



Seria: ZDROWIE PSYCHICZNE

Marta Jankowska

Zarządzanie emocjami

Krok w stronę zdrowia psychicznego



Marta Jankowska

Zarządzanie emocjami

Krok w stronę zdrowia psychicznego

Ośrodek Rozwoju Edukacji

Opracowanie
Wydział Wychowania i Profilaktyki

Redakcja merytoryczna
Jolanta Zawór

Redakcja językowa i korekta
Karolina Strugińska

Redakcja techniczna i skład
Barbara Jechalska

Projekt okładki, layout
Barbara Jechalska

Projekt graficzny serii *Zdrowie psychiczne*
Barbara Jechalska

Fotografie na okładce: © gemphoto; © lightsource/Photogenica

Ośrodek Rozwoju Edukacji
Warszawa 2020

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach licencji
Creative Commons Uznanie Autorstwa – Użycie Niekommercyjne
(CC BY-NC) <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/pl/>

ISBN 978-83-66047-93-8
Seria *Zdrowie psychiczne* ISBN 978-83-66047-92-1

Ośrodek Rozwoju Edukacji
Aleje Ujazdowskie 28
00-478 Warszawa
www.ore.edu.pl
tel. 22 345 37 00

Spis treści

Wstęp.....	4
Inteligencja emocjonalna a zdrowie psychiczne	6
Kompetencje w inteligencji emocjonalnej	7
Inteligencja emocjonalna w badaniach	10
Nazywanie emocji	13
Emocje i mikrogesty	15
Emocje pierwotne i złożone	16
Funkcje emocji.....	20
Potrzeby	21
Emocje zablokowane w stereotypach	24
Uczucia rzekome	27
Samokontrola.....	29
Samoregulacja.....	31
Empatia.....	33
Empatia w konflikcie	35
Komunikacja – porozumienie bez przemocy.....	36
Podsumowanie.....	37
Bibliografia.....	39

Wstęp

W XXI wieku spektrum edukacji w tempie błyskawicznym poszerzono o ochronę i promocję zdrowia psychicznego. Świat emocji ma bowiem wpływ na poczucie własnej wartości każdego człowieka. To, jak myślimy o sobie, wpływa na kreowanie własnego wizerunku – może służyć promowaniu swej osoby. Może nas jednak także blokować i być powodem wycofywania się z życia. Poszukując własnej ścieżki zawodowej, uczniowie mogą korzystać ze wsparcia doradcy zawodowego. Przeżywając emocjonalne trudności czy różnorodne konflikty z otoczeniem, mogą oczekiwać pomocy wychowawcy czy pedagoga szkolnego. Ale kto *de facto* jest ich autorytetem, wzorem do naśladowania czy idolem?

Gdy realizowałam zajęcia doradztwa zawodowego z młodymi ludźmi, okazywało się, że wielu z nich chce stać się milionerami. Nie mają pomysłu, jak zarobić milion ani jakim kosztem mogłoby się to odbyć. Mają za to wizję pływania jachtem po oceanie. Takie stereotypy upowszechniane przez media zniekształcają rzeczywistość. Żłudne wyobrażenia na temat możliwości bezwysiłkowej realizacji marzeń często przyczyniają się do depresji i wycofania się z aktywności osób zawiedzionych własnym życiem.

Szkoła oprócz tego, że przekazuje odpowiedni zasób teoretycznej wiedzy, ma przygotowywać uczniów do dorosłego życia. Zanim jednak młody człowiek wejdzie na rynek pracy, powinien rozwinąć kompetencje miękkie i samoświadomość. Umiejętności z tego zakresu pozwalają bowiem znaleźć balans pomiędzy wygórowanymi oczekiwaniami co do przyszłości a prozaicznymi realiami codziennego życia, a także wyjść cało ze zderzenia z coraz większym osamotnieniem typowym dla ludzi zagubionych w konsumpcyjnej rzeczywistości. Aby zdobyć te kompetencje, uczeń potrzebuje nauczyciela – mentora, który wprowadzi go w świat emocji i relacji. Świat stoi u progu zmiany, życie jakie znaliśmy do tej pory, już nie wróci. Pandemia koronawirusa brutalnie odziera z iluzji, objawiając wszechobecną próżność i egocentryzm. W sytuacji zagrożenia dobitnie widać, że nikt nie jest samotną wyspą, a przez kryzys najlepiej przechodzą jednostki posiadające silne wsparcie rodzin i wspólnot lokalnych.

Mam nadzieję, że niniejsza publikacja posłuży czytelnikom jako kompas w nawigowaniu po świecie emocji, a w szczególności stanie się

dla nauczycieli i wychowawców inspiracją ukazującą, jak w przystępny sposób można wprowadzać zagadnienia związane z inteligencją emocjonalną – zarówno na lekcjach, jak i podczas rozmów indywidualnych z uczniami. Omawiając tematy związane z emocjami, nauczyciele po jej lekturze sami będą mogli doskonalić swoje kompetencje. Nabywanie nowych umiejętności odbywa się bowiem również poprzez edukowanie innych. Utrwalenie każdej kompetencji wymaga wielu powtórzeń, dlatego też praca w zawodzie nauczyciela sprzyja rozwojowi. Ważne i niezbędne jest dobre przygotowanie merytoryczne nauczycieli z zakresu nauczanego materiału. Dlatego w niniejszym tekście dzielę się zarówno teoretyczną wiedzą, konkretnymi narzędziami i kartami pracy, z których na co dzień korzystam, jak i mailami, które wysyłałam uczniom i rodzicom w formie wirtualnego wsparcia psychologicznego w czasie zdalnego nauczania.

Pojawienie się koronawirusa i wynikająca z pandemii konieczność izolacji to zjawiska, które zaskoczyły wszystkich. W tym trudnym okresie wielu dorosłym zabrakło uważności na emocje (nie tylko) dzieci oraz wiedzy o sposobach radzenia sobie z sytuacją kryzysową. W sytuacji nagłej uwaga naturalnie koncentrowała się początkowo na realizacji podstawy programowej. Zadbanie o dostęp do internetu i sprzętu komputerowego wydawało się pilne i niezbędne.

Nauczyciele po raz kolejny udowodnili, że swoją pracę traktują jak służbę. Pierwiastek misyjności i gotowość do „pracy u podstaw” to cnoty typowe dla ich zawodu. Korzystając z własnych kompetencji i wsparcia innych, nauczyciele stanęli na wysokości zadania, by w mgnieniu oka przejść na zdalne nauczanie. Pomimo ograniczeń i braków sprzętowych oraz czasu na adaptację dokonali niewyobrażalnego. Dla wielu dorosłych odnalezienie się w sytuacji kryzysu wiązało się z ogromnym nakładem emocjonalnym.

Mam nadzieję, że nauczyciele znajdą tu także wskazówki, jak w tym trudnym okresie zadbać o siebie. Dzieci uczą się przez naśladownictwo, dlatego bardzo ważne wydaje się rozwijanie kompetencji emocjonalnych dorosłych – w szczególności nauczycieli. Skuteczne radzenie sobie z emocjami w momentach trudnych jest elementem inteligencji emocjonalnej, którą warto kształtować i przekazywać młodym ludziom. Dzieci nie wierzą w opowieści o modelach teoretycznych. Uważnie obserwują, co robią dorośli.

Inteligencja emocjonalna a zdrowie psychiczne

Rozwijanie inteligencji emocjonalnej stanowi podstawowy element profilaktyki pozytywnej. Czasy czarnej pedagogiki, straszenia potwornymi konsekwencjami minęły. Pogadanki o rodzajach narkotyków okazują się niepraktyczne, zwłaszcza że w tym zakresie dzisiejsza młodzież mogłaby edukować dorosłych. W swojej praktyce zamiast informować o konsekwencjach negatywnych wyborów, lepiej wskazywać, jak adekwatnie i w zdrowy sposób dbać o siebie, ponieważ dzięki temu można nauczyć alternatywnych sposobów działania.

Światowa Organizacja Zdrowia wskazuje¹, że wszystkie kraje powinny w trybie pilnym zająć się problemami zdrowia psychicznego, które zajmują drugie miejsce wśród przyczyn przedwczesnych zgonów w grupie wiekowej 15–19 lat. Kolejki po specjalistyczną pomoc w zakresie zdrowia psychicznego w Polsce rosną. Obecnie stan psychiatrii dziecięcej jest przygnębiający²: brakuje lekarzy i miejsc na oddziałach. Możliwość skorzystania z konsultacji w ramach NFZ, ze wsparcia psychologów i terapeutów to kropla w morzu potrzeb. Nadzieją mogą być środowiskowe centra zdrowia psychicznego, dopiero uruchamiane w ramach realizacji pilotażowych projektów³. Jednakże kluczową i najtańszą formę profilaktyki problemów zdrowia psychicznego stanowią zapobieganie oraz psychoedukacja dzieci i młodzieży. Olbrzymią szansę daje zatem inicjatywa pracowników szkół i instytucji oświatowych. Nauczyciel XXI wieku nie uczy jedynie swojego przedmiotu. Wychowuje swoim autorytetem, a realia wymuszają, by doszkalął się z zakresu zdrowia psychicznego. Niekiedy już kilkuletnie dzieci zmagają się z depresją. W Polsce co piąte dziecko ma zaburzenia psychiczne⁴. Nauczyciele i wychowawcy powinni kształtować kreować pozytywne i akceptujące nastawienie do dbania o zdrowie psychiczne i docierać także swoimi działaniami do świadomości rodziców.

¹ Zob. www.who.org [dostęp: 1.09.2020 r.].

² Zob. <http://swiatlekarza.pl/o-zrodlach-zapasci-opieki-psychiatrycznej-dzieci-i-mlodziezy/> [dostęp: 1.09.2020 r.].

³ Więcej informacji na ten temat: <https://pulsmedycyny.pl/90-mln-zl-na-srodowisko-centra-zdrowia-psychicznego-989154> [dostęp: 1.09.2020 r.].

⁴ Dane na podstawie: <https://www.medonet.pl/ciaza-i-dziecko,polskie-dzieci-w-depresji--z-lekami--nerwicami--ministerstwo-szykuje-plan-ratunkowy,artykul,1724874.html> [dostęp: 1.09.2020 r.].

Negatywne konotacje dotyczące korzystania z pomocy psychologicznej aktualnie słabną dzięki psychoedukacji w szkole oraz nagłaśnianiu przez media powszechności chorób psychicznych. Powszechnie wiadomo już, że zdolność do zarządzania własnymi emocjami przekłada się bezpośrednio na skuteczność w życiu – osiągnięcie zamierzonych celów, motywację do działania, radzenie sobie z niepowodzeniami i konfliktami, a także umiejętność budowania zdrowych relacji z ważnymi osobami. Coraz częściej dzieci same proszą rodziców o zapisanie ich na wizytę u psychologa. Wiedzą z zajęć, że zdrowie psychiczne jest równie ważne jak fizyczne. Rodzice często mają więcej obaw i uprzedzeń, przez co zdarza się, że reagują za późno, gdy stan psychiczny ich dzieci wymaga pomocy psychiatrycznej i systemowej pracy z rodziną. Profilaktyka pozytywna i nabywanie kompetencji z zakresu zarządzania emocjami jest skutecznym sposobem ochrony dzieci i rodzin przez skutkami psychicznych kryzysów. W swoich działaniach profilaktycznych dają uczniom do zrozumienia, że tego, co chcą im przekazać, nie nauczano w szkołach jeszcze kilkanaście lat temu – dorośli słono płacą za wiedzę i kompetencje, które obecnie dla dzieci są już dostępne w szkole. W świecie nastawionym na zysk i szybkie odnoszenie sukcesów, podkreślanie, że dbałość o zdrowie psychiczne się opłaca, przekonuje uczniów.

Kompetencje w inteligencji emocjonalnej

Kiedy mówimy o zarządzaniu emocjami, dokonujemy swego rodzaju skrótu myślowego. Zarządzanie emocjami nie dotyczy bowiem jedynie uczuć, lecz także zachowań, motywacji i potrzeb jednostki w odniesieniu do konkretnych osób i aktywności. W szerszej perspektywie mówimy o inteligencji emocjonalnej, która jest rozumiana jako zdolność rozumienia własnych i cudzych uczuć oraz umiejętność wykorzystywania emocji w myśleniu i działaniu⁵. Warto dobrze zrozumieć, czym jest i czego dotyczy zarządzanie emocjami. Przez lata powstawały różne naukowe koncepcje i modele inteligencji emocjonalnej.

John Mayer i Peter Salovey jako kluczowe kompetencje traktują: spostrzeganie emocji, wspomaganie myślenia za pomocą emocji, rozumienie emocji oraz zarządzanie emocjami, czyli zdolność modyfikowania

⁵ Śmieja M., Orzechowski S., (2008), *Inteligencja emocjonalna. Fakty, mity, kontrowersje*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

emocji własnych oraz innych ludzi⁶. Model inteligencji emocjonalnej stworzony przez Rauvena Bar-Ona wyróżnia natomiast 5 głównych elementów: inteligencję interpersonalną, inteligencję intrapersonalną, radzenie sobie ze stresem, zdolność adaptacji oraz ogólny nastrój⁷. Daniel Goleman określa zaś inteligencję emocjonalną jako zdolność rozumienia siebie i własnych emocji, kierowania nimi i ich kontrolowania, zdolność samomotywacji, empatię oraz umiejętności o charakterze społecznym⁸.

W swojej praktyce najchętniej jednak sięgam po definicję inteligencji emocjonalnej⁹, która bardzo szczegółowo określa kompetencje z trzech obszarów: psychologicznego (relacja jednostki z sobą), społecznego (relacja z innymi) i prakseologicznego (stosunek do działania i wyzwań).

Do kompetencji psychologicznych zalicza się:

- samoświadomość: umiejętność rozpoznawania własnych stanów emocjonalnych, wiedzę o własnych uczuciach, wartościach, preferencjach, możliwościach i ocenach intuicyjnych;
- samoocenę: poczucie własnej wartości, wiarę we własne siły, świadomość swoich możliwości, umiejętności oraz ograniczeń; umiejętność weryfikowania własnych potrzeb niezależnie od sądów innych ludzi;
- samokontrolę: zdolność świadomego reagowania na bodźce zewnętrzne; umiejętność radzenia sobie ze stresem i kształtowania własnych emocji w zgodzie z samym sobą, z własnymi normami oraz wyznawanymi wartościami życiowymi.

Do kompetencji społecznych zalicza się:

- empatię: umiejętność doświadczania stanów emocjonalnych innych osób, uświadamianie sobie uczuć, potrzeb i wartości wyznawanych przez innych, czyli rozumienie innych, wrażliwość na odczucia innych; postawę nastawioną na pomaganie i wspieranie innych osób; zdolność odczuwania i rozumienia relacji społecznych;
- asertywność: posiadanie i umiejętność wyrażania własnego zdania oraz bezpośredniego, otwartego wyrażania emocji, postaw oraz wy-

⁶ Mayer J. D., Salovey P., (1999), *Czym jest inteligencja emocjonalna?* [w:] Salovey P., Sluyter D. J. (red.), *Rozwój emocjonalny a inteligencja emocjonalna*, Poznań: Dom Wydawniczy „Rebis”, s. 23–69.

⁷ Bar-On R., Parker J.D.A. (red.), *The handbook of emotional intelligence*, San Francisco: Jossey-Bass, s. 263–276.

⁸ Zob. Goleman D., (1997), *Inteligencja emocjonalna*, Poznań: Media Rodzina.

⁹ Zob. https://pl.wikipedia.org/wiki/Inteligencja_emocjonalna [dostęp: 2.09.2020 r.].

znawanych wartości w granicach nienaruszających praw i psychicznego terytorium innych osób; zdolność obrony siebie w sytuacjach społecznych z zachowaniem poszanowania dla praw innych osób;

- perswazję: umiejętność wywoływania u innych pożądanych zachowań i reakcji, czyli wpływania na innych; umiejętność pozyskiwania innych na rzecz porozumienia, zdolność łagodzenia konfliktów;
- przywództwo: zdolność tworzenia wizji i pobudzania ludzkiej motywacji do jej realizacji; zdolność zjednywania sobie zwolenników;
- współpracę: zdolność tworzenia więzi i współdziałania z innymi, umiejętność pracy w grupie na rzecz osiągnięcia wspólnych celów, umiejętność zespołowego wykonywania zadań i wspólnego rozwiązywania problemów.

Do kompetencji prakseologicznych zalicza się:

- motywację: własne zaangażowanie, skłonności emocjonalne, które prowadzą do nowych celów lub ułatwiają ich osiągnięcie, umiejętność dążenia do sukcesu, inicjatywę i optymizm;
- zdolności adaptacyjne: umiejętność panowania nad swoimi stanami wewnętrznymi; zdolność radzenia sobie w zmieniającym się środowisku, elastyczność w dostosowywaniu się do zmian w otoczeniu, zdolność działania i podejmowania decyzji pod wpływem stresu;
- sumienność: zdolność przyjmowania odpowiedzialności za zadania i ich wykonywanie; umiejętność czerpania zadowolenia z wykonywanych obowiązków; konsekwencję w działaniu, w zgodzie z przyjętymi przez siebie standardami.

Gdy dostrzegamy, jak szerokie jest spektrum kompetencji związanych z inteligencją emocjonalną, musimy być dla siebie wyrozumiali. Czasem potrzeba całego życia i wielu nauczycieli, by opanować sztukę zarządzania emocjami.

W czasie nauki zdalnej to przede wszystkim rodzice niosą na swych barkach ciężar wychowania i emocjonalnego wspierania dzieci. W warunkach szkolnych na dużą część konfliktów i frustracji reagują nauczyciele – bezpośrednio na lekcjach bądź na przerwach. W okresie pandemii niektórzy rodzice poczuli się osamotnieni w radzeniu sobie z emocjonalnymi trudnościami swych pociech. Izolacja negatywnie wpłynęła na możliwość uzyskiwania pomocy. Oczywiście pomoc psychologiczna nadal jest dostępna, jednak przeszkody w uzyskaniu bezpośredniego kontaktu utrudniają adekwatne reagowanie. Nasiliła się z tego powodu przemoc domowa – o czym alarmowały organiza-

cje pozarządowe – zwłaszcza tam, gdzie wcześniejsze wsparcie było niewystarczające. Nic dziwnego – nikt nie rodzi się wyposażony we wszystkie kompetencje z zakresu inteligencji emocjonalnej, muszą one dopiero zostać rozwinięte. Poszczególne osoby mogą się różnić naturalną wrażliwością, jednak reszta to kwestia praktyki – dziecko potrafi tyle, ile zostało nauczone. Pierwszymi nauczycielami są rodzice. W czasie epidemii koronawirusa rodzicielskie zaniedbania w tej kwestii ujawniły się ze zdwojona mocą. To, jakie wyciągniemy wnioski w zakresie zdrowia psychicznego, wracając do normalnego trybu nauczania, będzie kluczowe w przeciwdziałaniu zaburzeniom psychicznym uczniów. A stan ich zdrowia ma bezpośrednie przełożenie na komfort pracy nauczyciela oraz ryzyko wypalenia zawodowego.

Inteligencja emocjonalna w badaniach

Światowa Organizacja Zdrowia wskazuje, że kluczowy w promocji zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży oraz przeciwdziałaniu zaburzeniom psychicznym w tej grupie jest dostęp do pomocy psychologiczno-pedagogicznej oraz wysoki poziom kompetencji znaczących dorosłych (rodziców i nauczycieli)¹⁰. Co wiemy z badań psychologicznych dotyczących zdrowia psychicznego nauczycieli¹¹? Znacząca większość nauczycieli (86%) ma poczucie, że ich obciążenie zawodowe jest większe niż w innych profesjach. Jeden na pięciu nauczycieli ma pełne objawy zespołu wypalenia zawodowego. Co trzeci nauczyciel ma problemy w zakresie zdrowia psychicznego¹². Z badań¹³ wynika, że nauczyciele najczęściej zmagają się z długotrwałym smutkiem, zdenerwowaniem, obniżonym nastrojem (30%), z zaburzeniami snu i/lub odżywiania (34%), z zaburzeniami lękowymi (13%), z silnym uczuciem gniewu (9%). Jednak statystycznie nauczyciele jako grupa zawodowa nie zmagają się z problemami zdrowia psychicznego w większym stopniu niż inni dorośli. Jedynie poziom stresu jest w tym zawodzie wyższy o 8% od przeciętnego.

¹⁰ World Health Organization, (2004), *Mental Health Policy, Plans and Programs*, Geneva: WHO.

¹¹ Okulicz-Kozaryn K., (2014), *Zdrowie psychiczne nauczycieli*, Warszawa: ORE.

¹² Bauer J. i wsp., (2007), *Working conditions, adverse events and mental health problems in a sample of 949 German teachers*, „International Archives of Occupational and Environmental Health”.

¹³ Reece-Peters C., (2013), *Teachers' issues: A case for mental health*. Paper presented at the Biennial Conference of The University of the West Indies Schools of Education.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) wskazuje też, że około 50% wszystkich zaburzeń zdrowia psychicznego prowadzących do nadużywania środków psychoaktywnych, agresji i przemocy oraz innych zachowań antyspołecznych, rozmaitych wykroczeń i ogólnego zaniedbania zaczyna się w okresie dojrzewania. U 10–20% dorastających identyfikuje się problemy ze zdrowiem psychicznym. Rodzice wskazują¹⁴, że zdobywają wiedzę z zakresu zdrowia psychicznego przede wszystkim w szkole na zebraniach z rodzicami (80%), w internecie (75%) oraz u psychologa/pedagoga szkolnego (70%). Co dziesiąty rodzic wskazuje, że nie ma dostępu do informacji na takie tematy.

Przyglądając się kompetencjom emocjonalnym poszczególnych dzieci, często jestem w stanie sobie wyobrazić, na ile w ich domach zwraca się uwagę na kwestię zarządzania emocjami. Kulturowo nadal większą część odpowiedzialności za wychowanie biorą matki. Daleka jestem jednak od myślenia, że gotowość do rozmów, czy umiejętność obniżania poziomu stresu są przypisane jednej płci. Wydaje mi się to o tyle ważne, że grono nauczycielskie składa się w większości z kobiet. Gdyby słuszne było założenie, że kobiety mają naturalne predyspozycje do uczenia empatii czy mądrego rozwiązywania konfliktów, nasze dzieci nie zmagalyby się ze zdrowiem psychicznym na taką skalę, z jaką aktualnie mamy do czynienia.

Pozytywny stereotyp kobiety jako bardziej uwrażliwionej, lepiej odczytującej emocje i wykorzystującej tę wiedzę w działaniu obaliła Beata Czuba w badaniach dotyczących zarządzania emocjami przez żołnierki, prowadzonych w ramach projektu „Adaptacja zawodowa kobiet żołnierzy”. Badania zostały przeprowadzone na próbie 420 kobiet żołnierzy w latach 2010–2011 w jednostkach wojskowych na terenie Polski. „Ogólny poziom inteligencji emocjonalnej kobiet w wojsku wskazuje na dominację wyników przeciętnych. W badaniu szczegółowych zdolności w zakresie wykorzystania wiedzy emocjonalnej przeważają wyniki niższe od średniej. Jedynie w badaniu percepcji emocji respondentki uzyskały niewielką przewagę w zakresie wyników wyższych niż średnia. Uzyskane wyniki nie potwierdzają zatem założenia o wysokich kompetencjach kobiet w zakresie zarządzania emocjami, lecz raczej wskazują na umiarkowane nasilenie tych kompetencji”¹⁵.

¹⁴ FDDS, *Problematyczne używanie internetu przez młodzież. Raport z badań*, (2019), Warszawa: FDDS.

¹⁵ Czuba B., (2011), *Zarządzanie emocjami przez żołnierki*, w: *Nowoczesne systemy zarządzania*, Warszawa: Wojskowa Akademia Techniczna, Wydział Cybernetyk.

Arlie Hochschild zwraca uwagę na odmienne oczekiwania względem przeżyć emocjonalnych mężczyzn i kobiet i różne interpretacje związane z okazywaniem określonych uczuć przez reprezentantów obu płci. Badaczka podkreśla, że kiedy mężczyzna okazuje gniew, uznaje się to uczucie za „racjonalne” lub zrozumiałe, wskazujące nie na słabość charakteru, ale na wyraz głębokiego przekonania, natomiast kiedy kobieta okazuje równie silny gniew, interpretuje się go częściej jako oznakę chwiejności emocjonalnej. Kobiety uważa się za bardziej emocjonalne i to przekonanie niekiedy wykorzystuje się do deprecjonowania ich uczuć. Uczucia kobiet uznaje się nie tyle za reakcję na rzeczywiste wydarzenia, ile za przejaw naturalnej dla nich emocjonalności¹⁶.

W rozmaitych przekazach kulturowych przyzwala się mężczyznom na przeżywanie gniewu. Emancypacja kobiet i ruch feministyczny osłabiły zakaz przeżywania złości u kobiet, które jeszcze kilkadziesiąt lat temu uznano by za szalone, gdyby pozwoliły sobie na wybuch złości. Stereotypowo bać się mogą małe dzieci i efemeryczne kobiety. Z mojej praktyki wynika, że smutek obecnie jest emocją najbardziej dyskryminowaną. Tak naturalna reakcja na smutek jak płacz w kulturze Zachodu stała się oznaką słabości. Chłopaki przecież nie płaczą, nie mogą „beczeć jak baba”. W czasach pop-sukcesu pozostawanie w nieproduktywnej niemocy jest uznawane za porażkę. Te obiegowe przekonania skazują ludzi na samotne zmaganie się z presją otoczenia przy jednoczesnym braku konstruktywnych sposobów radzenia sobie z emocjami. Konsekwencją tego jest coraz częstsze występowanie zaburzeń psychicznych i podejmowanie prób samobójczych.

Trafne rozumienie emocji pozwala podejmować decyzje zdroworozsądkowo, bez ulegania presji czasu bądź wewnętrznym impulsom, a jednocześnie z otwartością na informacje przyjmowane z zewnątrz. Poniższe propozycje stanowią uniwersalny sposób nabywania kompetencji emocjonalnych. Można korzystać z nich z dziećmi, młodzieżą czy rozwijając samą/-ego siebie. Zaproponowane pomysły wykorzystują zarówno na warsztatach, jak i w pracy indywidualnej. Aby nauczyć się nowego języka, trzeba zacząć od podstaw – od nazywania pojedynczych głosek. Ucząc się zarządzania emocjami, należy zatem zacząć od nazywania poszczególnych spośród nich.

¹⁶ Zob. Hochschild A. R., (2009), *Zarządzanie emocjami*, Warszawa: PWN.

Nazywanie emocji

Emocje to wewnętrzne informacje, które mają za zadanie pomagać nam zaspokajać potrzeby. Emocje są ewolucyjnym nabytkiem wspólnym dla wszystkich ssaków. Dlatego też, nie ma złych ani dobrych emocji. Każda z nich niesie ze sobą informację o tym, czego nam potrzeba do przeżycia. Emocja jest jak fala energetyczna o określonym zabarwieniu, która naturalnie przychodzi i odchodzi. Poza wewnętrznym odczuciem powoduje określoną ekspresję ciała i mimikę. Jest to zjawisko uniwersalne dla wszystkich ssaków – dlatego dzieci i zwierzęta szybko odczytują emocje. Z wiekiem, gdy nasiąkamy społecznymi oczekiwaniami i powinnościami, niekiedy zagłuszamy te naturalne zdolności odczuwania i przeżywania emocji.

Aby w trakcie edukacji przypominać i odblokowywać te wrodzone kompetencje, można na godzinach wychowawczych czy specjalnych warsztatach wykorzystywać elementy pracy interaktywnej. Pierwsza „rundka” w grupie (czyli kolejno następujące po sobie wypowiedzi wszystkich uczestników) zaczyna się od określenia, jak każda ze zgromadzonych osób czuje się w danym momencie. Nauczycielka może zaproponować, by każdy porównał do czegoś swoje odczucia – np. do koloru, muzyki, zwierzęcia. Ta technika projekcyjna pomaga na samym początku w kontakcie z wewnętrznymi odczuciami. Jest subiektywna i otwarta na kreatywność, dzięki czemu osoby obawiające się popełniania błędów, czują się bezpiecznie i angażują się. Kolejnym krokiem po rozpoznaniu i odczuciu stanu wewnętrznego, jest bardziej precyzyjne określanie go.

Ćwiczenie 1.

Abyśmy mogli mówić o emocjach, potrzebujemy znać ich nazwy.

Wypisz nazwy emocji, które znasz i teraz przychodzą ci do głowy:

.....

Zwykle, gdy proponuję to ćwiczenie na warsztatach, na tablicy pojawia się ok. 20–30 nazw. Typologii jest wiele, te najobszerniejsze zawierają po kilkaset określeń. Warto zwrócić uwagę, czy pojawiające się określenia na pewno są nazwami emocji. Potocznie za emocje uważa się także poczucia (np. krzywdy, winy), zachowania (np. agresja, wycofanie) lub stany fizjologiczne (zmęczenie, wyczerpanie). Pojawiają się też cechy

charakteru (np. leniwy, szybki, inteligentny). Nie są to jednak nazwy emocji. Gdy wyszukujemy listy emocji w internecie, napotykamy dużo błędnych określeń.

Poniżej znajduje się przykładowa lista emocji podstawowych, uwzględniająca ich warianty związane z nasileniem:

- Radość – szczęście, rozbawienie, entuzjazm, zadowolenie, ekstaza, wesołość, ekscytacja, satysfakcja, spełnienie, beztroska, błogość, duma, nadzieja;
- Strach – obawa, przerażenie, niepokój, onieśmienie, groza;
- Złość – wściekłość, gniew, frustracja, nienawiść, furia, oburzenie, irytacja, zniecierpliwienie, niechęć, pogarda, niezadowolenie, oburzenie;
- Smutek – przygnębienie, bezsilność, bezradność, zawód, współczucie, tęsknota, żal, przykrość, zniechęcenie, rozpacz, zwątpienie, rozczarowanie;
- Wstręt – odraza, obrzydzenie, pogarda, niechęć;
- Zaskoczenie – zachwyty, zdziwienie, rozczarowanie, zdumienie, oszołomienie, osłupienie, szok.

Fot. 1. Emocje podstawowe



Źródło: Bank zdjęć Photogenica: © macniak; © ikostudio; © vova130555@gmail.com

Emocje i mikrogesty

Radość, strach, złość, smutek, wstręt, zaskoczenie – propozycja uznania akurat tych sześciu emocji za podstawowe pochodzi od jednego z badaczy emocji, psychologa Paula Ekmana, który przez 30 lat badał zachowania niewerbalne w Ameryce Południowej, Japonii, Izraelu, Nowej Gwinei, Związku Radzieckim, Europie i USA. Obserwował on, na ile podobnie osoby pochodzące z różnych kultur odbierają i wyrażają emocje. Odkrył, że istnieje grupa emocji uniwersalnych, które wyrażane są tymi samymi gestami i mimiką. Wyróżnił pewne stany emocjonalne dostępne dla większości ludzi.

Aby lepiej uzmysłwić sobie omawiane zjawisko, warto obejrzeć film animowany *W głowie się nie mieści*, który świetnie ukazuje, w jaki sposób poszczególne codzienne doświadczenia wpływają na pojawianie się konkretnych emocji i myśli. Warto również sprawdzić, czy znane są nam powiedzenia i przysłowia, które dotyczą przeżywania emocji (np.: „strach ma wielkie oczy”, „kipieć ze złości”, „usychać z tęsknoty”) – ich funkcjonowanie w języku potwierdza powszechność doświadczania podobnych stanów emocjonalnych przez większość ludzi.

Ćwiczenie 2.

Sprawdź, czy wiesz, po czym rozpoznać konkretne emocje. Wybierz jedną emocję, którą najczęściej odczuwasz. Na kartce narysuj kontur ciała – może to być „patyczak” lub „ciastek”. Następnie wybierz kolor kredki, który kojarzy ci się z wybraną emocją. Zaznacz na rysunku, po czym poznajesz, że odczuwasz tę emocję lub ktoś w twoim otoczeniu ją odczuwa.

Określenia często używane podczas realizacji tego ćwiczenia to: ciepło, ciężar, ucisk, napięcie, mrowienie, fala gorąca, zimne poty, pustka. Nazywają one odczucia fizjologiczne, które pojawiają się w ciele pod wpływem emocji.

Paul Ekman przygotował szczegółową charakterystykę mikrogestów twarzy, które za każdym razem towarzyszą konkretnym emocjom. Opracowany przez niego system interpretowania mikrogestów – ang. *facial action coding system* (FACS) – pozwala prawidłowo odczytać emocje, nawet jeśli obserwowane osoby próbują je ukryć, co bywa

efektem wpływu czynników społecznych i kulturowych. Ta wiedza posłużyła do szkolenia służb specjalnych i pracy z wykrywaczem kłamstw. Prawidłowe interpretowanie mikrogestów twarzy jest pomocne w odczytywaniu pierwotnych emocji oraz określaniu, czy dana osoba kłamie. Pozwala na rozszyfrowywanie podwójnych komunikatów, pojawiających się, gdy dana osoba mówi jedno, a pokazuje mikrogestami drugie – często nie zdając sobie sprawy z tego, że emocja pierwotna wpływa na jej zachowania.

Poniżej zamieszczono wskazówki pozwalające rozpoznać emocje po mikrogestach. Trenując tę umiejętność na zajęciach, warto wykorzystać zdjęcia z gazet, stopklatki z filmów – tak, by uczniowie spróbowali odczytać emocje zapisane w mimice konkretnych osób.

Mikrogesty typowe dla emocji podstawowych:

- mikrogesty złości: brwi złączone, opuszczone w dół, spojrzenie zwężone, zaciśnięte usta;
- mikrogesty strachu: ściągnięte, uniesione brwi, podniesione górne powieki, napięte dolne powieki, lekko rozciągnięte usta;
- mikrogesty wstrętu: zmarszczony nos, uniesiona górna warga;
- mikrogesty zaskoczenia: uniesione brwi, rozszerzone oczy, otwarte usta;
- mikrogesty radości: zmarszczki przy oczach („kurze łapki”), podniesione policzki, ruch mięśni okrężających oko;
- mikrogesty smutku: opuszczone górne powieki, utrata ostrości w oczach, lekko opuszczone kąciki ust.

Rozpoznawanie emocji w ciele i nazywanie ich to kompetencje psychologiczne w relacji z sobą samym. Jak każda umiejętność, wymagają one praktyki i wielu powtórzeń. W celu lepszego utrwalenia tej części materiału warto obejrzeć serial *Magia kłamstw*, w którym pierwowzorem głównego bohatera dr. Cala Lightmana stał się Paul Ekman. Jest to serial kryminalny adresowany do widzów od czternastego roku życia.

Emocje pierwotne i złożone

W latach 1960–1980 amerykański psycholog Robert Plutchik opracował teorię wskazującą na istnienie ośmiu emocji, które rozwijały się ewolucyjnie, pomagając ludziom dostosować zachowania do możliwości

przetrwania – a zatem emocji pełniących funkcję adaptacyjną. Plutchik swoje główne założenia sformułował w formie dziesięciu postulatów:

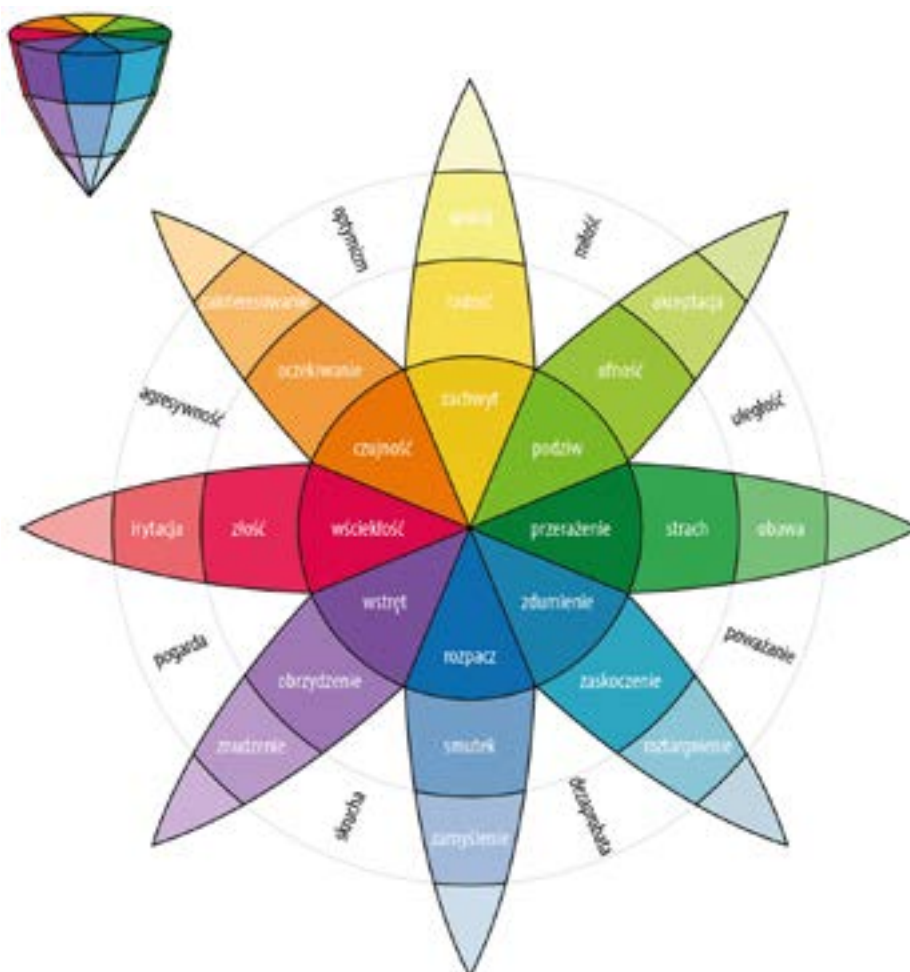
1. Pojęcie emocji ma zastosowanie na wszystkich poziomach ewolucji i podobnie jak do ludzi, odnosi się też do zwierząt.
2. Emocje mają ewolucyjne podłoże i u różnych gatunków rozwinęły się różne formy ich ekspresji.
3. Emocje pełnią rolę adaptacyjną, pomagając organizmom przetrwać zagrożenia stwarzane przez środowisko.
4. Pomimo różnic w formach wyrażania emocji u różnych gatunków, można zidentyfikować pewne wspólne elementy oraz ogólne wzorce.
5. Istnieje niewielka liczba podstawowych, pierwotnych emocji stanowiących pewien prototyp.
6. Wszystkie inne emocje są stanami pochodnymi, występują jako kombinacje, mieszaniny lub związki podstawowych emocji.
7. Pierwotne emocje są to hipotetyczne konstrukty, swojego rodzaju stany idealne, których właściwości i cechy są wnioskowane bezpośrednio.
8. Pierwotne emocje mogą być scharakteryzowane w postaci par biegunowych przeciwieństw.
9. Wszystkie emocje różnią się pod względem stopnia podobieństwa do siebie nawzajem.
10. Każda emocja może występować w różnym stopniu natężenia i na różnym poziomie pobudzenia.

Zdolność rozpoznawania i umiejętność nazywania emocji pełnią ważne funkcje adaptacyjne. Dlatego też przypomnienie uczniom i rodzicom o naturalności i uniwersalności emocji pozwala zapobiegać utrwalaniu negatywnych stereotypów ukazujących emocje jako „przeszkadzaczy” w osiągnięciu zamierzonego sukcesu. Rola emocji jest bowiem wręcz odwrotna – osoby, które chcą przestać odczuwać emocje, odcinają się od ważnych informacji, które mogłyby im pomóc w realizowaniu siebie w życiu.

Robert Plutchik wyróżnił osiem podstawowych emocji, które tworzą przeciwstawne pary: radość – smutek, gniew – strach, wstręt – zaufanie, zaskoczenie – oczekiwanie. Pozostałe złożone emocje stanowią według niego „mieszanki”, warianty podstawowych emocji, które mogą ewoluować, przechodząc w bardziej zaawansowane stany. Określał je jako diady, w których – trochę jak w związku chemicznym czy matematycznym równaniu – można przeanalizować składowe tego, co czujemy. I tak np.:

- radość i zaufanie to miłość;
- zaskoczenie i smutek to rozczarowanie;
- smutek i wstręt to żal;
- wstręt i złość to pogarda;
- oczekiwanie i radość to nadzieja;
- radość i strach to poczucie winy;
- zaskoczenie i wstręt to szok;
- smutek i gniew to cierpienie;
- strach i smutek to rozpacz;
- radość i zaskoczenie to zachwyty;
- zaskoczenie i gniew to oburzenie;
- strach i wstręt to wstyd;
- oczekiwanie i strach to lęk.

Rys. 1. Koło emocji R. Plutchika



Źródło: zasoby własne ORE, rys. W. Romerowicz.

W praktyce zwykle czujemy więcej niż jedną emocję w tym samym momencie. Pewien rodzaj zmieszania czy chaosu, o którym czasem mówią osoby, dotyczy właśnie sytuacji, gdy odczuwają równocześnie więcej niż jedną emocję, a nie potrafią ich nazwać. W zaakceptowaniu niektórych emocji przeszkadza powszechnie panujące mylne wyobrażenie, że nie można się jednocześnie cieszyć i złościć. Można! Każda emocja wiąże się bowiem z innym obszarem przeżyć i potrzeb. Z pomocą osoby o wysoko rozwiniętej inteligencji emocjonalnej można uczyć się rozpoznawać i akceptować naszą zwierzęcą naturę. Każdy powinien pamiętać, że ciało jest jego nieodłącznym przyjacielem. Cały czas przekazuje nam ono fizjologiczne bodźce związane z konkretnymi emocjami. Gdy zaczynamy go słuchać, przekazywane informacje stają się bardziej czytelne i łatwiej jest zidentyfikować to, co dzieje się wewnątrz nas, zamiast tego, co sugeruje nam umysł poprzez myśli. Rozwijanie świadomości własnych emocji jest nauczycielom i wychowawcom niezbędne do tego, by mogli wspierać uczniów w ich podróży po świecie uczuć.

Z maila do uczniów:

Spięcie w ciele pojawia się wtedy, gdy kumulujemy dużo emocji, przemyśleń, oczekiwań, a nie możemy ich zrealizować. Mięśnie się wówczas napinają, oddech staje się płytszy, serce szybciej bije. Całe ciało woła o wyładowanie. To trochę tak, jak przed burzą: widzimy czarne chmury, słońce się chowa, widać tylko cienie. Zmienia się odczucie powietrza, na chwilę zapada cisza – cisza przed burzą. My ludzie jesteśmy częścią natury, dlatego też możecie czasem się czuć jak chmury przed burzą.

Warto przypomnieć sobie rysunek postaci, na którym uczniowie mieli zaznaczać doświadczane emocje – w szczególności po to, by zaobserwować, po czym możemy rozpoznawać, co czujemy. Rozwijanie samoświadomości wiąże się z praktyką. Dzieciom najłatwiej jest wskazać stany fizjologiczne, natomiast nastolatki częściej mówią o przemyśleniach. Każda z tych dróg prowadzi do ujawnienia stanów emocjonalnych doświadczanych przez daną osobę.

Emocja posiada trzy aspekty: poznawczy, fizjologiczny i behawioralny. Element poznawczy dotyczy rozpoznania przyczyn niezaspokojenia potrzeb – prowadzi do pojawiania się myśli o nas samych, o innych osobach, o życiu bądź o zadaniach do wykonania (np. złość wywołana u ucznia tym, że ma dużo zadane, może być związana z myślami typu:

„Nie dam rady...“; „Nauczyciel wziął się na mnie!“; „Zamiast zrobić zadanie samodzielnie, poproszę koleżankę o pomoc“). Składnik fizjologiczny emocji to np. przyspieszone bicie serca, płytki oddech, pocenie się, napięcie mięśni, czyli to, co możemy narysować na konturze ciała. Warto zwrócić uwagę na oddech. Ucząc się zarządzania emocjami, na początku najłatwiej jest wyczuwać zmiany oddechu. Może się on spłycać, przyspieszać, a w sytuacji dużego stresu wydech staje się minimalny. Składnik behawioralny stanowi podjęte zachowanie, które pojawia się automatycznie podczas przeżywania danej emocji, np. ucieczka, zamrożenie czy atak. Zachowaniem także jest wycofanie się, unikanie lub powstrzymanie się od wykonania czynności. Tak więc każda emocja wiąże się z określonymi myślami, reakcjami fizjologicznymi i zachowaniami.

Funkcje emocji

Co dalej, jeśli potrafimy już rozpoznawać i nazywać swe emocje? Jaki z tego pożytek? Emocje informują, czy nasze potrzeby są zaspokojone. I tak na przykład:

- Strach informuje nas o tym, że znaleźliśmy się w sytuacji zagrożenia. Dzięki niemu możemy uniknąć zagrażających czynników. Niereagowanie na ten sygnał może przyczyniać się do pozostawania w sytuacji długotrwałego napięcia, co prowadzi do chronicznego stresu. Z drugiej strony unikanie sytuacji, w których potencjalnie może pojawić się strach, utrudnia rozwój i izoluje nas od otoczenia. Może też przyczynić się do powstania zaburzeń lękowych.
- Złość wskazuje, że nasze granice zostały przekroczone bądź nie możemy uzyskać tego, co jest dla nas pożądane. Niekontrolowany gniew prowadzi do przejawów agresji, a nadmiernie kontrolowany – do tłumienia emocji i powstawania urazy.
- Smutek informuje nas o stracie bądź tęsknocie za kimś lub czymś. Świadomie przeżywany pomaga w przygotowaniu się do zaakceptowania nowej rzeczywistości. Blokowanie smutku może nasilać zgorzknienie i unikanie sytuacji przypominających jego pierwotne źródła.
- Radość to informacja o tym, że nasza potrzeba została zaspokojona. Zwiększa działania spontaniczne i żywiołowość. Może jednak powodować obniżenie czujności, krytycyzmu, zbytnią skłonność do podejmowania ryzyka i brak wnikliwego logicznego myślenia.

- Wstręt ma za zadanie oddalić nas od potencjalnej trucizny.
- Zaskoczenie jest sygnałem, że wydarzyło się coś, czego nie planowaliśmy.

Rozpoznawanie potrzeb wydaje się łatwe, gdy myślimy o podstawowych potrzebach. Wyraźnie czujemy, gdy chce nam się pić, spać czy jest nam zimno. Jednak sprawa się komplikuje, gdy pomyślimy o potrzebach związanych z relacjami, zadaniami czy stosunkiem do samych siebie.

Potrzeby

Żyjemy w dynamicznym świecie, w którym osoby chcące odnieść sukces muszą wykazywać się wielozadaniowością. Dlatego też zrozumiałe jest, że jednocześnie możemy mieć co najmniej kilka potrzeb, które dotyczą różnych aspektów naszego życia. Najczęściej nie da się na wszystkie z nich odpowiedzieć jednocześnie. Niemożliwe jest bowiem, by drzemać, robić zakupy w warzywniaku i rozmawiać z przełożonym w tym samym czasie. Gdy potrzeby pozostają niezaspokojone, pojawiają się stres i frustracja.

Wydaje się ważne, by zdawać sobie sprawę z rodzajów potrzeb, które są typowe dla wszystkich ludzi. W pracy z młodszymi dziećmi rekomenduję korzystanie z uproszczonej wersji „hierarchii potrzeb” Abrahama Masłowa¹⁷. Z młodzieżą i dorosłymi poszerzam samoświadomość przy użyciu rozbudowanej listy potrzeb.

1. Potrzeby fizyczne:

- powietrza,
- pożywienia,
- wody,
- schronienia,
- ruchu,
- odpoczynku,

¹⁷ Abraham Masłowa, rosyjski psycholog, opracował teorię, zgodnie z którą każda osoba realizuje po kolei potrzeby umieszczone w hierarchii ważności: potrzeby fizjologiczne, potrzebę bezpieczeństwa, potrzebę miłości oraz potrzebę szacunku i potrzebę samorealizacji. Więcej informacji można znaleźć na stronie: <https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/zdrowie-psychiczne/piramida-maslowa-czyli-teoria-hierarchii-potrzeb-na-czym-polega-aa-V65R-KMsG-ikqu.html> [dostęp: 29.10.2020 r.].

- snu,
 - wyrażenia swojej seksualności,
 - dotyku,
 - bezpieczeństwa fizycznego;
2. Potrzeba autonomii:
- wybierania własnych planów, celów i marzeń, wartości,
 - wybierania własnej drogi prowadzącej do ich realizacji,
 - wolności,
 - przestrzeni,
 - spontaniczności,
 - niezależności;
3. Kontakt z samym sobą:
- autentyczności,
 - wyzwień,
 - uczenia się,
 - jasności,
 - świadomości,
 - kompetencji,
 - kreatywności,
 - integralności,
 - samorozwoju/wzrostu,
 - autoekspresji/wyrażania własnego „ja”,
 - poczucia własnej wartości,
 - samoakceptacji,
 - szacunku dla siebie,
 - osiągnięć,
 - prywatności,
 - sensu,
 - poczucia sprawczości i wpływu na swoje życie,
 - całości/jedności,
 - spójności,
 - rozwoju,
 - stymulacji,
 - pobudzenia,
 - zaufania,
 - świętowania zaspokojonych potrzeb, spełnionych marzeń i planów oraz opłakiwania niezaspokojonych,
 - celu;
4. Kontakt z innymi osobami:
- bliskości,
 - dzielenia się: smutkami i radościami; talentami i zdolnościami,

- więzi,
 - uwagi – bycia wziętym pod uwagę,
 - bezpieczeństwa emocjonalnego,
 - szczerości,
 - empatii,
 - współzależności,
 - szacunku,
 - równych szans,
 - bycia widzianym,
 - zrozumienia i bycia zrozumianym,
 - zaufania,
 - ciepła,
 - otuchy,
 - miłości,
 - intymności,
 - siły grupowej,
 - współpracy,
 - wzajemności,
 - przyczyniania się do wzbogacania życia,
 - informacji zwrotnej, czy nasze działania przyczyniły się do wzbogacania życia,
 - przynależności,
 - wsparcia,
 - wspólnoty,
 - kontaktu z innymi,
 - towarzystwa;
5. Radości życia:
- zabawy,
 - humoru,
 - radości,
 - łatwości,
 - przygody,
 - różnorodności/urozmaicenia,
 - inspiracji,
 - prostoty,
 - dobrostanu fizycznego/emocjonalnego,
 - komfortu/wygody,
 - nadziei,
 - bycia zaciekawionym;

6. Związku ze światem:

- piękna,
- kontaktu z przyrodą,
- harmonii,
- porządku,
- spójności,
- pokoju.

Ćwiczenie 4.

Zachęcam do pracy wyobrażeniowej. Możesz ją wykonywać indywidualnie, w parach bądź ze wsparciem specjalisty. Przygotuj 8 karteczek. Wypisz na nich nazwy podstawowych emocji. Wylosuj dwie kartki (lub więcej) i wyobraź sobie, w jakiej sytuacji mógłbyś doświadczyć wypisanych tam emocji. Określ, w związku z kim lub czym możesz odczuwać emocje. Przypomnij sobie, jak ciało pozwala odczuć daną emocję, jakie myśli i typowe zachowania mogą jej towarzyszyć. Spróbuj określić, które z Twoich potrzeb mogą być źródłem danej emocji. Możesz wykorzystać poniższy schemat.

Emocja	Składnik fizjologiczny (ciało)	Składnik poznawczy (myśli)	Składnik behawioralny (zachowania)	Potrzeba
Złość	Uderzenie gorąca, ściśnięte pięści i szczęką	To mój zeszyt, nie zgadzam się na zabieranie moich rzeczy bez pytania.	Zabranie zeszytu	Szacunek do siebie i własnych rzeczy, poczucie bezpieczeństwa

Emocje zablokowane w stereotypach

Oczywiście ze względu na rozbieżności w obrębie przekazów kulturowych i subiektywne wzorce zachowań poszczególne osoby mogą inaczej postrzegać przeżywanie tych samych emocji. Zdarza się nader często, że oceniamy negatywnie reakcje innej osoby tylko dlatego,

że sami nie zachowalibyśmy się w taki sposób jak ona bądź nie odczuwamy podobnych emocji. Dlatego warto używać w odniesieniu do emocji określeń: przyjemne, nieprzyjemne – dzięki którym odnosimy się do własnego subiektywnego świata przeżyć bez konieczności dokonywania oceny czy porównywania się. Zdarza się pracować z osobami, które nie pozwalają sobie np. na przeżywanie radości. Są osoby, dla których to może być dziwne – czyli nieznanne.

W przypadku braku akceptacji dla radości (bądź jakiegokolwiek innej emocji) warto się przyjrzeć, skąd wzięło się takie przekonanie. Osoby, które przejawiają taką tendencję, mogą mieć poczucie, że okazywanie własnych pozytywnych stanów jest niepotrzebne, zbędne, że nie wypada tego robić. Zwykle za takim nastawieniem kryje się np. wieloletnia choroba kogoś z domowników – sytuacja, w której było „nie w porządku” cieszyć się, gdy bliski cierpiał. Warto pomóc uczniom rozpoznać utrwalone schematy emocjonalne – tzw. sztywne nawyki, które uruchamiają się automatycznie, nawet jeśli nie ułatwiają życia danej osobie, blokując korzystanie w pełni z jego uroków. Może w tym pomóc poniższe ćwiczenie.

Ćwiczenie 5.

Spróbuj przywołać w wyobraźni osobę, która:

- *sporadycznie jest radosna*,
- *często wybucha w złości*,
- *nie mówi tego, co myśli i unika trudnych rozmów*
.....
- *wszystko obraca w żart* .

Sytuacja pandemii spowodowała nagromadzenie w młodych ludziach wielu emocji, których się nie spodziewali, i ujawniła schematy emocjonalne, którym podlegają. Paradoksalnie stała się przez to szansą na omówienie trudnych i negatywnych emocji, ich przyczyn oraz związanych z nimi zachowań.

Z maila do uczniów (w czasie pandemii):

Wyobrażam sobie, że możecie być mocno zdenerwowani, a może nawet i bardzo smutni. I można te dwie emocje czuć jednocześnie. To się wcale nie wyklucza. Emocje wpływają na to, co robimy i myślimy. A jeśli

odczuwacie taką mieszankę, to możecie teraz bardzo zmiennie się zachowywać. To całkiem normalne w tej nienormalnej sytuacji.

Dziś będzie mowa o smutku. W naszej kulturze mało kto lubi się smuć. Jak ktoś jest smutny, to od razu pytamy, co się stało. Dlaczego nie zadajemy tego pytania, gdy ktoś się cieszy? Śmiało mogę powiedzieć, że smutek jest dyskryminowany. Podejrzewam, że to dlatego, że go nie rozumiemy. Kojarzy nam się z przykrymi sytuacjami i stanami, do których nie mamy ochoty wracać. Smutek jest jednak bardzo potrzebny. On mówi o ważnych rzeczach, za którymi tęsknimy, które straciliśmy. Pokazuje wartość danej osoby lub rzeczy dla nas. Co by to o Tobie mówiło, gdybyś nie tęsknił/a za znajomymi, rodziną, ulubionymi miejscami?

Smutek jest bardzo potrzebny. W kulturze Zachodu mało go lubimy, bo on nie ma w sobie siły. Osoba smutna leży i płacze. Płacz to kolejny temat tabu. Kilka lat temu spytałam moich uczniów, czy widzieli płaczącego mężczyznę. Zgadnij, ile osób na 100 podniosło rękę? 6 osób! Czy to znaczy, że płaczący dorośli to gatunek na wymarcie? Absolutnie nie. Ktoś kiedyś nam błędnie powiedział, że „chłopaki nie płaczą”. To nie jest prawda, bo właśnie płaczą. Moja praca jako psychoterapeutki polega m.in. na tym, że przypominam dorosłym osobom, jak się płacze. Jako bobaski wszyscy to potrafiliśmy.

Koronawirus uczy nas, że jeśli czegoś nie widzimy, to nie oznacza, że tego nie ma. Kilka lat temu Australia prowadziła kampanię profilaktyczną nakierowaną na mężczyzn. Kulturowo mężczyznom nie wolno płakać: „nie bądź beksą”, „nie bądź babą”! Te niby śmieszne przekazy powodują wzrost liczby samobójstw wśród mężczyzn. Zawartą w nich nieprawdę rozpowszechniają zarówno mężczyźni, jak i kobiety – jako mądrości ludowe! Zobacz, jak wygląda płaczący mężczyzna: <https://youtu.be/FuPbZ5oFSnl> [dostęp: 15.10.2020 r.].

Emocje są jak fale: przychodzą i odchodzą. Blokowanie smutku może doprowadzić do zaburzeń nastroju. Izolacja od bliskich, od codziennej rutyny, od tego co naturalne – wzbudza smutek, ponieważ jesteśmy zwierzętami stadnymi. Zamknięte zwierzęta płaczą! Jeśli chcemy przetrwać, natychmiast musimy zacząć płakać. Silny jest ten, kto potrafi unieść i przeżyć swoje słabości. Silni płaczą! Jeśli w najbliższych dniach poczujesz brak sił i smutek, pozwól sobie na to. Wystarczy, że będziesz wtedy obserwować swój oddech, jak idzie do dołu brzucha. Wydech i płacz oczyszczają z napięcia.

Dobre wieści są takie, że utrwalone schematy emocjonalne są wyuczone, a nie genetyczne. Jeśli się czegoś nauczymy, możemy się tego oduczyć i nauczyć na nowo nastawienia bardziej adekwatnego i pomagającego w życiu.

Uczucia rzekome

Dobrze jest nauczyć się konstruktywnych schematów emocjonalnych. Na początek warto upewnić się, że nie wpadamy w pułapkę uczuć rzekomych. Zdarza się, że wypowiadamy słowo „czuję”, choć nie dotyczy ono uczuć, a odczuć. Różnica jest diametralna. Uczucia wiążą się ze stanami emocjonalnymi, a odczucia z interpretacją i opinią, czyli z myślami. Wyobraźmy sobie sytuację, w której Kasia chce coś powiedzieć, a Tomek nie daje jej dojść do słowa, przerywa. Kasia może pomyśleć: „czuję się lekceważona”. Gdyby sytuacja powtarzała się częściej, a Tomek byłby ważną osobą w życiu Kasi (np. jej chłopakiem), Kasia mogłaby zacząć sobie myśleć: „czuję się nieważna i niekochana”. Określenia: „lekceważona”, „nieważna” i „niekochana” nie nazywają jednak emocji. Stanowią opis odczuć Kasi wobec zachowań Tomka. Pochodzą od czasowników – lekceważyć, znieważać, nie kochać. Gdyby Kasia właściwie rozpoznała swoje emocje, powiedziałaaby raczej: „czuję się zdenerwowana, jest mi smutno, czuję się rozczarowana”.

Określenie „uczucia rzekome” zastosował jako pierwszy Marshal Rosenberg w opisie swoich obserwacji dotyczących stylów komunikacji różnych par. Na tej podstawie opracował on metodę „porozumienia bez przemocy” (NVC – ang. *nonviolent communication*). Zwrócił szczególną uwagę na adekwatny dobór słów, który ma duży wpływ na skuteczność komunikacji. Rozpoznawanie uczuć rzekomych pomaga w lepszym poznaniu siebie. Warto zaciekać się swoimi automatycznymi odczuciami i przyjrzeć się im, zanim się je wypowie na głos. Niosą one ważne informacje – lecz w większej mierze o nas samych, niż o drugiej osobie.

Prosty sposób weryfikacji, czy to co czujemy, jest emocją czy uczuciem rzekomym, polega na zapytaniu siebie, po czym możemy poznać dane uczucie. Jeśli odpowiedź dotyczy drugiej osoby i jej zachowań, to prawdopodobnie opisujemy swoją ocenę rozmówcy. Taka interpretacja nasila spór, gdyż uczucia rzekome stanowią formę zawołowanej agresji

w wypowiedzi. Choć komunikacja zaczyna się od stwierdzenia: „ja czuję”, to kolejno pojawia się imiesłów dotyczący działań drugiej osoby. Takie sformułowanie nie ujawnia emocji ani potrzeb osoby mówiącej. Może jednak stanowić punkt wyjścia do refleksji nad tym, dlaczego jest ona wyczulona na konkretny rodzaj traktowania.

Ćwiczenie 6.

Czy jesteś w stanie nazwać uczucia rzekome, które często Ciebie dotyczą? Zapoznaj się z przykładami uczuć rzekomych. Masz z nimi do czynienia, gdy „czujesz się”:

poniżony, odrzucony, wkręcony, zniewolony, zastraszone, wrobiony, niedoceniony, nieusłyszany, niekochany, pozbawiony wsparcia, niechciany, prześladowany, niesprawiedliwie potraktowany, nieważny, niewidoczny, odizolowany, pominięty, zawiedziony, manipulowany, niezrozumiany, zlekceważony, przytłoczony przez kogoś, przepracowany, pouczany, pod presją, sprowokowany, gnębiony, oszukany, przymuszony, wtłoczony, skrytykowany, umniejszony, nie lubiany, niegodny zaufania, zarzucony/zawalony, nękan, nachodzony, ignorowany, obrażony, niewysłuchany, zastraszone, porzucony, wykorzystany, nieakceptowany, zaatakowany, zdradzony, obwiniany.

Gabor Maté, kanadyjski lekarz zajmujący się bólem emocjonalnym, podkreśla – podobnie jak wielu psychoterapeutów – że cierpienie zapisuje się w pamięci emocjonalnej poprzez odczucia emocjonalne, bez wyraźnego skojarzenia wizualnego. Zwłaszcza wczesnodziecięce przeżycia mogą po latach przypominać o sobie silnym odczuwaniem emocji w sytuacjach podobnych. Warto zatem, by każdy poddawał refleksji swe odczucia, zadając sobie pytania typu: Kiedy pierwszy raz tak się czułem? Przy kim się tak czułem? Jak ta osoba się wówczas zachowywała, co się wydarzyło? Bardzo często poczucie bycia ignorowanym bierze się z przeszłości – np. z sytuacji, w której mama zajęta młodszym rodzeństwem nie patrzyła na starsze dziecko, które miało wrażenie, że jest ignorowane – a czuło się smutne!

Samokontrola

Wiedza na temat uczuć rzekomych powinna zachęcać do częstszego zatrzymywania się i refleksji nad tym, jakie myśli w nas aktualnie „próbują przejść stery”. W wielu aspektach życia ważna jest samokontrola czyli nieuleganie myślom, powstrzymywanie impulsów emocjonalnych czy behawioralnych, które mogłyby oddalić nas od realizacji zamierzonych celów. Od czasów Platona samokontrola, samoopanowanie czy samodyscyplina (używamy tych określeń wymiennie) są uważane za cnotę. Silna koncentracja na celach, determinacja i wysiłek są ważniejsze niż chwilowe zachcianki. Gdy cel zostaje osiągnięty, wzrasta poczucie własnej wartości i sprawstwa. Warto uzmysławiać uczniom, że samoocena wzrasta pod wpływem podejmowanego wysiłku. Dlatego też ważne jest, by nie ulegać chwilowym przyjemnościom, które odciągają uwagę od tego, co ważne.

Z maila do uczniów:

Dziś będzie krótko o sile woli – czyli o umiejętności powstrzymywania się. Mam nadzieję, że wczoraj wieczorem pamiętałeś o podsumowaniu, jak Ci poszło w ciągu dnia. Jeśli nie, to nic straconego. Daj sobie chwilę teraz. Nie pędź tak! Docenianie siebie to bardzo ważna sprawa. Rozmawianie ze sobą też jest potrzebne. Każdy kapitan statku powinien przemyśleć trasę. Ci, którzy płyną, pędząc bez refleksji, często wpływają na mieliznę.

Dawno temu (w 1972 r.) byli sobie psycholodzy ze Stanford University (Czy wiesz, gdzie to jest?), którzy robili eksperymenty z dziećmi i piankami marshmallow. Hmm... 50 lat później zastanawiam się, czy to było w porządku. Przecież pianki są niezdrowe i zawierają dużo cukru... A ten obniża odporność. Także proszę Cię, nie powtarzaj tego błędu i nie ćwicz na rodzeństwie! W każdym razie eksperyment sprawdzał, jak silna wola wpływa na wyniki w nauce, zdrowie i życie człowieka w ogóle. Każde dziecko zostawało sam na sam z pianką marshmallow. Mogło ją zjeść lub poczekać i w nagrodę otrzymać drugą. Najpierw okazało się, że silna wola idzie w parze z wysokimi wynikami w nauce. Przy większej liczbie dzieci (biedactwa!) okazało się jednak, że sukcesy w nauce zależą w dużym stopniu od silnej woli, ale inne czynniki też mają znaczenie (np. sytuacja ekonomiczna rodziny).

Chciałbyś zobaczyć, jak się męczyli? Możesz obejrzeć nagranie prezentujące niektóre momenty badania: https://www.youtube.com/watch?v=QX_oy9614HQ [dostęp: 15. 09.2020]. Pamiętaj, że ci uczestnicy, którzy wytrwali, później odnieśli więcej sukcesów. Więc warto! Życzę Ci dziś wytrwałości!

Aby ćwiczyć zdolność samokontroli, warto wykorzystywać praktykę uważności czy medytacji. Ich zadaniem jest trenowanie umiejętności obserwowania rzeczywistości oraz przeżyć wewnętrznych bez reagowania na nie. Najprostszą metodą rozpoczęcia takiej praktyki jest koncentrowanie uwagi na oddechu i liczenie wydechów – kiedy umysł ma zajęcie, nie daje się tak łatwo rozproszyć myślom. Gdy ćwiczę świadome oddychanie z osobami, zarówno w pracy indywidualnej, jak i na warsztatach, młodzi adepci już po kilku minutach odczuwają zmianę. Mówią o zmniejszeniu napięcia w ciele i uspokojeniu się.

Drugą, bardziej wyobraźniową, praktyką samokontroli jest obserwacja myśli pojawiających się w umyśle i niepodążanie za nimi. Ludzie nie zdają sobie sprawy, że mogą wybrać, na którą myśl chcą poświęcić swoją życiową energię. Nieświadome podążanie za każdą myślą jest wyczerpującym „bujaniem w obłokach”, bez względu na to, czy dane myśli są przyjemne czy nie. Nadmierne analizowanie stanowi mechanizm odcinający od przeżywania emocji i obniża naszą efektywność. Warto zatem zaprosić swoich uczniów do wizualizacji.

Ćwiczenie 7.

Wyobraź sobie, że jesteś zawiadowcą i czekasz na peronie na nadjeżdżające pociągi. Twoim zadaniem jest odczytywanie, dokąd one jadą, ale nie możesz do nich wsiadać. Te pociągi to metafora myśli, które nieustannie przebiegają przez Twoją głowę. Obserwuj „tytuły” myśli i nie daj się wciągnąć do środka. Jeśli zorientujesz się, że dałeś się porwać niekończącemu się pędowi jakiejś myśli, swoją świadomością wróć na peron.

Kolejnym sposobem wzmacniania samokontroli jest prowadzenie ze sobą dialogu wewnętrznego na temat tego, co jest ważne i do czego dążymy. Istotne jest w tej sytuacji przypominanie sobie o celach długoterminowych oraz weryfikowanie np.: czy uleganie impulsom przybliży czy oddali nas od realizacji planów, co będzie pomocne w podjęciu decyzji, co należy zrobić.

Samoregulacja

Trzecią składową kompetencji psychologicznych jest samoregulacja czyli umiejętność rozpoznawania stanu pobudzenia i regulowania go tak, by optymalnie zarządzać swoim poziomem pobudzenia i energią (zgodnie z definicją dr. Stuarta Shankera). By zobrazować wpływ pobudzenia i energii na funkcjonowanie człowieka Robert Thayer, autor m.in. *Calm energy* i *The origin of everyday moods*, proponuje „macierz czterech stanów”, którą przedstawiono poniżej.

Niskie pobudzenie i dużo energii (przygotowanie do działania – spokój z jednoczesną chęcią do działania)	Wysokie pobudzenie i dużo energii (mobilizacja do wykonania zadania)
Niskie pobudzenie i mało energii (stan regeneracji i odpoczynku)	Wysokie pobudzenie i mało energii (odczucie zmęczenia, przy jednoczesnej niemożności zaśnięcia ze względu na zbyt duże napięcie)

W ujęciu Shankera¹⁸ samoregulacja odnosi się do działania autonomicznego układu nerwowego w zakresie regulacji poziomu pobudzenia. Opracował on metodę samoregulacji *self-reg*, której założeniem jest, że trudne zachowanie dziecka jest wynikiem przeciążenia stresem, czyli zachwianą równowagą pomiędzy stanem pobudzenia, a ilością doświadczanych bodźców. Wskazuje on zatem, że drogą do zmiany negatywnego zachowania, może być wsparcie dziecka w rozpoznaniu źródeł stresu i pomoc w zrównoważeniu napięcia i poziomu energii.

Wyróżnił on **pięć obszarów stresu**:

- biologiczny (niezaspokojone podstawowe potrzeby – niedobór snu, głód, hałas, trudności w integracji sensorycznej);
- emocjonalny (nadmiar silnych emocji, które utrudniają racjonalne myślenie);
- społeczny (obserwacja bądź zmaganie się konfliktami i zachowaniami agresywnymi);
- poznawczy (przeciążenie informacjami);
- prospołeczny (nadmiar wyczuwanych emocji innych osób ze względu na empatię i troskę).

¹⁸ Shanker S., (2016), *Self-reg. Jak pomóc dziecku (i sobie), nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości*, Warszawa: Mamania.

Wspieranie dziecka z wykorzystaniem metody **self-reg**:

1. Odczytaj sygnały stresu i nazwij konkretne zachowania, unikając ocen, czyli mówiąc wyłącznie o faktach (ang. *stress behaviour* – zachowania w sytuacjach stresowych – w odróżnieniu od *misbehaviour*, czyli nieodpowiedniego, „niegrzecznego” zachowania).
2. Zidentyfikuj stresory, czyli czynniki powodujące stres w poszczególnych obszarach.
3. Zredukuj stresory (oczywiście te, które dają się zredukować i niepotrzebnie zwiększają napięcie – np. jeśli dziecko jest wrażliwe na dźwięki, może korzystać z zatyczek do uszu, gdy jest głodne – zjeść).
4. Poświęć chwilę na refleksję, aby rozwinąć samoświadomość (dziecko potrzebuje pomocy w nazywaniu i łączeniu bodźców z własnym samopoczuciem).
5. Znajdź sposób na uspokojenie i regenerację energetyczną dziecka (a nie coś, co przyniesie tylko chwilową ulgę, np. zjedzenie tabliczki czekolady).

W swojej pracy terapeutycznej zachęcam uczestników do stworzenia „skrzynki radzenia sobie ze stresem” bądź „apteczki psychologicznej”. Można zaproponować dzieciom, by użyły do tego pudełka po butach i różnych „skarbów”, papierów kolorowych itd. W przypadku młodzieży i dorosłych wystarczy sporządzenie listy uspokajających aktywności. Mogą do nich należeć np.: słuchanie muzyki, rysowanie, liczenie oddechów, rozmowa z przyjacielem, pisanie w pamiętniku, taniec, drzemka, gorąca kąpiel itd.

Z maila do uczniów:

Stres to efekt wewnętrznego napięcia. Pojawia się on wtedy, gdy próbujemy jednocześnie iść w lewo i prawo. Wyobraź sobie, że stoisz na rozstaju dróg. I starasz się jednocześnie pójść obiema drogami. Będziesz wówczas szarpany i ciągnięty. Utkniesz w miejscu sfrustrowany. Takie dylematy pojawiają się w głowie gdy doświadczasz stresu. Bardzo często myśli dotyczą tego, co było, lub tego, co mogłoby się wydarzyć. Brzmi znajomo?

Jeśli tak, to znaczy, że źle używasz rozumu! On ma nam pomagać, a nie utrudniać życie. Możliwe, że wczoraj męczyłeś się z powodu braku dostępu do Librusa. Wielokrotne próby zalogowania się nie dawały efektu, bo system „padł”. To właśnie przykład stresującej sytuacji – chcesz wejść na Librusa, ale po prostu się nie da. W takich momentach warto się zatrzymać. Stres nie jest dobrym doradcą. W stresie nie przyswajamy nowych informacji.

Jak pozbyć się stresu lub go zmniejszyć? Skoncentruj się na oddechu i wyostrz zmysł dotyku. Spróbuj odczuć i nazwać wrażenia, które docierają do Ciebie przez skórę. Sprawdź, jak czujesz swoje dłonie, w których miejscach możesz poczuć swoje ubranie. Może wyczuwasz teraz, jak to jest siedzieć – gdzie odczuwasz najwięcej ciężaru i ciepła? Poprzez dotyk odkrywamy świat. Dotyk także nas uspokaja!

Psychologowie przeprowadzili kiedyś badania na szczeniach. Byli to niestety psychologowie, którym zabrakło wrażliwości. Eksperyment polegał na tym, że szczeniaki były zabierane od reszty rodziny. Siedziały same. Miały dostęp do wody i jedzenia, ale nikt ich nie dotykał. Wyniki badania można podsumować bez zagłębiania się w szczegóły: to nie były szczęśliwe pieski i długo nie żyły. Podobne eksperymenty robiono też na małych szympankach. Ku zdumieniu ludzi szympanię zawsze chętniej wybierało do przytulenia mięciutką lalkę bez pokarmu, niż szorstką, ale z pokarmem.

Dlatego też dzisiaj wyostrz swoją uwagę na przedmioty, ubrania, materiały, które są przyjemne w dotyku. Pewnie masz ubranie, które wyjątkowo lubisz nosić. Noś je dopóki nie zacznie brzydsko pachnieć. Wtedy trzeba je uprać :) Nie potrzebujesz wielu rzeczy. Możliwe, że masz szafę pełną ubrań, a i tak chodzisz w kilku... Może zatem czas na wiosenne porządki?

Być może lubisz się przytulać. A może nie lubisz się przytulać, ale siedzenie ramieniem w ramieniu obok bliskich Ci osób jest dla Ciebie przyjemne... A może wolisz głaskać psa? Każdy samodzielnie uczy się, jaki rodzaj dotyku czy przytulenia jest dla niego bezpieczny i uspokajający. Tylko Ty czujesz, co jest dla Ciebie korzystne – i ufaj sobie w tej kwestii. Jednego dnia możesz nie chcieć się przytulać, a następnego może być inaczej. Uszanuj to, że Twoi bliscy mogą także w danym momencie potrzebować więcej przestrzeni.

Empatia

Oczywiście zdolność uspokajania siebie jest bardzo ważną kompetencją w relacji z samym sobą. Jednak nie wystarczy ona, by skutecznie realizować siebie w świecie. Nie żyjemy przecież na bezludnej wyspie i codzienność wymaga dostosowywania się do innych. Zdolność do empatii jest kluczowa w skutecznym współdziałaniu z innymi osobami. I tak oto przechodzimy do kompetencji społecznych w obrębie inteligencji emocjonalnej, do których należą właśnie empatia oraz zdolność

do komunikacji. Każdy z komponentów inteligencji emocjonalnej jest tak obszerny, że można poświęcić mu wiele miejsca. W niniejszej publikacji omówiono wyłącznie te kwestie, których znajomość jest wystarczająca i przydaje się w pracy pedagoga szkolnego.

Większość dzieci zapytanych na warsztatach o odczucia innych jest w stanie podać swoje empatyczne przypuszczenia. Aby ćwiczyć empatię, możesz poprosić uczniów, by wypisali na kartkach sytuacje, w których oni bądź ich bliscy odczuwali silne emocje i czuli się niezrozumiani. Uprzedź ich, że informacje zostaną odczytane na forum – po to, by bardziej wrażliwe wspomnienia zachowali dla siebie. Następnie poleć, by uczniowie wymienili się w parach kartkami i ustalili, co mogła czuć osoba, która znalazła się w opisanym sytuacji. Uczniowie mogą podzielić się z resztą klasy swoimi przypuszczeniami. Inne osoby mogą podać własne odczucia.

By mieć wartość, ta teoretyczna wiedza wymaga praktyki zarówno wyobrazeniowej, „na sucho”, jak i w sytuacjach wzbudzających silne emocje – czyli zazwyczaj sytuacjach konfliktowych. Oczywiście w chwili, gdy przeżywamy dużo emocji, wyłącza się zdroworozsądkowe myślenie. Reagując w takich sytuacjach, warto najpierw pomóc dziecku uspokoić się, a gdy zdolność myślenia racjonalnego się odblokuje, zachęcić je do nazwania swoich odczuć, ale także wyobrażenia sobie, co mogła czuć druga strona konfliktu. Bardzo możliwa jest reakcja typu: „a co mnie to obchodzi, co on czuł?”. W takich sytuacjach warto mieć przygotowany argument: gdybyś wziął pod uwagę potrzeby i emocje drugiej strony, bardzo możliwe, że obyłoby się bez kłótni.

Z maila do uczniów:

Czy słyszałeś o czymś takim jak „efekt motyla”? Tak się określa niepozorne zjawiska, które w sposób nieprzewidywalny powodują powstanie dużo większej i poważniejszej aktywności w innym miejscu na świecie. I to są zjawiska, na które nie mamy wpływu. Mówi się, że trzepot skrzydeł motyla w Brazylii może wywołać tornado w Teksasie. O, motyla noga!

Efekt motyla dotyczy nie tylko powietrza. Podobne zjawisko kształtuje relacje między Tobą, Twoimi znajomymi i rodziną. To, co mówisz, jak się zachowujesz, ma wpływ na osoby w Twoim otoczeniu. Chcesz wiedzieć, jaki masz wpływ na innych? Może właśnie dziś jest dobra okazja, by spytać o to najbliższych.

Chcę Ci pokazać filmik o „efekcie motyla”. Jest to kreskówka opracowana w języku angielskim – ale mam nadzieję, że domyślisz się, o co chodzi: <https://www.youtube.com/watch?v=Vjpa1qggcLE> [dostęp: 15.09.2020].

Wiesz, że motyl to symbol duszy? Efekt uderzeń naszych „skrzydeł” zależy od nas. Słowa mogą ranić, niszczyć przyjaźnie, rozsiewać plotki. Negatywne komentarze mogą przyczynić się do zamknięcia czyjegoś biznesu, rozbić małżeństwo. Słowem można też dodać otuchy, zyskać przyjaciół, zbliżyć się do kogoś emocjonalnie. Słowa mogą wspierać i motywować. Słowa mogą budować bliskość.

Empatia w konflikcie

Gdy emocje opadną, warto usiąść z każdym uczniem na chwilę, by omówić, jak rozumieją to, co się wydarzyło. Z jednej strony taki dialog pomaga rozwijać refleksyjność i samoświadomość. Z drugiej strony przygotowuje, by w rozmowie z kolegą wyjaśnić nieporozumienie. Dzieci przywykły do tego, że nauczyciele oczekują od nich przeproszenie siebie nawzajem i podania ręki. Robią to machinalnie, bo tak „każe pani”, niewiele się z tego ucząc o sobie bądź o skutecznym rozwiązywaniu konfliktów. A tym, co pomaga rozwijać empatię, jest zdolność wyobrażania sobie potrzeb drugiej osoby oraz szacowanie skuteczności strategii do tego użytych. Zachęcam do zapoznania się z treścią i wykorzystania w praktyce „karty konfliktu”, która jest bardzo pomocna w rozwijaniu refleksji u dzieci.

Karta konfliktu

- *Od czego zaczął się konflikt?*
- *Jak długo trwał konflikt?*
- *Co się wydarzyło?*
- *Jak się czułaś/-eś w trakcie konfliktu?*
- *Na czym ci zależało (pytanie o potrzeby)?*
- *Co chciałaś/-eś uzyskać od drugiej strony?*
- *Jak sobie wyobrażasz, co czuła druga strona?*
- *Jak sobie wyobrażasz, na czym jej zależało?*
- *Co twoim zdaniem musi się wydarzyć, byście mogli dojść do porozumienia?*
- *Co możesz zmienić w swoim zachowaniu, by doszło do porozumienia?*

Czasem wypełnienie tej karty zajmuje całą lekcję. Na koniec warto omówić z danym dzieckiem, jak będzie wyglądało spotkanie wyjaśniające konflikt. Konfrontacja zwykle wiąże się z silnymi emocjami. Tym, co daje większe poczucie wpływu i uspokaja, jest możliwość przeczytania zapisanych odpowiedzi. Trzeba też zaznaczyć, że wypowiedzenie tego, co się myśli, i usłyszenie drugiej strony nie oznacza, że od razu uda się ustalić rozwiązanie – czasem potrzeba czasu na przemyślenie tego, co się usłyszało, by powrócić do rozmów. Czasem też nie udaje się znaleźć wspólnego rozwiązania, ale już samo uświadomienie sobie perspektywy drugiej strony służy rozwojowi empatii i refleksji, wyposażając młodych ludzi w te kompetencje na przyszłość.

Nauczyciel może ulec pokusie, by uczniowie za wszelką cenę osiągnęli konsensus. Powinien jednak powstrzymać się od narzucania swojej wizji dzieciom. To naturalne, że niekiedy potrzeba więcej czasu na przemyślenia. I choć nauczyciel nie uzyskuje wtedy wyraźnego wskaźnika, że cel został osiągnięty – np. w postaci podania sobie rąk przez uczestników konfliktu – to nie znaczy, że uczniowie nie wyciągają wniosków z tego, co zaszło. Uszanowanie ich niewiedzy wzmacnia podmiotowość dzieci w nabywaniu kompetencji emocjonalnych we własnym tempie.

Komunikacja – porozumienie bez przemocy

Empatia i komunikacja są kompetencjami społecznymi wchodzącymi w zakres inteligencji emocjonalnej. Proponowana przeze mnie „karta konfliktu” opiera się na modelu „Porozumienia bez przemocy” (NVC) stworzonym przez Marshalla Rosenberga. Wersja modelu przeznaczona dla młodszych dzieci korzysta z określeń „język żyrafy” i „język szakala”, by łatwiej im było rozróżnić komunikację asertywną od agresywnej.

Rosenberg obserwował pary zgłaszające się na terapię. Zanim zaprosił je do gabinetu, dzięki zamontowanej w odpowiednim miejscu kamerze odnotowywał, jak się zachowują i co mówią partnerzy. Z czasem był w stanie oszacować, która para ma szansę na uratowanie relacji. Wbrew potocznym oczekiwaniom nie miały znaczenia ani gestykulacja, ani ton głosu czy też ekspresja. Czynnikiem nasilającym konflikty były wypowiedzane słowa. Rosenberg opisał zatem cały zestaw komu-

nikatów blokujących porozumienie: ocenianie, osądzanie, doradzanie, krytykowanie, ignorowanie, pocieszanie, lekceważenie, narzucanie, sugerowanie. Także używanie kwantyfikatorów: zawsze, nigdy, znów, ciągle – było wyznacznikiem dużego bagażu emocjonalnego partnerów. Jednocześnie udało mu się rozpoznać słowa, które pomagały parom lepiej siebie wyrazić i wzajemnie zrozumieć. W ten sposób powstał schemat komunikacji asertywnej.

Zaproponowany **model asertywnego komunikatu** składa się z czterech elementów:

- moje emocje;
- fakty, zachowania;
- moje potrzeby;
- prośby, oczekiwania.

Kluczową kwestią w osiągnięciu porozumienia okazuje się możliwość wypowiedzenia się obydwu stron dialogu jako równie ważnych, nawet jeśli rozmówców dzieli różnica wieku. Aktywne słuchanie i branie pod uwagę potrzeb każdej z osób jest niezbędne w skutecznej komunikacji. Poszczególne elementy wypowiedzi zgodnej z modelem „Porozumienia bez przemocy” zostały omówione wcześniej, warto powrócić do poprzednich akapitów, by odświeżyć tę wiedzę. Aby lepiej utrwalać kompetencje prowadzące do zrozumienia, pomocne może być wydrukowanie listy emocji i potrzeb, która jak ściągawka podpowiadać będzie nazwy możliwych stanów wewnętrznych. Wielu osobom to pomaga – dając sobie chwilę do namysłu, poprzez eliminację określają, co czują i jakich potrzeb dotyczą te odczucia. Uczniów można także zachęcić do korzystania z aplikacji mobilnych na telefon, które właśnie w tym celu zostały zaprojektowane, takich jak np. INTU czy In:sight.

Podsumowanie

Kompetencje z zakresu zarządzania emocjami i rozwijania inteligencji emocjonalnej stają się coraz bardziej powszechne i popularne. W mediach społecznościowych i w reklamach, zwłaszcza teraz w związku z pandemią koronawirusa, dużo mówi się o konieczności dbania o siebie. W tym kontekście można zauważyć, że psycholog to zawód przyszłości, a umiejętności psychologiczne są obecnie równie ważne, jak techniczne. W obecnym kryzysie wyraźnie widać, że nie na wszystko mamy wpływ, pewne wydarzenia bez naszej woli oddziałują na nasze

zdrowie psychiczne. Działania z zakresu promocji zdrowia psychicznego opłacają się bardziej niż leczenie. Biorąc pod uwagę tendencję wzrostową, która obecnie charakteryzuje występowanie problemów psychicznych dzieci i młodzieży, jako edukatorzy, nauczyciele i rodzice, musimy uruchomić empatię – najpierw wobec siebie, a później wobec tych, którzy patrzą na nas i wierzą, że przekazujemy im wszystko, co niezbędne do zrozumienia otaczającego świata. Jeśli zaniedbamy ten obszar wychowania i edukacji, młodzi będą czerpać wiedzę z niskiej wartości przekazów youtuberów i reklam wielkich koncernów, których intencją najczęściej nie jest dbanie o zdrowie psychiczne bądź dobrostan naszych podopiecznych, lecz o partykularny zysk.

Omówione przeze mnie zagadnienia związane z inteligencją emocjonalną nie wyczerpują tematu. Wybrałam je jako kluczowe do rozpoczęcia przez nauczycieli i uczniów podróży w kierunku zrozumienia swojego świata wewnętrznego. Praktyka czyni mistrza, a życie samo przynosi okazje do wzmacniania swych kompetencji emocjonalnych. Osoby, które są świadome siebie i w sposób dojrzały dbają o swoje potrzeby, biorąc pod uwagę otoczenie, deklarują wyższy poziom zadowolenia z życia i relacji z bliskimi – nabywanie kompetencji zarządzania emocjami po prostu się opłaca.

Bibliografia

- Bauer J., (2007), *Working conditions, adverse events and mental health problems in a sample of 949 German teachers*, „International Archives of Occupational and Environmental Health”, nr 80 (5) 2007, s. 442–449.
- Czuba B., (2011), *Zarządzanie emocjami przez żołnierki w: Nowoczesne systemy zarządzania*, Warszawa: Wojskowa Akademia Techniczna, Wydział Cybernetyk. Dostępny online: <http://31.186.81.235:8080/api/files/view/21759.pdf> [dostęp: 11.09.2020 r.].
- Dąbrowski K., (1979), *Zdrowie psychiczne*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Ellis A., (2008), *Głębokie uzdrawianie emocji*, Warszawa: Zielona Sowa.
- Goleman D., (1997), *Inteligencja emocjonalna*, Poznań: Media Rodzina.
- Hayes S.C., Smith S., (2014), *W pułapce myśli. Jak skutecznie po radzić sobie z depresją, stresem i lękiem*, Gdańsk: GWP.
- Hochschild A.R., (2009), *Zarządzanie emocjami. Komercjalizacja ludzkich uczuć*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Jankowska M., (2017), *Medytacja w szkolnej ławce*, artykuł dostępny na blogu autorki: <https://www.martajankowska.pl/medytacja-w-szkole/> [dostęp: 11.09.2020 r.].
- Johnson S., (2012), *Przytul mnie. Siedem rozmów, które zapewnią miłość na całe życie*, Warszawa: Laurum.
- Kępiński A., *Rytm życia*, (1983), Kraków: Wydawnictwo Literackie.
- Okulicz-Kozaryn K., (2013), *Klimat i kultura szkoły a zdrowie psychiczne i zachowania problemowe uczniów*, „Studia Edukacyjne” nr 29/2013.
- Praca zbiorowa, (b.d.), *Program prawidłowych relacji dzieci i rodzin oraz kształtowania charakteru. Peace 4 kids*, części I–III, Wrocław: Stowarzyszenie KARAN.
- Piwowarski R., Krawczyk M., (2009), *TALIS. Nauczanie – wyniki badań 2008. Polska na tle międzynarodowym*, Warszawa: MEN, IBE.
- Pyżalski J., Merecz D., (2010), *Psychospołeczne warunki pracy polskich nauczycieli. Pomiędzy wypaleniem zawodowym a zaangażowaniem*, Kraków: Impuls.
- Pyżalski J., Plichta P. (2007), *Kwestionariusz Obciążeń Zawodowych Pedagoga (KOZP). Podręcznik*, Łódź: Wydawnictwo UŁ.
- Rosenberg M.B, (2016), *Porozumienie bez przemocy. O języku życia*, Warszawa: Czarna Owca.
- Shaner S., (2016), *Self-Reg*, Warszawa: Mamania.
- Śmieja M., Orzechowski S., (2008), *Inteligencja emocjonalna. Fakty, mity, kontrowersje*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Thayer R., (2003), *Calm energy. How people regulate mood with food and exercise*, Oxford: Oxford University Press.
- Thayer R., (1996), *The origin of everyday moods. Managing energy, tension and stress*, Oxford: Oxford University Press.

Marta Jankowska

Tucholska S., (2009), *Wypalenie zawodowe u nauczycieli. Psychologiczna analiza zjawiska i jego osobowościowych uwarunkowań*, Lublin: Wydawnictwo KUL.

Wojciszke B., (2019), *Psychologia społeczna*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.

Marta Jankowska – psychoterapeutka par i rodzin, wykładowczyni, trenerka dramy, realizatorka profilaktyki uniwersalnej i selektywnej oraz propagatorka rozwoju holistycznego. Realizuje projekty profilaktyczne i psychoedukacyjne z dziećmi i młodzieżą. Współpracuje z organizacjami pozarządowymi i placówkami oświatowymi, m.in. szkoliła nauczycieli w zakresie udzielania wsparcia uczniom. Pracuje jako pedagożka szkolna. Szerokie doświadczenie dotyczące pracy z dziećmi zdobywała m.in.: w Polsce – prowadząc zajęcia socjoterapeutyczne oraz warsztaty dramowe dla dzieci i młodzieży; w Rosji – realizując autorski program z dziećmi ulicy; w Anglii – współtworząc Teatr Uciśnionych we współpracy z University of Exeter oraz w USA – w centrum terapeutycznym Tennyson Center for Children. Ukończyła Profesjonalną Szkołę Psychoterapii Instytutu Psychologii Zdrowia, odbyła staże w Zespole Leczenia Środowiskowego Instytutu Psychiatrii i Neurologii, w Telefonie Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym Instytutu Psychologii Zdrowia (116 123) oraz w NZOZ „Ogród” w Warszawie – podlegając superwizji Jerzego Mellibrudy.