

# Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



Zarządzanie emocjami  
mgr Monika Andrzejewska

Uniwersytet w Białymstoku  
17 października 2013 r.

Organizatorzy



Projekt realizowany z Narodowym Bankiem Polskim  
w ramach programu edukacji ekonomicznej



EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

## Inteligencja emocjonalna

Odkrycia Daniela Golemana:

**Iloraz inteligencji nie jest najlepszym predyktorem sukcesów życiowych!**

Ważniejsza jest **inteligencja emocjonalna** czyli samoświadomość- kontrolowanie własnych emocji, zapału i wytrwałości w dążeniu do celu, a także od zdolności do empatii i umiejętności społecznych.

Książka „Inteligencja emocjonalna”

Daniel Goleman

## **IQ vs IE**

- Potencjał intelektualny to coś co z czym przychodzimy na świat. Można go rozwinąć lub zaprzepaścić. Inteligencji emocjonalnej sami musimy się nauczyć i bez końca możemy rozwijać zdolność do doskonalenia rozpoznawania własnych emocji i kierowania nimi.

## **Kształtowanie IE - sposrzeganie i rozumienie emocji**

- Rodzice mogą odegrać ważną rolę w rozwijaniu zdolności dzieci do rozpoznania stanów emocjonalnych innych ludzi
- Modelowanie -najskuteczniejszy sposób uczenia się!
- Nazywanie swoich uczuć i otwarte mówienie o emocjach w domu

## Dlaczego rola rodzica jest tak ważna? A. Resler- Maj i M. Andrzejewska



**Relacja**

## Co się dzieje gdy brakuje relacji?



**Płytki relacja**

## Komunikaty „Ty”vs komunikaty „Ja”

Komunikaty „Ty” np. „ Jesteś nieodpowiedzialny”, „Zachowujesz się jak małe dziecko”.

Nie skłaniają dzieci do tego by z własnej inicjatywy pomóc i się zmieniać.  
Zazwyczaj atakowane dzieci bronią się lub obrzucają zarzutami dorosłego.

## Komunikaty „Ja”

Komunikaty „Ja” można nazwać komunikatami odpowiedzialności: **dorośli przyznaje się do swych odczuć** ( bierze odpowiedzialność za swój wewnętrzny stan).

Wpływają na zmianę zachowania dzieci dając im do zrozumienia, że ich rodzice są ludźmi- czują, mają swoje potrzeby i ograniczone możliwości. Komunikaty „Ja” stwierdzają, że dzieci i dorośli są do siebie podobni.

## Przykłady

- Jestem rozzłoszczona kiedy nie wykonujesz mojego polecenia, ponieważ opóźnia to nasze wyjście z domu. Chciałabym, żebyś, odłożył grę i założył buty.
- Jestem zaniepokojony kiedy słyszę, że nie chcesz czytać lektury, ponieważ to może wpłynąć na Twoją ocenę z j. polskiego. Chciałbym, żebyś zaczął ją czytać dzisiaj.
- Jest mi przykro kiedy wyzywasz swojego brata, ponieważ zależy mi na waszej dobrej relacji i nie chcę abyście się obrażali w ten sposób. Chciałbym, żebyś powiedział jaką masz do niego prośbę.

## Siła komunikatów JA

- Dzięki komunikatom „Ja” uczucia nie kumulują się, a dzieci są zachęcane przykładem rodziców do mówienia o uczuciach bo czują, że ich rodzice są z nimi szczerzy.
- Komunikaty „Ja” pomagają uświadomić sobie konsekwencje zachowania i rozwijają sumienie czyli wewnętrzną kontrolę.

## Gordon „Wychowanie bez porażek”

- Aby odpowiednio sformułować komunikat „Ja” trzeba dotrzeć do prawdziwych, pierwszych odczuć, których następstwem dopiero później często gniew.
- Ludzie denerwują się, trzęsą się z gniewu, ponieważ najpierw się przestraszyli, poczuli zranieni, zakłopotani, poczuli zazdrość lub jeszcze coś innego. Warto przyjrzeć się sobie „w lustrze” i spytać: Co się wewnątrz mnie dzieje? Jakim moim potrzebom zagraża zachowanie dziecka? Co naprawdę czuję?

## Skuteczne przekazywanie informacji zwrotnych – „FUO”

**Fakty** - odwoływać do zachowania, a nie do osoby

Faktem jest to, co dzieje się w tym momencie i co dosłownie widzą moje oczy”.

**Uczucia** - własne, wyrażone w sposób łagodny, ale stanowczy

**Oczekiwania/Pochwała** - Jest jasnym i precyzyjnym wyrażeniem, czego w związku z zaistniałym faktem oczekuję od dziecka. Tak jak fakt, powinno być oparte na wskazaniu konkretnego oczekiwania, precyzyjnie określonego.

## Przykłady

Kubuś ułożyłeś dziś swoje rzeczy na biurku. Cieszę się i jestem zadowolona, że zrobiłeś to bez mojej prośby. Sprawileś mi miłą niespodziankę.

Czuję złość, kiedy kładziesz się na podłodze w sklepie i krzyczysz, żebym kupiła Ci cukierka. Oczekuję, że natychmiast wstaniesz z podłogi i przestaniesz krzyczeć.

Zgodnie z naszą umową odrobiłeś lekcje. Cieszę się z twojej postawy. Dotrzymałeś słowa. Jesteś odpowiedzialny

## Wspomaganie myślenia za pomocą emocji

- Emocje mogą kierować uwagę na istotne informacje.
- Emocje wpływają na zapamiętywanie i proces uczenia się.
- Sposoby rozwiązywania problemów mogą być różne, w zależności od nastroju. Radość sprzyja twórczemu myśleniu i koncentracji. Smutek bardziej refleksyjnemu, ostrożniejszemu planowaniu. Lęk i zdenerwowanie wpływa na trudności w utrzymaniu uwagi.

## **Przyczyny zachowań agresywnych u dzieci**

- Permanentne przeciążenie emocjonalne np. trudna sytuacja rodzinna
- Wołanie o uwagę i pomoc
- Nieumiejętność radzenia sobie z emocjami, agresja jako mechanizm obronny
- Wzorzec agresji jako sposobu radzenia sobie ze złością
- Sprawdzanie różnych strategii

## **Przyczyny zachowań agresywnych u dzieci**

- Brak zasad i granic
- Wzmacnianie agresji uwagą
- Brak psychoedukacji w zakresie okazywania złości



## **Profilaktyka i strategie radzenia sobie z negatywnymi emocjami u dzieci**

- Danie możliwości wyrażenia emocji w konstruktywny sposób
- Zasady i konsekwencje (porządkują świat, rodzic jawi się jako silny, dają poczucie bezpieczeństwa, pokazują miłość)
- Model nawiązywania bliskich relacji z ludźmi, radzenia sobie z emocjami, poczucia własnej wartości

## **Czego potrzebują dzieci?**

- Silnej relacji rodziców (świat dorosłych i świat dzieci)
- Czasu spędzanego wspólnie całą rodziną
- Rozwijania zainteresowań (wyspy kompetencji, również poza u. szkolnymi)
- Pochwał, budowania poczucia własnej wartości

## Inne wskazówki

- Ile wsparcia tyle wymagań
- Pokazywanie wiary w możliwości dziecka
- Równowaga w kwestii rozmawiania z dzieckiem o jego problemie
- Rozwijanie samodzielności, samodzielność pewność siebie

## Wyrażanie uczuć

Dzieci mogą rysować lub pisać o swoich obawach, wątpliwościach, uczuciach. Warto by rodzice zachęcali do tego swoje dzieci codziennie. Rodzic może poprosić dziecko o wyrażenie swoich emocji za pomocą kolorów, rysując słońeczko, deszczową chmurkę lub tęczę po burzy. Pomocne mogą być następujące pytania:

***Jak się czujesz?***

***Co sprawiło, że jesteś dzisiaj szczęśliwy ?***

***Co sprawiło, że jesteś dziś smutny ?***

***Jaka była Twoja ulubiona / najmniej ulubiona część dnia?***

***Jak się czułeś w przedszkolu/szkole?***

Pomocne narzędzia :

### **Schody lęku i inne skale**

Pokaż dziecku schody lęku, wyjaśnij, że najniższy stopień oznacza najmniejszy lęk lęku, a najwyższy stopień największy lęk. Poproś o narysowanie lub napisanie czego się dziecko obawia przy każdym stopniu.

### **Pomoc w radzeniu sobie z emocjami: wzmacnianie zachowań pożądanых i wygaszanie niepożądanych**

- Pochwały
- Nagrody
- Umiejętne polecenia
- Wylizanie (Time- out)
- Zasady
- Konsekwencje
- System żetonowy

## **Pomoc w radzeniu sobie z emocjami: wzmacnianie zachowań pożądaných i wygaszanie niepożądaných**

- Pochwały
- Nagrody
- Umiejętne polecenia
- Wylizywanie (Time-out)
- Zasady
- Konsekwencje
- System żetonowy

## **Jak wspierać dzieci?**

Masz 9 lat. Pokłóciłeś się w szkole ze swoim najlepszym przyjacielem. Przyjaciół tydzień temu poprosił Cię o pożyczenie twojej ulubionej zabawki. Pożyczyłeś mu na 3 dni, a on do dzisiaj nie oddał. Gdy w szkole poprosiłeś go o zwrot zabawki- długo się ociągał, a potem rzucił na podłogę i powiedział, że nie będzie siedział z tobą w ławce bo jesteś samolubem. (Przykład: Aleksandra Karasowska)

Wracasz do domu, próbujesz opowiedzieć o tym wszystkim mamie. Twoja mama chce ci pomóc, reagując na różne sposoby:

## ZAPRZECZANIE UCZUCIOM

*Nie martw się, nic się nie stało, przecież w końcu oddał ci zabawkę. Na pewno znajdziesz sobie nowego przyjaciela. No, uśmiechnij się i już przestań o tym myśleć!*

## FILOZOFOWANIE

*Wiesz dziecko, takie jest życie- nie raz jeszcze stracisz przyjaciela. Nie ma przyjaźni na całe życie, ludzie się ciągle kłócą, a już szczególnie dzieci.*

## RADA

*Wiesz co? To twój kolega jest samolubny i głupi. Powiedz mu, że ty też nie chcesz z nim siedzieć w jednej ławce i udawaj, że nie zwracasz na niego uwagi. Poszukaj sobie nowego przyjaciela i pokaż mu, że wcale go nie potrzebujesz.*

## UŻALANIE SIĘ

*Ojej, ale biedactwo. Ciągle spotyka cię jakieś nieszczęście. Strasznie mi ciebie żal.*

## A może?

### ODPOWIEDŹ EMPATYCZNA

*Rozumiem, że to musiało być dla ciebie trudne przeżycie. Zależało ci na zabawce i chciałeś, żeby ci ją oddał. Pewnie poczułeś się bardzo zaskoczony, gdy on tak zareagował?*

## Jak reaguję?

*„Rodzice mówią, że możemy porozmawiać i nie będą źli, ale potem i tak zaczynają się denerwować. Czuje się wtedy oszukana”.*  
*Rachel*

Jeżeli dziecko mówi coś co sprawia, że puszczają mi nerwy, jak mogę zapanować nad impulsywną reakcją?

## Jak reaguję?

*„Ze łzami w oczach opowiedziałem mamie o sprzeczce w szkole. Chciałem, żeby mnie pocieszyła, ale tylko mi się oberwało. Od tamtej pory nie podzieliłem się z nią żadną ważną sprawą.” Kenji*

Jak reaguję, gdy dziecko przychodzi do mnie z problemem? Czy mogę nauczyć się z empatią go wysłuchać, a dopiero potem w razie potrzeby umiejętnie skorygować?

## Poczucie przystępności

*Trudno mi zwrócić się do taty, bo ma na głowie mnóstwo spraw. Mam wrażenie, że zawsze jest nieodpowiedni moment na rozmowę” Andrew*

Czy nieświadomie nie daję dziecku do zrozumienia, że jestem zbyt zajęty i nie mam dla niego czasu? Jak mogę być bardziej przystępny? Jaką porę mógłbym zarezerwować na wspólne rozmowy?

## Rodzic jako najlepszy „terapeuta”

Rodzice są najlepszymi ekspertami od swoich dzieci, ponieważ znają je najlepiej!

Mogą więc dobrać najlepsze sposoby udzielania im wsparcia, wzmacniania ich zasobów i rozwijania inteligencji emocjonalnej.

- Dziękuję za uwagę!