

Emocje i zachowania w ekstremalnych sytuacjach

Dominika Cieřlikowska

Wstęę

Dziękujemy za zajęcia przeprowadzone według tego scenariusza:

- przybliżyysz uczniom i uczennicom szerokie spektrum emocji – ich fizyczne objawy, przebieg, natężenie oraz wpływ na podejmowane decyzje i zachowania,
- uczniowie przeanalizują różne reakcje fizyczne i emocjonalne na ekstremalne, trudne i nieoczekiwane wydarzenia oraz zachowania, do których mogą one prowadzić,
- uczestnicy i uczestniczki zajęć lepiej zrozumieją możliwe postawy i zachowania ludzi w obliczu Zagłady, takie jak współpraca z oprawcami, obojętność czy niesienie pomocy Żydom – jako reakcje wynikające z silnych emocji i mechanizmów psychicznych.

Scenariusz jest odpowiedni dla uczniów szkół ponadpodstawowych. Możesz zrealizować go na zajęciach dodatkowych i godzinie wychowawczej. Na realizację scenariusza przeznacz 60 minut.

By zrealizować scenariusz niezbędne są: rzutnik, wybrane plansze z wystawy „Byli sąsiadami. Ludzkie postawy i zachowania w obliczu Zagłady”, plakat lub slajd z mapą emocji Roberta Plutchika, karty emocji, ewentualnie wiersz Wisławy Szymborskiej „Minuta ciszy po Ludwice Wawrzyńskiej”.

Linki do materiałów:

-  **Mapa emocji Roberta Plutchika i karty emocji.**
-  **Wiersz Wisławy Szymborskiej „Minuta ciszy po Ludwice Wawrzyńskiej”.**

Scenariusz koncentruje się na emocjach i wynikających z nich zachowaniach. Uzupełnia zajęcia stricte historyczne, umożliwiając spojrzenie na omawiane wydarzenia z nowej, psychologicznej perspektywy.

Zalecamy, aby zajęcia poprowadził psycholog lub pedagog szkolny. Zajęcia powinny odbyć się po lekcji wprowadzającej kontekst historyczny Zagłady (zawierającej podstawowe informacje faktograficzne, przyczyny i przebieg wydarzeń), ale przed zajęciami pogłębiającymi analizę postaw, zachowań i wyborów ludzi wobec Holokaustu.

Jeśli potrzebujesz dodatkowego wprowadzenia do historycznej tematyki zajęć,  **skorzystaj z tego filmu.**



Aby dowiedzieć się, jak pracować z wystawą „Byli sąsiadami”, skorzystaj z materiału  **„Wprowadzenie do pracy z wystawą «Byli sąsiadami. Ludzkie wybory i zachowania w obliczu Zagłady»”.**

1. Zadanie wprowadzające (10 min)

Przywitaj uczniów i uczennice. Jeśli jesteś dla nich nową osobą, przedstaw się, podkreślając informacje, które są istotne w kontekście tych zajęć. Następnie poproś uczestników zajęć, aby się przedstawili.

Powiedz, że za chwilę przeprowadzisz aktywność, która może wydawać się nietypowa i niecodzienna. Podkreśl, że jest ważnym wprowadzeniem w tematykę zajęć.

Poproś uczniów i uczennice, aby usiedli prosto na krzesłach, z nogami ustawionymi pod kątem prostym i stopami stabilnie opartymi o podłogę. Zachęć, by skupili się na odczuwaniu ciężaru swoich nóg i stóp oraz na kontakcie z podłogą.

Zachęć do położenia jednej dłoni na klatce piersiowej, a drugiej na brzuchu. Zaproś do skupienia się na swoim ciele i odczuciach z niego płynących.

Zadaj kilka pytań:

- Jak się ma twoje ciało?
- Jak reaguje?
- Czy czujesz ciepło albo zimno?
- Czy ręka wpływa na ciało, którego dotyka? W jaki sposób?
- Czy coś dzieje się wewnątrz? Może czujesz mrowienie? Swędzenie? Drżenie? Coś innego?

Następnie poproś uczestników i uczestniczki warsztatów, by powrócili do swobodnej postawy ciała. Zapytaj, jakie emocje towarzyszyły im podczas aktywności. Zapytaj o to, jak się czuły i co czuły.

Zbierz informacje o emocjach od kilku lub kilkunastu osób. Dopytaj o to, jak często rozmawiają o emocjach.

Podziel się własnym doświadczeniem. Opowiedz, w jakich sytuacjach rozmowy o emocjach zdarzają się częściej, a kiedy są rzadsze lub trudniejsze do przeprowadzenia.

Zapowiedz, że podczas tych zajęć będziecie przyglądać się emocjom w konkretnym kontekście. Tematem zajęć są emocje i ich wpływ na decyzje i zachowania w ekstremalnych sytuacjach z okresu II wojny światowej.

2. Emocje – lepsze rozpoznanie tematu (10 min)

Zapytaj uczniów i uczennice, jak często zdarza im się zatrzymać, tak jak dziś, na kilka minut i obserwować swoje odczucia i reakcje ciała.

Poproś, by nie ruszając się z miejsc, porozmawiali w parach lub czwórkach o tym, czym są emocje i jak działają. Zapytaj, jak odczucia płynące z ciała wiążą się z emocjami.

Po trzech minutach rozmów poproś o kilka wypowiedzi na forum. Zbierz odpowiedzi i podsumuj je. W razie potrzeby dodaj niezbędne informacje. Ważne by wybrzmiało, że emocje:

- oznaczają dosłownie „stan poruszenia” (łacińskie „e movere” znaczy „w ruchu”),
- powstają najczęściej pod wpływem silnych bodźców, zwłaszcza pojawiających się nagle,
- są świadome lub nieświadome,
- są dość ulotne, niestałe, przejściowe,
- łączą się z pobudzeniem somatycznym – dzięki różnym reakcjom ciała wiemy, że odczuwamy emocje, uczymy się je rozpoznawać i odpowiednio nazywać.

Emocje dostarczają nam informacji o najbliższym otoczeniu i o nas samych. Dzięki nim rozumiemy, co dzieje się z nami w danej sytuacji. Dzięki emocjom zdobywamy też wiedzę o innych osobach, ich odczuciach, intencjach i zamiarach. Ta wiedza może zarówno motywować, jak i demotywować do działania. Emocje mogą więc ułatwiać lub utrudniać wykonywanie pewnych czynności.

W zachodniej kulturze przez bardzo długi okres utrzymywał się podział między emocjami a racjonalnym myśleniem. Traktowano te sfery jako oddzielne, a nawet przeciwne. Dziś wiemy, że myślenie, podejmowanie decyzji, postrzeganie, przetwarzanie informacji i zapamiętywanie odbywają się z udziałem emocji i często pod ich wpływem. Rozwój neurobiologii pozwolił badaczom wyjść poza hipotezy i teorie – dostarczył empirycznych dowodów na istotny wpływ emocji na myślenie i procesy poznawcze. A co za tym dalej idzie – na decyzje i zachowania.

3. Analiza różnorodnych reakcji emocjonalnych w ekstremalnych sytuacjach (15 min)

Przypomnij uczniom i uczennicom poprzednie zajęcia, które dotyczyły kontekstu historycznego i wystawy „Byli sąsiadami”. Zapowiedz, że teraz skupicie się na szczegółach materiału wizualnego, co pomoże zrozumieć poszczególne osoby i ich zachowania.

Wyświetl na rzutniku zdjęcie, które znajduje się w górnej części planszy nr 4 z wystawy „Byli sąsiadami”. Jeśli to możliwe, wydrukuj zdjęcie lub całą planszę w kilku egzemplarzach. Podziel uczniów na grupy i przekaz zdjęcie lub planszę każdej z grup.

Przedstaw sytuację widoczną na zdjęciu lub poproś jednego z uczniów o odczytanie opisu z planszy. Zwróć uwagę, że nie widzimy dokładnie twarzy ludzi przedstawionych na zdjęciu, a więc nie możemy dokładnie odczytać ich emocji. Możemy jednak spróbować wyobrazić sobie sytuację, w której się znaleźli. Podkreśl, że wyobrażanie nie jest odwzorowaniem rzeczywistości z przeszłości. **Podczas zajęć zwróć także szczególną uwagę, by młodzież nie próbowała wczuwać się w historyczne sytuacje lub odgrywać emocji osób z przeszłości.**

Zachęć uczniów i uczennice do postawienia hipotez. Zapytaj, co mogły czuć osoby zgromadzone na placu i jaka emocja mogła dominować w grupie. Poproś również o refleksję nad odczuciami pojedynczych osób. Zaproś do podzielenia się swoimi przemyśleniami na forum klasy.

Następnie zaprezentuj sytuacje z plansz nr 2, 3 i 9 z wystawy „Byli sąsiadami”. Porozmawiajcie o tym, co widać na zdjęciach. Poproś uczniów i uczennice, aby zwrócili uwagę na mimikę, postawę ciała oraz inne sygnały niewerbalne, które mogą sugerować emocje towarzyszące osobom w przedstawionych sytuacjach. Jakie uczucia mogli wówczas przeżywać ci ludzie? Jak mogły one wpłynąć na postępowanie tych osób i wybory, jakich dokonywali?

Przykład

Na zdjęciu w dolnej części planszy nr 3 widać młodą dziewczynę w czarnym ubraniu.

Obserwacje

Na twarzy dziewczyny widać uśmiech. Idzie, trzymając za rękę drugą dziewczynę. Jest dość wyprostowana.

Interpretacja

Postawa ciała może wskazywać na pewność siebie, żywiołowość czy ekspresyjność reakcji dziewczyny. Uśmiech może być wyrazem zadowolenia, radości lub nawet dumy.

Hipoteza 1

Dziewczyna na zdjęciu to być może Niemka, która identyfikuje się z wartościami nacjonalistycznymi czy nazistowską ideologią. Uczestniczy w pochodzie. Jest zadowolona, że ktoś wydał prowadzącą się nieobyczajnie Niemkę, która teraz jest publicznie karana.

Hipoteza 2

Młoda dziewczyna niekoniecznie przejmuje się politycznym wydźwiękiem sytuacji, w której się znalazła. Bardziej cieszy ją to, że sama znajduje się „po bezpiecznej stronie”. Jest zadowolona z tego, że nic jej nie grozi i że nie jest sama, lecz z koleżanką, która ją wspiera.

Następnie zaprezentuj i w razie potrzeby wyjaśnij uczniom i uczennicom mapę emocji Roberta Plutchika. Mapa jest dostępna  **pod tym linkiem**.

Poproś, aby sprawdzili, które emocje są najbardziej prawdopodobne w takich sytuacjach, jak te przedstawione na zdjęciach z prezentowanych planszach.

Powiedz, że emocje nie funkcjonują w oderwaniu od innych procesów psychicznych. Motywacje i postawy są ze sobą ściśle powiązane. Tworzą złożony system, który kształtuje nasze decyzje co do tego, jak się zachować. Emocje w wielu przypadkach są źródłem motywacji, czyli wewnętrznej siły, która napędza do podejmowania działania lub zaniechania go. Z kolei postawy – czyli względnie trwałe i uwewnętrznione przekonania, które kształtują nasze postrzeganie świata – wpływają zarówno na nasze emocje, jak i zachowania. Pozytywna postawa wobec określonej sprawy może zwiększać motywację do zaangażowania się w nią.

Zazwyczaj dążymy do przeżywania przyjemnych emocji, takich jak radość czy satysfakcja – to one często napędzają nasze działania w konkretnym kierunku. Osoby o nasilonym szacunku wobec przełożonych, które uległy promującej przemoc ideologii nazistowskiej, mogły dążyć do pocucia satysfakcji i spełnienia poprzez przypodobanie się zwierzchnikom (swoim wzorom osobowym), agresję i ujawnianie przewagi wobec osób, choćby sąsiadów, pochodzenia żydowskiego.

Z kolei jeśli ktoś miał wpojone wartości humanistyczne, sprzeciwiał się nazizmowi i charakteryzowała go wiara w równość wszystkich ludzi, wtedy satysfakcję oraz spełnienie mogło przynosić tej osobie uruchamianie motywacji altruistycznej, przejawiającej się gotowością do niesienia pomocy*.

*Za: L.S. Newman, R. Erber (red.), „Zrozumieć Zagładę. Społeczna psychologia Holokaustu”, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2009.

4. Emocje i ich wpływ na zachowania w konkretnych sytuacjach (15min)

Podziel klasę na grupy. Każdej z nich rozdaj kartę pracy lub przypisz nazwę jednej z podstawowych emocji opisanych w materiałach edukacyjnych Muzeum POLIN (strach, radość, zaskoczenie, odraza, gniew, zaufanie, przeczucie, smutek). Materiały znajdują się  **pod tym linkiem**.

Poproś zespoły, aby przygotowały charakterystykę danej emocji. Na czym ona polega (opis)? Kiedy się pojawia (przyczyna)? Do jakich zachowań może prowadzić i motywować (konsekwencja)?

- Opis emocji – wraz ze wskaźnikami tego, co dzieje się w ciele podczas odczuwania tej emocji.
- Przyczyna – dlaczego ta emocja mogła być odczuwana w sytuacjach takich jak te przedstawione na zdjęciach (poproś uczniów, by wybrali adekwatne zdjęcia z plansz wystawy, które ilustrują charakteryzowaną przez nich emocję).
- Konsekwencja – jakie zachowanie osób postronnych, sąsiadów, przechodniów, gapiów mogło być motywowane tą emocją.

Zaproś grupy do wykonania zadania opisanego w karcie pracy. Następnie poproś o przedstawienie efektów na forum. Podczas dyskusji zwróćcie uwagę na różne stopnie natężenia danej emocji. Zastanówcie się, jak emocje wpływały na motywacje do konkretnych zachowań. Czy prowadziły do wycofania i obojętności? Czy raczej do działania? Jeśli do działania, to do jakiego? Pozytywnego czy negatywnego?

Poproś uczniów, aby zastanowili się, jakie inne działania mogłyby podjąć osoby widoczne na zdjęciach. Co musiałyby się wydarzyć, aby zdecydowały się zachować inaczej? Które emocje musiałyby zostać osłabione, a które wzmocnione? Jakie okoliczności mogłyby do tego doprowadzić?

Porozmawiaj z młodzieżą o wpływie emocji na decyzje i zachowania. Kiedy poddajemy się emocjom i działamy pod ich wpływem? Kiedy nie kierujemy się jedynie emocjami, ale też rozumem, przekonaniami, poglądami? Zachęć do przyjrzenia się konkretnym sytuacjom i podzielenia refleksjami nad rolą emocji, myśli, wartości, poglądów w podejmowaniu decyzji o tym, jak się zachować. Dopytaj, jak to mogło działać w sytuacji wojennej, jakie znaczenie ma presja zewnętrzna i niecodzienne, ekstremalne doświadczenia.

5. Podsumowanie (10 min)

W ramach podsumowania możesz przeczytać wiersz „Minuta ciszy po Ludwice Wawrzyńskiej” Wisławy Szymborskiej. Jest dostępny  **pod tym linkiem**.

Powiedz uczniom i uczennicom, że decyzje podejmowane w ekstremalnych sytuacjach są często trudne do pełnego zrozumienia i jednoznacznej oceny. Zwłaszcza w czasach pokoju, ponieważ, jak pisze Wisława Szymborska, „Tyle wiemy o sobie, ile nas sprawdzono”. Jednak zarówno emocje, jak i poglądy poszczególnych osób bez wątpienia wpływały na to, jak one postępowały.

Następnie zapytaj uczniów i uczennice, jakie trzy typy zachowań wobec Żydów mogły występować w czasie Holokaustu. Poproś, by odwołali się do swojej wiedzy i sytuacji, które już przeanalizowali na zajęciach. Pokaż młodzieży po jednej, wybranej przez siebie planszy, które obrazują te typy możliwych zachowań:

- współpraca z oprawcami – np. plansze nr 3 i 5,
- obojętność – np. plansze nr 7 i 8,
- pomoc – np. plansze 14 i 18.

Na zakończenie przytocz słowa Esther Bem o wyborze. Znajdują się one na planszy nr 21. Podkreśl, jak ważne jest, aby pamiętać o tych słowach na co dzień.



Aby uzupełnić wiedzę uczniów o wpływie postaw na zachowania, poprowadź zajęcia według scenariusza:  **„Postawy wobec antysemityzmu i Zagłady”**.



Aby przeanalizować z młodzieżą, jakie psychologiczne mechanizmy wpływają na zachowania człowieka, skorzystaj ze scenariusza:  **„Jednostka a zbiorowość wobec Zagłady”**.



Przygotujcie charakterystykę podanej emocji. Na czym ona polega (opis)? Kiedy się pojawia (przyczyna)? Do jakich zachowań może prowadzić i motywować (konsekwencja)?

Emocja: strach

- **Opis emocji** – wraz ze wskaźnikami tego, co dzieje się w ciele podczas odczuwania tej emocji.

- **Przyczyna** – dlaczego ta emocja mogła być odczuwana w sytuacjach takich jak te przedstawione na zdjęciach (wybierzcie adekwatne zdjęcia z plansz wystawy, które ilustruje opisywaną przez was emocję)?

- **Konsekwencje** – jakie zachowanie osób postronnych, sąsiadów, przechodniów, gapiów mogło być motywowane tą emocją?



Przygotujcie charakterystykę podanej emocji. Na czym ona polega (opis)? Kiedy się pojawia (przyczyna)? Do jakich zachowań może prowadzić i motywować (konsekwencja)?

Emocja: radość

- **Opis emocji** – wraz ze wskaźnikami tego, co dzieje się w ciele podczas odczuwania tej emocji.

- **Przyczyna** – dlaczego ta emocja mogła być odczuwana w sytuacjach takich jak te przedstawione na zdjęciach (wybierzcie adekwatne zdjęcia z plansz wystawy, które ilustruje opisywaną przez was emocję)?

- **Konsekwencje** – jakie zachowanie osób postronnych, sąsiadów, przechodniów, gapiów mogło być motywowane tą emocją?



Przygotujcie charakterystykę podanej emocji. Na czym ona polega (opis)? Kiedy się pojawia (przyczyna)? Do jakich zachowań może prowadzić i motywować (konsekwencja)?

Emocja: zaskoczenie

- **Opis emocji** – wraz ze wskaźnikami tego, co dzieje się w ciele podczas odczuwania tej emocji.

- **Przyczyna** – dlaczego ta emocja mogła być odczuwana w sytuacjach takich jak te przedstawione na zdjęciach (wybierzcie adekwatne zdjęcia z plansz wystawy, które ilustruje opisywaną przez was emocję)?

- **Konsekwencje** – jakie zachowanie osób postronnych, sąsiadów, przechodniów, gapiów mogło być motywowane tą emocją?



Przygotujcie charakterystykę podanej emocji. Na czym ona polega (opis)? Kiedy się pojawia (przyczyna)? Do jakich zachowań może prowadzić i motywować (konsekwencja)?

Emocja: odraza

- **Opis emocji** – wraz ze wskaźnikami tego, co dzieje się w ciele podczas odczuwania tej emocji.

- **Przyczyna** – dlaczego ta emocja mogła być odczuwana w sytuacjach takich jak te przedstawione na zdjęciach (wybierzcie adekwatne zdjęcia z plansz wystawy, które ilustruje opisywaną przez was emocję)?

- **Konsekwencje** – jakie zachowanie osób postronnych, sąsiadów, przechodniów, gapiów mogło być motywowane tą emocją?



Przygotujcie charakterystykę podanej emocji. Na czym ona polega (opis)? Kiedy się pojawia (przyczyna)? Do jakich zachowań może prowadzić i motywować (konsekwencja)?

Emocja: gniew

- **Opis emocji** – wraz ze wskaźnikami tego, co dzieje się w ciele podczas odczuwania tej emocji.

- **Przyczyna** – dlaczego ta emocja mogła być odczuwana w sytuacjach takich jak te przedstawione na zdjęciach (wybierzcie adekwatne zdjęcia z plansz wystawy, które ilustruje opisywaną przez was emocję)?

- **Konsekwencje** – jakie zachowanie osób postronnych, sąsiadów, przechodniów, gapiów mogło być motywowane tą emocją?



Przygotujcie charakterystykę podanej emocji. Na czym ona polega (opis)? Kiedy się pojawia (przyczyna)? Do jakich zachowań może prowadzić i motywować (konsekwencja)?

Emocja: zaufanie

- **Opis emocji** – wraz ze wskaźnikami tego, co dzieje się w ciele podczas odczuwania tej emocji.

- **Przyczyna** – dlaczego ta emocja mogła być odczuwana w sytuacjach takich jak te przedstawione na zdjęciach (wybierzcie adekwatne zdjęcia z plansz wystawy, które ilustruje opisywaną przez was emocję)?

- **Konsekwencje** – jakie zachowanie osób postronnych, sąsiadów, przechodniów, gapiów mogło być motywowane tą emocją?



Przygotujcie charakterystykę podanej emocji. Na czym ona polega (opis)? Kiedy się pojawia (przyczyna)? Do jakich zachowań może prowadzić i motywować (konsekwencja)?

Emocja: przeczuwanie

- **Opis emocji** – wraz ze wskaźnikami tego, co dzieje się w ciele podczas odczuwania tej emocji.

- **Przyczyna** – dlaczego ta emocja mogła być odczuwana w sytuacjach takich jak te przedstawione na zdjęciach (wybierzcie adekwatne zdjęcia z plansz wystawy, które ilustruje opisywaną przez was emocję)?

- **Konsekwencje** – jakie zachowanie osób postronnych, sąsiadów, przechodniów, gapiów mogło być motywowane tą emocją?



Przygotujcie charakterystykę podanej emocji. Na czym ona polega (opis)? Kiedy się pojawia (przyczyna)? Do jakich zachowań może prowadzić i motywować (konsekwencja)?

Emocja: smutek

- **Opis emocji** – wraz ze wskaźnikami tego, co dzieje się w ciele podczas odczuwania tej emocji.

- **Przyczyna** – dlaczego ta emocja mogła być odczuwana w sytuacjach takich jak te przedstawione na zdjęciach (wybierzcie adekwatne zdjęcia z plansz wystawy, które ilustruje opisywaną przez was emocję)?

- **Konsekwencje** – jakie zachowanie osób postronnych, sąsiadów, przechodniów, gapiów mogło być motywowane tą emocją?
