

Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcý



Zarządzanie emocjami

Anna Ciszewska - Ciszewska Edu

Uniwersytet Ekonomiczny we Wrocławiu

Data: 20.12.2021 r.

Organizatorzy



EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

1

o mnie



filolog

tutor



trener

edukator



mama 4-ki
świątecznych
dzieciaków

www.ciszewska.edu.pl

FB – Ciszewska Anna

FP – Ciszewska Edu

Ciszewska Edu

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

2

Emocje i uczucia – czym się od siebie różnią?

3

Emocja a uczucia

Emocje – chwilowe odczucia, związane z tu i teraz.

Ewolucyjnie miały za zadanie przygotować nas na różne sytuacje (pierwotnie – zagrożenie, okazja na zdobycie jedzenia).

Uczucia – stabilne, nasz stały stosunek do...



4

Emocja podstawowe



Caroll E. Izard wydzielił 9 emocji:

Zainteresowanie

Radość

Zdziwienie

Smutek

Złość

Strach

Wstyd

Wstręt

Pogarda.

W teorii Roberta Plutchnika kombinacje podstawowych 9 emocji tworzą kolejne złożone odczucia.

5

Emocje - diady.



Radość + strach = poczucie winy

Zaufanie + zaskoczenie = ciekawość

Zaskoczenie + smutek = rozczarowanie

6

Zarządzanie emocjami - inteligencja emocjonalna



Zdolność rozumienia
własnych i cudzych uczuć
oraz umiejętność
wykorzystywania emocji w
myśleniu i działaniu.

7

Inteligencja emocjonalna i dojrzałość emocjonalne.



Dojrzałość emocjonalna zawiera kompetencje z
trzech obszarów:

- psychologicznego (relacja jednostki z sobą),
- społecznego (relacja z innymi),
- podejście jednostki do wyzwań i działań.

8

Inteligencja emocjonalna i dojrzałość emocjonalne.



Obszar psychologiczny:

- Samoświadomość,
- Samoocena,
- Samokontrola.

Inteligencja emocjonalna i dojrzałość emocjonalne.



Obszar społeczny:

- Empatia,
- Asertywność,
- Perswazja,
- Przywództwo i współpraca.

Inteligencja emocjonalna i dojrzałość emocjonalne.



Obszar prakseologiczny (stosunek do działań i wyzwań):

- Motywacja,
- Zdolności adaptacyjne,
- Sumienność.

Zarządzanie emocjami - dojrzałość emocjonalna.



Dojrzewanie emocjonalne – to złożony proces, rozciągnięty na lata. Największy przeskok w wieku 6-7 lat.

Czy zarządzanie emocjami jest w ogóle możliwe?

13

Wsparcie - podstawowe potrzeby

Piramida potrzeb Maslowa – daje nam wiedzę o tym bez czego dorośli nie mogą funkcjonować. A dzieci? Świetny model potrzeb dzieci stworzył Jeffrey Young.



14

Wsparcie - 6 potrzeb nastolatków wg J. E. Younga



1. BEZPIECZEŃSTWA. Rodzice kochają mnie zawsze, nie tylko wtedy gdy spełniam ich oczekiwania.

6 potrzeb nastolatków wg J. E. Younga emocjonalna



2. KONTAKTU Z INNYMI. Z rodzicami, rówieśnikami.

6 potrzeb nastolatków wg J. E. Younga



3. AUTONOMII. Chęć decydowania o sobie. Branie zdania dziecka pod uwagę.

17

6 potrzeb nastolatków wg J. E. Younga



4. POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI. Jesteś ważny i kochany, nawet, gdy nie akceptuję tego co robisz.

18

6 potrzeb nastolatków wg J. E. Younga



5. POTRZEBA AUTOEKSPRESJI.
Możliwość swobodnego wyrażania siebie,
okazywania uczuć, emocji.

6 potrzeb nastolatków wg J. E. Younga



6. POTRZEBA REALNYCH
OGRANICZEŃ. Postawione jasne dla
dziecka granice w ważnych dla nas
rodziców tematach.

Zarządzanie emocjami - inteligencja emocjonalna



Która potrzeba Was zdziwiła?

21

Interpretacja wydarzeń, a emocje



Emocje wiążą się z tym w jaki sposób interpretujemy dane wydarzenie, sytuację, słowa... To jest zależne od wielu czynników:

- wspomnień,
- przekonań,
- doświadczeń,
- naszego stanu w momencie zdarzenia (zaspokojenia podstawowych potrzeb fizycznych, emocjonalnych).

22

Interpretacja wydarzeń a emocje



Nasza interpretacja słów kogoś może się znacząco różnić od tego co ktoś miał na myśli.

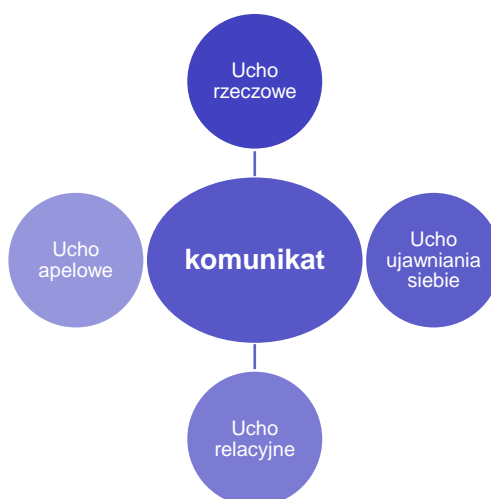
Narzędzie komunikacyjne 4 uszy Shulza von Thuna.
„Człowiek ma do dyspozycji 4 uszy, którymi może zrozumieć, to co do niego się mówi.”

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

23

4 uszy von Thuna



EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

24

4 uszy von Thuna - ucho rzeczowe



Ucho rzeczowe to ucho, które słyszy same informacje. Filtruje same fakty z wypowiedzi i rozumie ją na poziomie dosłownym. Na pytania szuka prostej odpowiedzi, a nie szuka domysłów, co by to mogło znaczyć i czego ktoś od nas chce. To ucho konkretne, bazujące na rozumieniu dosłownym.

4 uszy von Thuna - ucho ujawniania siebie



Uchem ujawniania siebie słyszymy to, co nadawca komunikatu wyznaje o sobie. Jeśli o coś pyta, to znaczy, że raczej tego nie wie. Jeśli narzeka, to wiemy, że czegoś nie lubi. Jeżeli brzmi na poirytowanego – wyraża swoje emocje.

4 uszy von Thuna - ucho wzajemnej relacji



Ucho wzajemnej relacji to ucho, które w wypowiedzi doszukuje się tego, jaki nadawca ma stosunek do odbiorcy. Czy stawia siebie wyżej, czy może jest uległy? Lubi, nie lubi? Szanuje? Wbrew pozorom sporo na ten temat można się doszukiwać nawet w prostych komunikatach, nie trzeba być nadwrażliwcem czy detektywem.

27

4 uszy von Thuna - ucho apelu



Słuchając **uchem apelu** będziemy słyszeć, czego ktoś od nas oczekuje. Zwykle pytania możemy zamieniać w polecenia i prośby, które czasem nimi są, a czasem ani trochę.

28

4 uszy von Thuna - ćwiczenie



1. Dyrektor wychodzi ze swojego biura i zwraca się do swojej sekretarki: „Pani Kasiu, znowu nie ma papieru w drukarce.
2. Mąż i żona siadają do stołu, żona podała posiłek. Mąż zagląda do zupy i pyta „co to jest to zielone co pływa?” Co słyszy żona?

4 uszy von Thuna - ćwiczenie



Każdy komunikat wypowiedziany w naszą stronę możemy usłyszeć wszystkimi uszami, lub tylko jednym. To, którym usłyszemy, decyduje o tym, jaką odpowiedź wybierzemy i czy dojdzie do nieporozumienia.

Okres dorastania - bywa trudno



Kryzys tożsamości :

- nastroje pełne sprzeczności – szczyt uniesienia, za chwilę głębia rozpacz,
- jednego dnia - ekscytacja intelektualne (filozoficzne pragnienie wolności), drugiego – pustka, samotność, bezsilny bunt, nienawiść do świata dorosłych i uciskających rodziców;

Okres dorastania - bywa trudno



Manifestacja czy strach:

- Rodzic – kiedyś opiekun, pożądany towarzysz, teraz „nadopiekuńczy” balast,
- Rodzic – kiedyś doradca i autorytet, teraz członek obozu wroga o przeciwnych przekonaniach.
- Z jednej strony bunt i manifestacje (trzaskanie drzwiami, głośna muzyka) a po drugiej stronie medalu – strach przed **doroślnością i pustką.**

Okres dorastania - bywa trudno



Samodzielny umysł:

- Dojrzwania ciała (bywa trudno – nieproporcjonalne, odkrywanie seksualności) idzie w parze z dojrzewaniem umysłu. **Rozwój intelektualny – intensywny, zdolność „abstrakcyjnego myślenia”, planowania i „młodzieńcze filozofowanie”.**
- Odkrycie własnego systemu wartości (baza wartości przejętych od rodziców + podważanie ich). Poszukiwanie **autorytetów poza rodziną – ważna opinia grupy**, poczucie przynależności.

Okres dorastania - mi pomaga świadomość



Pamiętajmy:

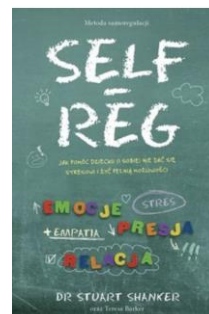
1. Dojrzwanie to burza w mózgu - **przycinanie połączeń synaptycznych**, dojrzewanie poszczególnych struktur, obniżenie sprawności niektórych funkcji.
2. Wpisany w dojrzewanie „**intelektualny egocentryzm**” – to świat ma się podporządkować, a nie ja. Myślenie w kategoriach czarne - białe - to jest **etap „przejściowy”**.
3. Dojrzwanie – stawanie się sobą w pełni. Moje dziecko szuka siebie. Swojego miejsca. Swoich wyborów.

Wsparcie - self-reg



Samoregulacja (z ang. self-regulation) – umiejętność powracania do szeroko pojętej równowagi biofizjologicznej i umysłowej (homeostazy).

Twórca metody – Stuart Shanker „Self-reg. Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości.”



EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

35

Wsparcie - self-reg



Samoregulacja - zdolność do radzenia sobie ze stresem.

Stres – suma rozmaitych stresorów oddziałujących na organizm człowieka (wszelkie bodźce, które zakłócają wewnętrzną równowagę organizmu).

Napięcie – wywołane przez stresor fizyczne lub umysłowe odczucie, wywołujące w ciele spadek energii.

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

36

Wsparcie - self-reg



Człowiek z wysoką zdolnością do samoregulacji:

- jest odpowiednio pobudzony i skoncentrowany w zależności od sytuacji,
- rozumie w jaki sposób działają na niego stresory,
- wie jak można je eliminować, bądź złagodzić ich działanie,
- aktywnie poszukuje indywidualnych strategii, które pozwolą mu odbudować zasoby energii,
- jest świadom swoich emocji – akceptuje je i potrafi się uspokajać bez ich tłumienia, wypierania bądź negowania.

Wsparcie - self-reg



Mózgowe wi-fi czyli rezonans limbiczny.

„Ludzkie mózgi komunikują się między sobą niewerbalnie, „zarażając się” pobudzeniem i emocjami”. Digby Tantam





5 kroków nauki zarządzania emocjami

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

39

5 kroków do zarządzania emocjami - 1



1. rozpoznawanie sygnałów stresu, sygnałów rosnącego napięcia. Sygnałami może być:
 - napięcia w różnych częściach ciała,
 - trzęsące się ręce,
 - nadpobudliwość (wszystko wywołuje zniecierpliwienie).

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

40

5 kroków do zarządzania emocjami - 2



2. Nurkujemy i szukamy stresorów...- czyli sytuacji i elementów, które generują to napięcie.

- Stresory biologiczne (głód, pragnienie, niewyspanie...)
- Stresory emocjonalne – nowe trudne sytuacje, ludzie, zadania
- Stresory poznawcze – związane z edukacją, uczeniem się, samooceną w tym aspekcie
- Stresory relacyjne – wiele rzeczy w kontaktach z innymi ludźmi może nas wyprowadzić z równowagi (strach przed oceną – co o mnie powiedzą, pomysła)
- Stresory prospołeczne - czyli obszar takich stresorów, które nie w bezpośredni sposób nas nie dotyczą, ale podnoszą poziom napięcia – złe wiadomości, choroba w rodzinie, zła atmosfera w pracy...)

5 kroków do zarządzania emocjami - 3



3. Redukcja napięcia – strategia, która pomoże nam ten stres zredukować:

- Zanim krzyknę, odpowiem – liczę do 5, przekładam bransoltekę z ręki na rękę, wychodzę do łazienki.
- Profilaktyka (jem, gdy jest gorące, a nie wtedy gdy zje moje małe dziecko, przypomnienie w telefonie – pij wodę),
- Hot point - Zmęczenie, a popołudnie z konsultacją przede mną? Spacer z muzyką – 20 minut zawsze mi poprawia humor.
- Napięcie między moimi dziećmi wzrasta, zaraz się pokłócą – muzyka, młodsze biorę na ręce i tańczymy...

5 kroków do zarządzania emocjami - 4



4. Kształtowanie świadomości – czyli już po sytuacji zastanawiamy się głębiej nad przyczynami – tym spodem góry lodowej i nad strategią redukcji napięć - co zadziałało, a co nie.

43

5 kroków do zarządzania emocjami - 5



5. Akcja regeneracja – codziennie dbam o poziom baterii w moim pasku życia.

44

Wsparcie - self-reg



Ćwiczenie – do domu.

Czym ładujecie „pasek życia”?

