

Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



Supermoc emocji

Jak radzić sobie z trudnymi emocjami w kontaktach społecznych?

mgr Anna Maria Kozielska
Psycholog
Oligofrenopedagog
Terapeuta EEG - Biofeedback

Organizatorzy



Uniwersytet Ekonomiczny w Katowicach

Data: 22.05.2023 r.

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

1



EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

2

Ile emocji istnieje?



- Ponad 500 terminów określających emocje;
- W różnych kulturach i językach - różna ilość określeń.

Po co są emocje?



- Kierowanie uwagi na ważne sytuacje;
- Reagowanie na istotne sytuacje;
- Przekazywanie innym intencji i samopoczucia.

Definicja



Złożony zespół zmian, obejmujący:

- pobudzenie fizjologiczne,
- odczucia,
- procesy poznawcze
- i reakcje behawioralne pojawiające się w odpowiedzi na sytuację postrzeganą przez jednostkę jako dla niej ważną (Zimbardo).

Ewolucja i genetyka



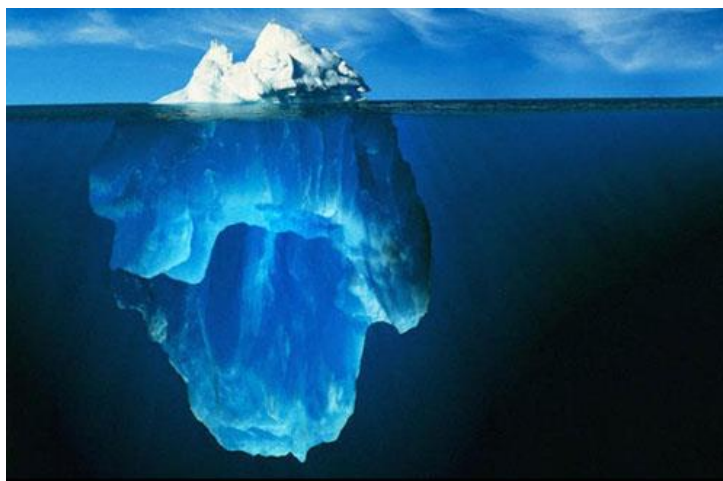
- Niemowlę
- Lęk i złość;
- Rozpoznawanie i interpretowanie wyrazu twarzy.
- Dorośli
- Wspólny zakres mowy twarzy;
- Prawdopodobnie wrodzone i uwarunkowane ewolucyjnie (Ekman).
- Niezależnie od rasy, płci, wykształcenia, statusu społecznego czy różnic kulturowych – czytanie ekspresji twarzy;
- Strach, wstręt, szczęście (radość), zdziwienie, pogarda, złość, smutek.

Lateralizacja a emocje



- Różny wpływ półkul mózgowych na odmienne emocje.
- Prawa półkula
 - Reaguje mocniej niż lewa (odgłos śmiechu, płaczu);
 - Wyrażanie emocji;
 - Emocje radosne, dające uczucie pozytywne;
- Lewa półkula
 - Emocje dające uczucia negatywne;

Świadomość i nieświadomość



Nieświadomość



- Układ szybkiej reakcji
- Działa natychmiast;
- Przesiewa bodźce zewnętrzne i pomaga bardzo szybko zareagować na te, które sygnalizują potencjalnie ważne zdarzenie;
- Powiązany z pamięcią utajoną;
- System wczesnego ostrzegania;
- Wbudowana wrażliwość na określone bodźce;
- Szybko uczy się reakcji na drodze warunkowania klasycznego – ale bardzo powoli zapomina.

Świadomość



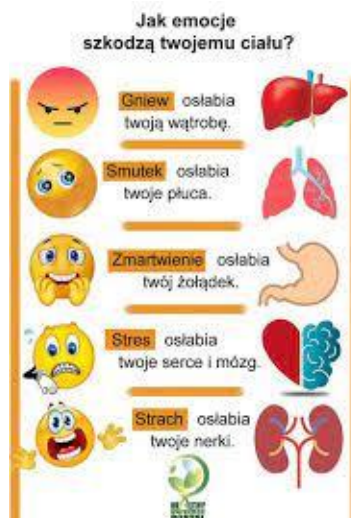
- Przetwarzanie świadome
- Połączone z pamięcią jawną;
- Generuje emocje wolniej;
- Bardziej dokładne i bardziej rozważne;
- Fobie;
- Reakcja emocjonalna na zdarzenie, które ma dopiero nastąpić.

Fizjologia emocji



- Przyspieszony puls, szybszy oddech, wysychanie ust, napięcie mięśni, drżenie...
- Mobilizacja do działania.

Emocje a ciało



Rodzaje emocji



Emocje podstawowe

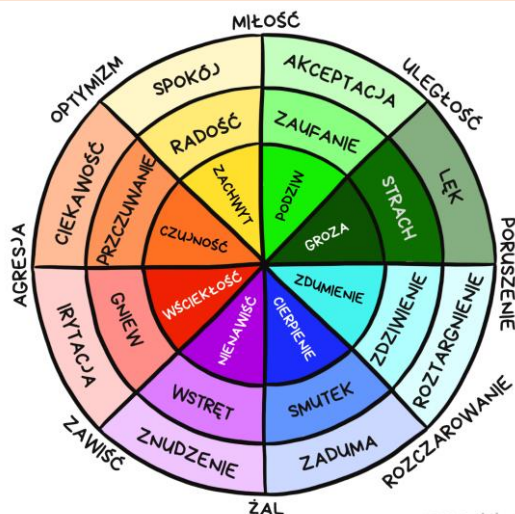
- Izard
zainteresowanie, radość, smutek, strach, złość, wstręt;
- Ekman
złość, wstręt, strach, radość, smutek, pogarda, zaskoczenie;
- Plutchik
akceptacja, strach, zdziwienie/zaskoczenie, smutek,
wstręt/obrzydzenie, gniew/złość, antycypacja/oczeiwanie,
radość.

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

13

Koło emocji (R. Plutchik)



@StresKier

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

14

Koło emocji (R. Plutchik)



Emocje złożone

- Miłość
- Uległość/posłuszeństwo
- Groza/trwoga
- Rozczarowanie
- Skrucha/wyrzuty sumienia
- Pogarda
- Agresywność/napastliwość
- Optymizm

- Duma

Inteligencja emocjonalna



- Umiejętność rozumienia i kontrolowania reakcji emocjonalnych. (Salovey, Mayer)

- Nawet bardzo wysoki iloraz inteligencji może okazać się bezużyteczny, gdy ogarną nas skrajnie silne emocje. (Goleman)

Składniki inteligencji emocjonalnej



- Spostrzeganie emocji;
- Posługiwanie się emocjami;
- Rozumienie emocji;
- Radzenie sobie z emocjami.

Inteligencja emocjonalna



- Może być wyuczona;
- Znaczenie ekstrawersji i introwersji;
- Nadmierna kontrola vs nadmierne okazywanie emocji;
- Zdrowie emocjonalne.

Nastrój



- Utrzymujące się przez dłuższy okres
- zabarwienie emocjonalne wszystkich przeżyć;
- Doświadczane subiektywnie i relacjonowane;
- Możliwe do obserwacji przez otoczenie.

Rodzaje nastrojów



- Prawidłowy;
- Obniżony;
- Wzmożony;
- Anhedonia;
- Aleksytymia;
- Labilność emocjonalna.

Funkcje nastroju i emocji



- Silny wpływ na funkcjonowanie społeczne;
- Wpływ na odbiór informacji;
- Różnica w przetwarzaniu informacji;
- Zmiana wydajności;
- Podejmowanie decyzji – prognozowanie uczuć.

Subiektywny dobrostan



- Ogólna ocena własnego zadowolenia z życia i poczucie szczęścia.(Zimbardo)
- Postrzeganie świata jako bardziej bezpieczny;
- Mniej czasu na podjęcie decyzji;
- Zwiększenie gotowości niesienia pomocy.

Wpływ na poczucie dobrostanu



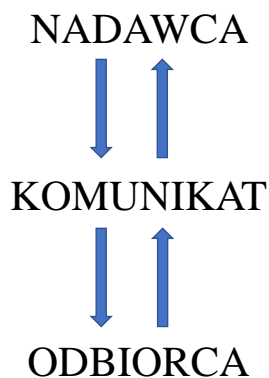
- Cechy osobowości;
- Relacje społeczne;
- Wsparcie społeczne;
- Adaptacja;
- Skupienie na tym, co mam, a nie na tym, czego mi brakuje.

Komunikacja interpersonalna



- Sposób porozumiewania się co najmniej dwóch osób;
- Polega na wysyłaniu i odbieraniu komunikatów werbalnych i niewerbalnych;

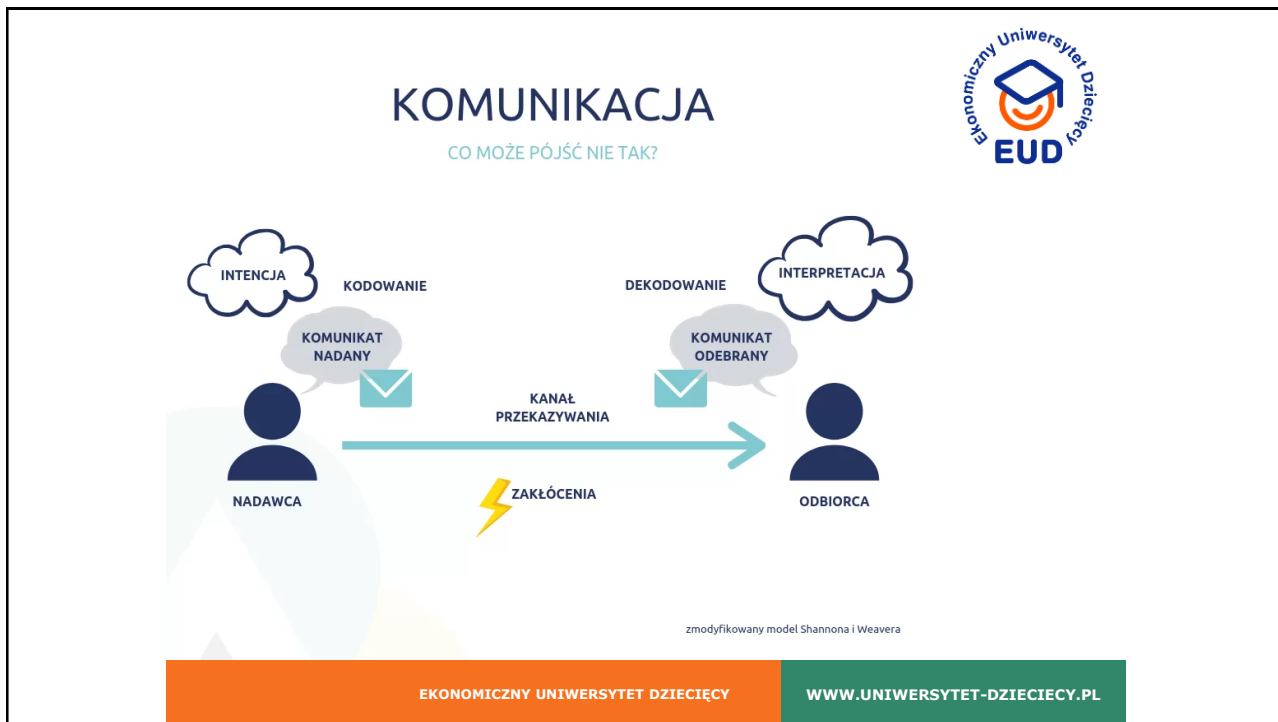
Cel: nawiązanie interakcji, która pozwala wymienić informacje, myśli, stany emocjonalne.



Elementy komunikacji interpersonalnej



- Nadawca;
- Odbiorca;
- Kanał informacyjny;
- Kod informacyjny;
- Kontekst/otoczenie.



27

Co utrudnia komunikację?

1. Niedostosowanie komunikatu do odbiorcy
2. Różne kody językowe
3. Stan emocjonalny
4. Zakłócenia zewnętrzne
5. Nadmiar informacji
6. Wcześniejsze doświadczenia
7. Nieumiejętność przyjęcia perspektywy rozmówcy
8. Brak spójności komunikatu

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

28

Przyczyny nieefektywnej komunikacji



- Stres;
- Zmęczenie;
- Złe samopoczucie;
- Nadmiar problemów osobistych;
- Niekorzystne nastawienie do rozmówcy;
- Ignorowanie kontekstu;
- Poczucie, że tylko my mamy rację;
- Brak empatii;
- Ciągła krytyka;
- Nieodczytywanie sygnałów niewerbalnych.

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

29

Najważniejsze obszary efektywnej komunikacji



AKTYWNE
SŁUCHANIE

INTELIGENCJA
EMOCJOANLNA

Jak poprawić komunikację
z ludźmi?



KOMUNIKACJA
NIEWERBALNA

ZADAWANIE
PYTAŃ

www.katarzynapluska.pl

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

30

Jak poprawić komunikację?



- Skoncentruj uwagę na rozmówcy;
- Okaż zaangażowanie rozmową;
- Aktywnie słuchaj;
- Nie bój się zadawać pytań;
- Upewnij się, że dobrze rozumiesz;
- Zwróć uwagę na mimikę i mowę ciała;
- Nie bój się okazać emocji;
- Nie pokazuj rozmówcy, że się go boisz.

Gdy emocje biorą górę...



Komunikat emocji



KAŻDA EMOCJA JEST POTRZEBNA

KAŻDA EMOCJA JEST WAŻNA.

NIE MA ZŁYCH EMOCJI!

TYLKO NIE KAŻDY SPOŚÓB NA DOŚWIADCZANIE EMOCJI

JEST DOBRY!



EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIĘCY.PL

33

Komunikat emocji



EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIĘCY.PL

34

Komunikat emocji



<p>ZAZDROŚĆ DZIAŁA STYMULUJĄCO I MOBILIZUJĄCO</p> 	<p>TĘSKNOTA POKAZUJE NA CZYM LUB NA KIM NAM NAPRAWDĘ ZALEŻY</p> 
<p>DUMA DODAJE NAM WIARY W SIEBIE I MOTYWUJE DO DZIAŁANIA</p> 	<p>ŻAL POZWALA NA ZMIANĘ I UCZENIE SIĘ NA WŁASNYCH BŁĘDACH</p> 

nie ma emocji pozytywnych i negatywnych!

Wszystkie emocje są dobre!

www.zatokaempatii.com

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

35

GDYBY EMOCJE MOGŁY MÓWIĆ



SMUTEK POWIEDZIAŁBY, ŻE POTRZEBUJĘ SIĘ WYPLAKAĆ

ZŁOŚĆ POWIEDZIAŁBY, ŻEBYM SPRAWDZIŁ STAN SWOICH
GRANIC

ŻAL POWIEDZIAŁBY, ŻE MOŻE JUŻ CZAS WYBACZYĆ

WSTYD POWIEDZIAŁBY, ŻE MOGĘ BYĆ DLA SIEBIE
BARDZIEJ WYROZUMIAŁY

SAMOTNOŚĆ POWIEDZIAŁBY, ŻE POTRZEBUJĘ WIĘZI
I KONTAKTU

STRACH ZAPYTAŁBY CZEGO POTRZEBUJĘ BY POCZUĆ SIĘ
BEZPIECZNIE

www.ZatokaEmpatii.com

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

36

Komunikowanie emocji



- Nazwij, co czujesz;
- Mów otwarcie i wprost;
- Nie bój się mówić o tym, co trudne;
- Upewnij się czy twój komunikat został dobrze zrozumiany;
- Nie oceniaj przeżyć drugiego człowieka;
- Nie pozwól, by ktoś wmawiał ci, że tak nie możesz się czuć;
- Bądź sobą...

W komunikacji z sobą



- Pozwól sobie na to, co czujesz;
- Spróbuj określić, co czujesz;
- Zdefiniuj przyczynę;
- Przyjmij komunikat;
- Pozwól sobie na przeżycie i ...
- Działaj!

W komunikacji z sobą



EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

39

W komunikacji z dzieckiem



- Daj wsparcie;
- Zrozum;
- Nie oceniaj;
- Pozwól dziecku na emocje;
- Zaakceptuj to, co dziecko czuje;
- Spróbujcie razem nazwać emocje;
- Bądź spokojny...

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

40

Złość



EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

41

Złość



EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

42

Złość

Złosczenie się,
krzyczenie, lub
bicie dziecka za to,
że się złości,
kryczy lub bije jest
jak rzucanie błotem
w zabłocone
dziecko i
oczekiwanie, że
zrobi się od tego
czyste.

L.R. Knaust

WWW.ZATOKAEMPATII.COM



EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

43



EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

44

Smutek

odnova

9 ZWROTÓW, KTÓRE WARTO POWIEDZIEĆ ZAMIĄST "JUŻ NIE PŁACZ, NIC SIĘ NIE STAŁO."

1. Dobrze jest czasem być smutnym.
2. To jest dla Ciebie naprawdę trudne.
3. Jestem tu z Tobą.
4. Opowiedz mi o tym.
5. Słyszę Cię.
6. To było naprawdę straszne, smutne, itd.
7. Pomogę Ci to naprawić.
8. Może chcesz się przytulić?
9. Słyszę, że potrzebujesz chwili. Będę tu niedaleko, jak tylko będziesz gotowy zwołać, przyjdź...

odnova.net

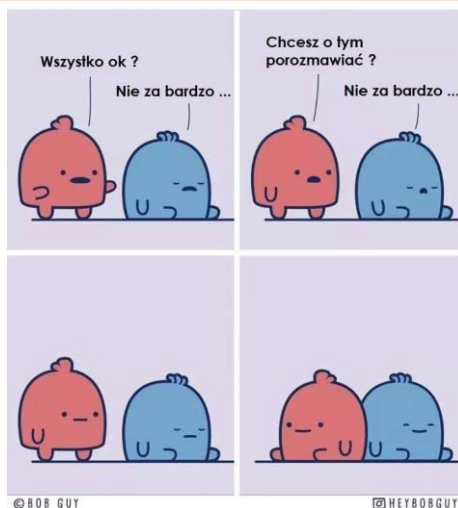


EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

45

Smutek

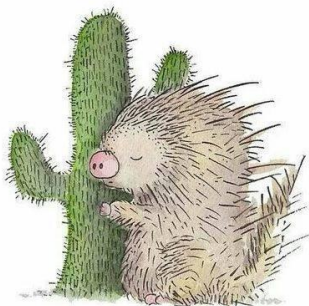


EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

46

Smutek



Czasami w życiu potrzebujemy
przyciśnięcia ...
nie słów, nie rad,
ale uścisku, który sprawi,
że poczujesz, że się licysz...

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

47



EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

48



2022/2023_LATO_Ankieta dla
rodziców



EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL