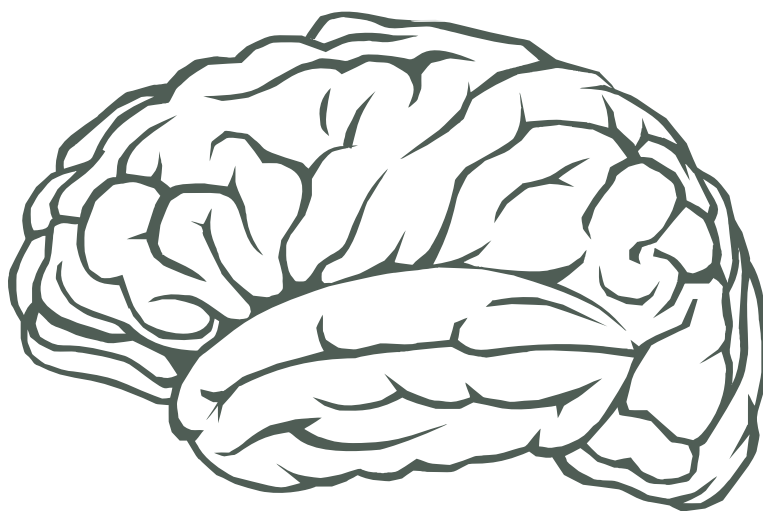

Włączenie inteligencji emocjonalnej do nauczania języków obcych

Podójście do nauczania mówienia



Projekt współfinansowany w ramach programu Unii Europejskiej „Erasmus+”



An Emotionally-intelligent Approach to teaching Speaking in a forEign Language

Partnerzy



Solution: Solidarité & Inclusion

Paryż, Francja



Eurospeak Limited

Dablin, Irlandia



Bridge Language Study House

Cluj- Napoca, Rumunia



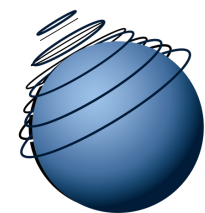
INDEPCIE SCA

Cordoba, Hiszpania



The Rural Hub CLG

Carrickmacross, Irlandia



Globalnet sp. z o.o.

Poznan, Polska

globalnet
E-LEARNING SOLUTIONS

Korzystając z niniejszego Podręcznika, w całości akceptuję państwo niniejsze wyłączenie odpowiedzialności. Niniejszy podręcznik został opracowany wyłącznie dla projektu EASE [2021-1- FR01-KA220-ADU-000026104], a zatem osoby trzecie nie mają praw do korzystania z niego. Podręcznik nie jest poradnikiem i nie powinien być tak traktowany. Francuski organ krajowy programu Erasmus+ („Organ Krajowy”), francuska agencja krajowa programu Erasmus + („Agencja Krajowa”), ani żadna osoba działająca w ich imieniu nie ponoszą odpowiedzialności za korzystanie z niniejszego Podręcznika i wszelkich informacji w nim zawartych. Organ Krajowy i Agencja Krajowa nie weryfikowały jakości, charakteru, czy skuteczności niniejszego Podręcznika, ani też dokładności, kompletności lub adekwatności jakichkolwiek informacji w nim zawartych, dlatego nie składają żadnych oświadczeń ani zapewnień co do powyższych. Jeśli chcę Państwo skorzystać z materiałów zawartych w niniejszym podręczniku, przyjmuję Państwo do wiadomości, że materiały te zostały pierwotnie opracowane przez Krajową Agencję ds. Francuskiego Programu Erasmus+.

Spis treści



-
- 03 Introduction
 - 06 Teoria IE i jej związki z nauczaniem mówienia w języku obcym
 - 11 Przełamywanie barier emocjonalnych w nauce
 - 16 Tworzenie otwartej i akceptowalnej atmosfery w klasie
języków obcych
 - 21 Zwiększenie płynności za pomocą podejścia IE
 - 23 Budowanie pewności siebie podczas mówienia
 - 26 Refleksyjne myślenie w klasie języków obcych
 - 29 Wnioski
 - 29 Część II: Lekcje
 - 53 Referencje

Wprowadzenie

W ostatnich latach koncepcja inteligencji emocjonalnej (EI) zyskuje uznanie jako ważna umiejętność miękka w wielu sektorach, a jednym z nich jest edukacja. Na potrzeby tego podręcznika inteligencja emocjonalna będzie definiowana jako zdolność do postrzegania, kontrolowania i wyrażania własnych emocji. EI wpływa na to, jak postrzegamy siebie i innych wokół nas oraz ma ogromny wpływ na relacje międzyludzkie.

Jeśli chodzi konkretnie o naukę języków, emocje odgrywają niezwykle ważną rolę w tym, jak interpretujemy osoby wokół nas, radzimy sobie z frustrującymi doświadczeniami i wyrażamy siebie. Z historycznego punktu widzenia klasa języków obcych nie zawsze uwzględniała stan emocjonalny uczniów. W rzeczywistości niektóre z najbardziej wykorzystywanych metod nauczania języka powodują ogromny stres, zwłaszcza jeśli chodzi o mówienie.

Na przykład między XVI a 1800 rokiem w nauczaniu formalnym stosowano metodę gramatyki-tłumaczenia. To podejście do formalnej nauki języka skupiało się w większości na technicznych cechach języka, takich jak morfologia, składnia, dogłębna znajomość reguł gramatycznych i ich zapamiętywanie oraz słownictwo i znaczenie

słów. Była to całkowicie metodologia skupiona na nauczycielu, wykorzystująca autentyczne teksty, podręczniki gramatyczne i skupienie się na języku pisanim. Dużym problemem związanym z tą metodą było to, że ignorowała wagę mówienia do tego stopnia, że kiedy uczniowie próbowali zastosować swoją wiedzę w prawdziwym świecie, ledwo byli w stanie mówić, nawet po latach nauki.

Wiele innych metod nauczania języków obcych pojawiło się i zostało odrzuconych na przestrzeni lat z powodu pewnych niedociągnięć w ten czy inny sposób. Podejście komunikacyjne późnych lat 80. i wczesnych 90. to podejście, które często widzimy w dzisiejszych materiałach dydaktycznych. Podejście komunikacyjne opiera się na przekonaniu, że to przekaz, a nie forma, ma znaczenie podczas komunikowania się. Uczniowie mogą popełniać błędy, o ile błąd nie koliduje z ich przestaniem; tworzy to środowisko, które buduje pewność siebie, ponieważ uczący się wiedzą, że to nie koniec świata, jeśli popełnią błąd.

Dzisiaj, w erze po COVID, rośnie świadomość, że nauczanie języków zostało na zawsze zmienione, ponieważ coraz więcej klas przenosi się do systemów zarządzania nauczaniem, takich jak Moodle. Wymagane jest innowacyjne podejście do nauczania, oparte na EI z jak najbardziej humanistycznym akcentem. W dzisiejszych czasach wartość stosowania i podnoszenia inteligencji emocjonalnej stała się niemal powszechna w wielu miejscach pracy i nauki. Nauka języków nie jest wyjątkiem, a niniejszy podręcznik ma na celu przedstawienie, w jaki sposób inteligencja emocjonalna jest powiązana z nauczaniem



języków, a także przedstawienie praktycznych ćwiczeń, które stosują to podejście, które nauczyciele mogą natychmiast zastosować w swoich klasach.

Ponieważ zakres nauki języków jest tak szeroki, niniejszy podręcznik skupi się tylko na jednej z czterech podstawowych umiejętności językowych: mówieniu. Mówienie wyróżnia się spośród innych podstawowych umiejętności językowych, ponieważ jest szczególnie ważne i szczególnie trudne do opanowania. Dla tych, którzy zamierzają nauczyć się języka obcego, aby wejść w świat pracy lub edukacji, mówienie jest umiejętnością, która zazwyczaj wywołuje ogromny niepokój u dorosłych uczniów (Esmaeeli i in., 2018). Wykazano, że osoby z dobrą znajomością języka obcego są w stanie lepiej zintegrować się ze społeczeństwem przyjmującym dzięki zwiększonym możliwościom zatrudnienia i socjalizacji z mieszkańcami (Zorlu i Hartog, 2018; Fernandez-Reino, 2019). Z drugiej strony osoby o słabych umiejętnościach mówienia mają mniejsze szanse na znalezienie pracy lub nawiązanie kontaktów towarzyskich w języku docelowym.

Ta broszura została napisana w ramach projektu Erasmus+ „Emocjonalnie-inteligentne podejście do nauczania mówienia w języku obcym”, w skrócie „EASE”. Celem projektu jest podniesienie efektywności edukacji dorosłych w języku obcym poprzez zastosowanie inteligentnego emocjonalnie podejścia do nauczania umiejętności mówienia.

Podręcznik ten jest przeznaczony dla nauczycieli języków obcych dorosłych, którzy chcą włączyć do swoich lekcji więcej inteligencji emocjonalnej, aby zmniejszyć niepokój uczniów i zachęcić do rozwijania umiejętności mówienia. Literatura akademicka na ten temat jest obfita, a synteza aktualnych badań znajduje się w każdej sekcji broszury.



Teoria EI i jej związki z nauczaniem mówienia w języku obcym.

EI w klasie języków obcych

Wielu nauczycieli języków używa lub stosowało niektóre elementy wielu metod i podejść spopularyzowanych przez lata, ale do niedawna treści osobiste i emocjonalne w postaci EI nie były przedmiotem zainteresowania na dzisiejszych kursach szkoleniowych dla nauczycieli, a podejście komunikacyjne nie zamierza wyraźnie wspierać EI wśród uczniów, jest to

jedynie produkt uboczny. W dzisiejszych materiałach dydaktycznych wciąż brakuje elementu „ludzkiego”, co stało się szczególnie ważne w erze COVID i post-COVID, kiedy wielu uczniów doświadczyło izolacji i poważnego braku interakcji międzyludzkich.

Ze wszystkich umiejętności językowych, które należy nabyć, mówienie jest prawdopodobnie tą, która wymaga największej świadomości emocjonalnej, aby skutecznie osiągnąć wysokie kompetencje w tej umiejętności. W ostatnich latach naukowcy zdali sobie sprawę z ważnej roli, jaką emocje odgrywają w uczeniu się, zwłaszcza w nauce mówienia w języku obcym. Wiadomo, że emocje przeważają nad procesem uczenia się i sprawiają, że przyswajanie języka jest prawie niemożliwe, gdy nie są odpowiednio regulowane.

Wiadomo, że mówienie jest najbardziej stresującym i męczącym aspektem nauki języka dla dorosłych, w przeciwieństwie do dzieci, które mają tendencję do korzystania z tych samych metod uczenia się drugiego języka, co pierwszy. Często dzieci nie czują zakłopotania lub wstydu z powodu błędnego wymówienia słowa i często swobodnie eksperymentują z gramatyką i słownictwem w zabawie. Jednak nauka języka jako nastolatków i dorosłych może być niezwykle stresującym doświadczeniem. Stawiają się w sytuacji, której nie mogą kontrolować, ale zarządzanie emocjami podczas radzenia sobie z frustrującymi doświadczeniami może złagodzić te wyzwania.



Korzyści z zastosowania EI do mówienia

Nadrzędną korzyścią ze stosowania technik EI w klasie języków obcych jest zwiększona zdolność uczniów do radzenia sobie i tolerowania sytuacji, które są stresujące lub frustrujące. Osoby z wysokim poziomem inteligencji nie są tak łatwo pokonywane w trudnych sytuacjach i są bardziej skłonne do wytrwania w obliczu przeciwności losu, zwłaszcza jeśli chodzi o mówienie w języku obcym (Esmaeeli i in., 2018).

Biorąc pod uwagę, że mówienie jest powszechnym stresorem dla dorosłych uczniów, posiadanie większej zdolności do radzenia sobie z tym stresem niewątpliwie pozwala uczniowi przezwyciężyć negatywne uczucia dotyczące sytuacji i kontynuować próby. Aby poprzeć ten punkt, jedno z badań wykazało, że istnieje predykcyjny charakter między EI a zdolnością mówienia w połączeniu z myśleniem refleksyjnym (Afshar i Rahimi, 2016). Krótko mówiąc, można przewidzieć, że uczniowie z dobrym poziomem EI, którzy angażują się w autorefleksję, będą również dobrze władać swoimi umiejętnościami mówienia. Oznacza to dla nauczyciela języka obcego, że wyposażenie uczniów w emocjonalne narzędzia do pokonywania wyzwań może zatem zwiększyć ich szanse na sukces podczas próby mówienia.

Ponadto wiadomo, że stosowanie technik nauczania EI w klasie języków obcych zwiększa pewność siebie wśród uczniów. Nauczyciele

Nauczyciele, którzy wprowadzają aspekty EI do swoich lekcji mówienia, tworzą środowisko, w którym uczniowie czują się mile widziani do wyrażania siebie, nie boją się osądów i są wolni od zakłopotania.

Atmosfera, w której pozwolono na walkę i umiejętność jej wyrażania, może również wzmocnić poczucie pewności siebie wśród uczniów; wiedzą, że nawet jeśli mają problemy, są w stanie uzyskać wsparcie od nauczyciela lub kolegów z klasy. Zachęca się zatem nauczycieli do tworzenia atmosfery, w której wspierane są próby i błędy; uczniowie, którzy nie boją się popełniać błędów, są mniej obciążeni poczuciem zakłopotania i chętniej próbują używać nowego słownictwa, gramatyki, wyrażań i ogólnie eksperymentują z językiem.

Z kolei ta pewność siebie ma również potencjał do tworzenia motywacji w uczniu. Ktoś, kto czuje, że potrafi skutecznie wyrazić siebie i przekazać swoje przesłanie słuchaczowi, będzie się z tym dobrze czuł; wiedzą, że jeśli ich przekaz nie został utracony,



nawet z błędami w wymowie, gramatyce itp., muszą być w stanie skutecznie komunikować się w języku docelowym. Czują pewność siebie, a tym samym motywację do dalszej nauki i eksperymentowania z nowymi słowami, formami i wyrażeniami.

Kolejną dodatkową korzyścią El stosowanej w nauczaniu umiejętności mówienia jest zmniejszenie lęku związanego z nauką odczuwanego przez uczniów. Ponieważ uczniowie z dobrym poziomem El są w stanie lepiej radzić sobie z trudnymi sytuacjami, w rezultacie doświadczili zmniejszonego lęku. Są pewni, że każdy napotkany problem jest do przezwyciężenia, więc nie martwią się, gdy napotykają trudności.

Jednym z powodów jest to, że nauczyciele, którzy tworzą otwarte

i akceptujące środowisko dla swoich uczniów, stają się przystępni, co oznacza, że uczniowie czują się wystarczająco komfortowo, aby zadawać pytania i otrzymywać informacje zwrotne bez poczucia wstydu lub zażenowania.

Dotyczy to zwłaszcza wymowy; uczniowie, którzy mają dobre relacje z nauczycielem, są bardziej komfortowe w otrzymywaniu informacji zwrotnych na temat wymowy niż ci, którzy nie mają dobrych relacji z nauczycielem (Sajad i Saeed, 2017).

Nauczyciele języków obcych powinni zatem zrobić wszystko, co w ich mocy, aby nawiązać pozytywne relacje ze swoimi uczniami, wiedząc, jak bardzo może to wpłynąć na ich drogę edukacyjną. Humanistyczne podejście do nauczania pozwala na tworzenie w klasie relacji międzyludzkich, zarówno pomiędzy nauczycielami, jak i uczniami, sprzyjających nauce i współpracy. Taka atmosfera pozwala na podważanie „granic ego”, co oznacza, że uczniowie mogą zburzyć swoje mury i być otwarci na popełnianie błędów i uczenie się na nich (Sajad i Saeed, 2017).

Zastosowanie w klasie

Wprowadzanie El do czynności mówienia może rozpocząć się od procesów, które nauczyciel stosuje w klasie. Na przykład, następujące zachowania powinny być wprowadzane w klasie i przestrzegane zarówno przez nauczyciela, jak i ucznia. Należą do nich:

Traktuj ludzi dobrze. Powinno to być oczywiste, ale szacunek i empatia mogą przejść długą drogę. Okazywanie wdzięczności i sprawienie, by ludzie czuli się docenieni, są podstawowymi wymaganiami dotyczącymi dobrego traktowania ludzi i tworzenia pozytywnej atmosfery w klasie.



Skoncentruj się na jednej rzeczy na raz. Nie przytłaczaj ucznia zbyt dużą ilością informacji; przeciążenie poznawcze uniemożliwia uczącemu się przyswajanie informacji i może być źródłem stresu.

Podaj słownictwo, aby móc jasno wyrażać siebie. Ważne jest, aby nauczyć uczniów słów, aby mogli właściwie wyrażać siebie, więc skupienie się na słownictwie dotyczącym emocji i omawianie pojęć emocjonalnych może dać im do tego narzędzia.

Podaj jasne i spójne wskazówki. Wydawanie zbyt skomplikowanych wskazówek może spowodować ich zamknięcie przed rozpoczęciem zadania. Weź pod uwagę ich poziomy językowe i spróbuj ograniczyć liczbę kroków w danym ćwiczeniu.

Weź odpowiedzialność za niepowodzenie. Jako przykład dla uczniów, nauczyciel powinien być przygotowany do wzięcia odpowiedzialności za coś, czego nie zrobili dobrze. Przyznanie się do błędu i chęć naprawienia go pozwala uczniom wiedzieć, że popełnianie błędów jest w porządku i że można je przewyciężyć.

Okazuj osobiste zaangażowanie w temat i zajęcia. Uczniowie często potrafią odczytać „energię” nauczyciela; jeśli zdają sobie sprawę, że nauczyciel nie chce tam być, to też nie. Zaangażowanie może wywołać efekt domina, więc nauczyciele powinni wykazywać swoje zaangażowanie w klasie, kiedy tylko mogą. Samo powitanie ich z uśmiechem to początek.

Zaangażuj wszystkich w zadanie i nie naciskaj zbyt mocno. Zadania powinny być zaprojektowane tak, aby uczestnictwo wszystkich było wymagane i nikt nie może po prostu zająć miejsca w uczeniu się. Z drugiej strony, gdy uczeń z jakiegoś powodu czuje się bardzo niekomfortowo z zadaniem, nie zmuszaj go do zrobienia czegoś, z czym czuje się niekomfortowo. Poznaj różnicę między zachęcaniem do uczestnictwa a wymuszaniem go.

Skup się nie tylko na szczegółach, ale także na szerszym obrazie. Zapewnienie kontekstu, dlaczego się uczą, może być źródłem motywacji dla uczniów. Zbytne skupianie się na drobnych szczegółach może zniechęcać i sprawiać, że tracą z oczu swój końcowy cel.

Stosuj strategie różnicowania w klasie. Dobrzy nauczyciele wiedzą, że nie ma dwóch takich samych uczniów, dlatego konieczne jest upewnienie się, że ich lekcje uwzględniają różne style i poziomy uczenia się. Projektowanie zajęć, które pozwalają uczniom na różnych poziomach uczestniczyć, oznacza napotykanie mniejszego zniechęcenia dla osób z dolnego końca i motywacji do przekraczania granic dla tych z wyższej półki.



Promuj wzajemne nauczanie i uczenie się. Podstawą tworzenia pozytywnych relacji w klasie jest umożliwienie uczniom wspólnej pracy i uczenia się od siebie nawzajem. Dysponując odpowiednimi narzędziami zarządzania emocjami, uczniowie powinni czuć się otwarci na otrzymywanie od siebie informacji zwrotnej, o ile jest ona przekazywana w odpowiedni sposób.

Zapewnij stałą zachętę podczas ćwiczeń w zakresie mówienia i wymowy. Jako ogromne źródło stresu dla ucznia, udzielanie informacji zwrotnych na temat tych czynności może być delikatną sprawą. Spróbuj zrównoważyć negatywne komentarze z pozytywnymi podczas takich zadań, aby uczeń nie był obciążony poczuciem porażki i zakłopotania.

Różnicuj wzorce interakcji między uczniami, technologią i nauczycielem. Lekcje, które nie zmieniają tych wzorców, mogą stać się monotonne i przez to znudzić uczącego się, a nuda z pewnością stoi na czele emocji, które tworzą bariery w uczeniu się. Aby utrzymać zaangażowanie i motywację na najwyższym poziomie, dobrą praktyką jest przełączanie się między środkami nauczania i uczenia się.

Unikaj wyróżniania uczniów. Podczas korygowania błędów po wykonaniu zadania jednym ze sposobów na zmniejszenie zakłopotania jest zwrócenie uwagi całej klasy na problem, nie mówiąc, czyj to był błąd. Osoba, która popełniła błąd, będzie wiedziała, że to jej praca, ale nie będzie miała poczucia, że cała klasa ją za to osądza.

Okazuj empatię. Ważne jest, aby nauczyciele pokazali uczniom, że rozumieją ich zmagania i wiedzę, że nauka języka obcego nie jest łatwa. Nie tylko zwiększy to pozytywne relacje między nauczycielem a uczniem, ale także sprawi, że uczeń poczuje się bardziej komfortowo, przyznając się do napotykanego trudności.



Przełamywanie barier emocjonalnych w nauce

Kiedy mówimy o pokonywaniu barier emocjonalnych w nauce języków, pierwszą rzeczą, którą musimy zrobić, jest zidentyfikowanie istnienia tych możliwych barier społeczno-emocjonalnych. Zbyt często nauka drugiego języka (L2) jest związana tylko z aspektami poznawczymi i/lub przedmiotowymi (gramatyka, wymowa itp.), ale innymi aspektami, które mogą być ukryte za niepowodzeniem w przyswajaniu języka obcego nie zawsze są brane pod uwagę.

Być może jako odniesienie musimy wrócić do hipotezy filtra afektywnego

która odzwierciedla znaczenie aspektów emocjonalnych w procesie przyswajania drugiego języka (Krashen, 1987). Odnosi się to do pewnych afektywnych (innymi słowy, emocjonalnych) zmiennych, które uniemożliwiają lub ułatwiają uczniowi bycie mniej lub bardziej podatnym na odbiór języka. Różne zmienne wpływają na intensywność filtra afektywnego, a co za tym idzie, na stopień wkładu, jaki uczący się jest w stanie otrzymać. W zależności od stopnia filtrowania afektywnego obecnego w uczniu, uzyskany zostanie mniej lub bardziej zrozumiały wkład. W tym sensie, jeśli wiadomość nie zostanie zrozumiana, może to wpłynąć na emocjonalny komponent ucznia; mogą odczuwać stres, niepokój lub niepewność.

Według Krashena (1987) zmiennymi odnoszącymi się do sukcesu w nauce drugiego języka są: motywacja, samoocena i lęk.

Te trzy czynniki związane z nastawieniem można zmierzyć na podstawie zinternalizowanego czynnika emocjonalnego ucznia oraz czynnika rozwiniętego w samej klasie. Jeśli poziom filtra jest wysoki lub intensywny, nawet jeśli uczący się rozumie przekaz, wysoki poziom wkładu nie zostanie przyswojony, ponieważ informacja nie dotrze do części mózgu odpowiedzialnej za przyswajanie języka. I odwrotnie, jeśli poziom filtra afektywnego jest niski, uczący się nabędzie więcej informacji i będzie bardziej podatny na odbiór języka.

Aby zmniejszyć negatywne skutki filtra afektywnego, mamy następujące zalecenia związane z każdą zmienną:

1. Motywacja: realizowane działania powinny interesować ucznia; powinny być kreatywne, odpowiednie, autentyczne i zawsze uwzględniać wcześniejszą wiedzę ucznia, kontekst uczenia się i cele.
2. Samoocena: pewne narzędzia i mechanizmy oceny powinny być wykorzystywane do samooceny, przekazywania informacji zwrotnych uczącym się oraz oceny wzajemnej.



3. Niepokój: należy przekazać jasne procedury i strategie pomagające w zajęciach edukacyjnych. Na przykład pokaż materiały przed aktywnością i zawsze podawaj przykłady zadania. Podobnie należy prowadzić prawdziwą, znaczącą i kontekstową komunikację, aby uczeń był bardziej predysponowany do uczestnictwa.

Inni autorzy, tacy jak López i Morera (2017), wskazują, że uczenie się to nic innego jak połączenie dwóch ważnych czynników: afektywnego i poznawczego. Ponadto Goleman (1995) w swojej przetłumaczonej książce *Inteligencja emocjonalna* wskazuje na dodatkowe czynniki wpływające na sprawność ustną, takie jak samoocena, podejmowanie ryzyka, empatia, postawy i motywacja.

Poczucie własnej wartości i pewność siebie są kluczowymi czynnikami w każdym rodzaju uczenia się, a dotyczy

to zwłaszcza wypowiedzi ustnych w języku obcym. Poczucie własnej wartości daje uczniom możliwość mówienia w obcym języku. Omówimy ten temat w dalszej części rozdziału poświęconego budowaniu zaufania podczas przemawiania.

Stwierdzono również, że zachowania ryzykowne są związane z umiejętnościami ustnymi w nauce języków (Zafar i Meenakshi, 2012). Uczniowie, którzy błędzą po stronie ostrożności, zazwyczaj są bardziej powściągliwi w wypróbowywaniu nowych słówek, form gramatycznych i wyrażań. Ogólnie rzecz biorąc, osoby podejmujące ryzyko (a także ekstrawertycy) mają tendencję do większego eksperymentowania z językiem i osiągnięcia wyższych poziomów sprawności ustnej. Gdyby nauczyciele zachęcali uczniów do podejmowania bardziej ryzykownych zachowań językowych, mogliby pomóc uwolnić ich od lęku,

który ich powstrzymuje. Zajęcia, które zachęcają do kreatywnej ekspresji, mogą wydobyć więcej ryzykownych zachowań językowych, ponieważ uczniowie są proszeni o twórcze manipulowanie językiem.

Ponadto empatia ma również wpływ na wypowiedzi ustne w języku obcym. Empatia to zdolność rozumienia uczuć innych i jest uważana za klucz do udanej komunikacji, nawet w języku ojczystym. Pozwala rozmówcom postawić się na miejscu drugiej osoby i pomaga nawiązać pozytywny kontakt z innymi. Nauka mówienia w języku obcym jest w dużej mierze czynnością społeczną (praca w parach i grupach, prezentacja w klasie itp.), dlatego ważne jest wzajemne zrozumienie między uczniami; zachęci to ich do łatwiejszego przyjmowania korygujących informacji zwrotnych i uniknięcia nieporozumień.

Co więcej, postawy uczniów z pewnością wpływają na ich poziom przyswajania języka, zarówno negatywnie, jak i pozytywnie. Uczniowie z negatywnym nastawieniem do mówienia nie odniosą z nich korzyści nawet tak bardzo, jak ktoś, kto je lubi. Postawy uczniów wobec siebie mogą również tworzyć barierę w nauce, jeśli mają niski poziom samooceny,



jak opisano powyżej. Dlatego zachęca się nauczycieli do zmiany perspektywy uczniów tam, gdzie ich negatywne postawy przeszkadzają w nauce; można to zrobić na różne sposoby, włączając w to myślenie refleksyjne, które zostanie omówione w dalszej części.

Strategie redukcji lęku w klasie

Ogólnie rzecz biorąc, nauczyciele mają dwie możliwości w kontaktach z uczniami, którzy doświadczają lęku. Mogą:

- Pomóc im nauczyć się radzić sobie z sytuacją wywołującą niepokój
- Stworzyć mniej stresujący kontekst uczenia się

Należy również zauważyć, że czasami występuje rozbieżność

w postrzeganiu niepokoju przez studentów i nauczycieli, przy czym uczniowie mają tendencję do wyrażania silniejszej opinii na temat jego występowania.

Z drugiej strony, jak zauważono powyżej, jedną z głównych ról nauczycieli języków obcych jest tworzenie efektywnych warunków do nauki języków poprzez zapewnienie, że klimat w klasie zachęca do interakcji między uczącymi się bez odczuwania niepokoju, co w dużej mierze będzie zależać od relacji międzyludzkich między nauczycielem a uczniami (oraz między samymi uczniami). Zostanie to szczegółowo omówione w następnej sekcji.

Inne strategie, które nauczyciel może zastosować w klasie, aby zmniejszyć stres uczniów, mają związek z

Demotivating Factors

Nauczyciele języków obcych powinni być świadomi czynników, które powodują, że uczniowie tracą motywację, a tym samym tworzą bariery w nauce. Jedno z badań wykazało, że następujące czynniki były głównymi czynnikami demotywującymi w produkcji ustnej w języku obcym ((Mendez Lopez i Tun, 2017):

- Porównanie z rówieśnikami
- Korygująca informacja zwrotna
- Brak społeczności klasowej
- Obawa przed wystąpieniami publicznymi
- Negatywna samoocena
- Niepokój przed testem

udzielaniem korygującej informacji zwrotnej, która została zidentyfikowana jako czynnik demotywujący w nauce języków, a zatem jest drażliwym tematem dla



uczniów. Nauczyciele muszą uważać na sposób, w jaki przekazują korygujące informacje zwrotne, aby nie zaszkodziło to poczuciu pewności siebie ucznia. Jedną ze strategii, którą mogą zastosować nauczyciele, jest selektywna korekcja błędów; to wtedy nauczyciel nie wskazuje na każdy błąd ucznia, ale skupia się na tych głównych. Zbyt duża krytyka z pewnością zdemotywuje ucznia, podczas gdy skupienie się na kilku kluczowych punktach może w rzeczywistości być dla niego pozytywnym doświadczeniem w nauce. Wskazane jest również, aby nie przerywać uczniowi, gdy mówi, ponieważ może to wytrącić go z toku myślenia i sprawić, że będzie zdenerwowany.

Praca w małych grupach zapewnia również uczniom odpowiedni kontekst do pracy nad wypowiedzianiem się w języku docelowym. Praca w małych grupach lub praca ze znajomymi rozmówcami okazuje się być czynnością bezstresową, w której uczniowie wydają się czuć

kompetentni i bezpieczni w porozumiewaniu się ustnym w języku obcym. Synergia między grupami i wewnątrz grup jest zwykle większa niż suma indywidualnych wysiłków, co oznacza, że po zgrupowaniu uczniowie mogą uzupełniać swoje luki w wiedzy i uczyć się od siebie nawzajem. Praca zespołowa daje uczniom możliwość otrzymania informacji zwrotnej od swoich rówieśników, wcześniejszego przećwiczenia odpowiedzi i upewnienia się, że są one poprawne lub akceptowalne, co skutkuje zmniejszeniem niepokoju oraz zwiększeniem uczestnictwa i uczenia się.

Uczenie się w grupie opartej na współpracy może stworzyć bardziej pozytywny, afektywny klimat w klasie, jednocześnie indywidualizując instrukcje i zwiększając motywację uczniów. Istnieją wystarczające dowody, że uczenie się oparte na

na współpracy, w porównaniu z konkurencyjnym lub indywidualistycznym doświadczeniem uczenia się, jest bardziej skuteczne w promowaniu wewnętrznej motywacji, co prowadzi do mniejszego niepokoju, większego zaangażowania w zadanie, bardziej pozytywnego nastawienia do tematu i bardziej spójnego związku między rówieśnicy i nauczyciel.

Podsumowując, poniżej znajduje się niewyczerpująca lista strategii zmniejszania lęku w celu zmniejszenia filtra afektywnego w nauce języka:

- Pomaganie uczniom w zrozumieniu, że epizody lęku językowego są najprawdopodobniej przejściowe i niekoniecznie staną się trwałym problemem
- Budowanie poczucia własnej wartości i pewności siebie u uczniów, którzy rozwinęli lęk jako uporczywą cechę, poprzez zapewnienie im możliwości dobrych wyników w klasie językowej
- Zachęcanie do podejmowania umiarkowanego ryzyka w spokojnym, niezagrażającym środowisku
- Zmniejszenie konkurencyjności w klasie
- Unikanie porównywania uczniów ze sobą lub z kimkolwiek innym
- Uczynienie celów klasy bardzo jasnymi i pomoc uczniom w opracowaniu strategii, aby osiągnąć te cele
- Zachęcanie uczniów do relaksu poprzez muzykę, śmiech lub gier



- Oferowanie nagród, które są znaczące dla uczniów i które pomagają zachęcać do używania języka
- Umożliwienie uczniom rozpoznania objawów lęku i zidentyfikowania przekonań, jakie mają na temat lęku

Tworzenie otwartej i akceptowalnej atmosfery w klasie języków obcych

Ustaliliśmy więc jak ważne mogą być emocje w procesie uczenia się, ale jak dokładnie nauczyciele tworzą atmosferę w klasie, która pomaga zminimalizować filtr afektywny? Każda osoba jest jednostką, więc definicja „dobrego” środowiska uczenia się będzie się różnić w zależności od osoby. Niemniej jednak istnieją podobieństwa w nauce, które są wspólne dla wszystkich. Jedną z cech wspólnych większości uczniów jest na przykład efekt pozytywnej i akceptującej atmosfery uczenia się w klasie języków obcych.

Znaczenie pozytywnego klimatu w klasie dla chęci uczniów do nauki jest obecnie niekwestionowane. Decyduje o tym jakość relacji między nauczycielem a uczniem, a także relacje między samymi uczniami. Zarówno nauczyciele, jak i uczniowie są

odpowiedzialni za stworzenie atmosfery, która umożliwia poczucie bezpieczeństwa, a tym samym satysfakcji, atmosfery wolnej od stresu i niepokoju (Méndez & Fabela, 2014).

Podczas nauczania nie sposób nie zauważyć, że uczenie się to coś więcej niż tylko poznawanie nowych informacji. Na początku nowego roku lub semestru nauczyciele są odpowiedzialni za stworzenie w klasie środowiska sprzyjającego pomaganiu wszystkim uczniom



wpracować wspólnie, aby uczyć się, czuć się bezpiecznie i czuć się komfortowo jako członek klasy. Klasy, które sprzyjają dobremu samopoczuciu emocjonalnemu, tworzą atmosferę zarówno do nauki, jak i rozwoju emocjonalnego. Ciepłe środowisko w klasie może prowadzić do zwiększenia pewności siebie uczniów, ich poziomu komfortu w klasie i możliwości rozwoju pozytywnych relacji w klasie. Dobre relacje między nauczycielami i uczniami są niezbędne dla pozytywnego klimatu w klasie i mogą prowadzić do większych osiągnięć.

Jednym z najważniejszych kryteriów w tworzeniu pozytywnej atmosfery uczenia się jest przyjemna interakcja między ludźmi. Kiedy ludzie traktują się nawzajem z wzajemnym szacunkiem i dobrą wolą, uczenie się po prostu wymaga różnych form (Hannah, 2013).

Co więcej, pochwała może działać cuda. Kiedy nauczyciele oferują pochwały zamiast ciągłej krytyki, uczniowie czują się docenieni i cieszą się, że uczą się więcej. Dzięki temu studenci są nie tylko bardziej zmotywowani do aktywnego udziału w kursie, ale także swobodniej wyrażają swoje opinie na różne tematy i wchodzą w interakcję ze sobą podczas rozmów. Aktywnie słuchają się nawzajem, zadają dodatkowe pytania i starają się przekazywać swoje myśli pomimo barier językowych.

Chociaż pochwały i komplementy mogą zwiększyć pewność siebie uczniów, ważne jest, aby nie tracić z oczu korygujących informacji zwrotnych, gdy uczeń popełni błąd, więc uważaj, aby nie zaszczerpić uczniom fałszywego poczucia pewności w miejscu, w którym ich zdaniem się znajdują. wyższy poziom niż w rzeczywistości.

Ogólnie rzecz biorąc, nauczyciele powinni być w stanie obserwować zachowanie i mowę ciała swoich uczniów, aby uzyskać wgląd w ich stan emocjonalny; powinni być w stanie rozpoznać, kiedy ćwiczenie przynosi uczniom radość i wiedzę, a także, kiedy lekcja może tracić ich zainteresowanie lub powodować zbyt duży stres. Zrozumienie tych sygnałów może sprawić, że będą bardziej zaangażowani, gdy rozpoznasz potrzebę dostosowania na swoich lekcjach.

Dobrym modelem wskazówek do wdrażania pozytywnego klimatu uczenia się jest model PERMA Seligmana (2012), który identyfikuje pięć elementów, które razem pomagają stworzyć poczucie osobistego dobrostanu:

1. Pozytywne emocje: można je wzmocnić poprzez działania związane z wdzięcznością, m.in. spisywanie dobrych rzeczy, które wydarzyły się w ostatnim czasie, które wywołały pozytywne emocje.
2. Zaangażowanie: można osiągnąć poprzez zachęcanie uczniów do skupienia się na chwili obecnej i ułatwiania momentów przepływu, stanu intensywnego skupienia na zadaniu. np. dyskusje, ćwiczenia kreatywne, wyzwania itp.
3. Pozytywne relacje: można je ułatwić dzięki przelamywaniu lodów i regularnym ćwiczeniom integracyjnym



4. Znaczenie: można to osiągnąć poprzez uświadomienie uczniom ich wartości i mocnych stron charakteru

5. Osiągnięcia: poczucie spełnienia można wzmocnić poprzez wyznaczenie jasnych i osiągalnych celów dla ich doświadczenia edukacyjnego

Należy również zauważyć, że rola nauczyciela to znacznie więcej niż tylko bycie źródłem akademickiego uczniów. W tym kontekście chcemy podkreślić kilka wskazówek dotyczących identyfikacji stanów emocjonalnych uczniów i zachęcania do rozwoju EI:

- Zachęcaj do kontaktu wzrokowego: istnieje połączenie umysł-ciało związane z empatią.

- Naucz się rozpoznawać mimikę twarzy: nauczyciel może pokazać zdjęcia twarzy i poprosić uczniów, aby przeczytali, jakie emocje są wyrażane.
- Zwróć uwagę na postawę: poproś uczniów, aby zauważyli postawę innych i to, co ona wskazuje na ich nastrój.
- Nazwij tę emocję: nawet samo nazwanie emocji, którą widzisz lub odczuwasz, może pomóc im ją zrozumieć. Czy ta osoba jest szczęśliwa, zirytowana lub zdezorientowana?
- Rozpoznaj ton głosu: podobnie jak wyraz twarzy, nasz ton głosu może wiele przekazać o naszych uczuciach (czasami nawet więcej, niż zamierzamy

Charakterystyka inteligencji emocjonalnej

Istotnym elementem nauczania jest budowanie silnych relacji z uczniami i pomiędzy uczniami z uwzględnieniem pięciu cech inteligencji emocjonalnej, na które według Golemana (1996) składają się:

- Samoświadomość: rozpoznawanie, w jaki sposób twoje emocje wpływają na osoby wokół ciebie.
- Samoregulacja: kontrola nad emocjami
- Motywacja: zrozumienie, co chcesz robić i dlaczego chcesz to zrobić.
- Empatia: umiejętność postawienia się w czyjejś sytuacji
- Umiejętności społeczne: sztuka nawiązywania emocjonalnego związku z komunikacją

Lekcja języka obcego to idealna okazja do otwartej dyskusji na temat tonu.

Słuchaj, aby zrozumieć: zachęć uczniów do słuchania z zamiarem zrozumienia, a nie tylko ukończenia ćwiczenia.



Teraz spójrzmy na kilka konkretnych przykładów, które mogą pomóc stworzyć przyjemną atmosferę. Książka napisana przez Aff et al. (2014) dostarcza pięćdziesięciu metod, praktycznych wskazówek i sugestii, które wzmacniają relacje uczeń-nauczyciel i tworzą akceptowalną atmosferę uczenia się. Autorzy stosują w swoich strategiach techniki programowania neurolingwistycznego (NLP), które zostały szeroko przebadane i okazały się skuteczne. Jedną z sugestii, jakie dają, jest użycie precyzji językowej. Słowa, które nauczyciele wybierają nieświadomie, wywołują w uczniach uczucia, które albo pomagają, albo utrudniają naukę. Często uczniowie bezpośrednio kojarzą słowa nauczyciela z innymi pojęciami i treściami, które ułatwiają im przyswajanie nowych informacji

Z tego powodu nauczyciele powinni zwracać uwagę na używane przez siebie wyrażenia. Lepiej zastąpić „musi” lub „powinien” słowem „może”, „może” lub „chcę”. Słowa takie jak „pewny”, „spokojny”, „naturalny”, „łatwy”, ale także „mistrz”, „rozwiąż”, „łatwy”, „dobry”, „tak” i „radość” lub „entuzjizm” wywołują pozytywne łańcuchy stowarzyszeń. Zwłaszcza w przypadku nowych treści nauczyciele powinni zadbać o to, aby słowa otaczające lekcję tworzyły przyjemne skojarzenia.

Kolejna rada dotyczy podatności na błędy. Błędy odzwierciedlają stany uczenia się i procesy uczenia się, więc nauczyciel powinien upewnić się, że klasa jest przyjazną przestrzenią uczenia się, i powinien dawać dobry przykład, rozwijając pozytywną „kulturę popełniania błędów”.

Co więcej, możemy również użyć icebreaker, gier koncentracyjnych, zajęć „poznawania się” i gier fabularnych, aby stworzyć otwartą atmosferę w klasie FL. Na przykład, możemy poprosić uczniów, aby użyli (pierwszej) litery ich imienia, aby nazwać uczucie, które często odczuwają. (Piotr-duma lub Maria: M-motywacja, A-niepokój, R-ulga, Ja-izolacja, A-złość) Następnie uczniowie mogą porozmawiać w grupach lub parach o sytuacjach, w których mieli te uczucia.

Inne podobne gry, takie jak gra z autografami (Znajdź kogoś, kto...), Bingo, Dwie prawdy i jedno kłamstwo, 5 liczb o mnie, Znajdź 10 wspólnych rzeczy, Gorące miejsce, „Wolałabyś” itp. to niektóre wspólne działania które zapewniają swobodną i otwartą atmosferę i mogą być odtwarzane na prawie wszystkich poziomach językowych. Tego typu zajęcia mogą być zabawne i mogą pomóc uczniom poczuć się komfortowo. Przełamują bariery, które mogą istnieć między uczniami i ułatwiają uczniom komunikowanie się ze sobą.

Ponadto nauczyciele mogą pokazywać zdjęcia ludzi w różnych sytuacjach, a uczniowie mogą werbalizować, co ludzie mogą czuć. Może to wywołać dyskusje na temat



innych sytuacji, w których ludzie mieliby podobne uczucia. Następnie uczniowie mogą formułować pytania dotyczące tych zdjęć i przeprowadzać wywiad z partnerem. Mogą na przykład zapytać: „kiedy ostatnio czułeś się tak zirytowany jak kobieta na pierwszym zdjęciu? Co zrobiłeś?” Co więcej, na poziomie zaawansowanym nauczyciele mogą również przygotować zajęcia polegające na odgrywaniu ról w różnych sytuacjach związanych z silnymi uczuciami, takimi jak gniew, radość, frustracja, strach, niezadowolenie itp. Przykładowymi sytuacjami może być złożenie skargi, wygranie na loterii, złość na sąsiadów, lub jakakolwiek sytuacja, która zwykle wywołuje emocje. Po odegraniu ról uczniowie mogą w grupach zastanowić się nad uczuciami i opowiedzieć o własnych doświadczeniach.

Innym zajęciem dla zaawansowanych uczniów może być wspólne opowiadanie historii. Każdy uczeń może wypowiedzieć jedno lub dwa zdania, a następny uczeń powinien kontynuować opowieść. Jeśli chcesz zwiększyć trudność zadania, możesz podzielić uczniów na dwie grupy. Jedna grupa

zapisze słowa, które pokażą innym podczas opowiadania historii. Druga grupa opowie historię, ale podczas mówienia będzie musiała włączyć do historii słowa pokazane przez drugą grupę. Ta aktywność nie tylko wspiera kreatywność uczniów, ale także zachęca do współpracy i wymaga aktywnego słuchania.

Można powiedzieć, że stworzenie otwartej i akceptującej atmosfery to podstawa udanej lekcji. Dlatego nauczyciele powinni najpierw przyjąć rolę badacza we własnej klasie. Przed zastosowaniem strategii przezwyciężania lęku przed mówieniem w języku obcym, wzmacniania motywacji i poprawy znajomości języka obcego nauczyciele powinni poznać swoich uczniów i ich postawy wobec wypowiedzi ustnych, aby rzucić światło na bariery emocjonalne, które mogą ich powstrzymywać, jeśli chodzi o ich chęć angażowania się w czynności mówienia.



Zwiększanie płynności za pomocą podejścia EI

Według badań lingwistycznych wysoki poziom EI wiąże się z wysokim poziomem płynności w produkcji ustnej (Afshar i Rahimi, 2016). Aby zwiększyć płynność uczących się dorosłych, nauczyciele języków obcych powinni włączać działania EI do swoich lekcji nie tylko w celu zwiększenia EI u swoich uczniów, ale także samych siebie. Lekcje mówienia powinny być w idealnym przypadku połączone z czynnościami, które wywołują emocje, tak aby uczniowie czuli się zmuszeni do mówienia więcej i doskonalenia swoich umiejętności produkcji ustnej.

Jak więc zwiększyć zarówno EI, jak i płynność mówienia? Najpierw zacznijmy od klasycznej definicji płynności określonej przez językoznawcę Skehana (2009)

płynność definiuje się jako „zdolność do wypowiedzania mowy w normalnym tempie i bez przerw”. Zauważ, że płynność odnosi się do tego, jak dobrze uczeń komunikuje znaczenie, a nie jak gramatycznie poprawna jest jego mowa. Uczniowie mogą zatem porozumiewać się płynnie, niekoniecznie będąc dokładnym w mowie, dlatego ważne jest, aby dokonać rozróżnienia podczas omawiania produkcji ustnej.

W klasie

Istnieje wiele działań, które można wdrożyć w klasie języków obcych, które wykorzystują techniki EI w celu zwiększenia płynności. Na przykład nauczyciele mogą prowadzić warsztaty autorefleksji, które pomagają uczniom zrozumieć ich emocje związane z różnymi aspektami języka i nakierować ich problemy na rozwiązanie.

Podczas zajęć studenci będą mogli pogłębić refleksję nad własną płynnością i tym, co sprawia im trudności. Będzie się to różnić w zależności od osoby; na przykład niektórzy uczniowie odkrywają, że zbyt martwią się dokładnością, aby mówić szybko, niektórzy zdadzą sobie sprawę, że mają tendencję do tłumaczenia bezpośrednio z języka ojczystego i tak dalej.

Ponadto nauczyciele powinni włączyć możliwość budowania relacji międzyludzkich w swoich działaniach związanych z płynnością. Uczniowie, którzy martwią się oceną swoich rówieśników, znacznie rzadziej czują się komfortowo i pewnie w mówieniu, co prowadzi do wahania i braku płynności w mowie. Mogą stać się tak zdenerwowani, że rozmawiają przed ludźmi, że się jękają lub pozornie zapominają, jak mówić, co powoduje duże zakłócenia w ich płynności.

Wskazówki dla

nauczycieli: ćwiczenie
płynności językowej z
wykorzystaniem EI

Jednym ze sposobów na poprawę płynności jest zapewnienie uczniom czasu na przygotowanie się do ćwiczeń mówienia. W przypadku ucznia, który denerwuje się



przed wystąpieniem ustnym, poświęcenie czasu na próbę może zadziałać cuda, jeśli chodzi o jego pewność siebie i umiejętność płynnego komunikowania się. Uczniowie powinni mieć wystarczająco dużo czasu na napisanie odpowiedzi z wyprzedzeniem lub przynajmniej mentalne przygotowanie jej przed poproszeniem o zabranie głosu (jeśli czas na przygotowanie jest odpowiedni do ćwiczenia). Ta przygotowana przemowa pomoże im nie tylko poczuć się bardziej komfortowo przed przemówieniem, ale także w trakcie, ponieważ wiedzą, że mogą polegać na tym, co przygotowali, jeśli się załamają lub zapomną, co mieli do powiedzenia. Przygotowana odpowiedź pozwala również mózgowi skupić się bardziej na płynności, zamiast rozpraszać się dokładnością. Nauczyciel może na przykład poprosić uczniów o przygotowanie odpowiedzi do dyskusji

aPrzed udostępnieniem nauczyciel może obejść i poprawić wszelkie błędy, zanim uczeń faktycznie się odezwie. Oznacza to, że uczeń nie musi się martwić o dokładność, ponieważ została ona wcześniej zatwierdzona przez nauczyciela, dzięki czemu może mentalnie zająć się innymi aspektami, takimi jak szybkość i wymowa, co prowadzi do lepszej płynności.

Co więcej, nauczyciele mogą wykorzystywać siłę powtarzania, zwłaszcza w połączeniu z pracą w parach. Jednym z takich działań, które możesz wdrożyć, jest wykonanie akapitu pod dyktando, pracując z partnerami. Nauczyciel może zidentyfikować 2 akapity z dowolnego tekstu, który jest odpowiedni dla poziomu językowego uczniów, odpowiednio zacytować źródło i pozostawić kilka linijek na część pisemną.

Upewnij się, że połowa dokumentów ma 1 akapit, a druga połowa ma drugi akapit. Rozłóż dokumenty tak, aby każda para miała 2 różne akapity i upewnij się, że nie mogą zobaczyć, co jest na stronie drugiej osoby. Następnie partnerzy dyktują sobie nawzajem swoje akapity, gdy drugi je zapisuje. Powinno to być powtarzane tyle razy, ile potrzeba, aby oboje partnerzy napisali każde słowo w akapicie.

Oczywiście uczniowie poprawią nawzajem swoją wymowę, jeśli wystąpi bariera komunikacyjna. Co więcej, im więcej czytają na głos swoje akapity, tym pewniej i płynniej będą je czytać, gdy będą je coraz częściej powtarzać. Ta aktywność nie tylko poprawia płynność, ale także relacje uczniów ze sobą, jeśli korygująca informacja zwrotna jest przekazywana delikatnie. Z drugiej strony, ostre informacje zwrotne mogą tworzyć negatywną atmosferę, dlatego sugeruje się, aby nauczyciel przeprowadził krótką lekcję na temat odpowiedniej informacji zwrotnej, jeśli może to stanowić problem w jego klasie.

Co więcej, płynność uczniów ma tendencję do zwiększania się, gdy rozmawiają na temat emocjonalny, niezależnie od tego, czy jest to coś, co ich pasjonuje (np. przyczyna), czy coś, co przywołuje miłe wspomnienia. Nawet



negatywne emocje mogą powodować płynną mowę; wszystko, co wywołuje emocje w uczniu, sprawia, że jest on bardziej zmotywowany do komunikowania swojego przesłania i mniej martwi się o dokładność niż o szybkość wypowiedzi.

W dalszej części omówimy wartość myślenia refleksyjnego, należy zauważyć, że jest to cenne narzędzie do poprawy płynności. Jeśli uczniowie potrafią zidentyfikować swoje emocje związane z płynnością językową i otwarcie przedyskutować swoje myśli, klasa może wspólnie wymyślić rozwiązania lub strategie przezwyciężenia trudności. Można to zrobić z każdą umiejętnością językową.

Wreszcie, pozytywne relacje między wszystkimi w klasie również wspierają płynność; poczucie spokoju pozwala uczniowi stracić czujność i swobodnie mówić, nie martwiąc się, że nauczyciel lub koledzy z klasy surowo ich oceniają. Zapewnienie uczniom wielu możliwości pracy w parach i grupach może pomóc w nawiązaniu kontaktu w klasie, a to pomaga przełamać wszelkie bariery emocjonalne, które mogą utrudniać im płynne mówienie (Klippel, 2011).

Budowanie pewności siebie podczas mówienia

Ze względu na czynniki emocjonalne związane z mówieniem w języku obcym, dorośli często mają problemy z pewnością siebie. Jako nauczyciele powinniśmy zaszczepić naszym uczniom pewność siebie, aby mogli wypowiadać się ustnie. Przemawianie przed ludźmi, nawet w ojczystym języku, może wywoływać stres, a publiczne przemawianie od wielu lat jest uznane za fobię. Dorośli uczniowie mogą mieć całą listę zmartwień, takich jak brak wystarczającej znajomości słów, niedoskonała gramatyka lub niepoprawne wymawianie czegoś, co prowadzi do trudności lub nawet unikania mówienia.

Kiedy dorośli uczniowie angażują się w mówienie na lekcjach języka obcego, doświadczają szeregu

emocji, które mogą przeszkadzać im w osiągnięciu najlepszych wyników. Nerwowość wynika ze strachu przed porażką, a uczniowie bez pewności siebie mogą zostać przytłoczeni nerwami, gdy muszą mówić w języku, którego się uczą. Ten niepokój może nawet stać się tak ekstremalny, że przybiera formę fizyczną, taką jak drżenie, rumienienie się, pocenie się i niemożność utrzymania kontaktu wzrokowego.

Cierpienie z powodu lęku może powodować powolną lub nieprecyzyjną mowę i niezdolność do



do koncentracji, co tylko pogłębia ich problemy z pewnością siebie i uruchamia błędną spiralę negatywnych emocji związanych z mówieniem. Uwięzienie w takim cyklu utrudnia uczniom radzenie sobie ze swoimi lękami i hamuje próby mówienia, co z kolei może powodować problemy w ich życiu osobistym i zawodowym, które mogą zależeć od ich zdolności komunikacyjnych. Osoba może nawet całkowicie się poddać, jeśli jej niepokój zwycięży. Dlatego nauczyciele języka obcego powinni zdecydowanie rozważyć włączenie takich praktyk do swojego codziennego nauczania, które budują pewność siebie wśród uczniów.

Na szczęście istnieją strategie, które nauczyciele mogą wdrożyć w klasie, które działają na rzecz budowania pewności siebie uczniów,

a w konsekwencji zmniejszają ich lęk przed mówieniem. Poniżej znajduje się lista strategii, które właśnie do tego służą.

Zmniejszenie samokrytyki uczniów

Tak jak zostało to omówione w części poświęconej tworzeniu pozytywnej atmosfery w klasie, ustanowienie kultury przyjaznej błędom może wspierać pewność siebie uczniów. Bez strachu przed osądem i ostrą krytyką, mogą mieć pewność, że jakiegokolwiek błędy, które popełnią, nie będą dla nich końcem świata, a w rzeczywistości mogą być świetną okazją do nauki. Próba zmiany punktu widzenia uczniów na błędy z czegoś, czego należy się obawiać, na nową okazję do nauki może pomóc zwiększyć ich pewność siebie podczas mówienia.

Uczenie ich, że błędy są normalne i że każdy ma mocne i słabe strony, może pozwolić uczniom zaakceptować siebie i mieć pewność, że jeśli wystarczająco ćwiczą i znajdą to, co działa najlepiej, będą w stanie przezwyciężyć napotkane trudności.

Zastanów się nad negatywnymi myślami

"Co ludzie o mnie myślą?"

„Co jeśli moja twarz stanie się czerwona?"

- A jeśli zapytają o coś, na co nie znam odpowiedzi?"

„A jeśli wymówię coś niepoprawnie?"

Podczas ćwiczenia mówienia w głowach uczniów może pojawić się lawina zmartwień, utrudniając proces uczenia się i niezwykle utrudniając przyswajanie nowych informacji. Dlatego zachęca się nauczycieli do włączania w swoje lekcje ćwiczeń z myśleniem refleksyjnym. Uczniowie powinni być w stanie zidentyfikować negatywne myśli związane z konkretnym problemem i przedyskutować potencjalne rozwiązania z nauczycielami i rówieśnikami.

Mogą angażować się w czynności, takie jak dzielenie swoich zmartwień na kategorie, które mogą i nie mogą kontrolować, co może pomóc złagodzić niepokój. Mogą zadawać sobie pytania, takie jak:



„kogo mogę poprosić o pomoc w rozwiązaniu tego problemu?” „I co z tego, że moja twarz zrobi się czerwona? Czy martwienie się tym to zmieni?” i „Jakie są moje cele w nauce języka w szerszym ujęciu?” Angażowanie się w refleksyjne myślenie o negatywnych myślach może pomóc uczniom poczuć się bardziej pewnymi siebie, gdy zidentyfikują kroki, które mogą podjąć, aby pokonać przeszkody. Więcej informacji na temat myślenia refleksyjnego w klasie znajdziesz w następnym rozdziale.

Ustal cele i stwórz rutynę uczenia się

Mówiąc o refleksji, wyznaczanie długoterminowych i krótkoterminowych celów może również budować pewność siebie uczniów. Czasami uczniowie mogą nie doceniać siebie i nie zdawać sobie sprawy, że ich cel jest tak naprawdę osiągalny, z drugiej strony, niektórzy mogą przeceniać siebie i odczuwać później frustrację, gdy ich cele nie są osiągane tak łatwo, jak początkowo sądzili. Dlatego ważne jest, aby nauczyciele pomagali uczniom w realistycznym wyznaczaniu celów i zarządzaniu ich oczekiwaniami, jeśli chodzi o naukę języków. Uświadomienie sobie, że to, co wydawało się nieosiągalnym celem, jest w rzeczywistości osiągalne, może być bardzo budującym zaufaniem doświadczeniem dla uczniów. Co więcej, nauczyciele mogą również wspierać uczniów w tworzeniu rutyny uczenia się zgodnej z ich osobistymi celami. Jeśli ostatecznym celem ucznia jest poprawa gramatyki, nauczyciel może zasugerować sposoby poprawy i ewentualnie zasoby do ćwiczeń poza klasą. Może się to wydawać

czasochłonne, ale ta indywidualizacja procesu uczenia się wzbudza jeszcze większe zaufanie u uczniów, gdy widzą jasną ścieżkę do osiągnięcia swoich celów edukacyjnych.

Weź pod uwagę czynniki fizjologiczne

Nie zapominajmy o wpływie, jaki aspekty fizyczne, takie jak regularne oddychanie i właściwa postawa, mogą mieć na uczniów. Ćwiczenie uważności w klasie może w rzeczywistości zwiększyć postrzeganie samych siebie przez uczniów (Ghasemi i in., 2020).

Używaj autentycznych materiałów na zajęciach

Stwierdzono, że wykorzystanie materiałów, takich jak książki i filmy, oryginalne, zwiększają poziom zaufania uczących się języków (Ahmed, 2017). Uczniowie, którzy są narażeni na naturalną mowę i rozumieją ją, mają zwykle lepszą samoocenę, jeśli chodzi o własne umiejętności językowe. Jeśli słyszeli słowo lub wyrażenie użyte w jego zwykłym kontekście, nie mają żadnych wątpliwości, że to, co mówią, jest prawdziwe. Ponadto kontakt z autentycznymi materiałami audio lub audiowizualnymi pomaga również uczniom zrozumieć wymowę, dzięki czemu czują się pewniej podczas wymawiania samych słów. Są również w stanie lepiej rozpoznawać i rozumieć różne akcenty w języku docelowym.



Wreszcie, czytanie pomaga uczniom przyswoić wiele nowych słówek, więc używanie autentycznych źródeł jako tekstów może również wzbudzić zaufanie uczniów, gdy odkrywają, że wiedzą, jak używać coraz więcej słów.

Nadrzędną radą jest upewnienie się, że Twoi uczniowie mają właściwą perspektywę na ich własne podróże edukacyjne; Zrozumienie, że błędy są szansą na naukę i że każdy uczy się w różnym tempie, jest przestrzenią do stworzenia środowiska,

które wspiera pewność siebie wśród uczniów. Nie powinno być tak, że są przerażeni i okaleczeni myślą o wyjściu w świat i interakcji z native speakerem; pewna nerwowość jest oczywiście naturalna, ale nie powinna hamować mówienia. Uczniowie powinni raczej zyskać w klasie poczucie pewności siebie, które doda im odwagi, aby móc z powodzeniem posługiwać się językiem poza klasą.

Refleksyjne myślenie w klasie języków obcych

Według dwudziestowiecznego filozofa Johna Deweya myślenie refleksyjne jest aktem poszukiwania, polowania i badania w celu odkrycia materiału, który wyjaśnia wątpliwości (1933). Celem myślenia refleksyjnego jest tworzenie wartościowych pomysłów. Jednym ze szczegółów podkreślonych przez Johna Deweya w jego pracy było to, że ogólnie ludzie mają tendencję do nadmiernego myślenia bez podejmowania działań. Dlatego myślenie refleksyjne jest ważne, ponieważ uwalnia od pośpiesznych, impulsywnych lub czysto rutynowych czynności. Myślenie refleksyjne pozwala nam odróżnić działanie afektywne, ślepe i impulsywne od działania inteligentnego; pomaga nam również z wyprzedzeniem identyfikować konsekwencje. Używanie refleksyjnego myślenia w klasie może być czynnikiem transformującym zachowania społeczne, dając uczniom nowe sposoby myślenia i interakcji.

Ponadto, zamiast przechodzić od jednej lekcji do następnej, refleksyjne myślenie może pomóc uczniom rozpoznać ich mocne i słabe strony. W ten sposób mogą nauczyć się organizować i komunikować swoje myśli oraz ocenić, czy naprawdę rozumieją. Jako nauczyciel ważne jest promowanie umiejętności analitycznych i zachęcanie uczniów do bycia bardziej ciekawymi, autonomicznymi i świadomymi.

Nauczyciele często nie są świadomi rodzaju nauczania, które prowadzą, ani podejmowania decyzji w klasie.



Często mają tendencję do automatycznego wypracowywania szeregu rutyn, nawyków i strategii pracy, bez zatrzymywania się nad nimi. Nauczyciele dokonujący autorefleksji mogą identyfikować i lepiej rozumieć problemy i trudności, pozwalając im reagować, badać i oceniać swoje metody nauczania oraz podejmować decyzje dotyczące zmian, których muszą dokonać, aby poprawić swoje postawy, przekonania i praktyki nauczania.

Ważne jest, aby nie tylko zastanowić się nad nauczaniem, ale także nad środowiskiem w klasie. Jeśli nauczyciele aktywnie zastanawiają się nad tym, co dzieje się w ich klasach, pozwala im to odkryć, czy to, czego uczą, odpowiada temu, czego uczą się ich uczniowie. Myślenie refleksyjne zaoferuje nauczycielowi lepsze

wrażenie środowiska i praktyk w klasie. Ten poziom samoświadomości doprowadzi do rozwoju zawodowego w ich nauczaniu, a tym samym do podejmowania odpowiednich ocen i decyzji.

Aby uczniowie języków obcych byli w stanie wypełnić lukę między teorią a praktyką, konieczne jest, aby nauczyciele pomagali im rozwijać refleksyjne myślenie. Ponadto jako nauczyciel języka obcego ważne jest, aby pomóc uczniom znaleźć różne sposoby myślenia bez konieczności tłumaczenia języka, którego się uczą.

Uczniowie powinni mieć możliwość rzeczywistego myślenia w języku, którego się uczą. Zazwyczaj uczący się języka obcego tłumaczą wszystko ze swojego języka ojczystego na język docelowy, co jest obciążające psychicznie i, szczerze mówiąc, nie jest zrównoważonym sposobem nauki języka.

Dlatego zachęca się nauczycieli do realizacji działań, które obejmują jakąś formę krytycznego myślenia w języku docelowym. Może to być skłaniająca do myślenia dyskusja, debata lub rozwiązywanie problemów w grupach. Głównym wnioskiem jest stworzenie stymulującego środowiska uczenia się, w którym uczniowie są nie tylko odbiorcami wiedzy, ale aktywnymi uczestnikami nauki.

Wykorzystanie praktyki w myśleniu refleksyjnym wiąże się z uczeniem się przez doświadczenie. Uczniów należy najpierw nauczyć myśleć o tym, czego nauczyli się lub zrobili na zajęciach, a następnie przeanalizować to i zdecydować, jak zrobiliby to inaczej następnym razem. Te teorie mogą pochodzić z tego, czego nauczyli się akademicko, lub z własnego osobistego doświadczenia.

Poniżej znajduje się niewyczerpująca lista niektórych strategii, które nauczyciele mogą zastosować, aby stymulować refleksyjne myślenie w klasie:

- Pobudzaj myślenie, zadając uczniom pytania otwarte.
- Zapewnij różne możliwości podejmowania decyzji, takie jak rozwiązywanie problemów, przeglądanie scenariuszy, zachęcaj do wyboru różnych rozwiązań i refleksja nad nimi.
- Zachęć uczniów do udziału za pośrednictwem mediów społecznościowych



- networking, czaty, fora itp., tworząc w ten sposób debatę grupową i stymulując krytyczne i oparte na współpracy myślenie.
- Zachęć uczniów, aby zadali sobie pytanie „co dalej?” To sprawi, że uczniowie powiążą naukę z ich przyszłymi celami osobistymi lub zawodowymi.

Czasami uczniom i nauczycielom może być trudno pracować nad refleksją, zwłaszcza w intensywnym kontekście akademickim; jednak ważne jest, aby nie przestawać praktykować, zwłaszcza jeśli okoliczności są trudne. Nie trzeba na to dużo czasu, nawet 5 minut może wystarczyć na rozpoczęcie refleksji. Nauczyciele mogą zaoferować krótkie refleksje, aby zaangażowanie uczniów było łatwiejsze do opanowania,

zapewniając, że uczniowie skupiają się na rzeczach, które są ważne dla ich rozwoju w nauce.

Pytania do zastanowienia, które nauczyciele mogą zadać swojej klasie, mogą być tak proste, jak:

Czego nauczyłeś się w klasie lub w swojej grupie klasowej?

Czy zajęcia Cię zmotywowały?

- Czy czułeś się wystarczająco zaangażowany?

- *Co było najlepsze w dzisiejszych zajęciach, a co było najgorsze?*
- *Czy nauczyciel pomógł ci osiągnąć twoje cele?*
- *Jak skuteczna była twoja nauka?*
- *W jaki sposób chcesz kontynuować naukę?*

Refleksyjne pytania można zadać pod koniec tygodnia lub po każdej lekcji. Uczniom należy zaproponować strategie, które będą dla nich skuteczne, gdy uczą się nowego języka, którego nie rozumieją lub gdy wystąpią problemy z komunikacją podczas nauki.

Podczas nauki języka czasami może pojawić się niepewność, co może utrudnić uczniom sprawdzenie swoich błędów. Dlatego nauczyciele muszą podkreślać że podczas nauki języka, ważne jest, aby zastanowić się nad własnym użyciem języka i jak najlepiej się go uczyć. Uczniowie będą mogli mieć lepiej rozwinięte cele, jeśli zastanowią się nad własną nauką.



Wnioski

Oczywiste jest, że emocje mogą tworzyć bariery ale również ścieżki w nauce, którymi my, jako nauczyciele, musimy się nauczyć się posługiwać. Nauczyciele, którzy ignorują emocjonalny aspekt uczenia się, zwłaszcza jeśli chodzi o jedną z najbardziej stresujących umiejętności językowych, odbierają uczniom możliwość złagodzenia wielu trudności i presji, których mogą doświadczać, próbując poprawić swoje umiejętności mówienia. Używanie EI do poprawy uczenia się to nie tylko dobry pomysł, który na krótko pojawia się w każdym kursie szkoleniowym dla nauczycieli,

ale niezbędna część nauczania, która może ukształtować lub zepsuć doświadczenie edukacyjne ucznia.

Poniższa część tej broszury zawiera praktyczne lekcje, które stosują wiele teorii i sugestii omówionych powyżej dla poziomów językowych A1 - C1 w skali CEFR, w tym ćwiczenia dotyczące budowania pewności siebie, myślenia refleksyjnego, rozpoznawania emocji i innych.

Część II: Lekcje

Prezentowane lekcje praktyczne są zorganizowane i ustrukturyzowane w następujący sposób:

- **Poziom języka** - od A1 (początkujący) do C1 (zaawansowany) w skali CEFR
- **Metoda** - rodzaj zajęć; odgrywanie ról, dyktowanie, praca w parach itp.
- **Format** - albo w klasie face-to-face, online, a czasem oba
- **Aspekt językowy** - jakie cechy językowe są ćwiczone w ramach umiejętności mówienia (wymowa, intonacja, zadawanie pytań, udzielanie porad itp.)
- **Materiały** - co będzie potrzebne do przeprowadzenia lekcji (długopisy, papier, biała tablica, rzutnik itp.)

Te plany lekcji i materiały są jedynie sugestiami, dlatego możesz swobodnie je dostosować w sposób, który uważasz za najbardziej odpowiedni dla twojego osobistego kontekstu nauczania i potrzeb uczniów.



Lekcja 1

LPoziom języka: A1

Metoda: podział na role, praca w grupie

Format: Ćwiczenie nadaje się do wykonania w klasie i online

Umiejętność językowa: Ćwiczenie mówienia, wymowy poprzez mówienie o sobie i swoich uczuciach/emocjach, Ćwiczenie nowego słownictwa, przymiotników, opisywanie obrazków

Materiały: zdjęcia lub obrazki z ludźmi i bez ludzi

Notatki nauczyciela

1 Nauczyciel rozkłada obrazki i prosi wszystkich uczniów aby podeszli do nich i wybrali na początek jeden, który przedstawia to jak się dzisiaj czują, czy są szczęśliwi, zadowoleni, smutni, zmęczeni itp. Nauczyciel zapisuje pytanie i prośbę na tablicy. Jak się dzisiaj czujesz? Wybierz jeden obrazek, który najlepiej opisuje jak się dzisiaj czujesz?

2 1.Następnie nauczyciel prosi aby każda osoba powiedziała w kilku słowach jak się dzisiaj czuje i dlaczego wybrała ten właśnie obrazek. Dodatkowo uczniowie mogą opisać obrazek, co się na nim znajduje i ćwiczyć słownictwo z tym związane takie jak: Na obrazku znajduje się, na dole, na górze..

3 1.Następnie nauczyciel dzieli swoich uczniów na grupy i prosi aby każdy uczeń wybrał 2-3 obrazków, które mówią najwięcej o nim, o tym kim jest i co jest dla niego ważne w życiu. W grupach uczniowie przedstawiają swoje obrazki i mówią w kilku prostych zdaniach dlaczego je wybrali co one mówią o nich samych. Nauczyciel chodzi po klasie i pomaga ze słownictwem oraz zapisuje słówka na tablicy.

4 1.Pod koniec nauczyciel prosi o zapisanie słówek w zeszytach oraz o napisanie, na ich podstawie, kilku słów o sobie.

5 1.Jako zadanie domowe, każdy ma napisać kilka zdań o osobie z grupy.

UWAGA: Zadanie ma na celu pobudzenie emocji uczniów i otwórcenie się na grupę.



Lekcja 2

Poziom języka: A1

Metoda: dyskusja, wyrażanie swojego stanowiska

Format: Ćwiczenie nadaje się do wykonania w klasie i online

KUmiejętność językowa: Ćwiczenie mówienia, za lub przeciw

Materials: kartki papieru i długopisy jako pomoc

Notatki nauczyciela

1

Nauczyciel zapisuje na tablicy zdanie: Spożywanie mięsa jest niezdrowe i szkodliwe dla środowiska.

Następnie nauczyciel dzieli uczniów na małe grupy i prosi aby wypisali słówka, które im się kojarzą z tematem. Mają wypisywać tylko pojedyncze słówka. Nauczyciel krąży po klasie i pomaga, wypisuje na tablicy trudniejsze i mniej znane słowa.

2

Następnie prosi swoich uczniów aby podzielili się w dwie grupy za i przeciw spożywaniu mięsa. Jeśli to jest niemożliwe to nauczyciel powinien wybrać inny temat, może za i przeciw używania samochodów w mieście. Nauczyciel może też wyznaczyć grupę za i przeciw.

.W grupach uczniowie powinni postarać się znaleźć odpowiednie argumenty i wyrazić swoje opinie. Nauczyciel pomaga i wspiera słownictwem. Rozdaje kartki z wypisanym słownictwem i faktami przemawiającymi za i przeciw.

3

PRZECIW

Mięso jest pyszne.

Uwielbiam steki.

Ludzie jedli mięso w przeszłości.

Ma dużo witamin i protein.

Pomaga w funkcjonowaniu mózgu.

Poprawia samopoczucie.

Trzyma nas w zdrowiu.

ZA

Jedzenie mięsa nie jest dobre dla środowiska.

Szkodzi naszemu zdrowiu, ciśnieniu krwi.

Czyni nas grubymi/otyłymi.

Zabija zwierzęta.

Jedzenie mięsa jest okrutne.

Jedzenie mięsa boli.



Lekcja 2

- 4 1. Nauczyciel prosi aby uczniowie przećwiczyli swoje wypowiedzi w grupach i spisali je a następnie wybiera przedstawicieli każdej grupy i prosi aby każdy z nich przedstawił stanowisko swojej grupy na forum.
-

- 5 Teraz jest czas na to aby każdy dodał coś od siebie, może wyraził co czuje w temacie mięsa w diecie.
Zadaniem do domu będzie napisanie swojego stanowiska na omawiany temat oraz wyszukanie emocjonalnych słów dla podkreślenia siły przekazu.
-

- 6 Na kolejnych zajęciach nauczyciel poprosi kilku uczniów o odczytanie swojego stanowiska i swoich przemyśleń. Im bardziej kontrowersyjny będzie temat dyskusji tym więcej emocj będzie generował.



Lekcja 3

Poziom języka: A2

Metoda: praca w grupie, w parach

Format: Ćwiczenie nadaje się do wykonania w klasie i online

Umiejętność językowa: ćwiczenie mówienia poprzez opowiadanie o sobie

Materiały: kartka papieru

Notatki nauczyciela

1

Nauczyciel prosi uczniów o podzielenie się w pary i prosi aby każda osoba opowiedziała drugiej osobie historię swojego życia. Każdy powinien zmieścić się w 5 minutach. W czasie opowiadania o swoim życiu druga osoba w grupie powinna zrobić notatki z rzeczy, motywów, wartości, które się powtarzają w tej opowieści.

2

W parach osoby razem spoglądają na zrobione notatki, patrzą na swoje historie, ludzi, momenty i powinni postarać się znaleźć wspólne wzorce dla każdej osoby, rzeczy, które się powtarzają, rzeczy, które najbardziej dotyczą, które się wyróżniają.

3

Następnym krokiem jest próba zdefiniowania przez każdą osobę odpowiedzi na pytanie dlaczego w życiu zrobiła to co zrobiła, co ją zmotywowało i podzielenie się odkryciami z drugą osobą. Równoległe druga osoba też powinna określić te motywy dla swojego partnera w parze.

4

Zadaniem domowym może być napisanie pracy na temat co mnie motywuje i dlaczego jestem w życiu tu gdzie jestem.



Lekcja 4

Poziom języka: A2

Metoda: praca w grupie, podział na role

Format: Ćwiczenie nadaje się do wykonania w klasie

Umiejętność językowa: Ćwiczenie mówienia poprzez odgrywanie ról

Materiały: kartka papieru

Notatki nauczyciela

1

1. Nauczyciel wymyśla scenariusz do podziału na role, może to być rodzina i problem z rozbitym samochodem przez jednego członka rodziny, awantura w sklepie bo pan w średnim wieku nie przepuścił kobiety w ciąży w kolejce, albo nawet bardzo trudne tematy takie jak na przykład rodzina, w której jeden z jej członków terminalnie chory chce się poddać eutanazji, przyjaciele, którzy oskarżają jednego pośród nich o romans z żoną innego itd. (w zależności od tego jak otarta jest grupa na poszczególne tematy). Nauczyciel wprowadza uczniów w sytuację i rozdziela role.

2

1. Uczniowie siadają albo stoją w bardziej naturalnych sytuacjach i zaczynają dyskutować. Wychodzą z nich emocje. Ćwiczenie powinno zająć ok 15 minut.

3

1. Następnie nauczyciel pyta o to jakie emocje wywołało w nich to odgrywanie ról. Czy było to trudne?

4

1. Zadaniem domowym może być napisanie dlaczego sytuacja z odgrywania ról była trudna, co jest takie skomplikowane w relacjach między ludźmi?



Lekcja 5

Poziom języka: B1

Metoda: podział na role, symulacja sytuacji emocjonalnej

Format: Ćwiczenie nadaje się do wykonania w klasie i online

Umiejętność językowa: Ćwiczenie mówienia, wymowy poprzez wykonanie symulowanych dialogów dotyczących trudnych, emocjonalnych tematów

Materiały: Przygotowane wcześniej zdania rozpoczynające i wspomagające

Notatki nauczyciela

1 Nauczyciel prosi swoich studentów aby podzielili się w pary i wybrali sobie jeden z dialogów do przeprowadzenia. Dialogi do wyboru to:

- rozmowa rodzica z synem, który nadużywa alkoholu
- rozmowa żony z mężem, w której informuje go, że chce rozwodu
- rozmowa w pracy, pracodawca zwalnia osobę, która ma trudną sytuację finansową i rodzinną

Nauczyciel prosi swoich uczniów aby powypisywali sobie pytania jakie mogą zadać a tych, do których będą kierowane pytania aby zastanowili się nad hipotetycznymi odpowiedziami.

2 Następnie nauczyciel wypisuje na tablicy kilka zdań, które mogą być pomocne przy wykonywaniu tego zadania, takich jak:

Dlaczego chcesz odejść?
Co jest takiego w picciu alkoholu?
To dość trudne pytanie. Mógłbyś to powtórzyć, proszę?
Myślę, że potrzebowałbym czasu, żeby o tym pomyśleć.
Cieszę się, że mnie o to zapytałeś, ponieważ...
Chciałbym tylko powiedzieć...
Przepraszam, że przeszkadzam, ale
No cóż, nie chcę odciągać Cię od Twojego hobby...

3 Studenci dostają 10 minut na wykonanie tego zadania. Nauczyciel chodzi po sali i udziela wsparcia, przysłuchuje się, nie przerywa tylko wspiera gdy jest taka prośba.

- Po 10 minutach nauczyciel pyta każdą osobę o to co czuła jak występowała w danej roli. Prosi uczniów o opisanie swoich emocji i pomaga zapisaniem ich na tablicy.

Kolejnym krokiem może być napisanie w kilku zdaniach tego co każdy chciałby powiedzieć tej drugiej osobie ze swojej grupy i następnie przeczytanie tego klasie.



Lekcja 6

Poziom języka: B1

Metoda: podział na role, praca w grupie

Format: Ćwiczenie nadaje się do wykonania w klasie i online

Umiejętność językowa: ćwiczenie mówienia, wymowy poprzez mówienie o sobie i swoich strefach wpływu

Materials: kartka papieru i długopis

Notatki nauczyciela

- 1 Nauczyciel dzieli osoby na grupy i prosi aby każdy samodzielnie wypisał na kartce podzielonej na dwie części rzeczy/sytuacje na które ma wpływ, które może zmienić i te których nie może zmienić i nie ma na nie wpływu

- 2 W grupie osoby porównują swoje spostrzeżenia i dyskutują o nich. Dlaczego są rzeczy na które nie mamy wpływu i czy możemy zwiększyć swoją strefę wpływu?

- 3 Uczniowie mają teraz zrobić listę 3 spraw, w które są zaangażowani, a nad którymi nie mają kontroli w parach.

- 4 Druga osoba z pary spróbuje znaleźć aspekty tych rzeczy na liście, na które można jednak wpływać i postara się określić jakie konkretne działania należy podjąć, aby rozszerzyć swoją strefę wpływu?

- 5 Dyskusja zamykająca zajęcia w grupie. Co najważniejszego wyniosłem z dzisiejszych zajęć. Jedno słowo każdy zapisuje na post-it notes i przykleja na tablicy dla wszystkich.



Lekcja 7

Poziom języka: B2

Metoda: podział na role, praca w grupie

Format: Ćwiczenie nadaje się do wykonania w klasie i online

Umiejętność językowa: ćwiczenie mówienia poprzez zdefiniowanie wartości w życiu

Materials: lista wartości skserowana dla każdego albo wyświetlona na monitorze

Notatki nauczyciela

- 1 Nauczyciel pokazuje uczniom listę wartości (poniżej załączona). Prosi aby każdy zapoznał się z tą listą i sam wybrał z niej 10 wartości, które są dla niego/niej najważniejsze i zapisał je na kartce. Nie jest to skończona lista wartości, można dodać wartości od siebie.

- 2 Następnie w parach prosi uczniów aby każdy powiedział drugiej osobie dlaczego dokonał takich wyborów, dlaczego właśnie to jest dla niego/niej ważne.

- 3 Następnie uczniowie są proszeni o wyeliminowanie z listy 5 wartości i pozostawienie tylko 5. Nauczyciel pyta na forum czy jest to trudne i dlaczego.

- 4 Następnie uczniowie są proszeni o wybranie tylko 3 wartości z listy i podzielenie się nimi z osobą z pary, opowiedzenie jak wiele dowiedzieli się o sobie.

- 5 Zadanie do napisania to Czego dowiedzieli się o sobie i co jest dla mnie ważne?



Lekcja 7

LISTA PRZYKŁADOWYCH WARTOŚCI

relacje	wspieranie społeczności	wizja	wpływ
mądrość	prawość	zaangażowanie	sprawiedliwość
elastyczność	spokój	uznanie	jakość
ciężka praca	wytrwałość	kreatywność	prawda
reaktywność	serdeczność	szczęście	wydajność
spełnienie	radość	honor	inicjatywa
lojalność	bystrość	przygoda	zasoby
jasność	sukces	skupienie	niezawodność
bezpieczeństwo	zarządzanie	humor	zaufanie
miłość	wsparcie	współpraca	ochrona środowiska
władza	kontrola	uczenie się	rzetelność
oryginalność	poczucie celu	siła	autonomia
odwaga	rywalizacja	ekscytacja	szczerłość
dostatek	szacunek	zyskowność	wolność
przyjaźń	innowacyjność	posłuszeństwo	pieniądze
uczciwość	porządek	duchowość	mistrzostwo
praca zespołowa	służba	otwartość	niezależność
zmiana	pasja	różnorodność	proaktywność
estetyka	ciekawość	uwaga	solidarność
poświęcenie	niesienie pomocy	harmonia	empatia

Źródło: <https://kolarzumyslu.pl/cwiczenie-zbior-wartosci-czyli-co-jest-wazne/>



Lekcja 8

Poziom języka: B2

Metoda: praca w grupie,

Format: Ćwiczenie nadaje się do wykonania w klasie i online

Umiejętność językowa:ćwiczenie mówienia poprzez odgrywanie ról

Materiały: film an youtube

Notatki nauczyciela

1 Nauczyciel dzieli uczniów na grupy i prosi aby każda grupa skupiła się poszczególnych fragmentach. Nauczyciel pokazuje uczniom film. Nie musi to być cały film, może być kilka fragmentów. Nauczyciel musi użyć tłumaczenia napisów na youtube.

<https://www.youtube.com/watch?v=7Urqg0Krm0A>

Nauczyciel pyta uczniów o czym mówią poszczególne fragmenty, w danych grupach?

2 Co czują osoby, które występują w poszczególnych częściach? Jakie emocje nimi rządzą. Uczniowie mają zanotować te emocje oraz określić co oni czuli oglądając te fragmenty z filmów i czy ich wzruszyły?

3 Może potrafią nazwać filmy, z których pochodzą fragmenty?

4 Nauczyciel wypisuje na tablicy nieznane słówka.

5 Prosi uczniów o napisanie o filmie, który w ich życiu wywarł na nich największe wrażenie, albo najbardziej nimi wstrząsnął, poruszył czy rozbawił. Nie powinno być to zadanie na opisanie ulubionego filmu.



Lekcja 9

Poziom: C1

Metoda: podział na grupy

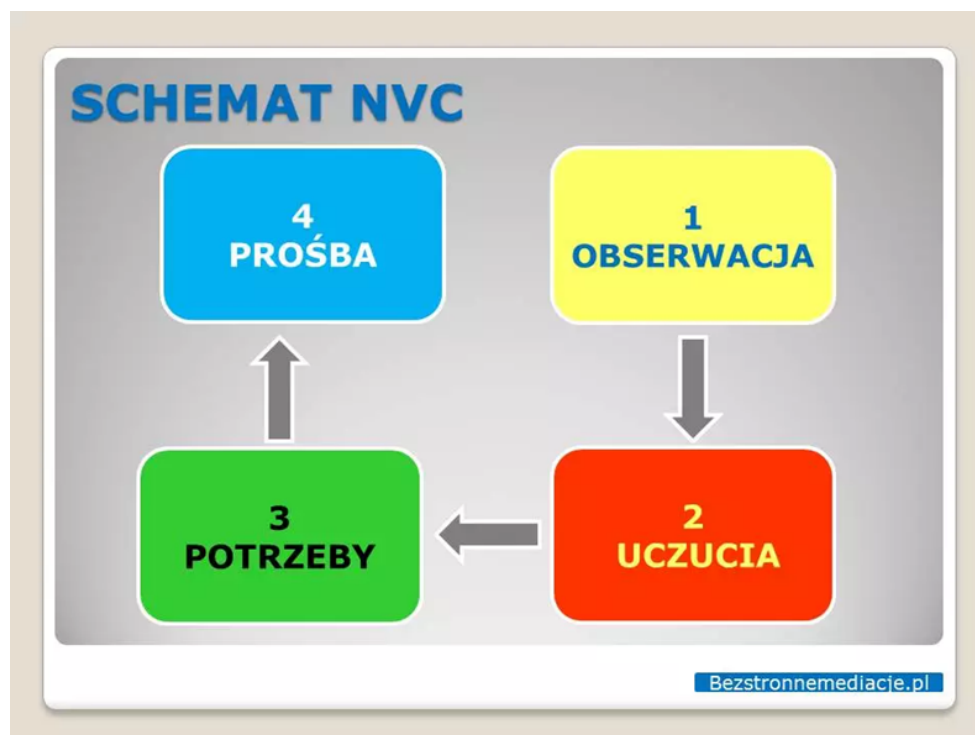
Format: W klasie face-to-face lub online

Umiejętność językowa: Ćwiczenie mówienia poprzez zapoznanie się i ćwiczenie komunikacji bez przemocy

Materials: zdjęcia lub obrazki z ludźmi i bez ludzi

Notatki nauczyciela

Nauczyciel wprowadza do klasy kilka elementów słownictwa „silnych uczuć” związanych ze zdjęciem obszaru dotkniętego ubóstwem. Nauczyciel wydobywa z uczniów dodatkowe słownictwo. Uczniowie patrzą na zdjęcie i przy pomocy słownictwa dyskutują. Nauczyciel prezentuje schemat komunikacji bez przemocy Marshalla Rosenberga, który polega na tym, że zanim zareaguje się na jakąś sytuację, trzeba najpierw zaobserwować, opisać to co się widzi, nie komentować i nie dodawać, opisać co postrzegasz oraz jak to postrzeganie wpływa na twoje uczucia, co czujesz. Gdy już zidentyfikujesz uczucie, możesz wydedukować, którą potrzebę musisz spełnić – dopiero wtedy możesz mieć prośbę do drugiej osoby. ują, jak to jest żyć w takim środowisku; ten krok ma na celu odwołanie się do komponentu EI Golemana, empatii, poprzez próbę zrozumienia, jak czują się inni.



Lekcja 9

Przykład: twoja córka znowu spóźniła się na spotkanie, które razem ustaliliście. Naprawdę masz mało czasu i potrzebujesz jej obecności i nie możesz się bez niej obejść. Korzystając z 4 kroków komunikacji bez przemocy, twoja wiadomość mogłaby brzmieć tak: "Na ostatnich 3 spotkaniach czekałem na ciebie po pół godziny. Trudno mi poradzić sobie w tej sytuacji bez twojego udziału. Naprawdę mnie to frustruje, ponieważ bardzo ważne jest dla mnie dotrzymanie słowa i punktualność. Czy możesz poinformować mnie o tym, że się spóźnisz albo wolisz inną godzinę, tak aby Ci to odpowiadało?"

Aby słuchać innych empatycznie, ważne jest zidentyfikowanie, czego potrzebuje druga osoba. Ludzie często mają potrzebę wyrzucenia z siebie swojej historii, nie potrzebując wcale, aby druga osoba zagłuszała ich historię swoją albo podsuwała im rozwiązania.

2

Nauczyciel prosi aby uczniowie dobrali się w pary i pomyśleli, każdy osobno: o 4-5 sytuacjach, projektach, okolicznościach i czynnościach, przy których trudno ci się mówi „nie” oraz o 4-5 osobach, którym trudno ci się odmawia.

3

Zapisz swoje „nie” dla osób i sytuacji, bazując na następujących krokach:

1. Ważne jest dla mnie... (np. Pracować dobrze, odpoczywać, mieć czas dla rodziny...)

W moim przypadku najlepiej działa...

Moim priorytetem jest...

1. W przeszłości + 1 argument: krok opcjonalny
2. Dlatego OBECNIE nie mogę pomóc przy....
3. W przyszłości + alternatywa/granica ... (postaw tu granicę: Jeżeli mnie poprosisz dwa dni wcześniej, będę przygotowana, żeby ci pomóc.)



Lekcja 9

Ludzie		
Osoba	Co takiego robi/mówi ta osoba, co sprawia, że zawsze się zgadzasz?	Wpisz odpowiedź zawierającą „nie”

Czynności		
Rodzaj czynności	Co takiego jest w tych czynnościach, co sprawia, że mówisz „tak”?	Wpisz odpowiedź zawierającą „nie”



Lekcja 10

Poziom języka: C1

Metoda: *praca grupowa*

Format: w klasie face-to-face, ale ma zastosowanie również online

Umiejętność językowa:ćwiczenie mówienia poprzez spontaniczne przemawianie

Materiały: film na youtube

Notatki nauczyciela

1 Nauczyciel dzieli uczniów na 2 grupy i prosi o obejrzenie dwóch emocjonalnych przemówień. Każda grupa ogląda inny film. Nauczyciel musi użyć tłumaczenia na youtube.

<https://www.youtube.com/watch?v=LUIIIT8rCj4>

<https://www.youtube.com/watch?v=WXQPbET07-E>

2 Następnie zadaje pytania czy ich to wzruszyło, czy poruszane kwestie są dla nich ważne. Prosi o krótką dyskusję w grupach.

3 Kolejnym krokiem jest wymiana opinii między grupami i opisanie obejrzanych filmów.

4 Kolejny krok może wydac się dość trudny, zatem ci, którzy będą mieli problem z przemawianiem z pamięci mogą odczytać swoje przemówienie. Nauczyciel prosi aby każdy uczeń przygotował 15-20 sekundowe przemówienie i wygłosił je przed całą grupą. Przemówienie ma być emocjonalne albo motywujące. Jeśli ktoś będzie miał z tym problem to może zawsze wymyślić treść.

5 Ostatnim etapem może być przygotowanie dłuższego przemówienia w domu i spisanie go, na przykład dwuminutowego a na kolejnych zajęciach przeczytanie.



Bibliografia

Abdolrezapour, P. (2016). *Improving learners' oral fluency through computer-mediated emotional intelligence activities*. *ReCALL*, 29(1), 80-98.

<https://doi.org/10.1017/s0958344016000069>

Abdolrezapour, P. (2018). *The relationship between emotional intelligence and complexity, accuracy, and fluency in EFL learners' oral performance*. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 13(3), 310-318. <https://doi.org/10.18844/cjes.v13i3.3452>

Ackerman, C. E., MA. (2022, July 6). *13 emotional intelligence activities & exercises*. PositivePsychology.Com. <https://positivepsychology.com/emotional-intelligence-exercises/>

Aff, R.-D., & Bach, R. M., & Heinrichmeyer, G., & Hublitz, M., & Just, H., & Lux, A., & Mager, C. (2014). *Klasse stimmung!: 50 methoden für ein gelingendes miteinander und eine positive lernatmosphäre in der schule*, Verlag an der Ruhr.

Afshar, H., & Rahimi, M. (2016). *Reflective thinking, emotional intelligence, and speaking ability of EFL learners: Is there a relation? Thinking Skills and Creativity*, 19, 97-111.

<https://doi.org/10.1016/j.tsc.2015.10.005>

Afshari, S., & Ketabi, S. (2016). *Current trends and future directions in teaching English pronunciation*. *International Journal of Research Studies in Language Learning*, 5(5).

<https://doi.org/10.5861/ijrsl.2016.1437>

Ahmed, S. (2017). *Authentic ELT materials in the language classroom: An overview*. *Journal of Applied Linguistics and Language Research*, 4(2), 181-202.

British Council. (n.d.). *Fluency*. Teachingenglish.Org.

<https://www.teachingenglish.org.uk/article/fluency>

Brown, D. H. (2000). *Principles of language learning and teaching*, fourth edition (Subsequent ed.). Prentice Hall.



Bibliografía

Esmaeeli, Z., Khalili Sabet, M., & Shahabi, Y. (2018). The Relationship between Emotional Intelligence and Speaking Skills of Iranian Advanced EFL Learners. *International Journal of Applied Linguistics and English Literature*, 7(5), 22-28.

<https://doi.org/10.7575/aiac.ijalel.v.7n.5p.22>

Fernández-Reino, M. (2020, July 10). *English language use and proficiency of migrants in the UK*. Migration Observatory.

<https://migrationobservatory.ox.ac.uk/resources/briefings/english-language-use-and-proficiency-of-migrants-in-the-uk/>

Garrison, J., Neubert, S. and Reich, K., 2012. *John Dewey's philosophy of education*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.

Genç, G., Kulusakh, E., & Aydın, S. (2016). *The Relationship between Emotional Intelligence and Productive Language Skills*. *The Reading Matrix : an International Online Journal*, 16, 91-105.

Ghasemi, A. A., Ahmadian, M., Yazdani, H., & Amerian, M. (2020). Towards a model of intercultural communicative competence in Iranian EFL context: Testing the role of international posture, ideal I2 self, L2 Self-Confidence, and metacognitive strategies. *Journal of Intercultural Communication Research*, 49(1), 41-60.

<https://doi.org/10.1080/17475759.2019.1705877>

Goñi, E (2019). *La ansiedad lingüística ante el aprendizaje de inglés en los grados universitarios de magisterio. Estrategias para lograr aulas emocionalmente seguras. Estudio de caso en un contexto universitario español*. Universidad de Zaragoza.

Hannah, R. (2013). *The effect of classroom environment on student learning*. Honors Theses, Paper 237. Retrieved from http://scholarworks.wmich.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=3380&context=honors_theses

Hernandez, F., & Endo, R. *Developing and Supporting Critically Reflective Teachers*.



Bibliografía

Jones, C. (2022, April 5). *What is fluency, and can it be taught?* Cambridge University Press. <https://www.cambridge.org/elt/blog/2020/01/22/fluency-can-it-be-taught/>

Klippel, F. (1985). *Keep talking: Communicative fluency activities for language teaching* (Cambridge handbooks for language teachers) (1st ed.). Cambridge University Press.

Krashen, S. (1987). *Principles and Practice in Second Language Acquisition*. United Kingdom: Prentice-Hall Intern.

López, M. and Morera, D (2017). *La inteligencia emocional en la clase de lengua extranjera. Reflexiones desde la práctica*. Retrieved from http://ingles.cubaeduca.cu/index.php?option=com_content&view=article&id=12173%3Ala-inteligenciaemocional&catid=556%3Acarrera&Itemid=101

Martínez Agudo, J. (2004). *Enseñanza reflexiva en el aula de lengua extranjera*. Madrid: Servicio de Publicaciones, Universidad Complutense.

Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligence?* In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3-31). New York, US: Basic Books.

Méndez López, M. G., & Bautista Tun, M. (2017). *Motivating and demotivating factors for students with low emotional intelligence to participate in speaking activities*. *Issues in Teachers' Professional Development*, 19(2), 151-163. <https://doi.org/10.15446/profile.v19n2.60652>

Méndez, M. G., & Fabela, M. A. (2014). *Emotions and their effects in a language learning Mexican context*. *System*, 42(2), 298-307. <http://dx.doi.org/10.1016/j.system.2013.12.006>

Parra, M. (2016). *Emociones y aprendizaje. La dimensión socio-afectiva en la enseñanza de lenguas extranjeras*. Universidad de Oviedo.

Perry, R. (1981). *An observational learning procedure for improving university instruction*. Washington: ERIC.



Bibliografia

Seligman, M. E. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Atria Paperback.

Shan, G. (2008). *Emotional Teaching--An Effective Approach to Improve CET*. *International Education Studies*, 1(2). <https://doi.org/10.5539/ies.v1n2p142>

Skehan, P. (2009). *Modelling second language performance: Integrating complexity, accuracy, fluency, and lexis*. *Applied Linguistics*, 30(4), 510-532. <https://doi.org/10.1093/applin/amp047>

Zafar, S., & Meenakshi, K. (2012). A study on the relationship between extroversion-introversion and risk-taking in the context of second language acquisition. *International Journal of Research Studies in Language Learning*, 1(1). <https://doi.org/10.5861/ijrsl.2012.v1i1.42>

Zorlu, A., & Hartog, J. (2018, April). *The impact of language on socioeconomic integration of immigrants* (No. 11485). Institute of Labor Economics. <http://ftp.iza.org/dp11485.pdf>

Zwozdiak-Myers, P. (2012). *The teacher's reflective practice handbook*. Abingdon, Oxon: Routledge.

