# **Curs Train the Trainer, Ziua 2**

# **Exercițiu “**Fă-ți un plan!**”**

|  |  |
| --- | --- |
| **Înainte – în timpul –după o izbucnire de furie** | |
| **Înainte de o izbucnire de furie** | |
| Creează o hartă mentală și joacă jocul martorului de strategie | Utilizează dialogul pentru a ajuta studentul să reflecteze asupra semnelor care prevăd izbucnirea de furie - creează o hartă mentală, discutați-o împreună și încurajați-l să își dezvolte un rol de martor intern care să identifice semnele dezbaterii dinamice interne.  - utilizați întrebări (vezi descrierea de mai sus)  - recunoașteți semnele fiziologice și emoționale  Observați gesturile asociate. |
|  | Porniți un jurnal al furiei care să vă ajute să preziceți situațiile care vă declanșează. |

|  |  |
| --- | --- |
| În timpul stării de furie | |
| Time out | Luați un time-out atunci când vă supărați; pentru a ieși temporar din situația care vă provoacă și a vă oferi un spațiu în care să vă calmați. |
| Schimbați subiectul | Mutați conversația către un subiect neutru și evitați subiectele care vă cauzează probleme. |
| Respirație controlată adâncă și relaxare musculară. | Concentrați-vă pe respirație, utilizați o mantră personală  Rata respirației și pulsul cresc amândouă atunci când devii surescitat emoțional. Poți învăța să inversezi această tendință prin încetinirea deliberată a respirației și relaxarea sistematică a musculaturii tensionate. Relaxarea în această manieră vă ajută să vă mențineți controlul.  Poți constata că respiri repede și superficial atunci când ești supărat. A permite această respirație doar prin piept să continue îți va exacerba mânia. Acționează pentru a îți redirecta furia și relaxează-ți mușchii pentru a te calma. Fă acest exercițiu timp de 15 minute, deoarece mai puțin timp nu va fi benefic. |
| Respirație înceată | 1. **Începeți eforturile de relaxare prin respirații încete și adânci, de fiecare dată având grijă ca expirația să fie de două ori mai lungă decât inspirația** 2. **Numără încet până la patru pe măsură ce inhalezi, apoi respiră încet numărând până la 8.**     * Pe măsură ce faci asta, observă cum iese aerul din plămâni. Deschide-ți plămânii și respira adânc    * Respirația ta trebuie să îți intre inițial în stomac, apoi în piept, apoi în partea superioară a pieptului, tocmai sub umeri.    * Simte cum coastele și plămânii tăi se extind    * Fii atent la cum revin coastele tale la locația lor originală pe măsură ce expiri complet.    * Continuați acest pattern de inspirare timp de câteva minute, revenind imediat la respirația normală dacă vă simțiți rău   Respirația înceată și controlată deliberat în acest mod vă va ajuta să reveniți la un pattern normal, relaxat. Deoarece toate aceste lucruri din corp sunt legate una de alta, este foarte posibil ca, pe măsură ce îți controlezi respirația, aceata îți va încetini ritmul inimii și de-tensiona mușchii. |
|  | **Mânia se manifestă deseori sub forma de tensiune musculară.** Această tensiune se poate acumula în gât și umeri, care pot rămâne tensionați și după ce furia a dispărut. Dacă gâtul este tensionat, continuați cu exercițiile prin rotirea înceată a capului către un umăr și apoi către celălalt. Coordonați-vă capul cu respirația. Rotiți-vă capul încet către o parte pe măsură ce expirați, apoi către centru pe măsură ce inspirați și către cealaltă parte pe măsură ce expirați din nou. Repetați această tehnică de mai multe ori până când simțiți că mușchii gâtului se relaxează puțin.  Puteți să eliberați tensiunea din umăr prin ridicarea și coborârea umerilor de mai multe ori. Rotirile de umeri înainte și înapoi vă pot ajuta de asemenea. Utilizarea acestor tehnici împreună vă ajută să vă relaxați. Pe măsură ce fața, gâtul și umerii vi se relaxează, vedeți dacă puteți identifica tensiune în alte părți ale corpului (Jurnalul de furie vă poate ajuta să identificați zonele pe care să vă concentrați). |
| Relaxarea progresivă a musculaturii | Dacă tehnica relaxării nu funcționează, încearcă opusul:  1. Încordează și tensionează mușchii stresați numărând până la zece și apoi eliberează-i. Ai grijă să relaxezi mușchii încordați imediat ce simți din nou durere!  2. Fă acest lucru cu fiecare grup muscular până când ai trecut toată musculatura din corp printr-un ciclu de tensionare și relaxare.  Cu puțină practică, poți face asta cu tot corpul timp de câteva minute. Tensionarea și relaxarea mușchilor poate să vă ajute uneori să obțineți o relaxare de calitate mai bună decât relaxarea însăși.  În general, oferă-ți între 20 și 30 de minute pentru a te relaxa. Menține-ți respirația foarte adâncă și foarte regulată în acest timp. Spune-ți că te calmezi și în curând te vei simți mult mai calm.  Tehnicile de relaxare precum cele descrise mai sus vă pot ajuta să vă relaxați și pot avea un efect pozitiv prin a vă ajuta să nu vă mai concentrați pe furie. Aceasta vă poate da timp să vă gândiți să vă gândiți la situația care v-a supărat, timpul vă va ajuta să generațp soluții proaspete la problemele cu care vă confruntați. |
| Lucrați pentru a controla răspunsul la factorii declanșatori. | Gândurile care provoacă furie pot apărea automat și aproape instantaneu, așa că este nevoie de muncă conștientă din partea dumneavoastră pentru a le identifica și a le substitui cu ceva mai pe placul dumneavoastră.  De exemplu, imaginați-vă că tocmai s-a băgat cineva în fața dumneavoastră în timp de conduceți pe autostradă. Observați semnele de furie care vă spun că sunteți supărat. Respirați adânc și încercați să priviți situația rațional în loc să vă descătușați cu primul impuls de a ataca. În loc să presupuneți automat că șoferul a intenționat să se bage în fața dumneavoastră (care ar putea fi primul dvs. gând), luați în considerare posibitatea că cealaltă persoană nu v-a văzut. Dacă luați în considerare că acțiunea provocatoare nu a fost îndreptată către dvs. sau a fost o greșeală, aceasta va fi mai ușor de tolerat.  Atunci când vă simțiți justificați în ceea ce privește furia, oferiți-vă permisiunea de a vă simți furios, dacă acesta este sentimentul pe care îl aveți. Cu cât mai repede încetați să vă justificați furia, cu atât mai repede va începe să se retragă. Chiar dacă furia pe care o simțiți este legitimă în realitatea pe care o percepeți la momentul respectiv, aceasta nu înseamnă că furia pe care o simțiți este mereu justificată. Ține minte că a fi furios este rău pentru sănătate și distructiv pentru relațiile cele mai importante cu ceilalți |

|  |  |
| --- | --- |
| După o izbucnire de furie | |
| Strategia de evitare | Evitați, pentru o perioadă, situațiile provocatoare dacă puteți |
| Creșterea conștientizării și reflecției prin scris | Faceți intrări zilnice care documentează situațiile pe care le întâlniți și care vă provoacă. Pe măsură ce faceți ca jurnalul să fie un instrument util, există tipuri de informații pe care doriți să le înregistrați pentru fiecare eveniment provocator:   * Ce s-a întâmplat care v-a făcut să vă simțiți stresat? * Ce a reprezentat provocator la această stiuație? * Care au fost gândurile care v-au trecut prin minte? * Pe o scală de la 1 la 100, cât de furios te-ai simțit? * Care a fost efectul comportamentului tău asupra ta și asupra celoralți? * Erați deja nervos, tensionat sau presat despre altceva? Daca da, despre ce? * Cum a reacționat corpul tău? Ați observat că vă bate inima, vă transpiră palmele? * Vă durea capul? * Ați vrut să fugiți de presiune sau să aruncați ceva? * Ați simțit dorința de a țipa sau ați observat că trânteați ușa sau că ați devenit sarcastic? * Ce ați făcut? * Cum v-ați simțit imediat după episod? * V-ați simțit diferit ziua mai târziu sau ziua următoare? * Care au fost consecințele incidentului? |
| Observație | * După înregistrarea acestor informații timp de o săptămână, recitește-ți jurnalul și uită-te la teme sau factori declanșatori recurenți, care te determină să fii furios. Factorii declanșatori pot fi grupați în mai multe categorii, incluzând: * Alți oameni făcând sau nefăcând ceea ce te aștepți de la ei * Evenimente care te deranjează cum ar fi blocaje în trafic, probleme de calculator, telefoane care sună * Oameni care profită de tine * A fi furios sau dezamăgit de tine însuți * O combinație a tuturor celor de mai sus |
| Conștientizare | Pregătește-ți moduri de a minimiza pericolul pierderii controlul înainte de a intra în situații periculoase. |
| Joacă jocul labirintului | **Caută aspecte care se repetă**  Poți să cauți gânduri care provoacă furia și care re-apart constant. Poți reorganiza aceste gânduri deoarece acestea vor implica una sau mai multe teme:  - Percepția că ai fost victimizat sau rănit  -Credința că persoana care te-a provocat a intenționat să îți facă rău în mod deliberat  -Credința că cealaltă persoană a greșit, că ar fi trebuit să se comporte diferit, că au fost răi sau proști să îți facă rău |
| Înregistrare | Utilizați-vă jurnalul pentru a identifica momente în care ați simțit că vi s-a făcut rău de ce considerați că aceasta a fost intenționat și de ce ați crezut că e un lucru greșit. Urmărirea procesului de gândire vă va ajuta să începeți temele comune din experiențele dumneavoastră. Aici sunt exemple de gânduri care v-au provocat:   * Oamenii nu acordă suficientă atenție nevoilor voastre, nu le pasă de tine. * Oamenii pretind/așteaptă prea mult de la tine * Oamenii sunt nepoliticoși sau răutăcioși * Oamenii profită de tine * Oamenii sunt egoiști și se gândesc doar la ei înșiși * Oamenii te critică, te rușinează sau nu te respectă. * Oamenii sunt cruzi sau răi. * Oamenii sunt incompetenți sau proști * Oamenii nu gândesc și sunt iresponsabili * Oamenii nu te ajută * Oamenii sunt leneși și refuză să își facă partea lor * Oamenii încearcă să te controleze sau să te manipuleze * Oamenii te fac să aștepți |
| Context | Și aici este o situație und apar aceste teme cel mai des:  - Atunci când afirmăm o diferență de opinii  -Când primim și exprimăm sentimente negative  -Atunci când avem de-a face cu cineva care refuză să coopereze  - Când vorbim despre ceva care te enervează  -Când protestăm împotriva unei nedreptăți.  -Atunci când spunem „Nu”  -Atunci când cerem cooperare  -Atunci când propunem o idee  La baza gândurilor declanșatoare este noțounea că oamenii nu se comportă cum ar trebui și că ai tot dreptul să fii furios pe ei. Majoritatea oamenilor au puține gânduri care le provoacă furia repetat. Vezi, de exemplu, momentele care îți provoacă furia și observă dacă poți identifica setul de gânduri care te provoacă  At the base of all trigger thoughts is the notion that people are not behaving properly and that you have every right to be angry with them. Most people find a few thoughts that frequently trigger their anger. Look for instances of situations that trigger your anger and see if you can’t identify the set of triggering thoughts that really do it for you.  Scopul jurnalului tău este să identifici patternuri de comportament și comportamente recurente care chiar îți „apasă butoanele”. Pe măsură ce poți îți poți observa mai detaliat sentimentele și comportamentele, vei identifica ce îți provoacă furia și cum poți reacționa la asta. A înțelege modurile în care experimentezi furia poate să te ajute să îți planifici strategii care să îți gestioneze emoțiile într-un mod mai productiv.  Scopul jurnalului tău de furie este să te ajute să identifici pattern-uri de comportament și elemente recurente care determină declanșarea furiei. Pe măsură ce poți observa mai bine propriile emoții și comportamente și pe măsură ce detaliezi jurnalul furiei, vei putea să identifici mai ușor factorii care declanșează furia și cum să reacționezi la ei. A înțelege modurile în care experimentezi furia te poate ajuta să planifici strategii de coping cu emoțiile tale într-un mod mai productiv.  Scopul jurnalului tău este de a identifica patternuri de comportament și elemente recurente care te determină să fii furios. Pe măsură ce observi mai atent propriile sentimente și pe măsură ce jurnalul tău devine mai detaliat, vei observa că poți identifica factorii declanșatori ai furiei și cum să reacționezi la ei. A înțelege modurile în care experimentezi furia te poate ajuta să planifici strategii de a gestiona emoțiile în moduri mai productive. |
|  |
| Sfaturi | Meditează cu o mantră |
| Gândire controlată | Oamenii încetează să gândească clar atunci când sunt furioși. Oamenii furioși tind să se decidă imediat asupra unei situații și apoi să petreacă mult timp concentrându-se pe ceea ce simt și cum situația îi afectează încât uită să se concentreze asupra a altceva. Ai mult mai multe șanse să ții totul sub control dacă reușești să îți menții atenția pe altceva decât pe sentimentele de frustrare și durere pe care le simți și să te concentrezi pe înțelegerea situației cu care te confrunți.  Fă ceea ce poți pentru a „stoarce înțelesuri” din impulsurile tale furioase. Întreabă-te ce îți spune furia și cum poți învăța din asta. Ce te înfurie la această situație? Cum poți îmbunătăți situația și reduce furia în același timp? Apoi, utilizează-ți tehnicile de relaxare pentru a îți reduce surescitarea.  Cel mai important este să nu te gândești să răspunzi la situația care provoacă furie imediat. Majoritatea situațiilor sunt destul de flexibile încât ai timp să te gândești, să te calmezi, și să evaluezi situația înainte de a acționa. Poți evalua o situație împreună cu sfătuitorii tăi apropiați. Pe măsură ce abordezi o situație tulburătoare într-un mod mai pregătit și mai relaxat, în aceeași măsură cresc șansele de a obține ce vrei din acea situație. |
| Testarea realității | Oamenii furioși dau vina pe alții (sau ei înșiși) pentru lucruri care nu au funcționat. Sublinierea acestei vinovății este un atribut al oamenilor furioși, în special al ideii că ținta furiei lor a cauzat lucrurile să meagă prost. Dar, asta nu e întotdeauna cazul:  Pentru a gestiona mai bine furia, este important ca oamenii furioși să se oprească și să nu pună în practică primele impulsuri agresive, ci mai degrabă să testeze realitatea și să se gândească daca furia lor este justificată sau nu. |