

# Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



## Supermoc emocji - jak sobie rodić z trudnymi emocjami w kontaktach społecznych

dr Joanna Szydło

**Politechnika Białostocka**  
11 marca 2023 r.

Organizatorzy






EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

1

# 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.

2

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

2

## Przykłady



**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**.



3

3

**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**.

złość




*niekontrolowany gniew*





4

4



**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.

5

**EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY** **WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL**

5



Psycholog Paul Ekman zidentyfikował sześć podstawowych emocji, które według niego były najpowszechniej spotykane we wszystkich kulturach: **radość, smutek, wstręt, strach, zaskoczenie i złość**.



6

**EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY** **WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL**

6

## Emocje pochodne



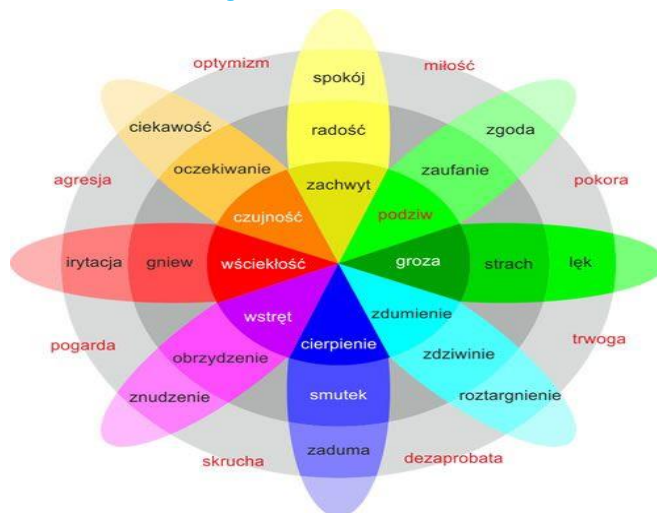
to mieszanka emocji podstawowych:

- rozczarowanie = smutek + zdziwienie
- pogarda = złość + wstręt
- uległość = zaufanie + strach
- oburzenie = zaskoczenie + gniew

7

7

## Emocje i ich nasilenie



8

8

## Składniki emocji



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

9

9

## 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.

10

10

# Emocje w ciele



11

11



Niewyrażone emocje zalegają i gniją w środku.



www.obrazkoterapia.pl

12

12

## Zadanie



Proszę o zastanowienie, w jakich sytuacjach mówimy:

„Chce mnie wpędzić do grobu”

„Chce mnie przyprawić o zawał serca”

„Nie ma litości”

„Nie szanuje tego, co dla niego/dla niej robię”



13

13

## Wyzwania rozwojowe adolescencji



- **Adolescencja** – okres przejściowy pomiędzy dzieciństwem a dorosłością; okres przemian
- Na poziomie fizycznym, emocjonalnym i umysłowym dochodzi do zmian, które wiodą do dorosłości
- Stare wzorce i schematy ukształtowane w dzieciństwie już nie są do zastosowania, nowe zaś jeszcze się pojawiły
- Okres poszukiwania nowych wzorców, własnej drogi, nowej roli, własnego obszaru, tożsamości- kim chcę być

14

14

## Dojrzewanie fizyczne



- Wzrost masy ciała, dojrzewanie seksualne – zmiany skokowe, obce ciało

## Zmiany emocjonalne



- Wzrost ilości hormonów  
( u chłopców testosteronu- osiemnastokrotnie;  
u dziewcząt estrogenu – ośmiokrotnie) / pojawia się  
trudność w panowaniu nad emocjami

15

15

## Funkcjonowanie emocjonalne



- Labilność emocjonalna - wahania nastroju
- Nadmierne silne reakcje emocjonalne
- Buntowanie się przeciwko zasadom
- Egocentryzm afektywny (raczej nie stawiają się w skórze innej osoby)
- Negacja
- Uleganie naciskom grupy rówieśniczej
- Konflikty z rodzicami (rodzice przestają być autorytetem)

16

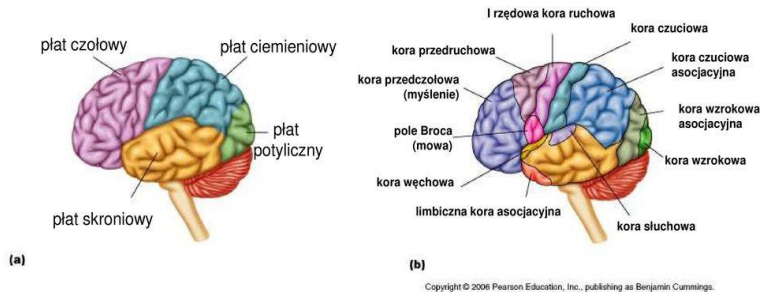
16



## Ośrodkowy układ nerwowy



1. Mózg – obszary odpowiedzialne za **myślenie, węch, mowę, wzrok, słuch, ruch ciała**



Copyright © 2006 Pearson Education, Inc., publishing as Benjamin Cummings.

17

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

17

## Budowa i rozwój 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**. Ta część w mózgu nastolatków nie jest w pełni rozwinięta (**kształtowanie do 25 roku życia**).

18

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

18



- Nastolatek nie myśli jak osoba dorosła
- Mózg nastolatka nie jest mniejszą wersją mózgu osoby dorosłej
- Mózg nastolatka nie jest w pełni rozwinięty do obróbki sygnałów emocjonalnych; nie jest w pełni zdolny do hamowania emocji
- Lepsza kontrola reakcji emocjonalnych, przewidywanie skutków zachowań pojawia się około 20 roku życia

19

19

## Skutki



- Podejmowanie działań ryzykownych, łamiących normy
- Trudność z przewidywaniem konsekwencji własnych działań
- Skłonność do reakcji impulsywnych
- Trudność z kontrolą emocji, nieadekwatne reakcje emocjonalne

20

20

## Funkcjonowanie poznawcze



- Intelktualny egocentryzm- przekonanie, że to świat ma się podporządkować (nauczyciele muszą się podporządkować)
- Myślenie w kategoriach 0:1
- Albo zaniżona, albo zawyżona samoocena



**SYSTEM**

**0 - 1**

21

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

21

## Najczęstsze zniekształcenia poznawcze u nastolatków



- Myślenie czarno-białe
- Czytanie w myślach (wiedzą, co inni ludzie o nich myślą, projektują, przekładają swoje obawy na to, co myślą o nich inni ludzie)
- Personalizacja (myślą, że są powodem negatywnych zachowań innych osób)
- Etykietowanie
- Uzasadnienie emocjonalne (skoro ja tak się czuję, to tak jest)

22

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

22



## To wszystko przekłada się na relacje NASTOLATEK- RODZIC


- Stare sposoby nie działają
- Redefinicja ról ( z podporządkowania do współpracy)



23

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

23



## Relacje Rodzic-Nastolatek

- Nastolatek: widzi siebie jako osobę dorosłą, oczekuje równości praw i przywilejów, całkowitej wzajemności; pragnie wolności i prawa kontroli nad własnym życiem, przestrzegania granic prywatności.
- Rodzic: wzrost wymagań, oczekiwań (skoro już jest taki dorosły), ale także utrzymanie, a nawet w zrost kontroli w obawie o bezpieczeństwo dziecka, brak dialogu, dominacja zamiast współpracy. Często większe zamartwianie się i bezradność ze względu na dziwne, nieprzewidywalne, aroganckie zachowania dziecka.

Trudne jest wchodzenie we wzajemne relacje z osobą nieodpowiedzialną.


24

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

24

## Skutki






- Większa liczba konfliktów
- Dystans- brak dialogu
- Wzrost kontroli rodziców
- Brak porozumienia (poczucie niezrozumienia)

25

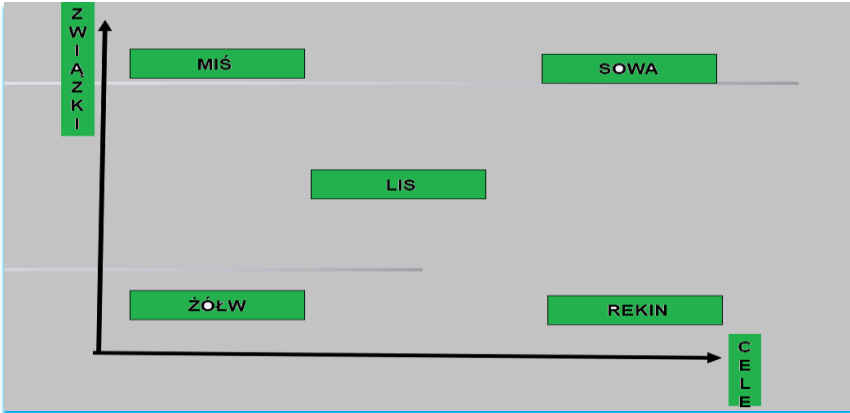
EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

25

## Strategie rozwiązywania konfliktu



- Wykorzystując dwa zasadnicze wymiary: **cele** i **związki**, można opisać pięć różniących się od siebie strategii rozwiązywania sytuacji konfliktowych



26

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

26



# ŻÓŁW

## Mało znaczące cele i związki



Chowa się w swojej skorupie, aby uniknąć konfliktów. Z góry zakłada, że nie jest w stanie rozwiązać zaistniałego konfliktu. Rezygnuje ze swoich osobistych celów i związków. Trzyma się z dala od spraw i ludzi, którzy mogą być źródłem konfliktów.

27

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

27



# REKIN

## Bardzo znaczące cele, a mało istotne związki



Próbuje pokonać oponentów poprzez narzucanie im własnej woli. Dąży do osiągnięcia celu za wszelką cenę (atak, zastraszanie, przemoc), nie biorąc pod uwagę potrzeb innych. Uważa, że w sytuacji konfliktu jedna osoba wygrywa, a druga musi przegrać.

28

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

28



# MIŚ

Mało znaczące cele, bardzo istotne  
związki



Chce być lubiany i akceptowany przez innych. Uważa, że należy unikać konfliktów. Rezygnuje z własnych celów, aby zachować dobre stosunki ze stroną konfliktu.

29

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

29



# LIS

Średnio znaczące cele i związki



Powściągliwy, zwracający uwagę na własne cele i związki z innymi. Szuka kompromisu rezygnując z części swoich celów i przekonując stronę konfliktu do podobnego postępowania.

Próbuje w trakcie rozwiązywania konfliktu jak najmniej ustąpić (stracić) i jak najwięcej zyskać od drugiej strony. Można powiedzieć, że realizuje w praktyce zasadę: „Minimum strat, maksimum zysków”.

30

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

30

## SOWA

### Bardzo znaczące cele i związki

Ma inną filozofię działania niż wcześniejsze strategie. **Konflikt jest traktowany jako zadanie**, które podejmowane jest przez obie strony.

Zachęca drugą stronę konfliktu do współpracy. „Sowa” nie czuje się usatysfakcjonowana dopóki nie znajdzie rozwiązania pozwalającego osiągnąć cel osobisty i drugiej strony.

Jest niezadowolona do czasu, kiedy napięcie związane z konfliktem nie zostanie rozładowane.

Ta strategia prowadzi nie tylko do rozwiązania aktualnego konfliktu między stronami, ale **daje stabilne podstawy do współpracy w przyszłości**. Obie strony osiągają stawiane sobie cele i pozostają w dobrych relacjach.



© Can Stock Photo - csp9784566

31

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

31

## BUNT

- Etap I: dobre jest to, co mówią dorośli (np. mama wie najlepiej)



- Etap II: Rodzice mnie nie rozumieją, nie wiedzą o co chodzi w dzisiejszym świecie (nie nadążają, nudzą)



- Etap III: Każdy ma swoje racje i punkt widzenia, niektórym zasadom warto się podporządkować, aby funkcjonować w społeczeństwie (rodzice też ludzie)

32

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

32





## Rola buntu

- Budowanie autonomii
- Narzędzie kreowania siebie, własnej tożsamości, indywidualności



33

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

33



## Oblicza buntu

- Przejawianie zachowań lekceważących
- Pozytywne zachowania (aktywność twórcza, sport, przejście określonego stylu życia)
- Bunt wewnętrzny (nieprzejawiany): niechęć, wycofanie się z relacji z ludźmi



34

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

34

## Zmartwienia nastolatka



- Jestem inny/inna, nie pasuję do reszty
- Czy jestem akceptowany?
- Nie mam tego co inni
- Czy dobrze wyglądam?
- Czy jeśli czegoś nie zrobię uznają mnie za „fajera”?
- Znowu mi coś wyskoczyło na twarzy
- Tylko mnie krytykują, nic nie rozumieją
- We wszystko wtykają swój nos, wszystko kontrolują
- O matko, ale obciach!



35

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIĘCY.PL

35

## Myśli rodziców nastolatków



- To było takie dobre dziecko....
- Już nie wiem, co robić; na nic nie reaguje (ani prośbą, ani groźbą)
- Żadnej odpowiedzialności, tylko je śpi i nigdy nie ma go w domu
- Wszystko robi na ostatnią chwilę, jak tak dalej będzie....
- Z kim on się spotyka, co z tego wyniknie?
- Ale się ubrała....Jest minusowa temperatura
- Czy ona nie jest za chuda?
- Co ona robi tyle czasu w tej łazience?
- Gdy ja byłem w jego wieku.....



**BEZRADNOŚĆ - ZWIĘKSZENIE KONTROLI**

36

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIĘCY.PL

36



## Nieefektywne metody najczęściej stosowane przez dorosłych, aby skłonić dzieci do współdziałania...

1. Obwinianie i oskarżanie
2. Przezywanie
3. Straszanie
4. Rozkazy
5. Wykłady i moralizowanie
6. Ostrzeżenia
7. Postawa męczennika
8. Porównania
9. Sarkazm
10. Proactwa



Źródło: <https://samequizy.pl>

Źródło: A. Faber, E. Mazlich, Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły, Media Rodzina, Poznań 2001.

37

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

37



- **Groźby:** jak tak dalej będzie z Twoją nauką, będziesz kopał rowy
- **Obwinianie:** zawsze się spóźniasz, zrobisz kiedyś coś na czas
- **Kwestionowanie:** nic się nie stało, nie wygaduj głupot
- **Zaprzeczanie emocjom:** to nic wielkiego, żeby się tym przejmować





38

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

38

Zastanów się, co może czuć Twoje dziecko słysząc takie komunikaty!!!!



### Wynik komunikatów

- Nie wiesz czego chcesz
- Nie powinieneś czuć tego, co czujesz
- Nie myślisz tego, co myślisz
- Jesteś nie ok



39

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

39

## Reaktancja

Opór psychiczny, dążenie do przywrócenia wolności wyboru

**Istotna interwencja niedyrektywna!!!!**

(sprzyja zwiększeniu poczucia odpowiedzialności; poczucia kontroli nad sytuacją)



40

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

40

## WNIOSKI



Nie kontrola, lecz wzajemne zrozumienie i współpraca, mogą stworzyć pozytywną atmosferę na linii rodzic-nastolatek i ograniczyć negatywne efekty buntu młodzieńczego.



- **Rozmowa, współpraca i szukanie rozwiązań**

41

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

41

????????????????????

Jaki jest nasz cel wychowywania dzieci, jakiego dorosłego chcemy wychować?



Chcemy, aby nasze dziecko:

- było człowiekiem, który potrafi kierować własnym życiem;
- dążyło do samorealizacji z szacunkiem do siebie i innych;
- akceptowało siebie, nawet swoje słabsze strony;
- było świadome swoich mocnych stron;
- było autonomiczne, miało poczucie sprawczości.



42

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

42

## Kroki planowania zachowania



**Czerwone**- stój, zatrzymaj się

**Pomarańczowe**- pomyśl, uspokój się  
zaplanuj, co będzie najlepsze

**Zielone**- wykonaj to, co zaplanowałeś

43

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-  
DZIECIĘCY.PL

43

## Kroki kontroli złości



1. 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

44

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-  
DZIECIĘCY.PL

44

## Rady



### Szanuj uczucia, aktywnie słuchaj

Pomóż zebrać myśli i nazwać uczucia (widzę, jesteś zła, masz tyle nauki, a wołałabyś się spotkać z koleżankami)

**NIE WOLNO ZAPRZECZAĆ UCZUCIOM!!!!!!**

Czasami dobrze jest się odnieść do tego, czego nie możemy mieć w rzeczywistości (fajnie byłoby teraz siedzieć na koncercie, a nie czytać o Mieszku I)

**ZAAKCEPTUJ UCZUCIA, ALE UKIERUNKUJ POSTĘPOWANIE**



45

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

45

### Opisuj zachowanie, nie oceniaj

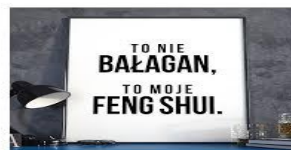
OPISZ TO, CO WIDZISZ I DAJ INSTRUKCJĘ

#### PRZYKŁAD

Zamiast: jesteś bałaganiarzem i flejtuchem, tak w życiu do niczego nie dojdiesz...

POWIEDZ: ubrania są porzucane, plecak jest w przedpokoju...

DAJ INSTRUKCJĘ: ubrania do szafy, plecak do pokoju



46

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

46

Co bardziej skuteczne: krytyka, czy  
pochwała?



## UWAGA!!!!

Na to, na co zwracamy bardziej uwagę  
zostanie wzmocnione i utrwalone

Jeżeli chwalimy dobre zachowania, jest  
szansa, że będą się powtarzały  
Ważna jest mądra pochwała, adekwatna do  
sytuacji

47

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-  
DZIECIĘCY.PL

47

Osoba, która słyszy wystarczająco dużo  
wiadomości aprobujących, łatwiej  
przyjmuje wiadomości negatywne bez  
poczucia, że jest niedoceniana.



**SUPER!**

Download from  
Dreamstime.com

## DOCENIAJ!!!!!!

48

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-  
DZIECIĘCY.PL

48



## Jak pomóc dziecku uprać się z emocjami



- Bądź lustrem dla dziecka- nazwij uczucia, które przeżywa
- Towarzysz w trudnościach/ Daj dziecku poczucie bezpieczeństwa
- Bądź wzorem do naśladowania
- 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
- Kochaj i mów o tym
- Nie porównuj z innymi

49

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

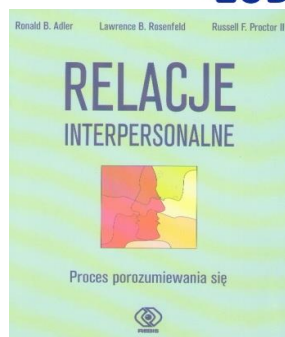
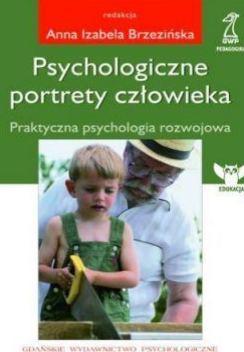
49

**JAK MÓWIĆ,**  
żeby dzieci  
nas słuchały  
**JAK SŁUCHAĆ,**  
żeby dzieci  
do nas mówiły

Adele Faber  
Elaine Mazlish

Riszątką ta pomogła już milionom rodzin  
na świecie. Wobogico ją suplement zawierający  
doświadczenia rodziców polskich.

Media Rodzina



50

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

50

# Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



## Supermoc emocji - jak sobie radzić z trudnymi emocjami w kontaktach społecznych

dr Joanna Szydło

**Politechnika Białostocka**  
11 marca 2023 r.

Organizatorzy



Dziękuję za uwagę!

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL