



Pearson

## Z poradnika praktyka

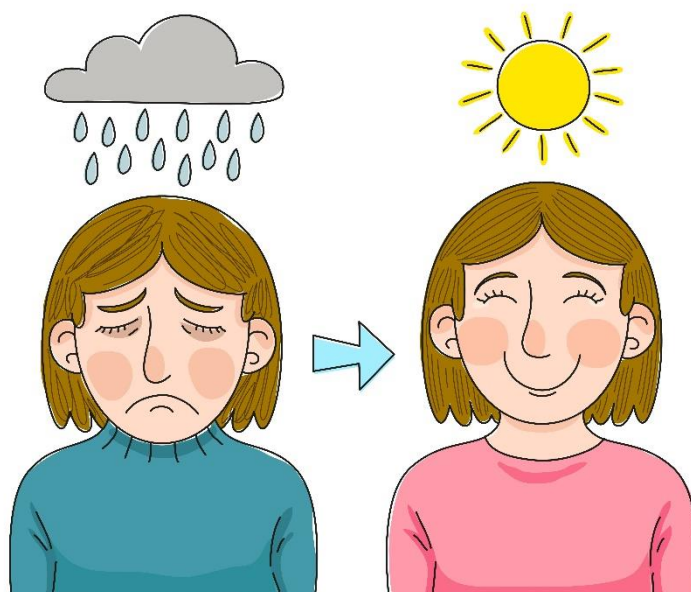
*Twoja dawka inspiracji  
na cały rok!*



### *Jak rozbroić tę emocjonalną bombę?*

Święta Bożego Narodzenia i Nowy Rok tuż za rogiem. Okres świąteczny to czas radosny i refleksyjny, za to intensywne przygotowania i godzenie interesów różnych stron, od rodziny po przyjaciół, to nawet dla największych twardzieli czas wyczerpujący, a czasami nawet mocno stresujący. Silne emocje związane ze „świątecznym maratonem” potrafią niejednemu zaburzyć równowagę i odebrać wszelkie chęci do działania. Podobnie dzieje się z nami na co dzień. Zabiegani wkraczamy do sal lekcyjnych i nie zawsze zdajemy sobie sprawę, jak silnie nasze emocje potrafią się przełożyć na przebieg zajęć.

Czy zastanawiałeś się nad rolą emocji, które pojawiają się na Twoich lekcjach, i nad tym jaki mogą mieć wpływ na atmosferę i przebieg lekcji czy realizację konkretnych zadań? Co zrobić, by nie stracić kontroli nad przebiegiem lekcji i nie pozwolić na to, aby emocje ją zdominowały i negatywnie wpłynęły na efektywność zajęć? Jak poradzić sobie z emocjami słuchaczy, nie zapominając o empatii, potrzebach i uczuciach naszych uczniów? Przed Tobą pięć pomysłów na aktywności, które pomogą Ci rozbroić tę emocjonalną bombę i osiągnąć poziom gotowości do zajęć.



## POMYSŁ 1. *Wyrzucić to z siebie*

Najłatwiejszym rozwiązaniem w sytuacji, gdy nasza sala lekcyjna aż kipi zarówno od pozytywnych, jak i nieprzyjemnych emocji, to po prostu pozwolić wszystkim chętnym na wygadanie się. W tym celu:

1. Umawiamy się z grupą, że ma określony czas, np. 2 minuty, na to, aby się wygadać.
2. Uczniowie dobierają się w pary i w ciągu wyznaczonego czasu rozmawiają o swoich emocjach, zadając sobie pytania („Jak się dzisiaj czujesz?”, „Dlaczego tak się czujesz?” itp.).

Jeśli chcemy poświęcić na zadanie więcej czasu, partnerzy mogą krótko zrelacjonować na forum to, co usłyszeli od swoich rozmówców. Jeśli Twoi uczniowie nie mają ochoty mówić o swoich emocjach, postaw ich w roli doradców, których zadaniem będzie zaproponowanie rozwiązania na poprawę nastroju. To zadanie możesz sprytnie połączyć z wybranymi strukturami językowymi lub słownictwem i nadać mu konkretną strukturę.

## POMYSŁ 2. *Pudełko pełne emocji*

Przygotowujemy pudełko lub koszyczek.

1. Zadaniem uczniów oraz nauczyciela będzie napisanie od 1 do 3 nazw emocji, jakie odczuwają w danej chwili – każde na osobnej karteczce.
2. Uczniowie wrzucają kartki do pudełka, które następnie odkładamy gdzieś z boku z podkreśleniem, że od teraz emocje zostały odsunięte na bok po to, aby nie przeszkadzały w zajęciach.
3. Pod koniec lekcji udostępniamy uczniom pudełko, z którego losują po jednej karteczce. Następnie wybierają jedną nieprzyjemną emocję i przedstawiają jej przeciwieństwo w postaci przyjemnego uczucia oraz doradzają autorowi (który nie musi się ujawniać), co można zrobić, aby się tak poczuć.

PRZYKŁAD:

*“I feel tired”.*

*The opposite is “energetic”.*

*In order to feel energetic you may drink some coffee or go jogging after our lessons.*

## POMYSŁ 3. *Tajemnicze emocje*

1. Uczniowie na karteczkach piszą nazwę emocji, która im towarzyszy w tym momencie.
2. Następnie, pracując w parach, oddają swoje karteczki z uczuciami partnerowi.
3. Zadaniem partnera jest odgadnąć przyczyny tej emocji. Może to zrobić 3 razy. Jeśli za trzecim razem nie udało się odgadnąć, autor emocji sam wyjaśnia, dlaczego tak się czuje.

## POMYSŁ 4. *Ilustrowane emocje*

1. Zaopatrzyć się w drukowane lub wyświetlane na tablicy interaktywnej / rzutniku zdjęcia emotek albo zwierząt lub ludzi przedstawiających wachlarz emocji.
2. Uczniowie wybierają po jednej ilustracji, która przedstawia to, co właśnie odczuwają (lub im się z daną emocją kojarzy), przy czym nie mogą zdradzać, o którą ilustrację chodzi.
3. Następnie kolejno każdy z uczniów opisuje sytuację, które wywołała w nim daną emocję (przyjemną lub nie), podając szczegóły w postaci miejsca, czasu, osób, wydarzeń itp.
4. Zadaniem pozostałych uczniów jest odgadnięcie uczucia, do którego doprowadziła opisana sytuacja, i wskazanie zdjęcia przedstawiającego je.

## POMYSŁ 5. *Zmień emocje*

Warto mieć w zanadrzu krótkie śmieszne filmiki, zabawne reklamy, grafiki, memy lub wszelkie inne materiały o zabarwieniu komediowym, które odwrócą uwagę uczniów od emocji przyniesionych do sali lekcyjnej – szczególnie od tych nieprzyjemnych. Wykorzystaj je oczywiście zgodnie z celami lekcji, przemycając docelowe treści.

1. Wybierz materiał związany z tematem zajęć. Przed wyświetleniem filmu zaintryguj uczniów i zapytaj:
  - co może mieć wspólnego jamnik z ketchupem,
  - jakie sceny, kto i gdzie pojawi się w filmie o fasolce w puszcze,
  - czy kilkuletni chłopiec może odpalić samochód, nie używając kluczyków itp.
2. Po obejrzeniu wideo zachęć uczniów do opisanie emocji, jakie wywołały w nich wydarzenia z filmu, oraz wyrażenia opinii na jego temat.

Przykładowe zabawne reklamy na kanale YouTube, które możesz wykorzystać na swoich zajęciach:

- Heinz Tomato Ketchup Wiener Stampede  
<https://www.youtube.com/watch?v=rsY5fjacmYY>
- The Force Volkswagen Commercial HD  
<https://www.youtube.com/watch?v=6HugFW8rLZ8>
- Beans – not for astronauts... Awesome Commercial!  
<https://www.youtube.com/watch?v=hKDiPp2aCQk>
- Rema 1000 – Smart house  
<https://www.youtube.com/watch?v=nwPtcqcqz00>

Dodatkowe uwagi:

Jeśli chcesz, to do zadań możesz dołączyć i TY. Dzięki temu nawiądziesz bliższe relacje oraz pokażesz, że lektor to też człowiek, który również ma swoje lepsze i gorsze dni, ale nie pozwala na to, żeby miało to wpływ na przebieg zajęć.

**Autorka: Aniela Tekiela**

Aniela Tekiela to nauczycielka języka angielskiego i pasjonatka metodyki nauczania języków obcych, w zawodzie pracuje od 2005 roku. Obecnie współpracuje z prywatnymi szkołami języków obcych oraz wspomaga nauczycieli, lektorów i metodyków z całej Polski w tworzeniu kreatywnych i efektywnych lekcji, tworząc treści i materiały edukacyjne dla wydawnictw, pisząc artykuły metodyczne na łamach portali i czasopism edukacyjnych, prowadząc bloga i fanpage „Kreatywne Nauczanie Języków Obcych” na Facebooku, a także współtworząc aplikację dla nauczycieli języków obcych Creative Lessons Planner.

## *Szukasz inspiracji i pomysłów?*

Skorzystaj z bezpłatnych warsztatów. Pełna lista szkoleń dostępna jest na stronie [pearson.pl](http://pearson.pl), w zakładce [Konferencje i szkolenia](#). Zapraszamy!

