

Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



Zarządzanie emocjami

Victoria Adrianna Dziętowiecka

Politechnika Gdańska
18 listopada 2021r.



EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

1

INTELIGENCJA EMOCJONALNA (EQ) A ILORAZ INTELIGENCJI (IQ)

„Sukces życiowy co najwyżej w dwudziestu procentach zależy od IQ. W takim razie pozostaje jeszcze osiemdziesiąt procent innych oddziaływań - grupa czynników nazywana inteligencją emocjonalną” Daniel Goleman



2



ILORAZ INTELIGENCJI (IQ)

Iloraz Inteligencji (IQ) to wynik liczbowy uzyskany na podstawie testu do mierzenia inteligencji.

Inteligencja:

- Płynna (wrodzona)
- Skrytalizowana (nabyta)

Rodzaje inteligencji wg Gardner'a:

3

INTELIGENCJA EMOCJONALNA (EQ)

"Są to zdolności rozpoznawania przez nas naszych własnych uczuć i uczuć innych, zdolności motywowania się i kierowania emocjami zarówno naszymi własnymi, jak i osób, z którymi łączą nas jakieś więzi"



Daniel Goleman

4

INTELIGENCJA EMOCJONALNA - kompetencje przyszłości

*“Sukces zależy nie tylko od intelektu,
lecz od umiejętności kierowania emocjami.”*



5

EMOCJE

Słowo “emocja” pochodzi od łacińskiego “e movere”, co
znaczy “poruszać, w ruchu”.

Emocje zawierają informacje dotyczące naszych potrzeb.
Rozwinęły się one w toku ewolucji, umożliwiając nam ich
zaspokajanie. Tak na przykład lęk jest wiadomością o
zagrożonej potrzebie bezpieczeństwa, wstyd –
wartościowości, a wyrzuty sumienia mówią nam, że
zachowaliśmy się niezgodnie z własnym kodeksem

6

EMOCJE

Emocja jest jak fala energetyczna o określonym zabarwieniu, która naturalnie przychodzi i odchodzi.

Poza wewnętrznym odczuciem powoduje określoną ekspresję ciała i mimikę

To wewnętrzne informacje, które mają za zadanie pomagać nam zaspokajać potrzeby.

Nie ma złych ani dobrych emocji. Każda z nich niesie ze sobą informację o tym, czego nam potrzeba do przeżycia.

Psycholog Paul Ekman zidentyfikował sześć podstawowych emocji, które według niego były najpowszechniej spotykane we wszystkich kulturach.

Emocje, które zidentyfikował, to: **radość, smutek, wstręt, strach, zaskoczenie i złość.**

7



8

EMOCJE



9

Emocja

(łac. movere – poruszać, e-movere- ruch w kierunku czegoś)

Składnik subiektywny
(osoba sama identyfikuje swój stan i nazywa)

Składnik behawioralno-ekspresywny
(reakcje motoryczne i środki wyrazu emocji)

Składnik fizjologiczny
(reakcje ciała)

Składnik poznawczy
(postrzeganie, ocena, poszukiwanie mechanizmów kontroli)

10

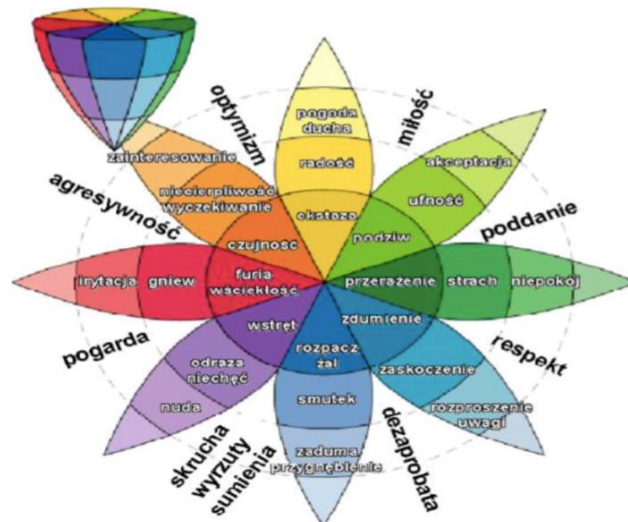
Trójwymiarowy diagram Plutchika opisuje relacje między różnymi emocjami, analogicznymi do kolorów na kole. Wymiar pionowy reprezentuje intensywność, a koło poziome reprezentuje stopień podobieństwa.

Emocje przeciwległe na kole są emocjami przeciwnymi. Według Plutchika nie możemy doświadczać ich w tym samym czasie.

W dwuwymiarowym rzucie diagramu, emocje w pustych przestrzeniach tworzą podstawowe diady, które są mieszaniną dwóch podstawowych emocji



11



12

O CZYM INFORMUJĄ NAS EMOCJE?

Strach informuje nas o tym, że znaleźliśmy się w sytuacji zagrożenia. Dzięki niemu możemy uniknąć zagrażających czynników.

- Niereagowanie na ten sygnał może przyczynić się do pozostawania w sytuacji długotrwałego napięcia, co prowadzi do chronicznego stresu. Z drugiej strony unikanie sytuacji, w których potencjalnie może pojawić się strach, utrudnia rozwój i izoluje nas od otoczenia. Może też przyczynić się do

13

O CZYM INFORMUJĄ NAS EMOCJE?

Złość wskazuje, że nasze granice zostały przekroczone bądź nie możemy uzyskać tego, co jest dla nas pożądane.

Niekontrolowany gniew prowadzi do przejawów agresji, a nadmiernie kontrolowany – do tłumienia powstawania urazy.



14

O CZYM INFORMUJĄ NAS EMOCJE?

Smutek informuje nas o stracie bądź tęsknocie za kimś lub czymś. Świadomie przeżywany pomaga w przygotowaniu się do zaakceptowania nowej rzeczywistości. Blokowanie smutku może

nasilać zgorzknienia
jego pierwotne źródła



typominiających

15

O CZYM INFORMUJĄ NAS EMOCJE?

Radość to informacja o tym, że nasza potrzeba została zaspokojona. Zwiększa działania spontaniczne i żywiołowość. Może jednak powodować obniżenie czujności,

krytycyzmu

ryzyka i

brak wnikliwości



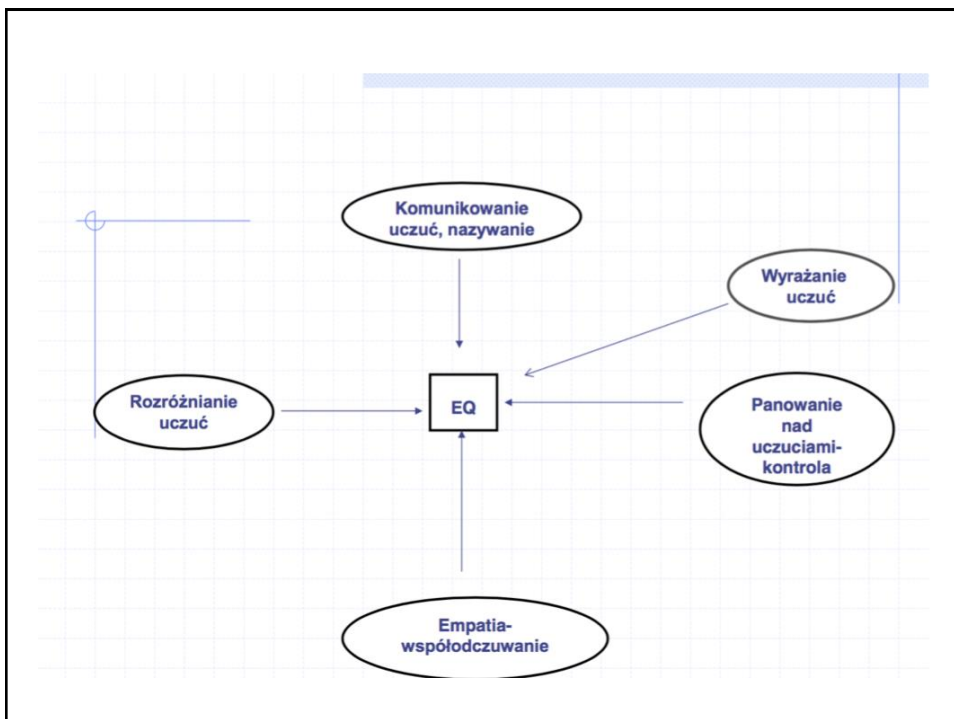
16

O CZYM INFORMUJĄ NAS EMOCJE?

Wstręt ma za zadanie oddalić nas od potencjalnej trucizny .



17



18

Inteligencja emocjonalna składa się z:

- **Kompetencji psychologicznych** czyli umiejętności budowania relacji z samym sobą.
- **Kompetencji społecznych** czyli umiejętności budowania relacji z innymi.
- **Kompetencji prakseologicznych** czyli inaczej kompetencji działania.

19

KOMPETENCJE PSYCHOLOGICZNE (relacje z samym sobą)

SAMOŚWIADOMOŚĆ: umiejętność rozpoznawania własnych stanów emocjonalnych, wiedza o własnych uczuciach, wartościach, preferencjach, możliwościach i ocenach intuicyjnych, czyli świadomość emocjonalna.



20

SAMOOCENA: poczucie własnej wartości, wiara we własne siły, świadomość swoich możliwości, umiejętności oraz swoich ograniczeń; umiejętność doświadczania własnej osoby niezależnie od sądów innych ludzi.



21

KOMPETENCJE PSYCHOLOGICZNE **(relacje z samym sobą)**

SAMOKONTROLA: zdolność świadomego reagowania na bodźce zewnętrzne; umiejętność radzenia sobie ze stresem i kształtowania własnych emocji w zgodzie z samym sobą, z własnymi normami, zasadami oraz wyznawanymi wartościami.

22

KOMPETENCJE SPOŁECZNE **(relacje z innymi)**

EMPATIA: umiejętność doświadczania stanów emocjonalnych innych, uświadamianie sobie uczuć, potrzeb i wartości wyznawanych przez innych, czyli rozumienie innych, wrażliwość na odczucia innych; postawa nastawiona na pomaganie i wspieranie innych osób; zdolność odczuwania i rozumienia relacji społecznych

23

ASERTYWNOŚĆ: posiadanie i wyrażanie własnego zdania oraz bezpośrednio, otwarte wyrażanie emocji, postaw oraz wyznawanych wartości w granicach nie naruszających praw i psychicznego terytorium innych osób; zdolność obrony własnych praw w sytuacjach społecznych bez naruszania praw innych osób do ich obrony.



24

KOMPETENCJE PRAKSEOLOGICZNE

(inaczej *kompetencje działania* - nasz stosunek do zadań, wyzwań i działań)

MOTYWACJA: własne zaangażowanie, skłonności emocjonalne, które prowadzą do nowych celów lub ułatwiają ich osiągnięcie, czyli dążenie do osiągnięć, inicjatywa i optymizm.

25

ZDOLNOŚCI ADAPTACYJNE: umiejętność panowania nad swoimi stanami wewnętrznymi; zdolność radzenia sobie w zmieniającym się środowisku, elastyczność w dostosowywaniu się do zmian w otoczeniu, zdolność działania i podejmowania decyzji pod wpływem stresu.



26

KOMPETENCJE PRAKSEOLOGICZNE

(inaczej *kompetencje działania* –
nasz stosunek do zadań, wyzwań i działań)

SUMIENNOŚĆ: zdolność przyjmowania odpowiedzialności za zadania i wykonywanie zadań; umiejętność czerpania zadowolenia z wykonywanych obowiązków; konsekwencja w działaniu, w zgodzie z przyjętymi przez siebie standardami.

27

Przyczyny zachowań agresywnych

Rodzice!!!! Zacznijmy od siebie

- Brak ciepła, akceptacji, zaangażowania
- Brak granic wobec agresywnych zachowań
- Rodzic nie znoszący sprzeciwu, agresywny

28

- **Środki masowego przekazu**
- **Wpływ grupy rówieśniczej-
naśladownictwo**
- **Przemoc wobec dzieci-bezpośrednia:**
bicie, przezywanie, wyszydzanie
pośrednia- intrygi, izolacja, oszczerstwa

29



30

REDUKTORY

- Liczenie wsteczne
- Głębokie oddechy
- Myślenie o czymś przyjemnym
- Myślenie o konsekwencjach

31

SAMOKONTROLA

- Aby ćwiczyć zdolność samokontroli, warto wykorzystywać praktykę uważności, trenowanie umiejętności obserwowania rzeczywistości oraz przeżyć wewnętrznych bez reagowania na nie.
- Najprostszą metodą rozpoczęcia jest liczenie wydechów – kiedy liczysz wydechy, nie musisz zwracać uwagi na oddech i możesz rozproszyć myślenie.



32

SAMOKONTROLA

Kroki planowania zachowania



Czerwone- stój, zatrzymaj się

Pomarańczowe- pomyśl, uspokój się
zaplanuj co będzie najlepsze

Zielone- wykonaj co zaplanowałeś

33

KROKI KONTROLI ZŁOŚCI

- Dlaczego się rozzłościłem - ZAPALNIKI
 - a) co mnie rozzłościło
 - b) co wtedy myślałem
- 2. Co się działo z moim ciałem - SYGNAŁY
- 3. Co zrobiłem aby zmniejszyć poziom swojej złości – REDUKTORY
- 4. Jak inaczej pomyślałem o tej sytuacji - MONITY
- 5. Co zrobiłem aby rozwiązać problem – ZACHOWANIE

34

JAK POMÓC DZIECKU UPORAĆ SIĘ Z EMOCJAMI

- Bądź lustrem dla dziecka- nazwij uczucia, które przeżywa
- Towarzysz w trudnościach
- Bądź wzorem do naśladowania
- Zmień pragnienia w fantazję
- Ogranicz tłumaczenia
- Dawaj wybór
- Ustalaj zasady i pamiętaj o konsekwencji
- Podsuwaj wskazówki
- Nie zwalczaj oporu tylko zachęcaj do współpracy

35

NAZYWANIE UCZUĆ

- Wydaje mi się, że ...(uczucie) + (opis sytuacji)
- Mam wrażenie
- Wygląda na to
- Widzę, że

36

TECHNIKI REDUKCJI

- Ćwiczenia oddechowe
 - Techniki oparte na uważności- MBSR
 - Trening autogenny Schultza
 - Progresywna relaksacja mięśni Jacobsona
 - Skanowanie ciała
 - Ćwiczenia wymagające utrzymania
- Słuchanie nagrań odgłosów przyro



37

Co robić, kiedy masz atak paniki?

- 1 Nazwij to, co czujesz
- 2 Przypomnij sobie, że to tylko atak paniki
- 3 Znajdź ciche, spokojne i bezpieczne miejsce
- 4 Uspokój oddech
- 5 Skup na czymś uwagę
- 6 Porozmawiaj z kimś



38