



Pearson

Z poradnika praktyka

*Twoja dawka inspiracji
na cały rok!*



Ogród w słoiku, czyli jak pielęgnować emocjonalne ekosystemy uczniów

Dostałam w prezencie ogródek w słoiku. Rzekomo nie muszę nic z nim robić. „Wiesz, to tak jak dzieci, samo rośnie” zażartował Wręczający Prezent. Warto chyba tutaj nadmienić, że ów typ nie ma dzieci. Po kilku dniach przypomniałam sobie o moim ogrodzie i sprawdziłam czy faktycznie rośnie. Jakież było moje zdziwienie, gdy okazało się, że NIE rośnie, a wręcz USYCHA!

Jako dojrzała, doświadczona kobieta, jak mogłam przeoczyć fakt, że przecież na tym świecie, żeby coś rozkwitło, trzeba o to dbać? Nic nie istnieje samo sobie, ot tak. Wręczający Prezent miał odrobinę racji w jednym. Ten słoik przypomina mi nas, ludzi. Każdy z nas, mimo tego, że żyje w swoim ekosystemie, zależy od innych. Jak mawia Dirk Gently: “Everything is connected”.

Kiedy rozpaczalam nad moim ogródkiem, zalała mnie fala emocji. Rozczarowanie, złość, smutek, a na koniec zwątpienie. No i po co nam te wszystkie emocje? A no po to, żebym podlała swój ogródek! Według Daniela Colemana każda emocja przygotowuje nas do pewnego rodzaju działania, np. w złości krew napływa do rąk, dzięki czemu łatwiej chwycić za broń; w strachu krew napływa do dużych mięśni szkieletowych, dzięki czemu łatwiej jest rzucić się do ucieczki, a uniesienie brwi w chwili zaskoczenia powoduje dopływ światła do siatkówki, dzięki czemu możemy spojrzeć szerzej.

Warto jednak pamiętać, że emocje nie są jedynym elementem zarządzającym naszymi działaniami. Tak naprawdę posiadamy 2 umysły. Jeden z nich myśli, a drugi czuje. Umysł racjonalny mobilizuje nas do refleksji, zadumy i przeanalizowania sytuacji. Umysł emocjonalny, potężny i impulsywny, pozwala nam odczuwać, czasami zakłócając rozumowanie. Każdy z nich ma swoją rolę do odegrania. Dzięki tym zróżnicowanym wpływom nasze poznawanie świata i nauka są intensywniejsze i pełniejsze. Wszystko jest w porządku, jeśli działają w harmonii. Czasami jednak zdarza nam się poddać umysłowi emocjonalnemu. To wydaje się całkiem ludzkie, choć mało logiczne...;) Kiedy emocje przejmują kontrolę, uniemożliwiają nam koncentrację i upośledzają naszą zdolność umysłową, zwaną pamięcią operacyjną. Inaczej rzecz ujmując, im więcej energii spożywają nasze emocje, tym mniej energii mamy na korzystanie z zasobów na jasne myślenie. Równowaga i harmonia – tak, te słowa zdają się być kluczami do sukcesu.

Ale czy nasi uczniowie są w stanie panować nad swoimi emocjami, a co za tym idzie ich poziomem zaangażowania i dobrego funkcjonowania w grupie? Według Roya Baumeistera i

Kathleen Voss (*Handbook of Self-Regulation: Research, Theory and Applications*) ważnym elementem rozwoju uczniów jest umiejętność samoregulacji, czyli między innymi zdolności do:

- „- monitorowania, oceny i modyfikowania własnych emocji,
- rozumienia różnorodnych interakcji społecznych i tego, jak się w nie angażować i je podtrzymywać,
- kontaktu i troski o to, co myślą i czują inni – empatii i odpowiedniego zachowania.”

Czy da się tego nauczyć? Oczywiście, że się da! Jestem tego żywym dowodem.
Ale zacznijmy od początku...

Z pamiętnika nieopierzonej nauczycielki, czyli rok circa '93

Bohaterka: Magda 1.0 - jeszcze nie uzależniona od kawy, nieśmiała i stanowczo zbyt emocjonalna osobka

We wrześniu dostałam moje pierwsze wychowawstwo. Szok, przerażenie, Armagedon. Jak ja, początkująca anglistka z głową napchaną wiedzą o języku angielskim i zauroczona Tolkienem, mam sobie poradzić z grupą 35 nastolatków? 35 chodzących burz hormonów i ja jedna, sama, przerażona. Od pierwszych dni jedno imię zdominowało moje życie, moje sny (nota bene koszmary) i wszystkie rozmowy w pokoju nauczycielskim. ZOSIA.

Zosia nigdy nie używała zwrotów grzecznościowych, zawsze miała do dodania swoje trzy grosze i robiła to w sposób niekoniecznie idący w parze z naszym wyobrażeniem o dziewczynie z dobrego domu. Bystra i bardzo pracowita, ale wybuchająca niekontrolowanym gniewem na najmniejszą uwagę typu „daj szansę innym, zaczekaj na swoją kolej”.

Największym problemem w pracy z tą niesforną nastolatką były jej emocje, a raczej brak kontroli nad nimi. Gdy Zosia miała zły dzień, cała klasa chodziła na palcach. Gdy Zosia była w dobrym humorze, wszystko szło idealnie do chwili, gdy ktoś w końcu zwrócił jej uwagę. I tak w kółko.

Postanowiłam coś z tym zrobić. No bo w końcu rola wychowawcy do czegoś zobowiązuje, prawda? A jako anglistka mogłam przemyślać pewne treści w formie zajęć językowych, żeby nie narazić się na kolejne 'tantrum' ze strony mojej słodkiej uczennicy.

Zadanie 1

To SNAP or not to snap

Prosimy uczniów o wypisanie sytuacji, które ich irytują, zaskakują, wprowadzają element stresu, np.:

- odwołane spotkanie z przyjaciółmi
- niezapowiedziana klasówka
- ostra wymiana zdań z rodzicem
- młodszy brat, który notorycznie zabiera nasze rzeczy

Uczniowie zapisują sytuacje na małych karteczkach. Następnie, pracując w grupach omawiają sytuacje – jakie emocje im towarzyszą. W kolejnym etapie wprowadzamy strategię SNAP i prosimy uczniów o ponowne przeanalizowanie sytuacji, ale już w kontekście tego, co mogą w danej sytuacji zrobić. Jak mogą zareagować? Czy istnieje inne rozwiązanie?

SNAP – Stop Now and Plan – to strategia poznawczo-behawioralna, stworzona w Child Development Institute w Toronto.

S – Stop – co mogę zrobić, żeby się zatrzymać

NA – Now and – rzeczy, które mogę sobie powiedzieć, aby zachować spokój i podjąć dobrą decyzję

P – Plan – skoro już się zatrzymałam/em i uspokoiłam/em, co mogę zrobić

Zadanie skupia się na umiejętności rozpoznawania własnych emocji oraz zatrzymywania się w swoich automatycznych, „zaprogramowanych” reakcjach na bodźce, dając szansę spokojnie pomyśleć nad odpowiedzią inną niż atak werbalny czy fizyczny.

Zadanie 2

Odnaleźć siebie (Gold Experience B1, Unit 5; Grammar)

Uczniowie otrzymują części zdań i mają za zadanie odnaleźć ich drugą „połówkę”. Każde zdanie należy zapisać inną czcionką, żeby nie było wątpliwości podczas ostatecznego dopasowania.

Zadanie uczniów polega na parafrazowaniu swojej części lub opisaniu za pomocą przykładowej sytuacji. Nie wolno im po prostu odczytywać zdań. Pamiętajmy, że przede wszystkim prowadzimy zajęcia językowe i wykorzystanie każdej okazji do przetwarzania treści jest na wagę złota.

Np.

Student A: (You wouldn't have had to apologise) – it's a situation in which you probably did something wrong and you had to use some words or do something to make this person trust you again.

You wouldn't have had to apologise
If you hadn't said that nasty remark

**YOU WOULD BE HAPPIER
IF YOU STOPPED COMPLAINING ABOUT EVERYTHING**

You wouldn't have been so scared
If you had listened to my advice

Po odnalezieniu swojej drugiej połówki uczniowie analizują zdanie i omawiają przykładowe sytuacje.

Zadanie skupia się na umiejętności rozmowy o emocjach własnych, ale też innych osób. Uczniowie mogą spojrzeć na różne sytuacje z perspektywy drugiej osoby, a ponadto mogą posłuchać o tym, jak inni się zachowują w podobnych sytuacjach.

Z pamiętnika już nieco mniej nieopierzonej nauczycielki, czyli rok circa '08

Bohaterka: Magda 2.0 - już uzależniona od kawy, z krótkimi włosami, jeszcze nosząca glany, już bardziej refleksyjna

Mamy w szkole Nową Anglistkę... Dzisiaj zagadnęła do mnie między zajęciami, najwyraźniej chciała o czymś porozmawiać. Szybko okazało się, że w jej życiu pojawiła się kopia mojej Zosi. Widząc obłęd w jej spojrzeniu postanowiłam jej pomóc i umówiliśmy się na kawę. Nie minęło 10 sekund od podania nam kawy, gdy Nowa Anglistka rzuciła: „Tobie to łatwiej, bo Ty masz to „coś”, uczniowie nie sprawiają ci problemów”. Magda 1.0 zapewne wpadłaby w złość i powiedziała jej, że takimi słowami przekreśla kilkanaście lat ciężkiej pracy, że nikt nie rodzi się z gotowymi rozwiązaniami i że takim mówieniem usprawiedliwia swoją nieudolność i brak chęci znalezienia rozwiązania. Uff. Ale dzięki mojej Zosi, nieporadna Magda 1.0 ewoluowała do Magdy 2.0, która potrafiła już zapanować nad odruchowym wybuchem nuklearnym i zacytowała Michała Anioła Buonarroti: “Gdyby ludzie wiedzieli, jak ciężko pracowałem, aby osiągnąć swe mistrzostwo, wcale nie wydawałoby im się tak cudowne.” W bardzo spokojny i klarowny sposób opowiedziałam jej swoją historię oraz drogę jaką przeszłam, zanim dotarłam do obecnego stanu umysłu. Następnie przeanalizowałyśmy kilka pomysłów i wróciłyśmy do pracy.

Zadanie 3

Punkty zwrotne (Gold Experience B2, Unit 1; delighted, insulted, terrified, relieved, sympathetic)

Przedstawiamy uczniom kilka zdań, opisujących potencjalne punkty zwrotne w życiu.

- a time when you had to struggle to overcome an obstacle
 - a time when you felt scared at first and then you found it was fun
 - time of uncertainty that later on turned into something exciting
- etc.

Uczniowie pracują w parach. Każda para wybiera jedną sytuację i dzieli się ze sobą swoimi historiami. Zachęcamy uczniów do „drażenia” tematu, dopytywania, wyławiania szczegółów z historii osoby opowiadającej.

Na zakończenie prosimy uczniów o napisanie krótkiej historii, według poniższego schematu:

Once upon a time...

Every day...

One day...

Because of that...

And then...

Until finally...

Dzielenie się swoimi historiami jest jednym z elementów budowania zaufania i dobrych relacji. Z mojego doświadczenia wynika, że uczniowie bardzo angażują się w zadania, które dotyczą ich własnych przeżyć.

Zadanie 4

Restauracja emocji

Przed lekcją konieczne jest przygotowanie menu. Oto moja propozycja.

Prosimy uczniów o wypisanie słów w 3 kategoriach: dawki, porcje (ounce, slice, pinch, teaspoon, pint, etc.), czasowniki związane z gotowaniem (add, mix, freeze, grate, cool, season, etc.) oraz rzeczowniki związane z emocjami (tenderness, rage, intuition, envy, peace, etc.). Zadanie polega na stworzeniu przepisu jednego z dań. Przed rozpoczęciem pisania, zgodnie z zasadą WILF (What I'm Looking For) podaję uczniom przykładowy przepis na Kindness Pudding:

„In a bowl, mix 2 cups of empathy and 1 cup of consideration. Chop 2 slices of benevolence and add to the first mixture. Melt 3 tablespoons of generosity and stir in. Still stirring, cook gently over a low heat for 10 minutes. Let it cool slightly. Serve warm. It is also good reheated the next day.”



Emotions Restaurant

OPTIMISM SOUP
HAPPINESS SALAD
CREAM OF WISDOM
SCRAMBLED RESENTMENT
TRANQUILLITY CROQUETTES
LOVE OMELETTE
PATIENCE STEW
FRIENDSHIP PIE
TERRORBURGER

Zadanie wymaga od uczniów kreatywności, ale też głębokiej analizy tego, czym są dane emocje, uczucia. Zwracamy tutaj uwagę na fakt, iż nic nie jest czarno-białe, zero-jedynkowe.

Zadanie 5

Słownik “zgranej klasy”

Na podsumowanie semestru warto pomyśleć o lekcji, na której wspólnie z uczniami zastanowimy się na czym polega współpraca, czym są dobre relacje i jak stworzyć grupę, w której każdy czuje się dobrze.

Jedyne, czego potrzebujemy to lista liter alfabetu, spisana pionowo.

Następnie wspólnie tworzymy słownik współpracy. Każde zaproponowane słowo musi zostać uzasadnione.

- A – adapt, accept
- B – belonging
- C – cooperation, caring
- D – dialogue
- E – empathy, embrace
- F – friendship, fellowship
- G – give and take
- ...

Warto zrobić to w formie dużego plakatu, który może, a nawet powinien znaleźć się na ścianie w naszej klasie.

Z pamiętnika dojrzałej nauczycielki, czyli circa '18

Bohaterka: Magda 3.0 - przypominająca już Królową Elżbietę w 3 sezonie The Crown - zrównoważona i dojrzała, doceniająca to, co sobie wypracowała, z dystansem do świata i do siebie

„Spotkanie z rodzicami. Rozgorzała dyskusja na temat obecnych nastolatków i tego czy nauczyciel ma prawo reagować czy ma TYLKO I WYŁĄCZNIE UCZYĆ. Jakby jedno z drugim nie szło w parze, eh. Dyskutowali głównie rodzice. Słuchałam uważnie, ale moją uwagę przykuła Pani w Czerwonej Apaszce, uśmiechająca się tajemniczo. Nie zabierała głosu, przyglądała się innym i z jakimś nieodgadnionym wyrazem twarzy kręciła tylko głową. Po zakończonym spotkaniu Pani w Czerwonej Apaszce podeszła do mnie i z rozbrajającym uśmiechem rzuciła mi się w ramiona, mówiąc: „Pani Magdo, pani mnie chyba nie pamięta ale ja do dzisiaj mam i stosuję przepis na Kindness Pudding.”

Pamiętam Cię Zosiu. Oj, pamiętam;)

Wracając do domu po tym niewiarygodnie miłym spotkaniu, doszłam do wniosku, że Zosia jest właśnie jak ten wspomniany na początku ogród w słoiku. Z perspektywy czasu widzę, że rozpoczynając swoją przygodę z nauczaniem, otrzymałam jej towarzystwo w prezencie i mimo, że nieraz ubolewałam nad jej sposobem funkcjonowania, gdy jak ten bluszcz w słoiku nie zawsze szła tam, gdzie ją próbowałam nakierować, to dzięki niej wypracowałam wiele fundamentów edukacyjnego ogrodnictwa. To na nich do dzisiaj opieram swoje metody pracy i dzięki nim Magda 3.1 – work in progress;) – jest w stanie zachować spokój w najbardziej wymagających sytuacjach. A Zosia wyrosła na fantastyczną kobietę i doceniając mój wkład i metody pracy, powierzyła mojej opiece kolejne pokolenie.

Weszłam do mieszkania, rzuciłam wszystko i przytuliłam... mój słoik.

Bibliografia:

„CALM, ALERT, and LEARNING: Classroom Strategies for Self-Regulation”, dr Stuart Shanker, Pearson Education Canada, 2013

„Inteligencja emocjonalna”, Daniel Goleman, 2007

„Seeds of confidence”, Veronica de Andres and Jane Arnold, Helbling Languages, 2009

Autorka: Magdalena Kania

Od ponad 20 lat prowadzi własną szkołę językową, w której jest też dyrektorem metodycznym oraz czynnym lektorem. Kilka lat temu postanowiła zacząć dzielić się swoim doświadczeniem i została trenerem edukacji, a obecnie ma na swoim koncie wystąpienia na najważniejszych konferencjach w Polsce.

Jest wielką propagatorką łączenia najnowszej wiedzy metodycznej z praktycznymi zastosowaniami w klasie. Jej pomysły cieszą się ogromną popularnością ze względu na ich prostotę i efektywność. Pracuje z różnymi grupami wiekowymi, ale specjalizuje się w pracy z młodzieżą, bo zapewnia jej to nieustanną dawkę wyzwań intelektualnych i mobilizuje do ciągłego rozwoju.

Prywatnie również nie idzie na łatwiznę - jest pasjonatką ekstremalnie długich, pieszych wędrówek. Zawsze chętnie doradzi i ma uśmiech dla każdego, pod warunkiem, że wypita już swoją poranną, mocną kawę.