

Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



Zarządzanie emocjami

Monika Andrzejewska

Uniwersytet w Białymstoku

17 października 2013 r.

Organizatorzy



EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.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?



Płytko 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
- Wyluczanie (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. Przyjaciel 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!