

=TOLERANCE=

Open Educational Resources
for educating in diversity

CUNOAȘTEREA EMOTIILOR

Ghid pentru profesori/formatori/mentori

Înainte de a începe cu subiectele enumerate ar trebui să rugați participanții să completeze chestionarele pentru profesori (vedeți Chestionarele pentru profesori atașate)

Mai jos aveți o listă de întrebări pentru fiecare subiect care vă va ajuta în realizarea și implementarea ședințelor.

1. CUNOȘTINȚE DESPRE EMOȚII PENTRU MAI PUȚINĂ VIOLENȚĂ ÎN ȘCOLI

"SUNTEM EDUCAȚI DIN PUNCT DE VEDERE EMOTIONAL?"

Ce este educarea emoțională?

Suntem suficient de educați emoțional?

Ce sunt emoțiile, când le experimentăm, cum se nasc ele?

De ce sunt emoțiile (plăcute, neplăcute) importante?

Ce emoții cunoaștem?

Cum să ne exprimăm emoțiile într-un mod nonviolent?

Obiectivul minim:

Exprimarea acceptabilă a emoțiilor neplăcute (cum ar fi ura). Anumite prejudecăți despre emoții. Poate școala să ne ajute să înțelegem mai bine sentimentele și emoțiile și poate să ne învețe exprimarea non-violentă a sentimentelor?

2. IMPORTANȚA EMOȚIILOR PENTRU PREVENIREA VIOLENȚEI ÎN ȘCOLI

"DE CE ACȚIONĂM ÎN MOD INTOLERANT ȘI VIOLENT?"

Violența este un comportament pe care îl alegem sau nu. Putem decide cum să ne exprimăm sentimentele. Comportamentul violent este inacceptabil (cu excepția cazurilor de auto-apărare și forță extremă, desigur, într-o măsură adecvată și cu scopul de a înlătura amenințarea, nu de a răni persoana). Toleranță / intoleranță (toleranță / violență).

Victima preia uneori rolul abuzatorului. (Acesta poate fi, de asemenea, victima violenței domestice) Violența returnată. Exprimarea necontrolată, agresivă a furiei. Violența ca mijloc de "manipulare" a emoțiilor pe care le aveți. Violența ca mijloc de distrugere a plictiselii. Violența bazată pe prietenie, presiunea colegilor. Tendința de a "șicana" alți elevi, de a stârni teamă. Cum să îți înțelegi propriul comportament violent? Cum să acționezi într-un mod diferit?

3. ÎNȚELEGEREA CONTEXTUALĂ A EMOȚIILOR VIOLENTE

"ȘCOALĂ PLICTISITOARE DE ELEVI CURIOSI!"

Când suntem plictisiți?

Ce ne interesează cu adevărat, ce este important pentru noi?

Plictiseala ca sentiment de risc pentru comportamentul violent.

Curiozitatea ca sentiment protector

Cum să reducem frecvența plictiselii și să sporim frecvența curiozității la școală?

4. VIolență și emoții interpersonale

"CINE CREDEȚI CĂ SUNT EI?"

Când, de ce, pe cine sfidăm? Durere, stânjenire, umilință.

Ne pot ofensa ceilalți? Diferența dintre subordonare și umilință (inferioritate). Diferența dintre superioritate și supremație. Cum să transmitem disprețul? Acceptarea necondiționată a propriei persoane ("Sunt valoros, important."). Dezvoltarea respectului reciproc. Diferența dintre respect și teamă (aici e vorba de argumentul puterii).

5. "RISCU" ALES DE ÎNȚELEGERE A EMOTIILOR

TEZA:

- a) Emoțiile neplăcute pe care le experimentez sunt întotdeauna rele pentru mine.
- b) Când experimentez emoții puternice, nu mai pot gândi.
- c) Când experimentez o furie puternică asupra cuiva, trebuie să îl atac/să o atac cumva.
- d) Este adevărat că nu ar trebui să exprimăm nici o emoție cu violență.
- e) Cred că trebuie să îmi arăt întotdeauna emoțiile.
- f) Dacă cineva îmi spune ceva urât, îmi transmite un sentiment neplăcut.

"OAMENI, NU DUȘMANI!"

Când, de ce, pe cine urâm? ("Ești rău", "Nu meriți să trăiești.", Răzbunare, decență.) Când, de ce, pe cine disprețuim? ("Ești rău", umilință, ignoranță.)

Diferența dintre violență și ură (violență distructivă), dispreț (violență umilitoare), furie (violența ca solicitare a altei persoane de schimbare a comportamentului).

Avem dreptul de a simți dispreț și ură, dar nu avem dreptul să îi umilim și să îi distrugem pe ceilalți. Nu trebuie să ne exprimăm furia într-un mod violent. Când simțim bucurie? Când simțim compasiune? Relații de empatie/ antipatie / indiferență. ("Eu sunt bine, tu ești bine.", Stimă de sine, respect.)

Când percepem invidia? Mai bine decât să fii invidios: "Sunt fericit pentru tine, dar vreau și eu asta."

Când simțim gelozie? Exprimarea non-violentă a geloziei.

Cum împiedicăm sentimentul de antipatie la școală?

Obiectiv minim: exprimarea adecvată a emoțiilor neplăcute (cum ar fi ură, dispreț) față de alți elevi. Oamenii au dreptul de a simți ură și dispreț, dar trebuie să le exprimăm într-un mod civilizată sau să le ținem pentru noi înșine.

"COMUNICATI cu respect!"

Nu insultați oamenii, nu îi umiliți, ci tratați pe toată lumea ca pe o făptură umană. Abordați furia, criticați comportamentul, nu persoana - separați "păcatul" de "păcătos." Furios poate fi cel care are dreptate și nu cel care este mai puternic. Arătați empatie, compasiune. Un sentiment inadecvat de vină, o scuză. Atitudine respectuoasă față de toți colegii. Aparțineți unei clase. O atitudine prietenoasă, de sprijin față de colegii din clasele mai mici. Respect și solidaritate la școală.

Scopul școlii este: cel puțin toleranță (chiar dacă nu accept, sunt răbdător, nu sunt agresiv, violent). Înțelegerea nu este același lucru cu acceptarea. Înțeleg, dar nu accept. Dar chiar dacă nu accept, trebuie să fiu tolerant.

6. EMOȚII SELECTATE – ASOCIATE CU COMPORTAMENTUL VIOLENT

»CE ESTE UN CONFLICT?«

Un conflict între două dorințe, nu între doi oameni! Ce este o dorință? Ce este frustrarea (dorința), răbdarea? Separarea dintre dorință și nevoie. Separați-vă ca persoană de dorința pe care o aveți – eu nu sunt același lucru cu dorința mea. Faceți diferența dintre o altă persoană și dorința lui/ei. Refuzul dorinței nu înseamnă refuzul persoanei –conflictul ar trebui să fie la nivel de dorință, nu la nivel de relație.

Violența ca o încercare de a rezolva un conflict. Rezolvarea non-violentă a conflictelor – înțelegere, negociere (ce vreau eu, ce vor ceilalți), compromis, mediere, victoria ambelor părți. Dacă conflictul s-a transformat deja în dispreț, ură, trebuie să ne amintim care era conflictul initial și să îl readucem de la nivelul personal la nivelul de dorință (pentru a repara relația).

Scopul minim: de a separa emoțiile de comportament – un mod adecvat de a (nu) exprima dispreț și ură.

7. EDUCAREA EMOȚIONALĂ A ELEVILOR

Pentru a preveni în mod eficient emoțiile "riscante" și a întări emoțiile "protectoare", este extrem de important să fim educați din punct de vedere emoțional și să le permitem elevilor să învețe:

- că sunt la fel de importanți și valoroși ca ființe umane,
- că ceilalți sunt valoroși (respect, simpatie, solidaritate, empatie, încredere),
- de a separa persoana de comportament (pentru o furie matură!),
- de a separa persoana de dorințele lui/ei (pentru nesatisfacție matură),
- de a distinge între dorință și nevoie (doar avem nevoie de acel lucru, nu putem trăi fără),
- conflictul este doar o încleștare de dorințe, nu de persoane (repararea relației, rezolvarea nonviolentă a conflictului),
- că ei sunt responsabili în măsură egală pentru crearea "școlii plictisitoare pentru curioși" (ce îi interesează cu adevărat?),
- că ei pot alege cum să reacționeze, de exemplu, la insulte (problema hipersensibilității),
- că a fi subordonat nu înseamnă a fi umilit (Sfidarea - nesupunere nesolicitată),
- a fi superior nu înseamnă a fi exaltat (subordonarea și superioritatea sunt necesare pentru rol)
- a fi acceptat nu înseamnă a fi valoros (sunt valoroși și dacă nu sunt niciodată acceptați).
- că vor putea să concureze în mod sănătos (depășind logica că există doar un învingător și că ceilalți sunt »învinși" Partea adversă nu este un dușman!; Cel care nu este cu mine nu este neapărat împotriva mea.),
- că există o diferență între "casă" și "școală" (școala este un spațiu public, unde este inadecvat să fi complet deschis și direct cu toți, la școală nu ne putem aștepta ca toată lumea să ne accepte și să ne iubească).

Cea mai de încredere garanție a succesului unor astfel de eforturi sunt propriile noastre orizonturi emoționale și conștientizarea lor. "Educarea emoțională" a copiilor este cel mai bun mod de a preveni exprimarea violentă a sentimentelor. "Atitudinea inadecvată din punct de vedere emoțional a adulților în fața copiilor crește probabilitatea unui comportament violent din partea copiilor. Mai presus de toate, ar trebui să reținem că elevul va avea aceeași atitudine față de propria persoană ca ce a adultului față de el/ea. Atitudinea față de propria persoană este cel mai bun prospect de a avea o relație adecvată cu ceilalți. Prin urmare, să fim iubitori și constanți cu el/ea, să conectăm dimensiunile blânde și riguroase ale iubirii pedagogice.

"OAMENI, NU DUȘMANI!"

Când, de ce, pe cine urâm? ("Ești rău", "Nu meriți să trăiești.", Răzbunare, decență.) Când, de ce, pe cine disprețuim? ("Ești rău", umilință, ignorare.)

Diferența dintre violență și ură (violență distructivă), dispreț (violență umilitoare), furie (violența ca o solicitare de schimbare a comportamentului celuilalt).

Avem dreptul să experimentăm disprețul și ura, dar nu avem dreptul să îi umilim și să îi distrugem pe ceilalți. Nu trebuie să ne exprimăm furia într-un mod violent. Când simțim pace? Când simțim compasiune? Relații de simpatie/antipatie/indiferență. ("Sunt bine, ești bine.", Stimă de sine, respect.)

Când percepem invidie? Chiar mai bine decât să fii invidios: "Sunt fericit pentru tine, dar vreau și asta."

Când simțim gelozie? Exprimarea non-violentă a geloziei.

Cum împiedici sentimentul de gelozie?

Obiectivul minim: exprimarea adecvată a emoțiilor neplăcute (cum ar fi ură, dispreț) față de alte persoane. Oamenii au dreptul de a simți ura și disprețul, dar trebuie exprimate într-un mod civilizată sau păstrate pentru ei înșiși.

La sfârșitul tuturor sesiunilor, vă rugăm să îi rugați pe profesori să completeze din nou chestionarul pentru profesori pentru a vedea dacă răspunsurile s-au schimbat.