

KURSY INTERNETOWE Z OPERONEM

EMOCJE – SPRZYMIERZEŃCY CZY WROGOWIE W PRACY NAUCZYCIELA?

MODUŁ 4.

Praca emocjonalna – kontrolowanie emocji w pracy zawodowej

AUTORKA: DR DOROTA SZCZYGIEŁ

DZIEŃ DOBRY(CH) EMOCJI

Emocje są nieodłączną częścią naszego życia, także zawodowego. Sukcesy sprawiają, że odczuwamy radość i dumę. Groźba utraty pracy wywołuje lęk. Konflikty z koleżankami i kolegami sprawiają, że odczuwamy złość. Niepowodzenia uczniów powodują smutek.

Wielokrotnie podczas wykładów podkreślałam ogromną rolę emocji w naszym życiu. Każda, dosłownie KAŻDA emocja jest ważna. I każda, dosłownie KAŻDA emocja jest dobra. Na czym polega wartość emocji, nawet tych negatywnych, najbardziej przykrych i nieprzyjemnych?

Emocje to kluczowy mechanizm ludzkiego funkcjonowania i przystosowania do wymagań otoczenia. Emocje informują nas o ważności zdarzeń dziejących się wokół nas. Boimy się, gdy coś nam zagraża, odczuwamy radość, gdy osiągniemy cel. Emocje mobilizują nas do działania. Na przykład odczuwając strach, stajemy się czujni i wrażliwi na bodźce, krew napływa do dużych mięśni szkieletowych. Jesteśmy gotowi do rozpoznawania zagrożenia i ucieczki. Emocje spełniają ważną funkcję komunikacyjną. Dzięki wiedzy czerpanej z ekspresji emocjonalnej partnerów interakcji możemy interpretować i przewidywać ich zachowania.

Mimo że reakcje emocjonalne są zwykle adekwatne do wymagań środowiska i pozwalają na skuteczne działanie, to zdarzają się sytuacje, gdy emocje prowadzą do zachowań sprzecznych z naszymi celami. Przedłużający się smutek może przerodzić się w depresję, złość może zrujnować nasze relacje z innymi, lęk przed wystąpieniami publicznymi może utrudniać lub wręcz uniemożliwiać zaprezentowanie swoich możliwości, a rozradowana mina i śmiech podczas „bardzo ważnego zebrania” mogą utrudnić nam kontakty z przełożonymi.

Co więcej, odczuwane przez nas emocje wpływają na ogólny koloryt życia i determinują nasze samopoczucie. Psychologowie dzielą emocje na pozytywne i negatywne. Pozytywne to te, których doświadczanie wiąże się z przyjemnością i komfortem, na przykład radość, duma, zainteresowanie, zadowolenie. Negatywne emocje z kolei wiążą się z przykrością i dyskomfortem, na przykład strach, złość i smutek. Z punktu widzenia naszego przetrwania większe znaczenie mają negatywne emocje, ponieważ to one informują nas o zagrożeniu, one mobilizują do unikania niebezpiecznych sytuacji, a ich ekspresja pozwala – na przykład w przypadku strachu – zakomunikować innym ludziom o grożącym niebezpieczeństwie.

Psychologia całkiem niedawno zwróciła swoje zainteresowanie w stronę pozytywnych emocji. I to właśnie wraz z rozwojem tego nurtu psychologii pozytywne emocje znalazły należne im miejsce w badaniach psychologicznych. Zaobserwowano, że radość, zainteresowanie, miłość mają zdolność tworzenia i wzmacniania zasobów osobistych człowieka.

Często jednak nie zwracamy uwagi na pozytywne emocje, jesteśmy nieuważni, zabiegani. A pozytywne emocje – tak jak wszystko – wymagają uwagi. I czasu, który trzeba im poświęcić.

Zachęcam Państwa do poświęcenia dnia na tropienie emocji, które są dla Was dobre. Dobre, to znaczy miłe, przyjemne i komfortowe. Chyba że dla kogoś „dobre emocje” oznaczają negatywne emocje... Ale nie sądzę, że tak może być.

Jeden dzień na zwracanie uwagi na to, co buduje, daje przyjemność, wytchnienie i komfort.

A potem drugi, trzeci dzień.... i tak dalej.

To już ostatnie zadanie domowe. I koniec kursu. Życzę Państwu wszystkiego najlepszego i bardzo dziękuję za poświęcenie Waszego cennego czasu na wysłuchanie moich wykładów. Mam nadzieję, że nie uznacie Państwo tego czasu za zmarnowany.