

strefa dobrych
emocji

unicef 
for every child

Regulacja emocji u dzieci

fine.ngo



Emocje – kilka ważnych spraw

Nie ma złych emocji – mogą być trudne
czy nieprzyjemne.

Każda emocja jest nam potrzebna, o czymś
nas informuje.

Emocje pełnią ważne funkcje w naszym życiu.

Ważne jest, aby nauczyć się kontaktu
z własnymi emocjami i ich regulowania.



Słowo „emocja” pochodzi od łacińskiego „e movere”, co znaczy „poruszać, w ruchu”.

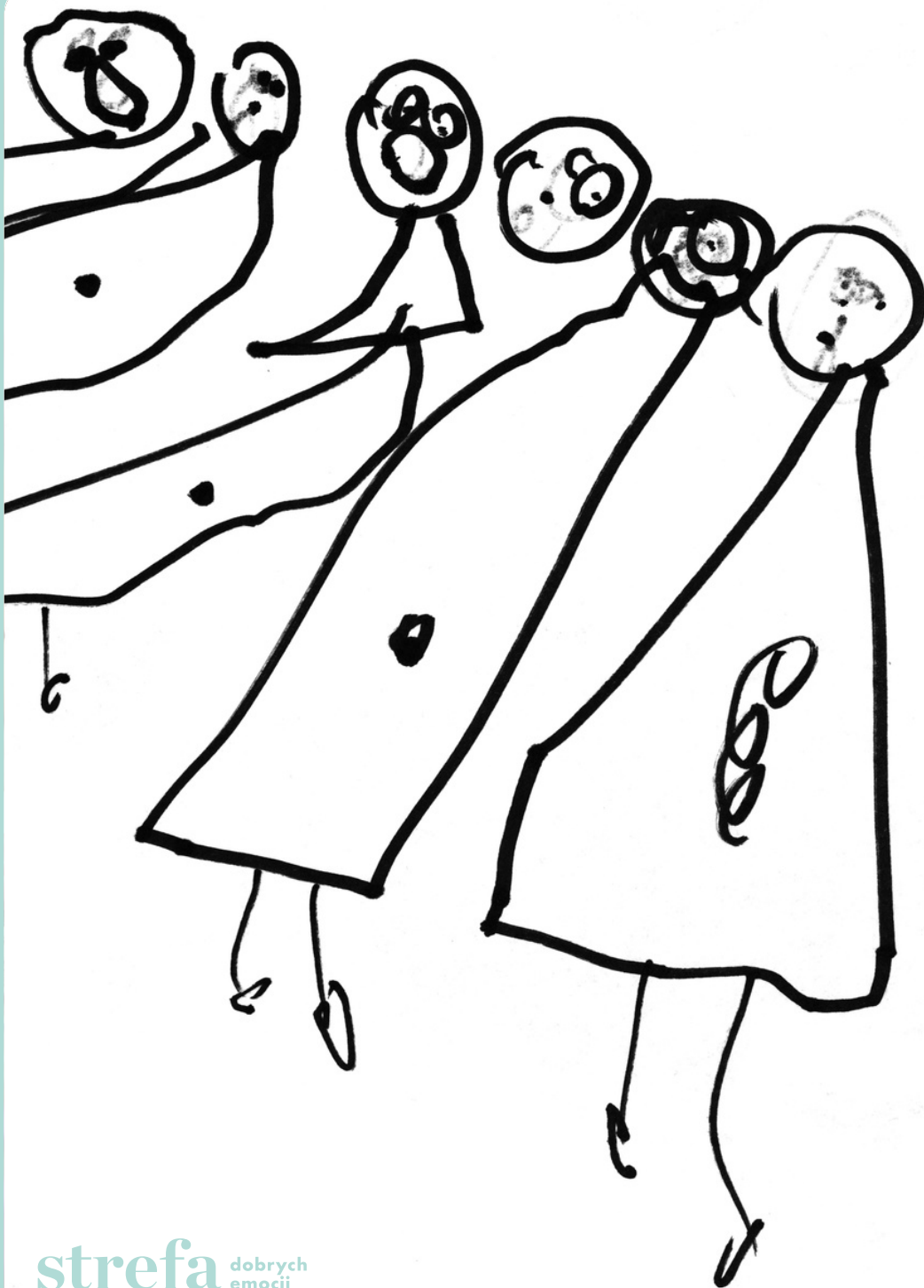
Emocje zawierają informacje dotyczące naszych potrzeb.

Emocje to dla nas wiadomość. Płynie z ciała i przetwarzanych myśli. Dzięki nim możemy się dowiedzieć i zrozumieć, co się z nami dzieje, dlatego tak ważne jest umieć je nazywać.



Emocje pierwotne – to początkowe reakcje na wydarzenie silne i gwałtowne.

Emocje wtórne – są to reakcje, które powstają w odpowiedzi na pojawienie się emocji pierwotnych. Emocje wtórne mogą przybierać na sile, tworzyć reakcję łańcuchową, która powoduje coraz większe cierpienie. Dlatego uczmy się rozpoznawać emocje pierwotne.



Funkcje emocji

- » informacyjna
- » komunikacyjna
- » energetyczna

*Brak umiejętności radzenia
sobie z emocjami zamienia
je w ładunek wybuchowy...*

Podstawowe emocje

*Podstawowym krokiem
w zapamiętywaniu nad silnymi
reakcjami emocjonalnymi jest
umiejętność rozpoznawania
własnych emocji.*

wstręt

szczęście/radość

strach

smutek

zaskoczenie/zdziwienie

złość

Emocji jest bardzo dużo

zazdrość

przerażenie

zdenerwowanie

przygnębianie

zirytowanie

pustka

zmartwienie

rozczarowanie

żal

smutek

frustracja

strach

gniew

szczęście

gorliwość

ulga

uwielbienie

krzywda

wesołość

bezpieczeństwo

rozdrażnienie

roztrzęsienie

determinacja

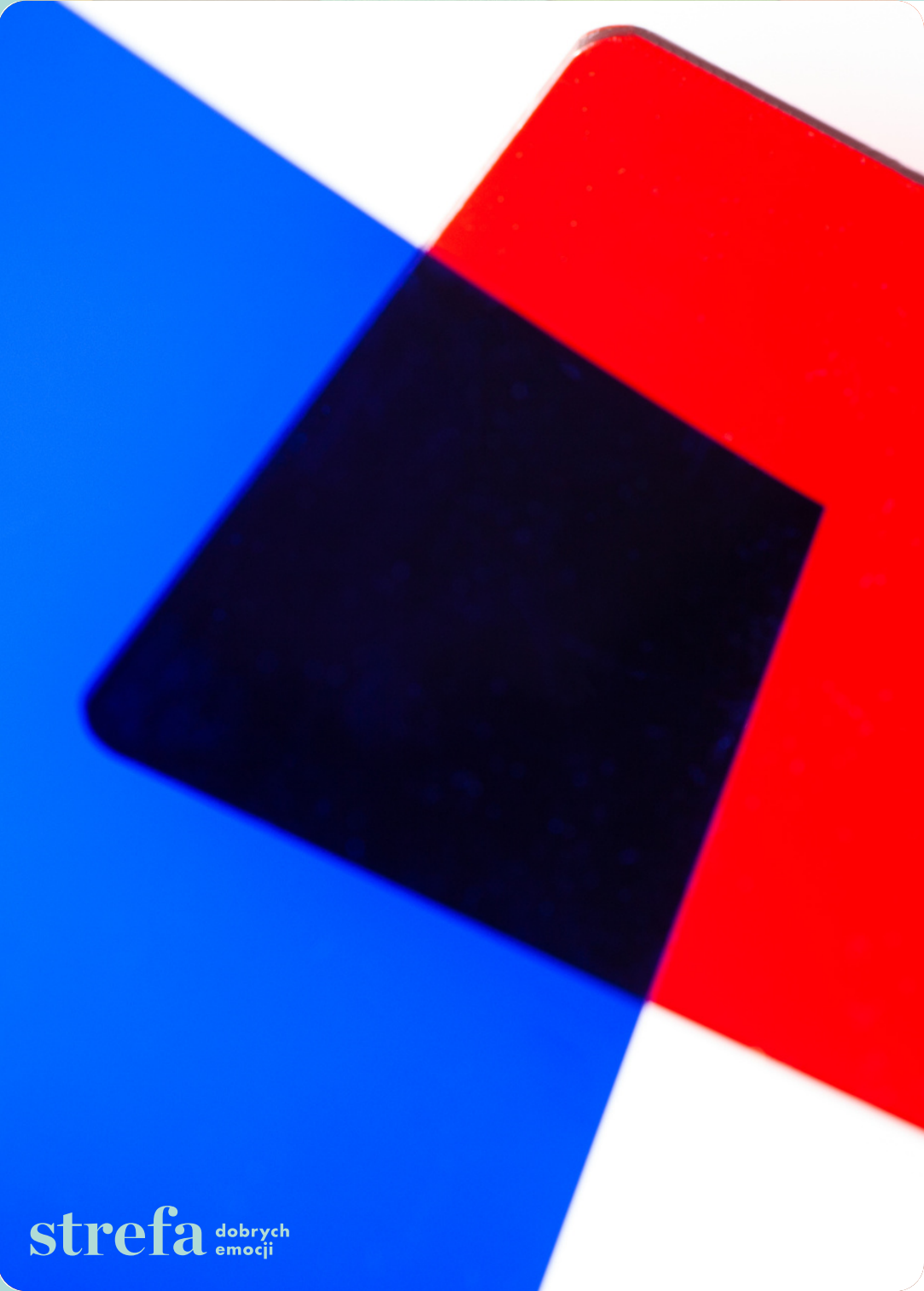
samotność

duma

siła

ekscytacja

skrucha

An abstract graphic on the left side of the slide. It features a large blue shape on the left, a red shape on the right, and a dark blue/black shape in the center that overlaps both. The shapes are geometric and have rounded corners.

*Głośne nazwanie tego,
co czuję, jest pierwszym
krokiem do regulacji emocji.*

Metoda

6 kroków

1. Co się stało?

Opisujemy sytuację, która doprowadziła do powstania emocji.

2. Jak myślisz, z jakiego powodu doszło do sytuacji?

Próbujemy określić potencjalne przyczyny zaistniałej sytuacji.

3. Jak poczułeś się (emocjonalnie i fizycznie) w związku z sytuacją?

Identyfikujemy emocje pierwotne oraz wtórne, wraz z występującymi reakcjami ciała.

Metoda

6 kroków

4. Co chciałeś zrobić pod wpływem uczuć?

Poprzez zadanie tego pytania pozwalamy na określenie towarzyszących impulsów.

5. Co zrobiłeś i powiedziałeś?

W tym miejscu opisujemy nasze zachowanie.

6. Jakie poniosłeś konsekwencje?

Określenie długotrwałych konsekwencji.



*Powiedz do siebie:
Teraz czuję... powiedz to
na głos albo po cichu.*

*Dzięki temu lepiej usłyszysz
i poczujesz własne emocje.*

Emocje w sposób zauważalny wpływają na nasze myśli i zachowania. Działa to również w drugą stronę – myśli i zachowania mają wyraźny wpływ na nasze emocje.



Ważne

Nieradzenie sobie z emocjami często powoduje myśli wyzwalające. To myśli, które powodują emocjonalny ból i cierpienie.

Myśli
wyzwalające,
które
powodują
emocjonalny
ból:

Nie zasługuję na miłość.

Nie poradzę sobie sam.

Jestem do niczego.

Ze mną jest coś nie tak.

Wszystko robię źle.

Nikomu nie można ufać.

Myśli

wyzwalające

kontra myśli

zaradcze

Warto zastanowić się, czy emocje, jakie odczuwamy, pasują do zaistniałej sytuacji. Czasami reagujemy nieadekwatnie do zastałych okoliczności.

Zmiana przekonań, myśli, założeń oraz sposobu interpretacji ma ścisły związek ze zmianą reakcji emocjonalnych.

Metoda

6 kroków do

sprawdzania

faktów

1. Jaką emocję chcę zmienić?

Nazywamy towarzyszące nam emocje.

2. Jakie jest zdarzenie pobudzające dla tej emocji?

Opisujemy, co dokładnie się wydarzyło. Zwracamy uwagę zwłaszcza na skrajne i czarno-białe osądy.

3. Jakie są moje myśli, interpretacje i założenia?

Rozważamy przyjęcie innej interpretacji niż w kroku drugim. Na tym etapie uczymy się spoglądać na sytuację z innej perspektywy.

Metoda 6 kroków do sprawdzania faktów

4. Czy zakładam zagrożenie?

Identyfikujemy potencjalne zagrożenia oraz oceniamy realne ryzyko z nimi związane. Wyobrażamy sobie i bierzemy pod uwagę najróżniejsze konsekwencje.

5. Co jest katastrofą?

Próbujemy wyobrazić sobie, że katastrofa staje się faktem. Następnie projektujemy w myślach skuteczne rozwiązanie dla wydarzenia, które w naszym odczuciu stało się katastrofą.

6. Czy moja emocja i jej nasilenie pasuje do okoliczności?

Sprawdzamy, czy dana emocja rzeczywiście jest adekwatna do zaistniałej sytuacji.

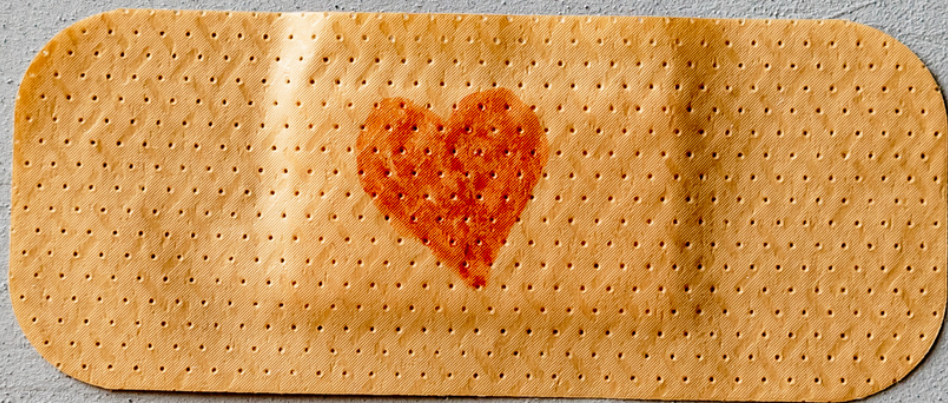
*Przeżywanie trudnych
emocji jest jak najbardziej
zrozumiałe i uzasadnione.*

Trudnością są reakcje.

Dochodzi do nasilenia emocji pierwotnych.

W taki sposób powstaje błędne koło.

*Doświadczaj czegoś
przyjemnego każdego dnia –
to spotkanie z przyjemnymi
emocjami:)*



Ćwiczenie dla odważnych:)

*Doświadczaj czegoś
przyjemnego każdego dnia –
to spotkanie z przyjemnymi
emocjami:)*

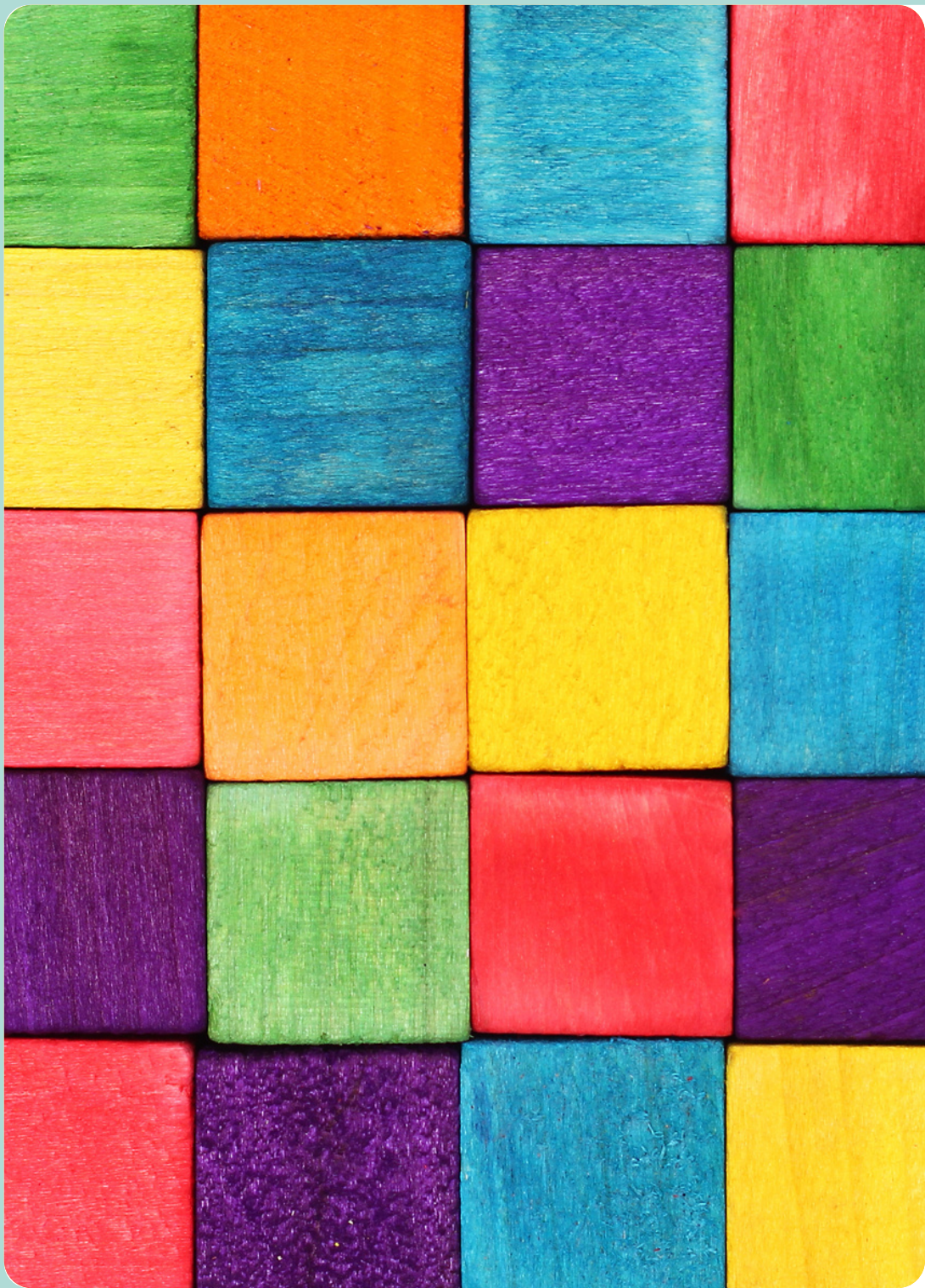
» wypisz czynności, które lubisz robić,
drobne i duże,

» każdego dnia zrealizuj chociaż dwie
i opisz uczucia, jakie ci towarzyszyły.

Poszczególne etapy

*Jednym z etapów
nabywania umiejętności
bycia uważnym na emocje
jest ich identyfikacja.*

1. Nazwanie emocji.
2. Nasilenie emocji.
3. Zilustrowanie.
4. Korelacja dźwięków i zapachów.
5. Powiązana czynność.
6. Reakcje ciała.
7. Myśli – na koniec zapisz myśli powiązane z emocją.



*Jeśli nauczysz się, jak być
uwważnym na swoje emocje,
bez konieczności osądzania,
wówczas prawdopodobnie
twoje emocje będą mniej
bolesne i intensywne.*

Bibliografia

Mindfulness. Trening uważności, M. Williams, D. Penman, wyd. Samo Sedno, Warszawa 2022

Psychologia i Życie, P. Zimbardo, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1999

Co robić, gdy się złościsz. Techniki zarządzania złością, H. Dawn, wyd. Wydawnictwo Levyz, Olsztyn 2018

Pomoc dzieciom w radzeniu sobie z gniewem, J. Larson J., J.E. Lochman, wyd. Fraszka Edukacyjna, Warszawa 2012

Kiedy złość rani. Jak uciszyć wewnętrzne burze? M. McKay, D. Rogers, J. McKay, , przeł. G. Chamielec, wyd. MiND, Podkowa Leśna 2003

Księga gniewu, T. Rubin, wyd. Rebis, Warszawa 1999

Agresja nowe tabu? Dlaczego jest potrzebna nam i naszym dzieciom? J. Juul, wyd. MiND, Podkowa Leśna 2013

Zachowania agresywne dzieci i młodzieży: uwarunkowania oraz możliwości ich przezwyciężania, red. D. Borecka-Biernat, wyd. Difin, Warszawa 2013

Sposoby na trudne zachowania uczniów, B. Jankowski, H. Żmijńska, A. K. Kielczewska, M. Jaroszevska, Raabe, Warszawa 2011

fine.ngo

