

## My Feelings/Emotions & Calm Down Toolbox

Projekt „My Feelings/Emotions & Calm Down Toolbox” w przemyślany sposób integruje wymagania leksykalne, gramatyczne i komunikacyjne zawarte w podstawie programowej, jednocześnie wzbogacając je o elementy edukacji emocjonalnej oraz z zakresu rozwijania umiejętności miękkich.

### Cele lekcji:

- uczeń utrwała słownictwo związane z emocjami (np. *happy, sad, relaxed, stressed*) i aktywnie je stosuje,
- uczeń stosuje i utrwała proste struktury gramatyczne (I am..., I can...),
- uczeń poznaje proste strategie wyciszające w języku angielskim,
- uczeń samodzielnie tworzy praktyczny i spersonalizowany *toolbox*.

### Po zajęciach uczeń:

- potrafi identyfikować swoje stany emocjonalne i nazywać je w języku angielskim,
- rozpoznawać i nazywać w języku angielskim proste strategie radzenia sobie z trudnymi emocjami,
- wie, że istnieją bezpieczne i proste strategie wyciszające, które może zastosować w życiu codziennym.

**Odbiorcy:** uczniowie klas 4–6 szkoły podstawowej

**Czas trwania:** 45 minut

### Materiały:

- plakat „How are you feeling?”
- karteczki samoprzylepne,
- kartki A4, kredki/mazaki, długopisy, klej,
- kod QR dla każdego ucznia (Załącznik 1).

### Przed zajęciami:

Nauczyciel zakleja karteczkami samoprzylepnymi podpisy widniejące pod każdą ze strategii wyciszających (*calm down strategies*) znajdujących się na plakacie oraz rozcina Załącznik 1.

### 1. Wprowadzenie – *feelings/emotions and calm down strategies*

Nauczyciel wywiesza na tablicy oklejony plakat (patrz: przed zajęciami) i powtarza z uczniami słownictwo związane z emocjami oraz uczuciami. Następnie rozmawia z uczestnikami na temat ich samopoczucia; zadaje uczniom pytanie: „How are you feeling today?”

Prowadzący prosi uczniów, by spróbowali również wytłumaczyć, czym są strategie wyciszające (*What are calm down strategies?*):

Np. ***Calm down strategies*** are ways to help you feel better when you are angry, sad or worried. They are simple things you can do to make your body and mind feel more relaxed and happy again.

Następnie prosi ich, by przyjrzeni się grafikom z plakatu i spróbowali nazwać różne strategie oraz aktywności, które pomagają zredukować stres. Po kolei odkrywają ukryte pod karteczkami samoprzylepnymi strategie wyciszające różne emocje i uczucia.

Kiedy wszystkie strategie zostają odkryte, nauczyciel pyta uczniów np. „Which strategy helps you when you are stressed?”, „Which one helps when you are tired?”. Uczniowie łączą emocje/uczucia z metodami/ćwiczeniami, które pomagają np. zredukować stres, napięcie czy osiągnąć stan odprężenia.

## 2. Mini projekt – *My Feelings/Emotions & Calm Down Toolbox*

Uczniowie mogą usiąść w małych grupach, by się wspierać w swoich indywidualnych działaniach. Nauczyciel tłumaczy uczniom zadanie – tworzą spersonalizowane książeczki, a w nich powinny znaleźć się:

a) okładka z tytułem: ***My Feelings/Emotions & Calm Down Toolbox***,

b) w środku:

- sekcja z uczuciami/emocjami: wypisane i narysowane jedno wybrane negatywne uczucie z użyciem czasownika *to be*,
- sekcja ze strategiami wyciszającymi (strona sąsiadująca z sekcją emocji): na górze tekst „My Calm Down Strategies”, a pod spodem wypisane w języku angielskim strategie wyciszające, które, według ucznia, pomogą mu opanować tę emocję/to uczucie; uczniowie używają czasownika *can*:

### Przykład

Uczucie: *I am sad.*

Strategia: *I can think of something funny.*

Na plakacie znajduje się 5 negatywnych uczuć/emocji, uczniowie zatem przygotowują po dwie sekcje do każdej z nich (emocja/uczucie + strategie).

c) na końcu książeczki tekst i numer telefonu z plakatu: *Do you still need help? Call 116 111* oraz wklejka z kodem QR.

**TIP:** Warto zachęcać uczniów do rozszerzenia listy emocji o bardziej złożone i abstrakcyjne wyrażenia oraz listy strategii wyciszających o bardziej dojrzałe i wymagające planowania działania, z użyciem fraz (np. *I should practise mindfulness when I am anxious*), szczególnie jeśli klasa jest na wysokim poziomie zaawansowania językowego.

## 3. Prezentacja i podsumowanie – *Sharing Time*

Chętni uczniowie prezentują swoje *Toolboxy*, otwierając sekcje i opisując je, np. *When I am tired, I can have a little rest or take a warm shower or bath. When I am stressed, I can go for a walk or listen to music.*

Nauczyciel podkreśla, że stworzony przez uczniów *Toolbox* jest przydatnym narzędziem i zachęca uczniów, by używali go, kiedy będą tego potrzebowali.

Warto też przygotować wystawę prac uczniów lub klasowy *gallery walk*, by inni uczniowie mogli zapoznać się z metodami i strategiami, które pomagają redukować stres i napięcie.

**TIP:** Warto porozmawiać z uczniami na temat zasad funkcjonowania telefonu zaufania 116 111, a nawet obejrzeć wspólnie z nimi film, który kryje się pod kodem QR na wklejkach dla uczniów. Wszelkie informacje na temat telefonu zaufania dostępne są na stronie 116111.pl



FUNDACJA  
DAJEMY  
DZIECIOM  
SIŁĘ



# ZAŁĄCZNIK 1.



 <p>FUNDACJA DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ</p> 	 <p>FUNDACJA DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ</p> 	 <p>FUNDACJA DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ</p> 	 <p>FUNDACJA DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ</p> 
 <p>FUNDACJA DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ</p> 	 <p>FUNDACJA DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ</p> 	 <p>FUNDACJA DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ</p> 	 <p>FUNDACJA DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ</p> 
 <p>FUNDACJA DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ</p> 	 <p>FUNDACJA DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ</p> 	 <p>FUNDACJA DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ</p> 	 <p>FUNDACJA DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ</p> 
 <p>FUNDACJA DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ</p> 	 <p>FUNDACJA DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ</p> 	 <p>FUNDACJA DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ</p> 	 <p>FUNDACJA DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ</p> 
 <p>FUNDACJA DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ</p> 	 <p>FUNDACJA DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ</p> 	 <p>FUNDACJA DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ</p> 	 <p>FUNDACJA DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ</p> 