SZKOŁA PODSTAWOWA im. BOHATERÓW WARSZAWY W PODKOWIE LEŚNEJ

EMOCJE

Elementy Treningu Zastępowania Agresji jako wsparcie w wymagających czasach

W niniejszym opracowaniu postaramy się zaprezentować Państwu trzy spojrzenia na radzenie sobie z emocjami. Będą to:

- elementy Treningu Zastępowania Złości
- metoda FUKO
- technika analizy Drzewa

Trening Zastępowania Agresji

W gruncie rzeczy nie skupia się jedynie na agresji, lecz może stać się sposobem gospodarowania emocjami w ogóle.

Sekwencja Kontroli Złości w TZA, czyli kroki wspierające nas w złapaniu oddechu:

1. Wyzwalacze.
2. Sygnały z ciała.
3. Reduktory złości.
4. Monity.
5. Myślenie naprzód.
6. Umiejętność prospołeczna.
7. Samoewaluacja.

Każdy punkt rozwiniemy na kolejnych stronach.

1. Wyzwalacze - przyczyny złości.

W pierwszym kroku sprawdzamy, co nas denerwuje, martwi, stresuje, czy jesteśmy w stanie usunąć źródło trudnych emocji. Wyjść z głośnego pokoju. Ominąć tworzący się korek.

2. Sygnały z ciała - skupmy się na tym, co dzieje się z naszym ciałem. Czy zaciskamy szczękę, oddychamy szybciej, czy szybciej bije nam serce? Na ile jesteśmy w stanie zmodyfikować coś na poziomie odczuwania? Czy możemy wyrównać oddech? Samo skupienie się na fizycznej stronie odczuwania może stać się dla nas już drogą do zmiany perspektywy.

3. Reduktory złości - techniki obniżenia napięcia. Ważne, by były pozytywne nie tylko dla osoby stosującej, lecz także dla otoczenia. Może to być słuchanie muzyki, taniec, przyjemne wyobrażenia.

4. Monity - wewnętrzna dyskusja z myślami i przekonaniami wzmagającymi napięcie.
“Nie będzie dziecko na mnie krzyczeć!” -> “Ona krzyczy, bo nie radzi sobie z dojrzewaniem i emocjami”.
“Wagarować będzie! Chyba sobie ze mnie żartuje!” -> “Nie poszła na lekcję, bo dokuczali jej ostatnio na przerwach i potrzebuje wsparcia w funcjonowaniu społecznym”.
5. Myślenie naprzód - analiza konsekwencji różnych reakcji. Zarówno wewnętrznych (co stanie się we mnie) i zewnętrznych (co zrobi to z moim otoczeniem), a także krótko- i długoterminowych.
Jeżeli nakrzyczę na dziecko:

- mogę mieć poczucie winy,
- nie nauczę go, że krzyk nie jest metodą radzenia sobie ze złością,
- w domu będzie napięta atmosfera,
- może partner/partnerka zdenerwuje się na mnie o to,
- nie buduję w ten sposób relacji z dzieckiem.

6. Umiejętność prospołeczna - jakie znam zachowanie, które mogę zastosować, służące mnie i innym? Tu z pomocą przychodzi choćby FUKO - omawiany na kolejnych stronach.
7. Samoewaluacja -przeanalizuj po czasie na spokojnie, co udało Ci się już wypracować. Nie od razu metoda będzie dla nas naturalna. Początkowo może być sztuczna i trudna. Ale nagradzanie małych kroków i motywowania się do wdrażania kolejnych sprawi, że finalnie nabędziemy nowego schematu radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

Metoda FUKO

Jeżeli uda nam się uspokoić, wyregulować emocje, warto sięgnąć po komunikat FUKO.

F - fakty
U - uczucia
K - konsekwencje
O - oczekiwania

FUKOZ

F - Fakty
Opisz sytuację wywołującą emocje. Opisz: Co? Gdzie? Jak?

U - Uczucia
Powiedz, co dana sytuacja w Tobie wywołuje.

K - Konsekwencje
Opisz konsekwencje, które TY ponosisz w związku z zaistniałą sytuacją.

O - Oczekiwania
Podkreśl, czego oczekujesz od rozmówcy w danej sytuacji.

Przykłady FUKO

Gdy wracasz do domu później niż ustaliliśmy, odczuwam lęk i złość, bo nie wiem, czy podejmować działanie i tracę do Ciebie zaufanie. Chciałbym, żebyśmy dotrzymywali dawanego sobie słowa.

Spóźniłaś się dziś 45 minut do pracy. Bardzo mnie to zestresowało i zdenerwowało. Na szybko szukałam zastępstwa na umówione spotkanie, zostawiając inne swoje obowiązki. Oczekuję, że będziesz wykonywać obowiązki, których się podjęłaś.

FUKO w swoim założeniu otwiera na rozmowę i szukanie rozwiązań. Nie ocenia, nie krytykuje, nie wypomina. Pokazuje rozmówcę jako osobę świadomą siebie i swoich granic. Pozwala jednocześnie unikać podstawowych błędów potęgujących konflikt i napięcie.

Czego unikać?

Uogólnienia - zawsze, nigdy...
Do rozwiązania jest problem bieżący. Rozwiązanie wszystkich 25 razy nie jest realne :) Bo jeżeli rozmówca zacznie wypominać KAŻDY raz, gdy przejawiłeś jakieś zachowanie, jak masz skupić się na rozwiązaniu, zamiast na obronie?

Ocena osoby - jesteś zły, podły...
To nie cała osoba Cię rani, tylko jej konkretne zachowanie. Dlatego właściwe jest powiedzenie “Twoje słowa były dla mnie przykre, ponieważ...”

Technika analizy Drzewa

Technika pomagająca zarówno zdobyć dystans do sytuacji i osoby, jak i zrozumieć motywy i perspektywy. Jest to także metoda porządkująca, stosowana w codziennej pracy z osobami przychodzącymi o pomoc

Wyobraź sobie, że każdy z nas jest drzewem. Na górze, na widoku, mamy swoje zachowania. To nasza "korona". Nie mówi ona jednak o nas wszystkiego. To, co niewidoczne, nasze "korzenie", to nasze emocje, lęki, myśli, schematy, motywacje, doświadczenia. To one nadają kształt naszej koronie. Naszym zachowaniom. .

Informujesz dziecko, że popołudnie spędzicie w sklepie, bo skończyły się zapasy jedzenia w domu. Dziecko zaczyna krzyczeć i protestować. Mówi, że nie będzie nigdzie jechać, że to Twoja wina, bo źle wszystko zaplanowałeś/zaplanowałaś.

Analiza “korzeni” pomoże nam nabrać dystansu. Zauważyć, że zachowanie drugiej osoby niejednokrotnie nie jest nakierowane na nas. Mówi nam tylko o tym, co w środku drugiego człowieka. Czego się boi, z czym sobie nie radzi. Wówczas trudniej jest nam nacechować go jednoznacznie negatywnie, łatwiej zaś zareagować wsparciem czy zrozumieniem.

Uczmy się siebie i swojego otoczenia

Każdy z nas ma potrzebę akceptacji, przynależności. Każdy pragnie spokoju i odpoczynku. Nie rodzimy się natomiast z umiejętnością radzenia sobie z emocjami. Dlatego też - dla siebie i dla bliskich - próbujmy świadomie i otwarcie komunikować się ze sobą i z otoczeniem.

Przygotował
Zespół ds. Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej

Natalia Białas - psycholog
Katarzyna Wolska-Jagocka - psycholog
Marzena Kuc - pedagog specjalny
Anna Zielińska - pedagog