

Milyen vagyok, ha...?



Mindig jó, ha olyan dolog történik veled, aminek örülsz. Azokat a helyzeteket egyszerűbb jól kezelni, hiszen nem igényelnek tőled extra energiát.

De olyan is megtörténhet, ami nem kedvedre való, és arra is reagálsz valahogyan. Saját magad számára hasznos, ha figyelsz arra, hogyan reagálsz egy-egy helyzetben.



Nézzük, mit érzel, és mit gondolsz magadról és a világról, amikor a következő helyzetek előfordulnak!

Az edzésen kiemelik, milyen remek munkát végzel...

Valaki nem tartja be azt, amit megígért neked...

Valaki beáll eléd a sorba...

Találkozol a barátaiddal...

Egy hosszú betegség után ismét iskolába mész...

Nem működik a telefonod...

Veszekedtél a szüleiddel...

Ha valaki megdicsért...

Amikor mások összesúgnak a hátad mögött...

Nem csinálhatod azt, amit épp szeretnél...

Nyugihely

Tegyük fel, hogy létezik egy hely, ahol egy kicsit teljesen egyedül lehetsz a gondolataiddal. Senki sem zavar, senki nem kér tőled semmit, nincsenek „nem”-ek, csak Te vagy és a gondolataid.

Ideje MAGADra gondolni egy kicsit!

Amit már nagyon régen szeretnék megtenni, de eddig nem volt rá lehetőségem:

Ha valamit ki lehetne hagyni egy napból, én ezt hagynám ki:

Ha lehetne egy különleges tulajdonságom, ez lenne az:

Ha választhatnék magamnak egy legjobb barátot, ő lenne az:

Ha...

Ha...

Hatások

Vannak olyan dolgok, helyzetek, amelyekre van hatásunk, és vannak olyanok, amelyekre nincs.

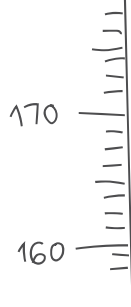
Hogyan tudsz megbirkózni egy olyan helyzettel, amikor bármennyire is szeretnél, nem tudsz változtatni a dolgokon?

Példák:

- szeretnél magasabb lenni, mint amilyen vagy
- elvesztéd a nagymamádat, akihez nagyon erős kapcsolat fűzött
- látod, hogy egy barátodat cikizik a buszon
- a barátod lebetegszik és kénytelen lemondani a hétvégi programot
- ellopják a biciklidet (pedig lelakatoltad)

Mi történik akkor, ha egy helyzetben csak rajtad múlik, hogyan alakul a folytatás? Felvállalod, és határozottan előre lépsz, vagy inkább megdermedsz a felelősségtől, esetleg elmenekülsz a helyzetből?

Példák:



Lehangoló vagy felhangoló?

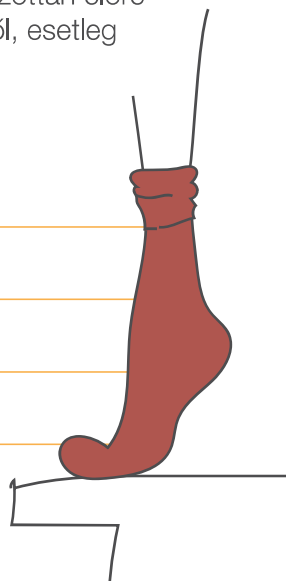
Az érzelmeidre, hangulatodra nagy hatással tudnak lenni azok a dolgok, amelyek megtörténnek veled egy nap során. Könnyebb felismerni és jól kezelni ezeket a helyzeteket, ha tudod, hogy mit keress.

Gondold végig, melyek azok a dolgok, amelyektől jól érzed magad, és mik azok, amelyek lehangolnak? Hogyan tudnál a jó dolgokra fókuszálni? Mi segítené ebben?

Lehangolnak/nem szeretem, ha:

Jó kedvre derítenek:

Ha rossz a kedvem, ezek segítenek, hogy jobban érezzem magam:



Másokra gondolva

Vannak olyan helyzetek, amikor bár nem akarsz rosszat, valahogy mégsem úgy sikerülnek a dolgok, ahogyan szeretnéd.

Néha hajlamosak vagyunk kizárólag a saját nézőpontunkat látni.

Előfordul, hogy szeretnél egy kis édességet, de a tiéd már elfogyott, így esetleg elveszed a testvéredét, vagy kérdés nélkül magadhoz veszel egy kis zsebpénzt onnan, ahol a szüleid tartják a konyhapénzt.

Kölcsön veheted a testvéred pólóját, ami aztán esetleg kiszakad, és...

	Mit <u>érzel</u> , ha...	Mit <u>gondolsz</u> , ha...	Mit <u>teszel</u> , ha...
... megetted a testvéred csokiját, ő pedig keresni kezdi?			
... kölcsönvetted a pólóját, ami kiszakadt?			
... a szomszéd kertjéből akartál virágot szedni az anyukádnak, és észrevette, mikor letépted?			
... meglátod, hogy egy másik gyerek elveszi a barátod mobilját és zsebre teszi?			
... látsz valakit az utcán szemetelni?			

A visszajelző

Mindig jó érzés, ha valaki elismeri, amit teszünk, és nem csak természetesnek fogja azt fel.

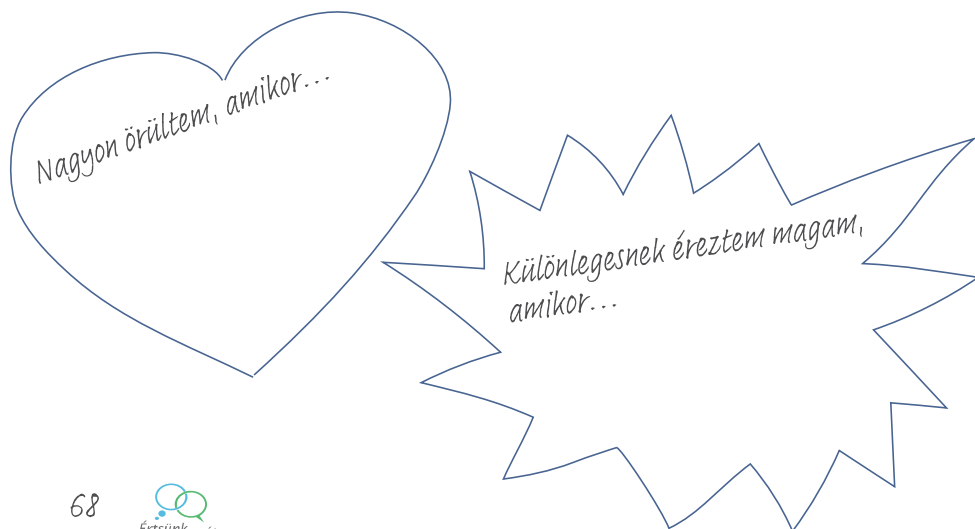
Mi lenne, ha Te magad is elismernéd, ha valaki olyat tesz, amit szeretnél megköszönni, vagy elismerni?

Hogyan tudod ezt a legjobban kifejezni? Leírod, vagy elmondod inkább? Van esetleg más módszered rá?

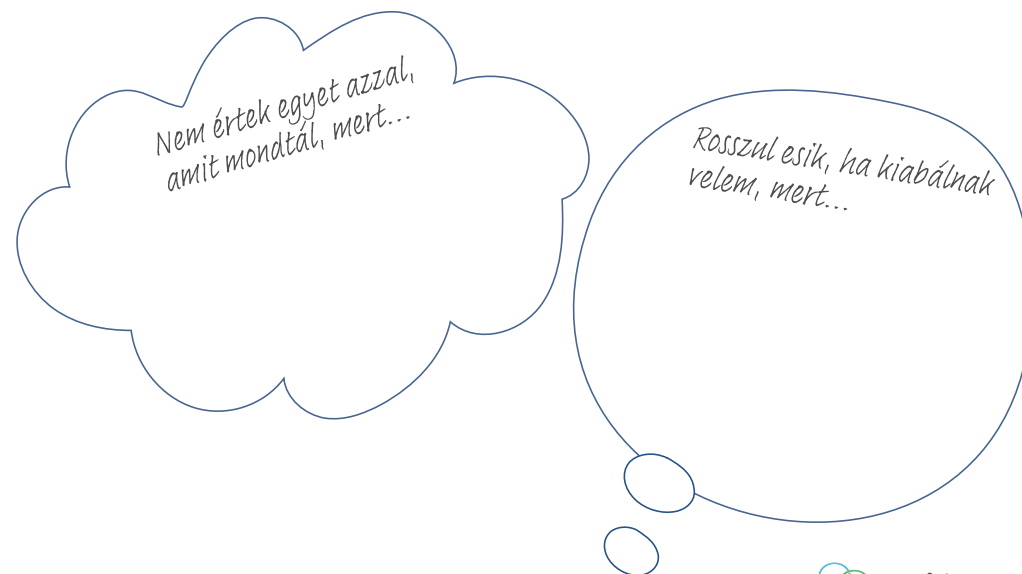
Miért van az, hogy a dicséreteket majdnem olyan nehezen kezeljük, mint a negatív véleményeket?

Minden helyzetben jól jön a dicséret?

Itt egy kis hely, ide leírhatod, hogy kinek mit szeretnél megköszönni, miért vagy hálás, vagy mi esett jól, amit tett!



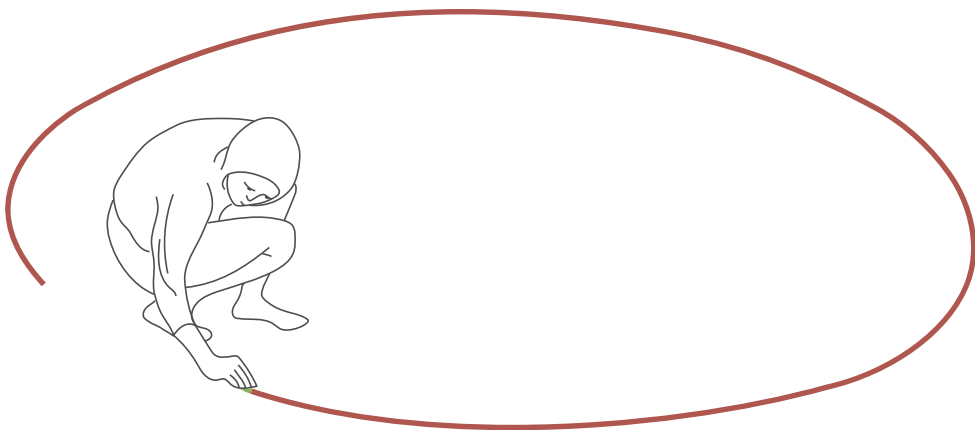
Mi nem esett jól? Hogy mondanád el a másiknak, hogy igazságtalan-nak tartod a rád tett negatív megjegyzést, vagy nem értesz egyet a hibáztatásoddal?



A bizalom köre

Fontos, hogy legyen egy bizalmi köröd, ahová csak azokat engeded be, akiknek a véleménye valóban számít neked, és akikre tudod, hogy számíthatsz, bármilyen körülmények között!

Kik vannak a bizalmi körödben, kikre számíthatsz, ha nehéz helyzetbe kerülsz, vagy ha nehéz döntést kell meghoznod, vagy, ha csak egyszerűen úgy érzed, ez most nem a Te napod?



Vannak helyzetek, amikor fontos, hogy tudj nemet mondani, pl. ha olyan helyzetbe akarnak a haverjaid/barátaid/barát-nőid belevinni, amiről tudod, hogy rossz vagy egyszerűen nem akarsz megtenni!

Melyek azok a dolgok, amelyekre fontos, hogy nemet mondj?

Mi akadályoz/hat meg abban, hogy bizonyos helyzetekben NEM-et mondj?

Mit mondhatsz vagy tehetsz, amivel egyértelműen kifejezed, hogy NEM tetszik, ami történik?

Kik azok, akikkel tudsz arról beszélni, hogy mi lenne a helyes döntés ilyen esetekben?

Kommunikációóóóóó

A hétköznapiakban előfordul, hogy nem szavakkal próbáljuk a másik fél tudtára adni, amit érzünk, vagy amit szeretnénk. Ez lehet jó móka, ha megfigyeled az egyes helyzetek résztvevőinek viselkedését, gesztusait, mimikáját, még ha nem is hallod őket.

Azonban sok helyzetben alapot ad a félreértésre, ha nem tudjátok egyértelműen megfogalmazni, amit szeretnétek!

Erre remek lehetőség, ha végiggondolod, hogyan alakulnak ki a pletykák. Valaki hallott valamit valaki mástól, elvett és hozzátett valamit – néha rossz szándék nélkül, pusztán a saját személyiségünk, értékrendünk is hatással van arra, hogy mit emelünk ki egy-egy történetből – és máris egy egészen más történet kerekedett ki belőle.

Nézzük, mit gondolsz a következő helyzetekről?

Hogy éreznéd magad, ha kinevetnének, mert szemüveged van/túl rövid a hajad/nem elég menő a ruhád/nincs elég pénzed a haverokkal lógni stb.

Mit gondolsz, milyen érzés lehet a szüleidnek, ha már sokszor kérnek tőled valamit, te pedig nem teszed meg?

Milyen érzés lehet a tanárnak, ha felkészül az órájára, szeretné megtanítani nektek az adott anyagot és senki nem figyel rá?

Milyen érzés lehet a hajléktalanoknak, ha az emberek megnézik őket, de nem köszönnek nekik?

Milyen lenne, ha a legjobb barátod elköltözne egy másik városba?

Milyen érzés lenne, ha a baráti köröd ellened fordulna egy kitalált indok miatt?

Hogyan tudnád megfogalmazni, mi az, ami zavar vagy rosszul esik az adott helyzetben, és mi az, amit szeretnél helyette?

Körforgás

Minden helyzetben, amikor döntést hozol, a döntést megelőzően a következő körön haladsz át:

Érzel valamit

– érzed magad valahogyan

Ezért is fontos, hogy tudj arról, hogyan is érzed magad egy-egy helyzetben, mert innen indulnak ki a továbbiak:

Gondolsz valamit

– akár arról, hogyan jutottál ide, akár arról, hogyan lehetne kezdeni vele valamit

Az érzelmeid hatással vannak arra, amit gondolsz, ám ez a másik irányban is igaz, a gondolataid nagyban tudják befolyásolni az érzelmeidet, lecsendesíteni és felerősíteni egyaránt képes vagy őket.

Tesztelem valamit

– és általában ez jelenik meg láthatóan a külvilág számára, ezzel az információval „dolgozik” mindenki elsősorban, ha mások viselkedéséről, érzelmeiről, gondolkodásáról van szó.

Ne feledd ezt a körforgást, és jegyezz le néhány helyzetet, amikor tudatosan végigjártad ezt a kört!

[illegible]

Hosszú táv és rövid táv

Vannak olyan helyzetek, amelyeknél az azonnali megoldás egészen más, mint a hosszú távon átgondolt verzió.

Ha például beteg a tengerimalacod és fecskendőből kell etetned, ő pedig tiltakozik ellene, a rövid távú érdek az lenne, hogy hagyd békén, mert nem jó neki. A hosszú távú érdek azonban a kisállat életben maradása, ez a pillanatnyi kellemetlenség pedig a hosszú távú cél érdekében történik, és nem adod fel.

Hasonló példa, ha az edzésen nagyon kimerülsz, és úgy érzed, hogy ez nem neked való. Ám, ha hosszú távon nézed, látod, hogy jót tesz a testednek és a lelkednek is, ha sikerélményeket szerzel közben, vagy akár jól érzed magad a csapattársaidal, és ez máris tovább visz, ahelyett, hogy befejeznéd.



Keress olyan helyzeteket az elmúlt fél évedből, amikor a rövid távú érdekeid ellentétesek voltak a hosszú távúval!

Melyik mellett döntöttél?

Mit tanulhatsz abból, ha nem csak a pillanatnyi helyzetet gondold át, hanem annak a következményeit és hosszú távú eredményeit is?
