

Emocionálna práca

Anotácia: Súčasťou našich životov je aj tzv. emocionálna práca. Tento pojem zaviedla sociologička Arlie Hochschild, aby ním pomenovala tú časť práce na pracovisku, ktorá sa prejavuje viditeľným prispôsobovaním alebo predstieraním emócií, ako aj potláčaním skutočných emócií (analyzovala prácu letušiek). Emocionálnu prácu však vykonávame aj v bežnom živote, aby sme v druhých ľuďoch vzbudili pocit pohody alebo bezpečia. Zväčša ju vykonávajú ženy ako súčasť starostlivosti o rodinu a domácnosť. Závaž spojená s emocionálnou prácou môže mať negatívny vplyv na duševné zdravie, preto je dôležité, aby sa tejto téme venovala pozornosť aj v rámci vzdelávacieho procesu.

Ciele: Žiaci a žiačky sa naučia

- čo je to emocionálna práca,
- identifikovať emocionálnu prácu vo svojom živote.

Odporúčaný vek: 15 – 19 rokov (SŠ)

Odporúčaný predmet: občianska náuka, etická výchova

Dĺžka: 45 minút

Pomôcky: papier alebo zošit, písacie potreby, tabuľa alebo flipchart, vytlačené texty z prílohy (pre každého jeden)

Postup

1. Uvedenie do témy (10 minút)

- Inštruujte žiactvo: *Rozdelte sa do dvojíc. Vašou úlohou bude na základe vzájomnej diskusie napísať, čo rozumiete pod slovným spojením emocionálna práca. Nijako sa neobmedzujte, zapíšte bez zábran čokoľvek, čo by toto slovné spojenie mohlo znamenať.*
- Žiačky a žiaci samostatne diskutujú a zapisujú svoje chápanie pojmu emocionálna práca. V prípade otázok alebo nejasností môžete upresniť inštrukcie.
- Po skončení diskusie vyzvite žiakov a žiačky, aby prečítali alebo uviedli, čo by spojenie emocionálna práca podľa nich mohlo znamenať. Odpovede zapisujte na tabuľu alebo flipchart.
- Na základe odpovedí urobte zhrnutie.

2. Práca s textom (18 minút)

- a. Každému dajte vytlačený text z prílohy: *Dostali ste text, ktorý obsahuje výpoveď Žofie o tom, ako si počas pandémie uvedomila, koľko síl ju stojí vykonávanie emocionálnej práce. Vašou úlohou bude prečítať si text a na základe neho si zapísať odpoveď na otázky: 1. Čo je to emocionálna práca a aké činnosti do nej patria? a 2. Kto emocionálnu prácu najčastejšie vykonáva u vás doma? Ak niečomu v texte nebudete rozumieť alebo vám to nebude jasné, urobte na danom mieste otáznik.*
- b. Žiaci a žiačky samostatne pracujú s textom. V prípade otázok alebo nejasností môžete upresniť inštrukcie.
- c. Po skončení práce s textom sa pýtajte, či všetkému v texte rozumeli. Ak nie, nechajte iných žiakov alebo žiačky, aby nezrozumiteľnú pasáž skúsili vysvetliť.
- d. Potom vyzvite žiakov a žiačky, aby prečítali alebo uviedli svoje odpovede na položené otázky. Odpovede zapisujte na tabuľu alebo flipchart.
- e. Na základe odpovedí stručne zhrňte (pravdepodobný) hlavný záver: *Emocionálna práca je správanie, pri ktorom vyjadrujeme emócie, ktoré necítíme alebo skrývame emócie, ktoré cítime. Robíme tak kvôli ostatným, aby sa cítili príjemne alebo bezpečne. Z vašich odpovedí tiež vyplynulo, že najčastejšie túto prácu vykonávajú ženy (mamy).*

3. Tvorba komixu alebo memečka (17 minút)

- a. Zadajte žiakom a žiačkam inštrukcie: *Teraz už dobre chápeme, čo je to emocionálna práca a aké má prejavy. Skúste sa zamyslieť, kedy aj vy vo svojom živote vykonávate emocionálnu prácu. Vyberte si jednu konkrétnu situáciu, ktorá najlepšie vystihuje vašu emocionálnu prácu. Túto situáciu spracujte do formy komixu (maximálne 3 okienka) alebo memečka. Nie je nutné, aby váš obrázok bol vtipný, mal by byť najmä výstižný a zrozumiteľný. Myslite na to, že váš výtvor si budú pozerat' aj spolužiaci a spolužiačky.*
- b. Žiaci a žiačky samostatne pracujú na tvorbe komixu alebo memečka. V prípade otázok alebo nejasností môžete upresniť inštrukcie.
- c. Po skončení tvorby vyzvite triedu, aby si postupne prezreli výtvory svojich spolužiačok a spolužiakov: *Ďakujem za vašu prácu. Teraz svoj výtvory posuňte spolužiakovi alebo spolužiačke vedľa. Keď si dielo pozriete, posuňte ho zase ďalej. Pokračujte dotedy, kým sa vám váš obrázok nevráti.*

Príloha

Text

Nižšie sa nachádza vyjadrenie, ktoré napísala Žofia. Prečítajte si text a zapíšte odpovede na nasledujúce otázky:

1. **Čo je to emocionálna práca a aké činnosti do nej patria?**
2. **Kto emocionálnu prácu najčastejšie vykonáva u vás doma?**

Chcem sa podeliť o niečo, čo som si veľmi intenzívne uvedomila až rok po vypuknutí pandémie na Slovensku. Začala som reflektovať, ako veľa ma stojí emocionálna práca. Koľko energie venujem tomu, že sa snažím spravovať svoje pocity a emocionálne prejavy, zvažovať, čo ukázať a čo nechať tak, aby to nezhoršilo situáciu v domácnosti – náladu dieťaťa, ktoré zrazu zostalo doma a je odkázané len na pár dospelých, stres z nerealizovaných a nereálnych deadlinov v zamestnaní, neistota z politickej aj spoločenskej situácie, obavy a smútok príbuzných, ktoré už zdieľame len cez telefón.

V posledných týždňoch sa mi stáva, že ráno vstanem s pocitom, že už takto ďalej nemôžem fungovať, že nedokážem vstať z postele a fyzicky nie som schopná prežiť ďalší deň, ktorého obsah sa znova zredukuje len na platenú a neplatenú prácu. Potom sa ale zobudí dieťa a snažím sa tieto pocity potlačiť, pretože treba začať niečo robiť, nedá sa to nedať a zároveň nechcem prenášať negatívne pocity na ostatných. Od začiatku pandémie som sa snažila pôsobiť na ostatných v domácnosti upokojujúco a pozitívne, rozveseľovať, chápať, že veľkí aj malí majú trampoty, zlú náladu, nespracované emócie, úzkosti, nevy povedané a nevy povedateľné trápenia a ťažkosti.

V momente, keď som prestala vládať, uvedomila som si, koľko to celé stálo síl. V tejto chvíli už nie som schopná túto neviditeľnú prácu vykonávať a navonok sa to prejavuje ako náladovosť, prchkosť, lebo reagujem podráždene a nedokážem sa ovládať tak, ako by som chcela. Navonok sa zdá, akoby som zrazu mala zlú náladu. Ale ja viem, že sa zmenilo predovšetkým to, že už nevládzem manažovať vlastné pocity podľa potrieb blízkych a iných vonkajších okolností, nasmerovávať ich vhodným smerom a pustiť ich len raz za čas. Rok nepretržitej neviditeľnej emocionálnej práce spôsobil, že už ju nie som schopná ďalej vykonávať, a tak sa z nej stal viditeľný jav. Až teraz.

Žofia

Zdroj: [Aspekt](#)

Odporúčané zdroje

Počas korony som si uvedomila, ako veľa ma stojí emocionálna práca. Dostupné na:

<http://www.aspekt.sk/content/aspektin/pocas-korony-som-si-uvedomila-ako-vela-ma-stoji-emocionalna-praca>

Sekeráková Búriková, Z. 2018. Zodpovednosť a cena za úsmev. Dostupné na: <https://kapital-noviny.sk/zodpovednost-a-cena-za-usmev/>

Realizované s finančnou podporou Ministerstva spravodlivosti SR v rámci dotačného programu na presadzovanie, podporu a ochranu ľudských práv a slobôd a na predchádzanie všetkým formám diskriminácie, rasizmu, xenofóbie, antisemitizmu a ostatným prejavom intolerancie. Za obsah tohto dokumentu výlučne zodpovedá Záujmové združenie žien ASPEKT.