NAUCZAĆ I POZOSTAĆ OBECNYM

Warsztat o roli emocji w pracy nauczyciela

Alicja Kotowska

CO BĘDZIEMY ROBIĆ?

CZEGO NIE BĘDZIEMY ROBIC?

(ustalenie kontraktu)

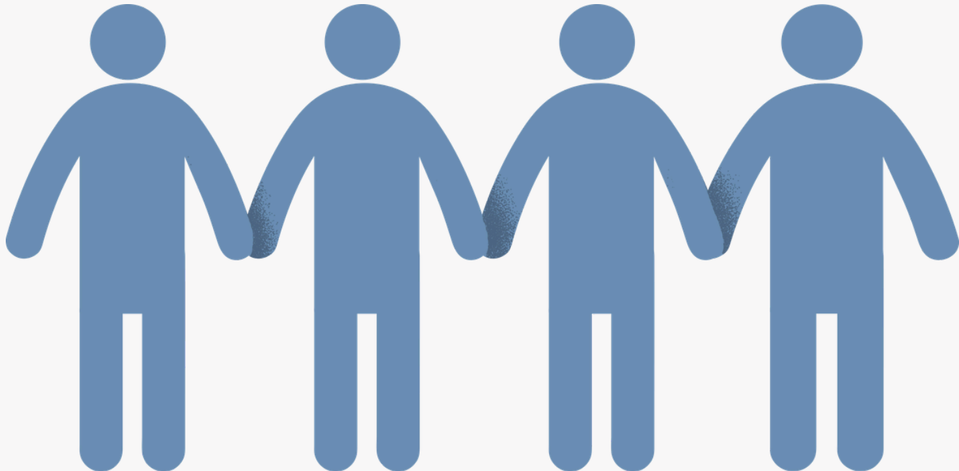
INTEGRACJA

1. Na ziemi za pomocą taśmy została zaznaczona przestrzeń neutralna oraz strony “tak” i “nie”

2. Na początku wszyscy uczestnicy ustawiają się w przestrzeni neutralnej

3. Prowadząca zadaje pytanie. Wówczas zadaniem uczestników jest wyjście ze strefy neutralnej na stronę “tak” lub “nie”

4. Następnie, gdy prowadząca da taki sygnał, wracamy do przestrzeni neutralnej i czekamy na kolejne pytanie.



DYSKUSJA W PODZIALE NA GRUPY

→ Co czuję, kiedy inni mi współczują?

→ Czy współczuję sobie?

→ Jeśli tak – w jaki sposób?
Jeśli nie – jak myślę, dlaczego?



PODZIELMY SIĘ WNIOSKAMI Z DYSKUSJI NA FORUM



(...) przyjęcie dualizmu jest kwestią opcji, to jednak podczas socjalizacji aplikowany jest on niemal przemocą i następnie używany automatycznie, tak, że trudno jest wyobrazić sobie alternatywę (...)

Josef Mitterer, *Ucieczka od dowolności*



TEORIA: EMOCJE A PROFESJONALIZM

→ Unikanie przeżywania trudnych emocji odpowiada za dyskomfort psychiczny i pośrednio na wypalenie zawodowe.

→ Unikanie przeżywania trudnych emocji jest fałszywie utożsamiane z “profesjonalizmem” na zasadzie fałszywej dychotomii:

emocje = brak profesjonalizmu

→ **W praktyce myślenie emocjonalne jest pomocne i adaptacyjne.**

→ Na przykład pozwala szybko reagować na sytuacje zagrożenia i jest związane z podstawowymi intuicjami moralnymi (takimi jak uznawanie ludzkiej krzywdy za zło)

TEORIA: CO DZIEJE SIĘ Z WYPARTYMI EMOCJAMI

→ Kiedy unikamy przebywania z trudnymi emocjami, one nie znikają.

→ Napięcie emocjonalne gromadzi się, prowadząc do wypalenia i dyskomfortu, dając również objawy psychosomatyczne.

→ **Rozwiązaniem tego problemu jest "przebywanie" z negatywnymi emocjami.**

→ Może polegać ono na nadawaniu emocjom etykiet (tzw. efekt nazwania) oraz zauważania reakcji ciała bez próby "naprawiania" swojego stanu:

nie ma "złych" emocji, są tylko nieprzyjemne i trudne emocje

→ **Oswojenie się z trudnymi emocjami, wyrażanie ich i zaznaczanie jest aktem samoopieki, ale również buntu wobec szkodliwych, nieludzkich norm**

TEORIA: SAMOWSPÓŁCZUCIE WALCZĄCE KRISTIN NEFF

Samowspółczucie walczące (fierce self-compassion) to sposób samowspółczucia, który nie tylko koi, ale też uruchamia działanie:

→ pomaga stanąć po swojej stronie, chronić siebie, stawiać granice, zaspokajać własne potrzeby i motywować zmianę

→ jest przeciwieństwem uległości: działanie/reakcja mogą być stanowcze, jeśli sprzyja to zmniejszaniu cierpienia i wspieraniu dobrostanu

TEORIA: SAMOWSPÓŁCZUCIE WALCZĄCE KRISTIN NEFF

Kilka kroków do dobrostanu:

→ **Nazwij: “To jest trudne / boli / jestem przeciążona”**

→ Uznaj wartość: “Moje potrzeby mają znaczenie”

→ Wybierz działanie ochronne: granica / przerwa / prośba / zmiana planu

→ Zrób jeden krok w stronę ulgi lub rozwiązania

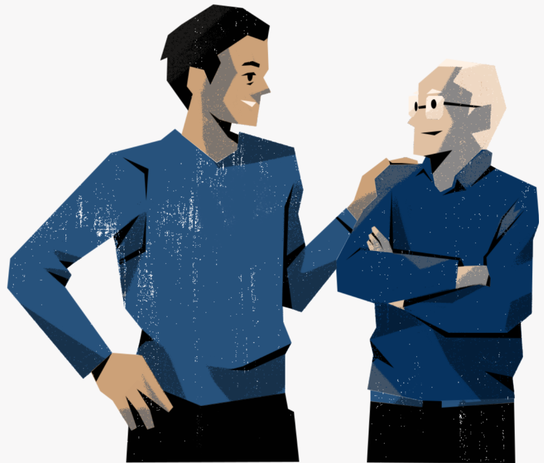
PRACA W GRUPACH

→ Uczestnicy są proszeni o przywołanie w pamięci sytuacji z nauczania lub zawodowej, **która wzbudziła ich dyskomfort**, smutek, żal lub złość, a którą **mogą jednocześnie opowiedzieć komuś innemu**.

→ Jedna osoba w grupie opowiada, co to była za sytuacja. Następnie inne osoby z grupy wymieniają, co mogła czuć dana osoba.

→ Autor historii każdą sugestię musi ocenić pod względem tego, jak dobrze dana etykieta rzeczywiście odpowiada jego uczuciom (0-100%).

→ Podczas całego procesu uczestnicy są proszeni o obserwowanie swoich reakcji w ciele i samopoczucia.



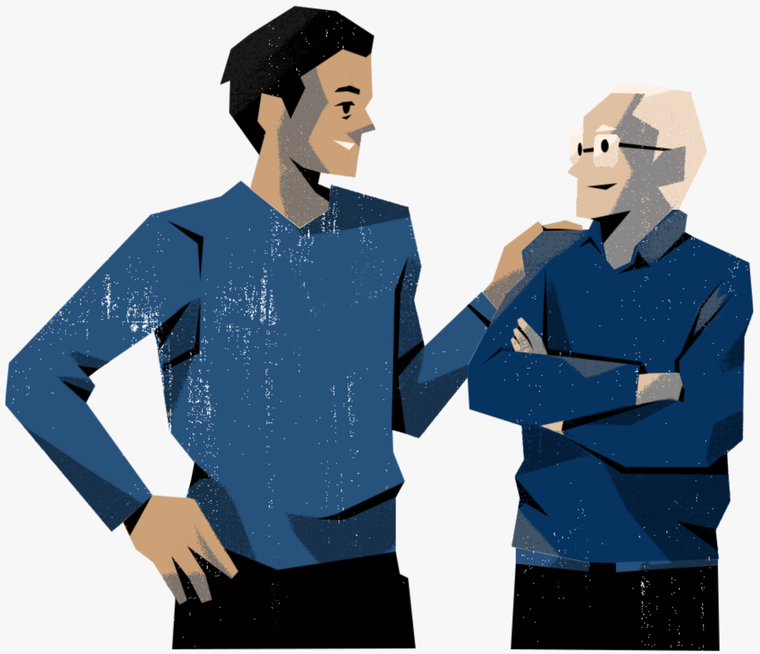
PODZIELMY SIĘ WNIOSKAMI Z PRACY GRUPOWEJ NA FORUM



PRACA INDYWIDUALNA

→ Uczestnicy są poproszeni o przywołanie w głowie sytuacji podczas nauczania (lub w pracy), która wzbudziła ich dyskomfort, smutek, żal lub złość. Sytuację tę będą zachowywać dla siebie.

→ Są proszeni o nazywanie uczuć, które im towarzyszą i obserwowanie tego, jak się czują, kiedy to robią.



PODZIELMY SIĘ WNIOSKAMI Z PRACY INDYWIDUALNEJ NA FORUM



PODSUMOWANIE



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Co-funded by the European Union

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.