

Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



Zarządzanie emocjami Emocje dziecka w rzeczywistości rodzica

dr Lucyna Skorecka

Uniwersytet Ekonomiczny w Katowicach
14 października 2013 r.

Organizatorzy



Projekt realizowany z Narodowym Bankiem Polskim
w ramach programu edukacji ekonomicznej

NBP Narodowy Bank Polski

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

Czym są emocje?

Emocje w psychologii to procesy psychiczne, silne odczucia pobudzające nadające wrażeniom subiektywne wartości i jakości. Są to zwykle automatyczne, dość krótkie i złożone reakcje organizmu.

Emocje są zwykle widoczne na zewnątrz, mają swoje korelaty fizjologiczne nawet jeśli są skrywane, np:

Strach wiąże się z szybszym biciem serca, często falą gorąca, zwiększonym napięciem mięśni;

Wstyd wiąże się z rozszerzeniem naczyń krwionośnych twarzy (rumieńce) i górnej części ciała.

Szczęście związane jest z uczuciem unoszenia, ekspansji płuc.

Smutek związany jest z rozluźnieniem mięśni nóg i rąk, napięciem mięśni gardła i okolic oczu.

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

Inteligencja emocjonalna to zdolność do wyrażania i rozpoznawania cudzych i własnych emocji, regulowania ich, a także wykorzystania tego rodzaju informacji w rozwiązywaniu problemów (Peter Salovey, Jack Mayer)

INTELIGENCJA EMOCJONALNA

Inteligencja emocjonalna – kompetencje osobiste człowieka w rozumieniu, zdolności rozpoznawania **stanów emocjonalnych** własnych oraz innych osób, jak też zdolności używania własnych emocji i radzenia sobie ze stanami **emocjonalnymi innych osób.**

Inteligencja emocjonalna obejmuje ;

- umiejętność właściwej percepcji i wyrażania emocji,
- umiejętność dostępu do uczuć, zdolność ich generowania w momentach, gdy mogą wspomóc myślenie,
- umiejętność rozumienia emocji i rozumienie wiedzy emocjonalnej,
- umiejętność regulowania emocjami tak, by wspomagać rozwój emocjonalny i intelektualny.

Na inteligencję emocjonalną składają się;

Zdolności poznawcze mieszczące się w pięciu kategoriach:

- Znajomość własnych emocji,
- Kierowanie emocjami,
- Zdolność motywowania się,
- Rozpoznawanie emocji u innych,
- Nawiązywanie i podtrzymywanie kontaktów z innymi.

Daniel Goleman

Kompetencje progowe ;
wiedza i umiejętności specjalistyczne.

Kompetencje wyróżniające ;
motywacja, zaangażowanie,
umiejętność kierowania i wpływania
na ludzi, czyli kompetencje
emocjonalno – społeczne.

KOMPETENCJE PSYCHOLOGICZNE

(relacje z samym sobą)

1. *Samoświadomość: umiejętność rozpoznawania własnych stanów emocjonalnych, wiedza o własnych uczuciach, wartościach, preferencjach, możliwościach czyli świadomość emocjonalna.*
2. *Samoocena: poczucie własnej wartości, wiara we własne możliwości i umiejętności oraz wiedza o swoich ograniczeniach; umiejętność doświadczania własnej osoby.*
3. *Samokontrola: zdolność świadomego reagowania na bodźce zewnętrzne; umiejętność radzenia sobie ze stresem i kształtowania własnych emocji w zgodzie z własnymi normami, wyznawanymi wartościami oraz zasadami .*

KOMPETENCJE PSYCHOLOGICZNE

(relacje z samym sobą)

1. **Samoświadomość:** *umiejętność rozpoznawania własnych stanów emocjonalnych, wiedza o własnych uczuciach, wartościach, preferencjach, możliwościach i ocenach intuicyjnych, czyli świadomość emocjonalna.*
2. **Samoocena:** *poczucie własnej wartości, wiara we własne siły, świadomość swoich możliwości, umiejętności oraz swoich ograniczeń; umiejętność doświadczania własnej osoby niezależnie od sądów innych ludzi.*
3. **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.*

KOMPETENCJE SPOŁECZNE (relacje z innymi)

1. **Empatia:** *umiejętność doświadczania stanów emocjonalnych innych, rozumienie innych, wrażliwość na odczucia innych; postawa nastawiona na pomaganie i wspieranie innych osób; zdolność odczuwania i rozumienia relacji społecznych.*
2. **Asertywność:** *zdolność obrony własnych praw w sytuacjach społecznych bez naruszania praw innych osób do ich obrony, posiadanie i wyrażanie własnego zdania oraz bezpośrednio, otwarte wyrażanie emocji, postaw oraz wyznawanych wartości w granicach nie naruszających praw i psychicznego terytorium innych osób.*

3. Perswazja: *umiejętność wzbudzania u innych pożądaných zachowań i reakcji, czyli wpływania na innych; umiejętność pozyskiwania innych na rzecz porozumienia, zdolność łagodzenia konfliktów.*

4. Przywództwo: *zdolność tworzenia wizji i pobudzania ludzkiej motywacji do jej realizacji; zdolność zjednywania sobie zwolenników.*

5. Współpraca: *zdolność tworzenia więzi i współdziałania z innymi, umiejętność pracy w grupie na rzecz osiągnięcia wspólnych celów, umiejętność zespołowego wykonywania zadań i wspólnego rozwiązywania problemów.*

KOMPETENCJE PRAKSEOLOGICZNE

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

2. Zdolności adaptacyjne: *zdolność radzenia sobie w zmieniającej się rzeczywistości, zdolność działania i podejmowania decyzji pod wpływem stresu.*

3. Sumienność: *zdolność przyjmowania odpowiedzialności za wykonywanie zadań; umiejętność czerpania zadowolenia, równowaga między działaniem a myśleniem w zgodzie z przyjętymi przez siebie standardami.*

Przekonania :

- to jeden z najważniejszych elementów naszej **mapy mentalnej**,
- to **sądy** na temat porządku świata, innych ludzi i nas samych,
- charakteryzują się dużym stopniem pewności, wysokim prawdopodobieństwem subiektywnym,
- (J.Koziński) stopień pewności sądów ludzie wyrażają poprzez prawdopodobieństwo określone jakościowo i numerycznie,
- istotą przekonań jest **wiara** w ich prawdziwość.

Odniesienia - podpory dla przekonań

- wszelkie doświadczenia zakodowane w systemie nerwowym,

Wiara

- silne przekonanie przy braku odniesień,
- brak wiedzy ,
- niemożność empirycznego doświadczenia.

Kategorie przekonań;

- odniesienie do naszego zdrowia i ciała:
 - efekt „placebo”,
 - oczekiwanie symptomów choroby,
 - śmierć voodoo(system przekonań osoby obłożonej klątwą w danym społeczeństwie),
- karoushi – zjawisko nagłej śmierci w wyniku przepracowania i stresu (Japonia 1969r.).

- Seligman M.- badania nad **wyuczoną bezradnością**

Wnioski:

*źródłem wyuczonej bezradności jest oparte na doświadczeniu **przekonanie o daremności** wszelkich wysiłków,

***nie tyle możliwość kontroli ma znaczenie, ile przekonanie, że się tę kontrolę sprawuje,**

* ważne jest to, co myślimy, kiedy doznajemy niepowodzeń,

*ludzie posługują się stałymi sposobami tłumaczenia swoich niepowodzeń:

1. przekonania o trwałości , stałości problemów,
- 2.przekonania o rozmiarach (zasięgu) problemu,
- 3.osobisty stosunek do problemu(personalizacja)

- * **umiejscowienie kontroli** pozostaje w ścisłym związku z wyuczoną bezradnością,
- * pomiar umiejscowienia kontroli za pomocą „Skali I-E” Rottera;
- **osoby o zewnętrznej lokalizacji kontroli** szybciej poddają się rezygnacji, większa beczynność i fatalizm, apatia i brak motywacji, negacja własnej roli w kreowaniu własnego życia,
- **przekonanie o wewnętrznej lokalizacji kontroli** wpływa na wybór bardziej ryzykownych działań, na większą konsekwencję strategii decyzyjnych (J. Koziński)

Znaczenie posiadanych przekonań dotyczących innych ludzi

badania R. Rosenthal i L. Jacobson

- przekonania nauczycieli wpłynęły na ich postawę i zachowanie wobec uczniów w taki sposób, iż wywoływały reakcję potwierdzającą te przekonania,
- zjawisko to nazwano **efektem Pigmaliona**

Kluczowe składniki umiejętności uczenia się:

Wiera w siebie. *Jest to poczucie posiadania kontroli i przekonanie dziecka, że dorośli pomogą mu w razie potrzeby.*

Ciekawość. Przekonanie, że dowiadywanie się nowych rzeczy jest czymś pozytywnym i sprawia przyjemność.

Intencjonalność. Chęć i zdolność wpływania na bieg spraw oraz wytrwale do tego dążenie. Związane jest to z poczuciem posiadania odpowiednich umiejętności i własnej skuteczności.

Samokontrola. Zdolność kształtowania i kontrolowania swoich działań w odpowiedni do wieku sposób; poczucie kontroli wewnętrznej.

Towarzyskość. Zdolność nawiązywania kontaktów z innymi,

Umiejętność porozumiewania się. Chęć i zdolność do wymiany myśli, poczucie przyjemności, jakie daje dziecku rozmowa z innymi osobami, również dorosłymi.

Umiejętność współdziałania. Zdolność traktowania swoich potrzeb na równi z potrzebami innych członków grupy i harmonizowania ich.

Depresja u dzieci

Zaburzenia łaknienia

Analfabetyzm emocjonalny

Zarządzanie emocjami



EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

Na czym polega zarządzanie emocjami –
kształtowanie własnych reakcji emocjonalnych

1. Uświadomienie sobie, co właściwie czuję –
refleksja nad emocjami,
2. Odsunięcie reakcji w czasie – możliwość
wyboru, świadomego podjęcia decyzji
dotyczącej reakcji.
3. Namysł nad sytuacją stresogenną - emocjonalna
prowokacja.
4. Przywołanie pożądanych emocji.

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

Błędy atrybucyjne – przenoszenie odpowiedzialności za stany emocjonalne na przyczyny zewnętrzne

Mityczny „ON”

1. On mnie doprowadza do pasji – Moja ocena powoduje, że przestaję kontrolować swoje emocje.
2. On mnie zezłościł – Zezłościłem się na niego.
3. On mną manipuluje – Pozwalam mu sobą manipulować.
4. On mnie przestraszył – Odczuwam strach, po tym co od niego usłyszałem.
5. On mnie zdenerwował – Zdenerwowałem się tym, co robi, mówi

Odroczona spontaniczność

Narzędzie, które w naturalny sposób pozwala zapanować na sobą.

1. Swoboda wyboru.
2. Refleksja i zaplanowanie, co dzięki emocji chcesz osiągnąć.
3. Możliwość reagowania do aktualnych potrzeb.
4. Kontrola nad dynamiką komunikacji.
5. Wolność emocjonalna.

Zarządzanie emocjami

- Złość jest normalną emocją wpisaną w naturę człowieka tak jak radość, smutek czy lęk.
- Złość traktowana jako pewien rodzaj życiowej energii jest nam potrzebna m. in. dla obrony swoich praw.
- Przeżywanie tej emocji nie jest złe samo w sobie, natomiast nieakceptowane mogą być zachowania jakie często rodzą się pod jej wpływem : bicie, wulgaryzmy, wrzaski, trzaskanie drzwiami.
- Krzyk, kara fizyczna na pewno nie rozwiążą problemu , a wręcz przeciwnie - mogą spotęgować złość i agresję.
- Dziecko – niezależnie od wieku – musi czuć, że rodzice je kochają , akceptują jako osobę, ale też musi wiedzieć, że nie pochwalają jego zachowań opartych na przemocy i agresji.

Postępowanie w sytuacji agresywnego zachowania dziecka

- poszanowanie i chęć zrozumienia uczuć dziecka,
- zachęcanie dziecka do mówienia o swoich uczuciach, emocjach ,
- wyraźny komunikat : dziecko ma prawo przeżywać złość, a nawet wściekłość, gdy ktoś je skrzywdzi lub mu dokuczy, ale nie powinno przy tym samo obrażać i krzywdzić innych osób,
- nie tłumić emocji o zabarwieniu negatywnym, ale umieć nad nimi zapanować i wyrażać w sposób społecznie akceptowany,
- dać dziecku czas, pozwolić mu np. wykrzyczeć się, wypłakać, przy jednoczesnym daniu zapewnienia o naszej gotowości do rozmowy kiedy samo będzie do tego gotowe.

Warto modelować u dziecka konstruktywne sposoby radzenia sobie z negatywnymi emocjami, poprzez to, iż sami otwarcie o nich mówimy. *Komunikaty JA.*

- Starajmy się **zastępować rozkazy czy nakazy – prośbą, sugestią,**

a najlepiej wspólnym ustalaniem pewnych spraw.

- Dziecko potrzebuje **wyraźnych granic** czemu sprzyja formułowanie jasnych reguł postępowania w rodzinie – co wolno, a czego dziecku nie wolno.

- **Dostrzegajmy i chwalmy dziecko** za postępowanie zgodne z ustalonymi regułami .

- Ustalmy odpowiednie **sankcje za łamanie reguł .**

- Zachęcajmy dziecko do rozładowania nagromadzonej energii i emocji poprzez np. sport, pójście na spacer, uprawianie jakiegoś hobby, a nawet takie metody jak krzyk



- Annamalay, S. D.; Inteligencja emocjonalna u dzieci: 12-dniowy kurs dla rodziców. Warszawa: Wydawnictwo K.E. Liber. 2005
- Ekman P., Davidson R. , Natura emocji. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne 2002
- Doliński D., Mechanizmy wzbudzania emocji, w: Strelau J. (red) Psychologia. Podręcznik akademicki T.II, Gdańsk Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne 2000
- Dyrda, Beata (red.) Rozwijanie twórczości i inteligencji emocjonalnej dzieci i młodzieży: poradnik dla wychowawców i nauczycieli. Kraków : „Impuls”2004
- Golińska L.; Emocje: przyjaciel czy wróg, Warszawa 2002
- Goleman, Daniel; Inteligencja emocjonalna. Poznań: Media Rodzina of Poznań, 1997

- Hochschild, Arlie Russell; Zarządzanie emocjami: komercjalizacja ludzkich uczuć. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2009
- Reykowski J. (1992), Procesy emocjonalne. Motywacja. Osobowość, Warszawa.
- Zarządzanie emocjami : klucze do sukcesu w przedsiębiorczości / Maria Gemma Saenz przy współpracy z Luisą Sanchez - Warszawa : Sadome Dos, 2007
- Zarządzanie emocjami : komercjalizacja ludzkich uczuć / Arlie Russell Hochschild ; tł. Jacek Konieczny. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2009
- Zarządzanie sobą : książka o działaniu, myśleniu i odczuwaniu / Renata Gut, Maria Piegowska, Barbara Wójcik. - Warszawa : Centrum Doradztwa i Informacji Difin, 2008

**Dziękując za uwagę życzę Państwu
sukcesów w sferze osobistej i zawodowej**

