

DOBROSTAN UCZNIA I NAUCZYCIELA

Emocjonalność, wrażliwość, Samo-regulacja, - akceptacja, - skuteczność, - współczucie

Zbiór ćwiczeń

Autorki:

dr Dagmara Gałajda

Instytut Językoznawstwa, Wydział Humanistyczny, Uniwersytet Śląski w Katowicach

Kamila Ciecieręga

Aleksandra Czmajdach

Magda Minkowska

Olga Szewc

Filologia angielska, Wydział Humanistyczny, Uniwersytet Śląski w Katowicach

Natalia Mazaraki

Indywidualne Studia Międzyobszarowe, Uniwersytet Śląski w Katowicach

Poniższe materiały dydaktyczne powstały jako wynik zajęć projektowych realizowanych w ramach konkursu „Współmyślenie w humanistyce” (tytuł zajęć: Badania nad dobrostanem z perspektywy psycholingwistycznej). Konkurs został zrealizowany w ramach projektu „Jeden Uniwersytet – Wiele Możliwości. Program Zintegrowany” współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój, Oś priorytetowa III. Szkolnictwo wyższe dla gospodarki i rozwoju, Działanie 3.5 Kompleksowe programy szkół wyższych, współfinansowanym ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

Wstęp

Drodzy Nauczyciele!

Oddajemy w Państwa ręce zbiór materiałów dydaktycznych, które powstały z pasji naszej grupy projektowej oraz ze względu na zauważone przez nas potrzeby. W ostatnich latach, szczególnie biorąc pod uwagę okres pandemii, dobrostan stał się jednym z ważniejszych aspektów życia i rozwoju, z uwzględnieniem funkcjonowania szkoły. Dla nas pojęcie dobrostanu zbiega się z definicją Cambridge Dictionary (wersja online): “the state of being comfortable, healthy, or happy”. Przystępując do projektu postanowiliśmy, że chcemy przyrzeć się różnym aspektom dobrostanu i ich wpływie na funkcjonowanie uczniów i nauczycieli. Finalnie skupiliśmy się na emocjonalności, wrażliwości/kruchości (ang. vulnerability) oraz konstruktom związanym z *self*: samoregulacji (ang. self-regulation), samoakceptacji (ang. self-acceptance), poczuciu własnej skuteczności (ang. self-efficacy) i samowspółczuciu (ang. self-compassion). Łącząc te koncepty, chcieliśmy zbadać wyrażanie emocjonalności przez uczniów i nauczycieli oraz ich ogólną autopercepcję.

W trakcie naszej współpracy na samym początku zgłębiałyśmy wyżej wymienione konstrukty, co pozwoliło nam zapoznać się z zapleczem teoretycznym. Następnie przeszłyśmy do skonstruowania i przeprowadzenia dwóch mini-badań, dzięki którym dowiedziałyśmy się więcej na temat dobrostanu z perspektywy uczniów i nauczycieli. Te dwa etapy pracy zespołu zaowocowały zbiorem ćwiczeń, który znajduje się przed Państwem.

Przedstawione ćwiczenia są uniwersalne i uznajemy to za ich dużą zaletę. Mogą zostać wykorzystane przez nauczycieli języków obcych lub wychowawców klas. Skorzystają z nich nauczyciele na zajęciach świetlicowych lub na wycieczkach. Ćwiczenia mogą zostać zmodyfikowane tak, aby ćwiczyć konkretną konstrukcję językową, rozwijać daną umiejętność lub zwyczajnie porozmawiać z klasą i dowiedzieć się więcej o swoich uczniach, a może i o sobie. Gwarantujemy, że poniższe ćwiczenia przedstawiają taką samą wartość bez względu na język, w jakim zostaną przeprowadzone. Zachęcamy również do włączania elementów języka obcego (np. we fragmentach, które są łatwiejsze) oraz możliwości używania języka polskiego, kiedy uczniowie rozmawiają o sprawach dla nich ważnych, o których mówienie w języku obcym jest jeszcze zbyt trudne.

Wszystkie ćwiczenia objęte są prawem autorskim. Prosimy, aby korzystając z naszego zbioru, podawać źródło. Przedstawione materiały zostały przez nas wykonane samodzielnie, w oparciu o źródła, które podajemy w opisie oraz zainspirowane powszechnie znanymi grami (Domino, Bingo, Gra w statki, Kalambury, 5 Sekund Wyd. Trefl, Pora na Stwora Wyd. Nasza Księgarnia, Czółko Wyd. Portal Games).

Pragniemy również zaznaczyć, iż nasze ćwiczenia nie zastąpią fachowej pomocy i powinny być traktowane jako zachęta do zgłębienia psychologicznej warstwy nauczania (głównie w kontekście języka obcego). Dodatkowo zachęcamy, aby w miarę możliwości konsultować zebrane tu ćwiczenia z psychologiem/pedagogiem szkolnym.

Na końcu zbioru znajduje się lista wybranych pozycji, które rekomendujemy do dalszego zapoznania się z tematem dobrostanu i możliwości wykorzystania go w dydaktyce.

Życzymy przyjemnej lektury, owocnych lekcji i dużo pozytywnych emocji w klasie i poza nią.

Autorki

Spis treści

Część I

Emocjonalność i wrażliwość

Ćwiczenie 1 Bingo-emocje

Ćwiczenie 2 Uczuciowa Gąsienica

Ćwiczenie 3 Emocjonalne kalambury

Ćwiczenie 4 Domino-emocje

Ćwiczenie 5 Emocjonalne Stwory-Potwory

Ćwiczenie 6 Wrażliwy Wąż Tomek

Ćwiczenie 7 10 emocjonalnych sekund

Ćwiczenie 8 Metafory, którymi czujemy

Ćwiczenie 9 Siła kruchości

Ćwiczenie 10 Ocean emocji

Część II

Samo-regulacja, - akceptacja, - skuteczność, - współczucie

Ćwiczenie 1 Poziom samoregulacji

Ćwiczenie 2 Miara samoakceptacji

Ćwiczenie 3 Oceniając ocenianie

Ćwiczenie 4 *Me, myself & I*

Ćwiczenie 5 *Hierarchy of Myself*

Ćwiczenie 6 Samoocena w ocenianiu

Ćwiczenie 7 Co z głowy to niekoniecznie z serca

Ćwiczenie 8 Emocje w butelce

Ćwiczenie 9 Chmurko-myśli

Ćwiczenie 10 Potworny krytyk

Ćwiczenie 11 Czuły tłumacz

Ćwiczenie 12 POV: Point of View

Ćwiczenie 13 Memy na start

Ogólne cele ćwiczeń

1. Zwiększenie świadomości na temat odczuwanych emocji i ich nazewnictwa w języku pierwszym i obcym.
2. Rozwój języka emocji.
3. Rozwinięcie chęci i umiejętności wyrażania emocji w języku pierwszym i obcym.
4. Wzmocnienie więzi między członkami grupy oraz zwiększenie świadomości potrzeby wyrażania emocji w języku pierwszym i obcym.
5. Zwiększenie świadomości na temat samoakceptacji, samoregulacji oraz oceny własnej skuteczności w procesie dydaktycznym, ze szczególnym uwzględnieniem nauki języka.
6. Rozwijanie swojej kreatywności w języku obcym.
7. Formułowanie wypowiedzi w języku pierwszym i obcym w duchu psychologii pozytywnej, ze szczególnym uwzględnieniem pojęcia samowspółczucia (ang. self-compassion)
8. Użycie języka obcego w celu zwiększenia dystansu w stosunku do negatywnych myśli i opinii na swój temat w procesie dydaktycznym, ze szczególnym uwzględnieniem nauki języka.
9. Język obcy jako narzędzie wyrażania empatii w procesie dydaktycznym.

CZĘŚĆ I

EMOCJONALNOŚĆ I WRAŻLIWOŚĆ

ĆWICZENIE 1

Bingo-emocje

Czas: 20 minut

Materiały: Tabela Emocji Ekmana (załącznik 1)

Poziom (w przypadku j. ang.): B1 w górę

Wiek: 13-16 lat

Procedura: Nauczyciel losuje co kilkanaście sekund jedną kartkę z puli (29 kartek). Na każdej kartce jest wypisana emocja w języku angielskim. Należy wypowiedzieć ją na głos. W tym czasie uczniowie szukają odpowiedniego słowa na kartce. Pierwszy uczeń, który utworzy linię prostopadłą, pionową lub ukośną z wypowiedzianych wyrazów w obrębie zaznaczonego już pola (gwiazdka) krzyczy „BINGO!” i wygrywa rozgrywkę.

Komentarz: Można wprowadzić uczniom zakres słownictwa wcześniej, aby ułatwić proces nauki.

Do wykorzystania wersji polskiej można skorzystać z tłumaczenia w Tabeli Emocji Ekmana (załącznik 1).

Poniżej znajdują się cztery wersje karty, aby nie wszyscy mieli to samo. Należy je wydrukować i rozdać w klasie.

Projekt pt. „Jeden Uniwersytet – Wiele Możliwości. Program Zintegrowany”

ENRAGED	TENSE	AMUSED
TERRIFIED	UNEASY	GRATEFUL
STRESSED	WRECKED	QUIET
FRUSTRATED	TIRED	MELLOW
DISTRAUGHT	ENERGIZED	SILENT
UNHAPPY	PEACEFUL	SERENE
HOPELESS	SOLEMN	CAREFREE
GLOOMY	LAID-BACK	BALANCED
DISCOURAGED	CERTAIN	ADORABLE
PANIC-STRICKEN	ENTHUSIASTIC	

Projekt pt. „Jeden Uniwersytet – Wiele Możliwości. Program Zintegrowany”

B	I	N	G	O!
PANIC-STRICKEN	QUIET	ENTHUSIASTIC	DISTRAUGHT	GLOOMY
FRUSTRATED	LAID-BACK	WRECKED	UNHAPPY	MELLOW
TIRED	SERENE	★	SOLEMN	ENERGIZED
SILENT	ENRAGED	STRESSED	AMUSED	DISCOURAGED
HOPELESS	BALANCED	CAREFREE	PEACEFUL	TENSE
TERRIFIED	GRATEFUL	UNEASY	CERTAIN	ADORABLE

Projekt pt. „**Jeden Uniwersytet – Wiele Możliwości. Program Zintegrowany**”

B	I	N	G	O!
TERRIFIED	MELLOW	GLOOMY	HOPELESS	GRATEFUL
ADORABLE	STRESSED	PEACEFUL	UNEASY	SILENT
DISCOURAGED	BALANCED	★	TENSE	ENRAGED
QUIET	ENERGIZED	LAID-BACK	AMUSED	TIRED
DISTRAUGHT	SERENE	CERTAIN	WRECKED	SOLEMN
FRUSTRATED	ENTHUSIASTIC	UNHAPPY	CAREFREE	PANIC-STRICKEN

Projekt pt. „**Jeden Uniwersytet – Wiele Możliwości. Program Zintegrowany**”

B	I	N	G	O!
TENSE	UNEASY	UNHAPPY	ENRAGED	SOLEMN
SERENE	CAREFREE	ADORABLE	ENTHUSIASTIC	HOPELESS
PEACEFUL	FRUSTRATED	★	GLOOMY	ENERGIZED
GRATEFUL	DISTRAUGHT	DISCOURAGED	CERTAIN	BALANCED
MELLOW	STRESSED	LAI-D-BACK	TIRED	PANIC-STRICKEN
TERRIFIED	SILENT	QUIET	AMUSED	WRECKED

Projekt pt. „**Jeden Uniwersytet – Wiele Możliwości. Program Zintegrowany**”

B	I	N	G	O!
UNEASY	HOPELESS	PEACEFUL	CAREFREE	ADORABLE
TERRIFIED	CERTAIN	SOLEMN	STRESSED	BALANCED
ENRAGED	GRATEFUL	★	SILENT	TENSE
WRECKED	TIRED	UNHAPPY	AMUSED	DISCOURAGED
MELLOW	QUIET	DISTRAUGHT	ENTHUSIASTIC	ENERGIZED
FRUSTRATED	SERENE	PANIC-STRICKEN	LAID-BACK	GLOOMY

ĆWICZENIE 2

Uczuciowa Gąsienica

Czas: 10-15 minut

Materiały: rysunek gąsienicy (poniżej), Tabela Emocji Ekmana (załącznik 1)

Poziom (w przypadku j. ang.): B1-C2

Wiek: 10 lat w górę

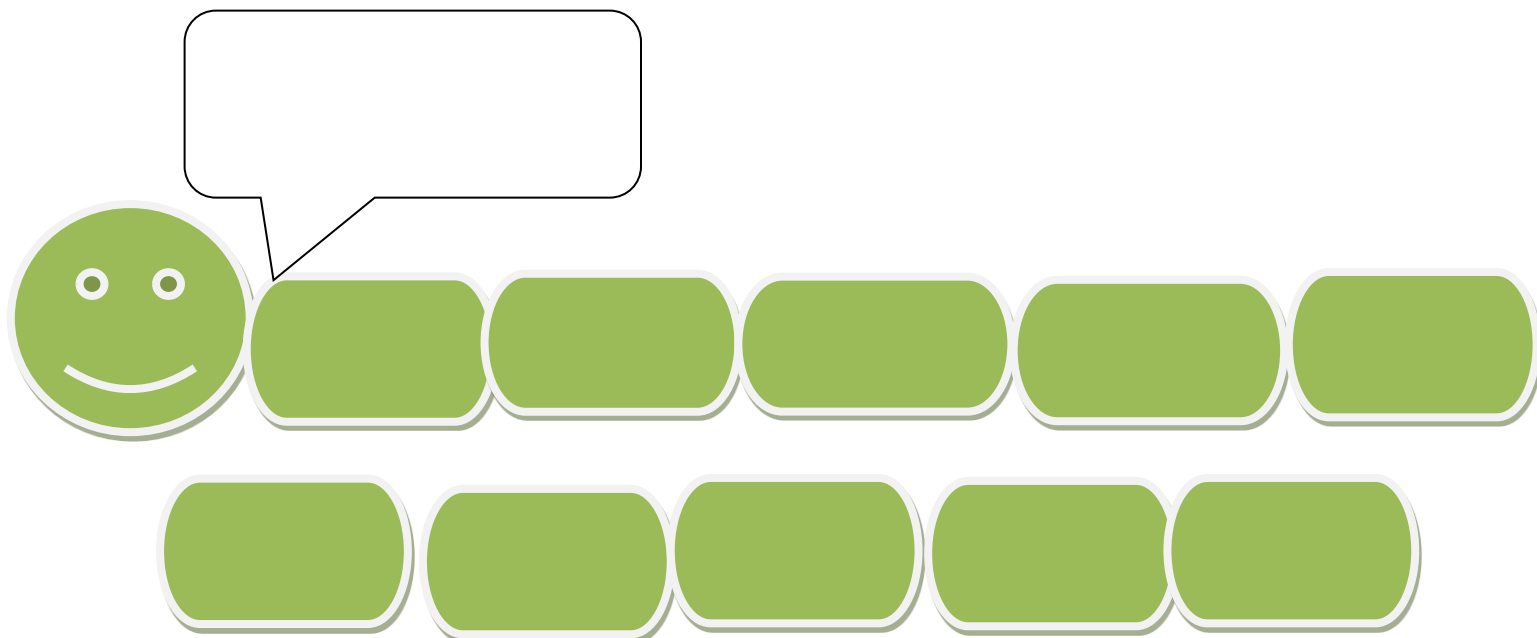
Procedura: Opcja nr 1) Uczniowie wymieniają sytuacje, podczas których czują (czuli) się np. szczęśliwi. Następnie na zielonych kafelkach wpisują swoją odpowiedź i układają kolejne jedna po drugiej tak, aby stworzyć układankę w kształcie gąsienicy.

Np. "I am happy when... my parents play with me".

Opcja nr 2) Uczniowie wymieniają konkretne wyrazy lub dłuższe wyrażenia, które kojarzą im się z byciem np. szczęśliwym. Każde nowoutworzone słowo musi zaczynać się na literę, która znajduje się na ostatnim miejscu w poprzednim wyrazie.

Np. joyfuL -> Laugh -> Hanging out with my friendS -> S...

Komentarz: w przypadku zmiany języka, polecamy Tabelę Emocji Ekmana z tłumaczeniem na polski/angielski (załącznik 1).



ĆWICZENIE 3

Emocjonalne kalambury

Czas: 20 minut

Materiały: Tabela Emocji Ekmana (załącznik 1)

Poziom (w przypadku j. ang.): A1-C2

Wiek: 6 lat w górę

Procedura: Rozgrywka grupowa lub w parach – uczniowie dobierają się w grupy (np. 5 osobowe) lub pary. Zadaniem uczniów jest pokazanie wylosowanych przez nich emocji. Uczniowie nie mogą podpowiadać, mówić ani pisać, ale dozwolone są efekty dźwiękowe (np. wzięcie oddechu przy pokazywaniu zmęczenia). Każda osoba z grupy/pary ma chociaż raz pokazać emocje. Grupa/para z największą liczbą poprawnych odpowiedzi wygrywa.

Komentarze: Można wprowadzić uczniom zakres słownictwa wcześniej, aby ułatwić proces nauki. Karteczki z nazwami emocji należy wydrukować, aby uczniowie mogli losować emocje. Trudność słownictwa należy dostosować do umiejętności grupy.

RAGE	FURIA
PANIC-STRICKEN	SPANIKOWANY
STRESSED	ZESTSOWANY
TREMBLING	ROZTRZĘSIONY
SHOCKED	ZSZOKOWANY
SURPRISED	ZASKOCZONY
SOLEMN	PODNIOSŁY
DIGNIFIED	UROCZYSTY
JUBILANT	ROZRADOWANY
EXALTED	EKSTATYCZNY
FURIOUS	WŚCIEKŁY

ENRAGED	ROZJUSZONY
FRUSTRATED	SFRUSTROWANY
TENSE	SPIĘTY
DAZED	OSZOŁOMIONY
WONDERFUL	WSPANIAŁY
CHEERFUL	WESOŁY
MOTIVATED	ZMOTYWOWANY
INSPIRED	ZAINSPIROWANY
EXCITED	PODNIĘCONY
TEMPERAMENTAL	WYBUCHOWY
TERRIFIED	PRZERAŻONY
ANGRY	ZŁY
NERVOUS	NERWOWY
INSECURE	NIESPOKOJNY
ENERGIZED	POBUDZONY
ACTIVE	OŻYWIONY
ENTHUSIASTIC	ENTUZJASTYCZNY
OPTIMISTIC	OPTYMISTYCZNY
THRILLED	PODEKSCYTOWANY
TIMOROUS	LĘKLIWY
APPREHENSIVE	ZALĘKNIONY
FEARFUL	PEŁEN OBAW
ANNOYED	ROZDRAŻNIONY

TAUT	ZDENEROWANY
GLAD	ZADOWOLONY
HAPPY	SZCZĘŚLIWY
FOCUSED	SKUPIONY
PROUD	DUMNY
MOVED	PORUSZONY
OBNOXIOUS	ODPYCHAJĄCY
WORRIED	ZMARTWIONY
CONCERNED	ZANIEPOKOJONY
UNEASY	NIESPOKOJNY
CROSS	ROZGNIEWANY
NICE	PRZYJEMNY
JOYFUL	RADOSNY
HOPEFUL	PEŁEN NADZIEI
AMUSED	ROZBAWIONY
ADORABLE	ROZKOSZNY
DISGUSTED	ZNIESMACZONY
MISERABLE	PRZYGNĘBIONY
DISAPPOINTED	ZAWIEDZIONY
DEPRESSED	ZDOŁOWANY
APATHETIC	APATYCZNY
CASUAL	SWOBODNY
LAID-BACK	NA LUZIE

GLAD	ZADOWOLONY
LOVING	KOCHAJĄCY
FULFILLED	SPEŁNIONY
PESSIMISTIC	PESYMISTYCZNY
REMORSEFUL	SKRUSZONY
DISCOURAGED	ZNIECHĘCONY
SAD	SMUTNY
BORED	ZNUDZONY
PEACEFUL	SPOKOJNY
SECURE	BEZPIECZNY
PLEASED	USATYSFAKCJONOWANY
GRATEFUL	WDZIĘCZNY
MOVED	PORUSZONY
ALIENATED	WYALIENOWANY
UNHAPPY	NIESZCZĘŚLIWY
LONELY	SAMOTNY
DEMOTIVATED	ZDEMOTYWOWANY
TIRED	ZMĘCZONY
RELAXED	ZRELAKSOWANY
COOL	WYLUZOWANY
RESTED	WYPOCZĘTY
QUIET	WYCISZONY
BALANCED	ZRÓWNOWAŻONY

DESPONDENT	PRZYBITY
GLOOMY	PONURY
EXHAUSTED	WYCZERPANY
WEARY	ZNUŻONY
GENTLE	ŁAGODNY
PRUDENT	ROZWAŻNY
AMICABLE	POKOJOWY
MELLOW	ODPRĘŻONY
CAREFREE	BEZTROSKI
DISTRAUGHT	ZROZPACZONY
HOPELESS	BEZNADZIEJNY
ABANDONED	OPUSZCZONY
OVERWEARY	WYCIĘNCZONY
SLEEPY	ŚPIĄCY
CERTAIN	PEWNY
SILENT	CICHY
COSY	KOMFORTOWY
SERENE	BŁOGI
WRECKED	WYKOŃCZONY

ĆWICZENIE 4

Domino-emocje

Czas: 10-15 minut

Materiały: poniżej lub wybrane z dowolnego banku darmowych emotikon (np. https://pl.freepik.com/darmowe-wektory/mieszany-zestaw-emotikonow_4159931.htm#query=emoji&position=0&from_view=keyword)

Poziom (w przypadku j. ang.): A1-C2

Wiek: 8 lat w górę

Procedura:

Opcja 1: Na stole układamy stos kart Domino. Na środku kładziemy jedną kartę, do której uczniowie mogą dokładać kolejne karty z obu stron w zależności od tego, co odczuwają w danej sytuacji. Każdy uczeń ciągnie po 1 karcie ze stosu. Jeśli jego/jej emocja lub sytuacja nie pasuje do układanki, zachowuje ją dla siebie. Gra kończy się wtedy, gdy wszystkie karty znajdą się w układance Domino.

Opcja 2: Każdy uczeń otrzymuje cały stos kart Domino i samodzielnie tworzy układankę na podstawie własnych odczuć.

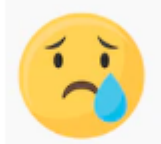
Przykład:

	Spend time with my parents		Lose my favourite toy		Watch cartoons
---	----------------------------------	---	-----------------------------	--	-------------------

Jeśli dana emocja lub opisana sytuacja nie pasuje do żadnej ze stron (co uniemożliwia kontynuowanie gry), nauczyciel może zasugerować rozpoczęcie nowego „paska” układanki.



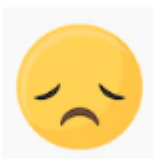
Lose my
favourite
toy



Spend time
with my
parents



Watch
cartoons



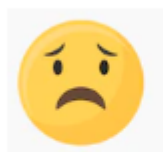
Play
computer
games



Be
alone



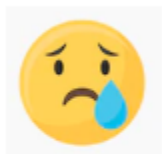
Bad grade
from the test



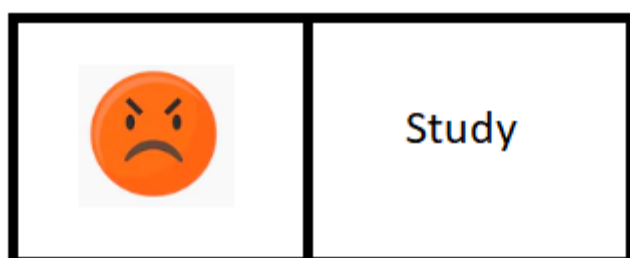
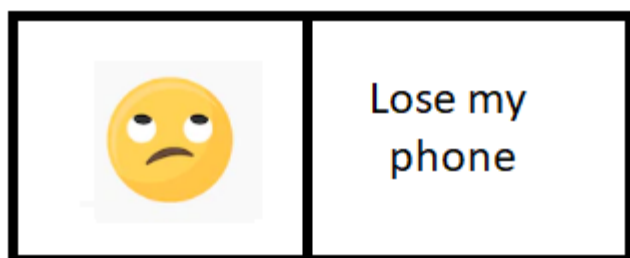
Spend time
with my
friends



Criticism



Forget
my
homework



ĆWICZENIE 5

Emocjonalne Stwory-Potwory

Czas: 15-20 minut

Materiały: poniżej lub rysunki autorskie; Tabela Emocji Ekmana (załącznik 1)

Poziom (w przypadku j. ang.): A1-A2

Wiek: 6-12 lat

Procedura: Nauczyciel pyta każdego ucznia z osobna jak się dzisiaj czuje. Zachęca ich do wyrażania szczerych opinii. Uczniowie mogą skorzystać z Tabeli Emocji Ekmana. Na poszczególnych częściach ciała znajdują się wyrazy związane z ich emocjonalnością/wrażliwością. Każdy uczeń tworzy obraz potwora, który będzie

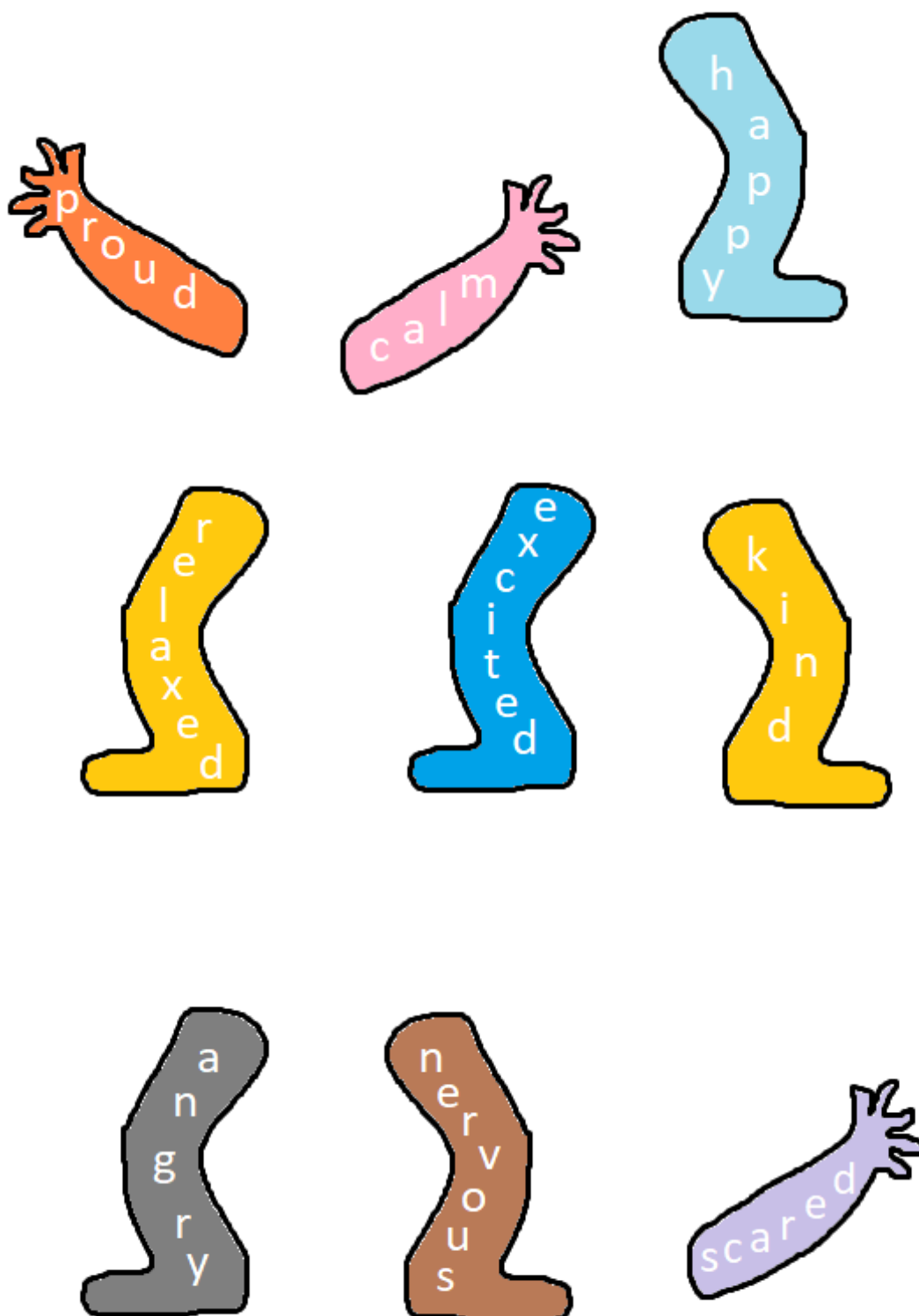
odzwierciedlał ich wrażliwość/emocjonalność w danym dniu. Następnie uczniowie czytają na głos wszystkie części ciała mówiąc jednocześnie o tym jak się dzisiaj czują, np.:

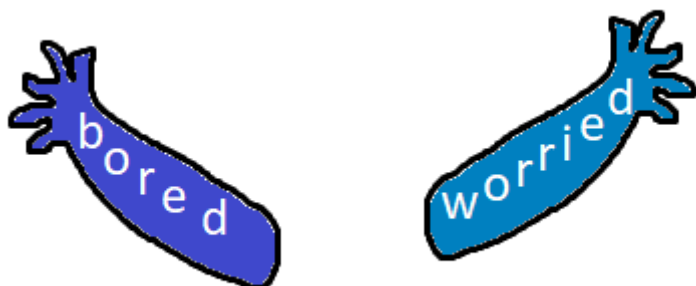
"I feel happy, excited...."

"I feel sad, bored....."

Komentarz: Podczas zabawy nauczyciel powinien zasugerować, że potworki mogą mieć np. kilka rąk i kilka nóg, co może być nawiązaniem do rozmowy o mnogości emocji, które odczuwa się w tym samym momencie. Dodatkowo nauczyciel również może stworzyć własnego potworka na forum grupy, aby wyrazić swoje samopoczucie i pokazać, że jest częścią grupy.







ĆWICZENIE 6

Wrażliwy Wąż Tomek

Czas: 10 minut

Materiały: Tabela Emocji Ekmana (załącznik 1), www.ladnekolorowanki.pl (Wąż Tomek)

Poziom (w przypadku j. ang.): A2-C1

Wiek: 7-12 lat

Procedura: Wąż Tomek, aby dojść do mety (oznaczonej krzyżykiem), ma zjeść („przeżyć”) emocje, które będą się pojawiały w wyniku zaistniałych sytuacji. Uczniowie decydują jakie to mogą być emocje, odnosząc się do własnych uczuć i doświadczeń. Miejsca, w których wpisane są emocje mogą zostać puste tak, aby to uczniowie wybrali je z puli lub wstawione wcześniej przez nauczyciela. Każda sytuacja składa się z trzech etapów, na których można się zatrzymać i przedyskutować temat z grupą.

Komentarze: Można dodać inne określenia emocji (poza listą poniżej, na przykład korzystając z Tabeli Emocji Ekmana) lub podać inne sytuacje, według uznania i kompetencji językowej uczniów.

Przykładowa rozgrywka (na zielono wyrazy, które wpisuje nauczyciel lub pozostawia uczniom do wyboru z listy poniżej)

Poszedłem/Poszłam późno spać z własnego wyboru.



Happy

Sleepy

Nie mogłam/em skupić się na zadaniu z matematyki.



Angry

Surprised

Teraz muszę poprosić tatę o pomoc w zadaniu.



Cool

Worried



HAPPY

BORED

COOL

SAD

SURPRISED

LOVING

ANGRY

NICE

GRATEFUL

WORRIED

SLEEPY

QUIET

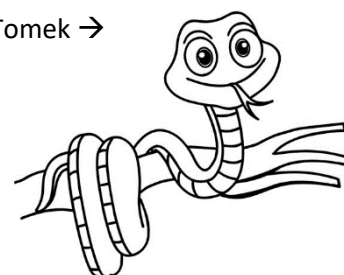
TIRED

JOYFUL

Sytuacja 1

1. Nie nauczyłam/em się na test.
2. Dostałam/em 1 z testu.
3. Muszę powiedzieć o tym rodzicom.

Wąż Tomek →



Sytuacja 2

1. Zjadłam/em za dużo słodyczy.
2. Rozbolił mnie brzuch.
3. Muszę iść do lekarza.

Sytuacja 3

1. Zapomniałam/em wierszyka przed całą klasą.
2. Widziałam/em, że niektórzy się z tego śmieją.
3. Mój najlepszy przyjaciel/moja najlepsza przyjaciółka okazali mi wsparcie.

Sytuacja 4

1. Zobaczyłam/em tęczę na niebie.
2. Zrobiłam/em zdjęcie.
3. Wielu osobom spodobało się to ładne zdjęcie.

Sytuacja 5

1. Babcię bolała głowa.
2. Pomogłam/em jej w porządkach domowych.
3. Babcia czule mnie przytuliła/podziękowała mi/zrobiła dla mnie ciasto, jako dowód wdzięczności.

ĆWICZENIE 7

10 emocjonalnych sekund

Czas: 10 minut

Materiały: <https://www.youtube.com/watch?v=iCvmsMzIF7o> The power of vulnerability | Brené Brown, TedTalk, karty poniżej

Poziom (w przypadku j. ang.): A2-C2

Wiek: 8 lat w górę

Procedura: Każdy z uczniów losuje kartę (poniżej), na której znajduje się pytanie związane z wrażliwością. W ciągu 10 sekund musi odpowiedzieć na dane pytanie, np. podając 2/3 wyrazy, które kojarzą mu się z daną sytuacją/określeniem. Jeśli uczeń zdąży wymienić wymaganą ilość wyrazów w ciągu 10 sekund zachowuje kartę dla siebie. Jeśli nie uda mu się, oddaje kartę pod stos innych kart. Wygrywa ten uczeń, który zyska najwięcej kart.

Komentarz: W związku z tym, że gra polega na bardzo szybkim wyrażaniu emocji za pomocą różnych wyrażeń - jest ona opracowana w języku polskim. Podane sytuacje można przetłumaczyć na dowolny język i skorzystać z Tabeli Emocji Ekmana (załącznik 1, wersja polsko-angielska) lub Atlasu Emocji Ekmana ([The Ekman's Atlas of Emotions](#) dostępne języki to angielski, niemiecki, portugalski, hiszpański, włoski). Link w materiałach może posłużyć nauczycielowi (i uczniom, o tym decyduje prowadzący) do poszerzenia wiedzy na temat wrażliwości.

Wymień 2 sytuacje, w których czujesz się bezbronny(a).	Wymień 3 wyrazy, które kojarzą Ci się z osobą wrażliwą.	Wymień 2 wyrazy, które kojarzą Ci się ze słowem „zagrożenie”.
Wymień 2 sytuacje, które kojarzą Ci się z biciem niedoskonałym.	Wymień 2 wyrazy, które kojarzą Ci się ze słowem „współczucie”.	Wymień 3 wyrazy, które kojarzą ci się ze słowem „rozczarowanie”.

Wymień 3 emocje, które Ci towarzyszą, gdy czujesz ból.	Wymień 2 wyrazy, które kojarzą Ci się ze słowem „niepowodzenie”.	Wymień dwie sytuacje, podczas których najczęściej odczuwasz lęk.
Wymień 3 wyrazy, które kojarzą Ci się ze słowem wrażliwość.	Wymień 2 wyrazy, które kojarzą Ci się ze słowem wstyd.	Wymień 3 wyrazy, które kojarzą Ci się ze słowem odwaga.
Wymień 2 czynności, które robisz kiedy doświadczasz cierpienia.	Wymień 2 wyrazy, które kojarzą Ci się ze słowem bezradność.	Wymień 3 słowa, które kojarzą Ci się ze słowem stres.
Wymień 2 sytuacje, w których odczuwasz strach.	Wymień 2 czynności, które robisz, gdy odczuwasz słabość.	Wymień 2 wyrazy, które kojarzą Ci się ze słowem bezbronność.

ĆWICZENIE 8

Metafory, którymi czujemy

Czas: 30 minut

Materiały: poniżej

Poziom (w przypadku j. ang.): B2-C2

Wiek: 15 lat w górę

Procedura: Zadaniem uczniów jest napisać pierwsze skojarzenia związane z podaną emocją. Następnie nauczyciel zbiera odpowiedzi i czyta je na głos (nie podając imienia i nazwiska ucznia). Na koniec możemy przeprowadzić dyskusję z całą grupą/w parach/w mniejszych grupach, rozwijając temat rozpoznawania i postrzegania emocji.

Komentarze: Można wcześniej wprowadzić słownictwo dotyczące emocji, aby uczniowie wiedzieli o czym pisać. Metafory uczniowie mogą tworzyć indywidualnie lub w parach, a nawet w zespołach. Poniższy przykład jest w języku angielskim, ale korzystając z Tabeli Emocji Ekmana (załącznik 1) możemy przeprowadzić ćwiczenie w języku polskim.

Tytuł ćwiczenia jest nawiązaniem do książki *Metaphors We Live by* (Lakoff & Johnson, 2003)

Please, fill in the following metaphors:

1. Feeling anxious is like

.....

.....

2. Feeling angry is like

.....

.....

3. Feeling grateful is like

.....

.....

4. Feeling stressed is like

.....

.....

5. Feeling frustrated is like

.....

.....

6. Feeling inspired is like

.....

.....

7. Feeling insecure is like

.....

.....

8. Feeling annoyed is like

.....

.....

9. Feeling happy is like

.....

.....

10. Feeling disappointed is like

.....

.....

11. Feeling fulfilled is like

.....

.....

12. Feeling sad is like

.....

.....

13. Feeling secure is like

.....

.....

14. Feeling alienated is like

.....

.....

15. Feeling lonely is like

.....
.....

16. Feeling balanced is like

.....
.....

17. Feeling carefree is like

.....
.....

18. Feeling hopeless is like

.....
.....

19. Feeling cosy is like

.....
.....

20. Feeling serene is like

.....
.....

ĆWICZENIE 9

Siła Kruchości

Czas: 20 minut

Materiały: poniżej lub własnego autorstwa (wydrukowane, przedstawione na tablicy lub przy użyciu sprzętu multimedialnego, np. laptop, rzutnik, tablet, tablica interaktywna, etc.)

Poziom (w przypadku j. ang.): A2-C2

Wiek: 13 lat w górę

Procedura: Uczniowie tworzą wyrażenia/słowa/zdania, które kojarzą im się ze słowem “wrażliwość/kruchosc/vulnerability” tak, aby:

- (1) hasło VULNERABILITY znajdowało się w środku
- (2) każde słowo/zdanie rozpoczynało się od konkretnej litery

Np.

V..... = very brave

U..... = unique

L..... = listening to my needs

Etc.

Poniżej przykład dla wersji angielskiej w dwóch wersjach

Wersja (1)

_____ V _____
 _____ U _____
 _____ L _____
 _____ N _____
 _____ E _____
 _____ R _____
 _____ A _____
 _____ B _____
 _____ I _____
 _____ L _____
 _____ I _____
 _____ T _____
 _____ Y _____

Wersja (2)

V _____
 U _____
 L _____
 N _____
 E _____
 R _____
 A _____
 B _____
 I _____
 L _____
 I _____
 T _____
 Y _____

ĆWICZENIE 10

Ocean emocji

Czas: 20- 30 minut

Materiały: poniżej lub własnego autorstwa, Tabela Emocji Ekmana (załącznik 1)

Poziom (w przypadku j. ang.): B1-C2

Wiek: 13 lat w górę

Procedura: Plansza gry inspirowana jest grą „Statki”. Jednak tutaj statki przybierają formę miejsca, bądź osoby i są oznaczone literami, np. A – HOUSE. Górna skala to emocje, które uczeń może odczuwać w stosunku do miejsca lub osoby (lista przykładowych emocji oraz „statków” znajduje się poniżej). Natomiast boczna skala od 1 do 5 to natężenie odczuwania danej emocji. Uczniowie pracują w parach. Przed rozpoczęciem gry umieszczają statki (np. house, school, mom, dad itp.) na platformie zgodnie z własnymi odczuciami. Później zaczyna się rozgrywka, np. uczeń A mówi: HOUSE-HAPPY-4. Uczeń B odpowiada „miss” bądź „hit”. Gra toczy się do wygranej jednego z uczniów, czyli „zatopienia” wszystkich statków przeciwnika.

Komentarze: Można wprowadzić uczniom zakres słownictwa wcześniej, aby ułatwić proces nauki. Można dodać własne słownictwo według uznania. Nauczyciel może sam lub wspólnie z grupą zdecydować o ilości i rodzaju „statków” oraz emocji, jak i natężeniu emocji. Ćwiczenie może łączyć się z „Me, myself & I” (ćwiczenie 4 w części 2 zbioru) – po zebraniu wyników, jakie czynniki wpływają na samoakceptację, samoregulację oraz poczucie własnej skuteczności wśród uczniów, nauczyciel może wybrać najczęstsze odpowiedzi i umieścić je w odpowiednich polach na planszy.

Przykładowe czynniki: tests, parents' feedback, teacher's feedback, classroom, grades, peers

Projekt pt. „**Jeden Uniwersytet – Wiele Możliwości. Program Zintegrowany**”

	HAPPY	SAD	ANGRY	ANNOYED	GLAD
1					
2		B			
3				E	
4	A				
5	C				D

Ships:

A – Home; B – School; C – Mom; D – Dad; E – Sibling

Projekt pt. „Jeden Uniwersytet – Wiele Możliwości. Program Zintegrowany”

1					
2					
3					
4					
5					

SHIPS - examples

- | | |
|--|----------------------------------|
| A. HOME | M. REFUGEES |
| B. SCHOOL / UNIVERSITY | N. TRADE |
| C. MOM / DAD (ANY FAMILY MEMBER) | O. SHOPPING CENTRES |
| D. DOG / CAT (ANY FAMILY PET) | P. FOOTBALL (ANY TYPE OF SPORT) |
| E. MATH / LANGUAGE (ANY SCHOOL SUBJECT) | Q. FAMINE |
| F. TOMATO / SPAGHETTI (ANY TYPE OF FOOD OR DISH) | R. ESSAYS (ANY TYPE OF HOMEWORK) |
| G. GOVERNMENT | S. ONLINE DATING |
| H. POLITICIAN (ANY TYPE OF PROFESSION) | T. SOCIAL MEDIA |
| I. DEMOCRACY | U. ENVIRONMENTALISM |
| J. VACCINATION | V. DIET |
| K. CHICKENPOX (ANY TYPE OF ILLNESS) | W. BOOKS |
| L. WAR | X. EDUCATION |
| | Y. CRIMES |
| | Z. TV SERIES / FILMS |

EMOTIONS - examples

- | | |
|---------------|-----------------|
| 1. HAPPY | 14. TIRED |
| 2. SURPRISED | 15. OVERWEARY |
| 3. ENERGISED | 16. TENSE |
| 4. CASUAL | 17. NERVOUS |
| 5. LAID-BACK | 18. DEPRESSED |
| 6. PEACEFUL | 19. SAD |
| 7. SILENT | 20. DEMOTIVATED |
| 8. HOPEFUL | 21. DISCOURAGED |
| 9. OPTIMISTIC | 22. CONCERNED |
| 10. FULFILLED | 23. ANGRY |
| 11. CAREFREE | 24. FRUSTRATED |
| 12. INSECURE | 25. TERRIFIED |
| 13. TAUT | 26. HOPELESS |

Część II

Samo-regulacja, - akceptacja, - skuteczność, - współczucie

ĆWICZENIE 1

Miara samoakceptacji

Czas: 15 minut

Materiały: ankieta poniżej

Poziom (w przypadku j. ang.): B1-C2

Wiek: 13 lat w górę

Procedura: Nauczyciel rozdaje uczniom kwestionariusze, których wypełnienie ma za zadanie wskazać ich poziom samoakceptacji. Aktywność powinna zająć około 15 minut, każdy pracuje indywidualnie. Następnie ma miejsce autoanaliza wyników i refleksja, np. w postaci dyskusji nauczyciela z całą grupą/mniejszymi grupami.

Komentarze: Nauczyciel może po zajęciach zebrać kwestionariusze, aby lepiej zapoznać się z poziomem samoakceptacji panującym w klasie.

1. Gender: _____

2. What is self-acceptance for you? What do you associate it with?

3. What level of self-acceptance do you associate with yourself? High or low?

4. Rate the statements from 1-5. (1 – totally disagree, 5- totally agree)

- I like and accept myself the way I am. 1 2 3 4 5
- I like the way my body looks. 1 2 3 4 5
- I am satisfied with my appearance. 1 2 3 4 5
- I see myself as physically attractive. 1 2 3 4 5
- I accept and recognize my good qualities. 1 2 3 4 5
- I accept and recognize my flaws. 1 2 3 4 5
- I accept that my hobbies and interests may be different from my peers. 1 2 3 4 5
- I accept that some of my traits cause difficulties during social interactions. 1 2 3 4 5
- I accept myself regardless of negative attitudes from society. 1 2 3 4 5
- I accept myself regardless of my parents' feedback. 1 2 3 4 5
- I accept myself regardless of my teachers' feedback. 1 2 3 4 5
- I accept myself regardless of my peers' attitudes toward me. 1 2 3 4 5
- I accept myself regardless of my academic results. 1 2 3 4 5
- I accept the fact I may not be the best at something. 1 2 3 4 5
- I accept myself only when I achieve a high score during exams. 1 2 3 4 5
- I accept myself only when I get approval for my academic achievements. 1 2 3 4 5

na podstawie: Ciecieręga, K. & K. Kłoczko (2022). Self-efficacy Questionnaire

ĆWICZENIE 2

Poziom samoregulacji

Czas: 15 minut

Materiały: ankieta poniżej

Poziom (w przypadku j. ang.): B1-C2

Wiek: 13 lat w górę

Procedura: Nauczyciel rozdaje uczniom kwestionariusze, których wypełnienie ma za zadanie wskazać ich poziom samoregulacji. Aktywność powinna zająć około 15 minut, każdy pracuje indywidualnie. Następnie ma miejsce autoanaliza wyników i refleksja, która może przyjąć formę dyskusji nauczyciela z całą grupą lub mniejszymi grupami.

Komentarze: Nauczyciel może po zajęciach zebrać kwestionariusze, aby lepiej zapoznać się z poziomem samoregulacji panującym w klasie.

1. Gender: _____

2. What is self-regulation for you? What do you associate it with?

.....

.....

3. What level of self-regulation do you associate with yourself? High or low?

.....

.....

4. Rate your level of self-regulation from 1-5 in the following statements. (1 – totally disagree, 5- totally agree)

- Before I study, I clearly set my goal and plan a way to achieve it. 1 2 3 4 5
- When I study, I seek information. 1 2 3 4 5
- When I study, I ask adults, teachers or my peers for help. 1 2 3 4 5
- I pay attention while studying to memorize the material. 1 2 3 4 5
- I review and rehearse the material until I am sure about my knowledge. 1 2 3 4 5
- I monitor my progress. 1 2 3 4 5
- I create environment in which I can focus on my studies. 1 2 3 4 5
- My behavior is not that different from other people. 1 2 3 4 5
- I do not think I can change my ways of acting even if I want. 1 2 3 4 5
- Because I have so many plans, it is hard for me to fully focus on one of them. 1 2 3 4 5
- I cannot realize when I've "had enough" of something (e.g. sweets). 1 2 3 4 5
- I can come up with lots of ways to change something, but it's hard for me to decide which one to use. 1 2 3 4 5
- When I see a problem or challenge, I start looking for possible solutions. 1 2 3 4 5
- I cannot set goals for myself. 1 2 3 4 5
- I can resist temptation. 1 2 3 4 5
- I call on others for help when I need it. 1 2 3 4 5

na podstawie: Ciecieręga, K. & K. Kłoczko (2022). Self-efficacy Questionnaire

ĆWICZENIE 3

Oceniając ocenianie

Czas: 25 minut

Materiały: ankieta poniżej wraz z zadaniem narracyjnym

Poziom (w przypadku j. ang.): B1-C2

Wiek: 13 lat w górę

Procedura: Uczniowie otrzymują wcześniej przygotowany przez nauczyciela kwestionariusz z wypisanymi sytuacjami, w którym uczniowie muszą napisać jedną z pięciu opcji (always, often, sometimes, rarely, never) wyrażając, w jakim stopniu poniższe stwierdzenia ich dotyczą. Skala odpowiedzi może mieć również postać od 1 do 5, gdzie 1 = totally disagree, 5 = totally agree. Jeśli tego ćwiczenia nie poprzedza ćwiczenie nr 2 (część 2 materiałów), warto poświęcić chwilę na to, aby porozmawiać z uczniami o ich definicji samoregulacji, samoakceptacji, samoskuteczności.

Komentarz: Taki kwestionariusz pozwoli zaprowadzić nauczycielowi zmiany w swojej klasie, aby zapewnić komfort psychiczny uczniom związany zwłaszcza z ocenianiem, który jest niezbędny, aby proces nauczania odbywał się prawidłowo.

Before a test, my anxiety increases.	
The results of a test influence my level of self-efficacy.	
The results of a test influence my level of self-regulation.	
The results of a test influence my level of self-acceptance.	
When someone gives me a task, I feel stressed.	
My anxiety level increases when I don't know how to do my task.	
My self-efficacy decreases when I don't feel any support from my peers.	
My self-efficacy decreases when I don't feel any support from my teacher.	
When I get a lower grade than I expected, I feel anxious.	
It makes no difference to me if I get a lower grade than I expected.	
The grade I receive will determine my sense of happiness.	
My grades do not affect my mood.	
I know that grades at school are no indication of how valuable I am.	

Następnie po zaznaczeniu tych opcji, uczniowie na odwrocie ankiety znajdą krótkie zadanie narracyjne (max. 10 zdań) oparte na metaforze związanej z ich doświadczeniami z ocenianiem w szkole:

To me assessment at school is like.....

.....

.....

.....

ĆWICZENIE 4

Me, myself & I

Czas: 10-15 minut

Materiały: aplikacja Mentimeter ([Interactive presentation software - Mentimeter](#))

Poziom (w przypadku j. ang.): B1-C2

Wiek: 13 lat w górę

Procedura: Za pomocą platformy *Mentimeter* (korzystając z opcji *Word Cloud*), nauczyciel tworzy 3 pytania, które dotyczą czynników wpływających na poczucie własnej skuteczności, samoregulację oraz samoakceptację wśród uczniów. Strona pozwala respondentom na zachowanie anonimowości, co może pozytywnie wpłynąć na ilość oraz poziom szczerości otrzymanych odpowiedzi. Następnie nauczyciel rozsyła link do ankiety za pomocą dziennika elektronicznego lub innego komunikatora używanego do utrzymywania kontaktu z klasą oraz prosi o poświęcenie czasu na zastanowienie się i udzielenie odpowiedzi na postawione zagadnienia. Anonimowe odpowiedzi zostają wyświetlone wszystkim na ekranie, nauczyciel przeprowadza z całą grupą dyskusję na temat wyników. Dyskusję na forum może poprzedzać dyskusja w parach.

Przykładowa struktura pytania:

Jakie czynniki wpływają na Twoje poczucie własnej skuteczności?/ Co wpływa na Twoją samoakceptację?/ Czy wiesz, jakie są przyczyny Twojego obecnego poziomu samoregulacji?

Komentarze: Zaleca się przeprowadzenie ćwiczenia w języku ojczystym lub wśród grup językowych o poziomie B1/B2 wzwyż, ze względu na mnogość i różnorodność prawdopodobnych odpowiedzi. Brak odpowiedniego słownictwa w języku obcym może wpłynąć na rzetelność oraz dokładność. Uczniowie mogą również w swoich wypowiedziach łączyć język pierwszy z językiem obcym, jeśli tylko nauczyciel wyrazi zgodę. Jeśli tego ćwiczenia nie poprzedza ćwiczenie nr 2 i/lub 3 (część 2 materiałów), warto poświęcić chwilę na to, aby porozmawiać z uczniami o ich definicji samoregulacji, samoakceptacji, samoskuteczności.

ĆWICZENIE 5

Hierarchy of Myself

Czas: 10-15 minut

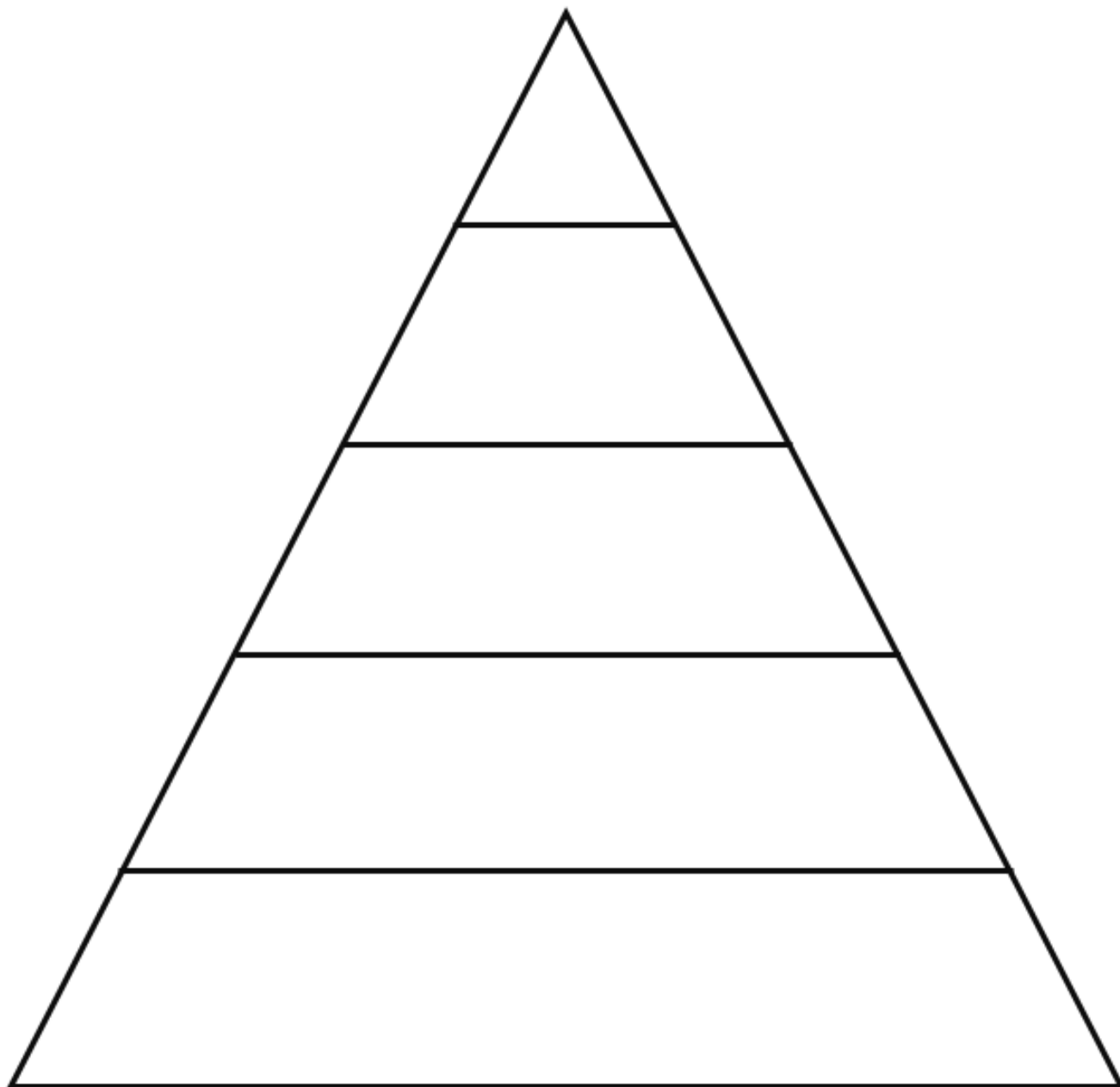
Materiały: wzór piramidy poniżej lub własnoręczny rysunek

Poziom (w przypadku j. ang.): B1-C2

Wiek: 13 lat w górę

Procedura: Uczniowie otrzymują kopie pustej piramidy inspirowanej tą Masłowa. Na tablicy nauczyciel wypisuje przykładowe czynniki, które wpływają na elementy samostrzegania siebie przez uczniów. Następnie klasa proszona jest, aby każdy indywidualnie przyporządkował przyczynę do odpowiedniego miejsca w piramidzie. Szczyt oznacza czynnik wpływający w stopniu najmniejszym, podstawa – największym.

Komentarz: Ćwiczenie może łączyć się z „Me, myself & I” (ćwiczenie 4 w części 2 zbioru) – po zebraniu wyników, jakie czynniki wpływają na samoakceptację, samoregulację oraz poczucie własnej skuteczności wśród uczniów, nauczyciel może wybrać najczęściej pojawiające się odpowiedzi i (razem) z uczniami umiejscowić je w piramidzie. Jeśli tego ćwiczenia nie poprzedza ćwiczenie nr 2 i/lub 3 (część 2 materiałów), warto poświęcić chwilę na to, aby porozmawiać z uczniami o ich definicji samoregulacji, samoakceptacji, samoskuteczności. W przypadku, kiedy potrzebna będzie piramida z większą ilością pięter, uczniowie mogą samodzielnie stworzyć szablon na osobnej kartce – pozwala to na umieszczenie dodatkowych elementów.



ĆWICZENIE 6

Samooocena w ocenianiu

Czas: 15 minut

Materiały: karty do gry poniżej

Poziom (w przypadku j. ang.): A2-C2

Wiek: 10 lat w górę

Procedura: Uczniowie w grupach 3-5 osobowych otrzymują karty z emocjami. Jedna osoba z grupy losuje kartę, której sama nie widzi. Reszta uczniów widzi kartę i ma opisać sytuacje w szkole związane z ocenianiem i nauką, którą są według nich związane z takimi emocjami – dla każdego ucznia mogą być to inne sytuacje, np. widząc kartę „I am sad” uczeń może powiedzieć „This is how I feel when I fail an exam, widząc kartę „I am hurt” uczeń może powiedzieć „This is how I feel when someone laughs at my ideas”. Uczeń, który nie widzi tej karty musi zgadnąć emocję, którą odczuwają inni uczniowie w grupie w danej sytuacji. Po odgadnięciu emocji, następna osoba otrzymuje kartę, której nie widzi.

Komentarz: Uczniowie dzięki tej grze dzielą się swoimi doświadczeniami związanymi z byciem ocenianym w szkole i dowiadują się, jak czują się ich rówieśnicy. Gra ma szczególny charakter edukacyjny pod względem odczytywania emocji innych i wspieraniu reszty grupy w trudnych sytuacjach w przyszłości, głównie powiązanych z samoooceną.

I am happy.

I am sad.

I am excited.

I am annoyed.

I am nervous.

I am proud.

I am
surprised.

I am worried.

ĆWICZENIE 7

Co z głowy to niekoniecznie z serca

Czas: 20 minut

Materiały: karty pracy poniżej, Tabela Emocji Ekmana (załącznik 1)

Poziom (w przypadku j. ang.): B1-C2

Wiek: 13 lat w górę

Procedura: Nauczyciel prosi uczniów, aby indywidualnie przypomnieli sobie swoją ostatnią negatywną myśl i zapisali ją na karcie pracy, którą mają przed sobą. Karty są anonimowe. Uczniowie składają je dokładnie i oddają nauczycielowi. Uczniowie losują po jednej karcie, odczytują ją i wspólnie z grupą i nauczycielem zastanawiają się, co mogą powiedzieć swojemu koledze/swojej koleżance, aby poczuł/poczuła się lepiej.

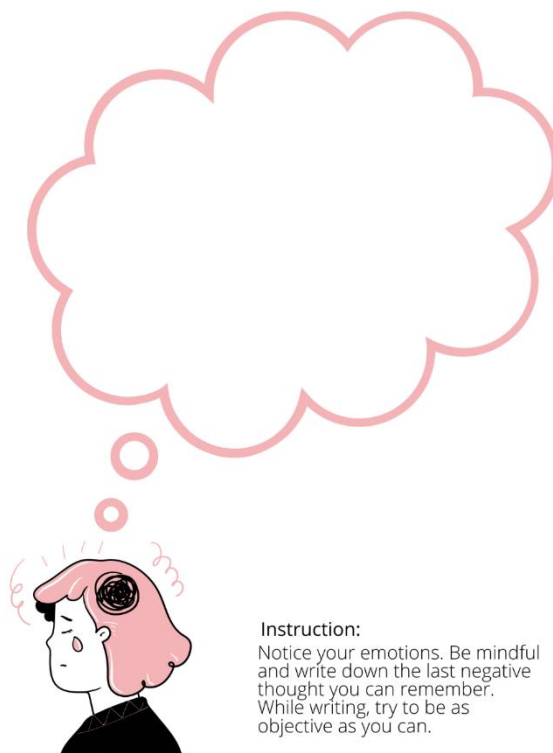
Komentarz: Warto pracować nad tym ćwiczeniem w połączeniu z Tabelą Emocji Ekmana, np. pytając dodatkowo, co uczniowie czują, kiedy dana myśl się pojawia i czy te emocje ulegają zmianie, kiedy słyszą słowo pocieszenia od kolegów i koleżanek. Ćwiczenie bardzo dobrze łączy się z nr 8 oraz 9 w części 2 zbioru.

I am not my thoughts



Instruction:
Notice your emotions. Be mindful and write down the last negative thought you can remember. While writing, try to be as objective as you can.

I am not my thoughts



Instruction:
Notice your emotions. Be mindful and write down the last negative thought you can remember. While writing, try to be as objective as you can.

ĆWICZENIE 8

Emocje w butelce

Czas: 10 – 15 minut

Materiały: materiały własne, Tabela Emocji Ekmana (załącznik 1)

Poziom (w przypadku j. ang.): B1-C2

Wiek: 13 lat w górę

Procedura: Nauczyciel odczytuje następującą instrukcję:

„Wyobraź sobie, że masz zły dzień, że coś złego się wydarzyło, pomyśl, co to może być, przykładowo wstałś lewą nogą, nie wyspałś się, przypaliłś tosty albo pokłóciłś się z rodzicami. Poszłś na spacer na plażę i znalazłś list w butelce, który sprawił, że poczułś się o wiele lepiej. Jaka była treść listu? Co było w nim napisane lub narysowane?”

Uczniowie indywidualnie próbują napisać na małych kartkach papieru „butelkowy list”. Następnie, pracując w parach, porównuje swoje odpowiedzi oraz rozmawiają o tym, co ich wspiera, co im poprawia humor, co dokładnie chcieliby przeczytać w butelkowym liście w takiej sytuacji. Następnie dyskusję przejmuje nauczyciel, próbując porozmawiać z uczniami o tym, jak rozumieją samowspółczucie.

Komentarz: Zadanie może być wykonywane indywidualnie bądź w grupie. W wersji indywidualnej, każdy z uczniów pisze swój list na osobnej kartce. W wersji grupowej można zrobić z uczniami burzę mózgów, a pomysły zapisywać na tablicy bądź na osobnych kartkach (i następnie złożyć je w jednym miejscu). W zadaniu warto wykorzystać Atlas Emocji Ekmana – ułatwi to nazywanie emocji. Ćwiczenie bardzo dobrze łączy się z nr 7 oraz 9 w części 2 zbioru.

Przykład:

Rozpoznanie emocji przez ucznia: After a fight with my parents, I felt angry, alone and misunderstood.

Treść listu: You have every right to feel your emotions. It's normal that sometimes you feel angry with your parent and that does not make you a bad person or a bad child. Taking a walk is a great idea – now you have a good opportunity to analyze what you're feeling and calm down.

ĆWICZENIE 9

Chmurko-myśli

Czas: 10 – 15 minut

Materiały: karty pracy poniżej lub własne

Poziom (w przypadku j. ang.): A2-C2

Wiek: 10 lat w górę

Procedura: Nauczyciel podaje uczniom kilka przykładowych kryzysowych sytuacji, np.: „Jak reagujesz, gdy dostaniesz jedynkę ze sprawdzianu, przegapisz autobus czy zapomnisz odrobić pracę domową?” Następnie prosi uczniów, aby przypomnieli sobie, co myślą (o sobie) w takich sytuacjach i co sobie wtedy mówią. Uczniowie zapisują swoje odpowiedzi na kartach pracy. W drugiej „chmurce” nauczyciel prosi, aby uczniowie zapisali, co by powiedzieli, gdyby taka sama sytuacja przydarzyła się najlepszemu przyjacielowi/najlepszej przyjaciółce. Na koniec pracy własnej uczniowie sami porównują swoje odpowiedzi. Następnie nauczycieli prosi o przykłady z kart pracy, które omawia na forum. Dla większego komfortu, można najpierw zebrać prace i omówić je anonimowo, porównując dwa konteksty.

Komentarz: Można zmieniać analizowane sytuacje i konteksty, tak aby lepiej dopasować je do wieku uczniów. W zadaniu warto wykorzystać Tabelę Emocji Ekmana (załącznik 1) – ułatwi to nazywanie emocji. Nauczyciel może porozmawiać z uczniami również o tym, jak rozumieją samowspółczucie. Ćwiczenie bardzo dobrze łączy się z nr 7 oraz 8 w części 2 zbioru.

Projekt pt. „**Jeden Uniwersytet – Wiele Możliwości. Program Zintegrowany**”

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ĆWICZENIE 10

Potworny krytyk

Czas: 10 – 15 minut

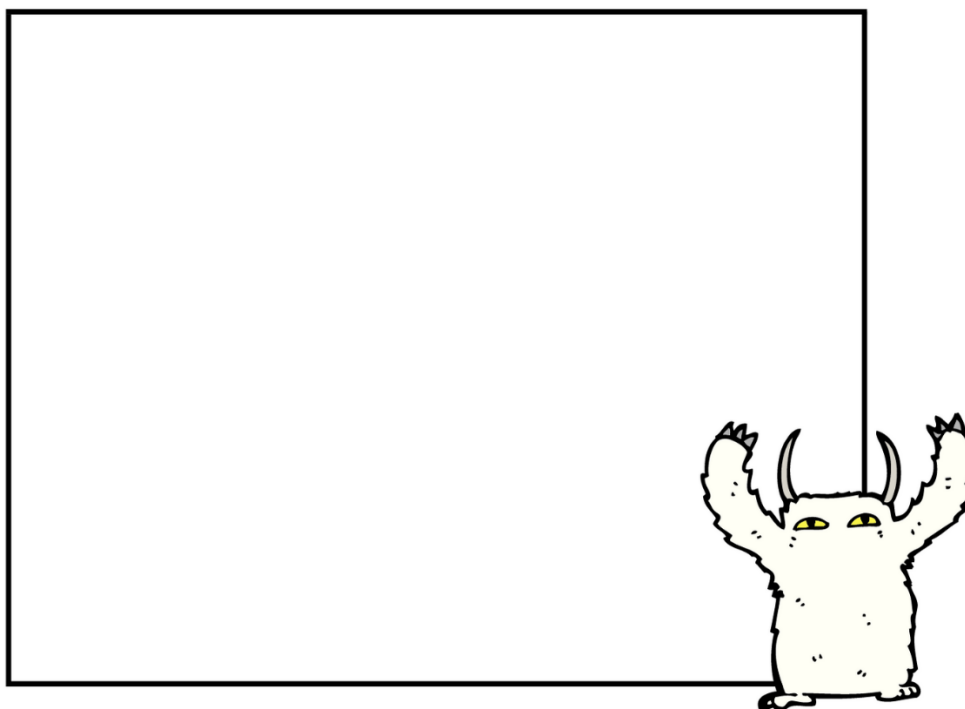
Materiały: karty pracy poniżej lub własna, kredki, mazaki, itp., Tabela Emocji Ekmana (załącznik 1)

Poziom (w przypadku j. ang.): A1-C2

Wiek: 7 – 15 lat (lub w górę, jeśli tylko uczniowie są zainteresowani)

Procedura: Nauczyciel wprowadza uczniów w zadanie, mówiąc np.: „Kiedy dzieje się coś złego, przykładowo źle wypadasz na teście, zapominasz wiersza przed klasą, rozbijasz ulubiony wazon mamy, w twojej głowie słyszysz głos, który często mówi o tobie różne przykre rzeczy, np. znowu się nie nauczyłeś, nic nie potrafisz, mam słabą pamięć, nigdy nie powiesz wiersza bez zająknięcia, masz dziurawe ręce, itd. Wyobraź sobie, kto może mówić tak brzydko/niemiło/nieprzyjemnie/obraźliwie i narysuj go. Ma kły i szpony, a może kudłate futro?”. Uczniowie zastanawiają się, w jakich sytuacjach słyszą taki głos i z czym jest związany. Wizualizują, a następnie rysują ten „głos”. Osoby chętne prezentują swoje prace. Można również zrobić anonimową „wystawę” na tablicy/ławce. Nauczyciel wspólnie z klasą zastanawia się, co zrobić, żeby ten głos sobie poszedł.

Komentarz: W zadaniu warto wykorzystać Tabelę Emocji Ekmana – ułatwi to nazywanie emocji, wizualizację „głosu” oraz ogólną rozmowę na temat wewnętrznego krytyka.



ĆWICZENIE 11

Czuły tłumacz

Czas: 15 - 20 minut

Materiały: karty pracy poniżej, Tabela Emocji Ekmana (załącznik 1)

Poziom (w przypadku j. ang.): A1-C2

Wiek: 13 lat w górę

Procedura: Nauczyciel wprowadza ćwiczenie, pytając uczniów, czy zastanawiali się kiedyś, jak bardzo mogą wpłynąć na emocje (swoje i innych) w zależności od tego, jak formułują swoje wypowiedzi czy też myśli. Uczniowie wybierają jedną kartę z talii i wcielają się w rolę Czułego Tłumacza. Próbuje tak przereklamować stwierdzenie, które znajduje się na karcie, by przybrało bardziej pozytywny, niekrzywdzący, nieoceniający, łagodny wydźwięk.

Komentarz: Nauczyciel może dodać własne propozycje wyrażen na kartach. Dobrym pomysłem jest, aby uczniowie pracowali w parach. W zadaniu warto wykorzystać Atlas Emocji Ekmana – ułatwi to nazywanie emocji.

Przykładowo:

I have to finish all of my tasks at any cost. → I don't have to do everything at once. I need to give myself some space to rest and charge my batteries.

I can do
better

I should work
more

I have to finish this
assignment; I don't
have to sleep tonight.

My worth depends
on my success

I can't mess up

I can't fail again

I'm sad but it doesn't
matter

I am not enough

It's only an emotion, it
will go away

I can't handle it,
I am too weak

ĆWICZENIE 12

POV: Point of view

Czas: 30 minut

Materiały: link do nagrania, sprzęt potrzebny do wyświetlenia, Tabela Emocji Ekmana (załącznik 1)

Poziom (w przypadku j. ang.): B1-C2

Wiek: 13 lat w górę

Procedura: Nauczyciele prezentuje przykładowe nagrania z POV dotyczące tematów wymienionych poniżej. Tu przykład <https://www.tiktok.com/@carolinenwigg/video/7080221066072820998> Nauczyciel może wybrać podobne nagranie według uznania. Uczniowie mają za zadanie stworzenie krótkiego TikToka z serii POV na temat sytuacji wypisanych na tablicy (w parach, grupach lub indywidualnie) z uwzględnieniem emocji, jakie towarzyszą im w tych okolicznościach.

- 1) Negative situation (Failing the test, assignment, getting a low grade, everyone in the class failing the test, everyone in the class passed except me, receiving an unpleasant comment from the teacher or other students,
- 2) Positive situation - Passing the test with flying colours, everyone passed the exam, being the only person who passed the exam, receiving positive feedback from the teacher and students, winning a contest.

W zależności od możliwości, regulaminu szkoły, ustaleń z rodzicami, itd. uczniowie mogą stworzyć swojego TikToka z użyciem telefonu lub bez. Nagrane filmiki można udostępnić za pośrednictwem platformy do komunikacji (ponownie, jeśli tylko zezwalają na to regulacje) i je wspólnie omówić. W przypadku TikToków odgrywanych na żywo, można to zrobić przed całą grupą i przedyskutować jak w poprzedniej wersji.

Komentarz: Dla nauczyciela jest to świetna okazja, aby zapoznać się z tym, jak uczniowie reagują na pozytywne i negatywne sytuacje, które towarzyszą nauczaniu, a szczególnie ocenianiu. To ćwiczenie podnosi również świadomość tego, w jaki sposób uczniowie używają mediów społecznościowych do wyrażania swojej emocjonalności.

ĆWICZENIE 13

Memy na start

Czas: 30 minut

Materiały: generator memów, np. <https://www.iloveimg.com/pl/generator-memow> sprzęt potrzebny do stworzenia i zaprezentowania prac uczniów, Tabela Emocji Ekmana (załącznik 1)

Poziom (w przypadku j. ang.): B1-C2

Wiek: 13 lat w górę

Procedura: Nauczyciel prezentuje uczniom kilka przykładowych memów (w języku angielskim) związanych z nauką, np. :



Następnie uczniowie tworzą w parach lub zespołach własne memy, ukazujące życie szkolne (np. ocenianie) oraz towarzyszące temu emocje. Nauczyciel powinien wspomagać kreatywny proces tworzenia grafik, pilnować cenzuralności, wspierać uczniów pomysłami i pozytywnym feedbackiem. Następnie po wykonaniu wszystkich prac, nauczyciel wyświetla je przy użyciu dostępnego sprzętu, a uczniowie są poproszeni o pozytywny komentarz – co im się podoba w tym pomysle i wykonaniu oraz przedstawienie sugestii, jak mogliby wykorzystać tego mema do stworzenia kolejnego, aby powstała seria. Nauczyciel pomaga uczniom w wyrażeniu ich emocji, np. korzystając z Tabeli Emocji Ekmana.

Komentarz: Są to zajęcia o humorystycznym podłożu, wspierające kreatywność, co sprawia, że są bardzo lubiane przez uczniów- zwłaszcza, jeśli w grę wchodzi wykorzystanie pracy na telefonach. Uczenie się, jak pozytywnie oceniać pracę swoich rówieśników wspomaga ich rozwój społeczny, a uczniom ocenianym podnosi poziom samooceny, wzmacnia samoakceptację oraz samoskuteczność. W przypadku braku telefonów uczniowie mogą rysować memy na kartkach.

Bibliografia

Brown, B. (2021). *Rosnąć w siłę*. Laurum.

Ciecieręga, K. & K. Kłoczko (2022). Self-efficacy Questionnaire

Ekman, P. & Dalai Lama (2009). *Emotional Awareness: Overcoming the Obstacles to Psychological Balance and Compassion*. Henry Holt and Company.

Lakoff, G. & M. Johnson (2003). *Metaphors We Live by*. University of Chicago Press.

Mercer, S. & T. Gregersen (2020). *Teacher Wellbeing*. Oxford University Press.

Neff, K. (2015). *SELF-COMPASSION: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. William Morrow Paperbacks.

Załącznik 1

rage furia	panic-stricken spanikowany	stressed zestresowany	trembling roztrzęsiony	shocked zszokowany	surprised zaskoczony	solemn podniosły	dignified uroczysty	jubilant rozradowany	exalted ekstacyjny
furious wściekły	enraged rozjuszony	frustrated sfrustrowany	tense spięty	dazed oszolomiony	wonderful wspaniały	cheerful wesoły	motivated zmotywowany	inspired zainspirowany	excited podniecony
temperamental wybuchowy	terrified przerażony	angry zły	nervous nerwowy	insecure niespokojny	energized pobudzony	active ożywiony	enthusiastic entuzjastyczny	optimistic optymistyczny	thrilled podekscytowany
timorous lękliwy	apprehensive zależniowy	fearful pełen obaw	annoyed rozdrażniony	taut zdeenerwowany	glad zadowolony	happy szczęśliwy	focused skupiony	proud dumny	moved poruszony
obnoxious odpychający	worried zmartwiony	concerned zaniepokojony	uneasy niespokojny	cross rozgniewany	nice przyjemny	joyful radosny	hopeful pełen nadziei	amused rozbawiony	adorable rozkoszny
disgusted zniesmaczony	miserable przygnębiony	disappointed zawiedziony	depressed zdołowany	apathetic apatyczny	casual swobodny	laid-back na luzie	glad zadowolony	loving kochający	fulfilled spełniony
pessimistic pesymistyczny	remorseful skruszony	discouraged zniechęcony	sad smutny	bored znudzony	peaceful spokojny	secure bezpieczny	pleased usatysfakcjonowany	grateful wdzięczny	moved poruszony
alienated wyalienowany	unhappy nieszczęśliwy	lonely samotny	demotivated zdemotywowany	tired zmęczony	relaxed zrelaksowany	cool wyluzowany	rested wypoczęty	quiet wyciszony	balanced zrównoważony
despondent przybity	depressed zdołowany	gloomy ponury	exhausted wyczerpany	weary znużony	gentle łagodny	prudent rozdważny	amicable pokojuowy	mellow odprężony	carefree beztroski
distraught zrozpaczony	hopeless beznadziejny	abandoned opuszczony	wrecked wykończony	overweary wycieńczony	sleepy śpiący	certain pewny	silent cichy	cosy komfortowo	serene błogi

© Weronika Banasik, Paulina Jadamus, Uniwersytet Śląski, Katowice
Adapted from Czarnecka, K. (2019, January 1). Jak człowiekowi może pomóc inteligencja emocjonalna. *Ja my oni*, p. 68. Copyright 2019 by Lech Mazurczyk

Kontakt

Dagmara Gałajda dagmara.galajda@us.edu.pl

Instytut Językoznawstwa

Wydział Humanistyczny

Uniwersytet Śląski

Ul. Gen. S. Grota-Roweckiego 5

Sosnowiec