

Małgorzata Jakubczak

Świadome przejmowane sterów – jak radzić sobie z emocjami własnymi i innych?

Podsumowanie warsztatów zrealizowanych podczas konferencji „Emocja i historia. Jak rozmawiać w szkole na trudne tematy” (26-28.11.2020)

Emocje to temat złożony i w każdej koncepcji psychologicznej pojmowany inaczej.

Podczas warsztatu skupiliśmy się na podobieństwach i różnicach w podejściu do emocji w metodzie NVC, wywodzącej się z humanistycznej koncepcji psychologicznej i nurtu mindfulness należącej do psychologii behawioralno-poznawczej.

Choć w ujęciu psychologii humanistycznej emocje odzwierciedlają zaspokojenie lub niezaspokojenie potrzeb a w podejściu mindfulness emocje odzwierciedlają stan umysłu, ciała i impulsów, obie koncepcje wiele łączy:

- ✓ doceniają znaczenie emocji dla jakości życia człowieka
- ✓ traktują emocje jako motor działania/zachowania
- ✓ podkreślają wielką rolę świadomości w radzeniu sobie z emocjami
- ✓ akcentują umiejętność powstrzymania impulsu na rzecz świadomego wyboru.

Dlatego właśnie możliwe jest połączenie obu tych nurtów podczas ćwiczenia praktycznych sposobów radzenia sobie z emocjami własnymi i innych.

Bez względu na to, jak pojmujemy emocje – doświadczenie nauczycieli pokazuje, że złość, gniew, lęk, niepokój, bezradność, dezorientacja, rozczarowanie są uznawane za te, z którymi najtrudniej sobie radzić zarówno w kontekście osobistym jak i zawodowym.

Bywają tak intensywne, że pod ich wpływem zachowujemy się impulsywnie, podążając za swoimi automatycznymi, nawykowymi schematami, które nie służą budowaniu bezpiecznych, wspierających relacji.

Trudno sobie wyobrazić, że ktoś mógłby radzić sobie z emocjami innych i wspierać kogokolwiek w radzeniu sobie z trudnymi emocjami, nie mając osobistej kompetencji zarządzania emocjami własnymi.

Nurt mindfulness proponuje rozwój samoświadomości i w sytuacjach wywołujące trudne emocje zastępowanie automatycznych świadomą odpowiedzią, zgodną z wyznawanymi wartościami, służąco dobrym wszystkim zaangażowanym w sytuację stron.

Przykładem jest ćwiczenie zwane RAIN, uczące obchodzenia się z trudną emocją bez stosowania zwyczajowych mechanizmów obronnych takich jak zaprzeczanie, ignorowanie, wypieranie, znieczulenie, obwinianie siebie lub innych.

Świadoma praca z trudną emocją w tym ćwiczeniu to kilkietapowy proces:

- ✓ Zauważanie, co się dzieje;
- ✓ Pozwalanie, aby doświadczenie było, takie jakie jest;
- ✓ Badanie swoich doznań z zainteresowaniem i troską;
- ✓ Nie identyfikowanie się ze swoimi emocjami, zachowanie dystansu.

Jest to przykład ćwiczenia służącego rozwijaniu kompetencji świadomego radzenia sobie z trudnymi emocjami, które można powtarzać wielokrotnie w ramach własnego rozwoju. Systematyczne ćwiczenie RAIN zwiększa psychoodporność i umacnia zdolność do skutecznego zarządzania emocjami w zróżnicowanych sytuacjach.

W rzeczywistości szkolnej to ćwiczenie, na które potrzeba ok.10 minut może być niemożliwe do zastosowania. Zwłaszcza gdy nauczycielka/nauczyciel musi szybko i skutecznie poradzić sobie w sytuacji emocjonalnie trudnej dla siebie i innych.

Dlatego warto wiedzieć, że w ramach treningu mindfulness są również inne sposoby radzenia sobie z emocjami, znacznie szybsze, które można zastosować bez przerywania zajęć w szkole, ponieważ można je wykonać w czasie nawet 20 sekund.

Bazują one na świadomym oddechu i jego natychmiastowym działaniu na ciało i umysł.

Instrukcja jest najprostsza z możliwych:

Gdy czujesz przypływ złości, gniewu, lęku lub innej trudnej emocji na krótką chwilę skieruj uwagę na swój oddech. Weź 2-3 świadome oddechy, co pomoże Ci w natychmiastowym odzyskaniu równowagi i wróć do sytuacji (rozmowy, działania).

Gdy możesz sobie pozwolić na poświęcenie sobie większej ilości czasu i uwagi -i zastosuj się do następujących wskazówek:

- Zatrzymaj się i przez chwilę skieruj uwagę na oddech,
- Zauważ, jak się przejawia ta emocja w ciele, pozwól sobie przez chwilę doświadczać niewygody i przyjmij to doświadczenie takie jakie jest, nie walcz z nim.
- Zadbaj o siebie, bądź dla siebie wyrozumiały/ wyrozumiała
- Rozpoznaj przyczynę – jaka myśl lub potrzeba stoi za tą emocją
- Wyraź emocję, jeśli uznasz to za potrzebne w tej określonej sytuacji
- Wróć do przerwanej aktywności

W rzeczywistości szkolnej nauczycielki i nauczyciele często stają wobec konieczności mierzenia się z trudnymi emocjami innych i działaniami podejmowanymi pod ich wpływem.

Przydatna okazuje się empatia wyrażona za pomocą sprawdzonego modelu Porozumienia bez Przemocy. Wspiera osobę doświadczającą trudnej emocji w odzyskaniu spokoju, pomaga jej nazwać zarówno emocję jak i potrzebę, powodującą jej pojawienie się.

Proces wspierania innych w radzeniu sobie z trudnymi emocjami można również przedstawić w formie wskazówek:

- Zatrzymaj się i skontaktuj ze swoimi emocjami, świadomie je opanuj.
- Zauważ co się dzieje, skup się na faktach a nie ocenach czy interpretacjach
- Okaż empatię i zrozumienie, zapytaj czy dobrze się domyślasz uczuć i potrzeb tej osoby
- Pomóż nazwać emocje i potrzeby, zachęć do wyrażenia ich
- Wysłuchaj bez komentarza, możesz podziękować za szczerość.
- Świadomie powstrzymaj impulsy do automatycznego działania (pocieszenia, dawania rad czy krytykowania)
- Wróćcie do przerwanej aktywności

Kontakt ze świadomym, empatycznym, nauczycielem wspiera w uczniach poczucie bezpieczeństwa, zachęca do zauważania i autentycznego wyrażania swoich emocji oraz stopniowego rozwijania umiejętności radzenia sobie z nimi.



Projekt jest finansowany przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię w ramach Funduszu EOG oraz przez budżet krajowy



Wspólnie działamy na rzecz Europy zielonej, konkurencyjnej i sprzyjającej integracji społecznej