

## EMOCJE TOWARZYSZĄCE ROZMOWOM O UCHODźCACH



Praca w temacie uchodźczym to nie tylko obalanie mitów i dostarczanie wiedzy. To także praca z emocjami. Od dawna żaden temat nie wzbudził takiego napięcia jak właśnie tematyka uchodźcza. W dyskusji bardzo często emocje dyktowały argumenty. Nie powinno się zatem unikać kwestii emocji, bo jak napisał Zygmunt Freud: „**Niewyrażone emocje nigdy nie umierają. Zostają zakopane żywcem, aby powrócić później w znacznie gorszej formie**”. Praca z emocjami wywołanymi przekonaniami i wyobrażeniami uchodźców powinna zatem nieodzownie wydarzać się w procesie edukacyjnym, by nie prowadzi do silniejszych napięć i reakcji, by neutralizować ich intensywność i chronić zarówno migrantów i uchodźców, jak i ogólny ład społeczny. Jak zatem prowadzić rozmowę, by zapanować nad klasą, przeprowadzić ją przez cały proces rozmowy i jeszcze zadbać o siebie?



**NA KOLEJNYCH SLAJDACH  
PRZEDSTAWIMY KILKA WSKAZÓWEK**

>> Źródło tekstu: Dominika Cieślikowska, „Praca z emocjami towarzyszącymi rozmowom o uchodźcach”, CEO 2016

# W JAKI SPOSÓB PRACOWAĆ Z EMOCJAMI?

## - WSKAZÓWKA NR 1 -

### LEKCJA MUSI BYĆ ODPOWIEDNIO DŁUGA.

Właśnie dlatego scenariusz CEO „Rozmowa o uchodźcach w Polsce” rozłożony został na dwa spotkania, by praca nad tym rozbudowanym tematem trwała dłużej niż 45-minutowa lekcja. Ważna jest też przerwa między nimi, bo pozwala odpocząć, zdystansować się od emocji, przemyśleć na spokojnie, rzeczowo elementy wiedzy, przygotować się do rozmowy.

Część scenariuszy przedmiotowych również zawiera aktywności przewidziane na więcej niż jedną godzinę lekcyjną, z możliwością modyfikacji, aby dostosować materiał do możliwości i potrzeb Twojej klasy.

>> Źródło tekstu: Dominika Cieślikowska, „Praca z emocjami towarzyszącymi rozmowom o uchodźcach”, CEO 2016

## - WSKAZÓWKA NR 2 -

### LEKCJA POWINNA OPIERAĆ SIĘ NA ODKRYWANIU RÓŻNIC W WIEDZY, POGLĄDACH, PERSPEKTYWACH, ALE I SPRZYJAĆ POSZUKIWANIU PODOBIEŃSTW MIĘDZY LUDŹMI I POGLĄDAMI.

Debata w kwestiach uchodźczych, w sytuacji radykalizacji poglądów, przestała mieć sens. Szczególnie debata z publiką, na forum. Przeciwne strony („pro” i „anty”) nie mają bowiem tyle samo siły przebicia, energii czy mocy. Idea przeciwstawiania sobie skrajnych poglądów i uwypuklania różnic prowadzi co najwyżej do kłótni, przekrzykiwania, walki, gdzie zwycięstwo jest często z góry przesądzone – wygrywają nie rzeczowe argumenty, ale te głośniejsze, bazujące na emocjach. Emocje łatwiej się aktywizują i rozpraszają niż oparte na wiedzy argumenty. Dlatego w scenariuszach nie zapraszamy do debaty pomiędzy wyraźnie sprofilowanymi i przeciwstawnymi stronami, ale do partnerskiej, wielostronnej, nieco bardziej kameeralnej rozmowy między ludźmi.

# W JAKI SPOSÓB PRACOWAĆ Z EMOCJAMI?

## - WSKAZÓWKA NR 3 -

**ZADBAJ O RÓWNĄ PRZESTRZEŃ DO WYRAŻENIA SIĘ DLA KAŻDEJ OSOBY, W NIEKTÓRYCH PRZYPADKACH WESPRZYJ OSOBY SŁABSZE, O MNIEJ SŁYSZALNYM GŁOSIE.**

Nieprzychylnie, wrogie, nienawistne komentarze stały się głośniejsze, wyraźniej zaznaczone w debacie publicznej. Na pewno są i inni o odmiennych poglądach, ale ich głosy są cichsze, mniej słyszalne. Dlatego ważne są konkretne zasady sprzyjające wszystkim w osiągnięciu równości i partnerstwa, szczególnie, jeśli duża część rozmów toczy się w małych grupach, z ograniczoną kontrolą nauczyciela. Należy też pilnować, by silniejszy głos nie zdominował całej rozmowy.



### ZADANIE 1:

W jaki sposób radzisz sobie z emocjami (swoimi oraz klasy) w czasie lekcji poruszających tematy związane z uchodźcami? Czy masz swoje sprawdzone sposoby, którymi możesz się podzielić? Napisz o tym w formularzu refleksji, który znajduje się na platformie.

>> Źródło tekstu: Dominika Cieślakowska, „Praca z emocjami towarzyszącymi rozmowom o uchodźcach”, CEO 2016

## - WSKAZÓWKA NR 4 -

**PANUJ NAD WŁASNYMI EMOCJAMI, TRZYMAJ JE W RYZACH, ALE NIE WYPIERAJ ICH.**

Spokój i opanowanie to ważne elementy pracy z emocjami innych. To sposób na neutralizowanie i uspokajanie intensywnych doznań panujących podczas dyskusji, ale też kwestia modelowania zachowania – pokazania, że o uchodźcach można rozmawiać ze spokojem. Nierzadko jest to bardzo trudne. Pomocne może okazać się przeprowadzenie próbnych rozmów w domu, z bliskimi, w bezpiecznych warunkach. Warto też przypomnieć sobie, jakie argumenty pojawiały się w dyskusjach wcześniej – typowe wypowiedzi, nastawienia, poglądy – tak, by te, które pojawią się na lekcji, nie stanowiły zaskoczenia. W trakcie lekcji, gdy emocje będą bardzo intensywne, nic nie stoi na przeszkodzie, by o tym powiedzieć, podkreślić, że one są, dać im zaistnieć choćby w wypowiedzi, na początku, zanim się zintensyfikują. Warto zaznaczyć i nazwać, co się faktycznie dzieje: „jestem zaskoczona, trudno mi przysłuchiwać się ostatnim trzem minutom rozmowy, zastanawia mnie to...”. Emocje, które zostaną ukryte i niewypowiedziane, w pewnym momencie znajdą swoje ujście. Rozmowa daje nam możliwość uniknięcia takiej sytuacji.

# CO SIĘ MOŻE WYDARZYĆ W CZASIE LEKCJI?

**Możliwe reakcje osób biorących udział w naszych zajęciach:**

## REAKCJA „WALCZ I UCIEKAJ”

Może zostać spowodowana dysonansem, czyli rodzajem stresu wywołanego przez zderzenie się informacji, które się do tej pory posiadało, z nową wiedzą, stojącą z nimi w zupełnej sprzeczności. Taka nowa wiedza może być zagrażająca dla obrazu samego siebie, samooceny i wiarygodności własnych źródeł.

**„Walcz i uciekaj” to silna reakcja emocjonalna (mobilizacja, podniesienie poziomu adrenaliny, przyspieszenie akcji serca i oddechu oraz zawężenie uwagi). Przejawia się próbą przekrzywienia, stanięcia po stronie dotychczasowej wiedzy, deprecjonowania nowych informacji.**

Co zrobić? Przywrócić bezpieczeństwo takiemu uczniowi/uczennicy, pokazać, że nie o walkę tu chodzi, ale o poznanie innego punktu widzenia, usłyszenie innych argumentów. Warto unikać osądzania, nie deprecjonować wypowiedzianych przez taką osobę poglądów, ale zestawiać je z innymi, poddawać fakty pod refleksję, zachęcać do zapoznania się ze źródłami.

Warto też powiedzieć klasie na samym początku lekcji, że wiedza przedstawiona na lekcji może być w sprzeczności z tym, co powszechnie przekazywane jest w mediach, by osoby mogły się na takie zderzenie przygotować.

Więcej informacji związanych z pracą nad emocjami pojawiającymi się w czasie rozmów o uchodźcach znajdziesz w tekście Dominiki Cieślikowskiej „Praca z emocjami towarzyszącymi rozmowom o uchodźcach”.

Więcej wskazówek na temat tego, jak reagować w trudnych sytuacjach w trakcie lekcji o uchodźcach, znajdziesz w tekście metodycznym „Reagowanie w trakcie lekcji o uchodźcach” Maliny Baranowskiej-Janusz, Małgorzaty Borowskiej, Elżbiety Kielak, CEO 2016

>> Źródło tekstu: Dominika Cieślikowska, „Praca z emocjami towarzyszącymi rozmowom o uchodźcach”, CEO 2016

## WGLĄD

Lekcja na temat uchodźczy może też prowadzić do zgoła innych reakcji emocjonalnych – na przykład **wglądu**.

Wgląd to niespodziewana, często nagła zmiana percepcji jakiejś kwestii, w naszym przypadku będzie to kwestia uchodźcza. Przejawia się poprzez smutek, wzruszenie, zwiększającą się empatię. Są to emocje przeżywane bardziej wewnątrz, prowadzą do względnej bierności wobec reszty grupy.

Doznanie wglądu prowadzić powinno do nowego, głębszego i pełniejszego rozumienia problemu. Dzięki wglądowi problem początkowo trudny może się okazać prosty, kwestia bardzo emocjonująca może okazać się intelektualna i racjonalna. Jedną z koncepcji wglądu mówi, że polega on na stopniowym oswojeniu tematu poprzez zdobywanie wiedzy i rozumienia dla poszczególnych elementów zjawiska. W miarę oswojania problemu staje się on coraz bardziej jasny, zrozumiały. Zjawisko uchodźstwa przestaje jawić się jako napawająca lękiem nieopanowana „fala ludzi”, a zaczyna być postrzegane jako proces przemieszczania się konkretnych ludzi, uzależniony od wielu czynników, kontrolowany przez instytucje. W wyniku wglądu na lekcji o uchodźcach uczeń/uczennica może nie tylko lepiej rozumieć zjawisko, ale też wykazać się empatią, czy współczuciem. Ważne jest, by dać mu/jej czas i przestrzeń na przeżywanie emocji – smutku, wstydu, poczucia winy. Warto czasem pomóc uczniowi/uczennicy w ich nazwaniu, dać sygnał, że są to emocje naturalne, autentyczne, na które można sobie pozwolić.

Informacje zdobyte dzięki wglądowi powinny prowadzić do zmiany zachowania. Wychodzeniu ze smutku czy poczucia winy może pomóc podjęcie decyzji o jakimś konkretnym, na przykład „pro-uchodźczym”, działaniu. W tym miejscu warto np. wskazać miejsca, gdzie osoba może takie działania podjąć (np. skierowanie jej do konkretnych organizacji pozarządowych działających w Twojej okolicy).