

Samoregulacja czyli jak radzić sobie z emocjami



Mgr Natalia Niewelt

Plan prezentacji

01

Co to
samoregulacja?

02

Typy stresorów

03

Reakcja organizmu

04

Samoregulacja
dzieci

05

Włany stan

06

5 zasad
samoregulacji

Co to jest samoregulacja?



Samoregulacja

Zdolność do radzenia sobie ze stresem, ze zmianami w organizmie, które zostały wywołane jakimś stresorem



Samokontrola

Umiejętność kontroli i hamowania emocji, reakcji i zachowania.

Typy stresorów



Biologiczny

Pragnienie, ból, hałas



Prospołeczny

Konflikty, bycie
świadkiem agresji, silne
emocje innych osób



Emocji

Silne bądź nieprzyjemne
emocje



Poznawczy

Niezrozumiałe słowa czy
schematy, negatywne
myśli o sobie i innych

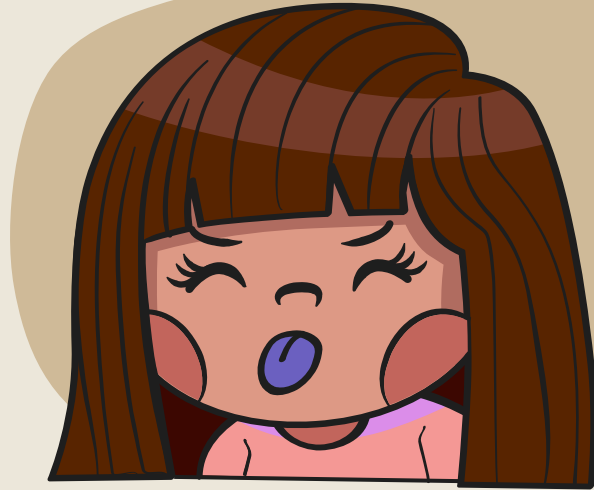


Społeczny

Nowo poznane osoby,
wystąpienia publiczne,
przebywanie w grupie

Reakcja organizmu

- Napięcie - fizyczne bądź umysłowe odczucie
- Energia - dostępne naszym układom i organom zasoby
- Regeneracja - odbudowa zasobów





Dzieci!

I ich regulacja

Na jakim etapie jest dziecko

1



2



3





Tlen dla opiekuna

5 zasad samoregulacji



Przeformułuj zachowanie

Zauważ sygnały
stresu i postaraj się
zrozumieć
zachowanie, które
jest stresujące



Zidentyfikuj stresory

Analiza stresorów z
wymienionych 5
obszarów



Zredukuj stres

Głębokie oddechy,
odwrócenie uwagi



Chwila na refleksje

Rozwiń
samoświadomość,
poznaj siebie

**ZREGENERUJ
SIE**



Zródła

- Self-regulation. Jak się lubić w świecie pełnym różnic - Agnieszka Stążka - Gawrysiak
- Self-regulation. O tym, jak działać, gdy emocje biorą górę - Agnieszka Stążka - Gawrysiak

Dziękuję za uwagę!



Natalia Niewelt