

EMOCIJE U NASTAVI

mr. Ivana Lončarević, prof. psihologije

Listopad, 2016.

EMOCIJE

Emocije ili čuvstva su doživljaji izazvani nekom vanjskom ili unutarnjom situacijom, karakteristični prvenstveno po tome što su većinom ugodni ili neugodni.

- fiziološka promjena, ponašanje, subjektivni doživljaj

EMOCIJE SU PUTOKAZI KROZ ŽIVOT

Tablica 1: Rang emocija u nastavi u srednjim školama (Bognar, Hugo... 2004.)

RANG	OSJEĆAJ	FREKVENCIJA
1.	Dosadno	370
2.	Nervozno	297
3.	Zabrinuto	274
4.	Uplašeno	126
5.	Ugodno	111
6.	Tužno	110
7.	Iritirano	109
8.	Radoznalo	103

NAUČITI NOSITI SE S EMOCIJAMA

- kutić za hlađenje
 - brojanje do 10 – skretanje pažnje
 - ekspresivne tehnike (slika, glazba, pokret..)
 - prepoznavanje i imenovanje emocija
 - učenje socijalnih vještina (prepoznavanje emocija kod drugih i njihova povezanost s ponašanjem)
 - disanje trbuhom
- učenje po modelu

KLASIFIKACIJA NEŽELEJENIH PONAŠANJA (Charles, 1992.)

- agresija • 8%
- nepoštenje • 5%
- prkos autoritetu • 25%
- remećenje rada • 21%
- nesudjelovanje u radu • 17%
- ostalo: tužakanje,
omalovažavanje, ruganje, proste
riječi – sve 5%
od 75 odgovora – trčanje po
hodniku, pisanje po klupi...

UČITELJ

- nosi se sa svojim emocijama
- emocijama učenika
- emocijama roditelja
- emocijama kolega
- emocijama „nadređenih” i administrativnog osoblja
- izraziti stres na poslu

Prvi dan u novoj školi



KAKO SE OSJEĆATI DOBRO?



NJEGOVATI OPTIMIZAM



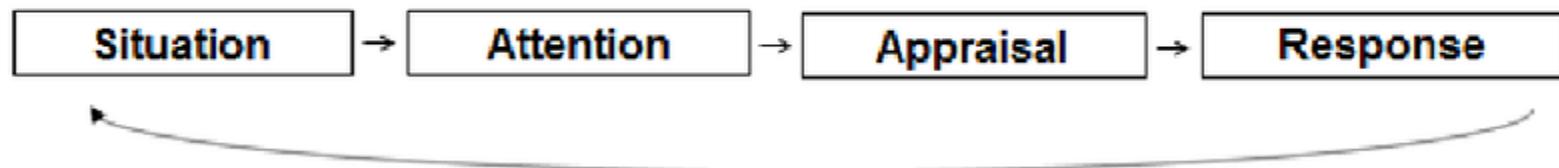
EMOCIONALNA REGULACIJA

- Uključuje nastojanja kojima pokušavamo utjecati na to koje emocije doživljavamo, kad ih doživljavamo i kako ih doživljavamo i izražavamo (Gross, 2008.)

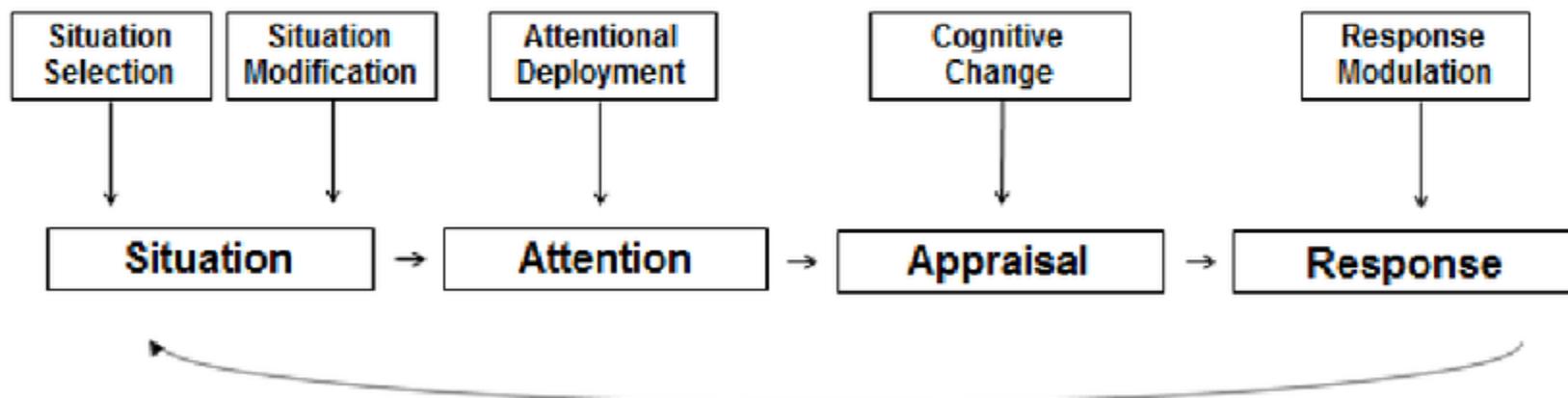


promjena oblika, frekvencije, intenziteta i trajanja emocionalnog odgovora ili situacijskih okolnosti koje mu prethode ili slijede nakon njega

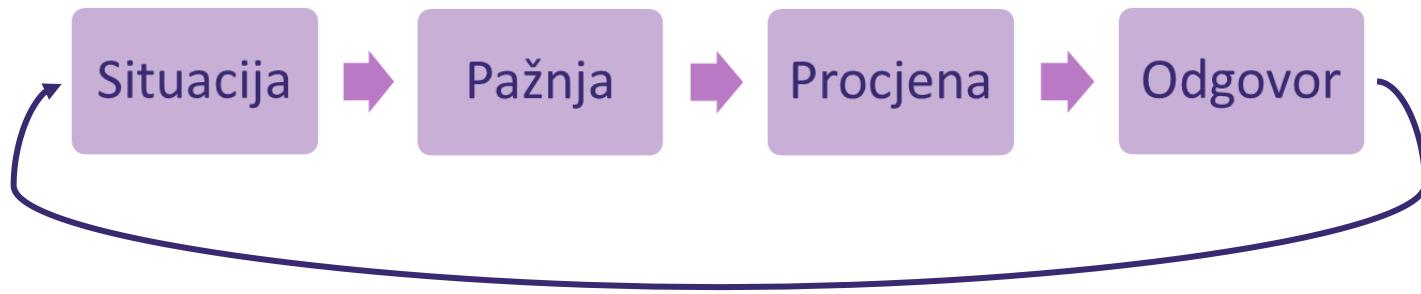
Emotion Generation



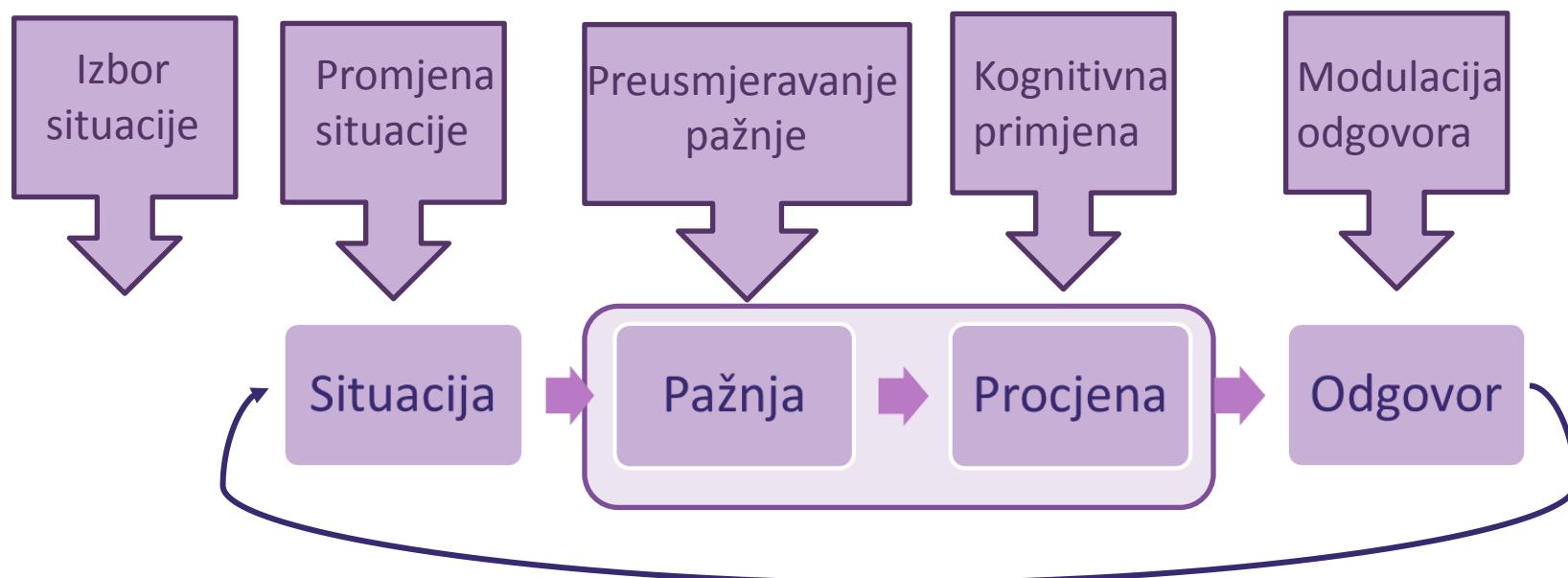
Emotion Regulation



Modalni model emocija (Gross)



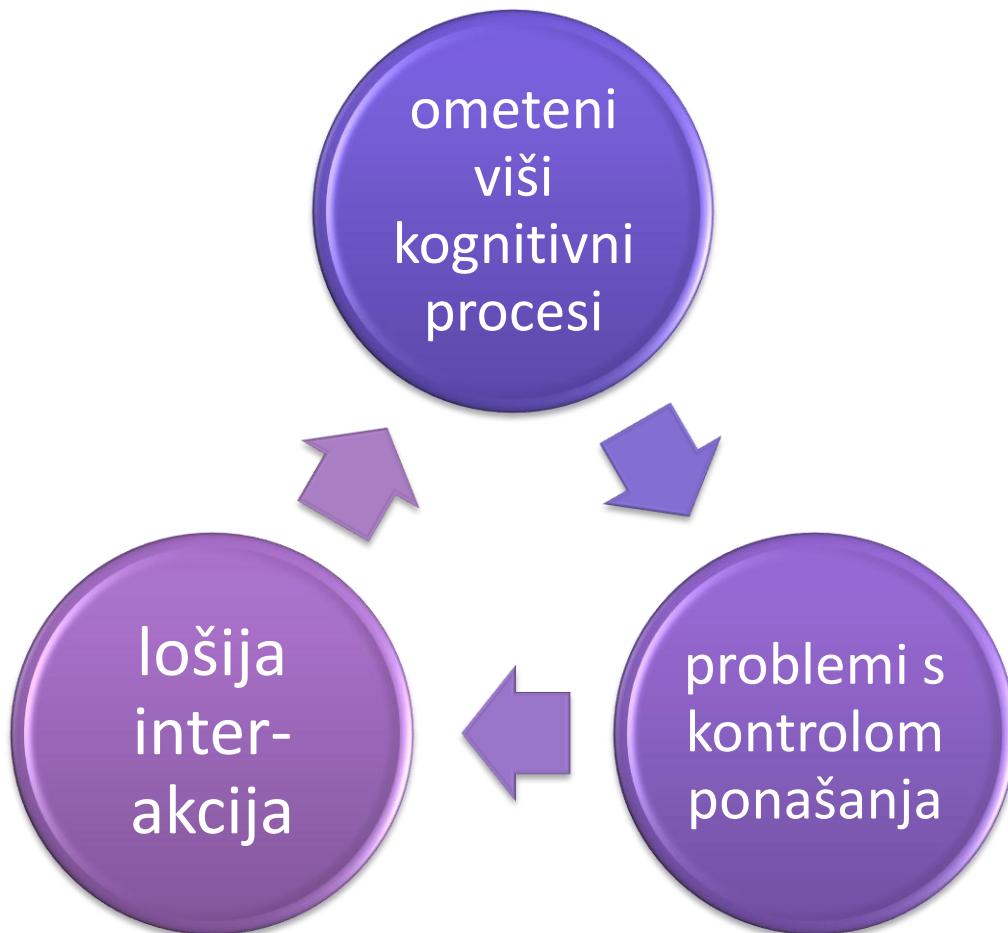
Procesni model regulacije emocija (Gross)



REGULACIJA EMOCIJA U AKADEMSKOM KONTEKSTU (Pekrun i Stephens, 2010.)

- Usmjerena na emocije (npr. relaksacije)
- Usmjerena na procjenu (atribucijski trening)
- Ciljeva i vjerovanja
- Kompetencijskim treningom (poboljšanje strategija učenja, više znanja)
- Selekcijom zadataka i okoline
- Traženjem socijalne podrške
- Optimizacijom zadataka i okoline

NEUČINKOVITA EMOCIONALNA REAGULACIJA U RAZREDU



SKALE EMOCIONALNE REGULACIJE I KONTROLE

Sadržaji čestica odnose se na:

- svjesnost, poznavanje osjećaja i raspoloženja
- mogućnost njihove regulacije

(Mayer, Salovey, Stevens, Takšić...)

KOJE SU STRATEGIJE EFIKASNIJE?

- Najviše istraživane kognitivna reprocjena i ekspresivna supresija.
- Ovisi o kvaliteti pobuđujućeg događaja, karakteristikama osobe, kontekstu.

ATTRIBUCIJA UZROKA

- Atribucijski pristup proizlazi iz kognitivne socijalne psihologije, koja stavlja naglasak na kognitivne procese kao medijatore između situacije u kojoj se osoba nalazi i njegovog ponašanja i djelovanja.
- Atribucijska teorija opisuje kako ljudi objašnjavaju uzroke vlastitog ponašanja i ponašanja drugih ljudi.

ATRIBUCIJA UZROKA

U procesu atribuiranja moguće je razlikovati:

ANTECEDENTI

Informacije
Vjerovanja
Motivacija
Individualne razlike

ATRIBUCIJE

Percipirani uzrok

POSLJEDICE

Očekivanja
Emocija
Ponašanje

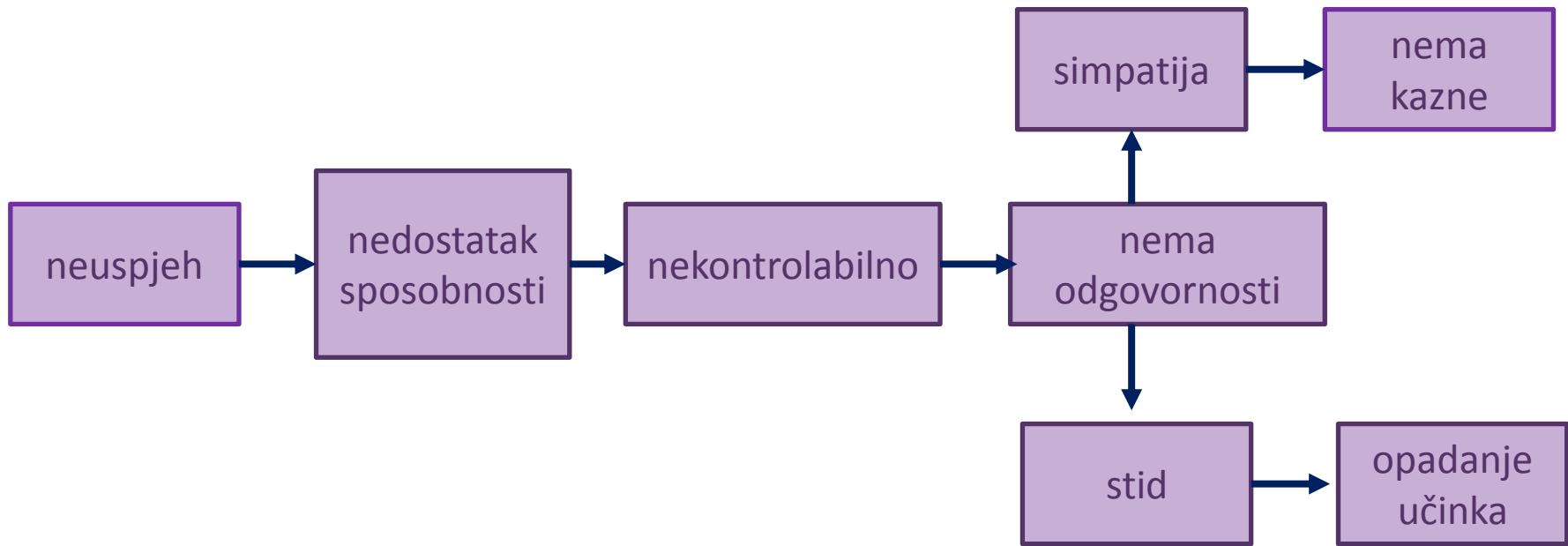


SVEOBUVATNI MODEL ATRIBUCIJSKOG PROCESA (Kelley i Michela, 1980)

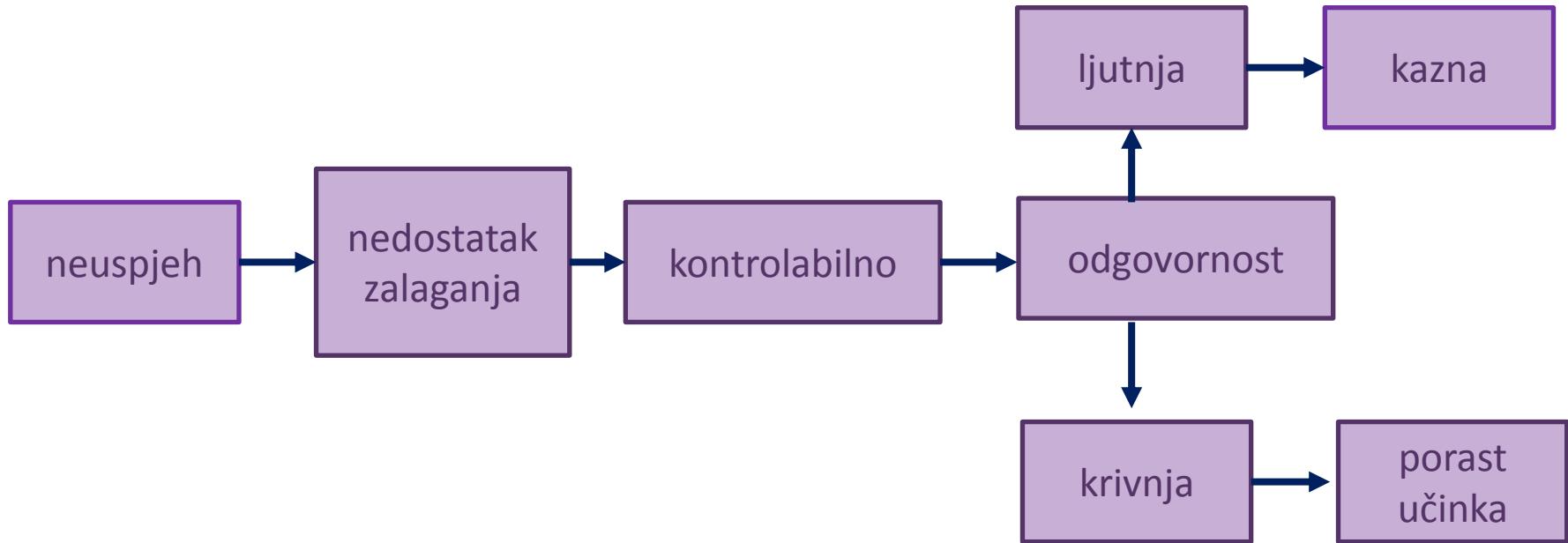
OSNOVNA ATRIBUCIJSKA POGREŠKA

- sklonost ljudi da precjenjuju stupanj u kojem je nečije ponašanje određeno unutarnjim, dispozicijskim uzrocima i podcjenjuju ulogu situacijskih uzroka.

Atribucija neuspjeha:



Atribucija neuspjeha:



Obiteljska večera



RAZLIČITE DEFINICIJE EI

- EI se odnosi na prepoznavanje i razumijevanje emocija te njihovo procesiranje kako bi se poboljšali kognitivni procesi i reguliralo ponašanje. (Mayer & Salovey)

VISOKI REZULTATI NA TESTOVIMA EI

ODRASLI

- kvalitetniji partnerski odnosi
- kvalitetnije interersonalni odnosi i s prijateljima
- bolji rezultatni na radnim mjestima
- bolje podnose stres
- više zarađuju

UČENICI

podudaraju se s višim učiteljskim procjenama:

- prilagodljivosti
- liderstva
- vještina učenja

NISKI REZULTATI NA TESTOVIMA EI

ODRASLI

- maladaptivna ponašanja (uključujući zloupotrebu droga, alkohola, sukobljavanje)

UČENICI

podudaraju se s višim učiteljskim procjenama:

- agresivnosti
- anksioznosti
- problemima ponašanja
- hiperaktivnosti
- poteškoćama u održavanju pažnje
- teškoćama učenja

KONTEKSTUALNI FAKTORI RAZVOJA

- Obitelj, škola, vršnjaci
- ponašanje socijalizatora: izražavaju li i prihvaćaju li svoje emocije?



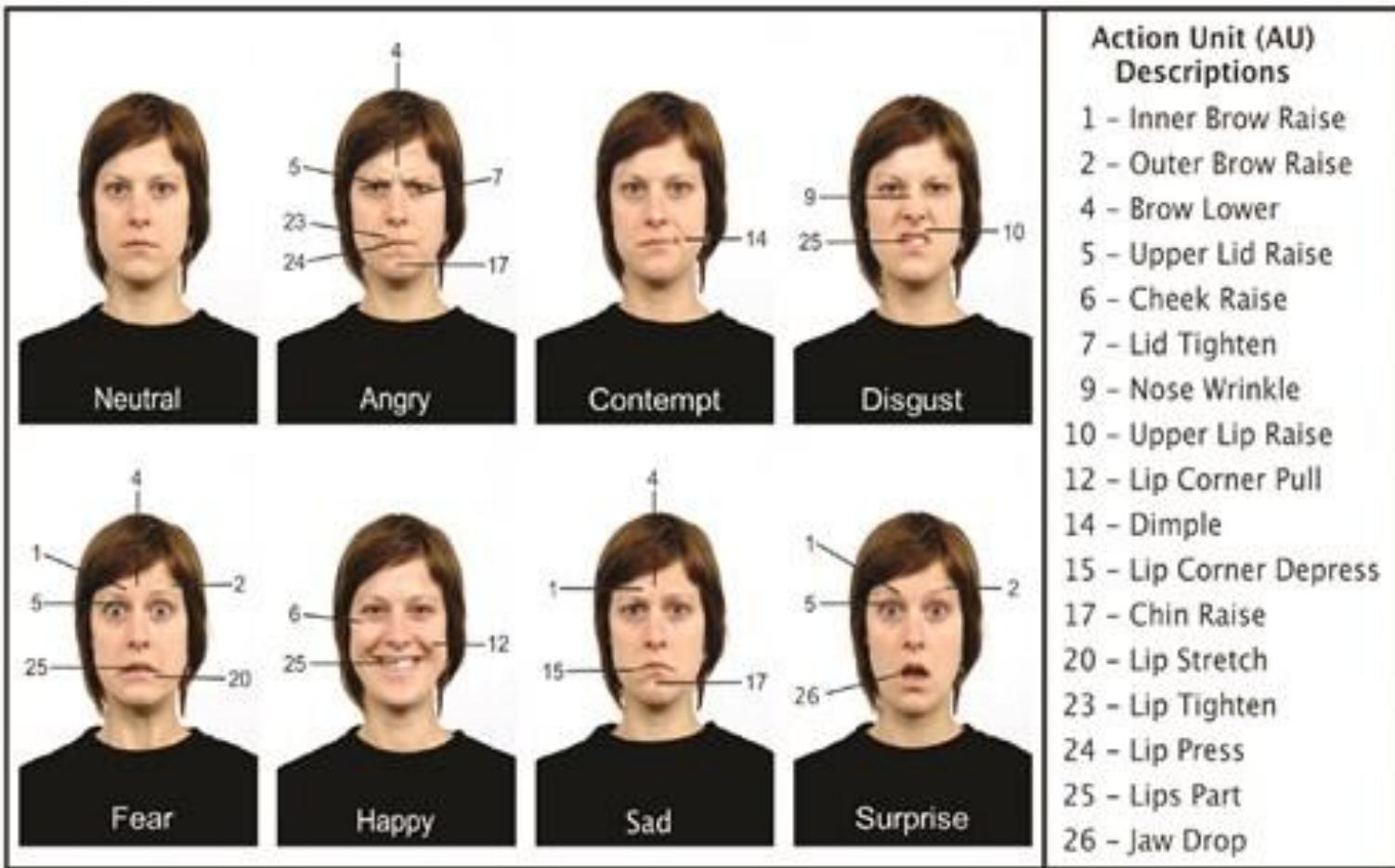
identifikacija vlastitih emocija,
usvajanje kulturnih normi vezanih
uz ekspresiju , način regulacije

ŠTO JE MOGUĆE U ŠKOLI?

- Programi povećanja socijalne inteligencije, emocionalnih, socijalnih vještina, emocionalne pismenosti...
- Višegodišnji programi, jednokratne radionice, na satovima razrednika, vanjski suradnici i udruge, u sklopu redovne nastave...

PERCEPCIJA EMOCIJA

- sposobnost opažanja tuđih i vlastitih emocija, kao i na drugim poticajima (umjetnička djela, priče, glazba...)



SREĆA



IZNENAĐENJE



TUGA



LJUTNJA



GAĐENJE



STRAH







KORISTITI EMOCIJE DA BI SE UNAPRIJEDILO RAZMIŠLJANJE

- koristiti ili generirati emociju kako bi olakšali usmjeravanje pažnje, izrazili osjećaje, ili ih uključiti u neke druge kognitivne procese (rezoniranje, rješavanje problema, odlučivanje).

RAZUMIJEVANJE EMOCIJA

- sposobnost razumijevanja informacija koje sadrži emocija, razumijevanja što je potaknulo emociju, kako se emocije kombiniraju, razvijaju i mijenjaju iz jedne u drugu

UPRAVLJANJE EMOCIJAMA

- sposobnost prihvaćanja osjećaja i korištenje djelotvornih strategija kako bi unaprijedili osobno razumijevanje i razvoj

EI U RAZREDU:

Trening vještina za učitelje i učenike

- EIT (Emotional Intelligent Teacher) cjelodnevni program usvajanja tehnika, strategija i osvještavanja važnosti EI vještina, osposobljavanje za primjenu vještina u profesionalnim i osobnim odnosim
- ELMS (Emotional Literacy in the Middle School) višegodišnji program tjednih lekcija integriran u postojeći kurikulum (cjelodnevna edukacija za učitelje)

MARC A. BRACKETT & NICOLE A. KATULAK, 2007.

EMOTIONALLY INTELLIGENT TEACHER WORKSHOP (EIT)

- cilj je ojačati učitelje kako bi stvorili sigurnu, ugodno, brižno i produktivno školsko okruženje
- unaprijediti odnose sa učenicima i ostalim sudionicima školskog života

SADRŽAJ PROGRAMA

1. detaljne informacije o vještinama EI (percepcija , primjena, razumijevanje i upravljanje emocijama)
2. znanje na koji način EI igra ključnu ulogu u akademskom učenju, donošenju odluka, upravljanju razredom, upravljanju stresom, interpersonalnim odnosima, timskom radu i ukupnoj kvaliteti života
3. inovativne strategije i alate za povećanje EI (aktivnosti, simulacije, grupne diskusije)

El Blueprint alat

Alat za emocionalno opterećene situacije

1. Kako se svaka osoba osjeća?
2. Što možete vi i druge osobe misliti, povezano s navedenim osjećajima?
3. Što je uzrokovalo da se svaka osoba tako osjeća?
4. Što možete vi i druge osobe učiniti da biste upravljali tim osjećajima?

SUDIONICI PIŠU PLAN ŠTO BI MOGLI UČINITI DA POBOLJŠAJU SITUACIJU.

PERCEPCIJA EMOCIJA

DOGAĐAJ / SASTANAK / SUSRET	VLASTITE EMOCIJE / INTENZITET	ZNAKOVI KOJI UKAZUJU NA EMOCIJU / EMOCIJA (OSTALI)
<i>Individualni razgovor s Šimunovom majkom o ocjenama</i>	<ul style="list-style-type: none">- <i>Malo nervozna</i>- <i>Vrlo obazriva</i>- <i>Srednje suosjećajna</i>	<ul style="list-style-type: none">- <i>namrštena: tužna</i>- <i>oči širom otvorene: iznenadjena</i>- <i>nagnuta prema meni: zainteresirana</i>

KORIŠTENJE EMOCIJA

MOJA OKOLINA I KAKO DJELUJE NA MENE I OSTALE

Nakon ručka, kada je kišni dan, učenici su u učionici umorni, letargični, dosadno im je.

I ja sam umorna, ponekad je teško biti energična i entuzijastična.

KAKO STVARAM RASPOLOŽENJE KOD SEBE I DRUGIH

Nekada počinjem sat s pjesmom u brzom ritmu ili ispričam šalu kako bih pridobila pažnji i unijela energiju u učionicu.

AKTIVNOST / DOGAĐAJ	ŽELJENO STANJE	KAKO GA STVORITI
<i>Sastanak sa Suzanom da raspravimo njenog kašnjenje</i>	<i>Pažljiva, strpljiva, uviđavna</i>	<i>Očistiti misli mentalnom imaginacijom</i>

RAZUMIJEVANJE EMOCIJA



EMOCIJA / INTENZITET

umjerena frustracija

KOLIKO JE TRAJALA

većinu sata

ŠTO JE PRETHODILO EMOCIJI

Učenici su prelistavali bilješke usprkos upozorenju

PROGRESIJA EMOCIJE

Frustracija – ljutnja – krivnja - smirivanje

DOGAĐAJI KADA SE EMOCIJS PROMJENILA / NESTALA

Prestali su kada sam rekla da ću im oduzeti bodove za ocjenu iz zalaganja

POTENCIJALNI UZROCI INICIJALNE EMOCIJE

Ljuta sam kad učenici ne prate što predajem

POTENCIJALNI UZROCI EMOCIONALNE PROGRESIJE

- Frustracija u ljutnju jer su me ignorirali
- krivnja jer sam oduzela bodove
- Nakon razmišljanja shvatila sam da zaslužuju kaznu i smirila se

UPRAVLJANJE EMOCIJAMA

EMOCIJA

anksioznost

TRIGER

Uvid ravnatelja u rad

SADAŠNJA ILI PROŠLA STRATEGIJA ZA UPRAVLJANJE EMOCIJOM

Podsjetila sam se vlastitih snaga i trudila biti što bolja

EFIKASNOST UPOTREBLJENE STRATEGIJE

Općenito, malo manja anksioznost

DRUGE MOGUĆE STRATEGIJE

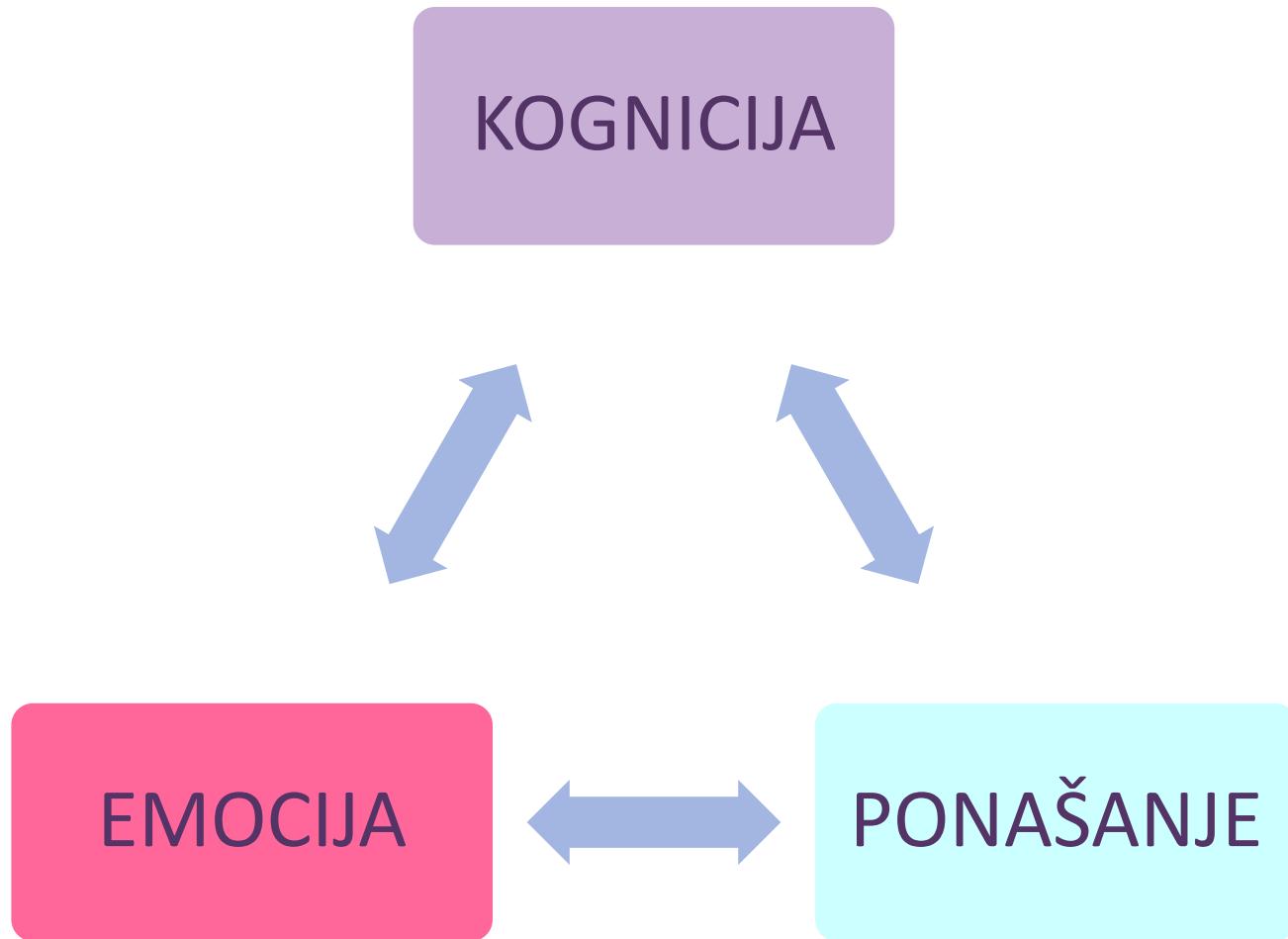
Abdominalno disanje,

Planirati radionicu koja mi je lakša za provesti

Izaći na zrak na odmoru prije uvida

Yoga ujutro, prije posla

KOGNITIVNI MODEL



Misao – osjećaj - ponašanje



IDENTIFIKACIJA AUTOMATSKIH MISLI

Što Vam je tada prošlo kroz glavu?

- razumljiva terapeutu – „I ja bih se osjećao jednako.”

AUTOMATSKA MISAO - vježba

- Opišite situaciju u kojoj ste osjetili intenzivnu emociju.
- Što ste osjećali?
- Koja misao / slika vam je „išla kroz glavu“?

AM IZAZIVA EMOCIONALNU REAKCIJU

DEPRESIJA –percepcija gubitka nečega važnog

ANKSIOZNOST – percepcija opasnosti, prijetnje

LJUTNJA - percepcija da je netko prekršio naša pravila

KRIVNJA – percepcija da smo prekršili vlastita pravila

RADOST – percepcija dobitka

UPOZNAJTE MALE GLASOVE
U VLASTITOJ GLAVI.

I PRIHVATITE IH.

