



Aplikacja jest dostępna do pobrania
ze strony sklepu Google Play Store
oraz AppStore



MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ



NPZ
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020
przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej. Wszystkie materiały dostępne na stronie
udostępnione są na licencji Creative Commons - Uznanie Autorstwa - Na tych samych zasadach 4.0

DRABINA ROZWOJU LIDERÓW



Fundacja Drabina Rozwoju
stworzyła aplikację OdyseJA,
której fabuła odbywa się w
przestrzeni kosmicznej w której
znajdują się planety rozwoju
osobistego



fundacja

drabina
rozwoju

www.drabina.org

Aby zapewnić atrakcyjność i podtrzymać zainteresowanie użytkownika aplikacja została zaprogramowana w taki sposób, żeby wysyłać do użytkownika informacje motywujące do działania m.in. cytaty, nowinki tematyczne oraz zachęcenie do odwiedzenia aplikacji



Treści zawarte w fabule przekierowują także użytkownika do poradni on-line



**ZAWSZE JEST
JAKIEŚ WYJŚCIE**

EMOCJE

Czym są emocje?

- Co to jest inteligencja emocjonalna
- Jak rozpoznać emocje?
- Jak owoić emocje?



CZYM SĄ EMOCJE?

Emocje są zjawiskiem naturalnym i niezbywalnym. Oznacza to, że nie możemy się ich w żaden sposób pozbyć, są nieodłączną częścią życia ludzkiego. Człowiek który akceptuje swoje emocje i zdaje sobie sprawę z roli ich działania, może odnosić naturalne korzyści w tworzeniu poprawnych relacji z innymi ludźmi. Podstawowe emocje: radość, złość, strach i smutek dostarczają nam istotnych informacji i pomagają w gospodarowaniu energią. Na przykład: gdy odczuwamy złość, to znaczy, że musimy znaleźć siłę by pokonać jakąś przeszkodę lub obronić się przed zagrożeniem - złość pobudza energię do działania. Z kolei smutek mówi nam, że trzeba pożegnać się z czymś co tracimy lub co jest niedostępne i wygasa energię, dzięki czemu nie tracimy jej na coś, co i tak się nie zmieni. Wstyd i zazdrość, uczucia społeczne, są pomocne w procesie socjalizacji. Osoby, które są świadome swoich uczuć są dojrzałe emocjonalnie, lepiej sobie radzą w życiu. Badania psychologiczne potwierdziły, że sam intelekt i wiedza akademicka to za mało, by odnosić w życiu sukcesy. Ten kto akceptuje wszystkie swoje uczucia, akceptuje też siebie samego. To brak akceptacji uczuć sprawia, że nie potrafimy ich okiełznać. Osoba w zdrowy sposób emocjonalna nie da się łatwo wykorzystać ani zmanipulować, potrafi natomiast rozpoznać co jest dla niej szkodliwe.

CZYM JEST INTELIGENCJA EMOCJONALNA ?

Inteligencja emocjonalna to zbiór zdolności rozpoznawania własnych uczuć oraz stanów emocjonalnych innych ludzi, radzenia sobie z własnymi uczuciami, regulowania oraz używania ich, motywowania siebie i wpływania na innych. Człowiek inteligentny emocjonalnie potrafi harmonijnie godzić to, co dyktuje mu głowa, z tym, co nakazuje mu serce. Dzięki temu jest pewny siebie, energiczny, tryska pomysłami, potrafi radzić sobie ze stresem, umie dogadywać się z innymi, ma optymistyczne nastawienie do życia, nie boi się zmian i zawsze postępuje w zgodzie z samym sobą. Jest człowiekiem sukcesu.

Według Daniela Golemana na inteligencję składają się:

- samoświadomość
- umiejętność rozpoznawania własnych emocji
- samoregulacja – zdolność kierowania emocjami
- motywacja – sztuka podporządkowania emocji wybranemu celowi
- empatia – zdolność do wczuwania się w uczucia i potrzeby innych
- umiejętności społeczne – łatwość nawiązywania i podtrzymywania związków ze światem

ROZPOZNAĆ EMOCJE

Zakres możliwych emocji jest naprawdę duży dlatego pogrupowaliśmy na kategorie:

- emocje związane ze strachem: niepokój, przerażenie, onieśmienie
- emocje związane z radością: szczęście, rozkosz, satysfakcja czy duma
- emocje związane z miłością: akceptacja, ufność, uwielbienie
- emocje związane ze zdziwieniem: zdumienie, oszołomienie
- emocje związane ze wstydem: zażenowanie, wyrzuty sumienia, upokorzenie
- emocje związane ze smutkiem: przygnębienie, żal;
- emocje związane ze złością: gniew, wściekłość, irytacja



Wiele osób podąża za emocjami uznawanymi za pozytywne – radością, zadowoleniem – a jednocześnie stara się negować te mniej przyjemne, takie jak smutek, złość czy onieśmienie.

Emocji jednak nie warto tłumić ani ukrywać, najkorzystniej jest postępować całkowicie odwrotnie, czyli dokładnie się im przyglądać. Nie odczuwamy w końcu zawstydzenia, złości czy irytacji bez powodu – pojawia się jakiś czynnik, który prowokuje w nas takie uczucia. Warto się nad tym zastanowić, jakie sytuacje wzbudzają w nas złość.

Uświadomienie sobie źródeł danej emocji tak naprawdę nas wzbogaca – mówi nam chociażby o tym, czy nasze reakcje były uzasadnione, czy może jednak wcale niekonieczne.

Nie ma złych emocji. Czasami staramy się sami przed sobą ukrywać smutek czy żal, prawda jest jednak taka, że lepiej na chwilę się na nich skupić i postarać znaleźć ich źródła, a potem je przezwyciężyć. Ukrywane emocje niejednokrotnie wracają ze wzmożoną siłą i wtedy bolą zdecydowanie bardziej. Dlatego ważne jest nauczyć się rozpoznawać i nazywać swoje własne emocje.



Jak owoić emocje?

1. Akceptuj uczucia

2. Zidentyfikuj i nazwij co czujesz

3. Wyrażaj

4. Oduć

5. Nie uciekaj przed trudną emocją, zauważ ją i pozwól sobie poczuć

6. Zaakceptuj swoje emocje, nazwij je, pamiętaj, że masz prawo do odczuwania ich

7. Porozmawiaj z kimś ważnym

8. Wszystkie emocje są potrzebne



JAK OSWOIĆ EMOCJE ?

- Akceptuj uczucia
- Zidentyfikuj i nazwij co czujesz
- Wyrażaj
- Oduć
- Nie uciekaj przed trudną emocją, zauważ ją i pozwól sobie poczuć. Zobacz, co się dzieje z Twoim ciałem. Czasem samo określenie emocji i napięcia, które powoduje zmniejsza jej natężenie
- Zaakceptuj swoje emocje, nazwij je, pamiętaj, że masz prawo do odczuwania ich, ale od Ciebie zależy, co dalej z nimi zrobisz.
- Emocje takie, jak smutek, czy złość można twórczo rozładować, spożytkować np. wybiegać, wyśpiewać, namalować, wytańczyć
- Porozmawiaj z kimś ważnym, komu ufasz, poproś o wsparcie, jeśli potrzebujesz lub poszukaj pomocy na www.zawszejestjakieswyjscie.pl
- Pamiętaj, wszystkie emocje są potrzebne, ponieważ niosą ze sobą ważne informacje, sygnalizują, że coś trzeba zmienić
- Używaj komunikatu JA CZUJEnazwij co czujesz ?