

3

Skąd się biorą emocje i jak je traktować

Cele:

1. przekazanie uczestnikom podstawowej wiedzy na temat emocji i ich kategoryzacji
2. zaznajomienie uczestników z rolą emocji jako wskaźnika rodzaju/jakości sytuacji (problemu)
3. rozwijanie umiejętności wykorzystywania emocjonalnego „wskaźnika” do szukania rozwiązań sytuacji problemowych



Czas trwania:

3 godziny

Metody:

- mini-wykłady
- dyskusja
- praca w grupach
- plakaty
- wypełnianie formularzy

Pomoce:

- arkusze papieru/tablica
- markery/kreda
- formularze (nr 1 , nr 2 )

Przebieg zajęć:

Wprowadzenie, założenia teoretyczne

W procesie wychowania wiele dzieci otrzymuje liczne komunikaty, zarówno werbalne, jak i niewerbalne, które stają się podstawą wytworzenia pewnych – zarówno świadomych, jak i nieświadomych – irracjonalnych przekonań na temat emocji. Przekonania te wprowadzają zamieszanie poznawcze, prowadzące do zamieszania emocjonalnego, a następnie behawioralnego. Zespół irracjonalnych przekonań na temat emocji można w skrócie ująć następująco:

- pojawienie się silnych emocji stwarza problem (= jest problemem)
- problemem jest również **nie pojawianie się** emocji/uczuć, które **powinny** (zdaniem otoczenia lub nas samych) się pojawiać
- pojawianie się silnych emocji (złości, smutku, lęku) nie powinno się zdarzać „normalnemu” człowiekowi – jeśli się komuś zdarza, to znaczy, że jest z nim „coś nie tak” (odbiega od normy, jest „chory” albo „zaburzony”); mówiąc krócej, silne emocje pojawiają

się bez przyczyny i wynikają z jakichś stanów „chorobowych”

- z tymi „nieuzasadnionymi” i „nienaturalnymi” oraz niewygodnymi emocjami należy sobie radzić w ten sposób, aby jak najmniej zwracać na nie uwagę, starać się ich nie dostrzegać i tak długo, jak się da, hamować ich wyrażanie, a także zaprzeczać ich istnieniu (przed sobą i przed otoczeniem)

Zadaniem tego warsztatu jest przejście od przekonań irracjonalnych do racjonalnych, co w dalszej konsekwencji prowadzi do zwiększenia porządku w sferze emocji i zachowań.

Podstawowy zbiór racjonalnych przekonań w tym zakresie można przedstawić w zarysie tak:

- Emocje nie stwarzają problemu, lecz przeciwnie: to problem „stwarza” emocje – prowadzi do pojawienia się określonych emocji. Emocje są „wskaźnikiem problemu”, który powstał wcześniej niż emocje i ma źródło w **naruszeniu, zagrożeniu lub niezaspokojeniu jakichś potrzeb psychologicznych**.
- W danej sytuacji u konkretnej osoby **powinny się** zatem pojawiać dokładnie te emocje, które się właśnie pojawiają – i żadne inne. **Nie powinny** się zaś pojawiać wtedy, gdy się nie pojawiają. Moje emocje zależą od tego, jak **ja** spostrzegam i interpretuję sytuację (problem). **Mój** sposób myślenia o sytuacji „wytwarza” **moje** emocje (bądź też nie). To jest **powodem** emocji, nie zaś „choroba” czy „zaburzenie”.
- Blokowanie, hamowanie, wypieranie emocji nie może prowadzić do pozbycia się problemu, tak jak zasłanianie w samochodzie wskaźnika ilości paliwa nie doprowadzi do napełnienia baku, spowoduje natomiast dalsze problemy. „Wskaźnik”, jakim są emocje, należy zatem cenić tak samo, jak wszystkie inne wskaźniki – za to, że pokazują rzeczywisty stan rzeczy, a nie to, co być „powinno” (a nie jest), bowiem dopiero świadomość **rzeczywistego** stanu rzeczy pozwala na podjęcie działań, służących **realnej** zmianie.

ZADANIE 1

Uczestnicy metodą „burzy mózgów” tworzą jak najobszerniejszą listę emocji. Jeden z członków grupy lub prowadzący zapisuje pomysły na tablicy lub plakacie.

Omówienie plakatu

Po wyrażeniu przez uczestników osobistych refleksji nt. zawartości plakatu, prowadzący komentuje wyniki także pod kątem możliwości ich uporządkowania. Może się w tym celu posłużyć 5 minutowym mini-wykładem:

MINI-WYKŁAD I

Prowadzący kieruje do grupy mini wykład (5 min.), w którym informuje, że najróżniejsze – wymienione tutaj, ewentualnie jeszcze inne, nie wymienione – stany emocjonalne są pochodną czterech podstawowych emocji (może wymienić je sam, ale lepiej zaangażować w to grupę poprzez skierowanie do niej pytania, o jakie emocje może chodzić – i dojść do tego

wspólnymi siłami). Te emocje to: **lęk, smutek, gniew i radość** (niektórzy dodają tu jeszcze **wstyd**, inni uważają, że ma on związek z lękiem; decyzja o zaliczeniu go – jako piątego elementu – do emocji podstawowych należy do prowadzącego, w zależności od jego oceny potrzeb grupy; może też zaznajomić grupę z tym dwojakim podejściem do tej kwestii i pozostawić każdemu wybór w tej sprawie, podkreślając, że trudno w tej sprawie o rozwiązania ostateczne). Wszystkie pozostałe określenia emocjonalnych stanów mówią bądź to o różnym nasileniu tej samej emocji (np. irytacja – wściekłość), albo też są mieszkankami dwóch lub więcej różnych stanów emocjonalnych.

Po ustosunkowaniu się chętnych do tego, co powiedział prowadzący, udzieleniu odpowiedzi na pytania i rozstrzygnięciu wątpliwości, można przejść do następnego zadania.

ZADANIE 2

Prowadzący proponuje znalezienie i oznaczenie tych wszystkich nazw emocji na plakacie, które pasują do określonych grup emocji podstawowych (4 lub 5). Niektórych określeń nie da się jednoznacznie zaklasyfikować, warto jednak podyskutować, których i ilu emocji podstawowych są one połączeniem, co dominuje, czego jest mniej itp.

ZADANIE 3

Prowadzący dzieli grupę na 4 lub 5 zespołów, w zależności od przyjętej liczby emocji podstawowych. Każdy z zespołów ma przydzieloną jedną emocję podstawową do dalszej pracy. Zadaniem każdego zespołu jest przedyskutowanie i znalezienie odpowiedzi na pytanie: „kiedy, w jakich okolicznościach, w jakich sytuacjach – pojawia się dana emocja?”.

Prezentacja efektów

Po zakończeniu pracy (ok. 10 minut lub więcej, w zależności od potrzeb) każdy zespół kolejno prezentuje na forum wyniki. Po każdej prezentacji można rezerwować trochę czasu na ustosunkowanie się do niej przez wszystkich chętnych, ale równie uzasadnione jest łączne omówienie po zakończeniu wszystkich prezentacji.

Omówienie zadania, komentarz prowadzącego

Niezależnie od tego, że uczestnicy mogą formułować swoje opinie na różnych poziomach ogólności i mogą się one różnić obszernością, ważne jest, by prowadzący w swoim komentarzu bądź to akcentował, bądź to, jeśli trzeba, wprowadzał do omówienia następujące informacje (bądź klaryfikacje wypowiedzi uczestników):

- lęk jest związany z zagrożeniem
- smutek – ze stratą
- złość/gniew – z przeszkodą, ograniczeniem bądź naruszeniem godności

- radość – z zaspokojeniem, zaspokajaniem lub nadzieją na zaspokojenie konkretnej potrzeby lub potrzeb (czy też spełnieniem oczekiwań)
- istnieją różne rodzaje zagrożeń, różnego rodzaju straty, różne przeszkody i sytuację naruszające poczucie godności, różne potrzeby i oczekiwania

ZADANIE 4

Teraz prowadzący może uruchomić kolejny temat dyskusji w grupie poprzez postawienie pytania: „Czy możemy w jakiś sposób wykorzystać to, że wiemy, w jakich okolicznościach/sytuacjach pojawiają się określone emocje? Czy lepiej, aby się one w tych sytuacjach pojawiały, czy też nie?”.

W dyskusji mogą się pojawić najróżniejsze wątki, opinie co do każdego z nich także mogą być podzielone, ale niezależnie od obszerności i przebiegu dyskusji ważne jest, aby prowadzący bądź to wzmacniał, bądź, jeśli trzeba, wprowadzał następujące wątki:

- emocje dostarczają nam ważnych informacji nt. sytuacji, z jaką mamy do czynienia
- informacje te mogą pomóc w podejmowaniu właściwych decyzji co do dalszego działania
- naturalna redukcja emocji nastąpi wtedy, gdy rozwiążemy problem (czyli: zmienimy sytuację lub sposób myślenia o niej), tzn. gdy: usuniemy lub zmniejszymy zagrożenie (w wypadku lęku), pokonamy przeszkodę czy ograniczenie (w wypadku złości) itd.
- do pokonania problemu potrzebne jest zawsze podjęcie jakiegoś działania, zmierzającego do zmiany sytuacji bądź sposobu myślenia (interpretowania) o sytuacji. Tutaj pomocna może być „historyjka o lwie”, pokazująca związek emocji ze sposobem myślenia o rzeczywistości.

MINI-WYKŁAD II: „Historyjka o lwie”

„Wyobraź sobie, że budzisz się rano i zauważasz, że w twoim pokoju siedzi wielki lew, z otwartą paszczą i wielkimi kłami, gotowy do skoku. Co czujesz?” (tutaj czas na krótkie sygnały od uczestników w odpowiedzi na pytania). Na ogół uczestnicy mówią o strachu, choć mogą też czasem wymienić inne emocje, np. „zdziwienie” itd. Jednak na ogół istnieje zgoda na to, że gdyby **rzeczywiście** tak było, to większość ludzi byłaby w panice. Kontynuując historyjkę prowadzący mówi: „A teraz wyobraź sobie, że orientujesz się, że ten rzekomy lew to tylko wypchany, martwy rekwizyt. Co czujesz po stwierdzeniu tego faktu?” (znowu czas na odpowiedzi). Prowadzący kontynuuje: „A więc emocje zmieniły się radykalnie. Tymczasem w rzeczywistości nic się nie zmieniło: lew od początku był tylko rekwizytem. Zmieniło się tylko nasze myślenie o tym, co widzimy. A więc nasze emocje zależą nie tyle od sytuacji, co raczej od tego, co o tej sytuacji myślimy. Zatem tak długo, jak myślimy o sytuacji jako zagrażającej – odczuwamy lęk, gdy myślimy, że coś nas ogranicza – złość itd. Nasze myślenie może się jednak zmienić – bądź to na skutek dopływu nowych informacji (wyjaśnień), bądź też dzięki umiejętności poradzenia sobie z zagrożeniem czy pokonania przeszkody. Rzecz ma się podobnie jak z uczniem, który po przygotowaniu się do klasówki mniej się jej boi, albo z

kimś, kto umie poradzić sobie z usterką jakiegoś urządzenia – i nie musi się już dalej złościć ani niepokoić”.

Komentarz prowadzącego

Prowadzący zwraca uwagę na racjonalny sposób traktowania i wykorzystywania emocji:

- gdy pojawiają się w nas „niepożądane” (nieakceptowane przez nas) emocje, to zamiast ich „nie zauważać”, należy – całkiem przeciwnie – jasno je sobie uświadomić i wyrazić je nazwać, dzięki czemu będziemy mogli postawić sobie samemu pytanie: „co to takiego, co mnie drażni, niepokoi, martwi itd.”, czyli – nazwać problem
- gdy problem będzie nazwany, to wtedy dopiero będziemy mogli zabrać się za jego rozwiązywanie
- rozwiązanie będzie polegało bądź to na zmianie sposobu myślenia, bądź to na realnej zmianie sytuacji, bądź to częściowo na jednym, częściowo zaś na drugim sposobie działania
- zmiana sposobu myślenia wymaga dopływu nowych informacji, wzięcia pod uwagę innego/innych punktu/punktów widzenia
- realna zmiana sytuacji wymaga podjęcia konkretnych działań, a działania wymagają umiejętności; nasze umiejętności mogą być czasem wystarczające, czasem zaś nie
- jeśli nie mamy wystarczających umiejętności do tego, aby podjąć odpowiednie działania, to czasem istnieje potrzeba zainwestowania przez nas czasu i energii na przyswojenie sobie tych umiejętności; nieraz może to pochłonąć sporo czasu, nie da się tego uzyskać natychmiast
- zarówno do zmiany sposobu myślenia w danej kwestii, jak też do szukania pomysłów na działania, służące rozwiązywaniu problemów, a także do rozwijania potrzebnych umiejętności – przydają się inni ludzie: ich wiedza, ich umiejętności, doświadczenia, inne sposoby myślenia: warto więc zwrócić uwagę, że zarówno niniejsze warsztaty, jak też różnego rodzaju inne spotkania grupowe temu właśnie służą

ZADANIE 5

Dla utrwalenia powyższych treści uczestnicy otrzymują formularz nr 4 do przeczytania i zaopatrzenia go w ewentualne uwagi. Zawartość formularza i uwagi mogą konsultować z sąsiadami (albo pracować w parach lub trójkach).

Omówienie zadania

Uczestnicy dzielą się uwagami zawartymi w swoich formularzach, a także ustosunkowują się wzajemnie do uwag kolegów. Prowadzący odpowiada na wątpliwości i pytania.

ZADANIE 6, CZĘŚĆ A

Wykorzystując posiadaną i uzyskaną do tej pory wiedzę na temat emocji, a także formularz

nr 1, uczestnicy otrzymają zadanie, którego celem będzie praktyczne zastosowanie proponowanej strategii postępowania. Zaczynamy od nazwania przez każdego z uczestników kilku (2–3) emocji, które najczęściej przeżywali w ostatnim czasie (np. ostatniego miesiąca albo tygodnia). Uczestnicy mogą sobie pomóc listą emocji, która została stworzona na początku zajęć, i wybrać z niej odpowiednie dla nich określenia.

ZADANIE 6, CZĘŚĆ B

Teraz grupa zostaje podzielona na 3- albo 4-osobowe zespoły. W każdym zespole niech tylko jedna osoba zgłosi tylko jedną spośród wybranych przez siebie emocji do przepracowania. Cały zespół będzie pomagał tej osobie w opracowaniu tego jednego problemu. Opracowanie będzie polegało na przejściu kolejno wszystkich kroków, o których mówi formularz nr 1. Dodatkowym materiałem pomocniczym będzie formularz nr 2, który zawiera te same kroki i wolne miejsce na wpisywanie odpowiedzi.

Po zakończeniu pracy każdy zespół prezentuje efekty, po czym następuje przedyskutowanie całości.

Ten sposób pracy, jaki zastosowano w ostatnim zadaniu, może być wielokrotnie powtarzany w przyszłości, dając możliwość kontynuacji tematyki warsztatu, a także okazję do przedyskutowywania problemów kolejnych członków grupy i kolejnych sytuacji problemowych, co da okazję do kontynuowania tematu w przyszłości (patrz Aneks).