

## My Feelings Toolbox

Projekt „My Feelings Toolbox” w przemyślany sposób integruje wymagania leksykalne, gramatyczne i komunikacyjne zawarte w podstawie programowej języka angielskiego, jednocześnie wzbogacając je o elementy edukacji emocjonalnej i rozwijania umiejętności miękkich.

### Cele lekcji:

- uczeń rozumie i nazywa podstawowe emocje i strategie wyciszające w języku angielskim,
- uczeń formułuje proste zdania, np. *When I feel stressed, I can draw.*

### Po zajęciach uczeń:

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

**Odbiorcy:** uczniowie klas 1–3 szkoły podstawowej

**Czas trwania:** 45 minut

### Materiały:

- plakat „How are you feeling?”
- Worksheet 1 dla każdego ucznia i nauczyciela,
- Worksheet 2 dla każdego ucznia i nauczyciela,
- klej, nożyczki.

### Przed zajęciami:

Nauczyciel drukuje tyle materiałów (Worksheet 1 i 2), ilu jest uczniów w klasie oraz wycina materiały z Worksheet 2 dla siebie.

Przed rozpoczęciem lekcji kluczowe jest przeprowadzenie krótkiej rozmowy, która wyjaśni uczniom, dlaczego ten temat jest ważny. Pytania pomocnicze:

- Dlaczego musimy rozmawiać o uczuciach? (Uczucia są naturalne. Każdy je ma – i nauczyciele, i rodzice, i koledzy).
- Czy są uczucia „dobre” i „złe”? (Wszystkie uczucia są potrzebne. Ważne jest to, jak się zachowamy, gdy poczujemy silne emocje (podkreślenie, że strategie pomagają w radzeniu sobie z emocjami).
- Co się stanie, jeśli nie powiemy nikomu, jak się czujemy? (Rozmowa i używanie strategii pomagają nam wrócić do stanu, w którym możemy się uczyć i bawić).

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

Uczniowie siedzą w kole. Nauczyciel prezentuje słownictwo przedstawiające emocje i uczucia (może wykorzystać do tego plakat lub przygotować karty obrazkowe, np. z emotikonami). Prowadzący wskazuje jedną z emocji (na plakacie lub używając karty obrazkowej), nazywa ją i naśladuje mimiką twarzy. Uczniowie powtarzają za nim – nazywają emocję i naśladują ją. W ten sposób nauczyciel sprawdza zrozumienie słownictwa.

Nauczyciel utrwała słownictwo, grając w *What’s missing?* Dzieci zamykają oczy.

**a)** Jeśli nauczyciel używa plakatu, zakrywa jedną z emocji np. karteczką samoprzylepną,

**b)** Jeśli nauczyciel korzysta z kart obrazkowych – odwraca jedną z nich awersem do dołu i pyta uczniów: *What’s missing?* Zadaniem uczniów jest odgadnąć, która z emocji została ukryta.

Następnie prowadzący zadaje pytanie: *When you feel sad, what can you do?* Wprowadza strategie i ćwiczy z uczniami zdanie, np. *When I feel sad, I can talk to someone* (warto zapisać zdanie na tablicy).

## 2. Miniprojekt – *My feelings toolbox*

Uczniowie pracują przy swoich stolikach. Mogą również pracować w małych grupach, by się wspierać.

a) Każdy uczeń otrzymuje karty pracy (Worksheet 1 i 2). Karta pracy 1 skupia się na tych emocjach, które najczęściej wymagają wsparcia. Uczniowie wycinają kafelki ze strategiami (*calm down strategies*) z karty pracy 2.

b) Zadaniem uczniów jest stworzenie połączeń emocja–strategie: wybierają i wklejają na karcie pracy po dwie wybrane strategie, które według nich pasują do tej emocji (np. dla *stressed* mogą wybrać *Have a little rest* i *Listen to music*).

W trakcie tworzenia połączeń emocja–strategie przez uczniów nauczyciel również tworzy swój *toolbox*, a później spaceruje po klasie i przygląda się pracy uczniów, wspiera ich i pomaga. Uczniowie są ekspertami – to oni uczą się radzić sobie z trudnymi emocjami i uczuciami. To uczniowie tworzą „przepis” na emocje wymagające wsparcia.

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

Nauczyciel prezentuje swój *toolbox*, a następnie pyta wybranych/chętnych uczniów: *What can you do when you feel bored/sad/tired?* Uczniowie odpowiadają według tego, co przygotowali na swoich kartach.

Chętni uczniowie mogą pokazać swoje prace całej klasie i powiedzieć, co zrobią, gdy poczują np. *stressed* (np. *When I feel stressed, I can listen to music*).






Nauczyciel zachęca uczniów, by sięgali po swoją kartę pracy, kiedy tylko poczują, że tego potrzebują – jest ona dla nich „ściąga” przypominającą, jak radzić sobie z trudnymi emocjami.

**TIP:** Warto przygotować klasowy *gallery walk*, by uczniowie mogli zapoznać się z pracami i pomysłami swoich kolegów/koleżanek oraz porównać, czy podobnie radzą sobie z emocjami/uczuciami wymagającymi wsparcia.



**Worksheet 1**

**MY FEELINGS TOOLBOX**

 <p><b>Stressed</b></p>	<p>When I feel stressed, I can...</p>	
 <p><b>Bored</b></p>	<p>When I feel bored, I can...</p>	
 <p><b>Sad</b></p>	<p>When I feel sad, I can...</p>	
 <p><b>Tired</b></p>	<p>When I feel tired, I can...</p>	
 <p><b>Distracted</b></p>	<p>When I feel distracted, I can...</p>	

# Worksheet 2

## CALM DOWN STRATEGIES.

Wytnij.



 <p>Have a little rest</p>	 <p>Exercise</p>	 <p>Go for a walk</p>
 <p>Drink some water</p>	 <p>Look at photos</p>	 <p>Write down your feelings</p>
 <p>Get (or give) a hug</p>	 <p>Draw, doodle, or paint</p>	 <p>Ride a bike</p>
 <p>Read a book</p>	 <p>Think of something funny</p>	 <p>Shout into a pillow</p>
 <p>Jump up and down for a minute</p>	 <p>Watch the clouds go by</p>	 <p>Listen to music</p>
 <p>Take a warm shower or bath</p>	 <p>Pet an animal</p>	 <p>Talk to someone you trust</p>