestem z tym OK”, ale zgoda nie musi być jedynie werbalna. Trzeba też zwracać uwagę na sygnały niewerbalne i fizyczne — mogą wskazywać, czy druga osoba jest gotowa (lub nie) do przejścia na kolejny poziom.
- Zawsze upewnij się, że masz zgodę drugiej osoby, pytając na przykład: „Czy to jest OK?”.

Pamiętaj, że zgoda na jeden rodzaj czynności seksualnej, na przykład całowanie, nie oznacza, że druga osoba ma prawo robić coś więcej, na przykład dotykać cię w sposób powodujący dyskomfort.

Co nie jest zgodą:

- ignorowanie „nie”,
- cisza,





- zakładanie, że flirtowanie lub całowanie oznacza chęć czegoś więcej,
- składanie propozycji seksualnych osobie będącej pod wpływem alkoholu lub narkotyków,
- namawianie drugiej osoby do seksu poprzez zastraszanie lub używanie przemocy.

Zgoda jest potrzebna za każdym razem i w każdej chwili możesz zmienić zdanie i powiedzieć „nie”.

Jeśli znasz kogoś, kto padł ofiarą napaści seksualnej, zwróć się do zaufanej osoby dorosłej albo, jeśli szukasz pomocy i chcesz zachować anonimowość, zadzwoń na telefon zaufania.

## Nadużywanie narkotyków i alkoholu

W „Trzynastu powodach” bohaterowie eksperymentują z narkotykami i alkoholem, a także zmagają się z nadużywaniem tych środków odurzających. Trudno jest samodzielnie doradzić i zaproponować odpowiednie rozwiązanie osobie mającej taki problem, ale serial może posłużyć za punkt wyjścia do nawiązania otwartego dialogu.

Jeśli czujesz, że możesz swobodnie

porozmawiać z tą osobą, rozpocznij rozmowę, ale tylko wtedy gdy jest ona trzeźwa.

Zachęć do zwierzenia się. Możesz rozpocząć rozmowę od: „Wygląda na to, że ostatnio masz wiele na głowie” albo zapytać, co sądzi o scenach spożywania alkoholu i narkotyków w serialu.

Przygotuj się na słuchanie: odłóż telefon, spójrz drugiej osobie w oczy i stosuj niewerbalne sygnały potwierdzające, że słuchasz, co do ciebie mówi, na przykład twierdząco kiwaj głową.

Pozwól drugiej osobie podzielić się swoimi myślami i uczuciami bez przerywania i krytykowania, niezależnie od tego, co usłyszysz.

Jeśli rozmowa utknie w martwym punkcie, opowiedz, w jaki sposób wpłynęło na ciebie postępowanie drugiej osoby.

Nie bądź zaskoczony, jeśli druga osoba nie od razu przyjmie pomoc. Może minąć trochę czasu, zanim ktoś przyzna się do problemu. Wspieraj drugą osobę w walce z uzależnieniem w miarę swoich możliwości, bez dokonywania osądów.

Nie bój się poprosić o pomoc. Niektórzy uważają, że prośenie dorosłego o pomoc to naruszenie zaufania lub donoszenie, ale

to bardzo ważne, żeby poprosić o wsparcie, gdy kolega lub koleżanka naraża siebie na niebezpieczeństwo.

Jeśli masz problemy z narkotykami lub alkoholem albo podejrzewasz, że jakieś dziecko, przyjaciel lub ukochana osoba nadużywa narkotyków i alkoholu, porozmawiaj z zaufaną osobą dorosłą, lekarzem lub skontaktuj się z telefonem pomocy, aby porozmawiać z kimś, kto może ci pomóc.

## Ocena zagrożenia przemocą z użyciem broni

„Trzyście powodów” ukazuje nastolatków, którzy mają dostęp do broni, a zachowania niektórych z nich wskazują, że myślą oni o skrzywdzeniu siebie lub innych.

Niektóre sygnały ostrzegawcze są łatwe do zauważenia, inne — niekoniecznie.

Przykładowe sygnały ostrzegawcze to:

- bezpośrednie groźby, na przykład rozmawianie o użyciu broni przeciwko innej osobie lub o przyniesieniu broni do szkoły;
- wyrażanie podziwu dla sprawców strzelanin, w szczególności usprawiedliwianie takiego zachowania lub sugerowanie, jak można byłoby to zrobić „lepiej”;

- różne inne zachowania, które tworzą schemat, na przykład uwzględnianie broni i strzelanin w zadaniach szkolnych lub rozmowy z kolegami na temat kupna broni; takie zachowania to niebezpośrednie sygnały ostrzegawcze, często niezgłaszane lub ignorowane;
- publikowanie na kanałach społecznościowych wiadomości, fotografii lub materiałów filmowych, które pokazują broń lub zawierają groźby skrzywdzenia innych.

Co zrobić, gdy zauważysz sygnały ostrzegawcze:

- jeśli uważasz, że jesteś w bezpośrednim niebezpieczeństwie, znajdź schronienie;
- poinformuj dorosłego: rodzica, nauczyciela lub pedagoga szkolnego;
- powiadom policję;
- najważniejsze: nie próbuj rozwiązać sytuacji na własną rękę.

Ważne jest, aby traktować te sygnały poważnie. Odpowiednio wczesne poruszenie tej kwestii z rodzicami, nauczycielami lub odpowiednimi organami może zapobiec przemocą.

