### Emoce a pedagogický pracovník

Emoce neodmyslitelně patří k lidskému životu. Bez emocí by byl náš život prázdný, chyběl by mu emoční doprovod, hloubka. Emocionalita člověka byla po dlouhou dobu vnímána jako negativní a narušující prvek, který má být člověkem ovládán. Teprve v nedávné době, zejména s rozvojem pozitivní psychologie, začal být zdůrazňován také pozitivní vliv emocí na život člověka. V tomto semináři se snažím studenty upozornit na význam emocí v lidském životě, upozornit na skutečnost, že emoce, byť mohou být vnímány jako pomíjivé, triviální nebo dokonce vulgární, mohou hrát roli významnou roli v našich mezilidských vztazích, v naší práci, či dokonce ve vnímání smyslu života.

V rámci semináře si klademe otázky: Jak tedy pedagogové vnímají vliv emocí na jejich práci? Proč je pro pedagoga důležité vědět něco o emocích, umět s nimi pracovat?

Na emoce lze pohlížet různým způsobem, existuje množství teorií i praktických přístupů práce s emocemi. Výsledky výzkumů naznačují, že primární emoce, k nimž patří podle Ekmana a Friesena radost, smutek, strach, hněv, znechucení a překvapení, jsou geneticky naprogramovanými reakcemi na charakteristické podněty z vnitřního nebo vnějšího světa (Damasio, 2000). Tyto jsou dále zpracovávány složitými neurologickými mechanismy, které mají u lidí pokračování v uvědomění si emoce v souvislosti s objektem, který emoční stav vyvolal. Podle Darwina i novějších autorů (např. Plutchik) se emoce vyvinuly v procesu evoluce a jsou adaptivní, protože pomáhají člověku přizpůsobit se požadavkům prostředí (Plutchik, 2001).

Jednou z charakteristických vlastností primárních emocí je **univerzálnost emočního výrazu**. Nejvýznamnější složkou této „řeči těla“ je obličejový výraz. Obličejový výraz jednotlivých primárních emocí je snadno rozpoznatelný a odlišitelný a téměř ve všech kulturách stejný, byť má každá kultura svá pravidla pro vyjadřování emocí (Stuchlíková, 2002).

**Kognitivní přístup v práci s emocemi**

V tomto semináři se zaměřujeme na kognitivní přístup v práci s emocemi. Kognitivní teorie emocí hledají odpověď na otázku, zda myšlení ovlivňuje citové prožívání. Například zda může změna způsobu myšlení přispět k tomu, abychom se cítili méně depresivní? Představitelé kognitivních teorií emocí předpokládají, že citové prožitky a jejich fyziologický doprovod vznikají na základě myšlenkového posouzení a interpretace významu vnějších podnětů (Plháková, 2003, s. 245).

Seminář je založen na konkrétních případech, s nimiž pracují v knize Na emoce s rozumem Denis Greenberger a Christine Padesky (2003). Jedná se o postupy doporučené k nácviku dovedností potřebných ke změně emocí, chování a vztahů k druhým lidem.

Tento přístup je založen na pětisložkovém modelu, který je založen na oblastech ovlivňujících prožívání:

* Myšlenky (názory, vzpomínky, představy)
* Emoce (nálady)
* Chování
* Tělesné reakce
* Vlivy prostředí (současné, minulé)

Obr. Oblasti ovlivňující prožívání člověka



Studenti jsou rozděleni do čtyř skupin, každá skupina obdrží příběh člověka, který se potýká s osobními problémy, či řeší nepříznivou životní situaci. Jejich úkolem je pracovat s tímto příběhem v rámci pětisložkového modelu faktorů ovlivňujících život tohoto člověka.

Po samostatné práci, kdy každá skupina zpracuje na balicí papír všech pět složek ovlivňujících život člověka v konkrétním případě, následuje diskuze nad možnostmi ovlivnění jednotlivých oblastí.

Cílem tohoto cvičení je přivést studenty k zamyšlení a pochopení skutečnosti, že jsou tyto aspekty mezi sebou provázány a navzájem se ovlivňují. Zároveň však mohou poskytnout příležitost ke změně v životě člověka, neboť i sebemenší zlepšení v jedné z uvedených oblastí může vést ke zlepšení v ostatních čtyřech oblastech.

Literatura:

**Damasio, A. R.** (2000). Descartesův omyl: emoce, rozum a lidský mozek. Praha: Mladá Fronta

**Plutchik, R**. (2001). The Nature of Human Emotions. American Scientist 89: 344

**Stuchlíková, I.** (2002). Základy psychologie emocí. Praha: Portál

**Plháková, A.** (2004). Učebnice obecné psychologie. Praha: Academia

**Greenberger, D., Padesky, Ch.** (2003). Na emoce s rozumem. Praha: Portál.