

Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



Zarządzanie emocjami

Justyna Baćławska

Organizatorzy

Politechnika Białostocka
Wydział Inżynierii Zarządzania
Data: 19.11.2022 r.



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.

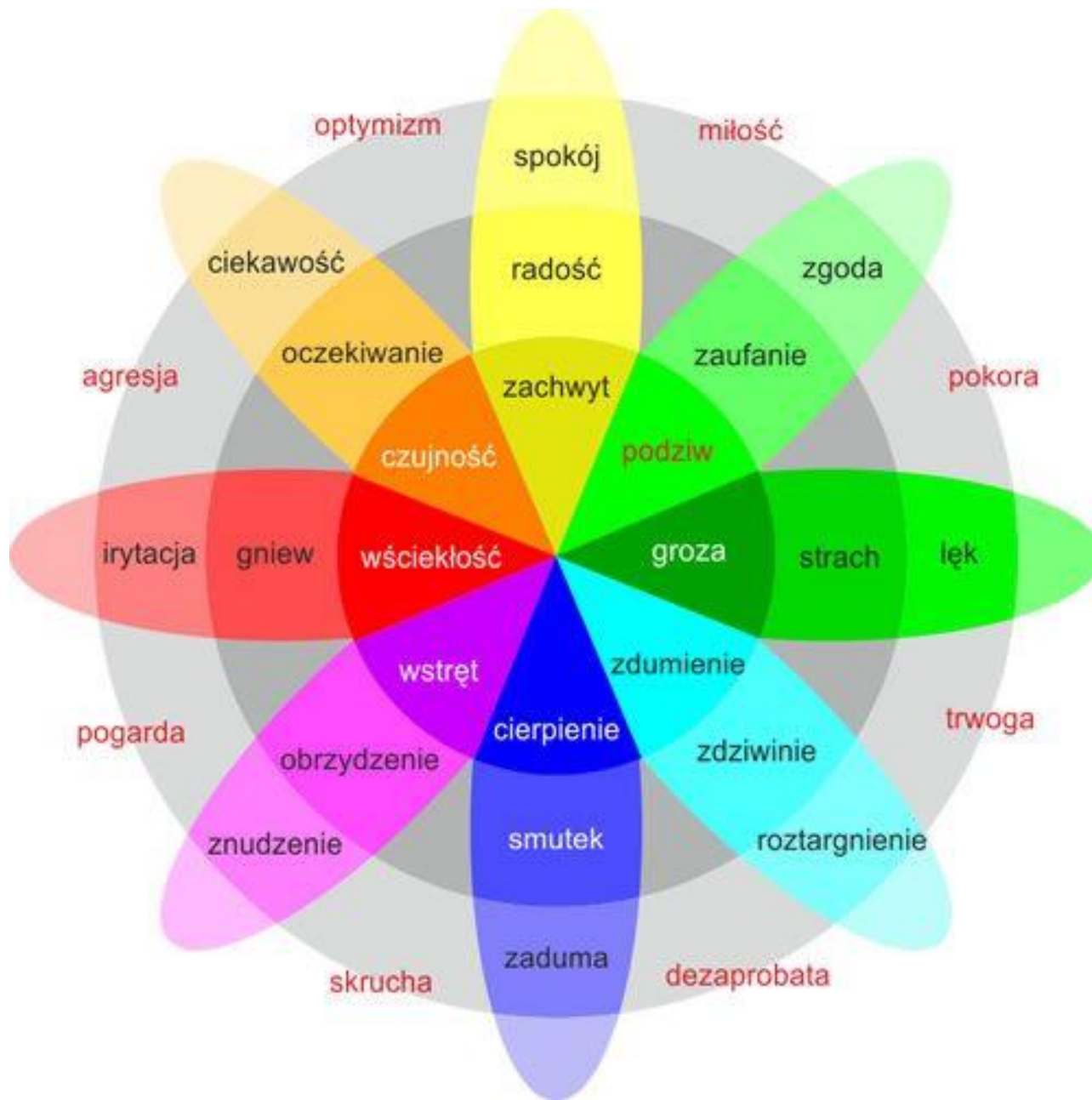
Emocje, które zidentyfikował, to radość, smutek, wstręt, strach, zaskoczenie i złość

Emocje pochodne

- to mieszanka emocji podstawowych:
- – rozczarowanie = smutek + zdziwienie
- – pogarda = złość + wstręt
- – uległość = zaufanie + strach
- – oburzenie = zaskoczenie + gniew

Emocje i ich nasilenie

- Radość – szczęście, rozbawienie, entuzjazm, zadowolenie, ekstaza, wesołość, ekscytacja, satysfakcja, spełnienie, beztroska, błogość, duma, nadzieja;
- Strach – obawa, przerażenie, niepokój, onieśmienie, groza;
- Złość – wściekłość, gniew, frustracja, nienawiść, furia, oburzenie, irytacja, zniecierpliwienie, niechęć, pogarda, niezadowolenie, oburzenie;
- Smutek – przygnębienie, bezsilność, bezradność, zawód, współczucie, tęsknota, żal, przykrość, zniechęcenie, rozpacz, zwątpienie, rozczarowanie;
- Wstręt – odraza, obrzydzenie, pogarda, niechęć;



Rozpoznawanie emocji





Składniki emocji

- pobudzenie fizjologiczne,
- interpretacja poznawcza,
- subiektywne odczucia,
- ekspresja (aspekt behawioralny)

Jak czujemy- ćwiczenie

Sprawdź, czy wiesz, po czym rozpoznać konkretne emocje. Wybierz jedną emocję, którą najczęściej odczuwasz. Na kartce narysuj kontur ciała – może to być „patyczak” lub „ciastek”. Następnie wybierz kolor kredki, który kojarzy ci się z wybraną emocją. Zaznacz na rysunku, po czym poznajesz, że odczuwasz tę emocję.

Emocje w ciele



Rozwijanie samoświadomości

- Dzieciom najłatwiej jest wskazać stany fizjologiczne
- Nastolatki częściej mówią o przemyśleniach.

Każda z tych dróg prowadzi do ujawnienia stanów emocjonalnych doświadczanych przez daną osobę.

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 przyczyniać 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 powstania zaburzeń lękowych.



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 emocji i powstawania urazy.



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 zgorzknienie i unikanie sytuacji przypominających jego pierwotne źródła.



Radość to informacja o tym, że nasza potrzeba została zaspokojona. Zwiększa działania spontaniczne i żywiołowość. Może jednak powodować obniżenie czujności, krytycyzmu, zbytnią skłonność do podejmowania ryzyka i brak wnikliwego logicznego myślenia.



Wstręt ma za zadanie
oddalić nas od
potencjalnej trucizny

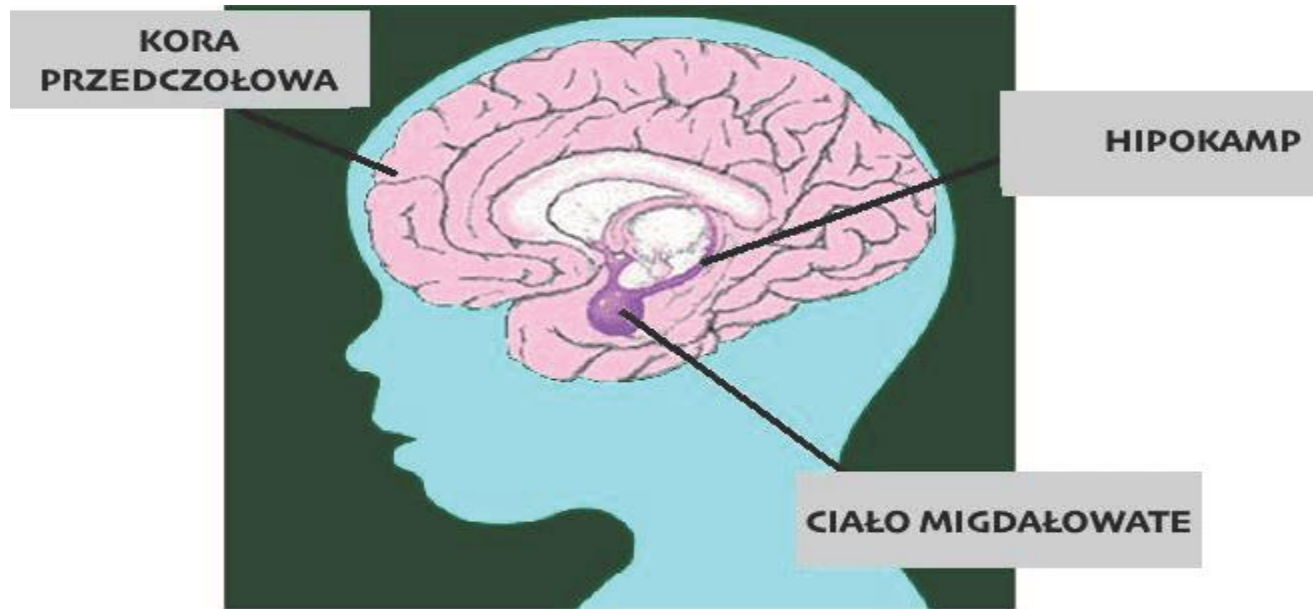


Trzy mózgi



Budowa mózgu

- Najstarszą i najbardziej prymitywną częścią mózgu jest **pień mózgu**. Reguluje podstawowe czynności życiowe: oddychanie, odżywianie.
- Z pnia wyłoniły się **ośrodki emocjonalne: układ limbiczny, ciało migdałowate**- tzw. mózg emocjonalny. Dziecko rodzi się z w pełni ukształtowanym ciałem migdałowatym; nawet jak nie potrafi mówić, gromadzi doświadczenia w postaci emocjonalnych schematów.
- Na końcu powstała **nowa kora**, tworząca wierzchnią warstwę mózgu, odpowiedzialna za procesy myślowe, poznawcze- tzw. **mózg myślący**. Lewa przednia część płata czołowego odpowiedzialna jest za obróbkę poznawczą reakcji emocjonalnych, czyli za hamowanie, kontrolowanie, planowanie, przewidywanie konsekwencji - wyłącznik emocji.



Kluczową rolę w regulacji emocji, niezależnie od ich znaku, odgrywają dwie struktury: położone w głębi płatów skroniowych **ciało migdałowe – amygdala**, dokonujące oceny napływających z otoczenia bodźców, oraz **kora przedczołowa**, która zaangażowana jest w świadome przeżywanie emocji i ich aktywną kontrolę

- Kora przedczołowa w trakcie rozwoju ludzkiego układu nerwowego najpóźniej osiąga pełną dojrzałość, według niektórych badaczy dopiero w 20 r. życia, co być może jest przyczyną tego, że dzieci nie potrafią hamować emocji, a nastolatki angażują się w różne ryzykowne sytuacje.
- Rolą ciała migdałowatego jest wykrywanie zagrażających bodźców i organizowanie odpowiedniej do okoliczności reakcji (na przykład ucieczki, walki czy typowego dla gryzoni zachowania „udajemy, że nas nie ma”, czyli znieruchomienia). Ale żeby tę rolę odegrać właściwie, potrzebnych jest wiele informacji. Amygdala otrzymuje je dzięki bardzo bogatej sieci połączeń zarówno ze strukturami leżącymi pod korą, jak i z samą korą. Może także, za pośrednictwem swoich dróg wyjściowych, uruchamiać odpowiednie reakcje.
- Wszelkie sygnały z otoczenia, zanim trafią do odpowiedniego obszaru kory mózgowej, gdzie zostaną dokładnie przetworzone i rozpoznane, najpierw z narządów zmysłów docierają do swego rodzaju stacji przekaźnikowej, czyli wzgórza. Stamtąd biegnie bezpośrednie połączenie do ciała migdałowatego, przekazujące nieprecyzyjną, niekompletną informację o bodźcu (na przykład jedynie zarys obrazu), ale za to dzieje się to błyskawicznie. Dzięki temu amygdala jest w stanie natychmiast uruchomić reakcje autonomiczne i hormonalne, umożliwiające obronę przed potencjalnym niebezpieczeństwem. Taka uproszczona informacja może jednak prowadzić do zachowania zupełnie nieadekwatnego do sytuacji – jest to cena, jaką płaci się za szybkość reakcji.

Regulacja

Krok pierwszy: głaskanie jaszczurki, czyli uspokajanie mózgu gadziego. Dziecko ma szansę wyciszyć się i opanować stres.

Krok drugi: karmienie lwa, czyli zmniejszanie reaktywności mózgu ssaczego. Dziecko odzyskuje poczucie własnej wartości oraz zdolność do zapamiętywania i uczenia się.

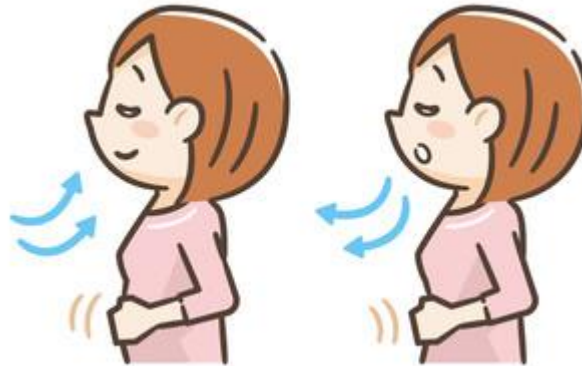
Krok trzeci: budzenie olbrzyma, czyli aktywizacja funkcji kory przedczołowej i zdolności językowych, matematycznych, artystycznych oraz społecznych dziecka.

Reduktory

- Liczenie wsteczne
- Głębokie oddechy
- Myślenie o czymś przyjemnym
- Myślenie o konsekwencjach
- Monity – mowa wewnętrzna, myśli uspokajające
- ...

Samokontrola

- Aby ćwiczyć zdolność samokontroli, warto wykorzystywać praktykę uważności, trenowanie umiejętności obserwowania rzeczywistości oraz przeżyć wewnętrznych bez reagowania na nie.
- Najprostszą metodą rozpoczęcia takiej praktyki jest koncentrowanie uwagi na **oddechu i liczenie wydechów** – kiedy umysł ma zajęcie, nie daje się tak łatwo rozproszyć myślom



Kroki planowania zachowania



Czerwone- stój, zatrzymaj się

Pomarańczowe- pomyśl, uspokój się
zaplanuj co będzie najlepsze

Zielone- wykonaj co zaplanowałeś

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
- 6. Czym się nagrodziłem za opanowanie złości - SAMOOCENA

Jak pomóc dziecku uprać 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
- Stwórz szansę na odreagowanie napięć
- Zapobiegaj
- Chwal i doceniaj

Nazywanie uczuć

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

- „Wygląda na to, że się rozzłościłeś, bo Jacek zabrał Ci zabawkę”

Kroki kontroli- dzieci



Techniki redukcji

- Ćwiczenia oddechowe
- Techniki oparte na uważności- MBSR
- Trening autogenny Schultza
- Progresywna relaksacja mięśni Jacobsona
- Skanowanie ciała
- Ćwiczenia wymagające utrzymania równowagi
- Słuchanie nagrań odgłosów przyrody
- Kontakt z przyrodą

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



Samoregulacja TIPP

T- temperatura- wstrzymaj oddech na 15-30 sekund i zanurz w zimnej wodzie, jeżeli na masz możliwości obmywaj twarz zimną wodą lub przykładaj do oczu i policzków zimny kompres, najlepiej w pozycji siedzącej

Dlaczego? Wywołuje odruch nurka czyli szybko obniża tętno i przekierowuje przepływ krwi z do mózgu i serca

I- intensywne ćwiczenia- np. Krótki energiczne podskoki, biegnie w miejscu, wymachy rak i nóg, podniesienie ciężaru na 30-60 sekund na wyciągniętych ramionach lub nad głową. Ćwiczenia min 2-3 minuty idealnie 20-30 minut

Dlaczego? Zagospodarowanie energii

P- powolne oddechy- Z brzucha z przepony, tak by wdech prze no krótszy a wydech dłuższe

Dlaczego? Spowolnienie oddechu spowalnia pracę serca obniża ciśnienie

P-pogłębione rozluźnienie mięśni

Do oddechu dodaj intencjonalne napinanie i rozluźnianie mięśni ciała. Przy wdechu zaciskaj ręce, ramiona, twarz, brzuch, nogi pośladki, przytrzymaj 5 sekund przy wydechu rozluźnij . Zwróć uwagę na różnice w ciele między napiętym i rozluźnionym

Komunikat UFO

- U- uczucie
- F- fakt
- O- oczekiwanie



komunikacja

- fakt....uczucie.....potrzeba....prośba

fakt- Gdy wracam po pracy do domu i widzę niepozmywane naczynia w zlewie

uczucie- jestem zła i rozzalona,

potrzeba- ponieważ potrzebuję odpocząć lub zająć się tylko sobą

prośba- i w związku z tym, proszę Cię, abys pozmywał, skoro się tak umówiliśmy.

Zarządzanie emocjami to: To po pierwsze, szukanie połączenia emocji z potrzebami

- Każda emocja niesie nam wiadomości o ważnych dla nas potrzebach. Czym są potrzeby?
- Są tym czego potrzebujemy, by się dobrze czuć, by wzrastać. Potrzebujemy na poziomie ciała, potrzebujemy w relacjach, potrzebujemy w kontakcie ze sobą i swoimi talentami.
- To potrzeby napędzają nas do działania – są jak tlen, jak słońce, jak gleba, jak woda dla roślin. To potrzeby są źródłem naszych emocji. Brak zaspokojenia pewnych potrzeb wyrażamy emocjami. Tak samo jak i ich zaspokojenie, czy nadmiar.

Czy wiesz, czego potrzebuje Twoje dziecko?

PIRAMIDA POTRZEB DZIECKA



POTRZEBA SAMOREALIZACJI

Pozwól poznawać świat na różne sposoby.



POTRZEBA SZACUNKU

Szanuj wysiłki, wysłuchaj, zanim zareagujesz, rozwiążuj problemy rozmową.



POTRZEBA PRZYNALEŻNOŚCI

Okazuj miłość, poświęcaj czas, zadbaj o relacje z rówieśnikami i więzi z rodziną.



POTRZEBA BEZPIECZENSTWA

Stawiaj jasne zasady, respektuj prawa, przestrzegaj rytmu dnia, otaczaj troską.



POTRZEBY FIZJOLOGICZNE

Zapewnij odpowiednią ilość snu, dietę bogatą w witaminy, schronienie i właściwy ubiór.



Zaspokajając potrzeby dziecka, zaczynaj od podstaw.

Ilekoć więc poczujemy jakieś emocje możemy zadać sobie następujące pytania:

- Jeżeli czuję, to co czuję – to czego mi brakuje?
- Jeżeli czuję, to co czuję – to czego mam za dużo?
- Jeżeli czuję, to co czuję – to czego mam pod dostatkiem?
- Jeżeli czuję, to co czuję – to za czym tęsknie?
- Jeżeli czuję, to co czuję – to o co powinnam /powinienem się zatroszczyć?
- Jeżeli czuję, to co czuję – to za co powinnam /powinienem wziąć odpowiedzialność?

Bo zarządzanie emocjami to?

- Rozmawianie o emocjach.
- Wspólne milczenie o emocjach.
- To pokazywanie tego co się czuje, bez wstydu i zakłopotania.
- To wspólny śmiech. To wspólny płacz.
- Proszenie o pomoc.
- Proszenie o to, czego w danym momencie potrzebujemy, oczekujemy.
- To rozmawianie o oczekiwaniach i granicach.

Co nie działa?

tłumienie

wycofanie

ignorowanie

obwinianie

pozorne uspokajacze

magiczne myślenie

Niewyrażone emocje
zalegają i gniją w środku.



A

Smutek jest jak liście na rzece, gdy go nie powstrzymujesz, po prostu przepływa.



Zamiast odganiać,
przytul swoje smutki.
Szybciej się rozpuszczą.



Nie ma emocji negatywnych czy pozytywnych
są tylko takie, które łatwiej albo trudniej
czuć czy przeżywać.



Alfred i cień- krótki film o emocjach:

<https://www.youtube.com/watch?v=SJOjpprbfeE>

Dziękuję