

**„Alternatywne metody edukacyjne
wspierające rozwój emocjonalny
uczniów. Trening kontroli złości.”**

**Powiatowe Centrum Edukacji
w Brzesku**

**Prowadzący:
Wiesława Krysa**

Cel: Minimalizowanie deficytów w umiejętnościach społecznych dzieci poprzez rozwijanie umiejętności kontrolowania, bezpiecznego rozładowania i zarządzania negatywnymi emocjami.

Emocja – to subiektywny stan psychiczny, powstały w wyniku świadomej lub nieświadomej oceny zdarzenia, jako istotnie wpływającego na cele i interesy jednostki.

Emocja jest odczuwana jako pozytywna, jeżeli zdarzenie jest zgodne ze wspomnianymi celami i interesami lub negatywna jeśli jest z nimi niezgodna.

Doświadczeniu emocji towarzyszą cztery komponenty:

1. reakcje z ciała np. zmiana akcji serca (gwałtowne bicie lub zamieranie), napięcie mięśni, czerwienienie skóry lub blednięcie
2. ekspresja ujawniona na twarzy (uśmiech, marszczenie czoła, zmiana wyrazu oczu) i ciała (przygarbienie, zeszywnienie)
3. tendencje do pewnych działań (oddalanie lub zbliżanie)
4. myślowe nazwanie tych doznań.

Emocje są nie tylko przeżywane, ale także zapamiętywane i odtwarzane w naszych odczuciach, zazwyczaj poza kontrolą, nierzadko jako doznanie niespodziewane i niepożądane. Szczególną rolę w procesie zapamiętywania emocji odgrywają pewne struktury w mózgu. Jest to układ hipokampa oraz ciało migdałowate. Pierwsze z nich odpowiada za pamięć deklaratywną, tj. za zapis przebiegu pewnego emocjonalnego zdarzenia. Natomiast ciało migdałowate, które podejmuje swoje funkcje wcześniej, przechowuje ukrytą pamięć emocjonalną, tzn. doznania emocjonalne doświadczone w danej sytuacji.

W psychoterapii i w coachingu spotykamy się czasem z tzw. „dziwnymi” lękami. Prawdopodobnie niektóre z nich mają swe źródło w doświadczeniach przeżytych w tak wczesnym dzieciństwie, że układ odpowiedzialny za pamięć wyraźną (hipokamp) jeszcze nie funkcjonował, ale pozostał zapis emocji, zarejestrowany przez ciało migdałowate. W efekcie pojawiają się przeżycia, aczkolwiek nie ma w pamięci zdarzenia, które mu towarzyszyły.

Wyjątkowo silne wspomnienia noszą nazwę tzw. wspomnień błyskowych (flushbulb memory). Są one szczególnie, wyraziste i żywe z powodu konsekwencji emocjonalnych. Okazuje się, że utrwalaczem takich doświadczeń jest adrenalina, wydzielana jako rezultat aktywacji układu hormonalnego.

Czuję, więc jestem

Mózg emocjonalny jest o wiele potężniejszą siłą sprawczą niż mózg myślący. Ten drugi często podlega mózgowi emocjonalnemu i ulega jego wpływom. Stąd też można dyskutować nad tym, które stwierdzenie jest słuszniejsze: „Myślę, więc jestem” czy też „Czuję, więc jestem”☺

Badania na temat przyczyn, dzięki którym ludzie odnoszą sukcesy przeprowadzono w 1976 r. w Instytucie Technologicznym Carnegie. Naukowcy wówczas stwierdzili, że nawet

85 % sukcesu finansowego jest rezultatem umiejętności zarządzania ludźmi, a jedynie 15 % wynika z wiedzy technicznej!

Pytanie z obszarów edukacji: dlaczego lubi się przedmiot, który jest prowadzony przez miłego, życzliwego i serdecznego nauczyciela? ☺

Zarządzanie ludźmi, a więc też uczniami w klasie jest w dużej mierze wynikiem dwóch kluczowych aspektów inteligencji emocjonalnej: **zarządzania samym sobą** oraz **zarządzania relacjami z innymi**.

Inteligencja emocjonalna

O ile inteligencja poznawcza dotyczy logicznego, werbalnego i abstrakcyjnego myślenia, o tyle inteligencja emocjonalna jest umiejętnością rozpoznawania własnych uczuć i nabierania do nich właściwego podejścia. Należy do niej również zdolność pozostawania w relacjach z innymi ludźmi, która pomaga nam intuicyjnie wybierać właściwą drogę postępowania w celu umożliwiania dobrej współpracy, rozwiązywania konfliktów i nawiązywania nowych kontaktów.

Poziom inteligencji emocjonalnej – w odróżnieniu od ilorazu inteligencji - nie jest uwarunkowany genetycznie ani nie kształtuje się we wczesnym dzieciństwie.

Co to właściwie jest inteligencja emocjonalna (IQ)? W czym się przejawia? W oparciu o wyniki badań dwóch psychologów - Petera Saloveya i Johna D. Meyera - Daniel Goleman wyodrębnił pięć kompetencji w inteligencji emocjonalnej.

Pięć kompetencji inteligentnego emocjonalnie człowieka:

1. **SAMOŚWIADOMOŚĆ** - Podstawowym warunkiem jest rozpoznanie własnych emocji.

Osoby posiadające tę kompetencję:

- Znają swoje ciało i wiedzą, w którym miejscu ciała odczuwają konkretną emocję i **POTRAFIĄ** ją **NAZWAC**;
- Wiedzą, jakie odczuwają emocje i dlaczego je odczuwają;
- Zdają sobie sprawę ze związków między swoimi uczuciami a tym, co myślą, robią i mówią;
- Zdają sobie sprawę z tego, jak ich uczucia wpływają na zachowanie;
- Mają świadomość swoich wartości i celów, a także kierują się nią.

Nasze najtrudniejsze uczucia odczute tylko częściowo, zostają zniekształcone przez myślenie i ulegają nadmiernemu wydłużeniu. Np. złość bardzo często przeradza się w poczucie winy. Nieprzeżyty smutek lub lęk ujawnia się w życiu jako wstyd. Ciągące się przez całe życie poczucie winy prowadzi do rozdzierającego serce cyklu rozczarowań i porażek. Dlatego tak ważna jest umiejętność rozpoznawania własnych uczuć i doskonalenia swojej wrażliwości.

Ćw.1 Gdzie w swoim ciele odczuwasz emocje? (ćw. wykonuje się na stojąco)
Przypomnij sobie sytuację, w której odczuwałeś konkretną emocję.

1. Gdzie w ciele odczuwasz strach?
2. Gdzie w ciele odczuwasz gniew?
3. Gdzie w ciele odczuwasz radość?
4. Gdzie w ciele odczuwasz smutek?
5. Gdzie w ciele odczuwasz miłość?
 - a. Do ukochanego?, Do dzieci?, Do rodziców?, Do rodzeństwa?

Kiedy w danej sytuacji trafnie podasz nazwę wyczuwanej emocji, poczujesz przyływ energii. Będziesz wiedział, jakie to uczucie. Intensywność emocji spadnie. Wówczas możesz dodać skojarzenie między określonym doznaniem a posiadającą nazwę emocją do swego banku **pamięci fizycznej, emocjonalnej i intelektualnej**. Odkryjesz, że potrafisz znieść swoje emocje bez względu na ich siłę.

Ćw.2 Obserwowanie i nazywanie emocji w związku z różnymi zdarzeniami.

Pamiętnik uczuć.

.....

Data	Opis wydarzenia	Nazwa uczucia	(Rysunek uczucia)
23 X - wtorek			
24 X - środa			
25 X - czwartek			
26 X - piątek			
27 X - sobota			
28 X - niedziela			

2. **AKCEPTACJA** – to nauka właściwego podejścia do swoich uczuć - odpowiedniego ich przeżywania i uzewnętrzniania:

Czy rozsądne jest głośne wyrażanie swojego gniewu w obecności innych ludzi/uczniów? Jeśli uważasz, że nie: jak możesz go rozładować? W jaki sposób można rozwiązać taki problem?

Nikt nie ma cały czas uczuć pozytywnych. Każdemu bliskie jest uczucie lęku czy frustracji w miejscu swojej pracy. Tłumienie tych uczuć nie prowadzi wcale do rozwiązania problemu,

a wręcz przeciwnie: człowiek pograża się w nim jeszcze bardziej - uzewnętrznia się to w nagłych wybuchach wściekłości, postawie otwartej agresji lub rezygnacji i depresji.

Odcinając się przedwcześnie od emocji nie dowiesz się, czym są, kiedy powstały i co je wzbudziło. Ponieważ nie wyartykułowałeś ich do końca, będziesz musiał znaleźć sposób na pozbycie się ich, a w dziewięciu przypadkach na dziesięć wybierzesz wstyd albo poczucie winy, dwa koszmary towarzyszące niskiemu EQ.

Ludzie nie potrafiący zaakceptować własnych emocji – a przez to i siebie – często obwiniają kogoś za swój gniew i żyją w przekonaniu, że ich smutek i lęk są czymś wstydliwym. Bez pełnej akceptacji własnych emocji tracimy mądrość umożliwiającą podejmowanie słusznych decyzji, która jest siłą napędową pasji działania.

Człowiek inteligentny emocjonalnie nie odsuwa swoich emocji, pozwala je sobie odczuć do końca. Pozwala im wybrzmieć w ciele, pozwala im wypalić się jak zapalka.

3. **MOTYWACJA** - kto zna swoje uczucia i potrafi się z nimi obchodzić, może pozwolić sobie na przemianę uczuć w czyn, bo uczucia motywują do działania.

Za wieloma troskami i innymi negatywnymi emocjami stoi pozytywna wola i siła, której można użyć do osiągnięcia celu, np. strach zredukowany rozsądnych rozmiarów może być wykorzystywany jako atut - jako przewidywalność i ostrożność. Ludzie zdolni do odnoszenia sukcesów o wysokim współczynniku inteligencji emocjonalnej, potrafią przetrwać nawet długie okresy wysiłku, aby ostatecznie doczekać się życiowego przełomu. Ta cecha osobowości nieustannie znajduje swe zastosowanie w szkole - w przygotowaniach do egzaminów.

4. **EMPATIA** - nawiązywanie i kształtowanie relacji międzyludzkich - niezależnie czy prywatnych, czy zawodowych - wymaga zdolności odczuwania.

Oznacza to umiejętność rozpoznawania uczuć ludzi - na podstawie ich głosu, mimiki, gestów i sposobów zachowania: Czy wiem, co poczuje mój uczeń, gdy zwrócę mu uwagę na popełnienie błędu?

Czy potrafię postawić się w położeniu swojego dyrektora, który pracuje w napięciu z powodu nagłych terminów i dlatego reaguje rozdrażnieniem na wszelkie opóźnienia i zwłokę? Czy ważne są dla mnie uczucia moich kolegów?

5. **ZARZĄDZANIE RELACJAMI** - inteligencja emocjonalna objawia się również indywidualnym podejściem do różnych ludzi.

Tak jak ludzie, z którymi pozostajemy we wzajemnych relacjach, różnią się od siebie osobowościami, tak również i Ty powinieneś różnicować swoje zachowanie i reakcje w stosunku do nich. Wówczas będziesz potrafił wyczuwać różne osoby, i dzięki temu odkryjesz, jak możesz rozwiązywać konflikty i optymalnie współpracować w granicach swoich możliwości i rozsądku.

Techniki pracy z emocjami:

1. Słuchanie odzwierciedlające.
2. Pytania otwarte.
3. Komunikat JA.
4. Informacja zwrotna.
5. Oddychanie i relaksacja.

Słuchanie odzwierciedlające – to umiejętność odwzorowania własnymi słowami uczuć i informacji płynących z zawartości wypowiedzi drugiej osoby. Słuchanie odzwierciedlające mówi drugiej osobie, że interesują Cię jej sprawy, że akceptujesz ją wraz z problemami i ufasz, że je rozwiąże.

Ćw.3: Przeczytaj każde stwierdzenie. Zapisz słowo, opisujące stan uczuć, którego druga osoba doświadcza i który wyraża. Zapisz zdanie, którym można odpowiedzieć tej osobie, uznając jej uczucia (słuchanie odzwierciedlające).

1. Dlaczego moja babcia musiała umrzeć właśnie w tym roku? To wszystko takie pogmatwane.

Stan emocjonalny.....

Słuchanie odzwierciedlające

.....

2. Nie chcę pokazywać się jutro w szkole/w pracy. Mam prezentację mojego projektu i zupełnie nie widzę, jak sobie z tym poradzę.

Stan emocjonalny.....

Słuchanie odzwierciedlające

.....

3. Możesz ze mną sprawdzić to przez minutkę? Mam z tym niezły gulasz.

Stan emocjonalny.....

Słuchanie odzwierciedlające

.....

4. Niedobrze mi od tego hałasu. Nie mogę usłyszeć własnych myśli, kiedy każdy hałasuje przez cały czas!

Stan emocjonalny.....

Słuchanie odzwierciedlające

.....

5. Chemia jest głupia! Ciągłe są jakieś wzory, a ja się nie mogę w nich połapać...

Stan emocjonalny

Słuchanie odzwierciedlające

.....

Pytania otwarte

Ćw.4: W każdej z poniższych sytuacji słuchacz zadał pytanie zamknięte. Napisz pytanie otwarte, które dałoby Ci pełniejszą odpowiedź.

Sytuacja	Pytanie Zamknięte	Pytanie Otwarte
1. Uczeń rozwodzi się nad swoją urazą z powodu oceny, którą dał mu nauczyciel.	Czy jesteś w dobrych stosunkach z tym nauczycielem?	
2. Twoja córka mówi Ci, że nie lubi matematyki.	Czy cokolwiek lubisz w tej szkole?	
3. Twoja podwładna opowiada o swoich żalach wobec innego pracownika.	Czy powiedziałaś mu o tym?	
4. Bezrobotny przyjaciel mówi Ci, że stara się o pracę w Twojej firmie.	Chcesz, żebym pogadał o tym z szefem/kadrowym?	
5. Twoje dziecko urywa w połowie zdania i zaczyna płakać.	Wszystko w porządku?	
6. Twoja uczennica żali się z powodu konfliktu ze swoją koleżanką.	Jak długo to już trwa?	

Informacja zwrotna

Jedną z najważniejszych rzeczy jest zapewnienie uczniowi informacji zwrotnej i zachęty, do nieustannego rozwoju i zmiany swoich działań i zachowań.

Zasada udzielania informacji zwrotnej:

- Co zaobserwowałam w Twoim zachowaniu? (podaj konkretny fakt)?

- Co mi się podobało.

Sposób przekazywania informacji zwrotnych: Bycie efektywnym w udzielaniu informacji zwrotnej wymaga od ludzi nauczenia się odróżnienia obserwacji od interpretacji (oceny, krytyki). Ocena (mylona jest często z informacją zwrotną) to komunikat do drugiej osoby na temat jej wyglądu, sposobu bycia, sposobu zachowania, działania cech charakteru. Jest najczęściej przekazywana w formie oceny lub interpretacji.

Ćw. 5 Test na temat nauczycielskich informacji zwrotnych. Sporządzając informację zwrotną odpowiedz na pytania. Za odpowiedź TAK wstaw 1 pkt, za NIE 0 pkt:

1. Czy napisałaś/eś na początku jakąś pochwałę, jakiś komplement?
2. Czy zwracałaś/eś się do ucznia po imieniu?
3. Czy Twój komentarz dotyczył pracy ucznia (a nie samego ucznia)?
4. Czy w Twojej ocenie jest więcej uwag pozytywnych niż negatywnych?
5. Czy do każdej krytycznej uwagi dodałaś/eś sugestię – jak powinna wyglądać prawidłowa odpowiedź?
6. Czy zrobiłaś/eś ogólną uwagę pomagającą w przyszłości w osiągnięciu lepszych rezultatów?
7. Czy zadałaś/eś uczniowi pytanie zachęcające go do refleksji nad wykonaną pracą?
8. Czy w swoich komentarzach do pracy ucznia użyłaś/eś języka dla niego zrozumiałego?
9. Czy każdy Twój komentarz został dostatecznie wyjaśniony?
10. Czy zasugerowałaś/eś uczniowi, w jakim kierunku powinien dalej pracować?
11. Czy zaoferowałaś/eś uczniowi pomoc w pokonaniu trudności i poprawie jego pracy?
12. Czy zaproponowałaś/eś uczniowi (w razie wątpliwości z jego strony) przedyskutowanie i omówienie Twoich komentarzy?
13. Czy zrobiłaś/eś podsumowanie swoich uwag?

Teraz zlicz punkty, za pozytywne odpowiedzi na pytania dodaj po jednym punkcie. Jeśli ich liczba jest mniejsza od 10, powinnaś/eś popracować jeszcze nad swoją informacją zwrotną. (Opracowane na podstawie National Centre for Legal Education and Author(s) 1999)

Ćw. 6 Codzienne ćwiczenia szacunku dla siebie: nakarm lwa (do samodzielnej pracy)

Codzienne ćwiczenia sprawią, że Twój pogromca (świadomy mózg myślący) nauczy się poskramiać lwa (nieświadomy mózg emocjonalny), karmiąc go pozytywnymi myślami pozwalającymi na dobre rozpoczęcie każdego dnia. Zadanie to powinno zająć nie więcej niż 10 min. Można je wykonywać o dowolnej porze dnia, najlepiej jednak je robić rano, rozpoczynając dzień.

Znajdź ciche miejsce, w którym nikt nie będzie Ci przeszkadzał i w którym znajduje się lustro. Przyjrzyj się swojemu odbiciu i powtarzaj poniższe kroki:

1. Miej oczy cały czas otwarte, patrz na siebie w lustrze. Przez minutę uzupełniaj poniższe zdanie przy wykorzystaniu jedynie bezwarunkowych, pozytywnych pochwał (dotyczących tego, kim jesteś, nie tego, co robisz): „Lubię siebie, ponieważ...”
2. Podziękuj sobie za komplementy.

3. Na minutę zamknij oczy i wyobraź sobie siebie, wspominając moment, w którym byłeś odprężony, pewny siebie i szczęśliwy. Przypomnij sobie, jak się wtedy zachowywałeś, co myślałeś i co czułeś.
4. Policz wstecz od 10 do 1.
5. Nadal mając zamknięte oczy, przypomnij sobie chwilę, w której ktoś, kogo szanujesz, powiedział Ci komplement. Przypomnij sobie wszystkie szczegóły tamtej sytuacji i sposób, w jaki się czułeś. Skoncentruj się na tym pozytywnym uczuciu i wyobraź sobie, jak staje się coraz silniejsze.
6. Otwórz oczy i spójrz na swoje odbicie, pozwól sobie zobaczyć to, co zobaczyła tamta osoba i powtórz to do siebie.
7. Teraz pomyśl o czekającym Cię dniu. Przez minutę zastanów się nad tym, jak wykorzystasz swoje cechy i pozytywne uczucia do tego, by odnieść sukces i cieszyć się nadchodzącym dniem, postrzegając wyzwania jako szansę rozwoju i nauki, nie zaś jako problemy.
8. Powtarzaj krok 1 każdego wieczora przed położeniem się spać.

Wskazówka: jeśli będziesz wykonywał to ćw. o mniej więcej tej samej porze każdego dnia, szybko wyrobisz sobie nawyk powtarzania go. Może połączysz go z nawykiem, który już masz – np. z myciem zębów?

PODSUMOWANIE

Na czym polega trening kontroli złości:

1. Poznaj siebie.
2. Naucz się odczytywać swoje ciało.
3. Akceptuj emocje.
4. Zadawaj pytania otwarte.
5. Skupiaj się na FAKTACH, nie na ocenie.
6. Podejmuj decyzje, co chcesz z emocjami robić: czy chcesz, aby one rządziły Tobą, czy Ty będziesz nimi zarządzać.
7. Regularnie stosuj techniki pracy z emocjami.
8. Naucz swoich uczniów kroków 1 – 7.

Ćw. 7 Zdania podsumowujące:

Celem lekcji było dziś i uważam, że go osiągnąłem, bo

Dziś nauczyłem się

Dziś dowiedziałem się, że

Zrozumiałem

Dzięki tej lekcji przypomniałem sobie

Zaskoczyło mnie to, że