



MODUŁ 4

PROMOWANIE ODPOWIEDZIALNYCH ZACHOWAŃ ONLINE I SPOŁECZNO- EMOCJONALNEGO UCZENIA SIĘ



erasmediah.eu



**Co-funded by
the European Union**



Lekcja 4.3

Rozwijanie umiejętności regulacji emocji



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**

Lekcja 4.3

Czas trwania: 40 minut

Cele:

- Pomoc młodym ludziom w rozpoznawaniu i skutecznym zarządzaniu emocjami w trudnych sytuacjach.
- Promowanie samoświadomości i zrozumienia czynników wyzwalających emocje.
- Uczenie praktycznych strategii samoregulacji i radzenia sobie ze stresem.
- Rozwijanie empatii i szacunku dla emocji innych osób w relacjach interpersonalnych.

Kluczowe przesłanie:

- Emocje są naturalną i cenną częścią ludzkiego doświadczenia, ale to, jak na nie reagujemy, kształtuje nasze działania i relacje.
- Rozpoznawanie i oznaczanie emocji jest pierwszym krokiem w kierunku skutecznego zarządzania nimi.
- Rozwijanie uważności, głębokiego oddychania i pozytywnego mówienia o sobie może poprawić regulację emocjonalną.
- Empatia dla emocji innych wzmacnia więzi społeczne i zmniejsza liczbę konfliktów.
- Ćwicząc regulację emocji, jednostki mogą tworzyć bardziej pozytywne i konstruktywne interakcje zarówno w przestrzeni osobistej, jak i cyfrowej.



RODZAJ LEKCJI



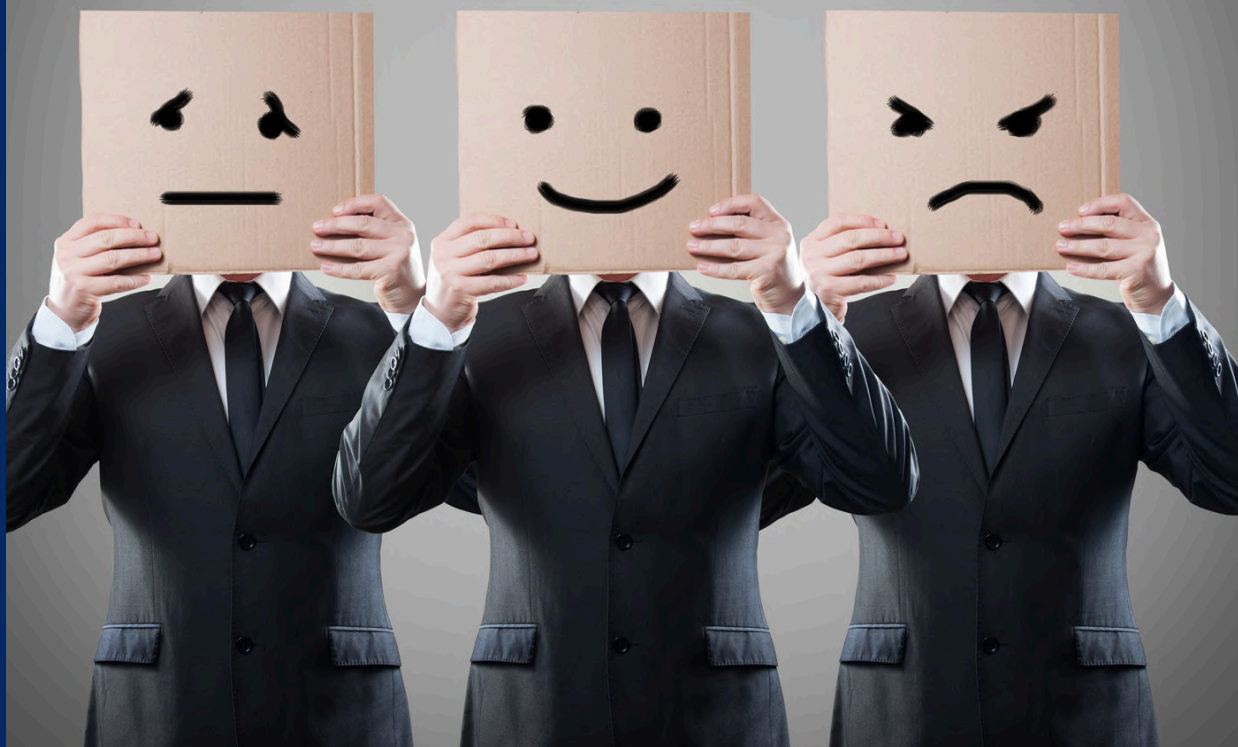


Przegląd lekcji

W tej lekcji zbadamy koncepcję regulacji emocjonalnej w kontekście zachowań online. Wspólnie zbadamy, w jaki sposób emocje wpływają na nasze interakcje w przestrzeni cyfrowej oraz konsekwencje nieuregulowanych emocji, takich jak konflikty online lub impulsywne reakcje. Sesja zapewni strategię wspierania empatii, samokontroli i pozytywnej komunikacji w środowiskach online.

Warsztaty podzielone są na 4 etapy:

- 1:** Wprowadzenie do regulacji emocji (5 min)
- 2:** Odkrywanie wyzwalaczy i reakcji emocjonalnych (15 min)
- 3:** Aktywność grupowa: Ćwiczenie strategii regulacji emocji (15 min)
- 4:** Refleksja i kluczowe wnioski (5 min)



Krok 1

Wprowadzenie do regulacji emocji

Zarządzanie i regulowanie emocji jest kluczową umiejętnością w radzeniu sobie z życiowymi wyzwaniami i wspieraniu rozwoju osobistego. W przypadku osób dorosłych, regulacja emocji odgrywa znaczącą rolę w radzeniu sobie ze stresem, budowaniu znaczących relacji i zwiększaniu wydajności w nauce lub zajęciach intelektualnych. Badania wskazują, że skuteczne strategie regulacji emocji są ściśle powiązane z pozytywnym zdrowiem psychicznym i zachowaniami adaptacyjnymi (Silvers i in., 2012). Wykazano, że praktyki takie jak joga poprawiają zdolności regulacji emocji, oferując korzyści wykraczające poza aktywność fizyczną (Daly i in., 2015). Co więcej, umiejętności regulacji emocji zwiększają wydajność poznawczą i odporność w obliczu trudnych sytuacji (Wills i in., 2016). Rozwijanie tych umiejętności jest kluczem do osiągnięcia większego sukcesu i dobrego samopoczucia zarówno w kontekście osobistym, jak i zawodowym.





Krok 1

Wprowadzenie do regulacji emocji

Obejrzyjmy film:

Uspokajanie emocji

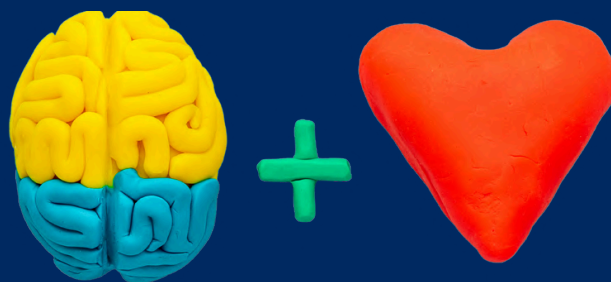
„Obejrzyjmy teraz film, który omawia strategie studzenia silnych emocji i odzyskiwania równowagi emocjonalnej.

Podczas oglądania zwróć uwagę na przykłady sytuacji, które wywołują silne reakcje emocjonalne i jak ludzie sobie z nimi radzą.

Czy coś w filmie rezonuje z twoimi własnymi doświadczeniami?
Czy miałeś do czynienia z momentami, w których trudno było kontrolować swoje emocje?

Zastanów się nad tym pytaniem: W jaki sposób nauka uspokajania emocji może poprawić nasze relacje i ogólne samopoczucie?

Po obejrzeniu filmu chętnie poznam twoje przemyślenia - co cię zaskoczyło i jak możemy zastosować te strategie w naszym codziennym życiu, aby reagować bardziej pozytywnie i konstruktywnie?



Krok 1

Wprowadzenie do regulacji emocji

Czy wiesz, że sposób, w jaki zarządzamy naszymi emocjami, wpływa nie tylko na nasze samopoczucie, ale także na jakość naszych relacji?

Badania pokazują, że trudności w regulowaniu emocji mogą prowadzić do nasilonych konfliktów, stresu, a nawet długotrwałych napięć w relacjach (Gross, 2015).

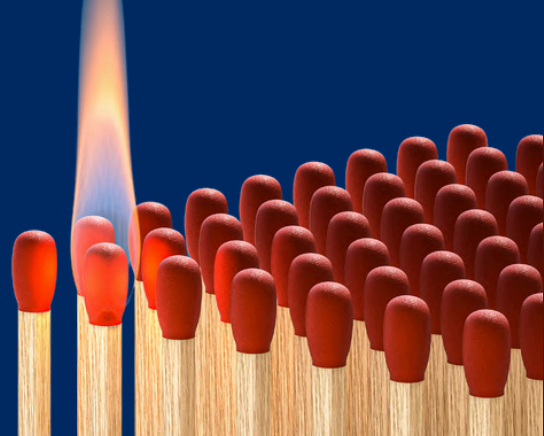
W obliczu wyzwań, takich jak krytyka lub brak porozumienia, emocje często nasilają się z powodu uprzedzeń poznawczych lub natychmiastowych reakcji, co utrudnia skuteczną komunikację (Linehan, 1993). Może to prowadzić do nieporozumień, frustracji, a nawet poczucia izolacji.

Jednak rozwijanie umiejętności regulacji emocji - takich jak zatrzymywanie się przed reakcją, identyfikowanie wyzwalaczy i stosowanie technik uspokajających - może zmienić sposób, w jaki radzimy sobie z takimi sytuacjami (Koole, 2009). Ucząc się odpowiadać, a nie reagować, możemy wspierać zaufanie, wzmacniać więzi i tworzyć środowisko, w którym wzajemny szacunek i zrozumienie kwitną.

Zastanówmy się razem:

- Czy kiedykolwiek doświadczyłeś momentu, w którym emocje wzięły górę?
- Jak wpłynęło to na sytuację i jakie strategie mogłyby pomóc ci podejść do podobnych momentów z większym spokojem i jasnością?

Krok 2



Odkrywanie wyzwalaczy i reakcji emocjonalnych

Czy wiesz, że impulsywne zachowania online, takie jak reaktywne komentarze lub nierozwiązane konflikty, mogą znacząco wpływać na samopoczucie emocjonalne?

Badania wskazują, że osoby, które często doświadczają negatywnych interakcji online, częściej zgłaszają zwiększony stres, niepokój i poczucie wyobcowania (Sampasa-Kanyinga & Hamilton, 2015).

Na przykład, gdy ktoś spotyka się z cyberprzemocą lub agresywnym językiem w dyskusjach online, może to wywołać reakcje emocjonalne, takie jak frustracja, smutek, a nawet złość. Publiczny charakter platform internetowych może wzmacniać te emocje, ponieważ jednostki czują się oceniane nie tylko przez jedną osobę, ale przez całą publiczność.

Ponadto badania pokazują, że postrzegana anonimowość platform cyfrowych często prowadzi do braku zahamowań, w których ludzie wyrażają emocje bardziej otwarcie - a czasem bardziej agresywnie - niż w sytuacjach twarzą w twarz (Suler, 2004). Może to prowadzić do eskalacji drobnych nieporozumień w znaczące konflikty, szkodząc nie tylko osobom bezpośrednio zaangażowanym, ale także ogólnemu poczuciu wspólnoty w przestrzeni online.



Krok 2

Odkrywanie wyzwalaczy i reakcji emocjonalnych

Jednak regulacja emocjonalna w środowiskach online może pomóc złagodzić te skutki. Techniki takie jak chwila przerwy przed udzieleniem odpowiedzi, konstruktywne przeformułowanie negatywnych komentarzy, a nawet tymczasowe wycofanie się z rozmowy okazały się skuteczne (Chen i in., 2016). Rozwijanie cyfrowej empatii - uznawanie i szanowanie emocji innych - jest kolejnym potężnym narzędziem sprzyjającym zrozumieniu i ograniczaniu konfliktów (Blomfield Neira i in., 2018).

Zastanówmy się nad tym:

- Czy pamiętasz sytuację, w której doszło do szybkiej eskalacji zaognionej interakcji online?
- Jakie emocjonalne wyzwalacze były zaangażowane i jak zareagowali ludzie?
- Jakie strategie mogły pomóc w deeskalacji sytuacji lub przekształcić ją w bardziej pozytywną interakcję?
- Rozpoznając nasze emocjonalne wyzwalacze i ucząc się reagować w przemyślany sposób, możemy stworzyć bardziej wspierającą i pełną szacunku społeczność cyfrową. Przeanalizujmy te pomysły razem!





Krok 2

Odkrywanie wyzwalaczy i reakcji emocjonalnych

LISTA EMOCJONALNYCH ELEMENTÓW WYZWAJĄCYCH DO AKTYWNOŚCI

1. Znajomy dzieli się pasywnie agresywnym komentarzem na twój temat na czacie grupowym
2. Otrzymanie ostrej krytyki na temat osobistej opinii opublikowanej online
3. Pominięcie w ważnej wiadomości e-mail przez współpracownika
4. Kolega z zespołu nie dotrzymuje terminu, zwiększając twoje obciążenie pracą
5. Bycie świadkiem, jak znajomi dzielą się dowcipami, podczas gdy ty czujesz się wykluczony
6. Przypadkowe wysłanie wiadomości na niewłaściwy czat grupowy, powodujące zakłopotanie
7. Przerwanie lub wykluczenie z rozmowy podczas spotkania lub dyskusji online





Krok 2

Odkrywanie wyzwalaczy i reakcji emocjonalnych

Zrozumienie wyzwalaczy emocjonalnych w interakcjach online

Co się dzieje, gdy ktoś reaguje emocjonalnie w rozmowie online?

Czy kiedykolwiek zauważyłeś, jak szybko może dojść do eskalacji nieporozumień lub sporów online? Często pojedynczy impulsywny lub reaktywny komentarz może prowadzić do wzmożonych emocji, a nawet konfliktu. Interakcje te mogą wydawać się trywialne, ale mogą mieć trwały wpływ zarówno na poszczególne osoby, jak i na szerszą społeczność cyfrową.

Gdy emocje pozostają niekontrolowane, zachowania online, takie jak ostra krytyka lub pasywno-agresywne odpowiedzi, mogą wywoływać uczucie frustracji, smutku lub złości. Te emocjonalne wyzwalacze mogą wpływać nie tylko na osobę, której dotyczą, ale także na ton rozmowy i zaufanie w społeczności.



Odkrywanie wyzwalaczy i reakcji emocjonalnych

Zrozumienie wyzwalaczy emocjonalnych w interakcjach online

Zastanówmy się nad tym jako grupa:

- Jak myślisz, dlaczego interakcje online często prowadzą do nieporozumień lub eskalacji emocji?
- W jaki sposób te emocjonalne wyzwalacze mogą wpływać na czyjeś zachowanie lub relacje online?
- Jakich strategii możemy użyć, aby zatrzymać się i odpowiedzieć w sposób przemyślany, zamiast reagować impulsywnie?

Aktywność grupowa:

W małych grupach uczestnicy przeanalizują hipotetyczny scenariusz emocjonalnego wyzwalacza w przestrzeni online. Każda grupa zidentyfikuje:

1. Emocje, które mogą zostać wywołane.
2. Potencjalne krótko- i długoterminowe skutki tych emocji dla jednostki i grupy.
3. Strategię rozwiązania lub deeskalacji sytuacji w konstruktywny sposób.

Przykłady scenariuszy:

- Otrzymanie ostrej odpowiedzi na konstruktywny komentarz na forum publicznym.
- Zostanie pominiętym w rozmowie na czacie grupowym, podczas której podjęto ważne decyzje.
- Bycie świadkiem zażartej kłótni między dwiema osobami w społeczności cyfrowej, do której należysz.



Krok 2

Odkrywanie wyzwalaczy i reakcji emocjonalnych

Zrozumienie wyzwalaczy emocjonalnych w interakcjach online

Po omówieniu przykładów emocjonalnie wyzwalających zachowań online w swoich grupach, każdy z was podzieli się swoimi przemyśleniami. Na przykład możesz powiedzieć: „Zauważyliśmy, że to zachowanie było emocjonalnie wyzwalające, ponieważ używało zbyt krytycznego języka, brakowało mu empatii i eskalowało konflikt zamiast go rozwiązać”.

Zidentyfikujmy kilka typowych „czerwonych flag” emocjonalnie wyzwalających zachowań online, takich jak:

- Komentarze, które osobiście atakują kogoś zamiast odnosić się do jego działań lub pomysłów.
- Zbyt negatywny lub emocjonalny język mający na celu sprowokowanie lub zranienie kogoś.
- Posty lub wiadomości, które wzmacniają konflikt zamiast promować jego rozwiązanie.
- Odpowiedzi, które wykazują brak empatii lub zrozumienia dla perspektyw lub uczuć innych osób.

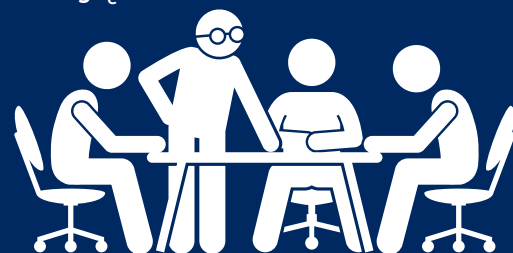


Aktywność grupowa: Ćwiczenie strategii regulacji emocji

Teraz, gdy zbadaliśmy emocjonalne wyzwalacze i reakcje w interakcjach online, skupmy się na konkretnych technikach regulowania emocji i konstruktywnego podejścia do konfliktów. Strategie te pomogą ci zarządzać swoimi reakcjami i promować zdrowszą komunikację w przestrzeni cyfrowej.

Powrócimy do niektórych scenariuszy, które omówiliśmy wcześniej - w których wystąpiły emocjonalnie wyzwalające sytuacje lub konflikty - i zastosujemy te strategie:

- **Zrozumienie sytuacji:** Zastanów się nad emocjami i perspektywami wszystkich zaangażowanych osób. Dlaczego ktoś może czuć się zdenerwowany lub nastawiony obronnie?
- **Identyfikacja czynników eskalujących:** Jakie słowa lub działania przyczyniły się do eskalacji konfliktu? Czy można było ich uniknąć?
- **Wybór pozytywnych reakcji:** Zastanów się, w jaki sposób spokojna, pełna szacunku komunikacja mogłaby zastąpić emocjonalne lub impulsywne reakcje. Co mógłbyś powiedzieć lub zrobić, aby złagodzić sytuację?



Aktywność grupowa: Ćwiczenie strategii regulacji emocji

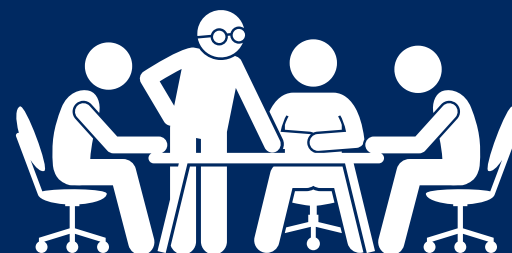
Kiedy pojawiają się emocjonalnie wyzwalające sytuacje lub konflikty online - takie jak ostra krytyka, nieporozumienia lub eskalacja kłótni - nauka regulowania emocji i konstruktywnego reagowania jest niezbędna. Podobnie jak podchodzimy do rozwiązywania problemów za pomocą logicznych kroków, możemy użyć konkretnych technik, aby skutecznie zarządzać reakcjami emocjonalnymi i wspierać pozytywną atmosferę.

Oto trzy strategie, których można użyć do regulowania emocji i konstruktywnego rozwiązywania konfliktów:

1. Zatrzymaj się i oceń sytuację:

Zanim zareagujesz, poświęć chwilę na zatrzymanie się i ocenę sytuacji. Zastanów się:

- Jakie emocje teraz odczuwam?
- Jaki jest ton otrzymanej wiadomości?
- Jak mogę zareagować w sposób, który raczej złagodzi sytuację niż ją zaogni?



Aktywność grupowa: Ćwiczenie strategii regulacji emocji

2. Przyjmuj perspektywy:

Tak jak staramy się zrozumieć różne punkty widzenia podczas dyskusji, poświęć chwilę, aby wziąć pod uwagę emocje lub perspektywę drugiej osoby. Empatia odgrywa kluczową rolę w zmniejszaniu napięcia. Na przykład:

- Widzę, że ten temat jest dla ciebie ważny. Porozmawiajmy o tym spokojnie.
- Myślę, że możemy się źle zrozumieć - czy możemy wyjaśnić, co mamy na myśli?

3. Wybierz komunikację opartą na szacunku:

Zastąp impulsywne, emocjonalne reakcje pełnym szacunku i konstruktywnym językiem. Przykłady obejmują:

- Zamiast odwetu w postaci krytyki: Doceniam twoją opinię. Przedyskutujmy to w produktywny sposób.
- Oferowanie rozwiązań zamiast skupiania się na winie: Widzę, że coś poszło nie tak. Jak możemy zrobić krok naprzód?

Ćwiczenie w grupach:

W swoich grupach ponownie przeanalizujcie scenariusze, które omówiliśmy wcześniej. Dla każdego scenariusza zidentyfikujcie:

- Wyzwalacze emocjonalne obecne w sytuacji.
- W jaki sposób te techniki mogą pomóc w deeskalacji konfliktu.
- Konstruktywną reakcję, która obejmuje empatię, szacunek i rozwiązywanie problemów.

Aktywność grupowa: Ćwiczenie strategii regulacji emocji



INSTRUKCJE DOTYCZĄCE AKTYWNOŚCI

W swoich grupach przeanalizujcie przedstawione wcześniej scenariusze konfliktów online i przygotujcie krótką prezentację dotyczącą następujących punktów:

1. Zastosowane techniki:

- Czy skupiłeś się na zrozumieniu perspektyw wszystkich zaangażowanych osób?
- W jaki sposób zastąpiłeś negatywny lub osądzający język spokojną, pełną szacunku komunikacją?
- Jakie kroki podjąłeś w celu deeskalacji sytuacji i wspierania zrozumienia?

2. Zidentyfikowane sygnały ostrzegawcze:

- Jakie elementy spowodowały eskalację konfliktu? (np. ostre słowa, emocjonalne reakcje, brak empatii).
- Dlaczego to zachowanie było szkodliwe i jaki wpływ emocjonalny mogło mieć na zaangażowane osoby?

3. Twoje rozwiązanie i jego wpływ:

- Jakie rozwiązanie zaproponowała twoja grupa i w jaki sposób odnosi się ono do pierwotnej przyczyny konfliktu?
- W jaki sposób to rozwiązanie przyczyniłoby się do stworzenia bardziej przyjaznego i empatycznego środowiska online?

Pytania refleksyjne:

- W jaki sposób zastosowanie tych strategii w prawdziwym życiu może pomóc w budowaniu zdrowszych nawyków komunikacyjnych?
- Czego dowiedziałeś się o roli regulacji emocjonalnej w skutecznym rozwiązywaniu konfliktów?



Krok 4

Refleksja i kluczowe wnioski

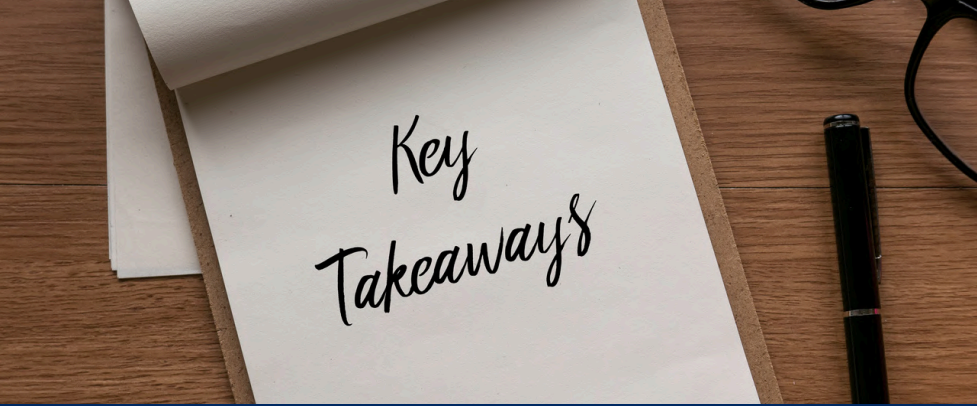
Aby zakończyć dzisiejszą sesję, poświęćmy chwilę na zastanowienie się nad umiejętnościami i strategiami, których nauczyliśmy się na temat regulacji emocji i konstruktywnych reakcji.

Oto pytanie dla wszystkich:

„Czy pamiętasz sytuację, w której doświadczyłeś lub byłeś świadkiem emocjonalnie naładowanej sytuacji online? Jak się wtedy czułeś i jak strategie, które dziś poznaliśmy, mogą pomóc ci skuteczniej reagować w przyszłości?”

- Osoby, które czują się swobodnie, mogą podnieść rękę i zastanowić się nad tymi punktami:
- Jaka jest jedna strategia lub spostrzeżenie, którego nauczyłeś się dzisiaj, a które planujesz zastosować w codziennych interakcjach?
- W jaki sposób praktykowanie empatii, spokojnej komunikacji lub zrozumienia perspektyw może pomóc w tworzeniu bardziej pozytywnych środowisk online?





Key
Takeaways

Podsumowanie kluczowych wniosków

Podsumujmy kluczowe strategie, których nauczyliśmy się dzisiaj na temat rozwijania umiejętności regulacji emocji i rozwiązywania konfliktów online:

- **Zatrzymaj się przed reakcją:** Poświęć chwilę na zidentyfikowanie swoich emocji i zastanowienie się nad sytuacją, zanim zareagujesz. Spokojna i przemyślana reakcja może zapobiec niepotrzebnej eskalacji.
- **Ćwicz empatię:** Spróbuj spojrzeć na sytuację z perspektywy drugiej osoby. Zrozumienie jej emocji i intencji może pomóc w deeskalacji konfliktów i stworzyć wspierające środowisko.
- **Wybierz komunikację opartą na szacunku:** Unikaj używania osądzającego lub negatywnego języka. Zastąp reaktywne słowa pozytywnymi, konstruktywnymi odpowiedziami, aby zachęcić do konstruktywnego dialogu.
- **Zidentyfikuj wyzwalacze emocjonalne:** Zwracaj uwagę na sytuacje lub słowa, które mogą wywoływać reakcje emocjonalne. Rozpoznanie tych wyzwalaczy może pomóc w skutecznym zarządzaniu reakcją.
- **Zachęcaj do pozytywnych interakcji:** Dawaj dobry przykład. Promuj życzliwość i zrozumienie w swoich cyfrowych interakcjach i wspieraj innych, gdy jesteś świadkiem emocjonalnie szkodliwych zachowań online.



Instrukcje dla osób pracujących z młodzieżą, edukatorów i nauczycieli

Cel:

Ta lekcja ma na celu pomóc osobom pracującym z młodzieżą, edukatorom i nauczycielom w zrozumieniu podstaw regulacji emocjonalnej i jej znaczenia w życiu codziennym. Skupia się na rozpoznawaniu wyzwalaczy emocjonalnych, rozwijaniu samoświadomości i wspieraniu konstruktywnych reakcji na trudne sytuacje. Poprzez interaktywne dyskusje i proste ćwiczenia uczestnicy poznają praktyczne strategie skutecznego zarządzania swoimi emocjami.

Potrzebne materiały:

- Projektor i ekran
- Głośniki
- Materiały informacyjne z technikami regulacji emocji
- Karty refleksji ze scenariuszami (do dyskusji grupowych)
- Notatniki lub kartki papieru
- Długopisy lub ołówki
- Markery lub naklejki (do identyfikacji wyzwalaczy emocjonalnych i reakcji)





Krok 1: Wprowadzenie do regulacji emocji (5 min)

Powitanie i wprowadzenie

Serdecznie powitaj uczestników i stwórz wspierające środowisko. Przedstaw cel sesji: zrozumienie podstaw regulacji emocjonalnej i tego, w jaki sposób zarządzanie naszymi emocjami może pozytywnie wpłynąć na nasze interakcje zarówno w środowisku cyfrowym, jak i rzeczywistym. Krótco nakreśl etapy sesji i przedstaw materiał wideo, aby zainicjować dyskusję.

Wyświetlenie filmu

Sugerowany film: “Cooling Down Your Emotions With DBT Emotion Regulation Skills” (Dostępny na platformach takich jak YouTube lub zasoby edukacyjne).

Alternatywne zasoby językowe (dostępne w 6 językach):

- Włoski: Odwiedź stronę Fundacji Edukacji Medialnej, aby uzyskać materiały na temat świadomości emocjonalnej i strategii regulacji.
- Grecki: Zapoznaj się z zasobami Greckiego Centrum Bezpieczniejszego Internetu, skupiającymi się na zarządzaniu emocjami w interakcjach społecznych.
- Węgierski: Zapoznaj się z węgierskim Programem Bezpieczniejszego Internetu, aby uzyskać narzędzia dotyczące inteligencji emocjonalnej i samoregulacji.
- Polski: Uzyskaj dostęp do treści edukacyjnych NASK na temat budowania odporności emocjonalnej i pozytywnej komunikacji.
- Turecki: Skorzystaj z materiałów z Bezpieczniejszego Internetu BTK, aby zrozumieć regulację emocjonalną i rozwiązywanie konfliktów.
- Hiszpański: Rozważ filmy PantallasAmigas na temat promowania empatii i świadomości emocjonalnej w przestrzeni cyfrowej.





Krok 1: Wprowadzenie do regulacji emocji (5 min)

Wyjaśnij cel filmu

Przedstaw film, wyjaśniając, w jaki sposób podkreśla on znaczenie rozpoznawania i zarządzania emocjami w celu utrzymania pozytywnych interakcji. Zachęć uczestników do zastanowienia się nad tym, jak małe działania, takie jak chwila przerwy lub wyrażenie zrozumienia, mogą rozładować konflikty i promować zdrowsze relacje.

Kluczowe punkty dyskusji:

- W jaki sposób nieuregulowane emocje, takie jak złość lub frustracja, wpływają na nasze zachowanie i komunikację w trudnych sytuacjach?
- Jaki wpływ na relacje i dynamikę grupy mogą mieć wybuchy emocji?
- W jaki sposób strategie regulacji emocji, takie jak empatia i spokojna komunikacja, mogą poprawić interakcje i budować zaufanie?





Krok 2: Odkrywanie wyzwalaczy i reakcji emocjonalnych (15 min)

Aktywność: Analiza scenariuszy wyzwalaczy emocjonalnych. Uczestnicy zbadają rzeczywiste scenariusze, które obejmują wyzwalacze emocjonalne w interakcjach online i w miejscu pracy. Poprzez dyskusje grupowe przeanalizują, w jaki sposób te scenariusze wpływają na jednostki i społeczności oraz zaproponują konstruktywne strategie zarządzania takimi sytuacjami.

Instrukcje:

Rozdanie scenariuszy:

Rozdaj elementy wyzwalające emocje małym grupom. Każdej grupie zostanie przydzielony jeden scenariusz, np:

- „Znajomy dzieli się pasywno-agresywnym komentarzem na twój temat na czacie grupowym”
- „Przypadkowe wysłanie wiadomości na niewłaściwy czat grupowy, powodujące zakłopotanie”

Dyskusja grupowa:

Poprowadź grupy do przeanalizowania przydzielonego im scenariusza poprzez dyskusję:

- **Identyfikacja wyzwalacza:** Jakie emocje może wywołać ta sytuacja? (np. frustracja, zakłopotanie, złość).
- **Wpływ na jednostki:** Jak to zachowanie może wpłynąć na zdrowie psychiczne lub samopoczucie emocjonalne?
- **Szerszy wpływ społeczny:** Jakie są potencjalne konsekwencje dla relacji i dynamiki grupy?
- **Konstruktywne strategie:** Jakie kroki mogą podjąć jednostki lub grupy, aby pozytywnie odnieść się do sytuacji i ją rozwiązać?





Krok 2: Odkrywanie wyzwalaczy i reakcji emocjonalnych (15 min)

Dzielenie się i dyskusja:

- Każda grupa przedstawia swoją analizę, koncentrując się na emocjonalnych czynnikach wyzwalających, skutkach i proponowanych strategiach.
- Poprowadź dyskusję podsumowującą na temat:
 1. Dlaczego zrozumienie wyzwalaczy emocjonalnych ma kluczowe znaczenie dla rozwiązywania konfliktów.
 2. W jaki sposób takie zachowania mogą eskalować, jeśli nie zostaną przemyślane.
 3. Znaczenie empatii i spokojnej komunikacji w rozwiązywaniu sytuacji naładowanych emocjonalnie.

Pytania refleksyjne:

- W jaki sposób identyfikacja wyzwalaczy emocjonalnych może pomóc nam regulować nasze reakcje w trudnych sytuacjach?
- Jakie praktyczne kroki możemy podjąć, aby budować silniejsze i bardziej pozytywne relacje w przestrzeni online i offline?





Krok 2: Odkrywanie wyzwalaczy i reakcji emocjonalnych (15 min)

Aktywność: Analiza wyzwalaczy emocjonalnych:

Uczestnicy będą analizować konkretne scenariusze związane z wyzwalaczami emocjonalnymi i oceniać ich wpływ na jednostki i grupy. Celem jest rozwinięcie zrozumienia wyzwalaczy emocjonalnych i zbadanie strategii konstruktywnego reagowania.

Scenariusze i wskazówki do analizy:

1. „Znajomy dzieli się pasywno-agresywnym komentarzem na twój temat na czacie grupowym”

- **Wskazówki dotyczące oceny:** Zidentyfikuj ton i intencje komentarza. Czy ma on na celu sprowokowanie lub wyrządzenie krzywdy?
- **Analiza wpływu:** Omów, w jaki sposób pasywno-agresywne zachowanie wpływa na zaufanie i dynamikę grupy w środowisku online.

2. „Otrzymanie ostrej krytyki na temat osobistej opinii opublikowanej online”

- **Wskazówki dotyczące oceny:** Zastanów się, czy krytyka jest konstruktywna, czy czysto negatywna. Jak można poprawić ton wypowiedzi?
- **Analiza wpływu:** Zbadaj, jak ostra krytyka może wpłynąć na czyjąś pewność siebie i chęć dzielenia się pomysłami online.





Krok 2: Odkrywanie wyzwalaczy i reakcji emocjonalnych (15 min)

3. „Bycie pominiętym w ważnej wiadomości e-mail przez kolegę”

- **Wskazówki dotyczące oceny:** Oceń, czy wykluczenie było celowe czy przypadkowe. Jak można poprawić przejrzystość komunikacji w zespole?
- **Analiza wpływu:** Przeanalizuj emocjonalny wpływ poczucia wykluczenia i jego wpływ na morale w miejscu pracy.

4. „Kolega z zespołu nie dotrzymuje terminu, co zwiększa twoje obciążenie pracą”

- **Wskazówki dotyczące oceny:** Oceń przyczyny niedotrzymania terminu. Jak można poprawić odpowiedzialność i komunikację?
- **Analiza wpływu:** Omów stres i frustrację spowodowane nie zrównoważonym obciążeniem pracą oraz znaczenie wspólnej odpowiedzialności.

5. „Bycie świadkiem, jak znajomi dzielą się dowcipami, podczas gdy ty czujesz się wykluczony”

- **Wskazówki dotyczące oceny:** Zastanów się, jak takie działania mogą być postrzegane przez innych członków grupy. Czy wykluczenie jest zamierzone?
- **Analiza wpływu:** Zbadaj, jak wykluczenie społeczne wpływa na poczucie własnej wartości i relacje.





Krok 2: Odkrywanie wyzwalaczy i reakcji emocjonalnych (15 min)

6. „Przypadkowe wysłanie wiadomości do niewłaściwego czatu grupowego, powodujące zakłopotanie”

- **Wskazówki dotyczące oceny:** Przeanalizuj, w jaki sposób natychmiastowe reakcje (przeprosiny lub wyjaśnienia) mogą złagodzić zakłopotanie.
- **Analiza wpływu:** Rozważ, w jaki sposób takie momenty mogą prowadzić do poczucia bezbronności, ale także okazji do humoru lub zrozumienia.

7. „Przerwanie lub wykluczenie z rozmowy podczas spotkania lub dyskusji online”

- **Wskazówki dotyczące oceny:** Zastanów się nad przyczynami przerwania. Jak można konstruktywnie rozwiązać tę sytuację?
- **Analiza wpływu:** Omów, w jaki sposób przerwy mogą podważyć zaufanie i utrudnić produktywny dialog.

Instrukcje dotyczące aktywności:

1. Podziel uczestników na małe grupy i przydziel każdej z nich jeden scenariusz.
2. Grupy przeanalizują swój scenariusz, korzystając z sekcji Wskazówki dotyczące oceny i Analiza wpływu.
3. Każda grupa przedstawi swoje wnioski, koncentrując się na:
 - Zaangażowanych wyzwalaczach emocjonalnych.
 - Bezpośrednim i długoterminowym wpływie na jednostki i dynamikę grupy.
 - Strategiach konstruktywnego zarządzania sytuacją.





Krok 3: Aktywność grupowa: Ćwiczenie strategii regulacji emocji (15 min)

Instrukcje dotyczące aktywności

- Podziel uczestników na małe grupy i przydziel każdej z nich jeden scenariusz.
- Każda grupa omawia swój scenariusz, korzystając z podanych punktów dyskusji.
- Grupy przedstawiają swoje spostrzeżenia, koncentrując się na wyzwalaczach emocjonalnych, czynnikach eskalacji i konstruktywnych strategiach rozwiązania.

Cel: To ćwiczenie pomaga uczestnikom ćwiczyć umiejętności regulacji emocji poprzez identyfikację czynników wyzwalających, zrozumienie perspektyw i wspieranie pełnej szacunku komunikacji w trudnych sytuacjach.

Scenariusz 1: Pasywno-agresywny komentarz na czacie grupowym

Zespół współpracuje nad projektem. Na czacie grupowym jeden z członków pisze: „To wspaniałe, że niektórzy ludzie po prostu znikają, gdy jest coś do zrobienia!”. Inny członek odpowiada defensywnie: „Słucham? Pracuję bez przerwy. Może sprawdź, zanim rzucisz oskarżenia”. Wymiana zdań staje się napięta, a inni członkowie grupy milczą.

Punkty do dyskusji:

- Jakie emocje mógł wywołać pierwszy komentarz?
- W jaki sposób ton i dobór słów doprowadziły do eskalacji sytuacji?
- Jak obaj uczestnicy mogliby konstruktywnie zareagować, aby uniknąć dalszego konfliktu?





Krok 3: Aktywność grupowa: Ćwiczenie strategii regulacji emocji (15 min)

Scenariusz 2: Krytyka kreatywnego pomysłu

Podczas internetowej burzy mózgów uczestnik dzieli się pomysłem na projekt. Inna osoba natychmiast komentuje: „To zupełnie nierealne. To nie zadziała”. Autor oryginalnego posta odpowiada: „Cóż, może w takim razie chciałbyś zrobić to wszystko sam!”. Dyskusja utknęła w martwym punkcie, a grupa ma trudności z pójściem naprzód.

Punkty do dyskusji:

- W jaki sposób informacje zwrotne mogły zostać sformułowane bardziej konstruktywnie?
- Jakich emocjonalnych wyzwalaczy mógł doświadczyć pierwotny autor posta?
- Jakich strategii może użyć grupa, aby stworzyć bardziej wspierające środowisko do dzielenia się pomysłami?

Scenariusz 3: Nieporozumienie podczas spotkania online

Podczas wirtualnego spotkania dwóch kolegów nie zgadza się co do kolejnych kroków w projekcie. Jeden z nich mówi: „Tracimy czas. Zróbmy to po mojemu - to oczywiście lepsze”. Drugi odpowiada: „Jesteś taki arogancki. Nie będziemy po prostu wykonywać twoich poleceń”. Nieporozumienie zakłóca spotkanie, a postępy zostają zatrzymane.





Krok 3: Aktywność grupowa: Ćwiczenie strategii regulacji emocji (15 min)

Punkty do dyskusji:

- W jaki sposób obie strony mogły wyrazić swoje opinie z większym szacunkiem?
- Jakich strategii mógłby użyć lider grupy lub uczestnicy, aby pośredniczyć i przekierować dyskusję?
- W jaki sposób empatia i spokojna komunikacja mogą pomóc w rozwiązaniu podobnych konfliktów?

Scenariusz 4: Nieporozumienie w wymianie wiadomości e-mail

Dwóch kolegów pracuje nad projektem w napiętym terminie. Jeden z nich wysłał wiadomość e-mail o treści: „Czy możesz się upewnić, że tym razem nie zepsujesz formatowania?”. Drugi odpowiada: „Poważnie? Od tygodni poprawiam twoje błędy. Może najpierw sprawdź swoją pracę!”. Oboje czują się sfrustrowani, a komunikacja się psuje.

Punkty do dyskusji:

- W jaki sposób sformułowanie w początkowej wiadomości e-mail nadało negatywny ton?
- Jakich emocjonalnych wyzwalaczy może doświadczać każda z osób?
- W jaki sposób obie osoby mogą przeformułować swoje wiadomości, aby zachęcić do współpracy i uniknąć dalszych konfliktów?





Krok 4: Refleksja i kluczowe wnioski (5 min)

Dzielenie się przez grupy

Poproś każdą grupę o krótkie przedstawienie analizy scenariuszy wyzwalania emocji omówionych wcześniej. Poproś ich, aby zastanowili się nad tym, czego nauczyli się o regulacji emocji i jak można to zastosować w celu poprawy interakcji zarówno w środowisku online, jak i offline.

Pytania refleksyjne

- Jaka była najtrudniejsza część identyfikacji i zarządzania wyzwalaczami emocjonalnymi?
- Jak to ćwiczenie zmieniło twoje spojrzenie na radzenie sobie z sytuacjami naładowanymi emocjonalnie?
- Jakich strategii możesz użyć, aby regulować swoje emocje i skuteczniej komunikować się w przyszłości?

Kluczowe wnioski

- Podsumuj główne punkty, podkreślając znaczenie:
- Rozpoznawania wyzwalaczy emocjonalnych i ich wpływu na nasze zachowanie.
- Zatrzymywania się, aby zastanowić się przed zareagowaniem w sytuacjach naładowanych emocjonalnie.
- Wykorzystywania empatii, aktywnego słuchania i spokojnej komunikacji w celu wspierania zrozumienia i rozwiązywania problemów.

Podziękuj uczestnikom za ich aktywny udział i przemyślane wypowiedzi. Przypomnij im, że praktykowanie regulacji emocji nie tylko poprawia relacje osobiste, ale także przyczynia się do budowania bardziej wyrozumiałych i wspierających społeczności.





Działania uzupełniające i zadanie domowe

Refleksja nad reakcjami emocjonalnymi:

- Zachęć uczestników do zastanowienia się nad ich emocjonalnymi wyzwalaczami przez cały tydzień. Poproś ich o odnotowanie momentów, w których udało im się zidentyfikować i uregulować swoje emocje. Niech zastanowią się, w jaki sposób zastosowali strategie, takie jak zatrzymanie się przed zareagowaniem lub zmiana perspektywy.

Przedyskutowanie z zaufaną osobą:

- Poproś uczestników, aby podzielili się tym, czego nauczyli się o regulacji emocji z członkiem rodziny, przyjacielem lub mentorem. Zachęć ich do omówienia, w jaki sposób zarządzanie emocjami może poprawić komunikację i relacje w codziennych interakcjach.

Wskazówki dla nauczycieli:

- **Zarządzanie czasem:** Refleksja i dyskusje powinny być skoncentrowane, a działania powinny mieścić się w wyznaczonym czasie.
- **Zachęcanie do uczestnictwa:** Stwórz bezpieczną przestrzeń, w której wszyscy uczestnicy będą czuć się komfortowo, dzieląc się swoimi doświadczeniami lub wyzwaniem.
- **Zdolność adaptacji:** Używaj zarówno cyfrowych, jak i analogowych metod refleksji (np. aplikacji do prowadzenia dziennika lub fizycznych notatników), aby dopasować je do preferencji uczestników.
- **Modelowanie regulacji emocjonalnej:** Demonstrować spokojną, empatyczną komunikację i samoświadomość emocjonalną jako przykład podczas całej sesji.





Narzędzia

UNICEF



UNICEF wdraża różne programy mające na celu zapewnienie dzieciom bezpieczeństwa w internecie i wspieranie ich uczenia się społeczno-emocjonalnego. W tym kontekście, UNICEF opracowuje skoordynowane rozwiązania krajowe w celu ochrony dzieci przed wykorzystywaniem i niegodziwym traktowaniem w internecie oraz zapewnia, że takie przypadki są badane i ścigane.

[LINK](#)

OECD



Perspektywa polityki OECD bada, w jaki sposób szkoły współpracują z podmiotami zewnętrznymi i zasobami społeczności, aby sprostać wyzwaniom poznawczym, emocjonalnym i cyfrowym uczniów, emocjonalnych, społecznych i cyfrowych. W oparciu o dane dotyczące polityki edukacyjnej z 2022 r., analizuje strukturę i skuteczność współpracy sektorowej w zakresie zdrowia fizycznego, dobrostanu emocjonalnego i korzystania z technologii cyfrowych. Przedstawia zalecenia polityczne, które wspierają dobrostan uczniów, wraz z przykładami inicjatyw z krajów OECD.

[LINK](#)



Referencje

- Blomfield Neira, C. J., Barber, B. L., & Eccles, J. S. (2018). Social networking site use: Linked to adolescents' social self-concept, self-esteem, and depressed mood. *Developmental Psychology*, 54(4), 739–751.
<https://doi.org/10.1037/dev0000463>
- Chen, W., Lee, K. Y., & Shen, C. (2016). Factors influencing online interaction. *Computers in Human Behavior*, 64, 53–63.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.06.014>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
<https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition & Emotion*, 23(1), 4–41.
<https://doi.org/10.1080/02699930802619031>
- Sampasa-Kanyinga, H., & Hamilton, H. A. (2015). Social networking sites and mental health among adolescents: The mediating role of cyberbullying victimization. *European Psychiatry*, 30(8), 1021–1027.
<https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2015.09.011>
- Silvers, J. A., Buhle, J. T., Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2012). The neural correlates of emotion regulation: A meta-analytic review. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 12(1), 1–21.
<https://doi.org/10.3758/s13415-011-0084-z>
- Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *CyberPsychology & Behavior*, 7(3), 321–326. <https://doi.org/10.1089/1094931041291295>
- Wills, T. A., Ainette, M. G., Mendoza, D., Gibbons, F. X., & Brody, G. (2016). Self-regulation and mental health in adolescence. *Developmental Psychopathology*, 2, 689–743.
<https://doi.org/10.1002/9781119125556.devpsy219>



QUIZ

1. Dlaczego regulacja emocji jest ważna w środowisku online?

- A) Pomaga ludziom szybciej reagować.
- B) Pozytywnie wpływa na relacje osobiste i interakcje społeczne.
- C) Ułatwia zachowanie anonimowości w sieci.
- D) Zachęca ludzi do tłumienia swoich emocji.

2. Która z poniższych NIE jest strategią regulacji emocji?

- A) Ćwiczenie technik głębokiego oddychania.
- B) Natychmiastowe reagowanie na negatywne komentarze.
- C) Angażowanie się w pozytywne mówienie o sobie.
- D) Rozwijanie empatii w celu zrozumienia emocji innych.

3. Jak powinniśmy podchodzić do wyzwalaczy emocjonalnych w środowisku online?

- A) Ocenić sytuację przed zareagowaniem.
- B) Reagować bez brania pod uwagę uczuć drugiej osoby.
- C) Angażować się emocjonalnie w kłótnie online.
- D) Tłumić emocje i unikać reakcji.





QUIZ

4. Dlaczego empatia jest ważna w mediach społecznościowych i przestrzeni cyfrowej?

- A) Aby zdobyć więcej obserwujących na platformach cyfrowych
- B) Aby eskalować kłótnie online.
- C) Aby zmniejszyć konflikty między ludźmi i budować zdrowe relacje.
- D) Aby narzucać własne opinie innym.

5. Które z poniższych jest strategią zdrowej komunikacji w przestrzeni online?

- A) Odpowiadanie prowokacyjnym lub oskarżycielskim tonem.
- B) Poświęcenie czasu na uregulowanie emocji przed udzieleniem odpowiedzi.
- C) Skupianie się wyłącznie na własnej perspektywie.
- D) Angażowanie się w kłótnie za pomocą szybkich i bezmyślnych odpowiedzi.





ODPOWIEDZI

Pytanie 1: B

Pytanie 2: B

Pytanie 3: A

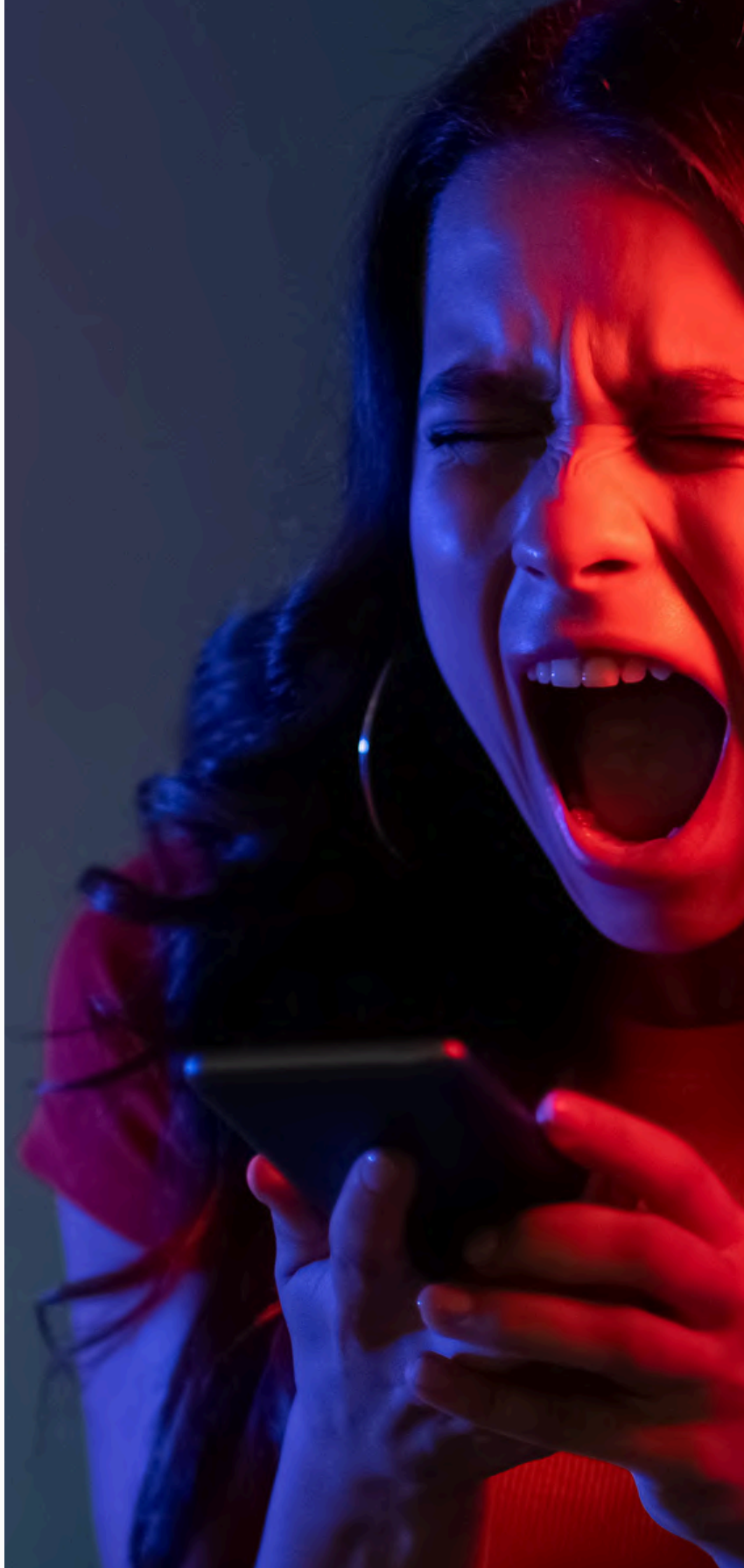
Pytanie 4: C

Pytanie 5: B





Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości



Co-funded by
the European Union

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak wyłącznie poglądami autora (autorów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.