

# Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



## Jak opanować emocje, kiedy czeka nas wyzwanie? Radzenie sobie ze stresem.

mgr Anna Maria Kozielska  
Psycholog  
Oligofrenopedagog  
Terapeuta EEG - Biofeedback

Organizatorzy



Uniwersytet Ekonomiczny w Katowicach  
Data: 21.11.2022 r.

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

1



EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

2

# Stres



Reakcja:

**Ciała,**

**Myśli,**

**Emocji,**

Na:

**Wymagania,**

**Żądania,**

**To, co nam się przydarza w życiu.**

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

3



EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

4

# Ciało

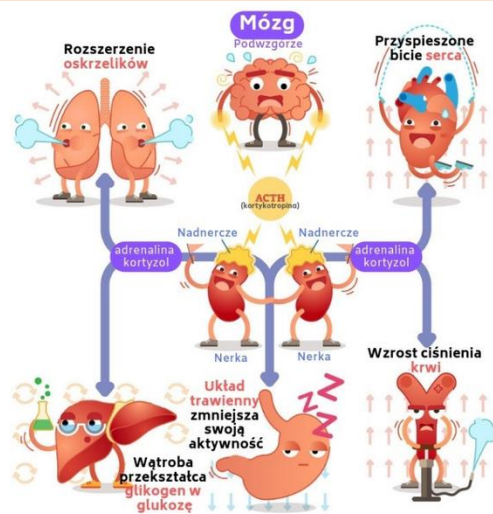


EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

5

# Ciało

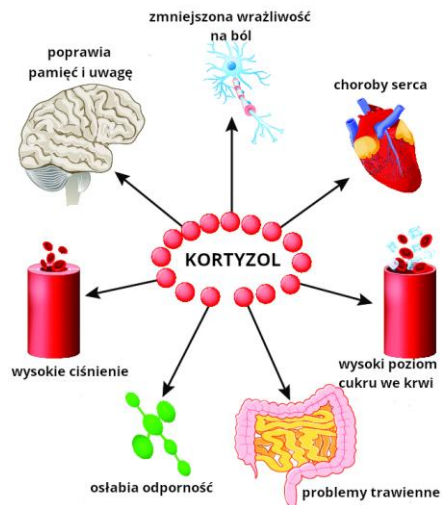


EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

6

# Ciało



EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

7

# Ciało



## JAK CIAŁO REAGUJE NA STRES



@Streskiler

źródło: WHO

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

8

# Myśli



EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

9

# Myśli



czujemy się  
zmęczeni



martwimy się



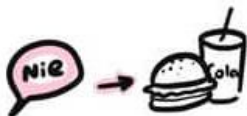
trudno nam się  
skoncentrować

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

10

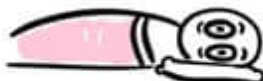
## Myśli (wpływ)



mamy zmienny  
apetyt



nie możemy  
usiedzieć w  
miejscu



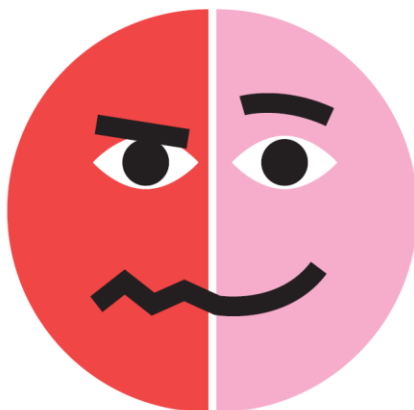
mamy problemy  
z sennością

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

11

## Emocje

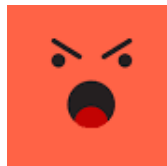
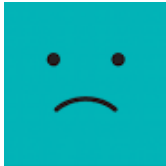


EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

12

# Emocje



EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

13

# Emocje



łatwo się
   
 denerwujemy

płaczemy

czujemy
   
 smutek lub
   
 poczucie winy

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

14



## Silny stres może powodować



**zaniki pamięci**

**problemy z koncentracją**

**brak kreatywności i zdolności do rozwiązywania problemów**

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

15



## Zbyt dużo stresu

### NEGATYWNE SKUTKI NADMIERNEGO STRESU



EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

16



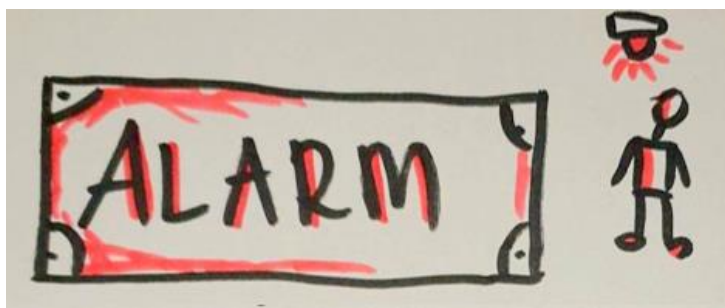
## Jak działam w stresie?



EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

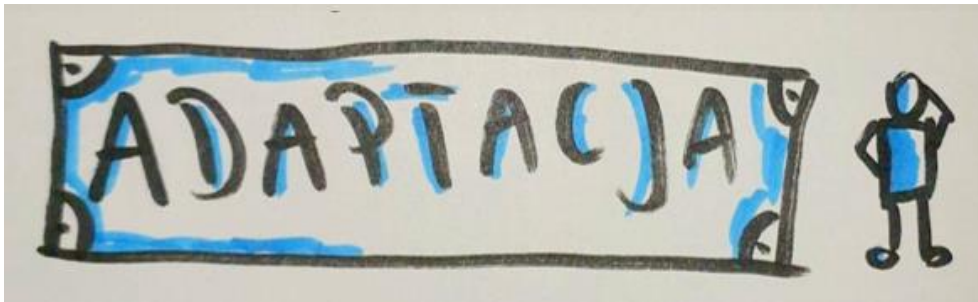
17



EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

18



## Wychowanie



## Pozytywny stres?



EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECI

WWW.UNIWERSYTET-DZIECI.PL

21

## Eustres



- ✓ trwa krótko
- ✓ motywuje i inspiruje
- ✓ jest zdrowy

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECI

WWW.UNIWERSYTET-DZIECI.PL

22

# Stres w szkole



EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

23

# Przyczyny



EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

24

## Gdzie szukać pomocy?



- Rodzice;
- Dziadkowie;
- Psycholog szkolny;
- Inny dorosły, któremu ufasz.



EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

25

## Jak sobie radzić?



UWIERZ  
W  
SIEBIE

UŚMIECHNIJ  
SIĘ

WYOBRAŻAJ  
SOBIE  
POZYTYWNY  
PRZEBIEG  
EGZAMINU

WIESZ  
WIĘCEJ I  
UMIESZ  
WIĘCEJ NIŻ  
CI SIĘ  
WYDAJE

PAMIĘTAJ  
ZDAŁEŚ  
JUŻ  
W SWOIM  
ŻYCIU  
WIELE  
TESTÓW  
TO  
KOLEJNE  
ZADANIE

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

26

# Stres - i co dalej?



EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

27



EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

28



---



EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

29



---



Skoncentruj się na jednej rzeczy

Uśmiechaj się!

Zrób porządek

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

30



# ZESTRESOWANY?

Zadaj sobie 6 pytań:

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

31

## Pytanie 1



Jakie jest  
tego źródło?

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

32



## Pytanie 2



Jak to na mnie  
oddziałuje?

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

33

## Pytanie 3



Czy to, że się  
stresuje coś  
zmieni?

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

34

## Pytanie 4



Na co mam  
wpływ, a na  
co nie?

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

35

## Pytanie 5



Jakie granice  
mogę teraz  
wyznaczyć?

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

36

## Pytanie 6



EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

37

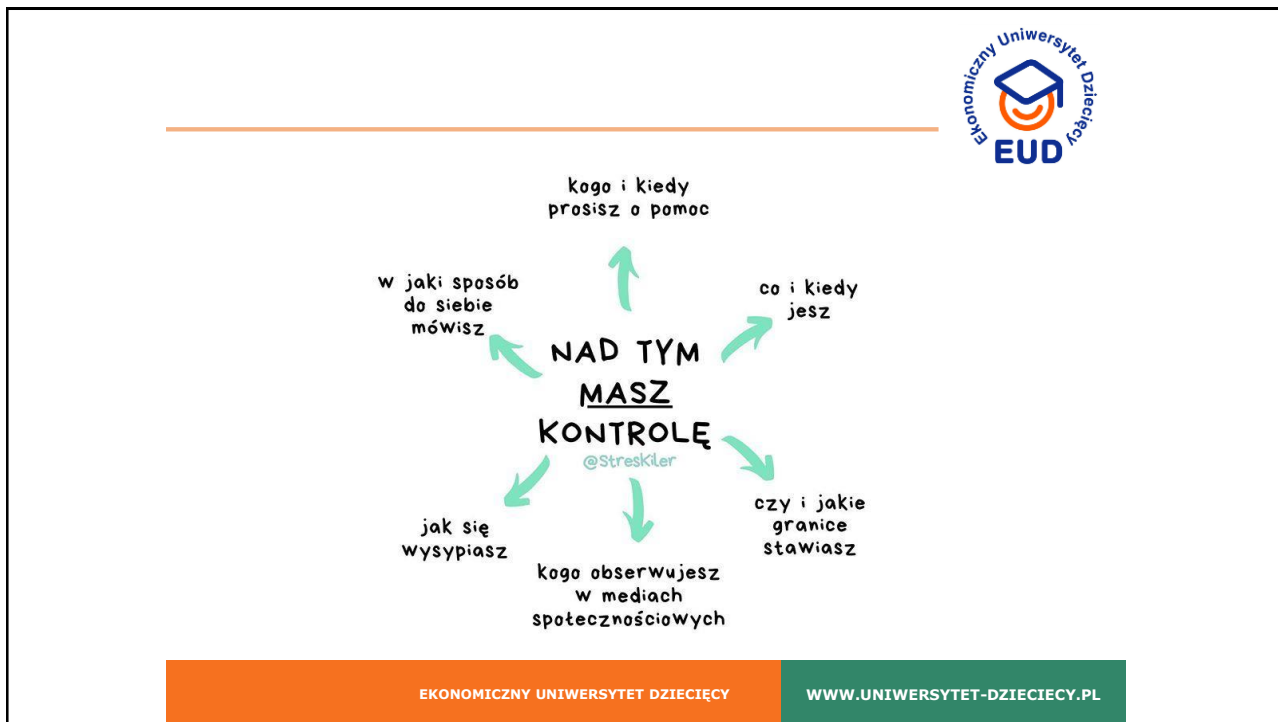
## Jeśli masz zły dzień...



EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL


38



39



40




---

## POWODY DO UŚMIECHU

słoneczne dni

dobry uczynek

przytulenie

wrocze zwierzęta


książka, od której nie mogę się oderwać

czysta pościel

@StresKiler

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL


41




---

**"Stres jest dobry, kiedy Ty nad nim panujesz.**

**Stres jest zły, kiedy On panuje nad tobą"**



EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

42