

DR JULIA SZAPIACZAN

Inteligencja emocjonalna

W
SZAPIACZANÓWCE



Szczecin 2022

Seria „Inteligencja emocjonalna w Szapiaczanówce”

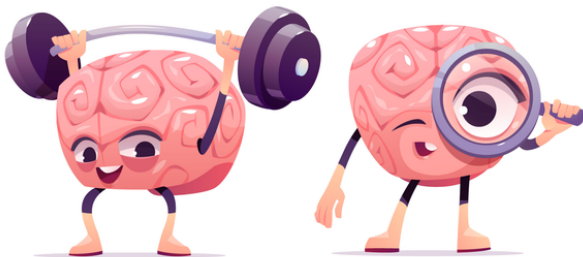
Drodzy Czytelnicy oddajemy w Wasze ręce książeczki z Serii „Inteligencja emocjonalna w Szapiaczanówce”. Seria ta przybliży w praktyczny sposób mądrość odkryć naukowych psychologii pozytywnej, którą wykorzystuje w procesie dydaktyczno-wychowawczym pedagogika pozytywna.

W wymiarze fizycznym uczymy nasze dzieci chodzenia, biegania, gry w piłkę, jeżdżenia na rowerze itd. Seria „Inteligencja emocjonalna w Szapiaczanówce” jest odpowiednikiem takiego procesu rozwoju, ale w sferze emocjonalnej. Przychodząc na świat żadne dziecko nie ma wykształconych umiejętności w tym zakresie. Wszystko zależy od tego, jakich sposobów myślenia i działania nauczymy nasze pociechy. Jeśli nie chcemy wciąż powielać i powtarzać destrukcyjnych sposobów postępowania naszych rodziców, dziadków, pradziadków ..., warto mieć pomoc.

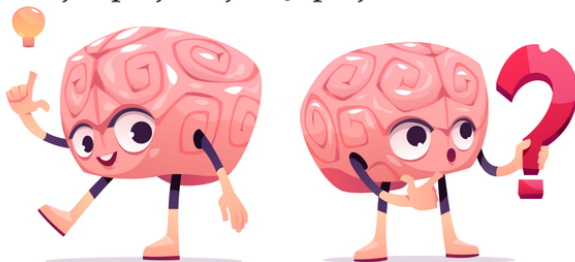
Regularnie powtarzane schematy myślenia i działania przez 7 200 dni, 960 tygodni, 240 miesięcy, innymi słowy przez pierwsze 20 lat edukacyjnego życia pociąga za sobą konkretne konsekwencje.

To my dorośli wybieramy jaki TRENING NA SIŁOWNI MENTALNEJ stworzymy naszym dzieciom i uczniom.

„Myśl powinna być rozwijana przy pomocy specjalnych ćwiczeń



tak, jak projektuje się specjalne ćwiczenia



dla rozwijania bicepsów.” J. Dewey

Seria wspomaga prawidłowy rozwój wszystkich dzieci. Ponadto może być również stosowana do pracy z dziećmi z zespołem Aspergera oraz zaburzeniami na tle lękowym, emocjonalnym i behawioralnym.

DR JULIA SZAPIACZAN

Inteligencja emocjonalna

W
SZAPIACZANÓWCE

Kompas
dobrostanu

Szczecin 2022

Na skraju lasu między gajem brzóz stoi Szapiaczanówka. To pełen rodzinnego ciepła dom z tarasem wychodzącym na ogród i rozległe tereny pól uprawnych, za którymi rozciągają się przepiękne jeziora nazywane Tęczową Doliną. Mieszkańcami Szapiaczanówki są mama, tata oraz ich trójka dzieci: Ala, Ela i Jaś, którzy tworzą ognisko domowe przepełnione poczuciem bezpieczeństwa i spokojnej miłości.

Najstarsza z rodzeństwa jest Ala. Ela jest od niej 2 lata młodsza, a najmłodszy jest Jaś. Razem z rodzicami, nauczycielami oraz kolegami i koleżankami ze szkoły poznają świat inteligencji emocjonalnej. Każdego dnia odkrywają rozwiązania, którymi pragną się z Tobą podzielić. Zatem zaczynamy!

Jesteśmy ludźmi, więc przeżywamy emocje: radość, smutek, miłość, euforię, spokój, nienawiść, rozpacz itp.

Przeżywanie wszystkich emocji świadczy o tym, że jesteśmy normalni. Niezdolność odczuwania jakiejś emocji źle wpływa na nasze zdrowie. Ale tak samo, gdy któraś emocja jest odczuwana przez kilka dni non stop. Stąd w Szapiaczanówce mama, tata i dzieci akceptują wszystkie emocje.

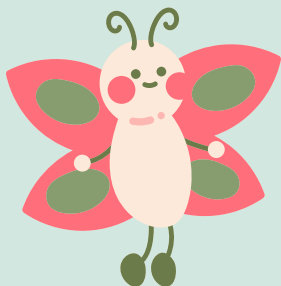
Dzisiaj w szkole Ala pokłóciła się z koleżanką i wróciła do domu bardzo smutna. Mama, tata, Ela i Jaś wiedzą, że ma do tego prawo.

A Ala wie, że ma wybór. Może zostać sama w pokoju i głośno płakać lub ...

skorzystać z KOMPASU DOBROSTANU, czyli swoistej instrukcji obsługi siebie ukazującej co zrobić, aby znów poczuć się dobrze.

Dzięki KOMPASOWI DOBROSTANU wiesz jakich czynności, sytuacji i wydarzeń powinno być w Twoim życiu więcej.

Ala wybiera drugą opcję, wyciąga swój KOMPAS DOBROSTANU – własną listę aktywności, które sprawiają jej radość – by znów powrócić do równowagi emocjonalnej.



2 lata temu spędziła około pół roku na obserwowaniu siebie i zapisywaniu kiedy jest szczęśliwa. Tak powstała lista aktywności, które lubi robić. Teraz kiedy tylko jest jej smutno, wie, że ma wybór może się smucić i płakać. I nieraz na trochę wybiera tę opcję, ale po krótszym lub czasem dłuższym czasie wraca do swojej listy i decyduje, że koniec z nadąsanym humorem, pora zrobić coś co sprawia jej radość.

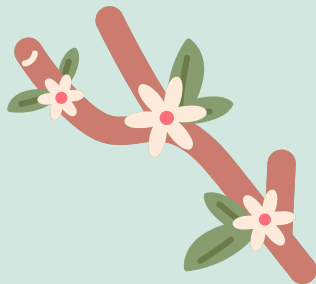
Poza tym Ala zauważyła, że w chwilach smutku, gdy zarezerwuje sobie później czas na danie upustu przeżywania nieprzyjemnej emocji na przykład za dwie godziny, a najpierw robi aktywność z listy znajdującej się na KOMPASIE DOBROSTANU, to gdy już to PÓŹNIEJ stanie się TERAŻ już w ogóle nie potrzebuje smucić się. Po prostu przy wykonywaniu aktywności z KOMPASU DOBROSTANU smutek uleciał.



Lista Ali wygląda w następujący sposób:

1. Słuchanie muzyki
2. Oglądanie komedii
3. Spacer
4. Rozmowa z przyjaciółką
5. Zabawa i wycieczki z mamą, tatą, Elą i Jasiem
6. Czytanie książek
7. Jazda na rowerze
8. Taniec
9. Słuchanie śpiewu ptaków
10. Gotowanie

A jaka będzie Twoja lista? Co lubisz robić? Stwórz własny KOMPAS DOBROSTANU.



MÓJ KOMPAS DOBROSTANU



.....



.....



.....



.....



.....

MÓJ KOMPAS DOBROSTANU



.....



.....



.....



.....



.....

DR JULIA SZAPIACZAN

Inteligencja emocjonalna

W
SZAPIACZANÓWCE

Jak powstaje
lęk?

Szczecin 2022

Mamo, dlaczego boję się pójścia do dentysty? – zapytał Jaś mamę.

Mama zamyśliła się na chwilę. Po czym przyniosła do kuchni kartkę i kredki mówiąc:

- Spróbuj narysować na tej kartce najstraszniejszego potwora.

Pomóż Jasiowi i narysuj go na tej stronie.

- Czy to już wystarczająco straszny potwór? Czy może coś jeszcze możesz dodać, by był jeszcze bardziej okropny? – zapytała mama

Jaś dorysował jeszcze parę straszliwych zębów i dodatkowe wylupiate oko.

Ty również możesz coś dodać do Twojego rysunku potwora.

Mama dokładnie przyjrzała się potworowi i zapytała:

- Czy ten potwór jest prawdziwy?

Jaś zaśmiał się – Nie, przecież to ja go narysowałem!

- Czyli gdzie on istnieje?

- Hm, na tej kartce, ale ja go narysowałem, dzięki mojej wyobraźni, fantazji...

- Tak, dzięki Twoim myślom, temu co rodzi się w Twojej głowie. Zobacz ja narysuję mojego potwora i będzie on inny, bo mam w głowie inne myśli. Ale nadal ani mój potwór nie jest rzeczywisty ani Twój. Są tylko w naszych myślach. Jeśli pomyślisz w inny sposób powstanie coś zupełnie innego. W ten sposób powstaje każdy lęk, również ten przed dentystą, bo rysujesz go w taki sam sposób w swojej głowie ...

... Zobacz zmiana kierunku wyobraźni, zmieni również Twój nastrój, a w konsekwencji sposób postępowania.

Tak, coś w tym jest – zamyślił się Jaś – przecież Pani dentystka jest zawsze dla mnie miła, uśmiecha się i w jej gabinecie jest wiele ciekawych przedmiotów, a ona chętnie mi tłumaczy do czego one służą. I w sumie to bardzo lubię siedzieć na tym fotelu, który można tak fajnie przesuwąć do góry i na dół.

- Widzisz Kochanie – uśmiechnęła się mama.

.....
.....
Jeśli zainteresował Cię ten fragment, to całość tekstu znajdziesz tu:
<https://www.gadzetytrenera.pl/narzedzia-do-self-coachingu>

Bibliografia:

- Covey S.R., *7 nawyków skutecznego działania*, 2023.
- Covey S.R., *8 nawyk. Od efektywności do wielkości i odkrycia własnego głosu*, 2006.
- Foley E., *Zakochaj się w życiu*, 2005.
- Larssen E.B., *Bez litości. Poznaj moc treningu mentalnego*, 2016.
- Pawlikowska B., *Wyszłam z niemocy i depresji. Ty też możesz*, 2016.
- Szapiaczan J., *Przesłanki coachingu edukacyjnego w myśli pedagogicznej Nowego Wychowania*, 2024.
- Szapiaczan J., *Coaching edukacyjny w pedagogice*, 2024.
- Tal Ben-Shahar, *W stronę szczęścia*, 2009.
- Trzebińska E. *Psychologia pozytywna*, 2008.



dr Julia Szapiaczan – doktor nauk społecznych,
terapeuta, trener rozwoju osobistego,
dyplomowany coach i pedagog rodziny.
Prowadzi stacjonarnie oraz on-line
procesy rozwojowe, sesje coachingowe

oraz pomoc psychologiczno-pedagogiczną. Od 15 lat spotyka
się z ludźmi w ich kluczowych momentach życia, czyli wtedy,
gdy pojawia się trudność, bo to jest początek i największe
pole wzrostu dla wewnętrznego rozwoju każdego
człowieka. Pomaga swoim Klientom w wydobywaniu ich
potencjału i stawianiu się najlepszą wersją siebie w
danym momencie rozwojowym.

Więcej informacji o autorce

na stronie: <https://drjuliaszapiaczan.my.canva.site>



KONTAKT

W razie pytań zawsze możesz do mnie napisać na
adres e-mail: juliaszapiaczan@gmail.com