

Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcý



Zarządzanie emocjami

Justyna Baćławska

Organizatorzy

Politechnika Białostocka
Wydział Inżynierii Zarządzania
Data: 12.05.2021 r.



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.

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

2

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

3



4

Emocje pochodne

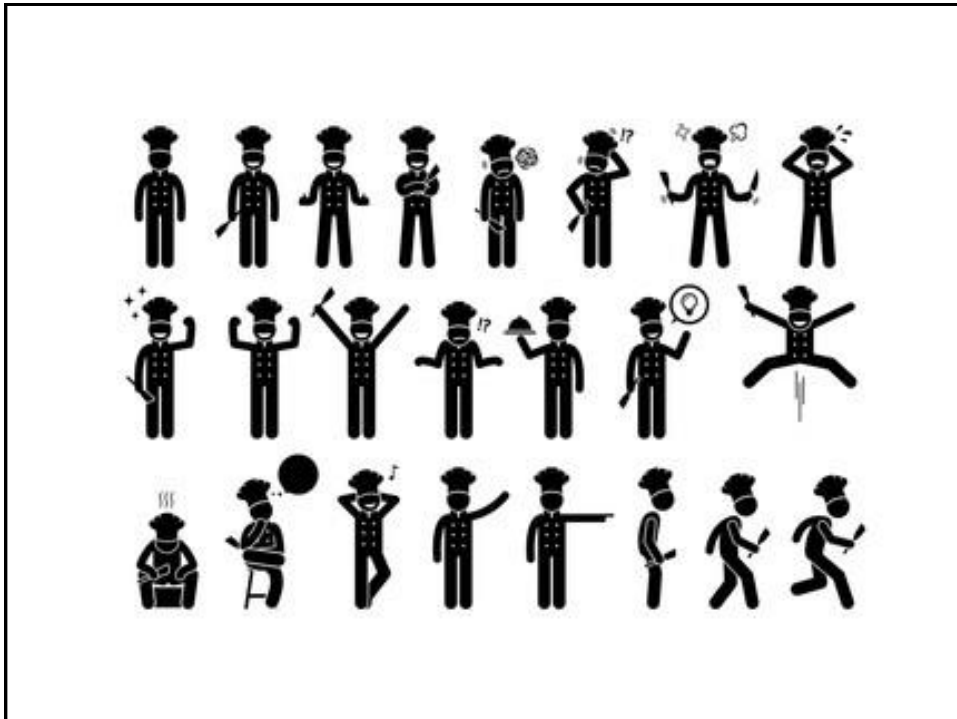
- to mieszanka emocji podstawowych:
- – rozczarowanie = smutek + zdziwienie
- – pogarda = złość + wstręt
- – uległość = zaufanie + strach
- – oburzenie = zaskoczenie + gniew

5

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;

6



9

Składniki emocji

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

10

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.

11

Emocje w ciele



12

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.

13

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 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.



14

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.



15

Potrzeby

Emocja	Składnik fizjologiczny (ciało)	Składnik poznawczy (myśli)	Składnik behawioralny (zachowania)	Potrzeba
Złość	Uderzenie gorąca, ściśnięte pięści i szczęka	To mój zeszyt, nie zgadzam się na zabieranie moich rzeczy bez pytania.	Zabranie zeszytu	Szacunek do siebie i własnych rzeczy, poczucie bezpieczeństwa

16

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.





17

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.



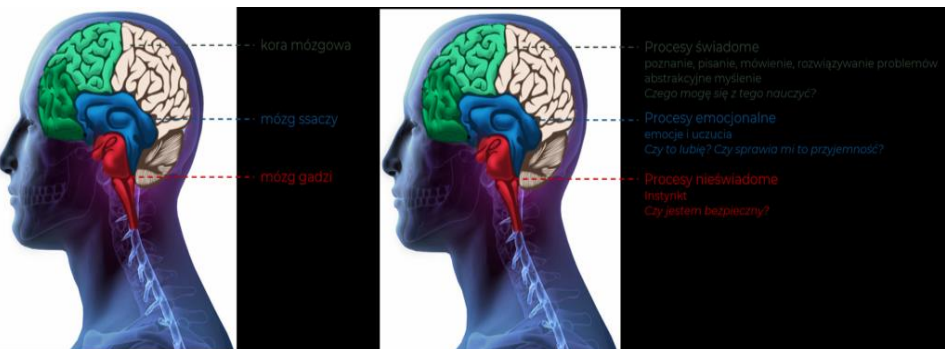
18

Wstręt ma za zadanie oddalić nas od potencjalnej trucizny

19

Trzy mózgi



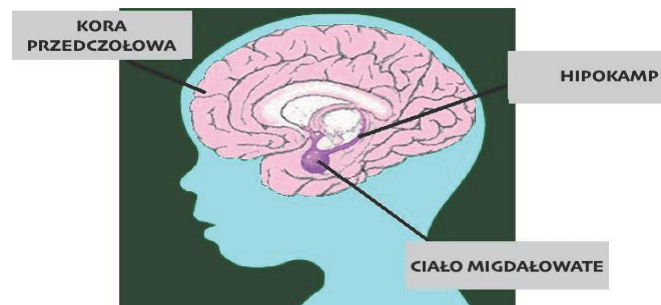
kora mózgowia	Procesy świadome poznanie, pisanie, mówienie, rozwiązywanie problemów abstrakcyjne myślenie Czego mogę się z tego nauczyć?
mózg ssaczy	Procesy emocjonalne emocje i uczucia Czy to lubię? Czy sprawia mi to przyjemność?
mózg gadzi	Procesy nieświadome instynkt Czy jestem bezpieczny?

20

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 migdałowe**- 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.

21



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

22

- 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 zniechęcenia). 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 wzgórze. 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.

23

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.

24

Reduktory

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

25

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



26

Kroki planowania zachowania



Czerwone- stój, zatrzymaj się

Pomarańczowe- pomyśl, uspokój się
zaplanuj co będzie najlepsze

Zielone- wykonaj co zaplanowałeś

27

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

28

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

29

Nazywanie uczuć

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

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

30

Kroki kontroli- dzieci



31

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

32

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



33

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 rąk 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

34

Komunikat UFO

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



35

komunikacja

- fakt....uczucie.....potrzeba....prośba
- Gdy wracam po pracy do domu i widzę
- niepozmywane naczynia w zlewie
- jestem zła i rozżalona,
- ponieważ potrzebuję odpocząć
- lub zająć się tylko sobą
- i w związku z tym, proszę Cię, abys pozmywał,
- skoro się tak umówiliśmy.

36

Komunikat FUKOZ

- F – fakt
- U – uczucie
- K – konsekwencja
- O – oczekiwania
- Z - zaplecze

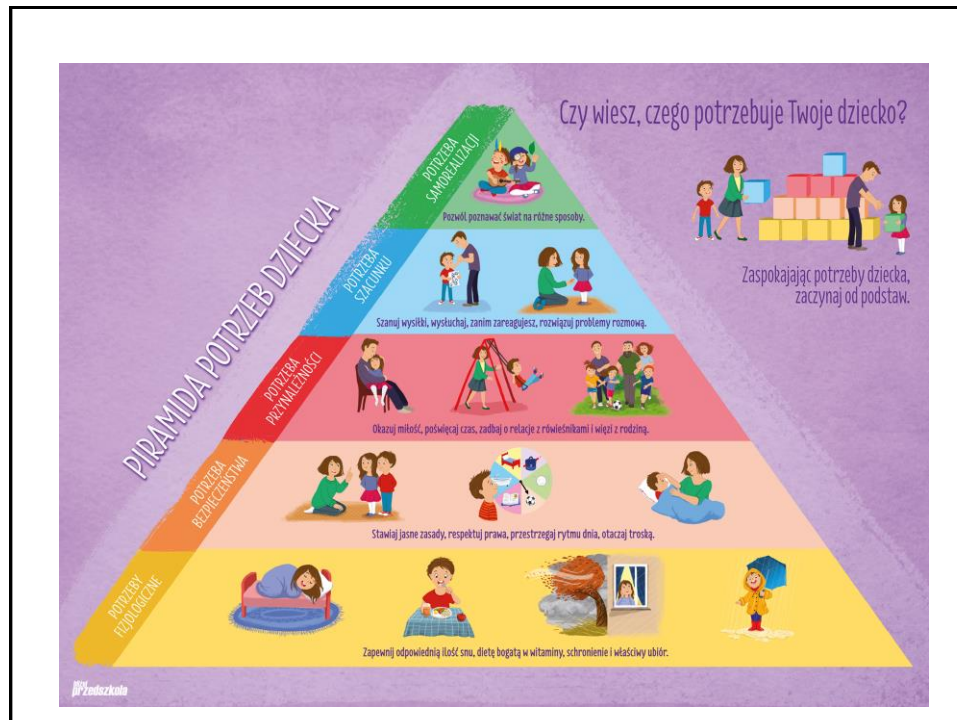
37

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.

38



39

Ilekróć więc czujemy 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 tęsknię?
- Jeżeli czuję, to co czuję – to o co powinnam /powinienem się zatroszczyć?
- Jeżeli czuję, to co czuję – to za co powinnam /powinienem wziąć odpowiedzialność?

40

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.
- Prośenie o pomoc.
- Prośenie o to, czego w danym momencie potrzebujemy, oczekujemy.
- To rozmawianie o oczekiwaniach i granicach.

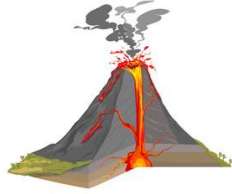
41

Co nie działa?

tłumienie
wycofanie
ignorowanie
obwinianie
pozorne uspokajacze
magiczne myślenie

42

Gdy emocje nie są wyrażane



43

"Przydatne" porady

<p>Rozumiem, że masz zatrucie pokarmowe, ale musisz się przynajmniej postarać.</p>	<p>Wystarczy, że zmienisz trochę swoje nastawienie. Wtedy poczujesz się lepiej.</p>
<p>Próbowałeś... no wiesz... nie mieć grypy?</p>	<p>Wydaje mi się, że to nie jest zdrowe, że musisz brać leki każdego dnia, żeby poczuć się normalnie. Nie obawiasz się, że to zmienia Cię w kogoś, kim nie jesteś?</p>
<p>To tak jak byś się nawet nie starał.</p>	<p>Cóż, leżenie w łóżku ewidentnie Ci nie pomaga. Czas spróbować czegoś innego.</p>

44



45



46



47



48



Dziękuję

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIĘCY.PL