

Stres – jak sobie radzić?

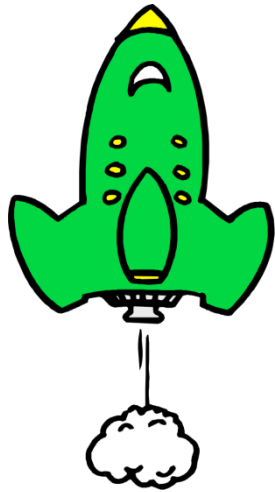
Metody samoregulacji emocji dorosłych i dzieci



Katarzyna Koszewska,
psychologżka,
pedagogżka, terapeutka EMDR Gdańsk 28.10.23



Harmonogram szkolenia



9:30



w trakcie, krótka
przerwa higieniczna



12.00

Cele:

- Uczestnicy zajęć:
- znają rolę emocji w zarządzaniu stresem
- wiedzą czym jest samoregulacja
- rozumieją przyczyny trudnych emocji
- znają sposoby i możliwości zadbania o efektywne kontakty emocjonalne, sprzyjające budowaniu więzi

Zaczniemy od „zwykłego” stresu...

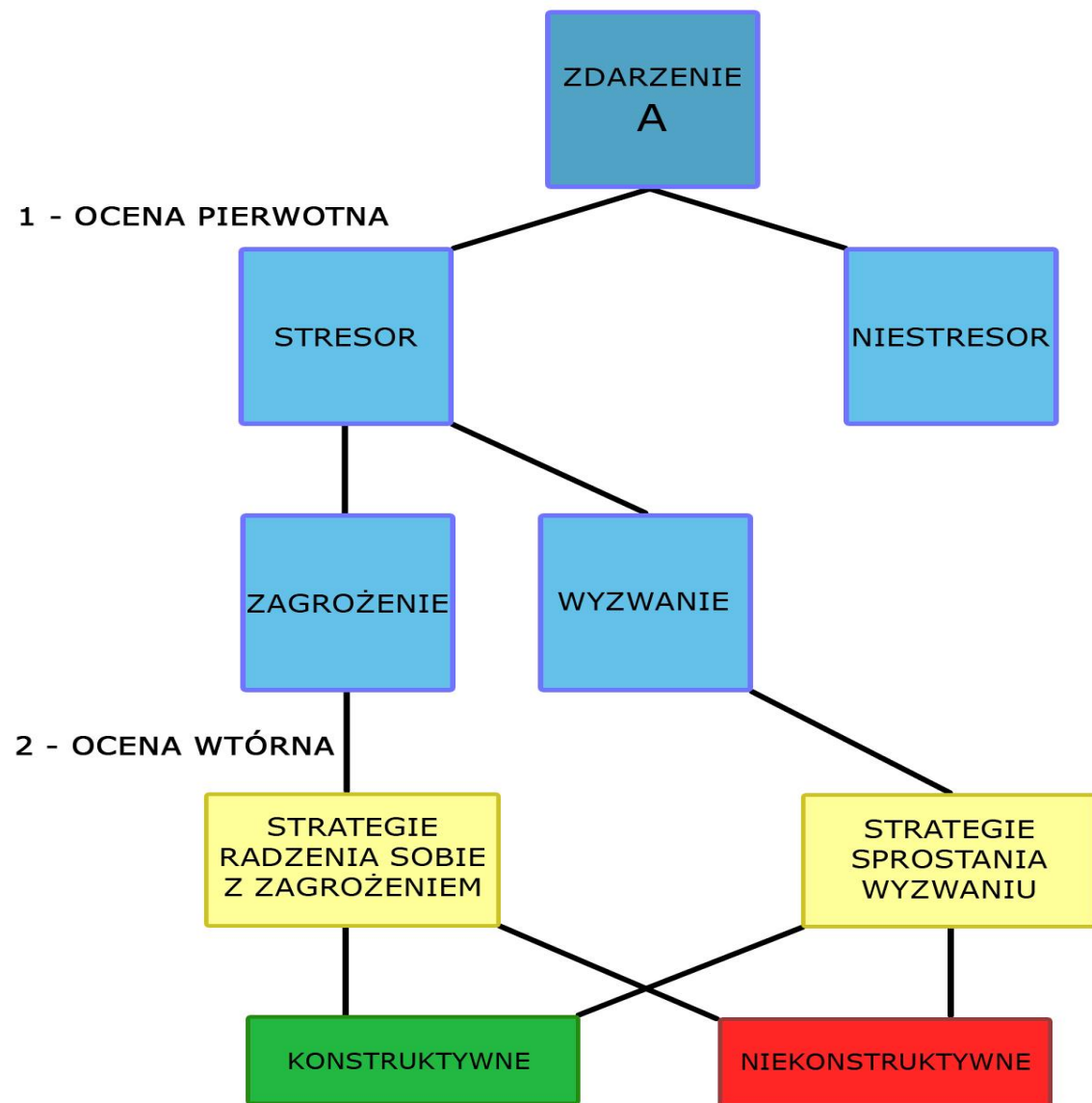
- Stres to stan w jakim się znajdujemy, gdy postawione nam wymagania nie są zrównoważone z naszymi subiektywnie spostrzeganymi możliwościami. Według Richarda Lazarusa , stres nie jest umiejscowiony ani w samej sytuacji, która go wywołuje, ani w samej osobie, która go doświadcza. **Stresem jest określona relacja między osobą a otoczeniem, która oceniana jest przez osobę jako obciążająca lub przekraczająca jej lub jego bieżące zasoby i zagrażająca jej lub jego dobrostanowi.** Położony jest więc nacisk na sposób, w jaki dana osoba spostrzega zarówno samą sytuację, jak i własne możliwości poradzenia sobie z tą sytuacją

Stres w ujęciu fenomenologiczno-transakcyjnym /L.S. Lazarus/

- Odczuwany stres zawsze jest subiektywną reakcją na wymagania (zewnętrzne i wewnętrzne) oraz możliwości podołania im.
- **Subiektywna ocena danej sytuacji:**
 - Neutralne (bez znaczenia)
 - **Zagrożenie** (strach, niepokój, złość)
 - **Szkoda/strata** (smutek, żal, krzywda, złość)
 - **Wyzwanie** (entuzjizm, nadzieja, ekscytacja)

Według H. Selyego

- **Stres** to niespecyficzna reakcja organizmu na wszelkie stawiane mu wymagania.
- „Reakcja niespecyficzna” = przebiega ona podobnie niezależnie od rodzaju wywołującego ją bodźca.
- O reakcji organizmu decyduje siła bodźca (**wymagania**), a nie jego rodzaj czy znak (pozytywny lub negatywny).



Stresory

- a. dramatyczne wydarzenia o rozmiarach katastrof
- Zwykle są nieprzewidywalne, oddziałują z wielką siłą i wymagają ogromnego wysiłku do psychologicznego poradzenia sobie z nimi. Klęski żywiołowe, wojny, skażenie na dużą skalę i katastrofy techniczne to przykłady stresorów — kataklizmów. Atakują najbardziej podstawowe wartości człowieka, jak życie, byt, bezpieczeństwo.
- b. poważne wyzwania i zagrożenia
- Mogą, choć nie muszą, być nieprzewidywalne. Na czele listy znajdują się takie wydarzenia, jak śmierć współmałżonki lub współmałżonka, rozwód, separacja, kara więzienia, utrata pracy, ale także zawarcie związku małżeńskiego. Mogą mieć także wydźwięk pozytywny (tzw. wyzwanie). Wszystkie te zdarzenia pociągają za sobą konieczność dostosowania się do nowej sytuacji.
- c. drobne, codzienne utrapienia
- Są to małe, lecz uporczywe problemy, „uciążliwości dnia codziennego”. Należą do nich np. drobne nieporozumienia w rodzinie, niemożność znalezienia potrzebnej rzeczy czy trudność zdążenia na czas. Ich siła tkwi w powszechności i dużej częstotliwości występowania

Stres a kryzys

- Podstawowa różnica między stresem a kryzysem polega na tym, że kryzys jest ograniczony w czasie oraz wiąże się z koniecznością uruchomienia innych niż do tej pory zasobów, by sobie z nim poradzić, potocznie zwany jest załamaniem, natomiast stres może być trwały i nie musi prowadzić do załamania się dotychczasowego sposobu funkcjonowania (Okun, 2002)



Dzięki reakcji stresowej człowiek zdolny jest do walki...

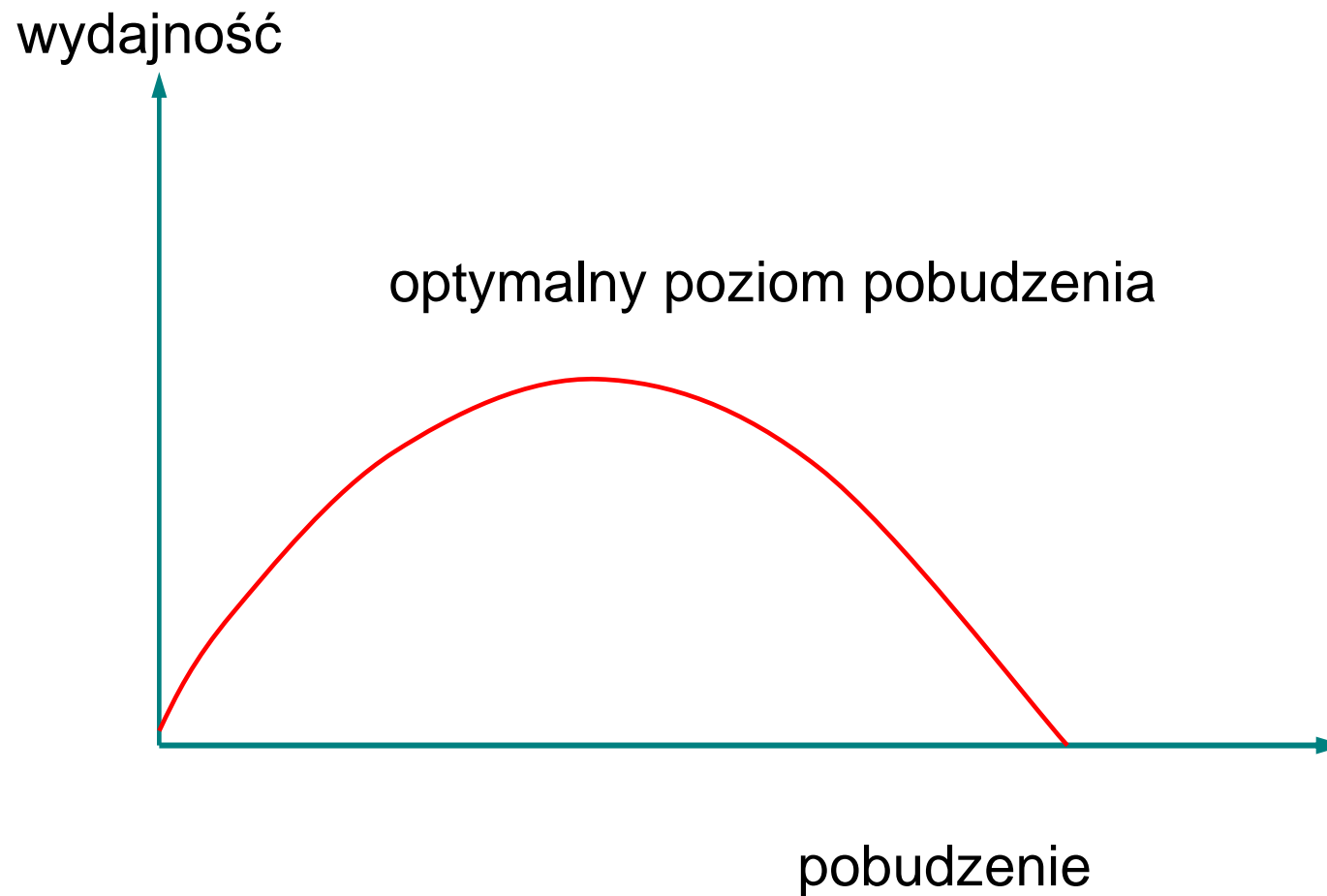
albo uciezki...



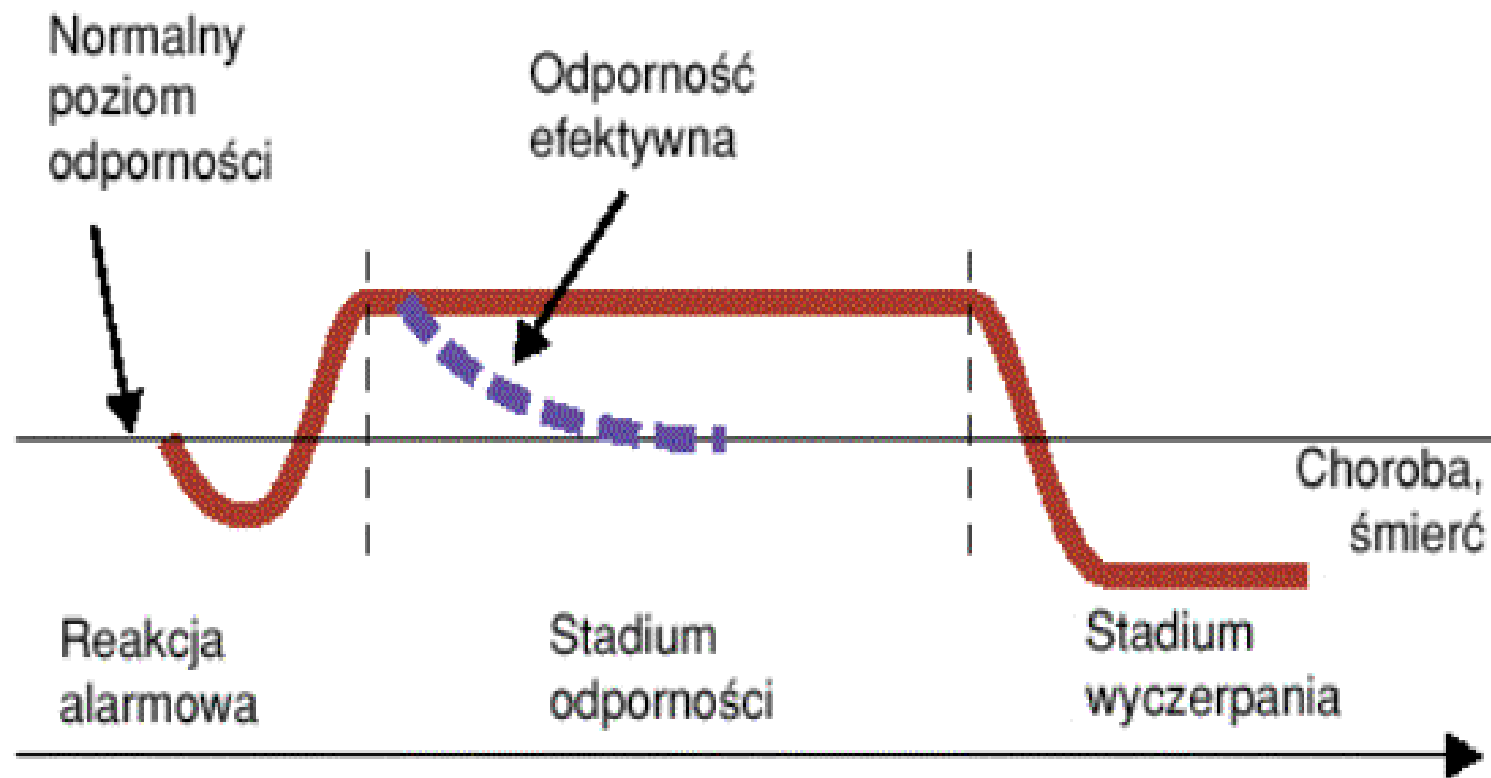
albo zamrozenia...



Bezstresowe życie?



Ogólny zespół adaptacji



Fizjologia: stan gotowości

- wyostrzona percepcja zmysłowa
- wzrost napięcia mięśni, płytki oddech
- wzrost częstotliwości i siły skurczu serca
- wzrost krzepliwości krwi
- wzrost uwalniania zapasów energetycznych (glukoza, cholesterol)
- spadek dopływu krwi do układu pokarmowego i innych narządów wewnętrznych
- osłabienie układu odpornościowego

Stres a ciało

dolegliwości: bóle i skurcze mięśni, bóle i zawroty głowy, wysypki, zaburzenia snu, łaknienia, popędu seksualnego

choroby (przyczyna i/lub zaostrzenie przebiegu): infekcje, nadciśnienie, choroby serca, astma, cukrzyca, zespół jelita drażliwego, łysienie plackowate, owrzodzenia, nowotwory i inne.

Stres a emocje

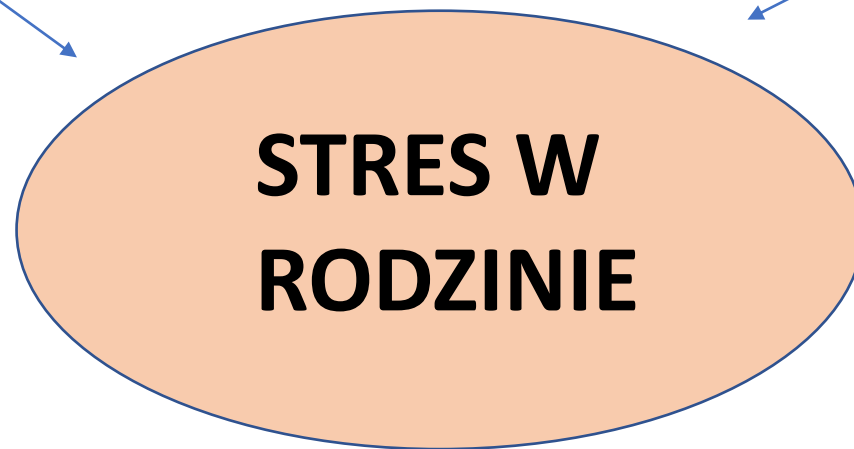
- lęk, niepokój,
- nastrój depresyjny, żal, przygnębienie
- frustracja, rozdrażnienie,
- gniew, wrogość,
- bezradność, bezsilność.

Stres a myślenie

- kłopoty z koncentracją uwagi i pamięcią,
- chaos myślowy, „gonitwa myśli”,
- trudności w podjęciu decyzji,
- sztywność myślenia, brak kreatywności
- popełnianie licznych błędów,
- pesymistyczne przewidywania,
- załamanie pewności siebie.

Zewnętrzny

**Osobisty
każdego z
partnerów**



Relacyjny

Stres zewnętrzny

- **Fizyczny (obiektywny)** – np. pogoda, hałas, ograniczenie przestrzeni, zaburzony rytm dobowy, zanieczyszczone środowisko, szkodliwe substancje, zła dieta, światło, bakterie i wirusy etc.
- **Spółeczny** – izolacja społeczna, ograniczenie wolności, konfliktowe relacje społeczne w pracy, z rodzinami pochodzenia, agresja na drodze, sytuacja społeczno-ekonomiczna kraju, hejt, odrzucenie, presja dopasowania.
- **Zawodowy** – bezrobocie, zwolnienia, mobbing, niskie zarobki, presja sukcesu, presja czasu, zmiany, niepewność, niekompetentny szef.
- **Sytuacyjny** – zagrożenie zdrowia czy życia własnego i innych, wypadek, przeciążenie ilością codziennych zadań, oceny dziecka w szkole, korek drogowy, mieszkanie w niebezpiecznej okolicy etc.

Stres osobisty

- Zdrowie – fizyczne, psychiczne
- Aktualne samopoczucie psychiczne
- Przekonania na temat siebie, innych, świata
- Konflikty i dylematy wewnętrzne
- Niezadowolenie z siebie i swojego życia
- Negatywne przewidywania
- Rozpamiętywanie przeszłości
- Podejście do problemów

Stres relacyjny

- **Poziom zaufania i bezpieczeństwa** (lojalność, wierność, poleganie na sobie, uczciwość, prawdomówność, transparentność, brak przemocy i manipulacji)
- **Poziom bliskości i seksualnej intymności** (otwartość, mogą być sobą i ujawniać siebie, serdeczność, czułość, wspólny dobry czas, poczucie akceptacji i bycia kochanym, różnice w potrzebie bliskości)
- **Poziom podziału władzy** (dominacja, kontrola, decyzyjność, odpowiedzialność, partnerskie vs siłowe rozwiązywanie problemów, wolność osobista i jej granice)
- **Poziom równowagi dawania i brania** w różnych sferach, a także zaangażowania w sprawy związku i rodziny, sprawiedliwy podział
- **Strategie radzenia sobie ze stresem i podejście do problemów** – niekonstruktywne strategie, kłótnie, obwinianie, agresja, unikanie, bagatelizowanie, ucieczka.

W RÓŻNY SPOSÓB RADZIMY SOBIE Z EMOCJAMI W STRESIE.....





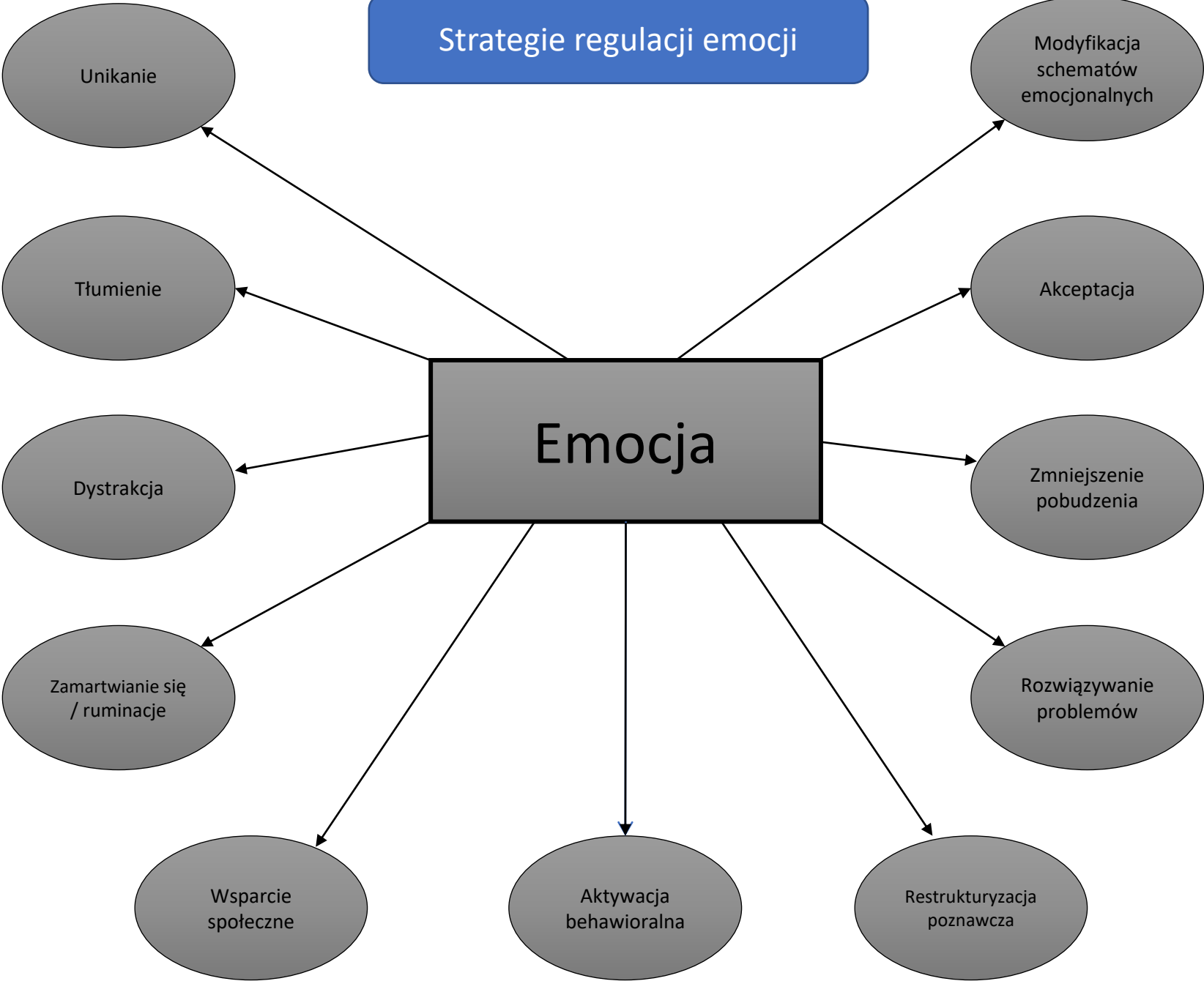
WYSTĄPIŁ PROBLEM Z EMOCJĄ
I ZOSTANIE ONA WYPARTA.
PRZEPRASZAMY ZA ZAMIESZANIE.

JUŻ JEST OK

najbardziej samotnie
kiedy obok ktoś
ale jakby go nie było



Strategie regulacji emocji



Konstruktywne – mogą wiele zmienić

- **Aktywne działanie** - skoncentrowane na usunięciu lub zmniejszeniu stresora i jego skutków, rozwiązanie problemu.
- **Planowanie** – zebranie informacji, analiza i planowanie, jakie należy podjąć kroki, aby najlepiej opanować problem.
- **Stłumienie konkurencyjnych działań** - unikanie rozpraszania uwagi na inne zdarzenia, skoncentrowanie uwagi na danym problemie.

- **Zapanowanie nad sobą** - powstrzymanie się od impulsywnego działania.
- **Pozytywna reinterpretacja i rozwój** - dostrzeganie w przeżytym zdarzeniu wartości dla własnego rozwoju lub podjęcie próby dostrzeżenia innych pozytywnych aspektów sytuacji.
- **Poszukiwanie wsparcia społecznego** – instrumentalnego (rada, informacja, wyręczenie) i emocjonalnego - szukanie empatii i sympatii, zrozumienia, współczucia.

Dające ulgę, często pomocne

- **Akceptacja** - uznanie faktu, że wydarzenie stresowe pojawiło się, jest realne i trzeba się do niego dostosować.
- **Koncentracja na emocjach i ich ujawnienie** - silne uświadomienie sobie trudnych emocji i ich wyrażenie – „przewentylowanie emocji”.
- **Zwrócenie się do religii ew. Siły Wyższej**
- **Wykorzystanie humoru** - oderwanie się od sytuacji trudnej lub zdevaluowanie jej znaczenia poprzez obrócenie jej w żart, powód do śmiechu.

Dające ulgę ale ryzykowne

- **Zaprzeczanie** - brak wiary w istnienie stresora, zachowanie się tak, jakby stresor był nierealny.
- **Odwrócenie uwagi / ucieczka od problemu** - psychiczne uwolnienie się od problemu poprzez marzenia, sen, oglądanie telewizji lub inne zastępcze zajęcia, rezygnacja z rozwiązywania problemu.
- **Używanie alkoholu, narkotyków, leków** - uwolnienie się od napięcia, zapomnienie, odwrócenie uwagi od problemu.
- **Agresja.**

Agresja to też strategia

- **Plusy:**

- Usuwa/niszczy przeszkody
- Wywołuje strach/respekt u innych
- Wzmacnia poczucie osobistej mocy i sprawstwa
- Dostarcza silnej stymulacji

- **Minusy:**

- Naraża na odwet i eskalację konfliktu
- Psuje/niszczy partnerskie relacje interpersonalne
- Powoduje, że inni boją się i unikają nas
- Wywołuje poczucie winy
- Wywołuje poczucie wstydu

Pomocne techniki antystresowe

- Trening Jacobsona
- Trening autogenny Schulza
- Oddech relaksacyjny
- Mindfulness (medytacja): np. scanning ciała, obserwacja oddechu, słuchanie dźwięków otoczenia, obserwowanie otoczenia, świadome jedzenie
- Techniki wyobrażeniowe
- Ruch, ćwiczenia fizyczne (aerobowe)
- Słuchanie muzyki
- Zadania kreatywne i inne czynności (np. malowanie, taniec, gotowanie)
- Czytanie!!! .

Jak pracować nad stresem w rodzinie?

- **Samoświadomość** - rozpoznaj, o co chodzi, co przeżywasz (emocje, doznania z ciała, myśli) i co jest źródłem stresu.
- Nazywaj wprost sytuację trudną – najlepiej niezwłocznie a jednocześnie świadomie (unikaj impulsywności), uprzedzaj, proś o wsparcie i wyrozumiałość wobec swoich emocji i strategii radzenia sobie.
- Czy masz wpływ na siłę działania stresora – możesz go wykluczyć lub osłabić? Czy partner ma wpływ, Wy razem lub ktoś z zewnątrz? Jeśli tak – rozwiążcie problem stanowiący źródło stresu. Jeśli nie – stosujcie strategie przynoszące ulgę i wspierajcie się nawzajem.
- Poznajcie swoje wzorce reagowania na stres.
- Rozpoznajcie jak możecie się nawzajem wspierać w stresie i łagodzić swoje emocje.

- Rozpoznajcie swoje osobiste przekonania i postawy życiowe, które sprzyjają stresowi i pracujcie nad ich uelastycznieniem (np. perfekcjonizm, priorytety, rywalizacja, bagatelizowanie zmęczenia i nadużywanie się w pracy, nie oddawanie odpowiedzialności).
- Uczcie się rozmawiać o stresie nie dokładając go sobie: rozmowa wspierająca emocjonalnie czy rozmowa o rozwiązaniach?
- Dbajcie o własną stabilność emocjonalną i poziom energii – wypoczynek, zdrowa dieta, ćwiczenia relaksacyjne, medytacja, ruch - ćwiczenia fizyczne (aerobowe), nawadnianie, kontakt z naturą etc.
- Doceniajcie różnice w waszych wzorcach stresu i uczcie się je wykorzystywać dla wspólnego dobra.

WARTOŚCI JAKO DROGOWSKAZY

- Wartości to najgłębsze pragnienia twojego serca dotyczące tego, jak chcesz się zachowywać jako człowiek. Wartości nie dotyczą tego, co chcesz zdobyć lub osiągnąć. Mówią o tym, jak chcesz się zachowywać lub działać nieustannie. W jaki sposób chcesz traktować siebie, innych, otaczający cię świat. Pamiętaj, że nie ma czegoś takiego jak "dobre wartości" lub "złe wartości". To trochę jak z naszym gustem w kwestii pizzy.
 - Jeśli ty wolisz szynkę i ananasa, ale ja wolę salami i oliwki, to nie znaczy, że mój gust dotyczący pizzy jest właściwy, a twój nie. Oznacza to jedynie, że mamy różne gusta. I podobnie, możemy mieć różne wartości.
- Russ Harris, 2010 <http://www.actmindfully.com.au> tłumaczenie: www.uczesieact.pl

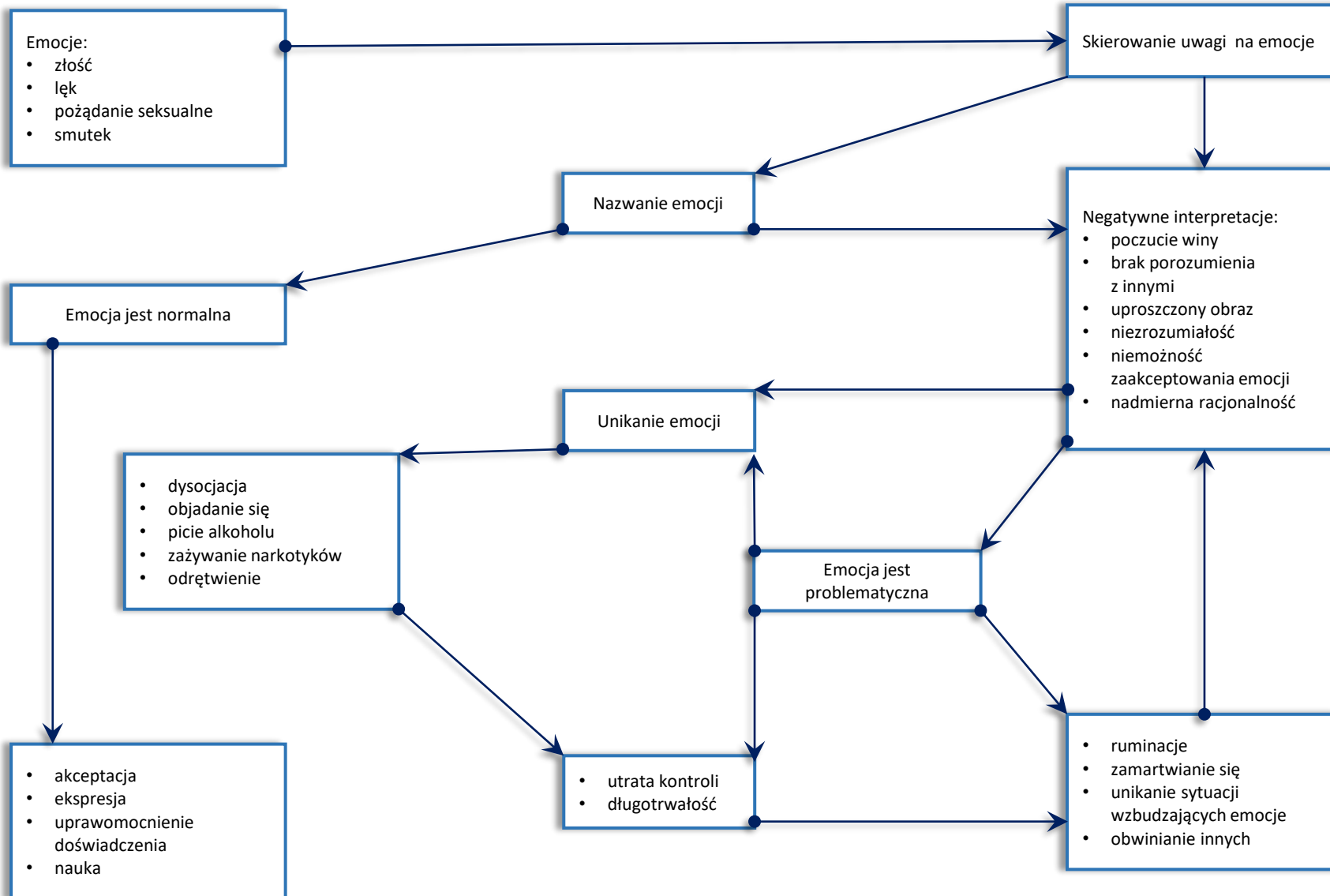
Jakie reagowanie emocjonalne jest „zdrowe” ?

SYTUACJA ↔ EMOCJE ↔ MIMIKA

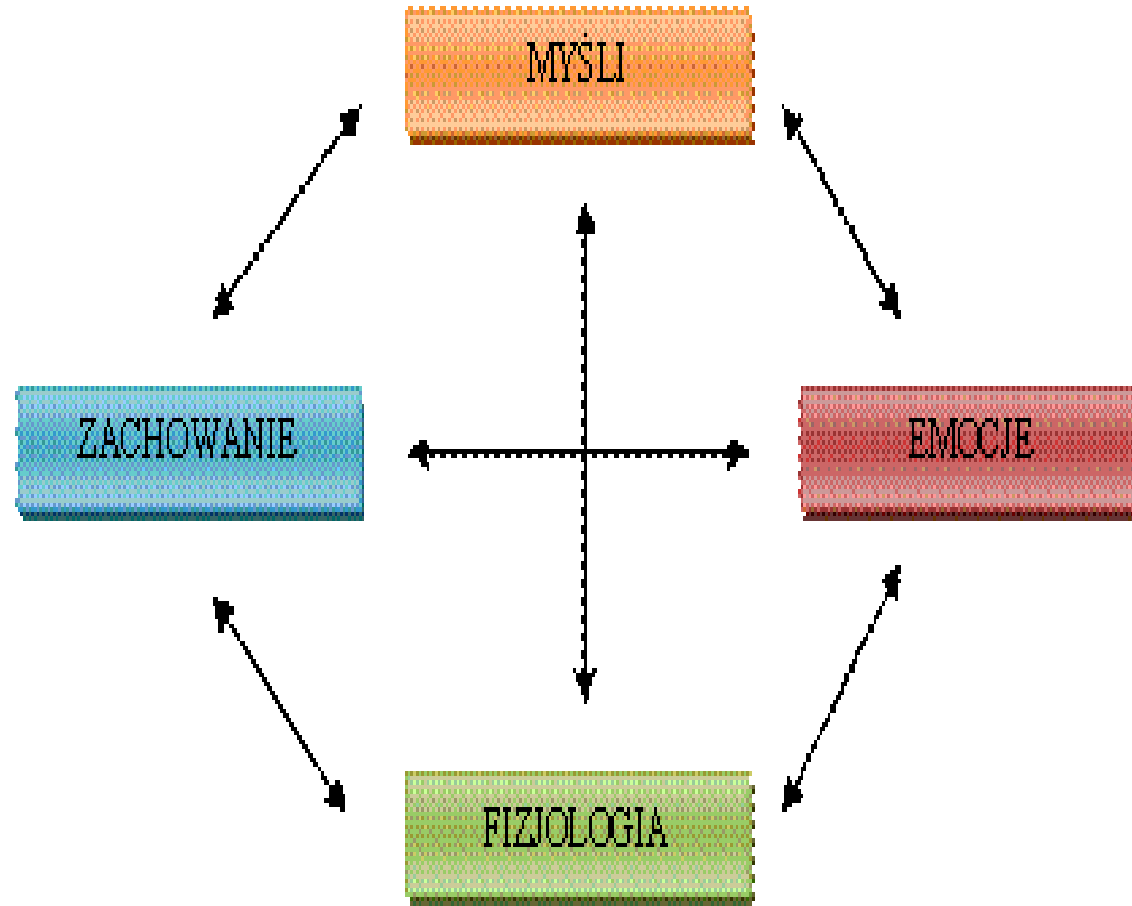
Reagowanie dostosowane do sytuacji, adekwatne do tego co się dzieje:

- **Odpowiadające specyficie sytuacji**
(jej znaczeniu, dodatkowym okolicznościom)
- **O adekwatnej ekspresji mimicznej**
(o odpowiedniej treści i wysyceniu)
- **O prawidłowej modulacji** (zmienności)

Model schematów emocjonalnych



Jaki jest związek przyczynowy między **emocjami** i **poznaniem** (myśleniem) a **zdrowiem psychicznym** – ocenianym przez pryzmat zachowań i zmian fizjologicznych?



Kto odpowiada za nasze emocje?

- WIDZĘ.....
- MYŚLĘ.....
- CZUJĘ.....
- POTRZEBUJĘ.....

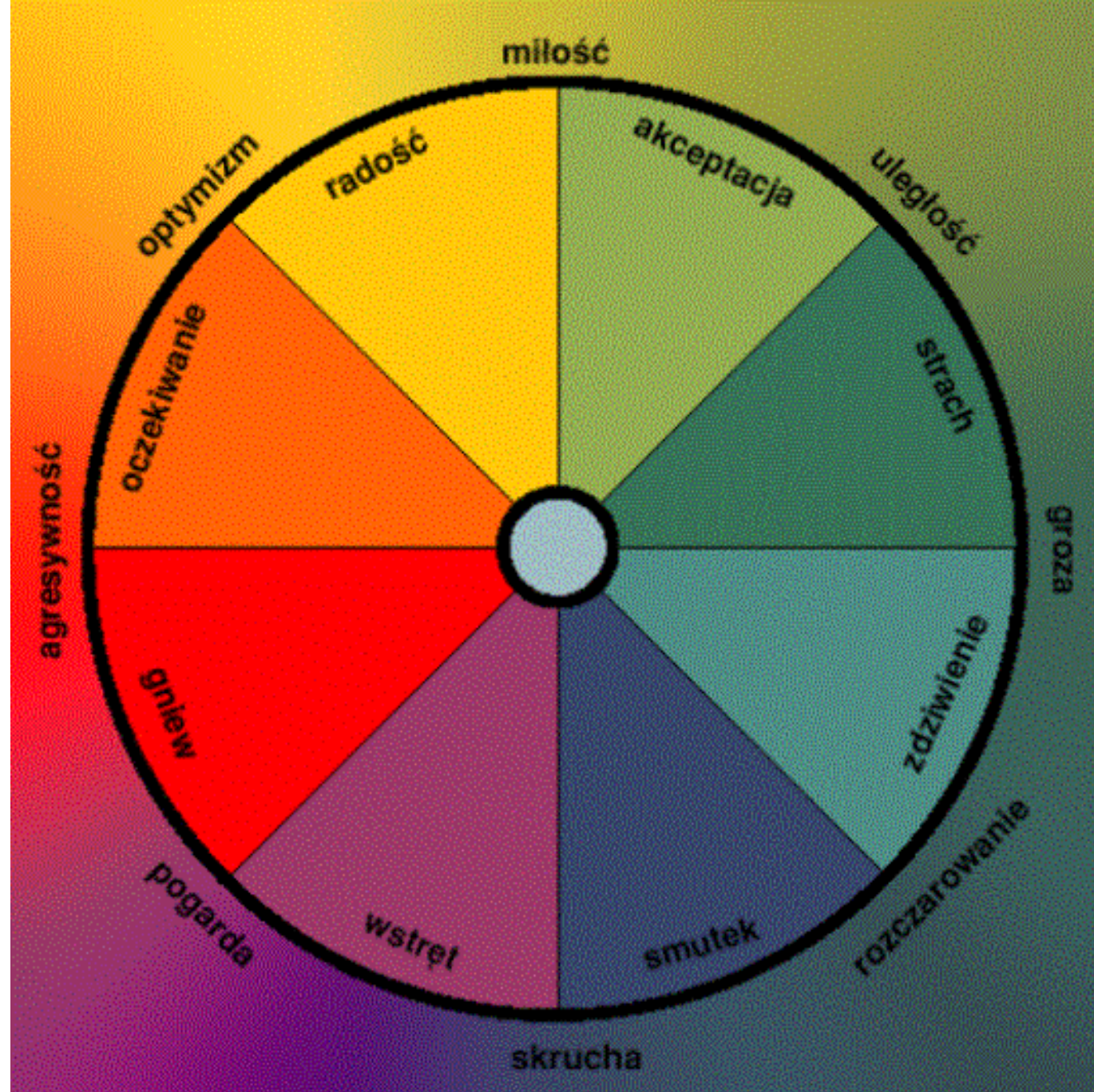


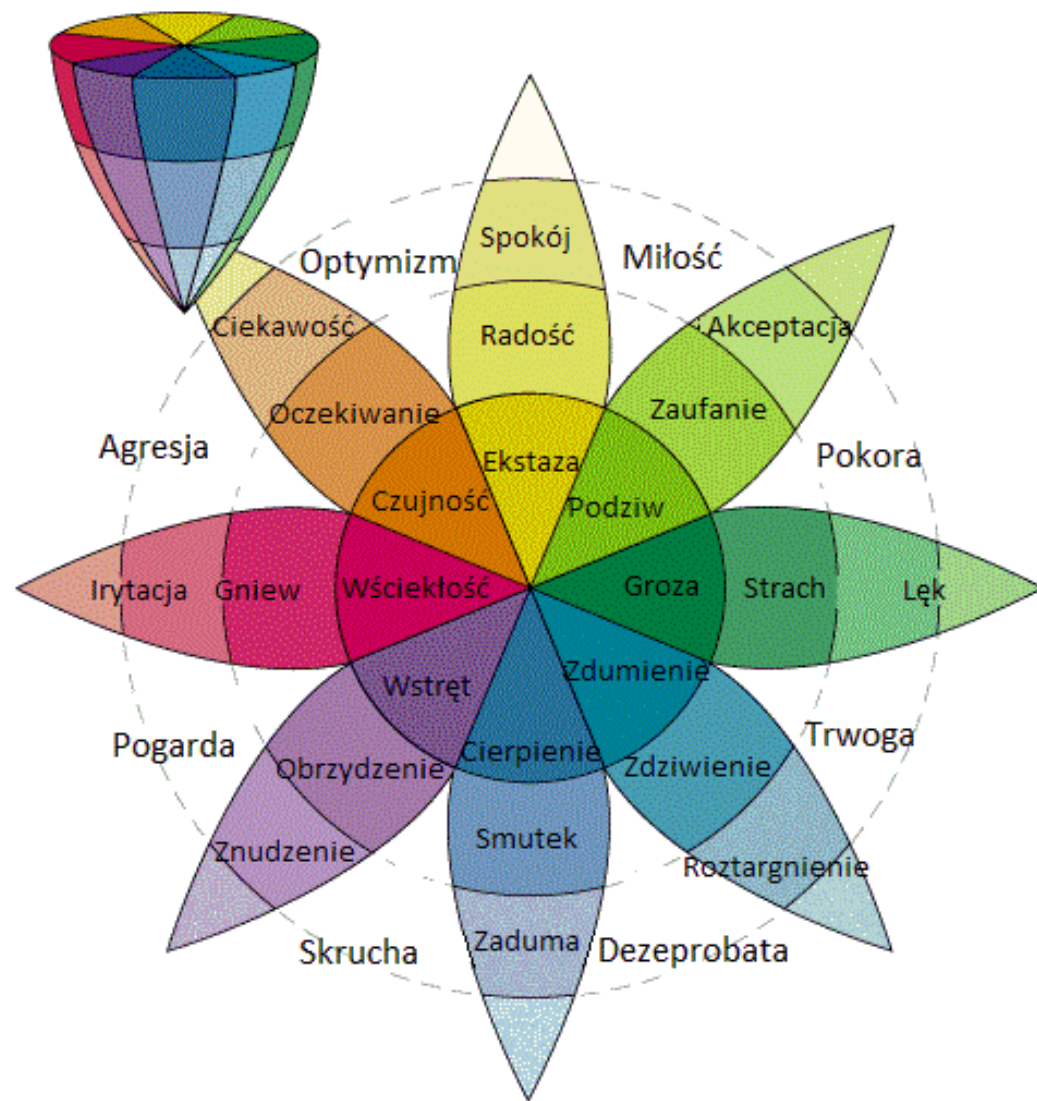
Za pan brat z emocjami

- Dostrzeżenie sygnałów z ciała.
- Rozpoznanie ich znaczenia – czy to emocja?
- Adekwatne nazwanie emocji/uczucia.
- Zrozumienie jej źródła/kontekstu.
- Konstruktywne wyrażenie emocji/zajęcie się emocją.
- Przywrócenie równowagi/ulga.

Koło emocji







REGULACJA EMOCJI

jako zarządzanie stresem :



REGULACJA EMOCJI to proces, poprzez który ludzie wpływają na to, **jakie emocje** u nich występują, **kiedy** występują oraz **jak ich doświadczają** i **jak je wyrażają** (Gross, 1998)

Metoda trójkąta zmiany

- na podstawie książki Niekoniecznie depresja. Zrozum swoje emocje i odzyskaj wewnętrzną równowagę dzięki Metodzie Trójkąta Zmiany Hilary Jacobs Hendel (Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2018) oraz strony Hilary Jacobs Hendel | The Change Triangle.
- Trójkąt Zmiany to mapa. Przewodnik, który wskazuje, jak wybrnąć ze stanu braku kontaktu z prawdziwym Ja i odzyskać do niego dostęp. To proces stopniowego poprawiania samopoczucia, który działa dzięki przywracaniu dostępu do emocji podstawowych, takich jak radość, złość, smutek, strach i podekscytowanie.
- Trójkąt Zmiany po raz pierwszy wystąpił pod nazwą wprowadzoną w latach 70. XX wieku przez Davida Malana jako „Trójkąt Konflikту”. Później Diana Fosha, w swoim pionierskim tekście Przekształcająca moc uczuć. (The Transforming Power of Affect – Basic Books, 2000), zaproponowała określenie „Trójkąt Doświadczenia”.
- <https://niekonieczniedepresja.wordpress.com/metoda-trojkat-zmiany/>

**ODKRYJ SWOJE PRAWDZIWE
EMOCJE I ZNOWU
CIESZ SIĘ ŻYCIEM!**



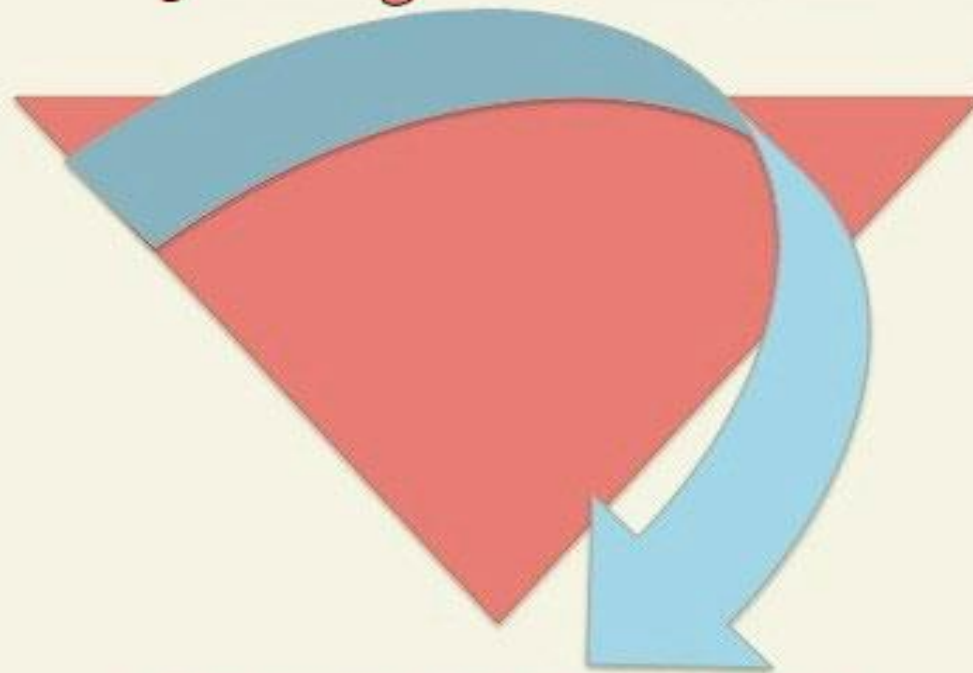
TRÓJKĄT ZMIANY

MECHANIZMY OBRONNE

Wszystko,
co pozwala
unikać emocji

EMOCJE HAMUJĄCE

Wstyd
Lęk
Poczucie winy



EMOCJE PODSTAWOWE

strach, złość, smutek, radość, wstręt, podekscytowanie, pobudzenie seksualne



STAN OTWARCIA EMOCJONALNEGO PRAWDZIWEGO JA

spokój, ciekawość, poczucie wspólnoty, współczucie,
pewność siebie, odwaga, jasność

Czym są emocje podstawowe?

- To przede wszystkim doznania fizyczne, na podstawie których rozpoznajemy i nazywamy daną emocję.
- Emocje podstawowe dostarczają nam informacji o otoczeniu.
- Czy jestem bezpieczny/a, czy coś mi grozi? Czego chcę albo potrzebuję? Czego nie chcę? Czy jestem smutny/a? Czy cierpię? Co sprawia mi przyjemność? Co wzbudza we mnie obrzydzenie? Co mnie ekscytuje?
- Emocje podstawowe są zakodowane wewnątrz mózgu, co oznacza, że **NIE podlegają świadomej kontroli.**
- Każda emocja podstawowa jest głęboko wbudowana i gdy zostanie wzbudzona przez czynniki zewnętrzne, wywołuje szereg fizjologicznych reakcji, które warunkują nasze działania
- Emocje podstawowe to: smutek, strach, złość, radość, podekscytowanie, pobudzenie seksualne i wstręt

Czym są emocje hamujące?

- Emocje hamujące wstrzymują emocje podstawowe.
- Wstyd, lęk i poczucie winy – emocje hamujące – działają blokująco gdy:
 - 1) emocje podstawowe pozostają w konflikcie z tym, co sprawia przyjemność potrzebnym nam osobom np. rodzicom, rówieśnikom i partnerom;
 - 2) emocje podstawowe stają się zbyt intensywne i nasz mózg chce je wyhamować, by chronić nas przed doznaniem przytłoczenia.

Czym są mechanizmy obronne?

- Mechanizmy obronne to wszelkie działania służące unikaniu emocji podstawowych i hamujących.
- Depresja to mechanizm obronny, ponieważ w tym stanie tracimy kontakt z emocjami podstawowymi.
- Istnieje nieskończona liczba mechanizmów obronnych, a te najbardziej powszechne w naszej kulturze to: żartowanie, sarkazm, przesiadywanie przed monitorem, krytykowanie, zamyślenie, zwlekanie, nadmierne zaabsorbowanie, negatywne myślenie, przeniesiona agresja, zapracowanie, nadmiar ćwiczeń fizycznych, objadanie się, niedojadanie, samookaleczenia, seks, obsesje, uzależnienia itp.

Oto jak działa Trójkąt Zmiany:



Kiedy jakieś zdarzenie lub sytuacja wytrąca cię z równowagi:

1) określ, w którym miejscu Trójkąta Zmiany obecnie się znajdujesz: mechanizmy obronne, emocje hamujące, podstawowe?

2) określ drogę, którą wybierzesz – kierunek zgodny z ruchem wskazówek zegara po Trójkącie Zmiany i przez emocje podstawowe, naturalnie doprowadzi do stanu spokoju, zdystansowania lub do rozwiązania problemu.

Metoda Trójkąta Zmiany

- Metoda Trójkąta Zmiany polega na skupieniu się na trwającym momencie, gdy jakiś wewnętrzny czynnik lub zachowanie innej osoby czy zdarzenie powoduje, że doświadczasz emocjonalnego konfliktu.
- Sięgam po Trójkąt Zmiany, ponieważ gdy tylko określe „w którym miejscu Trójkąta Zmiany jestem”, niemalże natychmiast czuję się lepiej z dwóch powodów:
 - 1) uzyskuję pewien dystans oraz perspektywę wobec bieżących przeżyć oraz
 - 2) rozpoznaję kierunek kolejnych działań, które poprawią mi samopoczucie.

Oto podstawowe kroki:

- określ, na którym wierzchołku Trójkąta najprawdopodobniej się znajdujesz;
- zatrzymaj się, odetchnij i uspokój się na co najmniej kilka sekund;
- spróbuj określić wszystkie ukryte emocje podstawowe, które teraz odczuwasz. Może to być więcej niż jedna emocja podstawowa. W miarę możliwości nazwij każdą z nich;
- w którym miejscu Trójkąta Zmiany znajduję się w tym momencie?



Podstawowe kroki

Twój stan emocjonalny może odzwierciedlać:

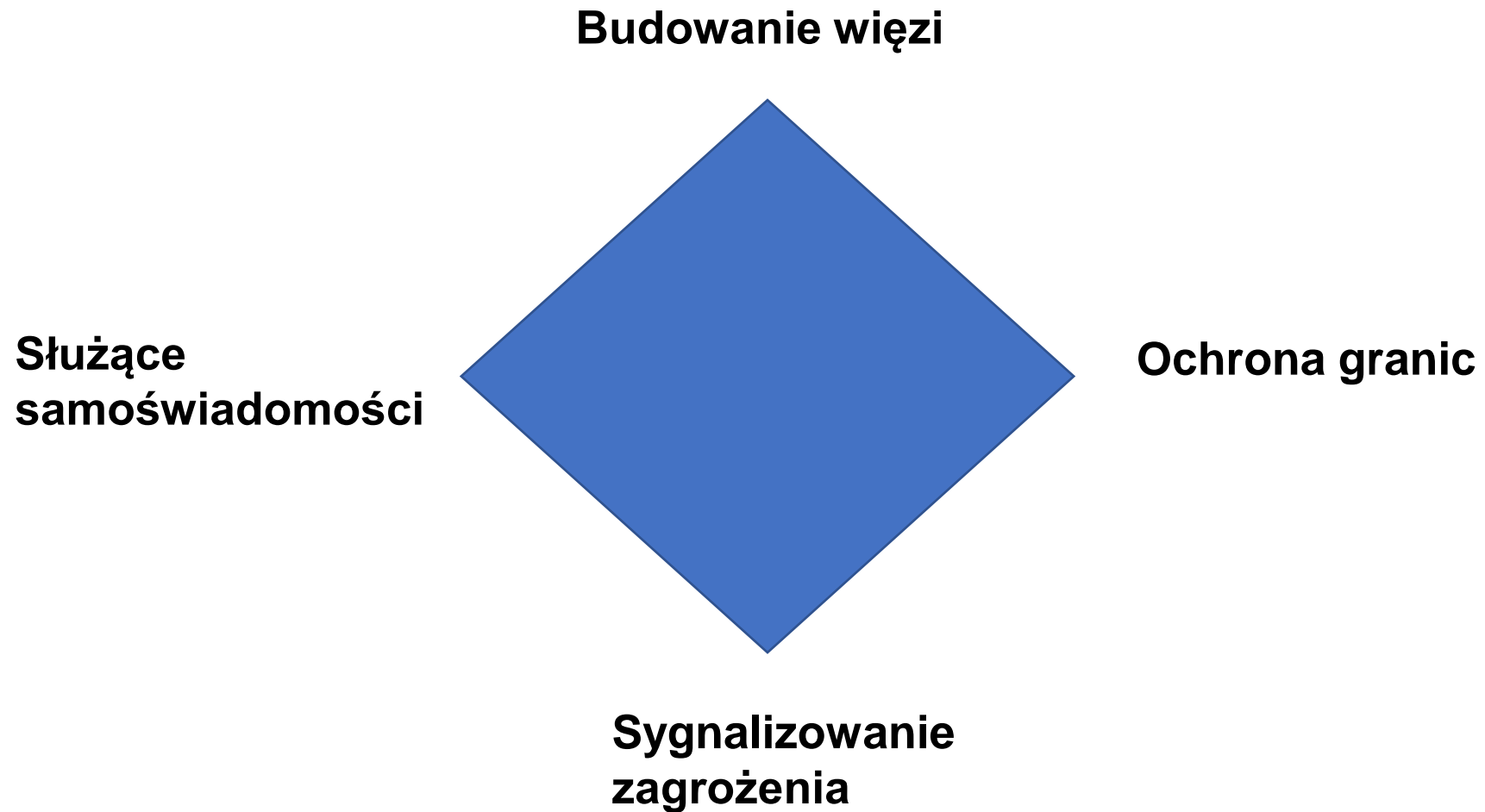
- 1) lewy górny wierzchołek – mechanizmy obronne;
- 2) prawy Górny wierzchołek – lęk, wstyd lub poczucie winy;
- 3) dolny wierzchołek – emocja podstawowa;

lub obszar poniżej Trójkąta – stan wyciszenia, spokoju i otwarcia emocjonalnego, czyli stan, w którym wszyscy pragniemy spędzać jak najwięcej czasu.

Stan poniżej Trójkąta osiągamy poprzez wsłuchiwanie się w to, co przekazuje nam występująca w danym momencie emocja podstawowa i poprzez uznawanie płynących z niej komunikatów oraz swobodne przyjęcie towarzyszących jej doznań cielesnych do momentu ich naturalnego ustąpienia.



Emocje i uczucia w rodzinie





- *Wkurzasz mnie!!!* **FAŁSZ**


- *Wkurzam się na Ciebie!!!* **PRAWDA**

Pułapka pretensji


- Partner/ka od pewnego czasu mocno poświęca się pracy, znacząco mniej czasu spędza ze mną.

-   Czuję smutek i niepokój 

Mówię wprost o mojej potrzebie w pozytywnym kontekście „Wiesz, brakuje mi ostatnio naszych długich spacerów i rozmów.

Wiem, że masz teraz dużo pracy, że to ważne dla Ciebie. Niemniej zależy mi, abyśmy wymyślili jakiś sposób, by łączyć jedno z drugim. Brakuje mi Ciebie” 

Szansa na pozytywne rozwiązanie rośnie.

Wyrażam pretensję, atakuję: „Ty już osiadłeś na laurach, widzę, że w nosie masz nasz związek, tylko Twoje sprawy się liczą, w ogóle o mnie nie dbasz, zacznij leczyć ten swój pracoholizm, bo zostaniesz sam”. 

Szansa na pozytywne rozwiązanie jest nikła.

Potrzeba a wyobrażenie

- **Uczucie zawodu** – była umowa, z której druga strona się nie wywiązała – złość jest adekwatna. Dotyczy mojej potrzeby dotrzymywania umów i poczucia bezpieczeństwa.
- **Rozczarowanie** – miałam wyobrażenie na Twój temat, byłem pewien, że jesteś inna...a Ty jesteś jaki/jaka jesteś!
- To efekt konfrontacji projekcji z realnością.
- *Nie odpowiadam za Twoje projekcje, nie obiecałam/łem Ci tego!!!*



Poziomy doświadczenia: partner mówi, że musi wieczorem wyjść z domu na służbową kolację

Agresja - krzyczy, strąca dokumenty ze stolika, wybiega z pokoju trzaskając drzwiami.	To widzimy
Gniew, złość – używa zwrotów charakterystycznych dla gniewu (mam Cię dosyć, wulgaryzmy), podniesiony głos, uniesione ramiona jak do walki, zaczerwieniona twarz, zmarszczone brwi.	O tym wnioskujemy
Smutek, lęk, bezradność, zawód – jako efekt interpretacji sytuacji „On mnie nie kocha, woli jechać na tę kolację niż zostać ze mną”	To jest zasłonięte
Trudna sytuacja, doświadczenie, trauma (np. doświadczenie wcześniejszych opuszczeń, zdrad).	O tym możemy nie mieć pojęcia



Frustracja niejawnych potrzeb

- U podstaw leżą ukryte przekonania, oczekiwania i pragnienia na temat partnera i związku:
- partner „powinien” spełniać jakieś nasze wyobrażenia, związek „powinien” spełniać jakieś nasze wyobrażenia.
- Oczekiwania co do spełnienia własnych projekcji przerzucane na partnera „powinieneś zachowywać się tak i siak, a nie robisz tego!”.

PS. Ale czy ON/ONA o tym wie?

Przykład 1: Marzenie o romantyczności

- *ON nie jest (albo nie jest dość) romantyczny*



- *Moje potrzeby nie są zadbane.*



- *To przez Niego! Trzeba go ukarać.*



- Gniew!
- *PS. Ale czy ON o tym wie? Czy na to się umawiał?*

Przykład 2: Marzenie o ciepłe domowego ogniska

- *Przekonanie, że kobieta powinna dbać o ciepło domowego ogniska*



- *Partnerka ma duże ambicje zawodowe i kocha sport, a dom traktuje jak miejsce do bezpiecznego mieszkania, nie wpisuje się w tę rolę*

- *Dom nie wygląda jak urocze gniazdko*



- *Mam prawo do słusznego gniewu i ujawniam go!*

-



- **Ale czy ONA o tym wie i umawiała się na to?**

Wspólny mianownik

- Załamanie wyobrażenia o byciu kochanym/kochaną budzi gniew:
- Gdyby kochał = byłby romantyczny
- Gdyby kochała = dbałaby o dom
- *Ogromna część gniewu w naszych związkach to reakcja na poczucie bycia nie dość kochanym. Mimo, że w warstwie wewnętrznej dotyczy rozrzuconych skarpetek czy źle dokręconej pasty...*

Zanim zaczniesz myśleć o rozwiązaniu problemu

– najpierw zadбай o swoje emocje.

- Nazwij je
- Sprawdź, gdzie je czujesz w ciele
- Oddychaj
- Bądź

**Protokół emocjonalnej pierwszej pomocy "Emotional Aid Protocol,,
-"Przez Ciało do Umysłu" - uspokajając ciało, wpływaj na rozedrgany
umysł.**

**K R O K
P I E R W S Z Y**

**Uścisk motyla - krzyżujemy ręce na piersiach
i kładziemy dłonie na ramionach. Klepiemy
się naprzemiennie 25 razy. Powtarzamy do
momentu rozluźnienia.**



K R O K
D R U G I


**Podstawowe uziemnienie -
stojąc na rozstawionych nogach,
poczuj podłoże.
Znajdź w otoczeniu 10 rzeczy w wybranym
kolorze, 10 rzeczy o różnej fakturze,
10 rzeczy w różnych kształtach.**

K R O K
T R Z E C I

**Regulacja-
połóż dłoń na brzuchu,
drugą na klatce piersiowej.
Zwróć uwagę na oddech,
pamiętaj o wydechu.**

K R O K
C Z W A R T Y

Rozładowanie-
zwróć uwagę na doznania z ciała.
Wybierz jedno z nich. Przyjmij je, obserwuj,
nawet jeśli jest nieprzyjemne.
Możesz zacząć ziewać, płakać, drzeć.
Pamiętaj o oddychaniu.

The background of the slide is a landscape featuring a range of blue mountains under a sky with a sunset or sunrise gradient, transitioning from orange at the top to blue at the bottom. The text is centered over this background.

K R O K

P I A ̇ T Y

**Zasoby-
pomyśl o tym, co Ci przynosi spokój
i ukojenie.
Zostań z tym obrazem przez jakiś czas.
Oddychaj.**

UWAŻNOŚĆ – UWAŻNA OBECNOŚĆ

*„To co za nami i przed nami to błahe sprawy
w porównaniu z tym, co jest w nas”*



UWAŻNOŚĆ – UWAŻNA OBECNOŚĆ

- **Jest to szczególny rodzaj uwagi: świadomej, nieosądzającej i skierowanej na bieżącą chwilę (Jon Kabat-Zinn, 1990)**
- **Odnosi się do doświadczenia świata, które znajduje się poza oczekiwaniami i jest rodzajem doświadczenia rzeczy „takimi, jakimi są” (Ray, 2002)**
- **Wykazana skuteczność w zapobieganiu nawrotom depresji (MBCT) oraz redukowaniu stresu (MBSR)**
- **Podstawowy mechanizm działania to rozwijanie **DECENTRACJI** i **WSPÓŁCZUCIA** do własnej osoby**

A u dzieci....

- DOŚWIADCZAM ZŁOŚCI
- NIE JESTEM ZŁOŚCIĄ

- TO DOTYCZY dziecka
- ALE TEŻ RODZICA





NIE PRZESZKADZAJ.
WŁAŚNIE PRÓBUJĘ
ZROZUMIEĆ TWOJE
EMOCJE.



**Sposób, w jaki
mówimy do naszych
dzieci, staje się ich
wewnętrznym
głosem.**

PEGGY O'MARA



Strategie kontroli regulacji emocji odbieranych jako negatywne przez dzieci

1. Wytrzymywanie doświadczania trudnej dla dziecka emocji –
 - wyłączenie się poprzez zaangażowanie w inną sytuację – w przyszłości dziecko unika sytuacji, które wywołują negatywne emocje.
2. Redefiniowanie sytuacji – zmniejszenie intensywności emocji negatywnych np. „ten zastrzyk uchroni mnie przed straszną chorobą” lub wzbudzana jest całkiem inna emocja: zamiast lęku – złość.
3. Redefiniowanie emocji: nie jestem przerażony, jestem zły.
4. Zmiana zachowania podczas przeżywania negatywnych np. gwizdanie w ciemności, uśmiech przez łzy
5. Wyładowanie emocji na bezpiecznym dla dziecka obiekcie np. kopie psa, a nie rodziców, bije rówieśników w szkole
6. Przekształcanie emocji w choroby psychosomatyczne

Jak pomóc dziecku?

- Obserwuj dziecko
- Zastanów się, jaka emocja leży u podłoża danego zachowania
- Bądź dostępny, obecny
- Nazwij emocje dziecka: „wydaje mi się, że jesteś bardzo zły”, „chyba się rozzłościłeś, że nie pozwoliłam ci teraz oglądać telewizję”. Pamiętaj, małe dzieci nie mają wystarczających umiejętności wypowiedzenia się co czują, wyrażają więc swoje negatywne emocje całym ciałem.
- Nazywając emocję uczymy dziecko nazywania emocji, co w przyszłości pozwoli mu rozmawiać o emocjach zamiast wyrażać je ciałem, zachowaniem.

Jak pomóc dziecku?

- Zastanów się, czy powinieneś zapobiec przeżywaniu danej emocji, czy też lepiej, by dziecko ją przeżyło?
- Jeśli zdecydujesz się, że chcesz zapobiec danej emocji, opracuj profilaktykę
- Jeśli chcesz, by dziecko przeżyło trudną emocję, bądź przy dziecku i naucz dziecko aprobowanych społecznie sposobów wyrażania danej emocji.
- Nie dopuść do tego, by czuć się bezradnym.
- Ucz dziecko radzenia sobie z emocjami tak, by ono nie czuło się bezradne.
- Pamiętaj, każda emocja jest pożyteczna, to ekspresja emocji (zachowanie) może być nieodpowiednie. Rodzic powinien stać przy dziecku. Dziecko powinno wiedzieć, że rodzic przy nim stoi i mu pomoże.

Metoda OOPP -P

- Odejdź
- Oddychaj – może też być inna forma np. przysiady
- Pomyśl
- Porozmawiaj
- Przeproś – tylko wtedy, jeżeli jest to potrzebne

Co to znaczy pomóc samodzielnie regulować emocje?

- Rozmawiaj o emocjach.
- Zacznij od prostych typu smutny, szczęśliwy, stopniowo rozszerzaj repertuar o te bardziej złożone (zdenerwowany, rozczarowany, zazdrosny).

Co to znaczy pomóc samodzielnie regulować emocje?

- Stwórz plan radzenia sobie z trudną emocją. Naucz dziecko, że każdy człowiek czuje się smutny, zły, rozżalony, rozczarowany, czegoś się boi, chodzi o to, by umieć sobie z taką emocją poradzić.
- Porozmawiaj o strategiach, które jemu/jej mogą pomóc.
- Nie chroń dziecko przed przeżywaniem negatywnych emocji. Rozczarowanie, niepokój czy złość przeżywa czasem każdy człowiek, to część naszego doświadczenia życiowego i dziecko musi nauczyć się wyrażania tych emocji w społecznie akceptowany sposób
- **Zawsze zastosuj negatywne konsekwencje, jeżeli zachowanie jest nieodpowiednie. Konsekwencje powinny być przewidywalne dla dziecka i dotyczyć wyłącznie zachowania , a nie uczucia.**

Jak wspierać dziecko w rozpoznawaniu i akceptowaniu swoich stanów emocjonalnych



Zwracaj uwagę na oznaki emocji w zachowaniu dziecka. Nazywaj to, co zauważasz, np. „Słyszę po tonie twojego głosu, że bardzo cię to poruszyło”; „z wyrazu twojej twarzy wnioskuję, że jesteś niezadowolona”, itp.



Poszukajcie wspólnie różnych działań, które dadzą ulgę w przeżywaniu trudnych emocji oraz pozwolą na docenianie i korzystanie w pełni z tych przyjemnych.



Spróbuj zestroić się z emocjami dziecka. Nazwij je, postaraj się zwrócić uwagę na to, jakie potrzeby dziecka kryją się za jego zachowaniem i emocjami. Wspólnie spróbujcie poszukać czegoś, co pomoże dziecku w przeżywaniu danej emocji.



Okazuj dziecku empatię. „Smutno mi, że spotkała cię taka sytuacja.”
„Bardzo mi przykro, że cię to spotkało.”

*Na podstawie: Szczęśliwi rodzice – szczęśliwe dzieci
Krystyna Łukawska*



Porozmawiaj z dzieckiem o tym, że wszystkie emocje są potrzebne i pomagają w codziennym funkcjonowaniu. Zaznacz, że niektóre są przyjemne, a inne nieprzyjemne, ale każda z nich pełni jakieś zadanie, mówi nam o czymś ważnym.



Pytaj dziecko o to, po czym może poznać, że przeżywa daną emocję. Zwróć uwagę na doznania z ciała; na to czy czuje się w tym momencie komfortowo, czy nie; czy woli być teraz w otoczeniu innych osób, czy samo; czy czuje się pełne energii, czy osłabione; itp.



Nazywaj emocje, które w danej chwili mogą towarzyszyć dziecku. „Widzę, że cię to rozłościło.” „Ta sytuacja cię zasmuciła.”



Przyjmij emocje dziecka. „Rozumiem, że cię to zdenerwowało, takie zachowanie jest naprawdę nieprzyjemne.” „To frustrujące, kiedy nie możesz się bawić z kolegami, bo masz jeszcze do wykonania zadanie.”

Słowa, które pomagają budować relacje.



strefa *emocji*

