

Lekcja 2

Tytuł: Wyrażanie emocji w klasie

Ramy czasowe: 1 godzina

Liczba uczestników: Idealnie od 4 do 16 uczestników

Wyniki nauki:

1. Zrozumienie znaczenia wyrażania emocji w klasie
2. Zrozumienie znaczenia relacji pomiędzy nauczycielem-uczniem i pomiędzy uczniami w klasie
3. Zrozumienie związku pomiędzy ekspresją emocjonalną a przyjemną atmosferą uczenia się

Struktura lekcji:

Wstęp

Facilitator wita uczestników i pyta ich, jak się czują. Najpierw podaje przykład i opowiada o swoich dzisiejszych uczuciach. Następnie każda osoba wykonuje swoją kolej i nie tylko mówi, jak sobie radzi, ale także wyjaśnia dlaczego.

Slajd 4:

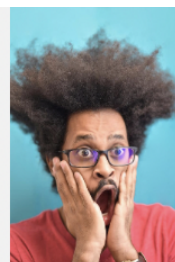


**Jak się dziś czujesz?
Dlaczego?**

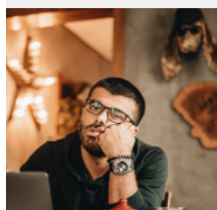
Następnie odbywa się dyskusja plenarna na temat tego, czym są uczucia i jak możemy je wykorzystać w klasie. Na koniec prowadzący odczytuje cytaty, udziela wskazówek i wyjaśnia je.

Slajdy: 5, 6 i 7:

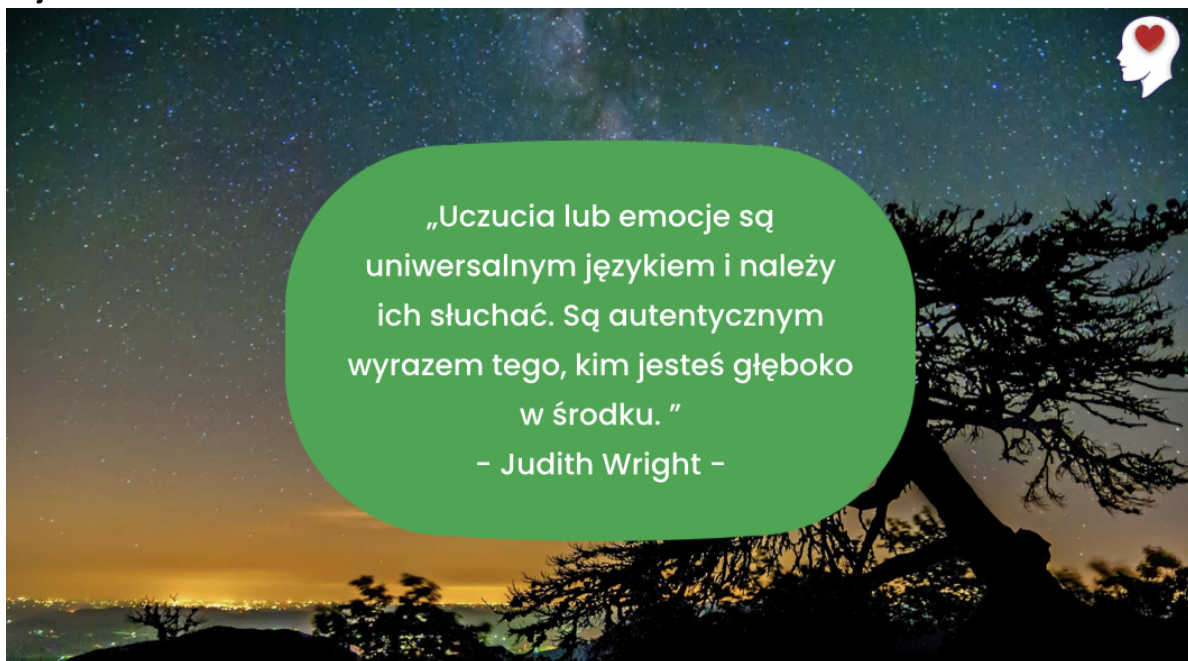
Slajd 5:



**Co to są uczucia? Jak wpływają
na uczenie się?**



Slajd 6:



Slajd 7:



Rady dotyczące radzenia sobie z emocjami w klasie

Naucz się nazywać emocje i powiązać je z zachowaniem

Poznaj obszary regulacji

Pomyśl o emocjach z wyprzedzeniem

Pokazuj i modeluj własne emocje

Naucz metod uważności

Zbuduj swoją stabilność emocjonalną

Treść

Prowadzący czyta trzy pytania ze slajdu 9:

- *Co oznacza ekspresja emocjonalna?*
- *Jak możemy wyrazić swoje emocje?*
- *Jaką funkcję pełni ekspresja emocjonalna?*

Slajd 9:



1
Co należy rozumieć przez ekspresję emocjonalną?

2
Jak wyrażamy nasze uczucia?

3
Jaka jest funkcja ekspresji emocjonalnej?



Wyjaśnia wszelkie niejasności i prosi uczestników o dyskusję na te pytania w grupach. Następnie uczniowie odpowiadają na pytania na posiedzeniu plenarnym.

Następnie prowadzący podsumowuje treść dziewiątego i dziesiątego slajdu lub je odczytuje.

Slajdy 10, 11:

Slajd 10:

Ekspresja emocji



- o ekspresja emocjonalna jest podstawowym aspektem komunikowania się z innymi
- o Mogą być werbalne lub niewerbalne: obejmują mimikę, język ciała (nacisk i postawa), ton głosu lub głośność, proste zachowania, takie jak płacz, i bardziej złożone zachowania, takie jak dawanie prezentu.
- o wyrażanie uczuć może nastąpić z samowiedzą lub bez niej
- o sposób wyrażania uczucia zależy od intensywności emocji



Slajd 11:

Funkcje emocji



Istnieją trzy główne funkcje emocji, które są ważne dla naszego przetrwania i nadają sens naszemu życiu. Dzielenie się tymi emocjami z innymi może poprawić nasze życie i pomóc nam nawiązać jeszcze bliższe relacje. Trzy główne funkcje emocji to:

1

**przygotowanie do
działania**

2

**Kształtowanie
naszych
przyszłych
zachowań**

3

**interakcja z
innymi**

Następnie moderator prosi uczniów, aby porozmawiali w parach o tym, kogo opisaliby jako nauczyciela świadomego emocjonalnie i jak opisaliby przyjemną atmosferę uczenia się w klasie.

Slajd 12:

Dyskusja

**Jak opisałbyś nauczyciela, który jest świadomy swoich uczuć?
A co z przyjemną atmosferą nauki w klasie?**



Po omówieniu tych kwestii na sesji plenarnej prowadzący podsumowuje treść trzynastego, czternastego i piętnastego slajdu na temat umiejętności i wiedzy dobrego nauczyciela oraz znaczenia przyjemnej atmosfery uczenia się.

Slajdy 13,14, 15:

Slajd 13:

Emocjonalna ekspresja w klasie

- Nie wystarczy, aby nauczyciele posiadali specjalistyczną wiedzę i dobre metody nauczania.
- Badania wykazały, że istotna jest również interakcja emocjonalna między nauczycielami a uczniami, ponieważ dobre wsparcie emocjonalne ze strony nauczycieli wpływa na ich pracę z uczniami.



Slajd 14:



- 1 budować zaufanie wśród uczniów
- 2 wpływać na samopoczucie uczniów w klasie
- 3 zwiększyć potencjał budowania pozytywnych relacji

Slajd 15:

Promowanie pozytywnych emocji

- o ważne jest budowanie wzajemnego szacunku i dobrej woli
- o Pochwała może zdziałać cuda, aby uczniowie czuli się docenieni i cieszyli się nauką
- o Taka pozytywna atmosfera motywuje uczniów do swobodnego wyrażania siebie i aktywnego słuchania siebie nawzajem.



Przykładowe Ćwiczenia

Facylitator może wybrać niektóre z poniższych zadań do wykonania w klasie, ale niektóre zadania można również zadać jako pracę domową dotyczącą samoświadomości. Uczestnicy mogą nagrać swój głos lub nagrać film i poznać siebie lepiej:

1. To samo zdanie wypowiedziane z różnymi uczuciami

Czynność tę można również wykonać na dwa różne sposoby. Facylitator może wybrać wariant, który bardziej odpowiada grupie lub może przedstawić oba warianty, a uczestnicy wybierają jeden z nich.

Wariant A

Uczestnicy pracują w parach i wypowiadają to samo zdanie: ***Czy możesz mi pomóc?*** z różnymi uczuciami.

Mogą to być następujące uczucia: złość, strach, smutek, rozpacz, szczęście, frustracja itp.

Po pracy w parach zastanówcie się nad zadaniem na sesji plenarnej. Zapytaj uczestników, jak się czuli, wypowiadając i słuchając zdań.

Slajd 18:

To samo zdanie, różne uczucia (wariant A)

- Uczestnicy pracują w parach i wypowiadają to samo zdanie: „Czy możesz mi pomóc?” z różnymi uczuciami.
- Uczucia mogą być następujące: złość, strach, smutek, rozpacz, szczęście, frustracja itp.
- Po pracy w parach uczniowie zastanawiają się nad zadaniem. Poproś ich, aby opowiedzieli, jak się czuli podczas ćwiczenia i jak wyrażają różne emocje.



Wariant B

Uczestnicy pracują w parach i zastanawiają się nad sytuacjami, w których pojawia się zdanie: **Czy możesz mi pomóc?** i jakie uczucia wiążą się z tym zdaniem. Zapisują co najmniej 5 sytuacji. Następnie wybierają 2 sytuacje i odgrywają scenkę z użyciem tego zdania.

Po pracy w parach zastanówcie się nad zadaniem na sesji plenarnej. Zapytaj uczestników, jak się czuli, wypowiadając i słuchając zdań.

Slajd 19:

To samo zdanie, różne odczucia (wariant B)

- Uczestnicy pracują w parach i zastanawiają się, w jakich sytuacjach zdanie: Czy możesz mi pomóc? można powiedzieć i jakie uczucia wiążą się z tym zdaniem. Zapisz co najmniej 5 sytuacji.
- Uczniowie wybierają 2 sytuacje i odgrywają role w tym zdaniu.
- Po pracy w parach uczniowie zastanawiają się nad zadaniem. Poproś ich, aby opowiedzieli, jak się czuli podczas ćwiczenia i jak wyrażają różne emocje.



2. Obrazy i emocje

Uczniowie samodzielnie pracują z zadaną kartą pracy (Arkusze 1) i zapisują odpowiedzi na następujące pytania:

1. Jakie uczucia wyrażają ludzie?
2. Jak myślisz, co mówią ci ludzie?

Następnie wyniki są najpierw porównywane w 3-osobowych grupach, a następnie prezentowane na posiedzeniu plenarnym.

Slajd 20:



Obrazy i uczucia

Do tego zadania będziesz potrzebować arkusza roboczego (patrz Notatki moderatora). Uczestnicy samodzielnie pracują z kartą pracy i zapisują odpowiedzi na następujące pytania:

- Jakie uczucia wyrażają ludzie?
- Jak myślisz, co ci ludzie mówią?

Następnie wyniki są najpierw porównywane w grupach trzyosobowych, a następnie prezentowane na forum.



3. Sytuacje i uczucia

Uczestnicy pracują w grupach 2-3 osobowych. Wymieniają sytuacje, w których doświadczyli następujących emocji: dumą, złość, rozczarowanie, zdziwienie, strach, frustracja, radość (lub podobne).

Następnie opowiadają sobie bardziej szczegółowo o tych sytuacjach, a pozostali uważnie słuchają.

Slajd 21:

Sytuacje i uczucia



- Uczestnicy pracują w 3-osobowych grupach i wymieniają sytuacje, w których doświadczyli następujących emocji: dumą, złość, rozczarowanie, zaskoczenie, strach, frustracja, radość (lub podobne)
- Następnie opowiadają sobie nawzajem o tych sytuacjach, a pozostali słuchają uważnie.



4. Odgrywanie ról

Uczestnicy pracują w parach i odgrywają scenki. (Sytuacje do odgrywania ról można znaleźć w drugim arkuszu ćwiczeń). Uczniowie starają się jasno wyrażać swoje uczucia i używają dużej ilości mowy ciała.

Po pracy w parach na sesji plenarnej przeprowadzana jest refleksja, podczas której każdy może krótko opowiedzieć, jak wyglądało dla niego to zadanie.

Slajd 22:

Odgrywanie ról



Do tego ćwiczenia będziesz potrzebować karty pracy znajdującej się w notatkach moderatora.

- Uczestnicy pracują w parach, odgrywając sytuacje. Uczniowie starają się jasno wyrażać swoje uczucia i używać dużo mowy ciała.
- Po pracy w parach następuje refleksja na forum, gdzie każdy może pokrótce zdać relację z tego, jak wyglądało dla niego to zadanie.

Przykład:

Osoba A: Pracujesz w dziale kadr. Klient przychodzi do Ciebie i reklamuje produkt Twojej firmy. Choć klient się myli, staraj się zachować spokój i cierpliwie go wysłuchaj i wyjaśnij sytuację

Osoba B: Kupiłeś produkt firmy X i zepsuł się po 2 dniach. Jesteś bardzo zdenerwowany i składasz skargę do działu HR firmy

Na przykład:

Osoba A: Pracujesz w dziale kadr. Klient przychodzi do Ciebie i składa skargę na produkt Twojej firmy. Choć klientka nie ma racji, starasz się zachować spokój, cierpliwie jej wysłuchać i wyjaśnić sytuację.

Osoba B: Kupiłeś produkt firmy X, który zepsuł się po 2 dniach. Jesteś bardzo zły i skarżysz się działowi kadr firmy.

5. Emocje w krótkim filmie

Prowadzący odtwarza fragmentami krótki film The Present i prosi uczniów, aby wymienili uczucia, jakie prawdopodobnie odczuwa chłopiec (lub matka).

Link do filmu: The Present: <https://www.youtube.com/watch?v=WjqIU5FgsYc>

Po obejrzeniu filmu uczniowie rozmawiają w 3-osobowych grupach o tym, jakie uczucia wzbudził w nich krótki film i jakie przesłanie dla nich niósł. (slajd 23)

Ekspresja emocjonalna w filmie krótkometrażowym



Instruktor odtwarza krótkometrażowy film „Dar” w częściach i prosi uczniów o nazwanie uczuć, jakie może odczuwać chłopiec (lub matka).

Link do krótkiego filmu: Terazniejszość: <https://www.youtube.com/watch?v=WjqIU5FgsYc>

Po obejrzeniu filmu uczniowie rozmawiają w grupach 3-osobowych o tym, jakie uczucia wzbudził w nich krótki film i jakie przesłanie przekazał im film.

Wnioski

W ramach refleksji można zadać następujące pytania:

- *Czy jestem wystarczająco świadomy ekspresji emocjonalnej?*
- *Jak mogę wspierać lepszą interakcję między uczniami?*
- *Jak mogę stworzyć przyjemniejszą atmosferę do nauki?*

Slajd 23:



Podsumowanie

- Czy jestem wystarczająco świadomy ekspresji emocjonalnej?
- Jak mogę promować lepszą interakcję między uczniami?
- Jak mogę stworzyć przyjemniejszą atmosferę do nauki?

Bibliografia i zasoby do dalszej nauki

Więcej informacji na ten temat można znaleźć pod następującymi linkami:

Heather S. Lonczak, Ph.D. (2022, December 24). *How to Express Your Feelings: 30+ Emotional Expression Tips*. PositivePsychology. <https://positivepsychology.com/express-emotions/>

Hernández MM, Eisenberg N, Valiente C, VanSchyndel SK, Spinrad TL, Silva KM, Berger RH, Diaz A, Terrell N, Thompson MS, Southworth J. (2016, Jun 16) *Emotional expression in school context, social relationships, and academic adjustment in kindergarten*.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4868802/>

Hosotani, R., Imai-Matsumura, K. (2011, August 6). *Emotional experience, expression, and regulation of high-quality Japanese elementary school teachers*. Teaching and Teacher Education. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0742051X11000370>

Ryan, H. (2013, Juni 12). *The Effect of Classroom Environment on Student Learning*. Honors Theses. Western Michigan University ScholarWorks at WMU.
https://scholarworks.wmich.edu/cgi/viewcontent.cgi?referer=&httpsredir=1&article=3380&context=honors_theses

Study Smarter. (n.d.). *Emotional Expression*.
<https://www.studysmarter.us/explanations/psychology/emotion-and-motivation/emotional-expression/>

The University of Kansas Health System. (n.d.). *Why is Emotional Expression Important?* Emotional Expression.
<https://www.kansashealthsystem.com/health-resources/turning-point/programs/resilience-toolbox/emotional-expression/why-is-emotional-expression-important>

We Are Teachers. (2022, November 29). 10 Tips for Teaching Emotional Regulation. We Are Teachers. <https://www.weareteachers.com/emotional-regulation/>

Uwagi dla moderatora:

Jeśli kurs odbywa się online, możesz poprosić uczestników, aby zamiast podawać ich nazwiska, opublikowali zdjęcie swoich uczuć na forum takim jak Padlet (www.padlet.com) i później być może zdali z tego relację.

Materiały do druku:

Arkusz 1

Odpowiedz na poniższe pytania i zapisz odpowiedzi:

1. Jakie uczucia wyrażają ludzie?

2. Jak myślisz, co mówią ci ludzie? (1-2 zdania)



A.

1. Uczucia:

2. Co mówią ci ludzie?

.....



B.

1. Uczucia:

2. Co mówią ci ludzie?

.....



C.

1. Uczucia:

2. Co mówią ci ludzie?

.....



D.

1. Uczucia:

2. Co mówią ci ludzie?

.....



E.

1. Uczucia:

2. Co mówią ci ludzie?

.....



F.

1. Uczucia:

2. Co mówią ci ludzie?

.....

Arkusz 2

Sytuacja 1

Osoba A: Pracujesz w dziale kadr. Klient przychodzi do Ciebie i składa skargę na produkt Twojej firmy. Choć klientka nie ma racji, starasz się zachować spokój, cierpliwie jej wysłuchać i wyjaśnić sytuację.

Osoba B: Kupiłeś produkt firmy X, który zepsuł się po 2 dniach. Jesteś bardzo zły i skarżysz się działowi kadr firmy.

Sytuacja 2

Osoba A: Chcesz polecieć do.... (np. Monachium) na ważne spotkanie biznesowe, ale w wyniku wypadku po drodze dotarłeś na lotnisko po zamknięciu bramki dopiero 5 minut później. Prosisz o zrozumienie i próbujesz przekonać obsługę lotniska, że to nie była Twoja wina i że musisz już lecieć.

Osoba B: Pracujesz na lotnisku i zasady są bardzo surowe. Jeżeli ktoś przybędzie po zamknięciu bramki, w nielicznych przypadkach wolno mu wpuścić tę osobę pomimo opóźnienia.