

"Nawigacja po świecie
emocji - jak radzić sobie
z trudnymi emocjami
w drodze do dorosłości?"

Anna Wieradzka-Pilarczyk, Wydział Teologiczny UAM, Poznań



Kim jestem?

Anna Wieradzka-Pilarczyk

Żona i Mama

Teolog psycholog coach

wykładowca – adiunkt

Naukowiec – badacz

Tancerka



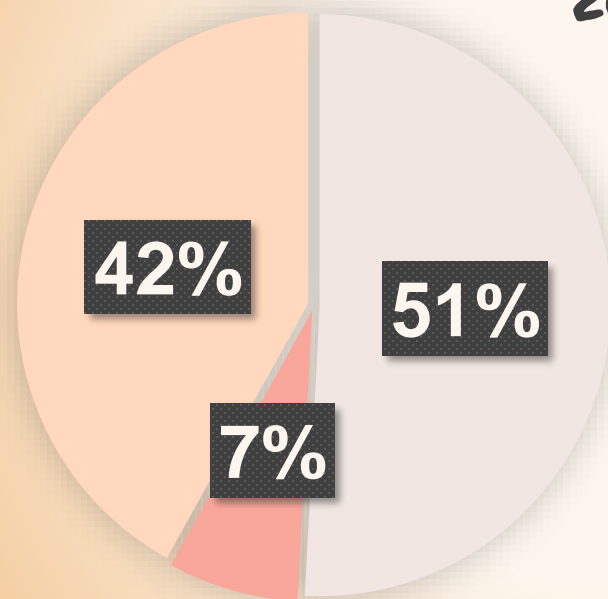
Czy czujesz się dorosły?



Badania
naukowe

Co myślą na ten temat studenci?

Czy uważasz,
że osiągnęłaś/łeś dorosłość?



Tak

Nie

Pod pewnymi względami tak,
pod pewnymi względami nie.

Jakie kryteria i cechy według badanych przynależą do dorosłości?

- Przyjęcie odpowiedzialności za konsekwencje popełnionych czynności
- Posiadanie dobrze rozwiniętego systemu samokontroli emocjonalnej
- W przypadku mężczyzn zapewnienie rodzinie poczucia bezpieczeństwa
- Finansowa niezależność od rodziców i innych
- Unikanie zachowań ryzykownych i tych niezgodnych z prawem
- Podjęcie decyzji odnośnie wyboru osobistej wiary i wartości niezależnie od rodziców i innych wpływów
- W przypadku kobiet zapewnienie rodzinie poczucia bezpieczeństwa
- Bycie mniej zorientowanym na siebie oraz rozwinięcie w sobie umiejętności wczucia się w sytuację innych
- W przypadku kobiet posiadanie umiejętności prowadzenia gospodarstwa domowego
- Nawiązanie relacji z rodzicami jako równymi nam dorosłymi



Czy warto się tym zająć?

Czy chcesz być dorosły, dojrzały, szczęśliwy?



Czym są emocje?

EMOCJE to złożony zespół zmian cielesnych i psychicznych, obejmujący:

- **pobudzenie fizjologiczne** (zmiany neuronalne, hormonalne, mięśniowe i trzewiowe),
- **uczucia** (ogólny stan afektywny; dobry-zły, miły – niemiły; specyficzny ton uczuciowy: radość, wstęś),
- **procesy poznawcze** (interpretacje, wspomnienia, oczekiwania),
- **reakcje behawioralne** (mogą mieć charakter ekspresyjny – płacz, śmiech, lub ukierunkowany na działanie – wotanie o pomoc) wykonywane w odpowiedzi na sytuację spostrzeganą jako ważna dla danej osoby.

Uczucia specyficzne dla człowieka związane z uczuciami wyższymi

Nastroje przeżywane w danym momencie, ulotne i zmienne

Humory specyficzne dla dzieci ulotne, zmienne, mobilne.

Emocje

wszystko, co przeżywamy

Co się składa na emocje?



Na dobre
i na złe



**Co czułem przychodząc na dzisiejsze spotkanie?
Czyli o znakach, które dziś mnie informują
o ważnych rzeczach!**

Odczuwanie – myślenie - działanie



Jak nie znasz znaków daleko nie dojedziesz?

**Pełen energii, pełen werwy, pełen życia, pobudzony, ożywiony, zelektryzowany, rozentuzjasmowany,
uskrzydlony, pełen pasji**

**Komfort, zaspokojony, usatysfakcjonowany, rozluźniony, zrelaksowany, bezpieczny, bez troski
Wypoczęty, odświeżony, energiczny, pobudzony, zrelaksowany, silny, pogodny,
swobodny, pełen błogości**

**Zainteresowany, zaciekawiony, podniecony, podekscytowany, zafascynowany,
zaintrygowany, zainspirowany, zachęcony**

**Zadowolony, szczęśliwy, pełen nadziei, zachwycony, wdzięczny, radosny, spełniony,
pełen optymizmu, dumny**

**Spokojny, usatysfakcjonowany, wyciszony, zrelaksowany Kochający, w kontakcie,
otwarty, czuły, przyjazny**

**Wesoły, śmiały, żywy, zainspirowany, chętny do zabawy, rozbawiony, rozradowany, pełen energii
Wdzięczny, doceniający, szczęśliwy, zbudowany, zainspirowany, wzruszony, zachwycony,
roztkliwiony, pokrzepiony, rozpromieniony, poruszony**

Bez energii, apatyczny, markotny, odrętwiały, oklapnięty, osowiały, otępiały, przybity, przygaszony
Dyskomfort, zaniepokojony, zirytowany, zawstydzony, zakłopotany, skonsternowany, speszony,
spięty, spłoszony, strapiony, zmieszany, zakłopotany, zażenowany
Zmęczony, wyczerpany, śpiący, otępiały, słaby, przytłoczony Niezainteresowany, znudzony, pusty
Niezadowolony, nieszczęśliwy, rozczarowany, ociążały, osamotniony
Nerwowy, zmartwiony, zmieszany, napięty, podenerwowany, podminowany
Wściekły, zły, zirytowany, sfrustrowany, podrażniony, rozdygotany, rozeźlony, rozsierdzony,
zagniewany, wzburzony
Zasmucony, zatroskany, przygnębiony, załamany, zmartwiony, zafrasowany
Rozgoryczony, rozczarowany, zgorzkniały, zaskoczony, zawiedzony
Przestraszony, pełen obaw, wątpiący, zszokowany, zmartwiony, przerażony, spanikowany,
zaniepokojony, zatrwożony, roztrzęsiony

Sposoby ucieczki od nieprzyjemnych emocji czyli o sposobach pomijania ważnych znaków

- Tłumienie, nie dopuszczanie do świadomości
- Wyciszanie udawanie, że nie są ważne lub nieprzyznawanie się do tego, co czuje
 - Zakładanie masek i udawanie kogoś innego
 - Zagłuszanie – nadmierny hałas i nadaktywność
- Różna formy agresji jako sposób radzenia sobie z napięciem
 - Racjonalizacja, projekcja, uzależnienia

Ucieczka od zmiany czyli szczęścia.

**U FUNDAMENTU KAŻDEJ
Z EMOCJI STOJĄ
NIEZASPOKOJONE
POTRZEBY**





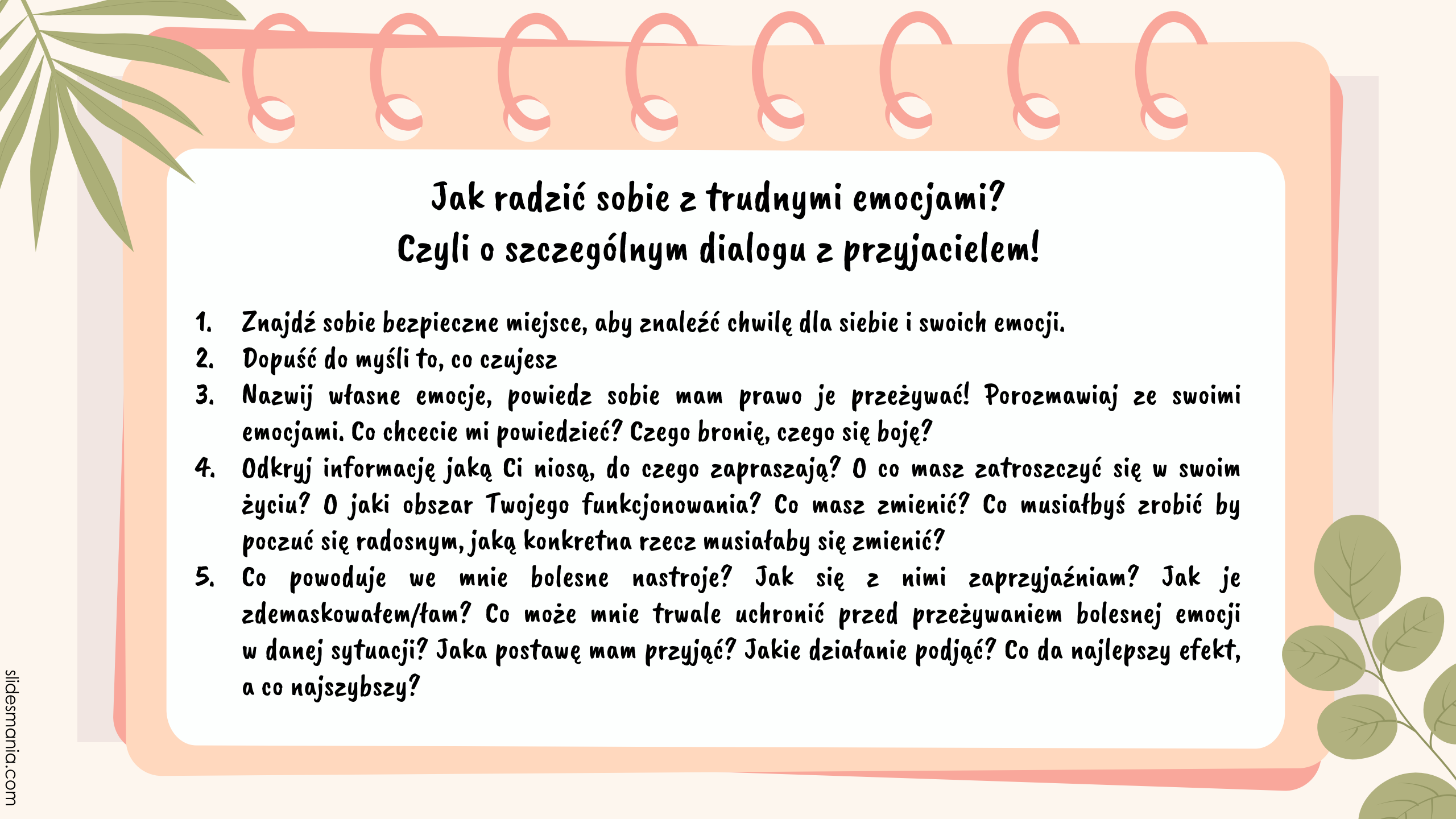
ZŁOŚĆ TO TYLKO SZCZYT GÓRY LODOWEJ,
TO CO CZUJEMY NAPRAWDĘ UKRYTE JEST NIŻEJ.

złość

zakłopotanie strach nieśmiałość
zdenerwowanie stres
żal zmartwienie frustracja
smutek przytłoczenie
nieufność odrzucenie niepokój
zmęczenie niepewność
samotność zranienie

.....
potrzeba
zauważenia,
zrozumienia,
kontaktu,
szacunku





Jak radzić sobie z trudnymi emocjami? Czyli o szczególnym dialogu z przyjacielem!

1. Znajdź sobie bezpieczne miejsce, aby znaleźć chwilę dla siebie i swoich emocji.
2. Dopuszcz do myśli to, co czujesz
3. Nazwij własne emocje, powiedz sobie mam prawo je przeżywać! Porozmawiaj ze swoimi emocjami. Co chcecie mi powiedzieć? Czego bronię, czego się boję?
4. Odkryj informację jaką Ci niosą, do czego zapraszają? O co masz zatroszczyć się w swoim życiu? O jaki obszar Twojego funkcjonowania? Co masz zmienić? Co musiałbyś zrobić by poczuć się radosnym, jaką konkretną rzecz musiałaby się zmienić?
5. Co powoduje we mnie bolesne nastroje? Jak się z nimi zaprzyjaźniam? Jak je zdemaskowałam/tam? Co może mnie trwale uchronić przed przeżywaniem bolesnej emocji w danej sytuacji? Jaka postawę mam przyjąć? Jakie działanie podjąć? Co da najlepszy efekt, a co najszybszy?

Zachowanie	Potrzeba	Emocje gdy potrzeba jest zaspokojona	Emocje gdy potrzeba nie jest zaspokojona	Zachowanie gdy potrzeba nie jest zaspokojona	Nowe rozwiązanie
Wstaję o 5.10 rano	Spokoju i harmonii o poranku	Wewnętrzny spokój Dystans Radość Ukojenie	Zdenerwo- wanie napięcie stres irytacja gniew	Krzyk popędzanie krytyka	Kupienie pieczywa dzień wcześniej, przygotowa- nie ubrań dla dzieci wieczorem, spakowanie torby

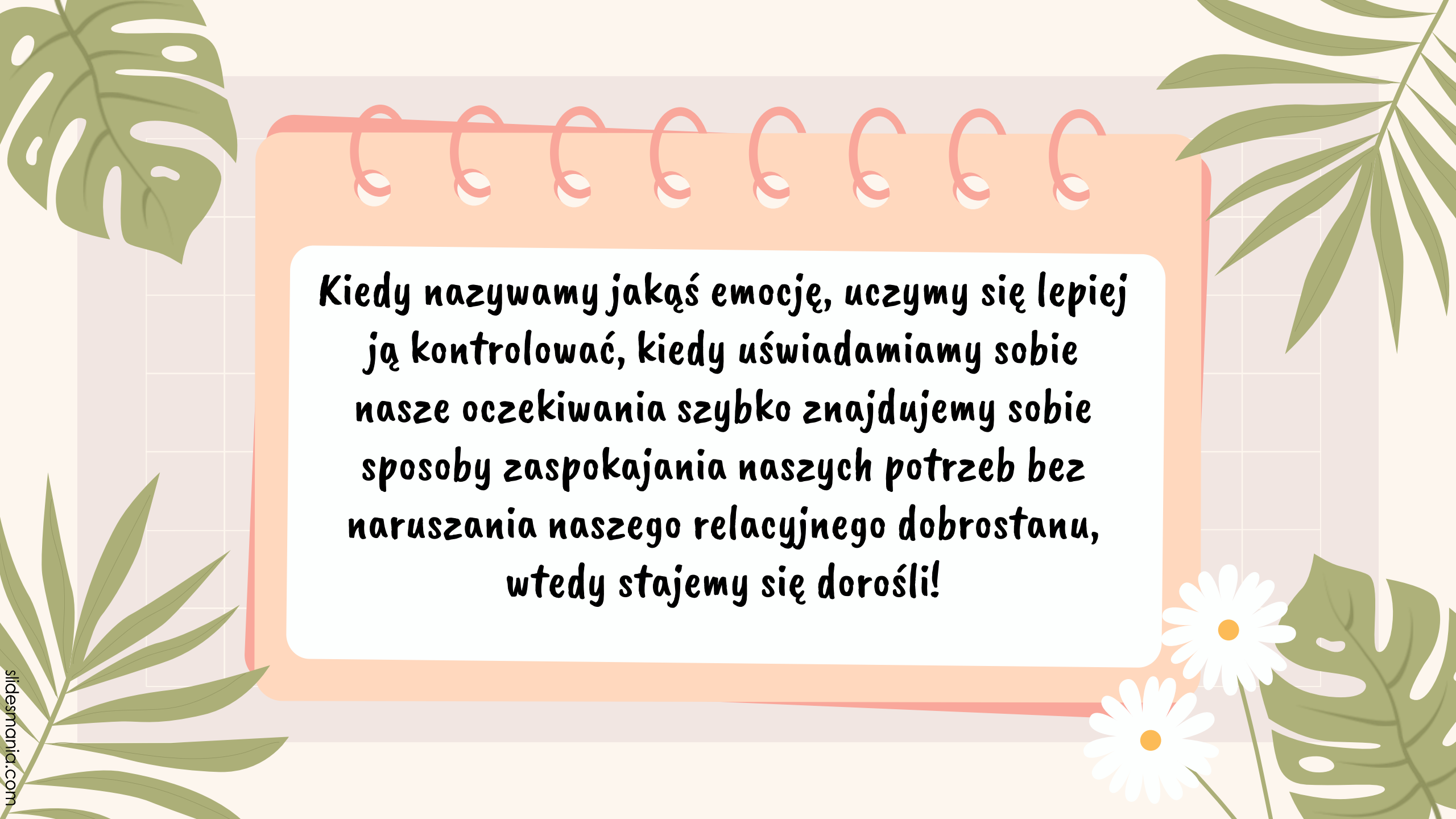
Wracając do początku...

Dojrzałość- dorosłość emocjonalna

Człowiek o dojrzałej wrażliwości emocjonalnej

1. Traktuje emocje jako istotny komponent własnej osobowości
2. Traktuje emocje jako źródło informacji o własnym tu i teraz
3. Emocje stają się motywacją lub szansą do modyfikacji i zmiany własnej postawy, sposobu myślenia, czy sposobu życia.
4. Wszystkie emocje traktuje jako pozytywne przekaźniki informacji.

Im bardziej bolesne emocje przeżywam, tym bardziej są one dla mnie pozytywne gdyż dają większą szansę na zmianę i rozwój.



Kiedy nazywamy jakąś emocję, uczymy się lepiej ją kontrolować, kiedy uświadamiamy sobie nasze oczekiwania szybko znajdujemy sobie sposoby zaspokajania naszych potrzeb bez naruszania naszego relacyjnego dobrostanu, wtedy stajemy się dorośli!



www.wieradzka-pilarczyk.pl

STREFA ROZWOJU

warsztaty



Dziękuję!

Macie pytania lub uwagi?
www.wieradzka-pilarczyk.pl

