

## WARSZTAT 6

## TEMAT

# Czuję, bo potrzebuję. Jak zrozumieć własne emocje?

## WPROWADZENIE

Rozmowa z drugim człowiekiem może być doświadczeniem emocjonującym – zarówno w przyjemny, jak i nieprzyjemny sposób. Niezgoda poglądów, przeświadczenie, że jest się atakowanym, niemożność przekonania do swojego zdania, bycie nieusłyszanym czy niezrozumianym są doświadczeniami wywołującymi trudne emocje. W trakcie debaty możemy przeżywać różne emocje, o różnej sile i natężeniu. Nawet niektóre przyjemne emocje, jak podekscytowanie czy poczucie jedności z drugim człowiekiem, mogą nam czasem przeszkodzić w prowadzeniu dyskusji. Dlatego, aby radzić sobie z nimi w konstruktywny sposób, potrzebujemy narzędzi i sposobów na opanowywanie emocji.

Radzenie sobie z emocjami zawiera w sobie:

1. Świadomość, że czuję.
2. Świadomość, co czuję.
3. Świadomość potrzeb, które wywołują daną emocję.
4. Wybór sposobu wyrażenia emocji.
5. Wyrażenie/przeżycie emocji.

Aby radzić sobie z emocjami, potrzebujemy je poznać, nauczyć się na nie wpływać. Potrzebujemy też zrozumieć, że emocje są nasze. To my je czujemy i przeżywamy. Powstają w nas jako skutek naszej reakcji na świat i to my jesteśmy za nie odpowiedzialni. Nikt nie jest winny temu, co czujemy.



Cele

## CELE ZAJĘĆ

- Poznanie emocji i funkcji, jakie pełnią w naszym życiu
- Świadomość źródeł emocji

## PRZEBIEG WARSZTATÓW

## ZADANIE 1 PUBLICZNA WYPOWIEDŹ I EMOCJE

## DOŚWIADCZENIE

Poproś uczniów, aby przypomnieli sobie sytuację, w której publicznie mieli wyrazić własne zdanie (karta pracy).

Zapytaj, jak oceniają to doświadczenie? Czy wspominają je jako coś przyjemnego, czy jako coś nieprzyjemnego?

Poszukajcie przykładów na przyjemne i nieprzyjemne sytuacje.

Zastanówcie się: Od czego zależy nasza ocena tych sytuacji? Czym różnią się te sytuacje między sobą?

**WIEDZA**

Bardzo często za oceną przyjemne/nieprzyjemne kryją się emocje, których doświadczamy w danej sytuacji. Emocje te mogą być związane z reakcją innych osób na nas i naszą wypowiedź, ale też z naszą własną reakcją na to, co powiedzieliśmy czy jak się zachowaliśmy.

**REFLEKSJA**

Jakie znacie emocje? Co czujecie?

Zróbcie burzę mózgow. Wypiszcie na tablicy wszystkie emocje, jakie znają uczniowie.

**WIEDZA**

Z listy emocji można wybrać emocje:

- pierwotne: strach, złość, radość, smutek, wstręt;
- wtórne: pochodzą od emocji pierwotnych, ale różnicują je pod względem np. nasilenia: złość – wkurzenie, wściekłość, frustracja, gniew; radość – zadowolenie, rozbawienie, szczęście, entuzjazm, ubaw itp.;
- emocje złożone są połączeniem kilku emocji, np. tęsknota – smutek + ciekawość, nostalgia – smutek + radość itp.

**ZADANIE 2 PO CO CZUJESZ?****PRAKTYKA**

Rozdaj uczestnikom karty pracy, poproś, aby zastanowili się i zaznaczyli na mapie ciała człowieka, gdzie czują daną emocję i jak ją przeżywają. Połącz uczniów w kilkuosobowe zespoły. Każdy w zespole prezentuje swoje mapy. Poszukajcie podobieństw i różnic w przeżywaniu danych emocji.

Następnie poproś, aby w tych samych zespołach uczniowie zastanowili się, w jakich sytuacjach powstają w nich takie emocje i jaki może być cel ich odczuwania? Po co są nam emocje? Jaka jest ich funkcja w naszym życiu?

**PODSUMOWANIE**

Podzielcie się na forum refleksjami z pracy w grupach.

**WIEDZA**

Warto odróżnić lęk od strachu. Lęk powstaje w nas na sytuacje wyobrażone, a strach na realne sytuacje. Coś innego czuję, kiedy siedząc w domu, myślę, że mogę w Bieszczadach spotkać niedźwiedzia, a co innego, kiedy będąc na szlaku w górach spotykam niedźwiedzia.

Emocje pierwotne wszyscy przeżywamy podobnie – te same części ciała aktywują się w złości, radości czy smutku.

**OPIS EMOCJI**

- **Radość** – wydzielają się endorfiny, całe ciało jest pobudzone, aktywne, jest to doświadczenie przyjemne, energetyzujące.
- **Smutek** – bezsilność, ciało pozbawione pobudzenia i energii, zapadające się, łzy.
- **Złość** – duża energia w górnej części ciała – usztywniają się klatka piersiowa, ręce, twarz.
- **Strach** – siła w dużych mięśniach, głównie w nogach albo rękach – aby walczyć lub uciekać.
- **Lęk** – rozedrganie, ucisk, rozproszenie energii.



Praca w grupach



Podsumowanie

Zbierając wnioski z pracy w grupach dotyczące funkcji emocji, warto podkreślić, że:

1. Emocje informują nas o potrzebach, które w doświadczanej sytuacji są lub nie są zaspokojone. Nie są niczym złym. Nie trzeba się bać emocji.
2. Potrzeba to jest powód naszego czucia i działania. Każdy z nas podejmuje działania, zachowuje się w określony sposób, bo czegoś potrzebuje.
3. Im silniejsza jest dana potrzeba w nas, tym silniejsze przeżywamy emocje.
4. Potrzeby są uniwersalne – każdy człowiek ma podobne potrzeby. Różnimy się tym, która potrzeba w danym momencie jest dla nas ważna. Różnimy się także poziomem zaspokojenia potrzeb.

Emocje a potrzeby (przykładowe potrzeby – zaspokojone lub niezaspokojone, które mogą wywoływać daną emocję)

- **RADOŚĆ** – świętowanie, sukces, wpływ, bycie wysłuchanym, osiągnięcie czegoś ważnego dla nas
- **ZŁOŚĆ** – bezpieczeństwo, szacunek, wysłuchanie, akceptacja, uznanie, prawda
- **STRACH** – bezpieczeństwo, życie, spokój
- **SMUTEK** – strata, żałoba, akceptacja, przynależność

#### PRAKTYKA

Zachęć uczniów, aby obserwowali swoje i innych emocje podczas debaty. Omawiając debatę, zwróć uwagę na przyjrzenie się i omówienie emocji, jakie przeżywali uczniowie i jakie sam zaobserwowałeś.

### ZAKOŃCZENIE

Zapytaj uczestników zajęć, co dla nich było ważne podczas tych zajęć.

#### DOŚWIADCZENIE

Czego doświadczyli?

#### REFLEKSJA

Co odkryli?

#### WIEDZA

Czego się dowiedzieli?

#### PRAKTYKA

Co wykorzystają w życiu?

### BIBLIOGRAFIA

Marshall Rosenberg „Porozumienie bez przemocy”, Susan David „Sprawność emocjonalna”, Daniel Goleman „Inteligencja emocjonalna”