

Danuta Sterna

Frajdą z nauczania

Lęk przed wypowiedzią



Autorka

Danuta Sterna

Nauczyciele praktycy

**Iwona Zając, Justyna Klink-Jelito, Jolanta Łosowska, Danuta Sterna,
Dorota Kujawa-Weinke, Natalia Czarnecka, Patrycja Doroszevska-Olender,
Mariola Dąbek-Nagacz, Magdalena Niedziela, Justyna Krawczyk,
Barbara Jaworowicz, Karina Wojcik, Iwona Chrzęściewska, Krystyna Dąbek**

Redakcja merytoryczna

Marzena Odzimek-Jarosińska

Wydział Polityki Oświatowej i Współpracy

Redakcja i korekta

Karolina Strugińska

Ilustracje

Danuta Sterna

Projekt okładki

Barbara Jechalska

Redakcja techniczna i skład

Wojciech Romerowicz

Grafika na okładce: © Victory-stoker/Bank zdjęć Photogenica

ISBN 978-83-67366-84-7

© Ośrodek Rozwoju Edukacji

Warszawa 2025

Ośrodek Rozwoju Edukacji

Aleje Ujazdowskie 28

00-478 Warszawa

tel. 22 345 37 00

www.ore.edu.pl

Spis treści

Lęk przed wypowiedzią	4
Strategie zachęcania	4
Pomysły „Frajdy z nauczania”	6
Zachęcające gesty	6
Powtórkowe oswajanie	7
Ośmielające gry na lekcjach języka francuskiego	8
Zasady motywujące do mówienia	8
Głośne rozumowanie na matematyce	9
Przegadywanie lęku	10
Minimalizowanie stresu	10
Ruch i rozrywka	11
Łagodzenie negatywnych doświadczeń	13
Oswajanie na starcie	13
Dodawanie odwagi	14
Dobre błędy	15
Germanistyczne innowacje	15
10 oswajających tricków	16
Anglistyczne rozwiązania	18
Informacje o autorce	19

Lęk przed wypowiedzią

Uczniowie często odczuwają lęk przed wypowiadaniem się na forum klasy. Z jednej strony obawiają się oceny ze strony nauczyciela, a z drugiej – ośmieszenia w oczach kolegów i koleżanek. W tym artykule podzielę się kilkoma sposobami ośmielania uczniów do udzielania odpowiedzi w klasie.

Umiejętność wypowiadania się jest bardzo ważna w życiu. Kształtowanie jej u uczniów okazuje się jednak niełatwe, zwłaszcza w licznych klasach, które wciąż stanowią standard w szkołach. Jej rozwijaniu sprzyjają: dobra atmosfera w zespole klasowym, pogłębione relacje w gronie uczniowskim oraz brak krytyki.

Wszelka praca w grupach pomaga uczniom dzielić odpowiedzialność za końcowy efekt wypowiedzi. Najlepiej, gdy podczas realizacji kolejnych zadań zmienia się skład grup. Dzięki pracy w różnych zespołach uczniowie mają okazję lepiej się poznawać i rozwijać umiejętność współpracy. Prezentacja podsumowująca pracę i towarzysząca jej wypowiedź powinny być zawsze wynikiem wspólnego namysłu i negocjacji całej grupy.

Wzajemne poznanie się jest kluczem do śmiałej wypowiedzi. Dlatego trzeba stwarzać uczniom okazje, by wchodzili w interakcje i coraz więcej dowiadywali się o swych kolegach. Można to osiągnąć, przydzielając uczniom miejsca w ławkach poprzez losowanie, organizując pracę w parach i w małych grupach. Warto także wprowadzić elementy rozluźnienia i zabawy, które sprzyjają integracji, np. można poprosić uczniów, aby wstali z krzeseł i chodzili po sali w rytm muzyki. Gdy muzyka cichnie, każdy uczeń staje naprzeciwko kolegi lub koleżanki, z którymi wymienia opinie na wcześniej ustalony temat.

Ocenianie może zniechęcać uczniów do wypowiadania się. Jeśli chcemy, aby swobodnie wygłaszali opinie, nie powinniśmy ich za nie oceniać. Pomocne może się okazać wspólne sformułowanie i przestrzeganie zasad prowadzenia dyskusji, takich jak: brak krytykowania, nieprzerywanie wypowiedzi, niewynoszenie opinii poza salę lekcyjną, unikanie „wycieczek osobistych”. Nauczyciel może obserwować uczniów podczas dyskusji i informować ich za pomocą umówionego sygnału, gdy naruszają ustalone reguły.

Strategie zachęcania

Największe znaczenie w zachęcaniu uczniów do formułowania ustnych wypowiedzi ma promowanie przez nauczyciela braku krytyki. Każdy mówiący musi mieć poczucie bezpieczeństwa wynikające z wiedzy, że jego sposób wypowiadania się, język, dobór przykładów, poczucie humoru itp. nie zostaną skrytykowane przez kolegów. Dyskusji podlegać mogą wygłaszane tezy, ale nie osoba mówiącego. Zasada unikania krytyki

powinna dotyczyć także nauczyciela – jego komentarze na temat uczniowskich wypowiedzi muszą być wspierające, konstruktywne, pozbawione drwiny i ironii, nastawione na docenianie.

By zmotywować uczniów do mówienia na forum, a także pomóc im w zorganizowaniu wypowiedzi, nauczyciel może polecić, by zapisali w zeszytach, lub wywiesić na ścianie następujące zalecenia:

1. Możesz zatrzymać się i zebrać myśli.
2. Popełnianie błędów jest częścią uczenia się.
3. Mów powoli i skup się na swoich myślach.
4. Weź głęboki oddech, zanim zaczniesz mówić.
5. Poświęć 5–10 sekund na zaplanowanie wypowiedzi, zanim zaczniesz mówić.

Warto podczas zajęć dydaktycznych wdrożyć kilka pomysłów, które mogą pomóc w oswojaniu uczniów z wypowiadaniem się na forum:

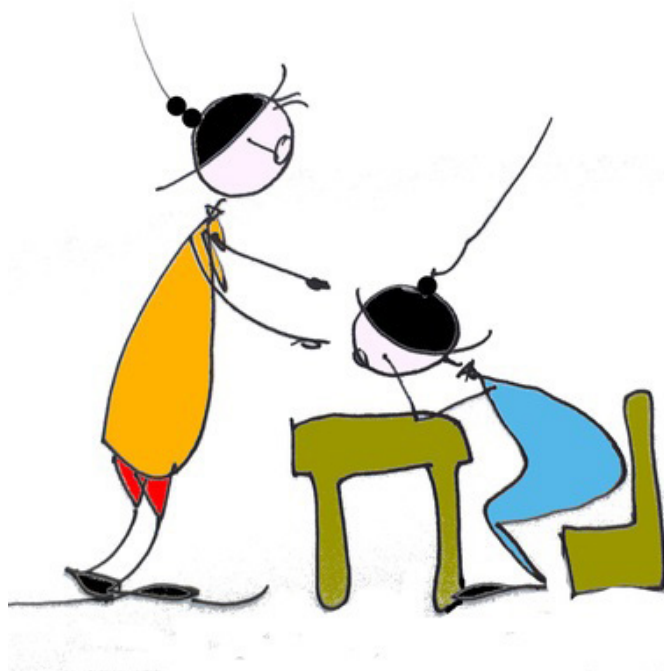
- Gra „Dokończ historię” – polega na tym, że każdy z graczy wymyśla kolejne zdanie opowieści, opierające się na pomyśle poprzedniej osoby. Następny uczeń musi dostosować się do tego, co powiedział poprzednik – i rozwinąć jego myśl. Nikt nie ocenia poprzednich wypowiedzi, lecz stara się rozwinąć historię.
- Zabawa „Obiegowe odpowiedzi” – wymaga podziału uczniów na grupy 2- lub 3-osobowe. Każda z grup otrzymuje od nauczyciela kartkę papieru z pytaniami i ma około 5 minut, aby zapisać na niej odpowiedzi i przekazać ją do uzupełnienia następnej grupie. Kartki są wymieniane, dopóki nie wrócą do swojej pierwotnej grupy. Na koniec wszystkie odpowiedzi zostają odczytane. Uczniowie określają, co ich zaskoczyło w odpowiedziach kolegów, a co zainspirowało.
- Debata oksfordzka. Uczniowie są podzieleni na dwie grupy. Każda z nich ma za zadanie przyjąć określoną postawę wobec podanej przez nauczyciela tezy. Uczniowie muszą ustalić argumenty popierające wyznaczone im stanowisko. Zachęca ich to do poszukiwania logicznych motywacji i rozumienia punktu widzenia innych osób.
- „Burza mózgów” – polega na podawaniu pomysłów bez ich osądzania, mogą nawet być nierealistyczne. Istotne jest znalezienie jak największej liczby rozwiązań danego problemu.

Jeśli nauczycielowi uda się zachęcić uczniów do swobodnego wypowiadania opinii, ma szansę stworzyć w klasie atmosferę sprzyjającą wymianie poglądów i wzajemnemu uczeniu się. Zapobiega też wykluczeniu i mobbingowi rówieśniczemu.



Pomysły „Frajdy z nauczania”

Nauczyciele różnych przedmiotów szkolnych tworzący forum „Frajda z nauczania” podzielili się dobrymi praktykami, dzięki którym udaje im się ośmielić uczniów i zachęcić do publicznego wypowiadania się, by kształtować tę potrzebną umiejętność. Poniżej znajdują się przedstawione przez nich propozycje.



Zachęcające gesty

Iwona Zając – nauczycielka języka polskiego w Szkole Podstawowej nr 16 z Oddziałami Integracyjnymi im. Orląt Lwowskich w Przemyślu

Jak ośmielam uczniów do wypowiadania się na zajęciach języka polskiego? Poniżej przedstawiam stosowane przeze mnie rozwiązania, które temu służą. Przede wszystkim nigdy nie wymagam zgłaszania się oraz wstawania w ławce. To dyscyplinujące gesty, które od razu każą umilknąć, a nie rozwijać wypowiedź. Podczas omawiania jakiejś kwestii, uczniowie mogą swobodnie się wypowiadać, a moją rolą jest nauczyć ich, by sobie nie przerywali.

Kiedy analizujemy jakieś zagadnienie gramatyczne i nikt nie chce „wrywać się” do odpowiedzi lub zgłaszają się wciąż te same osoby, nie pozwalam na swobodę. Wskazuję, kto ma odpowiedzieć. Jeśli odpowiadający nie radzi sobie, staram się nie czekać, aż całkiem się zawstydzi, ale znaleźć mu pomocnika. Czasem zamiast wywoływać pytanym wedle własnego upodobania, stosuję patyczki, na których są umieszczone imiona uczniów. Zestaw patyczków mam zawsze pod ręką w kubku – losuję imię i odkładam

patyczek. Nikt nie wie, kiedy „ślepy los” zechce wywołać go do odpowiedzi, dzięki czemu uczniowie są uważni w czasie zajęć i mają dużo więcej do powiedzenia.

Podczas lekcji związanych z nauką redagowania tekstów często stosuję wspomaganie w postaci obrazu. Uczniowie mają obecnie problem z twórczym wypowiedzianiem się – wykorzystanie materiałów wizualnych pomaga im. Przydatne są też kostki do gry Story Cubes pozwalające np. na wspólne tworzenie opowieści. Grając nimi, uczniowie zwracają większą uwagę na rysunki niż na reakcje kolegów. Motywująco działa na nich także chęć rywalizowania na zasadzie: „kto komu bardziej utrudni dalsze opowiadanie”.

Powtórkowe osvajanie

Justyna Klink-Jelito – nauczycielka matematyki w Publicznej Szkole Podstawowej nr 1 im. Janusza Korczaka w Zdzeszowicach

Lęk uczniów przed wypowiedzią to zjawisko, z którym stykamy się w naszej pracy każdego dnia. Bariera powstrzymująca przed wypowiedzianiem się może wynikać, jak już wcześniej wspomniano, z obawy przed oceną nauczyciela lub uczniów. Może również być efektem braku pewności siebie. Niejednokrotnie po rozwiązaniu zadania uczeń nie dzieli się swoim wynikiem z innymi, bo nie ma przekonania, że jego rozwiązanie jest poprawne.

Mój sposób na przełamanie tej bariery jest następujący: lekcję przygotowującą uczniów klasy ósmej do egzaminu zaczynamy od powtórki. Omawiam zagadnienia, które pomogą w rozwiązaniu przygotowanych przeze mnie zadań. Powtarzamy ważne informacje i wzory. Staram się aktywizować przy tym uczniów – tworzą mapę myśli lub fiszki. Wskazuję ponadto, gdzie w podręczniku można znaleźć omówienie odpowiednich zagadnień. Następnie uczniowie otrzymują ode mnie zadania, nad którymi pracują w parach. Liczba zadań jest tak dobrana, by żadna para nie zdążyła wykonać wszystkich w czasie lekcji. Na zakończenie zajęć uczniowie otrzymują informację, że pozostałe przykłady (zwykle są to zadania otwarte) omówimy na następnej lekcji, na której zostanie oceniona aktywność uczniów.

Na kolejnym spotkaniu uczniowie chętnie prezentują swoje rozwiązania na tablicy. Nie boją się ośmieszenia, ponieważ mieli możliwość przygotowania się do wystąpienia, a ponadto mogą korzystać z notatek. Bywa, iż jedno zadanie rozwiązujemy na trzy różne sposoby. System jest czasochłonny – ale działa. Mnogość prezentowanych metod daje uczniom możliwość wyboru tego ze sposobów rozwiązywania, który wydaje im się najłatwiejszy. 

Ośmielające gry na lekcjach języka francuskiego

Grażyna Bogusławska – nauczycielka języka francuskiego w 2 Społecznym Liceum Ogólnokształcącym w Warszawie

Lęk przed wypowiedzią na lekcjach języków obcych pojawia się równie często jak na lekcjach innych przedmiotów. Natomiast wypowiedź ustna w nauczaniu języka obcego najczęściej służy czemu innemu niż na pozostałych zajęciach. Ma ona charakter treningu używania języka mówionego, dlatego trudno stosować w tym przypadku np. pracę w grupie i delegowanie jednej osoby do sformułowania wypowiedzi.

W celu zmniejszenia lęku czy wstydu osoby, która ma mówić, zajmuję pozostałych uczniów inną aktywnością niż słuchanie jej wypowiedzi. W ten sposób odpowiadający może obawiać się jedynie oceny nauczyciela.

Doskonałym sposobem jest też przygotowywanie w parach scenek lub dialogów. Występując w towarzystwie, uczniowie mają więcej śmiałości. Ciężar ewentualnej porażki rozkłada się na wszystkich uczestników – nikt nie pozostaje sam na placu boju.

Innym sposobem stymulowania uczniów do mówienia jest stosowanie gier typu „Tabu”. Chodzi w nich o opisywanie zjawisk lub definiowanie podanych pojęć bez użycia „zakazanych” słów czy zwrotów. Uczniowie angażując się w grę, skupieni na uważnym mówieniu i słuchaniu, wyłączają autocenzurę i formułują wypowiedzi swobodnie, bez lęku.

Inną aktywnością pozwalającą rozwijać umiejętność mówienia na forum jest gra w „Zasadę”, polegająca na odkrywaniu reguły, którą grupa stosuje, formułując odpowiedzi na pytania zadawane przez wybranego uczestnika zabawy – niepoinformowanego o ustaleniach pozostałych.

Zasady motywujące do mówienia

Jolanta Łosowska, nauczycielka edukacji wczesnoszkolnej w Szkole Podstawowej nr 2 w Chojnie

By zachęcić uczniów do mówienia przy klasie, trzymam się następujących zasad:

1. Gdy uczniowie pracują w grupach, zawsze daję im dodatkowe 2 minuty na wybranie osoby, która będzie reprezentować dany zespół i na przygotowanie jej do prezentacji. Grupa ma za zadanie wspierać swojego reprezentanta.
2. Niekiedy podczas zadawania uczniom pytań najpierw proszę ich o zastanowienie się nad odpowiedzią, a następnie o krótką dyskusję w parach. Dopiero po niej uczniowie mówią na forum. Czasem proszę, by dany uczeń powtórzył to, czego dowiedział się od kolegi czy koleżanki – wcześniej uprzedzam, że zadanie będzie realizowane w ten sposób.

3. Aby ułatwić odpowiedź, niekiedy polecam wybranej osobie dokończyć rozpoczęte przeze mnie zdanie. Zazwyczaj w pierwszej kolejności proszę o odpowiedź chętnych uczniów, ale jeśli nikt się nie zgłasza, ja zaczynam wypowiedź.
4. Zwykle łatwiej jest przeczytać na forum opracowaną wcześniej wypowiedź niż powiedzieć coś bez przygotowania. Często zadaję pytanie i pozwalam uczniom zapisać odpowiedź, którą następnie wskazani uczniowie odczytują. Dzięki temu nie stresują się, że zapomną o czymś ważnym lub że będą się jąkać.
5. Jeśli czas pozwala, uczniowie wrzucają zapisane odpowiedzi do pudełka, a następnie losujemy kartki i odczytujemy na głos – dzięki temu każdy z uczniów może usłyszeć własną wypowiedź z ust kolegi. Niekiedy zbieram kartki uczniów i zwijam je, tworząc papierową „kapustę”. Rzucając ją do siebie, „obieramy” – rozwijamy kolejne kartki i odczytujemy zapisane tam wypowiedzi.
6. Polecając uczniom sformułowanie dłuższej odpowiedzi na określony temat, daję chwilę na stworzenie planu wypowiedzi. To trochę porządkuje treść, pozwala uczniom przemyśleć, co powiedzą, by nie pominąć ważnych informacji.
7. Jeśli wypowiedzi uczniów mają być kilkuzdaniowe, pomagam im, przekazując przygotowane wcześniej pytania pomocnicze zapisane na kartkach. Formułują wypowiedź, odpowiadając na kolejne pytania.
8. Wspierające znaczenie w treningu wypowiedzi ustnej ma przygotowany uprzednio „bank wyrazów”. Spisane na kartce słowa do wykorzystania, na które można zerkać podczas formułowania wypowiedzi, naprowadzają mówiącego na właściwy temat, pomagają w doborze odpowiedniego słownictwa i kształtowaniu stylu wygłaszanego tekstu.
9. Po każdej wypowiedzi ucznia staram się dać mu pozytywną informację zwrotną typu: „Dziękuję za intrygującą wypowiedź”; „To ciekawe, co mówisz”; „Rozumiem, że to Twój punkt widzenia, czy ktoś uważa inaczej?”.

W oswojaniu z ustną wypowiedzią najważniejsze wydaje mi się, by nie „wywoływać” i nie zaskakiwać uczniów, oczekując od nich natychmiastowych, konkretnych, przemyślanych – i od razu poprawnych – odpowiedzi. Ponadto nie wolno narażać wypowiadających się na publiczne komentowanie ich słów. Ważne również, by każdy z uczniów wiedział, że jego odpowiedź może okazać się błędna i nie jest to oznaką niewiedzy czy głupoty, ale tego, że myśli – jest w procesie. Na odpowiedź potrzeba też czasu – odpowiadający musi mieć chwilę, by zebrać najpierw myśli, potem słowa. Zależy mi na tym, by raczej wywoływać dyskusje niż przeprowadzać sztywne odpytywanie.

Głośnie rozumowanie na matematyce

Danuta Sterna – nauczycielka matematyki

W nauczaniu matematyki najważniejsza jest dla mnie umiejętność uzasadnienia przez ucznia własnego sposobu myślenia o danym problemie, a nie wyłącznie podanie

końcowego wyniku. Dlatego zachęcam uczniów, by rozwiązując zadania, objaśniali tok swego rozumowania, co wiąże się z koniecznością formułowania dłuższych wypowiedzi.

Na lekcjach wychowawczych i imprezach integracyjnych proponuję często grę w „Dwie prawdy i jedno kłamstwo”. Wskazana osoba opowiada trzy historie ze swojego życia, a pozostałe mają za zadanie odgadnąć, która z tych anegdot jest fałszywa. Ponieważ opowieści są osobiste, uczniowie nie boją się popełnić błędu.

Przegadywanie lęku

Dorota Kujawa-Weinke – nauczycielka języka polskiego

Według mnie gwarancją pokonania lęku przed wypowiedzią jest jego zaakceptowanie przez uczniów i nauczyciela, a następnie zastanowienie się, co można zrobić w sytuacji, kiedy to uczucie się pojawia. Dobrym rozwiązaniem wydaje się rozmowa z uczniami na temat tego, dlaczego doświadczają lęku, czego się obawiają, że nie chcą się wypowiadać na forum. Dobrze też, jeśli nauczyciel opowie o swych własnych trudnościach i dołączy do niego osoby, które przezwyciężyły obawy przed mówieniem na forum. Cenne jest wprowadzenie możliwości odmowy wypowiadania się, polegającej na zadeklarowaniu przez ucznia, że nie chce w danej sytuacji mówić, lub pokazaniu jakiegoś umówionego gestu, który będzie o tym świadczył. W klasach, w których uczyłam, nie zawsze uczniowie mieli odwagę do wypowiadania się, ale atmosfera zaufania, uznanie błędu za sprzymierzeńca w uczeniu się oraz istotną informację zwrotną, a także docenianie wypowiedzi uczniów poprzez podziękowanie im – pozwalały przezwyciężać niechęć do przemawiania na forum.

Minimalizowanie stresu

Natalia Czarnecka – nauczycielka języka niemieckiego w Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Skulsku

Moim sposobem na obniżenie lęku przed wypowiedzią jest tworzenie przyjaznej atmosfery podczas lekcji (i nie tylko) oraz sytuacji, w których uczeń „nie może powstrzymać się” od mówienia. Niezawodny wydaje się w tej strategii dobór odpowiednich treści i tematów lekcji (wiadomo, że nie zawsze jest on możliwy). Uczniowie uwielbiają opowiadać o sprawach, które bezpośrednio ich dotyczą – np. o swoich preferencjach kulinarnych – lub opisywać własny pokój. Uważam, że ważną rolę w zachęcaniu do mówienia odgrywa sam nauczyciel – jego podejście do nauczania, zwłaszcza uczniów z trudnościami, jego własne doświadczenia i sposoby pokonywania problemów.

Bardzo dobrym rozwiązaniem sprzyjającym komunikacji jest również ustawienie ławek tak, aby uczniowie widzieli się nawzajem (oczywiście nie wszyscy nauczyciele mogą tę zasadę praktykować, zwłaszcza gdy każda z ich lekcji prowadzona jest w innej sali).

Do uczniów staram się podchodzić indywidualnie. Jeśli sytuacja tego wymaga, gdy lęk ucznia okazuje się bardzo duży – co zdarza się jednak niezwykle rzadko – daję mu możliwość odpowiadania po lekcji (w towarzystwie zaufanej koleżanki/kolegi z klasy). Nie odpytuję przy tablicy, zazwyczaj pytany uczeń siada naprzeciw mnie przy biurku lub odpowiada z własnego miejsca. Ważne jest, aby uczeń wiedział, czego będę od niego wymagać.

Na każdej z moich lekcji uczniowie ćwiczą w parach – to bezpieczna zachęta do formułowania ustnych wypowiedzi. Często stosuję też pracę w grupach.

Problem „lęku przed mówieniem na lekcjach języka niemieckiego” jest i był mi na tyle bliski, że przed laty stał się tematem mojej pracy magisterskiej. Mam świadomość, że uczniowie już na pierwsze zajęcia przychodzą do mnie pełni lęku. Naukę języka niemieckiego jako drugiego języka obcego rozpoczynają w klasie siódmej. Od rodziców i samych uczniów wiem, że wiąże się to z ogromnym stresem. Staram się go szybko zniwelować. Z pierwszej lekcji uczniowie wychodzą, umiając powiedzieć kilka prostych zdań po niemiecku, co powoduje duże zadowolenie. Powtarzam moim uczniom, że lęk jest czymś normalnym, naturalnym, że dotyczy każdego z nas, że można go ośwoić – dowiadują się m.in. o ćwiczeniach oddechowych. Pomocny okazuje się również InstaLing – darmowa platforma do nauki słówek: <https://instaling.pl/> [dostęp: 22.04.2025].

Ruch i rozrywka

Patrycja Doroszevska-Olender – nauczycielka języka niemieckiego w Szkole Podstawowej nr 47 w Gdyni, Gdyński Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli

Formułowaniu ustnych wypowiedzi służą przede wszystkim aktywności o charakterze rozrywkowym i zabawy z wykorzystaniem ruchu. Poniżej moje pomysły na ich zastosowanie.

- „Zapytaj 3 osoby”
Uczniowie wstają z ławek i zadają pytanie trzem dowolnie wybranym osobom. Może ono być bardzo proste, np.: „Co lubisz?”; „O której wstajesz w sobotę?” – lub wymagające namysłu i logicznej argumentacji, np.: „Co sądzisz o zakazie używania telefonów komórkowych w szkołach?”. Zadaniem uczniów jest zapamiętanie, co powiedział każdy z odpowiadających. Następnie wracają na miejsce i zapisują odpowiedzi w zeszytach. Warto zweryfikować ich uważność, zadając później pytania dotyczące wypowiedzi konkretnych osób – np.: „Co powiedziała Basia?”.
- „Magia piłki”
Pojawienie się piłki na lekcji języka niemieckiego jest odstępstwem od rutyny, które powoduje, że każdy ma ochotę „złapać i rzucić” – zadanie pytania i udzielenie odpowiedzi następuje niejako przy okazji. Zabawę zaczyna nauczyciel, rzucając

piłkę do wybranego ucznia i zadając mu pytanie. Uczeń odpowiada, wymyśla kolejne pytanie, wybiera osobę, która ma na nie odpowiedzieć, i rzuca piłkę. Ważne, by każdy najpierw zadawał pytanie, a dopiero potem wykonywał rzut – zwiększa to koncentrację i niweluje zamieszanie.

Można zadawać wciąż to samo pytanie lub polecić, by każdy uczeń wymyślał inne. Pytania mogą dotyczyć przeczytanego właśnie tekstu lub materiału z ostatniej lekcji. Zamiast piłki można użyć maskotki, kostki gumowej, a nawet szalika zwinętego w kłębek.

- **Gry planszowe**
Grając w planszówki, uczniowie nie tylko zapominają o tym, że się uczą, ale również nabierają odwagi do mówienia w mniejszej grupie. Warta polecenia jest gra „Węże i drabiny”. Podczas rozgrywki uczniowie mogą wymyślać zakończenia zdań, odpowiadać na pytania, tworzyć zdania z podanym słowem itp.
- „Dyktando biegane” inaczej
Nauczyciel dzieli klasę na grupy 3-osobowe. Jedna osoba jest gońcem, a pozostałe zapisują to, co usłyszały od gońca. Nauczyciel rozkłada tyle obrazków, ile jest grup, na ławkach lub w różnych miejscach sali – tak żeby każda grupa miała podobną odległość do swojego miejsca z obrazkiem. Goniec dyktuje grupie, co znajduje się na obrazku. Po upływie ustalonego czasu nauczyciel zbiera obrazki i wywiesza na tablicy. Grupy mają za zadanie na podstawie zapisanych słów wybrać ilustrację opisywaną przez swojego gońca. Następnie można zmienić role w zespołach.
- „Gra w statki”
Plansza do gry tradycyjnie składa się z dwóch kwadratów podzielonych na pola. Pionowe kolumny są oznaczone symbolami przedstawiającymi np. ubrania, a rzędy opisane przymiotnikami w języku niemieckim. Uczniowie na planszy rysują w kwadracie po lewej stronie swoje „statki”, zamalowując określoną liczbę pól: jeden trzymasztowiec, dwa dwumasztowce i trzy jednomasztowce. Grają w parach lub małych grupach. „Strzelając” do przeciwnika, uczniowie muszą wypowiedzieć zdanie charakteryzujące wybrany cel na planszy, np.: „*Ich nehme eine elegante Hose*”. Po prawej stronie uczniowie zaznaczają wybierane pola i zatapiane statki. Grę można przeprowadzać w różnych wariantach. Zamiast tradycyjnych liter oznaczających lokalizację w poziomie można podać nazwy osób, a zamiast liczb w pionie – czasowniki. Losując pole przeciwnika, uczniowie mają wówczas za zadanie odmieniać właściwe czasowniki. Gotowe plansze do gry można bezpłatnie pobrać z zasobów internetowych: https://drive.google.com/file/d/1i5ihtDuKK5Cf_HeTYrKunDDI-J1Vw1asP/view?usp=sharing [dostęp: 7.04.2025].

Łagodzenie negatywnych doświadczeń

Mariola Dąbek-Nagacz – nauczycielka matematyki w CKZiU w Jaworznie, doradca metodyczny w RODN „WOM” w Katowicach

Lęk uczniów szkół ponadpodstawowych przed wypowiedzią na forum klasy może wynikać z wcześniejszych negatywnych doświadczeń, z braku pewności siebie czy obawy przed popełnieniem błędu i ośmieszeniem. Nauczyciel matematyki powinien pomóc uczniom przezwyciężyć ten strach, tworząc atmosferę bezpieczeństwa i wsparcia.

Warto zacząć od pracy w małych grupach, w których uczniowie będą mieli możliwość swobodnego wyrażania myśli. Stopniowe przechodzenie do wypowiedzi na forum całej klasy pozwoli im nabrać pewności siebie. Ważne jest też, aby unikać krytyki i nie pozwalać innym uczniom na ocenianie czy wyśmiewanie wypowiedzi kolegów. Błędy powinny być traktowane jako naturalny element nauki – uczniowie muszą wiedzieć, że nie są oceniani za to, że czegoś nie wiedzą, ale za wysiłek i próbę rozwiązania problemu.

Pomocne może być również odejście od tradycyjnego zgłaszania się przez podnoszenie ręki – zamiast tego nauczyciel może dawać przestrzeń do spontanicznego zabierania głosu, pozwalać na dłuższe zastanowienie się przed odpowiedzią oraz doceniać każdą aktywność ucznia, m.in. poprzez wzmacniającą informację zwrotną.

Systematyczne budowanie pozytywnej atmosfery oraz stopniowe osvajanie uczniów z wypowiedzią na forum klasy sprawi, że ich lęk będzie się zmniejszał, a oni sami staną się bardziej otwarci.

Oswajanie na starcie

Magdalena Niedziela – nauczycielka edukacji wczesnoszkolnej w Szkole Podstawowej nr 1 w Milanówku

Lęk przed wypowiedzią dotyczy zarówno starszych, jak i młodszych uczniów. Edukacja wczesnoszkolna to etap, na którym dziecko zaczyna swoją szkolną drogę i nabywa pewnych nawyków, które często zostają z nim na długie lata. Dlatego osvajanie z ustną wypowiedzią na tym etapie jest z mojego punktu widzenia szczególnie ważne. W swojej pracy stawiam przede wszystkim na dobre relacje w zespole klasowym. W ciągu pierwszych miesięcy nauczania w klasie pierwszej skupiam się na integracji grupy, umożliwianiu uczniom wzajemnego poznawania się i ośmielaniu ich. Służą temu zadania kreatywne wykonywane w parach lub zespołach, np.: przedstawianie scenek na wybrany temat, budowanie jak najwyższej wieży z klocków, zabawy takie jak: „Dyrygent” lub „Co zabiorę na bezludną wyspę?”. Często ma miejsce praca w grupach (w różnych konfiguracjach). Nie boję się, że nie zdążę zrealizować podstawy programowej. Inwestycja w grupę procentuje w późniejszym czasie. Trzeba o niej pamiętać na każdym etapie.

W czasie lekcji zachęcam, daję czas na wypowiedź. Uczulam uczniów, aby nie wykrzykiwali: „Ja, ja, ja wiem!” – oraz nie pospieszali innych, ponieważ może to zniechęcać ich do wypowiedzi, krępować. Hałas i presja przeszkadzają także w myśleniu i decydowaniu, o czym warto powiedzieć. Ważna jest wzajemna uważność uczniów na siebie. W czasie wypowiedzi „w kręgu” uczeń, który nie ma ochoty się wypowiedzieć, może użyć słowa *pas*. Zauważyłam, że uczniowie w miarę upływu czasu coraz rzadziej korzystają z tego przywileju.

Ponadto pracujemy z „OK zeszytami”, które dają ogromne możliwości indywidualizacji pracy. Jest w nich miejsce na własne notatki, refleksję, samoocenę. Uważam, że podejmując te czynności, uczniowie rozwijają swoją kreatywność, stają się coraz bardziej otwarci nie tylko na piśmie (w zeszytach), ale także w wypowiedziach ustnych.

Dodawanie odwagi

Justyna Krawczyk – nauczycielka języka angielskiego w Szkole Podstawowej im. Adama Mickiewicza w Skalmierzycach

Opieranie edukacji na relacjach na pewno ma pozytywny wpływ na wypowiadanie się uczniów na forum klasy. Przyzwalanie na błędy, omawianie ich z pomocą innych, a czasem nawet wyrażanie zadowolenia, że zostały popełnione – to kolejna kwestia. Ważną strategię zachęcania do wypowiedzi stanowi odwoływanie się do życia uczniów, ich zainteresowań i najbliższego otoczenia (oczywiście wówczas, kiedy jest to możliwe).

Moje sposoby „dodawania odwagi”:

- Podczas indywidualnych wypowiedzi uczniów, czyli tzw. odpytywania, jestem z nimi umówiona „na ploteczki” – siadają obok mnie na krześle i mają do wyboru pytanie, na które chcieliby odpowiedzieć, mogą też sami zacząć ze mną „plotkować” na wybrany temat.
- Podczas pracy w grupach, często stosujemy małe tablice rozwieszone na klasowych ścianach. Grupa uczniów staje przy tablicy i zapisuje swoje odpowiedzi na zadane pytanie. Na sygnał nauczyciela przechodzą do innej tablicy zgodnie ze wskazówkami zegara. Praca uczniów przebiega w 4–5 rundach, aż do momentu, gdy każda grupa wróci do tablicy, przy której stała na początku. Zapisane odpowiedzi zostają omówione, przykłady odczytane. Uczniowie rozmawiają również między sobą, gdy mają wątpliwości lub pytania odnoszące się do wypowiedzi innych grup.
- Tworząc wypowiedź pisemną według podanych kryteriów, uczniowie dokonują oceny koleżeńskiej na forum. Co to oznacza w praktyce? Wskazany uczeń odczytuje swoją wypowiedź, a pozostałe osoby oceniają ją w odniesieniu do wymogów egzaminacyjnych – uwzględniając: czy kolega odniósł się do podanego tematu i rozwinął treść, czy praca jest spójna i logiczna, jaki jest poziom zastosowanych środków językowych oraz czy została zachowana ich poprawność. Formułują również informację zwrotną dotyczącą tego, na co warto zwrócić uwagę.

Dobre błędy

Barbara Jaworowicz – nauczycielka fizyki w Szkole Podstawowej w Skulsku

Najważniejszym elementem zmniejszającym strach przed wypowiedzią ucznia jest nie-karanie za błędy – wręcz docenianie ucznia za odwagę, a także wskazywanie, że błędne odpowiedzi mają ogromne znaczenie w procesie uczenia się. Często mówię uczniom: „Dobrze, że popełniłeś/łaś ten błąd, bo często pojawia się on w odpowiedziach innych uczniów – to pozwoli na uniknięcie w przyszłości tego rodzaju błędów”. Możemy zapytać uczniów w klasie: „Kto odpowiedziałby podobnie na to pytanie?”. W tej sytuacji uczeń, który udzielił błędnej odpowiedzi, przekonuje się, że nie musi się wstydzić, ponieważ inni pomyśleli tak samo jak on. Dzięki temu uczniowie chętnie włączają się do dyskusji podczas lekcji.

Germanistyczne innowacje

Karina Wojcik – nauczycielka języka niemieckiego w Zespole Szkół Publicznych w Szewnie

Lęk przed wypowiedzią podczas zajęć języka obcego to powszechne zjawisko. Można się z nim uporać na różne sposoby. Aby uczeń nie bał się mówić, należy podjąć kilka kroków, które najpierw powinien wykonać sam nauczyciel. Musi on zrozumieć lęk ucznia i poznać źródła tego stanu. Mogą nimi być: wstyd przed nauczycielem lub rówieśnikami z klasy, obawa przed popełnieniem błędu, niski poziom wiedzy, specjalne potrzeby edukacyjne ucznia. Nad każdą z powyższych przyczyn można popracować. Aby eliminować lęk, nauczyciel powinien wytworzyć w klasie atmosferę zaufania i bezpieczeństwa. Warto przytoczyć przykłady z własnego doświadczenia, które pokażą uczniom, że nauczyciel kiedyś czuł to samo, co oni teraz.

W strategię osvajania z ustnymi wypowiedziami na forum wpisuje się organizowanie lekcji, na których uczniowie są informowani, że danego dnia będą pracować wyłącznie nad umiejętnością mówienia (zatem nie będzie brana pod uwagę poprawność gramatyczna). Podczas wypowiedzi uczniów, które mogą być na początek jedynie krótkimi zdaniami formułowanymi zgodnie z szablonem, nauczyciel powinien wynotowywać usłyszane błędy, ale omówić je należy dopiero po skończeniu ćwiczenia i bez wskazywania osób, które je popełniły. Warto wspólnie z uczniami „pracować na błędzie”. Nie trzeba się obawiać, że błędy się utrwalą. Nie jest ważne, co uczeń mówi, jak mówi – istotne, żeby przejawiał otwartość i chęć wypowiadania się.

Rozwiązaniem pobudzającym do tworzenia wypowiedzi są też niektóre mini gry, np. 5-minutowa rywalizacja „Wąż słowny”. Przydatna okazuje się aktywizująca formuła sprawdzania obecności, w której zamiast mówić „Jestem”, każdy uczeń wypowiada dowolne zdanie w języku obcym. Z czasem można polecić tworzenie zdań na określony temat lub nawiązujących do ostatniej lekcji.

Swobodę w mówieniu wzmacnia innowacja „*Schlüsselwort*”. Przyklejone na drzwiach słowo jest „kluczem” umożliwiającym wejście do sali. By dostać się do środka, uczeń musi „coś z nim zrobić”, np. odmienić, ułożyć z nim zdanie, przetłumaczyć lub powtórzyć po koledze. Jest to praca oko w oko z nauczycielem, każdy uczeń musi ją wykonać, każdy jest postawiony w tej samej sytuacji, co wywołuje poczucie wspólnoty wśród uczniów.

Warto zastąpić testy pisemne sprawdzianami mówionymi, na których pojawiają się np.: dialogi w grupach i parach, omawianie przygotowanego plakatu, odpowiadanie na wylosowane, wcześniej ustalone pytania. W ten sposób nauczyciel ma możliwość, by ucznia dopytać, dać mu szansę na poprawę i faktycznie przekonać się, czy coś potrafi – ponieważ nie wszyscy uczniowie czują się dobrze w formach pisemnych. Językowcom najbardziej zależeć powinno na tym, aby uczeń posiadał umiejętności komunikacyjne.

10 osławających tricków

Iwona Chrzęściewska – nauczycielka matematyki w Szkole Podstawowej im. Kornela Makuszyńskiego w Cisewie

Lęk przed wypowiedzią to częsty problem uczniów, zwłaszcza na zajęciach przedmiotów ścisłych. Przełamywaniu lęku służą działania długofalowe oraz częste stosowanie form i metod pracy służących komunikacji. W tym zakresie można wskazać 10 strategii:

1. Stopniowe zwiększanie komfortu ucznia
 - „Zapytaj 3 osoby, zanim zapytasz nauczyciela” – wdrożenie tej reguły sprawia, że mając określone zadanie lub problem, uczeń konsultuje się z rówieśnikami – dyskutują, uczą się od siebie nawzajem, dzięki czemu metoda ta zachęca ich do samodzielności i aktywnego poszukiwania rozwiązań; w ostateczności uczeń może skorzystać z pomocy nauczyciela, ale dopiero po sprecyzowaniu swojego problemu i wykorzystaniu podpowiedzi kolegów.
 - „Myśl – porozmawiaj – podziel się” – zgodnie z tą zasadą najpierw uczeń indywidualnie analizuje dane zagadnienie, następnie omawia swoje rozwiązanie z kolegą, a na koniec przedstawia je całej klasie.
2. Praca w grupach i w parach
 - „Ramię w ramię” – opracowując rozwiązanie danego zadania, uczeń najpierw przedstawia swoją odpowiedź koledze, a następnie razem przedstawiają uzgodnioną wersję rozwiązania na forum klasy lub grupy.
 - „Dwoje przy tablicy” – uczniowie rozwiązują zadanie, pracując w parach, a finalnie wspólnie prezentują odpowiedź przy tablicy.
3. Wykorzystanie technologii
 - Tablica interaktywna lub tablet – uczniowie mogą anonimowo wpisywać odpowiedzi, które następnie są wyświetlane na ekranie, dzięki temu wypowiedzi stają się odważniejsze.

- Aplikacje do konstruowania quizów (np. Mentimeter, Kahoot, Quizziz) – atrakcyjna forma pracy motywuje do aktywności, a odpowiedzi są zbierane cyfrowo, co zmniejsza presję.
4. Zmiana sposobu zadawania pytań
 - Stosowanie poleceń typu: „Wyobraź sobie...” zamiast pytań: „Jakie jest rozwiązanie?”; warto umożliwiać uczniom dystans do samych siebie, pytając np.: „Jak myślisz, co zrobiłby twój kolega?” – uczniowie czują mniejszą presję, jeśli wypowiadają się w imieniu kogoś innego.
 5. Bezpieczna atmosfera
 - Pozytywne reakcje na błędy uczniów – np. „Dobrze, że to powiedziałeś, to ważna kwestia do omówienia!”.
 - Modelowanie wypowiedzi – nauczyciel pokazuje, że również on czasem się myli – i poprawia swoje błędy na głos.
 - Prawo do odmowy odpowiedzi – uczeń ma prawo odmówić udzielenia odpowiedzi (bez konsekwencji).
 6. Komunikacja za pomocą kolorów
 - Wykorzystanie metodników CEO lub kartek w trzech kolorach – uczniowie podnoszą je, aby sygnalizować poziom swej gotowości do udzielenia odpowiedzi: zielony – „Jestem gotowy/jesteśmy gotowi”; żółty – „Nie jestem pewien/potrzebuję jeszcze czasu”; czerwony – „Potrzebuję pomocy”.
 7. Metody sprzyjające komunikacji
 - Metoda „Myślącej Klasy” – praca odbywa się w małych grupach; uczniowie wędrują między stanowiskami, stopniowo wypracowując rozwiązania – każdy może się swobodnie wypowiedzieć.
 8. Patyczki losujące
 - Na patyczkach zapisane są imiona uczniów lub numery odpowiadające im w dzienniku. Losowanie patyczka decyduje, kto wypowie się jako pierwszy lub w jakiej kolejności uczniowie dołączą do zespołów – losowość wyboru motywuje każdego z uczniów, by być stale przygotowanym do odpowiedzi.
 9. Kostki wielościenne
 - Kostek: K4, K6, K8, K10, K12, K20 można użyć do losowania numeru ucznia, który ma udzielić odpowiedzi, lub przydzielenia osób do grupy zadaniowej. Przykłady zastosowania: K6 – jeśli w klasie tworzymy 6-osobowe grupy, rzut kostką decyduje, do której grupy uczeń dołączy; K10/K20 – uczniowie losują numer pytania lub zadania, które będą rozwiązywać w zespole.
 10. Błędy jako naturalny element nauki
 - Traktowanie błędów jako czegoś normalnego i wartościowego redukuje stres i zachęca do prób.
 - Zamiast negatywnie oceniać odpowiedź danego ucznia, pytamy pozostałych, co można w niej poprawić.
 - Analiza błędów w parach – uczniowie wspólnie określają, gdzie nastąpiła pomyłka i jak ją poprawić.

Anglistyczne rozwiązania

Krystyna Dąbek – nauczycielka edukacji wczesnoszkolnej i języka angielskiego, Opolskie Centrum Edukacji

1. „Rozgrzewka językowa” – dzieci każdego dnia losują z pudełka kartkę z rzeczownikiem, następnie rzucają woreczkiem do wybranej osoby, która ma za zadanie ułożenie „śmiesznego zdania”. Z wylosowanym rzeczownikiem tworzymy 5 zdań – każde z nich układane jest przez inne dziecko. Losowanie kartek z rzeczownikami należy powtórzyć tyle razy, aby każde dziecko miało szansę wziąć udział w zabawie. Rzeczowniki są wymyślane dzień wcześniej przez dzieci i zapisywane na kartkach. Przygotowując zabawę, uczniowie pracują w grupach.
2. „Rundka na start” – dzieci odpowiadają na pytania dotyczące ich zainteresowań lub ulubionych aktywności, np.: „Co lubisz jeść?”; „Jaka jest Twoja ulubiona zabawa?”; „Jaki kolor uważasz za najładniejszy?”; „Które ze zwierząt porusza się wolniej; zając czy żółw?”; „Jakie ubranie włożysz na siebie, kiedy na dworze jest silny mróz?”. Dzieci odpowiadają na pytania bez presji, nie czują się „odpytywane”.
3. „Wyobraźnia dodaje skrzydeł” – kartkę z wyciętym okienkiem, nakładam na przygotowany wcześniej obrazek. Dzieci próbują odgadnąć, co przedstawia ilustracja – w zależności od możliwości jedynie określają, co się na niej znajduje, lub tworzą krótkie historyjki na temat odgadywanej treści. Nie ma „przymusu” uczestniczenia w zabawie językowej. Jeśli jednak któreś z dzieci nie wypowiada się, zostaje poproszone o napisanie zdania lub narysowanie tego, co może ukrywać się pod kartką.
4. „Emotka: chcę powiedzieć” – każde z dzieci dysponuje zaprojektowanym przez siebie na kartce lub znaczku emotikonem, który umownie oznacza: „Chcę coś powiedzieć”. Gdy unosi go do góry, nauczyciel podchodzi, a uczeń decyduje, czy wypowie się na głos czy przekaże ten komunikat nauczycielowi po cichu.
5. „*Speaking corner*” – w sali znajduje się przyjazny kącik, w którym każdy może stanąć i powiedzieć coś do klasy. Jest on wykorzystywany również jako „aktywizator” dzieci bojących się wypowiadać.
6. „Pytanie otwierające” – zadanie pytania dotyczącego konkretnej kwestii, ale wymagającego szerszej refleksji, np.: „Co o tym myślisz?”, powoduje, że dzieci zaczynają konstruować wypowiedzi i zastanawiać się nad tym, co powiedzieć. Otwierającego charakteru nie ma pytanie umożliwiające jednoznaczną, zwięzłą odpowiedź – np.: „Co to jest?” czy „Jaki jest wynik...?”. Pytanie inicjujące poszukiwania sprawia, że dzieci czują się swobodniej, doceniają wartość swego myślenia i otwierają się na mówienie.

Informacje o autorce

Danuta Sterna – nauczycielka matematyki i dyrektorka szkoły, pracowała w warszawskich liceach oraz jako wykładowczyni na Politechnice Warszawskiej. Jest trenerką Akademii Dyrektorów Ośrodka Rozwoju Edukacji (ADORE). Od ponad 20 lat propaguje ocenianie kształtujące w Polsce. Jest autorką licznych publikacji i książek dla nauczycieli, takich jak: *Ocenianie kształtujące w praktyce*, *Uczę (się) w szkole*, *Uczę się uczyć*, *OKmiks*, oraz współautorką *Uczę w klasach młodszych* i *OK zeszyt*. W serii *Frajda z nauczania* publikuje artykuły z dziedziny nauczania uzupełniane przykładami pracy dydaktycznej nauczycieli praktyków nauczających różnych przedmiotów.



Aleje Ujazdowskie 28
00-478 Warszawa
tel. 22 345 37 00, fax 22 345 37 70
e-mail: sekretariat@ore.edu.pl

www.ore.edu.pl

