# **Обучение за обучители, Ден 2**

# **Упражнение „Съставете план!“**

|  |
| --- |
| Преди, по време на и след гневен изблик |
| Етап 1: Преди гневния изблик |
| Изготвяне на мисловна карта и стратегическа игра „Представи си, че си свидетел“ | Използвайте диалог, за да обмислите кои са признаците, предсказващи гневния изблик и да изготвите мисловна карта. Поставете се в ролята на вътрешен свидетел, за да определите признаците и вътрешната динамика на гнева.* Използвайте въпроси
* Разпознайте физиологичните и емоционални признаци
* Обърнете внимание на придружаващите жестове
 |
| Започнете дневник | Започнете да си водите дневник на гнева, който ще Ви помогне да предвидите кои ситуации е вероятно да Ви ядосат. |
| Етап 2: По време на гневния изблик  |
| Спрете за малко | Вземете си „почивка“. Когато започнете да се ядосвате; временно се отдалечете от ситуацията, която провокира емоциите Ви, за да си осигурите пространство, в което да се успокоите. |
| Промяна на темата  | Отклонете разговора от това, което Ви притеснява и ядосва. Насочете го към по-неутрална тема. |
| Контролирано дълбоко дишане и отпускане на мускулите  | Фокусирайте се върху дишането, използвайте лична мантра.Дишането и пулсът се ускоряват, когато се разстроите*.* Можете да се научите да обръщате тези процеси като **умишлено успокоявате дишането си** и/или **системно отпускате мускулите си.** Този начин на отпускане ще Ви помогне да поддържате контрол над емоциите си.Когато се разстроите, дишането Ви се ускорява, а вдишванията Ви са по-плитки. Ако позволите плиткото дишане само от гръдния кош да продължи, това само ще усили гнева Ви. Вместо това, **предприемете съзнателни действия за промяна в дишането и за отпускане на мускулите, така че да се успокоите.** Отделете си поне 15 минути, за да направите тези упражнения. По-малко време от това вероятно няма да е от полза! |
| Бавно дишане | 1. Започнете да се отпускате с няколко бавни и дълбоки вдишвания подред, като всеки път се стараете да издишвате два пъти по-дълго време, отколкото вдишвате.
2. Бройте бавно до четири, докато вдишвате, и след това издишайте бавно, докато броите до осем.
* Докато правите това, обръщайте специално внимание къде отива въздуха в дробовете Ви. Отворете дробовете си и дишайте дълбоко с пълния им капацитет.
* Въздухът, който поемате, трябва първо да изпълни корема Ви, след това гърдите и най-накрая горната част на гърдите, точно под раменете.
* Почувствайте как гръдния Ви кош се разширява, докато дробовете Ви се пълнят.
* Обърнете внимание на това как ребрата Ви се връщат в първоначалната си позиция, докато издишвате.
* Продължете с тази дихателна практика няколко минути. Ако се почувствате странно или останете без дъх, веднага се върнете към нормалното си дишане.

Тази техника на бавно, съзнателно и контролирано дълбоко дишане ще Ви помогне да възвърнете дишането си към по-нормален и спокоен модел. Тъй като всичко в тялото е свързано, е много вероятно, докато контролирате дишането си, да успеете да успокоите сърдечния ритъм и да освободите част от натрупаното мускулно напрежение. |
| При мускулно напрежение | Гневът често се проявява под формата на мускулно напрежение.Това напрежение може да се натрупа във врата и раменете и е много вероятно те да останат напрегнати дълго след като гневът ви е изчезнал. Ако вратът ви е напрегнат*,* продължете с упражненията като бавно и внимателно (наистина много ВНИМАТЕЛНО) завъртате главата си към едното рамо и след това към другото. Координирайте завъртането на главата с дишането (завъртете главата си внимателно към едното рамо, докато издишвате; след това завъртате обратно към центъра, докато вдишвате; завъртате на другата страна, докато отново издишвате). Внимателно повторете тази техника няколко пъти, докато усетите мускулите на врата си леко да се отпускат.Можете да освободите част от напрежението в раменете си, като умишлено и внимателно ги повдигате и отпускате няколко пъти. Кръгови движения с раменете назад и напред също могат да помогнат. Използването на тези техники в съвкупност ще Ви помогне да се отпуснете.Докато лицето, шията и раменете Ви се отпускат, вижте дали ще можете да усетите напрежение в други части на тялото си (вашият дневник на гнева може да Ви помогне да определите областите, върху които да се съсредоточите). |
| Прогресивна мускулна релаксация | Ако техниките за релаксация не сработят, опитайте обратното:1. Стегнете и напрегнете стресираните мускули, докато бавно отброявате до десет, и след това ги отпуснете. Не забравяйте да отпуснете стегнатите мускули веднага, ако почувствате някаква болка!
2. Преминавайте от една мускулна група към друга, докато всяка напрегната част от тялото Ви не мине през този цикъл на стягане и отпускане на мускулите.

С малко практика, ще можете да преминете така през цялото си тяло за няколко минути. Понякога стягането и след това отпускането на мускулите може да Ви помогне да постигнете по-качествена релаксация, отколкото докато просто си почивате.Като цяло, трябва да си дадете от 20 до 30 минути, за да се успокоите. Поддържайте дишането си много дълбоко и регулярно през това време. Повтаряйте си, че се успокоявате и скоро ще се почувствате много по-спокойни.Техниките за релаксация, описани по-горе, могат да ви помогнат не само да се отпуснете, но имат и положителен страничен ефект, помагайки Ви да спрете да се фокусирате върху това, че сте ядосани. Те също така Ви дават време да помислите за ситуацията, която ви е разстроила – време, което ще Ви помогне да генерирате нови решения на проблемите, пред които сте изправени. |
| Работете за контролиране на отговора си към провокаторите на гняв  | Провокиращите гняв мисли се появяват автоматично и почти мигновено, така че ще е нужна известна съзнателна работа от Ваша страна, за да ги идентифицирате и да ги замените с нещо, което повече Ви се харесва.Например, представете си, че току-що някой Ви е засякъл, докато шофирате по магистралата. Отбележете за себе си физиологичните признаци на гняв, които издават, че сте разстроени. **Поемете дълбоко въздух и се опитайте да погледнете на ситуацията рационално, вместо да се поддадете на първичния импулс да нападнете.** Вместо автоматично да предположите, че шофьорът, който Ви е засякъл, го е направил умишлено (което може да е първата Ви мисъл), помислете за възможността, че той може да не Ви е видял. Ако обмислите възможността, че провокиращото действие не е насочено лично към Вас или просто е грешка, ще бъде по-лесно да проявите толерантност. Когато чувствате гнева си оправдан, Wие всъщност си давате разрешение да се ядосате, независимо дали има смисъл да се чувствате по този начин. Колкото по-бързо спрете да оправдавате гнева си, толкова по-скоро той ще започне да намалява. Въпреки че целият гняв, който чувствате, е легитимен (представя как реално се чувствате в дадения момент), това не означава че да изберете да предприемате действате следвайки го, винаги е оправдано. Не забравяйте, че да сте ядосани е много вредно за Вашето здраве и разрушително за важните за Вас взаимоотношения с близките Ви. |
| Етап 3: След гневния изблик |
| Стратегия на избягване  | Избягвайте провокиращите ситуации за известно време, ако е възможно. |
| Повишаване на осъзнатостта и размисъл чрез писане  | Пишете всеки ден в дневника на гнева, който документира ситуациите, с които се сблъсквате и които са Ви провокирали. За да увеличите ползата от дневника, записвайте следната информация за всяко провокиращо събитие:* Какво се е случило, което Ви е наранило или Ви е накарало да се почувствате стресирани?
* Какво е било провокативното в дадената ситуация?
* Какви мисли са минали през ума Ви?
* По скалата от 0 до 100, колко ядосани сте се почувствали? (оценка на яростта)
* Какъв е бил ефектът от поведението Ви върху Вас самите и върху околните?
* Бяхте ли вече нервни, напрегнати или под напрежение заради нещо друго? Ако е така, за какво?
* Как е реагирало тялото Ви? Забелязахте ли сърдечния Ви ритъм да се ускорява, изпотиха ли се дланите Ви?
* Заболя ли Ви глава?
* Искахте ли да избягате от напрежението или може би да хвърлите нещо?
* Искахте ли да викате? Забелязахте ли, че затръшвате врати или ставате саркастични?
* Какво направихте?
* Как се почувствахте непосредствено след гневния си изблик?
* Чувствахте ли се различно по-късно през деня или на следващия ден?

Какви бяха последствията от инцидента? |
| Наблюдение  | След като сте записвали информацията по-горе в продължение на поне една седмица, прегледайте дневника си и потърсете **повтарящи се теми или „провокатори“,** които Ви разгневяват и ядосват. Провокаторите на гняв често попадат в една от няколко категории, в т.ч.:* хора, които правят или не правят това, което очаквате от тях;
* ситуации, с които се сблъсквате, като задръствания, компютърни проблеми, звънене на телефон, и т.н.
* хора, които се възползват от Вас;
* ситуации, в които сте ядосани и разочаровани от себе си;

комбинация от някои от горните. |
| Осъзнатост | Подгответе се с техники за минимизиране на риска от загуба на контрол, преди да влезете в опасните ситуации. |
| Игра на лабиринт  | **Търсете модели** Потърсете провокиращи гняв мисли, които се появяват отново и отново. Можете да разпознаете тези мисли; обикновено включват една или повече от следните теми:* възприятието, че сте станали жертва или са Ви навредили;
* убеждението, че човекът, който Ви е провокирал, е искал умишлено да Ви навреди;

убеждението, че ДРУГИЯТ човек е сгрешил, че е трябвало да се държи различно, че е бил зъл или глупав, за да ви навреди. |
| Запис  | Използвайте дневника на гнева, за да идентифицирате случаите, когато сте се почувствали наранени, защото сте си помислили, че действието срещу Вас е извършено умишлено или е било погрешно. Проследявайки моделите си на мислене, ще започнете по-лесно да виждате общите теми, свързващи преживените ситуации. Ето някои примери за провокиращи гняв мисли:* хората не обръщат достатъчно внимание на Вашите нужди; не ги е грижа за вас;
* хората изискват/очакват твърде много от Вас;
* хората са груби или нетактични;
* хората се възползват от Вас или Ви използват;
* хората са егоистични; мислят само за себе си;
* хората Ви критикуват, засрамват или не Ви уважават;
* хората са жестоки или зли;
* хората са некомпетентни или глупави;
* хората са безразсъдни и безотговорни;
* хората не Ви помагат;
* хората са мързеливи и отказват да свършат своя дял от работата;
* хората се опитват да Ви контролират или манипулират;

хората Ви карат да чакате. |
| Игра на лабиринт  | **Търсете модели** Потърсете провокиращи гняв мисли, които се появяват отново и отново. Можете да разпознаете тези мисли; обикновено включват една или повече от следните теми:* възприятието, че сте станали жертва или са Ви навредили;
* убеждението, че човекът, който Ви е провокирал, е искал умишлено да Ви навреди;

убеждението, че ДРУГИЯТ човек е сгрешил, че е трябвало да се държи различно, че е бил зъл или глупав, за да ви навреди. |
| Запис  | Използвайте дневника на гнева, за да идентифицирате случаите, когато сте се почувствали наранени, защото сте си помислили, че действието срещу Вас е извършено умишлено или е било погрешно. Проследявайки моделите си на мислене, ще започнете по-лесно да виждате общите теми, свързващи преживените ситуации. Ето някои примери за провокиращи гняв мисли:* хората не обръщат достатъчно внимание на Вашите нужди; не ги е грижа за вас;
* хората изискват/очакват твърде много от Вас;
* хората са груби или нетактични;
* хората се възползват от Вас или Ви използват;
* хората са егоистични; мислят само за себе си;
* хората Ви критикуват, засрамват или не Ви уважават;
* хората са жестоки или зли;
* хората са некомпетентни или глупави;
* хората са безразсъдни и безотговорни;
* хората не Ви помагат;
* хората са мързеливи и отказват да свършат своя дял от работата;
* хората се опитват да Ви контролират или манипулират;

хората Ви карат да чакате. |
| Контекст | Ето и списък със ситуации, в които тези теми е вероятно да се появят:* изразяват се различни мнения;
* изразяват се спрямо Вас или Вие изразявате негативни чувства;
* взаимодействате с някой, който отказва да сътрудничи;
* говорите за нещо, което Ви дразни;
* протестирате срещу измама;
* казвате „не“;
* отговаряте на незаслужената критика;
* молите за сътрудничество;
* предлагате идея.

В основата на всички провокиращи гняв мисли е идеята, че хората не се държат правилно и че имате пълното право да им се ядосвате. Повечето хора откриват няколко типа мисли, които често провокират гнева им. Помислете върху примерни ситуации, предизвикващи гнева Ви, и вижте дали не можете да идентифицирате набора от провокиращи Ви мисли.Целта на водене на дневник на гнева е да Ви помогне да идентифицирате моделите на поведение и специфичните повтарящи се елементи, които Ви провокират. Колкото по-точно успявате да наблюдавате чувствата и поведението си и колкото по-детайлно водите дневника си, толкова по-вероятно е да можете да определите кое Ви провокира и как реагирате на тези провокатори. Разбирането Ви за начините, по които изпитвате гняв, може да Ви помогне да планирате стратегиите си за справяне с емоциите по по-продуктивен начин. |
| Съвети  | Медитирайте върху мантра. |
| Контролирано мислене  | Хората спират да мислят трезво, когато са ядосани. Ядосаните хора са склонни веднага да вземат решение за ситуацията, а след това прекарват твърде много време, съсредоточавайки се върху начина, по който се чувстват и как тази ситуация ги засяга. Имате много по-добър шанс да запазите контрол, ако успеете да не се съсредоточавате върху това колко сте наранени и/или ядосани, а вместо това се фокусирате върху разбирането на самата ситуация. Направете каквото можете, за да „изтръгнете смисъл и значение“ от гневните си импулси. Запитайте се какво всъщност Ви казва гнева и какво можете да научите от него. Какво в конкретната ситуация Ви ядосва? Как можете да подобрите едновременно ситуацията и гневното си състояние? След това използвайте техниките за отпускане, за да намалите възбудата си. Важно е да не вярвате, че трябва да реагирате на провокиращата гняв ситуация на момента. Повечето ситуации всъщност са достатъчно гъвкави и позволяват да отделите време, в което да се овладеете, успокоите и наистина да обмислите ситуацията преди да предприемете каквито и да било действия. Може дори да имате време да поговорите с Ваши доверени съветници. В колкото по-голяма степен успеете да подходите към една ситуация подготвени и със спокойствие, толкова по-големи са шансовете Ви да успеете да извлечете от нея желани позитиви. |
| Тестване на реалността  | Ядосаните хора обвиняват другите (или себе си) за нещата, които са се объркали. В основата на това обвинение е склонността на разгневените хора да приписват вина на обекта на своя гняв и да смятат, че той е причината нещата да се объркат. Но това не винаги е така! За да успяват по-успешно да управляват гнева си, за ядосаните хора е важно да забавят темпото, а не просто да се поддадат на агресивните си първосигнални импулси и да действат, ръководени от тях. Вместо това е по-добре да направят някои тестове на реалността, за да са наясно дали гневът им е наистина оправдан или не. |