

Happy students, happy lesson

Jak prowadzić lekcje w miłej atmosferze i osiągać lepsze efekty

DOI: 10.47050/jows.2024.2.69-73

Często zastanawiamy się, co zrobić, żeby uczniowie byli bardziej chętni i gotowi do działania na lekcjach.

Wymyślamy coraz to nowsze gry i zabawy, chcąc wzbudzić ich zainteresowanie. Często zapominamy jednak o emocjach, jakie towarzyszą nam i naszym uczniom w trakcie lekcji, i o tym, jak istotny mają one wpływ na zachowanie i przyswajanie wiedzy.

Dlatego warto się im przyjrzeć i nimi zająć. Do tego posłużą przedstawione w artykule ćwiczenia.

Dzięki projektowi finansowanemu z programu Erasmus+ miałam szansę uczestniczyć w pięciodniowym kursie zatytułowanym „A Happy Lesson. Valuable tips to create a joyful classroom”. Kurs odbywał się w Barcelonie w szkole Europass Teacher Academy. Brali w nim udział nauczyciele z różnych państw, m.in. z Polski, Włoch, Hiszpanii, Czech i Chorwacji. Grupa była bardzo zróżnicowana zarówno pod względem językowym, jak i przedmiotowym. Tematyka kursu obejmowała zagadnienia związane z uważnością, medytacją oraz pozytywnym sposobem myślenia. Prezentowane w ramach kursu ćwiczenia miały pokazać, jak przyjazne i elastyczne środowisko tworzone na zajęciach zwiększa chęć przebywania w klasie, a zabawy integracyjne pomagają nauczycielom oraz uczniom nawiązać kontakt i budować trwałą, pozytywną relację.

Zainspirowana tym międzynarodowym spotkaniem przedstawiam kilka pomysłów na ćwiczenia, które pomogą w budowaniu dobrych stosunków w grupie, ułatwią komunikację, a także pomogą zapanować nad trudnymi emocjami, a tym samym zwiększą efektywność prowadzonych zajęć. Można je z powodzeniem wykonywać na każdej lekcji i praktycznie na każdym przedmiocie. W zależności od sytuacji i zapotrzebowania można je włączyć na początku, w trakcie lub na końcu zajęć. Mogą być stosowane jednorazowo, jeśli wymaga tego sytuacja, warto jednak wprowadzić je jako stały element lekcji.

Przerwa dla mózgu (ang. *brain break*)

Cel: Poprawa koncentracji, pobudzenie aktywności mózgu, odpoczynek

Grupa wiekowa: wszystkie (z uwzględnieniem dostosowania trudności ćwiczenia do wieku)

Pierwsza propozycja to tzw. *brain break*, czyli dosłownie „przerwa dla mózgu”. Celem ćwiczenia jest chwilowe przekierowanie uwagi na zupełnie inną czynność niż wykonywane do tej pory zadania, a co za tym idzie – odpoczynek. Często możemy zaobserwować, że uczniowie w trakcie lekcji mają problemy z koncentracją, ze skupieniem uwagi na czymś na dłużej. Warto wtedy wykorzystać proste ćwiczenia, które pomogą zrelaksować mózg, a tym samym wspomogą jego pracę. Wielu z nas na pewno pamięta z dzieciństwa ćwiczenie, w którym należało jedną ręką głaskać brzuch ruchami okrężnymi, a drugą w tym samym czasie klepać czubek głowy. Jednym z podstawowych ćwiczeń typu *brain break* jest właśnie ćwiczenie z wykorzystaniem

SYLWIA WOJTUNIK

Bernardyńska Szkoła Podstawowa
i Bernardyńskie Liceum Ogólnokształcące w Łodzi

dłoni. Zaczynamy od uniesienia ich przed sobą na wysokość twarzy. Jedną, na przykład prawą dłoń, zaciskamy w pięść, pozostawiając kciuk wystawiony na zewnątrz, natomiast w drugiej dłoni, w tym przypadku w lewej, kciuk zaginamy do środka, a pozostałe cztery palce pozostawiamy wyprostowane. Ćwiczenie polega na jednoczesnej zmianie ustawienia obu dłoni, zmiana powinna być płynna i z czasem w miarę możliwości coraz szybsza. Ćwiczenie to posiada wiele wariantów, niektóre łatwiejsze (np. łapanie na zmianę jedną dłonią za nos, a drugą za ucho, czy wspomniane wcześniej głaskanie brzucha i klepanie po głowie), a niektóre trudniejsze (np. rysowanie w powietrzu, w tym samym czasie jedną dłonią trójkąta, a drugą kwadratu).

Podobnym zadaniem, również wspierającym pracę mózgu, jest ćwiczenie wykonywane w parach. W tym przypadku wyzwanie polega na skupieniu całej uwagi na działaniu (odliczaniu i gestach) własnych i partnera. Rozpoczynamy zadanie od odliczania do trzech, według następującego schematu:

- ➔ Osoba A: jeden
- ➔ Osoba B: dwa
- ➔ Osoba A: trzy
- ➔ Osoba B: jeden
- ➔ Osoba A: dwa
- ➔ Osoba B: trzy

Powtarzamy kilkakrotnie tę czynność, która pozornie wydaje się łatwa, ale w rzeczywistości na początku dochodzi do wielu pomyłek. Następnie, każdą jedynekę zamieniamy na klaśnięcie, czyli schemat wygląda następująco:

- ➔ Osoba A: klaśnięcie
- ➔ Osoba B: dwa
- ➔ Osoba A: trzy
- ➔ Osoba B: klaśnięcie
- ➔ Osoba A: dwa
- ➔ Osoba B: trzy

W kolejnym etapie zamieniamy każdą liczbę dwa na pstryknięcie i powtarzamy następujący schemat:

- ➔ Osoba A: klaśnięcie
- ➔ Osoba B: pstryknięcie
- ➔ Osoba A: trzy
- ➔ Osoba B: klaśnięcie
- ➔ Osoba A: pstryknięcie
- ➔ Osoba B: trzy

Oczywiście ostatnim etapem jest zamiana liczby trzy na przykład na uderzenie dłonią w stół, w ten sposób powstaje następujący schemat:

- ➔ Osoba A: klaśnięcie
- ➔ Osoba B: pstryknięcie
- ➔ Osoba A: uderzenie dłonią w stół
- ➔ Osoba B: klaśnięcie
- ➔ Osoba A: pstryknięcie
- ➔ Osoba B: uderzenie dłonią w stół

Liczby możemy zmieniać na dowolne znaki, gesty, słowa, za każdym razem pamiętając, aby zmiany pojawiały się stopniowo.

Koordinacja grupowa (ang. *group coordination*)

Cel: poprawa integracji w grupie, komunikacja/współpraca, koncentracja

Grupa wiekowa: wszystkie

Kolejną propozycją jest ćwiczenie, które nie tylko pozwala poprawić koncentrację uczniów, ale także wspiera pracę w grupie i poczucie przynależności do niej. W tym przypadku również dysponujemy wieloma opcjami. Pierwsza z nich to „przekazanie kłaśnięcia”. Najlepiej, aby grupa siedziała w okręgu lub półokręgu, tak by wszyscy widzieli się wzajemnie. Prowadzący, w tym przypadku nauczyciel, jest ogniwem zamykającym okrąg. Aby rozpocząć ćwiczenie, „przekazuje” kłaśnięcie do osoby z brzegu (zwykle kłaśnięcie w dłonie w kierunku jednej, konkretnej osoby), ta przekazuje je osobie siedzącej obok i tak po kolei, aż kłaśnięcie dotrze do prowadzącego od drugiej strony okręgu. Kłaśnięcie biegnie coraz szybciej – może być przekazywane, kiedy jeszcze poprzednie kłaśnięcie nie dotarło do całej grupy lub prowadzący może je zawrócić. Najważniejsza w tym ćwiczeniu jest właśnie współpraca w grupie, dzięki której kłaśnięcie przekazywane jest szybko i płynnie. Dla urozmaicenia lub utrudnienia zadania można na przykład dodać kłaśnięcie przed sobą, zanim prześlemy je dalej, kłaśnięcie może być podwójne, możemy zastąpić je tupnięciem.

Kolejnym zadaniem wspierającym integrację grupy jest wspólne liczenie. Jego trudność polega na tym, że nie wskazujemy osób, które mają wypowiedzieć kolejne liczby, liczenie odbywa się grupowo i... spontanicznie. Trzeba bardzo uważnie obserwować pozostałych uczestników, tak aby wychwycić moment, w którym nikt się nie odzywa i nie planuje mówić. Kiedy dwie osoby wypowiedzą się w tym samym momencie, liczenie rozpoczyna się od nowa. Jest to bardzo ciekawe ćwiczenie, zwiększające umiejętności komunikacji, obserwacji oraz działania na podstawie odczytywania gestów i zamiarów pozostałych uczestników.

Ćwiczenia z wykorzystaniem technik *mindfulness*

Cel: wyciszenie, poprawa koncentracji, uspokojenie emocji

Grupa wiekowa: wszystkie (wybór wariantu dostosowanego do wieku i poziomu zaawansowania grupy)

Techniki *mindfulness* kojarzą się przede wszystkim z medytacją, warto jednak wiedzieć, że są częścią tzw. pozytywnej psychologii, zajmującej się tematem szeroko pojętego szczęścia. Techniki te mają za cel pomoc w skupieniu się na chwili obecnej, na tym, co się dzieje „tu i teraz” oraz świadomym przeżywaniu tej chwili. Niewątpliwą zaletą ćwiczeń z zakresu *mindfulness* jest również fakt, że mogą one być prowadzone w języku obcym i tym samym wspierać jego naukę. Podstawą tego typu ćwiczeń jest oddech i panowanie nad nim. Rodzaj ćwiczeń możemy dostosować do wieku i zaawansowania grupy.

Dla klas szkoły podstawowej: rozdajemy uczniom kartki oraz flamastry lub kredki (lepiej, aby było to coś, co nie będzie wymagało dużego nacisku przy rysowaniu), prosimy o zamknięcie oczu i skoncentrowanie się na oddechu (mile widziana spokojna, wyciszająca muzyka). Następnie uczniowie starają się „narysować swój oddech”, to może być na przykład linia, która będzie się wznosić i opadać. Uczniowie starają się regulować swój oddech i ponownie na tej samej kartce powtarzają rysunek, używając innego koloru flamastra czy kredki. Czynność można powtórzyć kilkakrotnie.

W przypadku liceum natomiast możemy poprosić uczniów o zajęcie wygodnej pozycji na krzesłach i zamknięcie oczu, następnie uczniowie regulują oddech, starają się, aby był rytmiczny i regularny. Wtedy możemy rozpocząć opowieść o pięknym, spokojnym miejscu, które uczniowie próbują sobie wyobrazić. W bardziej zaawansowanych grupach można poprosić uczniów, aby sami tworzyli opis, mówili, co „widzą” w zaproponowanym przez nas miejscu. Kontynuacją tego typu ćwiczenia może być oczywiście próba odtworzenia w formie obrazu bądź opisu miejsca widzianego „oczami wyobraźni”.

Ćwiczenia oddechu mogą być z powodzeniem stosowane na każdym etapie nauki, zarówno w przedszkolu, szkole podstawowej, jak i w liceum czy na uczelniach. Wspomagają koncentrację oraz ułatwiają kontrolę w sytuacjach stresowych.

Pozytywna trójka

Cel: integracja grupy, poznawanie własnych mocnych stron, pozytywne wzmocnienie

Grupa wiekowa: wszystkie

Kolejnym ćwiczeniem wartym uwagi jest, jak to nazwałam, „pozytywna trójka”. Był to element naszych zajęć przez cały tydzień kursu. Zadanie polega na wskazaniu trzech pozytywnych rzeczy z danego dnia. Nie muszą one dotyczyć samych zajęć, mogą być związane z czymkolwiek, co się dzieje. Często nie skupiamy się na tym, z jakim wrażeniem czy odczuciami uczniowie wychodzą z lekcji, koncentrujemy się na zadaniu, które my mamy do wykonania – np. nauczeniu konkretnego zagadnienia. Często też nie dostrzegamy (zarówno my, jako nauczyciele, jak i uczniowie) pozytywów, ponieważ ludzki mózg ma tendencję do skupiania się na tym, co negatywne. Dlatego myślę, że warto poprosić uczniów o wykonanie tego, wydawałoby się, prostego zadania, które skłoni ich do refleksji. Być może zwrócą uwagę na coś, czego nie zauważali wcześniej. Być może usłyszą od kolegów coś, co ich pozytywnie zaskoczy i zmotywuje do działania. Często na początku uczniowie się wstydzą lub mówią o rzeczach, które chciałyby według nich usłyszeć nauczyciel. Jednak z czasem, kiedy pytanie pojawia się regularnie na koniec lekcji i już tak bardzo nie dziwi, uczniowie potrafią zaskoczyć odpowiedziami, dostrzegają drobne gesty, sytuacje, sukcesy i potrafią się nimi cieszyć. Istotą tego ćwiczenia jest wypracowanie w uczniach umiejętności dostrzegania tego, co pozytywne, radości z małych sukcesów. Takie podejście podnosi ich samoocenę, pewność siebie, wiarę we własne możliwości, a co za tym idzie, chęć do dalszego rozwoju.

Pomówmy o emocjach

Cel: rozpoznawanie i regulacja emocji, rozwój empatii

Grupa wiekowa: wszystkie

Sednem *mindfulness* i pozytywnej psychologii jest bycie „tu i teraz”, a z tym wiąże się rozpoznawanie emocji. Ostatnia grupa ćwiczeń, o której warto wspomnieć, to właśnie ćwiczenia wspomagające nazywanie i świadome doświadczanie emocji. Prezentowane na kursie przykłady ćwiczeń wykorzystywały gotowe zestawy kart przedstawiających różne uczucia. Tego typu karty można kupić lub wykonać samodzielnie, najważniejsze, aby przedstawiały symbole różnych uczuć lub też sytuacji wywołujących konkretne emocje.

W pierwszym zadaniu, w kilkuosobowych grupach, każdy otrzymuje po pięć losowych kart. Jedna osoba („prowadząca rundę”) zadaje pytanie „Jak bym się czuł(a), gdyby...?” („*How would I feel when...*”), na przykład „Jak bym się czuła, gdyby do klasy wszedł teraz mój ulubiony aktor?”. Zadaniem pozostałych członków grupy jest wybrać spośród swoich kart tę, która ich zdaniem najlepiej oddałaby uczucia osoby prowadzącej w opisanej sytuacji. Wybrane karty układamy na środku, tak aby osoba prowadząca rundę nie wiedziała, kto jest właścicielem danej karty. Następnie osoba prowadząca rundę wybiera kartę, która najlepiej opisuje jej uczucia i argumentuje ten wybór. Uczestnik, którego karta została wybrana, otrzymuje jeden punkt. Gra toczy się dalej, za każdym razem zmienia się osoba prowadząca rundę. Powyższe ćwiczenie w bardzo ciekawy sposób ukazuje różnice w odczuwaniu emocji, pozwala na lepsze poznanie grupy i wspiera rozwój empatii.

Kolejne ćwiczenie również należy wykonywać w mniejszych, trzy- lub czteroosobowych grupach. Wszystkie karty z uczuciami rozkładamy przed grupą, a zadaniem każdego uczestnika jest wybrać dwie karty określające, jak czuje się w tej chwili, oraz jedną kartę pokazującą, jak chciałby się czuć. Następnie uczniowie wymieniają się informacjami w swojej grupie i podpowiadają każdemu uczestnikowi, co może zrobić, żeby czuć się tak, jak by tego chciał.

Realizacja tego ćwiczenia może być utrudniona w grupie, która zbyt krótko się zna lub jej członkowie są nieśmiali. Jest jednak bardzo dobrym sposobem na zacieśnienie relacji i budowanie w uczniach empatii.

Podsumowanie

Przedstawione ćwiczenia mogą odbiegać od tematu lekcji czy schematu, według którego planujemy nasze zajęcia. Myślę jednak, że warto czasem poświęcić fragment lekcji na poznanie naszych uczniów, uspokojenie buzujących w nich emocji czy po prostu relaks. To inwestycja w poczucie bezpieczeństwa, integrację grupy i poprawę komunikacji, które w przyszłości ułatwią pracę na lekcji.

[Wszystkie ćwiczenia opisane w artykule są inspirowane ćwiczeniami omawianymi w trakcie kursu „A Happy Lesson. Valuable tips to create a joyful classroom”, prowadzonego przez Marię del Monte, nauczycielkę Europass Teacher Academy (www.teacheracademy.eu). Szkoła specjalizuje się w organizowaniu oraz prowadzeniu kursów dla nauczycieli i pedagogów w ramach programu Erasmus+. Maria del Monte jest nauczycielką, psychologiem i pedagogiem, ekspertką od neuropsychologii. Jest również certyfikowaną instruktorką *mindfulness* i muzykoterapeutką.]

SYLWIA WOJTUNIK Nauczycielka języka hiszpańskiego z wieloletnim doświadczeniem w nauczaniu języka na różnych poziomach oraz różnych etapach nauczania. Absolwentka filologii hiszpańskiej z amerykanistyką filologiczną na Wydziale Filologicznym Uniwersytetu Łódzkiego. Obecnie naucza w Bernardyńskiej Szkole Podstawowej i Bernardyńskim Liceum Ogólnokształcącym w Łodzi. Pasjonatka podróży, nie tylko do krajów hiszpańskojęzycznych.