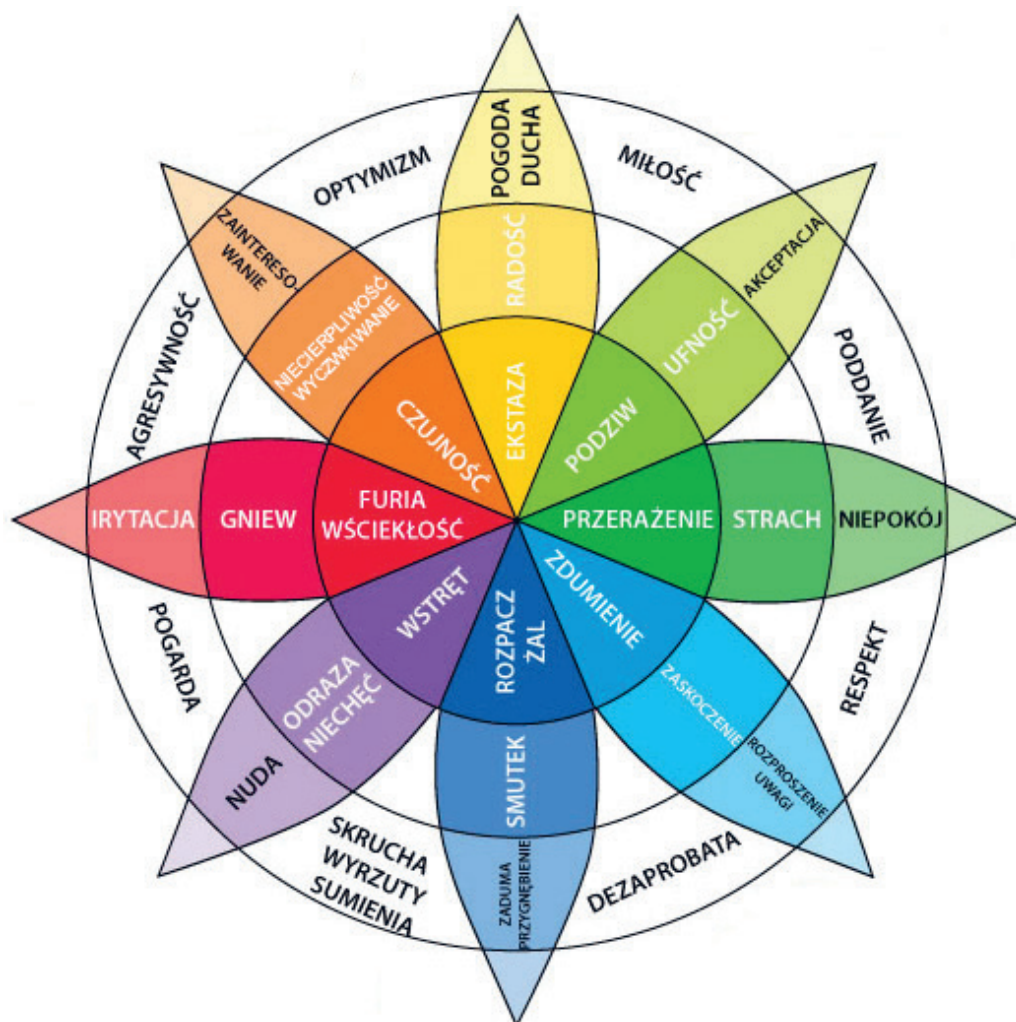


KARTY EMOCJI

Koncepcja i opracowanie merytoryczne:
Dominika Cieślukowska

Mapa emocji Roberta Plutchika



EMOCJE W PROCESIE NAUCZANIA

W naukach takich, jak filozofia, a nawet psychologia temat emocji był przez dekady zaniechany, jako mniej poważny niż racjonalne myślenie i procesy poznawcze. W myśli zachodniej przez bardzo długo pokutował podział na emocje i racjonalne myślenie, jako oddzielne, niepowiązane, nawet wrogie sobie procesy. Takie rozumienie przejęła popkultura i przedarło się ono do sfery powszechnych przekonań. Dzisiaj wiemy już, że emocje i rozum raczej się uzupełniają. Procesy zdawałyby się czysto poznawcze, jak myślenie, podejmowanie decyzji, ale też postrzeganie, przetwarzanie informacji i zapamiętywanie dzieją się przy udziale i często pod wpływem emocji. Rozwój neurobiologii pozwolił badaczom wyjść poza hipotezy oraz teorie, dostarczając empirycznych dowodów na silny wpływ emocji na myślenie, a co za tym dalej idzie zachowanie. Z badań wynika, że w mózgu nie ma dwóch całkiem odrębnych systemów odpowiedzialnych za przetwarzanie emocjonalne i poznawcze, lecz uzupełniające się sieci do konkretnych zadań, bezpośrednio połączone ze sobą i wykorzystujące zarówno myślenie, jak i odczuwanie.

Debata i osiągnięcia naukowe w rozumieniu znaczenia emocji dla procesów poznawczych powinny też znaleźć swoje odzwierciedlenie w funkcjonowaniu szkoły. Choć jesteśmy daleko od XIX wiecznych idei szkolnictwa, gdzie w zmilitaryzowanym państwie pruskim, tworzono szkoły na fali industrializacji by przygotowywać obywateli-urzędników spełniających się w administracji i przemyśle, nadal ucząc przedmiotów mało uwzględnia się i wykorzystuje emocje w rozwijaniu wiedzy i przekonań. Najczęściej temat emocji pojawia się na etapie nauczania początkowego, a potem jedynie na godzinach wychowawczych lub przy wyzwaniach interpersonalnych czy konfliktach.

EMOCJE A PROCESY POZNAWCZE¹

Emocje wpływają na zdobywanie, przetwarzanie i rozwijanie wiedzy w bardzo różnoraki sposób.

Emocje dostarczają informacji o najbliższym otoczeniu i o nas samych. Dzięki nim wiemy co się z nami w danej sytuacji dzieje (czy chcemy, możemy, umiemy rozwijać się). Dzięki emocjom zdobywamy też wiedzę na temat innych osób, ich odczuć, intencji i zamiarów. Ta wiedza także może być motywatorem i demotywatorem działania. Emocje mogą ułatwiać lub utrudniać wykonywanie pewnych czynności, w tym uczenia się i to na różnych etapach.

Wstępnym etapem nauczania powinno być pobudzenie ciekawości dzieci i młodzieży oraz rozwój chęci i motywacji do nauki. Naukowcy odnosząc się do tego pierwszego elementu uczenia się zaproponowali pojęcie gotowości percepcyjnej, jako stanu, który umożliwia adekwatne, prawidłowe rozpoznanie, kojarzenie, myślenie. Emocje motywują poznawanie. Zaskoczenie, zaciekawienie, a nawet lekki niepokój, czy poruszenie prowokują chęć poznania i generują różnorodne akty poznawcze.

Emocje pomagają wzbudzić czujność, skupienie, bo zwracają uwagę na kwestie aktualnie ważne i kierują dalej poszukiwaniem oraz selekcją informacji. Zbyt silne emocje mogą z kolei wyrwać z czujności, z koncentracji, lub zmienić kierunek uwagi.

¹ Więcej w: Dąbrowski, A., (2012), *Wpływ emocji na poznanie*, w: Przegląd Filozoficzny – Nowa seria, R. 21: 2012, Nr 3 (83), str. 315 – 335.



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



THE
JEWISH
FOUNDATION
for
the
righteous



Iceland
Liechtenstein
Norway grants



Ministerstwo
Kultury
Dziedzictwa
Narodowego
i Sportu.



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

Zaangażowanie emocjonalne znacząco poprawia wyniki zapamiętywania. Zdarzenia, którym towarzyszą przyjemne emocje (ważny egzamin, zwycięstwo w konkursie, wycieczka szkolna) są zapamiętywane lepiej niż inne, bardziej neutralne. Podobnie w sytuacji zdarzeń nieprzyjemnych, jak wypadek drogowy czy zawód pierwszą miłością. Wydarzenia emocjonalne zapamiętujemy lepiej ze względu na własne odczucia wywołane nowością, oryginalnością, kontrowersyjnością sytuacji. Jednak zbyt intensywne emocje, zwłaszcza utrzymujące się dłużej, wywierają zły wpływ na pamięć. Długo odczuwany strach, niepokój czy napięcie prowadzą do przewlekłego stresu, a ten wywołuje zaniki pamięci.

Im bardziej intensywny stan emocjonalny, tym łatwiej o zaistnienie poznawczych zniekształceń. W obliczu intensywnych uczuć, niektóre intelektualne zdolności nie funkcjonują sprawnie, a uruchamiają się mechanizmy obronne: blokowanie, zamrożenie, ucieczka, obrona, atak.

ROZMOWY O EMOCJACH

Skoro emocje są tak ważne i to na różnych etapach zdobywania wiedzy, istotne okazuje się pytanie jak się do nich dostać. Wiemy z doświadczenia, że nie wszystkim łatwo jest nazywać emocje i o nich rozmawiać. Ludzie zapytani **jak się czują** odpowiadają często krótko i pobieżnie. W odpowiedzi na pytanie **co czują** odnajdują jeszcze większą trudność. Brak nawyku rozmowy o emocjach, ograniczony do nich dostęp, trudność w znalezieniu bezpiecznej przestrzeni by rozpocząć proces ich odnotowywania możemy przełamać zwracając baczniejszą uwagę na stany i uczucia własne, jak i uczniów i uczennic podczas lekcji przedmiotowych i nawiązywania relacji. Nie tylko godzina wychowawcza, język polski w odniesieniu do świata bohaterów i ich emocji czy naszej reakcji na lekturę, czy historia mogą być szkolnymi laboratoriami dla odnoszenia się do przeżyć. Liczymy, że narzędzie, w które Państwa wyposażamy może być pomocne na matematyce, geografii czy wychowaniu fizycznym w zbliżonym stopniu do tego, jak korzystać z niego mogą poloniści i polonistki czy osoby uczące historii, wiedzy o społeczeństwie, kulturze i wychowawcy.

We wprowadzeniu do narzędzia pokażemy kilka możliwych zastosowań kart na wszelkiego rodzaju lekcjach. Państwa kreatywność, znajomość własnych przedmiotów/ programów, jak i uczniów i uczennic przysłuży się pewnie wymyśleniu niezliczonej liczby dalszych transformacji i zupełnie nowych pomysłów na to, jak używać kart emocji.

OPIS KART

Bazą kart jest bardzo popularna teoria emocji Roberta Plutchika (przez jednych lubiana, in-nych krytykowana). Opiera się ona o osiem podstawowych emocji (gniew, odraza, smutek, zaskoczenie, strach, zaufanie, radość, przeczucie), z których wynikają wszystkie inne sta-ny. Autor koncepcji podkreślał, że możemy doświadczać mieszanych pierwotnych emocji, przeżywając bardziej złożone kombinacje, jak na przykład często odczuwana kombinacja ra-dości i zaufania, czyli miłość, lub zaufania i strachu, czyli uległość.

Natężenie koloru oznacza intensywność danej emocji podstawowej (np. od irytacji, przez gniew, po wściekłość lub od spokoju, przez radość po zachwyty – środkowa emocja triady to ta podstawowa).



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



THE
JEWISH
FOUNDATION
for
the
righteous



Iceland
Liechtenstein
Norway grants



Ministerstwo
Kultury
Dziedzictwa
Narodowego
i Sportu.



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

Emocje układają się też u Plutchika w skalę podobieństwa (leżące obok siebie, oznaczone podobnymi kolorami: jak zaufanie, radość lub gniew i odraza) lub przeciwieństwa (jak smutek kontra radość lub odraza kontra zaufanie).

OSIEM PODSTAWOWYCH EMOCJI

GNIEW to wyraz niezadowolenia i wzburzenia wywołanego przykrym, zewnętrznym bodźcem. Emocja energetyzująca, służąca jako informacja o naruszeniu granic, praw, terytorium i napędzająca do obrony własnego zdania, wartości, ego.

ODRAZA to rodzaj dystansowania się, silnej niechęci wobec jakiegoś obiektu, zachowania lub sytuacji. Nie jest wynikiem racjonalnego myślenia, ale raczej odpowiedzią organizmu na zewnętrzne bodźce będące przykre, odrażające lub niebezpieczne o charakterze materialnym (np. wąż czy wydzieliną) lub abstrakcyjnym (np. nieróbstwo).

SMUTEK to reakcja na sytuację, których nie chcielibyśmy przeżyć takie, jak strata, brak, porażka. Powoduje najczęściej wycofanie, brak chęci do podejmowania aktywności. Może wyrażać się także w fizycznych dolegliwościach o charakterze psychosomatycznym.

ZASKOCZENIE to reakcja na kogoś lub coś co jest inne, niż oczekiwano. Pojawia się w sytuacji, kiedy przewidywania nie spełniają się. Rozpoznaje się po widocznych szeroko otwartych oczach i ustach, zdecydowanie uniesionych brwiach. Zaskoczenie jest bardzo krótkotrwałe i zazwyczaj pociąga za sobą inne emocje. W połączeniu z radością daje zachwyty, a ze smutkiem – rozczarowanie.

STRACH to stan silnego emocjonalnego napięcia, pojawiający się w sytuacjach realnego niebezpieczeństwa. Wywołuje reakcję fizjologiczną przygotowującą organizm do ucieczki lub walki. Rozpoznaje się go po rozbudowanej reakcji fizjologicznej, do której należą takie symptomy, jak szybsza praca serca, więcej adrenaliny, napięcie mięśni, szybszy oddech, rozszerzenie źrenic.

ZAUFANIE to wyraz poczucia bezpieczeństwa, opartego o wiedzę lub wiarę, że wydarzy się coś czego oczekujemy. Budowane najczęściej w oparciu o poczucie wzajemnego podobieństwa, poczucie wspólnoty. Łatwiejsze do osiągnięcia w bliższych relacjach, w znanej sobie grupie odniesienia.

RADOŚĆ to intensywne, chwilowe doświadczenie przyjemnego pobudzenia, które można rozpoznać po reakcjach ciała takich, jak śmiech, bogata gestykulacja, okrzyki. Towarzyszy zabawie, wykonywanym aktualnie czynnościom fizycznym lub intelektualnym albo przywoływanym w pamięci wspomnieniom.

PRZECZUWANIE to rodzaj pobudzenia uwagi, kontroli i innych mechanizmów poznawczych w celu przewidzenia i naszykowania się na nadchodzącą przyszłość. Polega na wyczuleniu i przygotowaniu organizmu na coś co się ma zdarzyć lub pojawić jako przyjemne lub zagrażające.



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



THE
JEWISH
FOUNDATION
*for
the
righteous*



Iceland
Liechtenstein
Norway grants



Ministerstwo
Kultury
Dziedzictwa
Narodowego
i Sportu.



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

1. Przejrzyj uważnie karty, przeczytaj jakie emocje się na nich pojawiają, spróbuj odnaleźć sytuacje ze swojego życia/ pracy/ z procesu nauczania, gdy odczuwałeś/ odczuwałaś dane stany. Zastanów się jakie emocje najczęściej przeżywają uczniowie i uczennice na Twoich lekcjach. Sprawdź z dobrą koleżanką lub kolegą po fachu jak jest u niej/ niego: jakie emocje najczęściej przeżywają oni sami i dzieci/ młodzież na ich lekcjach. Zapoznaj się z opisem emocji, poszukaj w Internecie innych, alternatywnych opisów.
2. Trzymaj karty na swoim biurku, w torbie, szafce – tak, by je mieć często pod ręką. Zanim zaczniesz pracę nad nowym tematem, formatem lekcji, sprawdzaniem kartkówki lub zanim rozpoczniesz prowadzenie zajęć, zajrzyj do kart i wybierz tę, która najtrafniej opisuje Twój aktualny stan. Może to będzie kilka kart. Dobierz więcej jeśli potrzeba. Znajdź też kartę, która opisuje stan, w którym chciałabyś/ chciałbyś się znaleźć zamiast tego w którym jesteś. Zastanów się co możesz zrobić by zagościły pożądane przez Ciebie emocje (wypić kawę, zrobić trzy głębsze oddechy, popatrzeć przez okno, podskoczyć parę razy lub żwawym krokiem przejść dookoła budynku/ pokoju, zadzwonić do kogoś bliskiego). Zastosuj to kilka razy, wprowadź małymi krokami jako rytuał. Czym częściej będziesz to stosować, tym sprawniej i efektywniej będzie działało.
3. Wypisz na kartkach tematy, jakie wprowadzasz na lekcjach i/ lub najczęściej stosowane metody. Możesz zacząć od jednej klasy/ wybranego poziomu, potem powtórzyć zabieg wobec innych poziomów/ klas/ przedmiotów których uczysz. Do każdej lub wybranych tematów / metod dobierz karty z emocjami – z jednej strony połóż te, które pojawiają się u Ciebie, a po drugiej te, które wywołujesz u uczniów i uczennic. Zastanów się jak przygotować lekcję by wywołać zaskoczenie, zaciekawienie. Pomyśl jakich emocji chcesz więcej, a jakich mniej na swoich lekcjach, przy konkretnych tematach lub metodach pracy – u siebie i u dzieci lub młodzieży.
4. Wprowadź temat nazywania, rozpoznawania i rozumienia emocji przeprowadzając rozmowę o kartach/ emocjach w tzw. cebuli lub karuzeli. Poproś wszystkich by podzielili się na dwie grupy i usiedli w dwóch kołach: zewnętrznym i wewnętrznym, zwróconymi do siebie twarzami (każda osoba powinna mieć przed sobą kogoś innego, jeśli brakuje ucznia/ uczennicy weź udział w zabawie). Rozdaj każdej osobie kartę. Wyznacz czas (np. 30 sekund) i poproś by osoby z koła zewnętrznego opowiadały osobie z koła wewnętrznego o emocji z wylosowanej karty (mogą przytoczyć sytuację, powiedzieć jakie reakcje fizyczne wywołuje, pokazać, nawiązać do wspólnego wspomnienia, przywołać jakąś postać – wszystko oby nie nazwać wprost opisywanej emocji). Osoba z koła zewnętrznego ma zgadnąć jaką emocję ma na karcie narrator. Daj znać, że minął wyznaczony czas i poproś o zmianę w parze. Następnie zgaduje osoba z koła zewnętrznego, a wewnętrzna opowiada na tych samych zasadach. Po upływie czasu poproś w obu kołach by przekazano karty osobie po lewej lub prawej oraz by same koła przesunęły się – osoby w wewnętrznym o kilka pozycji w lewo, a osoby z zewnętrznego koła o kilka pozycji w przeciwnym kierunku. Zabawę powtórz kilka razy, robiąc kilka zmian kart i pozycji osób w kręgach.
5. Na początku lekcji zaprezentuj karty (wszystkie lub kilka wybranych, np. osiem podstawowych emocji) na ekranie multimedialnym, przyklejone do ściany lub rozłożone na podłodze i poproś wszystkich w sali by zaznaczyli przyklejaną kropką, kulką z papieru lub innym wskaźnikiem, które emocje im towarzyszą w danym momencie. Jeśli odnotujesz jakieś niepokojące stany poświęć chwilę by je omówić. Zrób ewentualnie z uczniami i uczennicami coś podobnego do tego, co sam może



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



THE
JEWISH
FOUNDATION
for
the
righteous



Iceland
Liechtenstein
Norway grants



Ministerstwo
Kultury
Dziedzictwa
Narodowego
i Sportu.



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

przed chwilą zrobiłeś/ zrobiłaś (trzy oddechy, przeciągnięcie się, podskoki, łyk wody, żart lub anegdota – zależnie od tego czy potrzeba rozluźnienia, pobudzenia, skupienia czy rozbawienia). Zastosuj to kilka razy, wprowadź małymi krokami jako rytuał. Czym częściej będziesz to stosować, tym sprawniej i efektywniej będzie działało.

6. Na wybranych zajęciach rozszerz powyżej opisane działanie o trochę dłuższą rozmowę o tym, jak emocje pomagają/przeszkadzają w nauce, w jakich stanach uczniowie/ uczennice wolą się uczyć, jakie uczucia wywołują w nich poszczególne tematy, sposoby prowadzenia lekcji, sprawdź jakich emocji jest ich zdaniem za dużo, a jakich za mało. Pomyśl, jak wprowadzić potrzebne i wyeliminować zbędne emocje w Twoim nauczaniu.
7. Po wprowadzeniu konkretnego materiału/ zrobieniu z uczniami i uczennicami zadania sprawdź za pomocą kart co czują uczniowie i uczennice (może to być poruszający wiersz, życiorys wybranego naukowca, film, wygrany/ przegrany mecz). Zastosuj szczególnie w momencie, gdy przewidujesz, że dana sytuacja, wybrany materiał mógł wywoływać silne emocje, angażował. Możesz to zrobić jak przy metodzie zbierania informacji o nastrojach na początku zajęć – na forum, możesz podzielić klasę na grupki lub poprosić o omówienie emocji w parach. Rozdaj odpowiednią liczbę talii kart by każdy (gremialnie, pojedynczo, w parze lub grupie) miał swoją. Używaj wszystkich kart lub wybranych (np. ośmiu podstawowych). Możesz wprowadzić to jako standard działania – na wybranych lekcjach zbierasz informacje o tym jak uczniowie i uczennice odebrali dany element zajęć/ całe zajęcia. Możesz dysponować swoimi kartami, możesz wyposażyć raz w roku każdą osobę w klasie we własny zestaw.
8. Zastosuj karty do rozwijania empatii dla innych, ale i dla siebie podczas zajęć. Poproś uczniów by za pomocą kart ułożyli wykres emocjonalnej reakcji np. bohatera filmu; zastosuj stop klatkę podczas czytania opowiadania/ historii/ życiorysu/ anegdoty by omówić / pokazać kartami emocje postaci na każdym z etapów. Porozmawiaj jakie emocje motywowały wybraną osobę fikcyjną lub historyczną, jakie emocje jej pomagały, a jakie utrudniały działania, życie, relacje (do zastosowania przy omawianiu postaci historycznych, literackich, ważnych dla świata nauki, odkryć, sportu).
9. Wykorzystaj karty do przygotowania uczniów i uczennic do ważnego wydarzenia (ślubowania, olimpiady, zawodów sportowych, zakończenia roku) – popracujcie kartami by ponazywać jakie emocje są odczuwane, jakie by sprzyjały, a jakie są destrukcyjne dla danego procesu czy w danej sytuacji.
10. Kreuj, wymyślaj, przekształcaj, dodawaj kolejne pomysły i sposoby wykorzystania kart na różnych zajęciach, przy odmiennych tematach, w różnorodnych momentach życia klasy. Poproś podopiecznych o wymyślenie sposób zastosowywania kart. Przyzwyczajeni do nazywania emocji, zaczną to robić bardziej automatycznie, bez używania kart, nie tylko w stosunku do omawianych wątków przedmiotowych, wprowadzanych postaci, metod pracy, ale także sami do siebie, w interpersonalnych kontaktach. Bardziej zaawansowane grupy można nauczyć następnie komunikatu ja i wyrażania informacji zwrotnych lub komunikacji w schemacie porozumienia bez przemocy (NVC). Niech karty będą rozgrzewką, zachętą, pierwszym krokiem ku dalszym działaniom i pracy zarówno na emocjach, motywacji, pobudzaniu, jak i przekazywaniu, przetwarzaniu, utrwalaniu, rozwijaniu wiedzy.



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



THE
JEWISH
FOUNDATION
*for
the
righteous*



Iceland
Liechtenstein
Norway grants



Ministerstwo
Kultury
Dziedzictwa
Narodowego
i Sportu.



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

WŚCIEKŁOŚĆ

GNIEW

IRYTACJA

CZUJNOŚĆ

PRZECZUWANIE

ZAINTERESOWANIE

PODEKSCYTOWANIE

RADOŚĆ

POGODNOŚĆ

PODZIW

ZAUFANIE

AKCEPTACJA



karty do pocięcia

PRZERAŻENIE

STRACH

OBAWA

ZDUMIENIE

ZASKOCZENIE

ROZTARGNIENIE

ROZPACZ

SMUTEK

ZAMYŚLENIE

WSTRĘT

ODRAZA

ZNUDZENIE



karty do pocięcia

WŚCIEKŁOŚĆ	GNIEW	IRYTACJA
CZUJNOŚĆ	PRZECZUWANIE	ZAINTERESOWANIE
PODEKSCYTOWANIE	RADOŚĆ	POGODNOŚĆ
PODZIW	ZAUFANIE	AKCEPTACJA
PRZERAŻENIE	STRACH	OBAWA
ZDUMIENIE	ZASKOCZENIE	ROZTARGNIENIE
ROZPACZ	SMUTEK	ZAMYŚLENIE
WSTRĘT	ODRAZA	ZNUDZENIE



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



THE
JEWISH
FOUNDATION
*for the
righteous*



Iceland
Liechtenstein
Norway grants



Ministerstwo
Kultury
Dziedzictwa
Narodowego
i Sportu.



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