

KURSY INTERNETOWE Z OPERONEM

# NEUROEDUKACJA – REWOLUCJA W NAUCZANIU (II stopień)

## MODUŁ 4.

Tutoring, mentoring, coaching –  
narzędzia wspierania rozwoju ucznia

Załącznik 1. ROLA EMOCJI W ŻYCIU

AUTORKA: MAŁGORZATA TARASZKIEWICZ

Zanim zaczniesz wpływać na rozwój innych, naucz się zarządzać samym sobą, a zwłaszcza swoimi emocjami. Zapraszam do ćwiczeń z zakresu zarządzania emocjami. Warto sobie uzmysłowić, że nie każdy jest „erudyta emocjonalnym”, czyli nie każdy potrafi swobodnie i precyzyjnie określać i nazywać odczuwane emocje oraz stany emocjonalne. Można się jednak tego nauczyć poprzez ćwiczenia i uważną praktykę. A uczyć się warto, aby nasze życie nie było targane emocjami i aby własnymi emocjami zarządzać, a nie pozwalać, aby to one rządziły nami ze wszystkimi tego negatywnymi konsekwencjami dla zdrowia i życia.

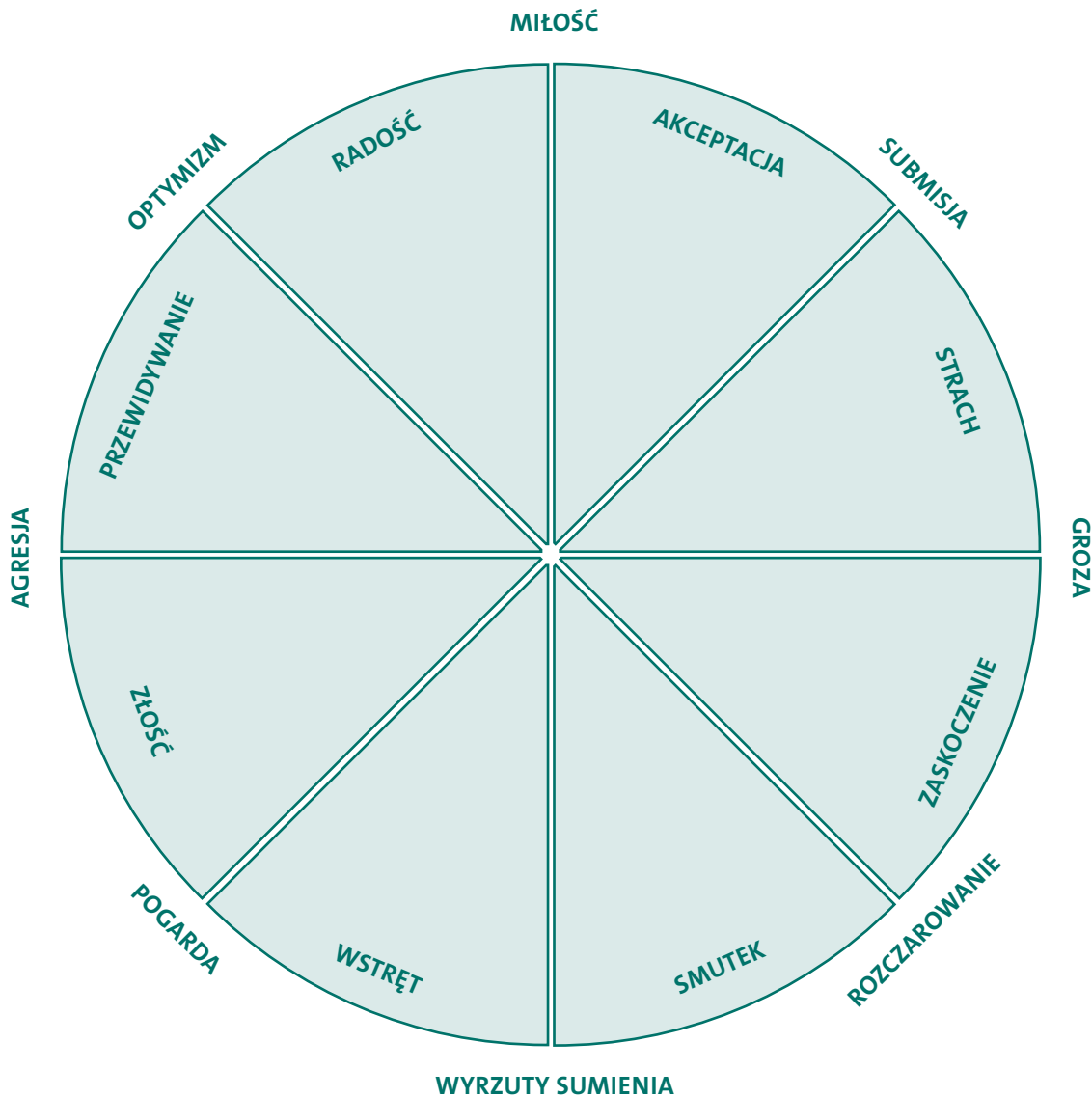
Na początek, dla rozgrzewki, zastanów się, jakie umiejętności i kompetencje są potrzebne, aby efektywnie funkcjonować w roli zawodowej, którą odgrywasz. Wykonaj portret własnego stanowiska możliwie dokładnie.

Byłoby najlepiej, gdybyś wiedział, znał, był biegły w...	
Wiedza i umiejętności fachowe	Inne czynniki
Jak procentowo oszacujesz udział tych czynników w ogólnej sumie efektywności?	
%	%

Zastanów się także nad własną sylwetką na tle wzorca człowieka o bardzo wysokiej inteligencji emocjonalnej, którego cechują:

- dobry ogólny stan zdrowia;
- brak (lub niewiele) szkodliwych nawyków, takich jak: uzależnienie od alkoholu, papierosów, jedzenia, telewizji, sportu, seksu, pracy, zakupów i tak dalej;
- dystans do spraw, które u innych powodują wybuchy, załamanie, panikę;
- satysfakcjonujące związki z ludźmi (osobiste i zawodowe);
- poczucie autentycznego zadowolenia z życia prywatnego, osobistego, zawodowego;
- poczucie energii, spokoju i sensu.

Istnieje wiele list podstawowych emocji. Poniżej zamieszczamy ciekawą i praktyczną ilustrację relacji ośmiu podstawowych emocji – wykres kołowy autorstwa Roberta Plutchika. Emocje leżące w kole, blisko siebie, są ściśle ze sobą powiązane, podczas gdy emocje umiejscowione naprzeciwko siebie są swoim zaprzeczeniem (np. smutek jest zaprzeczeniem radości, a wstręt zaprzeczeniem akceptacji). Ponadto połączenie emocji sąsiadujących powoduje powstanie następnej (np. na bazie strachu i zaskoczenia doświadczamy uczucia grozy).



(submisja – podporządkowanie się, podległość)

**Emocje** utrzymują się kilka sekund w pełnym natężeniu. Nie możemy ich wybrać, ale możemy nauczyć się nad nimi panować. Emocje wpływają na nasze postrzeganie okoliczności (zawężając pole widzenia do minimum, np. w strachu, lub akcentując wybiórczo niektóre tylko elementy, np. w stanie zakochania się) oraz działanie (ograniczając do niewielu rutynowych reakcji).

## ĆWICZENIE 1.

Jakim emocjom najczęściej ulegasz? Skorzystaj ze słowniczka emocji.

SŁOWNICZEK PODSTAWOWYCH EMOCJI		
Emocje	Stany pochodne	
Złość	furia, wściekłość, uraza, gniew, irytacja, oburzenie, animozja, niechęć, obraźliwość, wrogość, nienawiść i szat	
Smutek	żał, przykrość, boleść, melancholia, uzalanie się nad sobą, zniechęcenie, przygnębienie, depresja	
Strach	niepokój, obawa, nerwowość, zatroskanie, konsternacja, trema, zaniepokojenie, onieśmienie, strachliwość, bojaźń, trwożliwość, popłoch, przerażenie, panika, fobie i ataki lęku	
Zadowolenie	szczęście, spokój, przyjemność, ulga, błogość, rozkosz, radość, uciecha, bawienie się, duma, przyjemność zmysłowa, miły dreszczyk, uniesienie, zaspokojenie, satysfakcja, euforia, zaspokojenie kaprysu, ekstaza	
Miłość	akceptacja, życzliwość, ufność, uprzejmość, poczucie bliskości, oddanie, uwielbienie, zaślepienie, <i>agape</i> (miłość niebiańska)	
Zdziwienie	wstrząs, zaskoczenie, oszołomienie, osłupienie, zdumienie, ciekawość	
Wstręt	pogarda, lekceważenie, nieprzychylność, obrzydzenie, odraza, niesmak, awersja	
Wstyd	poczucie winy, zażenowanie, zakłopotanie, wyrzuty sumienia, upokorzenie, żal z powodu tego, co się zrobiło, hańba i skrucha	

Porwania emocjonalne to zjawisko, kiedy emocje panują nad nami i, cały czas się potęgując, wciągają w wir działań. Na przykład coś nas zdenerwuje, więc wpadamy w złość, rozpalając się w końcu do stanu furii.

## ĆWICZENIE 2.

Przypomnij sobie kilka przykładów porwań emocjonalnych z życia, z własnego doświadczenia lub obserwacji innych.

**Nastroje** trwają dłużej: godzinami, dniami, tygodniami... Są to jakby zestawy wyciszonych, ale stale zawiadujących nami emocji. Tworzą klimat emocjonalno-uczuciowy, także wpływający na postrzeganie świata i podejmowane działania.

### ĆWICZENIE 3.

Wymień trzy podstawowe nastroje, które opisują aktualny klimat twojego życia osobistego i zawodowego.

Klimat osobisty	Klimat zawodowy

Osoby targane chronicznym niepokojem, nastawione pesymistycznie, pogrążone w smutku, odczuwające nieustanne napięcie albo wrogość są narażone na dwukrotnie większe ryzyko zapadnięcia na astmę, artretyzm, wrzody trawienne, choroby serca, uporczywe bóle głowy. Sercu najbardziej szkodzi złość.

**Temperament** to pewna stała dyspozycja, którą otrzymaliśmy z genami określająca tendencje do zachowywania się w określony sposób. W najbardziej tradycyjnym ujęciu to typy: choleryka, sangwinika, melancholika i flegmatyka. Prawdopodobnie każdy typ ma swoje preferencje do poddawania się określonym emocjom i stanom uczuciowym.

### ĆWICZENIE 4.

Wymień trzy podstawowe stany emocjonalno-uczuciowe, które w sobie lubisz, a które w dość charakterystyczny sposób opisują ciebie. Skorzystaj też z opinii rodziny i znajomych.

Stan według ciebie	Stan według innych

To może być bardzo ciekawe i pouczające doświadczenie. Jeżeli jesteś otwarty na uwagi innych, skłonny do refleksji, masz dystans i poczucie humoru, zapewne wiele skorzystasz z takiej (czasem niebezpiecznej dla obrazu samego siebie) konfrontacji.

Istnieją trzy podstawowe sposoby postrzegania emocji i reagowania na nie:

### 1. ŚWIADOMOŚĆ SWYCH UCZUĆ, PRZEŻYWANIE ICH, ALE TRAKTOWANIE ICH Z DYSTANSEM

Osoby świadome swych uczuć panują nad emocjami, mają umiejętność nazywania tego, co przeżywają, z dystansu, bez rozpamiętywania. Odczuwają uczucia i myśli o nich. Posiadają kilka skutecznych strategii na unikanie „porwań emocjonalnych”, wpadania w przykry nastrój i demobilizujące stany emocjonalne.

### 2. DAWANIE SIĘ PORWAĆ EMOCJOM I WCHODZENIE W SKRAJNE REJESTRY (PORWANIA EMOCJONALNE I ZATOPIENIE)

Osoby z tej grupy na ogół nie akceptują wszystkich emocji, które nimi targają, ale nic nie mogą na to poradzić. To emocje nimi rządzą. Usprawiedliwiają się tym, że oni już tacy są: przewrażliwieni, kochliwi, nerwowi, smutni czy (uwaga: modne!) depresyjni. Można powiedzieć, że dają się zwozić na własną prośbę, choć nie zawsze akceptują fakt, iż za ten stan rzeczy są odpowiedzialni oni sami, nie zaś inni ludzie lub tzw. okoliczności, które rzekomo wpędzają ich w różne kombinacje stanów emocjonalnych.

### 3. AKCEPTACJA SWYCH EMOCJI BEZ PRÓBY INGERENCJI W SPOSÓB ICH PRZEŻYWANIA

Ludzie należący do ostatniej grupy akceptują swoje emocje i przeżywane stany – można rzec aż do przesady, do tego stopnia, że nie próbują w nie ingerować. Jest to szczególnie niebezpieczne na przykład w wypadku depresji. Każda emocja jest pewnym nawykiem reagowania na określone, subiektywnie bodźce. Przykładowo na wezwanie do szefa można reagować lękiem lub wręcz strachem ze wszystkimi jego konsekwencjami (pot na czole, przyspieszony puls, zablokowanie jasnego myślenia).

Kiedy zmienisz nawyk, na przykład zaczniesz reagować ciekawością, twoja sytuacja zmieni się diametralnie. Praktykowana zmiana nawyku trwa od 2 do 3 tygodni, więc musisz się wykazać cierpliwością i zaufaniem do siebie.

Osiąganie stanu spokoju fizjologicznego (koherencji) jest najlepszą profilaktyką zatapiania się w emocjach. Jest wiele technik na przywrócenie stanu spokoju fizjologicznego. Generalnie chodzi o doprowadzenie do spokojnego, głębokiego oddychania. Można wykonać kilka ćwiczeń gimnastycznych, przejść się na szybki spacer, zastosować „kotwice dobrego samopoczucia”, „drobne manipulacje obiektami wzbudzającymi lęk” i wiele innych.

## ZATOPIENIE W EMOCJACH – SYGNAŁ, KIEDY TZW. DALSZE DYSKUSJE NIE MAJĄ SENSU.

Mierz puls w stanie wyciszenia przez 15 sekund. Pomnóż to razy 4, a otrzymasz liczbę uderzeń serca na minutę. Zapisz ten wynik. Kiedy czujesz narastające pobudzenie emocjonalne, zmierz swój puls. Jeśli liczba uderzeń wzrasta o 10 na minutę, to sygnał o niebezpieczeństwie zatopienia się: ugrzęźnięcia w niekontrolowanych negatywnych uczuciach, zawężenia pola świadomości i możliwości wystąpienia prymitywnych reakcji, których można potem żałować. Przerwij wtedy to, co robisz. Idź się przejść lub zajmij się czymś uspokajającym (głębokie oddychanie, kilka ćwiczeń jogi).

## KTO CI ROBI KANAPKI?

Chciałabym teraz zachęcić do refleksji nad naszymi kanapkami. Są one, ni mniej, ni więcej, tym, co sami przygotowujemy sobie przez życie lub lepiej – na życie. Jak określisz swoje kanapki? Smaczne? Zdrowe? Odżywcze? Zasilające pozytywnie? Takie, jak lubisz? Urozmaicone? A może już ci się przejadły?

Pomyśl poważnie: kto ci robi te kanapki?

Jeśli chcesz zmiany, podejmij decyzję, że od tej pory sam będziesz czuwał, aby to, co sobie przygotowujesz, było takie, jak trzeba – takie jak chcesz!

Jak to zrobić? Przepis jest łatwy, ale wymaga nieco współpracy ze sobą i właśnie podjęcia decyzji.

Zastanów się, czy umiesz zarządzać własnymi emocjami.

Czy umiesz właściwie wybierać to, jak się czujesz, i to, co się z tobą dzieje?

Być może wydaje ci się, że te pytania są jakieś absurdalne, bo przecież tyle rzeczy na nas wpływa i od tylu spraw i ludzi zależy nasze samopoczucie, w tym także poczucie siły, zadowolenia, radości, szczęścia. Ale uwierz, że to jest nieprawda! Odczuwane emocje to nie są sprawy, które się przydarzają (spływają na nas nie wiadomo skąd). To stany, które sam określasz, czując pewne poruszenie i napięcia w organizmie, głowie, żołądku, mięśniach.

Emocje wynikają z myślenia, zdefiniowania, nazwania tego, co czujemy w danej chwili, w określonej sytuacji. Możesz więc zdecydować, jak się czujesz! Tylko mało kto o tym wie...

Emocje, uczucia (w dużym skrócie) są fizjologiczną reakcją na myśli. Jeżeli się czerwienisz, czujesz przyspieszone bicie serca, pocą ci się ręce, to sygnał, który daje umysł. Analizuje on sytuację i reaguje na nią fizjologicznie, według pewnego utrwalonego wzorca. Następuje jakby dopasowanie do znanych stanów. Niestety często niekorzystnych dla nas samych, demobilizujących. Jak to się dzieje, będzie o tym mowa dalej. Teraz wystarczy dać się przekonać, że to twój umysł i twoje myśli. Więc ty je analizujesz i ty je opisujesz. I ty też możesz to zmienić, wybrać dla siebie lepszy sposób reagowania!

Jeżeli ty nie kontrolujesz swego myślenia – to kto?

Jeżeli jest taki ktoś (kto mówi: „wiem lepiej, co czujesz”), wyślij go na terapię!

A Ty przejmij odpowiedzialność za własne życie!