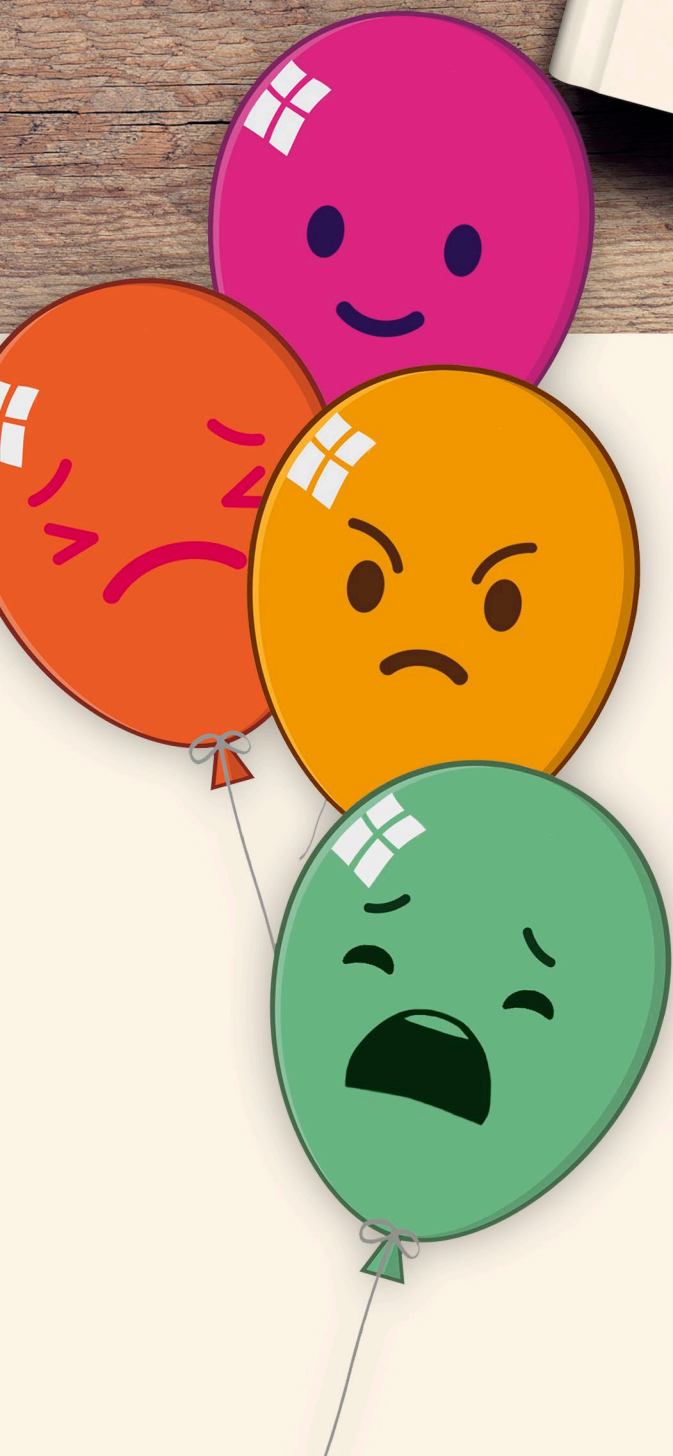
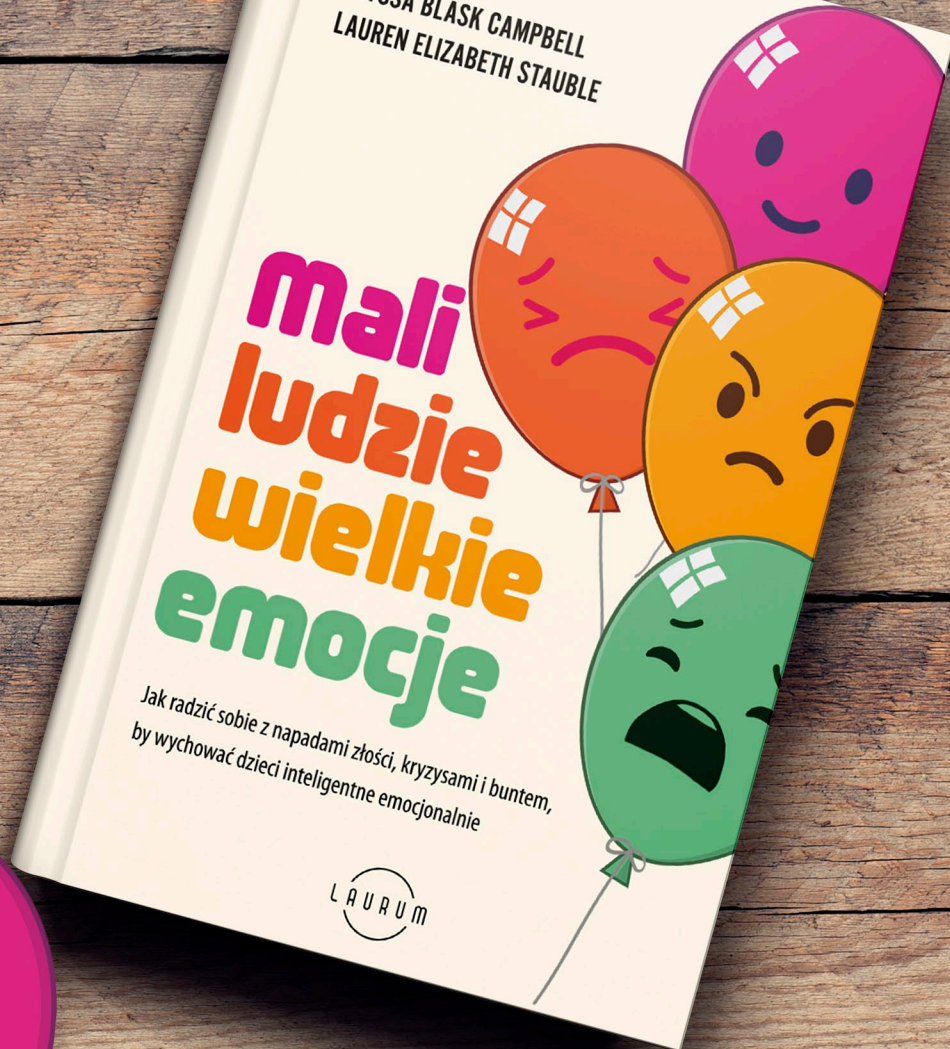
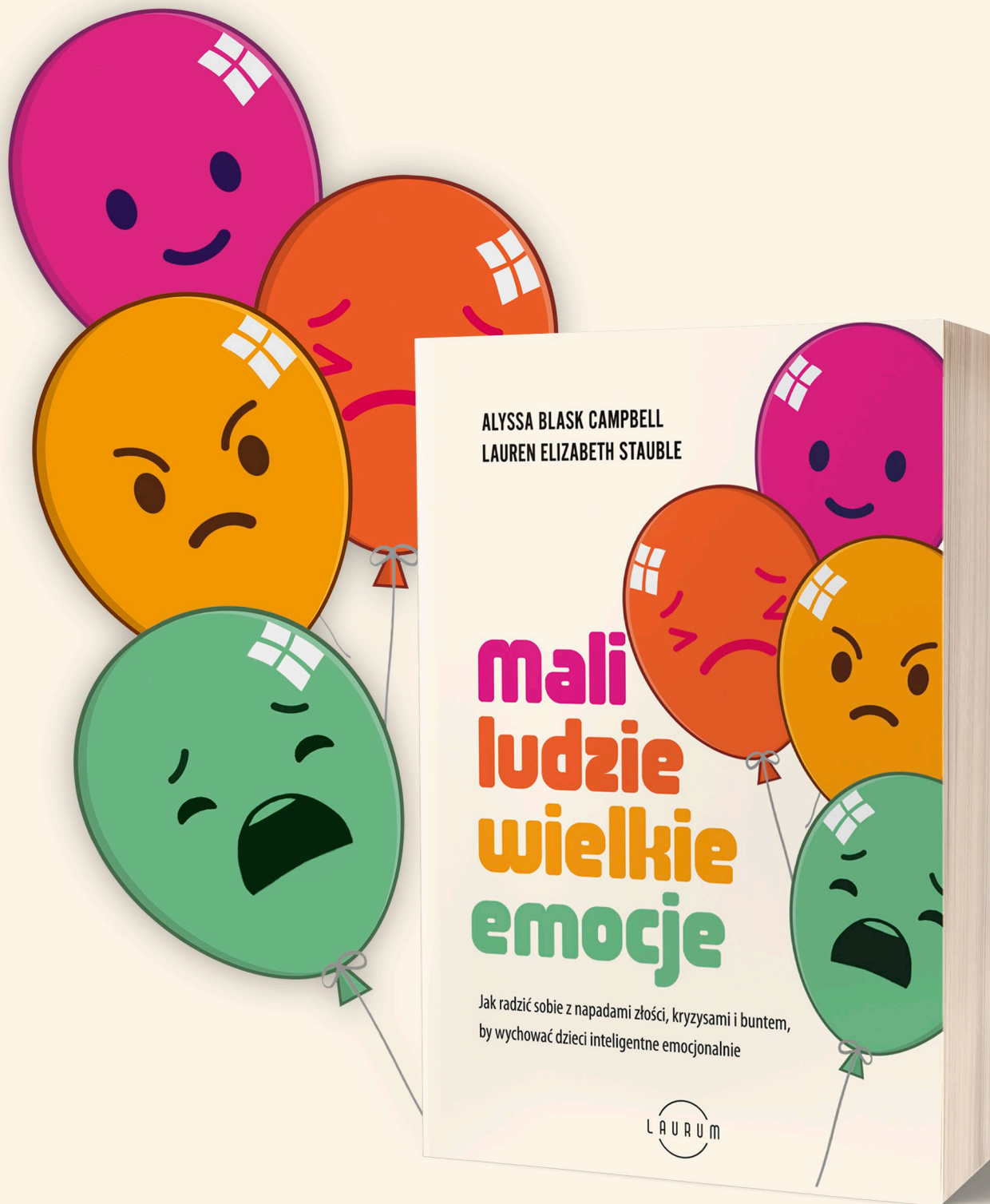




mali ludzie wielkie emocje

Pytania do rozważenia



MALI LUDZIE, WIELKIE EMOCJE PYTANIA DO ROZWAŻENIA

W całej książce *Mali ludzie, wielkie emocje* znajdziecie pytania do rozważenia. Mają one pomóc wam zagłębić się we wzorce zachowań, poczuć zaciekawienie tymi zachowaniami lub rozważyć nowy punkt widzenia. Poniżej znajdują się te pytania zebrane z poszczególnych rozdziałów (nie we wszystkich są), aby łatwiej było wam po nie sięgnąć (np. jeśli zapoznacie się z książką w innej formie niż drukowana) i zastanowić się nad nimi w wolnej chwili. Zatem do dzieła!



ROZDZIAŁ 2: NASZA ROLA W EMOCJACH DZIECKA

KSIAŻKA s. 41

Często mamy wspólne motywy z dzieciństwa, które ujawniają się w rolach, które pełniimy jako rodzice, nauczyciele czy opiekunowie. Przykładami mogą być: szacunek, posłuszeństwo, uprzejmość, odpowiedzialność i siła. Czy któreś z nich wydają się wam znajome? Czy przychodzą wam do głowy jakieś inne motywy? W całej tej książce będziemy ćwiczyć rozpoznawanie takich motywów, unikając przy tym osądzania.

Jaki rodzaj przywiązania wydaje się wam znajomy, kiedy myślicie o swoim dzieciństwie? (przywiązanie bezpieczne, lękowe, unikowe, zdeorganizowane).

A gdybyśmy tak zadali sobie pytanie: „Czy jestem z siebie dumny/dumna?” lub „Czy według samego siebie jestem dobrym rodzicem?”. Ciekawość dotycząca tych części nas samych jest kluczem do zbadania, jacy chcemy być dla dzieci – jak chcemy interpretować zachowania dziecka i jak chcemy na nie reagować.

Jaki jest mój długookresowy cel dla tego dziecka? Jaki jest mój cel dla naszej relacji? Czy stanowią wzór wartości, które chcę mu zaszcześcić?



ROZDZIAŁ 3: CO SIĘ DZIEJE W MÓZGU I CIELE, GDY ODCZUWAMY WIELKIE EMOCJE

KSIĄŻKA s. 59

Czy jeśli chodzi o emocje, kultura drugiego rodzica jest zauważalnie odmienna od twojej? Czy uczysz dzieci, których kultury są bardzo odmienne od twojej i/lub odmienne w grupie? Sprawdź, czy jesteś w stanie określić, które emocje – o ile takie istnieją – są wartościowe lub przekazują wstyd w twojej własnej kulturze, a następnie w kulturze drugiego rodzica lub kulturach rodzin uczniów. Do jakiego rodzaju ekspresji emocjonalnej zachęcają lub zniechęcają te kultury, jakie rodzaje ekspresji wiążą się z karą, a jakie z nagrodą? Co jeszcze dostrzegasz?

Czy kiedykolwiek straciliście kontrolę i powiedzieliście lub zrobiliście coś, czego żałujecie? Takie jest ludzkie doświadczenie! Co najczęściej robicie w takich sytuacjach? Być może słyszycie, jak wykrzykujecie słowa, czując, że nic nie możecie zrobić, by je powstrzymać? Albo odwracacie się i odchodzicie? A może zamykacie się w sobie i odcinacie od kontaktu? Robicie krok wstecz, tłumicie swoje potrzeby i przechodzicie w tryb poddańczy? A teraz zastanówcie się nad własnym wzorcami zachowań.

Zatrzymajcie się i pomyślcie o swoim dniu. Kiedy możecie wyznaczyć sobie czas na dwie przerwy dla mózgu?

Jakie dwie intensywne zabawy z ciałem możecie włączyć do swojego dnia? Jakie dwie intensywne zabawy z ciałem może wykonać dziecko?



ROZDZIAŁ 4: METODA WSPÓLNEGO PRZETWARZANIA EMOCJI

KSIĄŻKA s. 85

Czy jest jakieś wyrażenie, którego często mimowolnie używacie, a którego chcielibyście się pozbyć? Czy pamiętacie moment, gdy naprawdę podobało wam się to, jak ktoś się do was zwraca, kiedy ten ktoś miał do was prośbę? Jeśli teraz nasuwają wam się na myśl odpowiedzi na te pytania, to zapiszcie je, aby wrócić do nich później. Jeśli nic nie przychodzi wam do głowy, to też w porządku. Podejmijcie postanowienie, że będziecie słuchać siebie w nadchodzących tygodniach.

Kiedy poznaliście już wszystkie fazy, to jak wam się wydaje, na jakim etapie rozwoju jesteście w ramach tych faz? Czy jesteście w innej fazie, będąc ze swoim dzieckiem, a w innej, gdy jesteście z najlepszym przyjacielem/przyjaciółką czy w pracy lub w domu rodzinnym?

Na jakie uczucia częściej zwracacie uwagę? Jakich unikacie? Innym sposobem przeanalizowania tego drugiego pytania byłoby zadanie sobie kolejnego pytania: Jakich uczuć nigdy nie czuję?

Czy kiedykolwiek czuliście zawstydzenie, zdezorientowanie lub wściekłość w obecności rodzica, ucznia, przełożonego lub członka zespołu? Czy oceniliście to uczucie jako dobre lub złe? Czy osądziliście tę drugą osobę za to, że przez nią tak się czujecie? Czy osądziliście siebie za to, że doświadczacie tego uczucia? Gdy ono zaistniało, to czy schowaliście je gdzieś głęboko i staraliście się udawać, że go nie odczuwacie? Czy żałowaliście, że się pojawiło? Może na zewnątrz zbyliście to uczucie jakimś pozytywnym lub neutralizującym stwierdzeniem, takim jak: „E tam, wszystko w porządku, nie ma sprawy!”. A może zatrzymaliście się, by bez osądzania dostrzec, jak się czujecie?



Czy pozwalacie sobie na odczuwanie emocji? Czy rozmawiacie ze sobą, gdy emocje dotyczą was osobiście? Czy dostrzegacie wzorce w tym, kiedy i co pozwalacie sobie odczuwać w różnych okolicznościach lub z różnymi ludźmi?

Jakie narzędzia pomagające utrzymać równowagę stosujecie w swojej codziennej praktyce? Po co sięgacie w tych gorących momentach, gdy rośnie ciśnienie krwi i czujecie, że zaraz nastąpi wybuch?

Kiedy ostatni raz odczuwaliście smutek? Gdybyście mieli opisać lub zilustrować swoją koncepcję smutku, to jak by ona wyglądała? Jaka jest wasza relacja ze smutkiem? Jak odpowiedzielibyście na te same pytania odnośnie do złości?

Czego nauczyliście się na temat emocji oraz tego, jak je wyrażać, od swojej rodziny lub opiekunów w dzieciństwie?

Kim jest osoba, w obecności której możecie bezpiecznie wyrażać emocje? Dla kogo wy jesteście taką bezpieczną osobą? Aby zachować odpowiedzialność przy analizowaniu własnych utajonych uprzedzeń, znajdźcie kogoś zaufanego: przyjaciela/przyjaciółkę, kogoś z pracy czy rodziny.



ROZDZIAŁ 5: CO ROBIĆ W DANYM MOMENCIE

KSIĄŻKA s. 145

Jak kształtujecie swój sposób przechodzenia przez emocje? Czy utrzymujecie rutynę samoopieki? Czy opieracie się na mechanizmach, czy może na strategiach radzenia sobie? Czy angażujecie się w proces refleksji i samorealizacji, który pozwala wam dzielić się osobistymi historiami dotyczącymi emocji? Czy odczuwacie empatię w taki sposób, że możecie autentycznie ją modelować?

ROZDZIAŁ 6: JAK WYZNACZAĆ I UTRZYMYWAĆ GRANICE

KSIĄŻKA s. 189

Zanim zajmiemy się tym, kiedy i jak rozmawiać o zachowaniach dziecka w taki sposób, by wspierać ich długookresową zmianę, poświęćcie chwilę, by zadać sobie pewne bardzo ważne pytanie: Jaki jest wasz cel? Dlaczego chcecie porozmawiać z dzieckiem o jego zachowaniu? Czy jest nim:

- Odpowiedzialność: Czy chcesz, by poniosło odpowiedzialność za swoje działania po to, by się nauczyło, jak jego zachowanie wpływa na innych?
- Budowanie umiejętności: Czy starasz się pomóc mu zbudować nową umiejętność, by mogło dokonać innego wyboru w przyszłości?
- Dostęp do umiejętności: Czy wiesz, że posiada ono pewną umiejętność, ale nie wykorzystało jej w danym momencie, a ty chcesz pomóc mu nauczyć się, jak uzyskać dostęp do tej umiejętności w przyszłości?
- Akceptacja i kontakt: Czy chcesz pomóc mu nauczyć się, jak inaczej można komunikować swoje potrzeby, by czuło więź z innymi i było akceptowane społecznie?
- Odpowiedzialność osobista: Czy czujesz, że jego zachowania decydują o twoim sukcesie?



Zwracaj uwagę, jeśli ktoś ustawicznie szuka uwagi. Czy ma to miejsce codziennie, w trakcie konkretnej zmiany rutyny? Czy ma to miejsce wtedy, gdy poświęcasz uwagę komuś innemu? Czy ma to miejsce w dniach, w których dziecko nie budzi się samo, tylko trzeba je budzić?

ROZDZIAŁ 11: ROZWIJANIE EMPATII

KSIĄŻKA s. 307

Jakich zdań chcielibyście spróbować użyć, gdy doświadczacie emocji w obecności dzieci? Zapiszcie je i umieśćcie w widocznym miejscu, aby móc je przetestować, gdy nadarzy się ku temu sposobność.

ROZDZIAŁ 13: PRZYSZŁOŚĆ JEST EMOCJONALNIE INTELIGENTNA

KSIĄŻKA s. 361

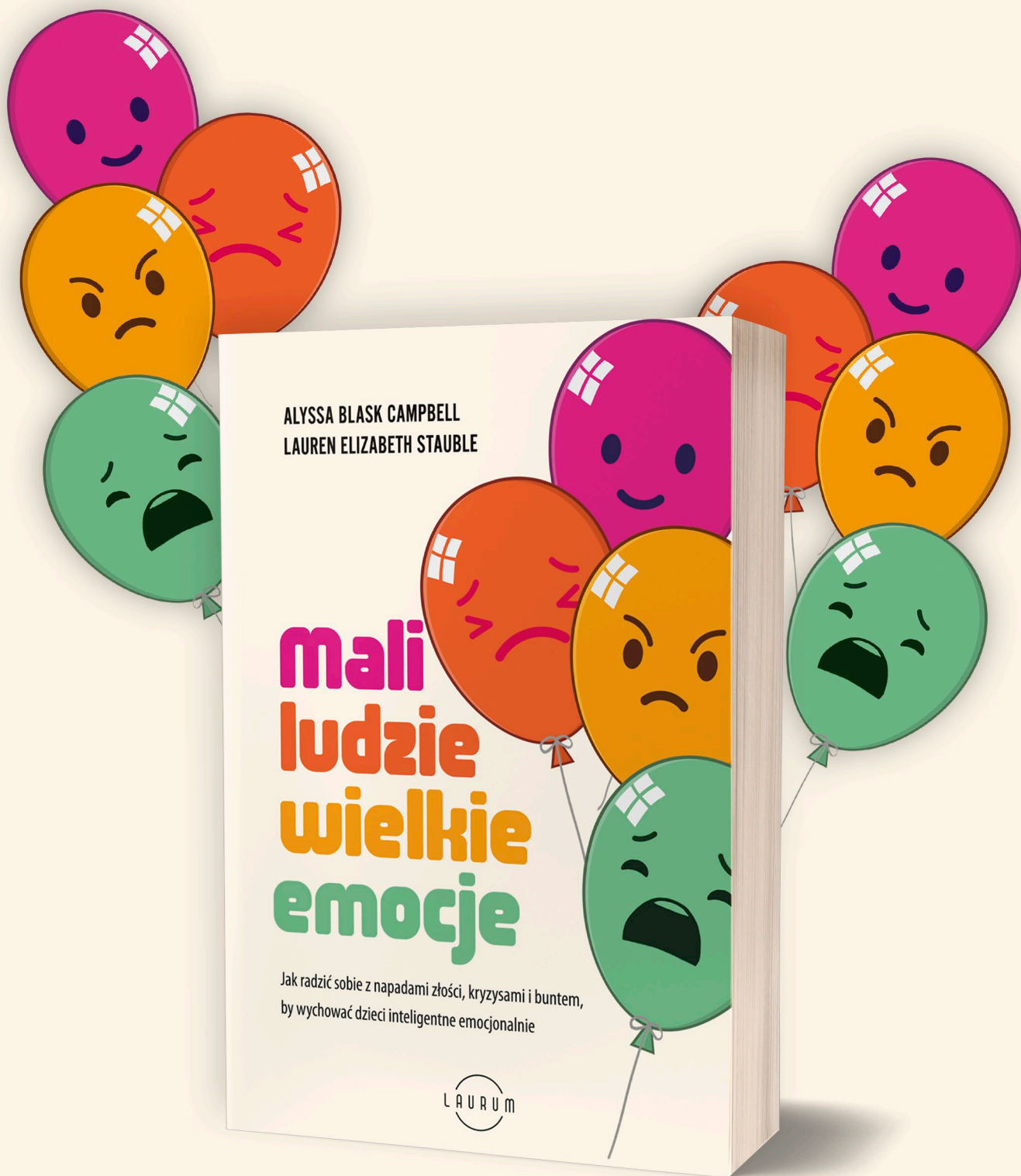
Jeśli doszliście do tego momentu w książce, to możemy założyć, że pragniecie wspierać rozwój emocjonalny swoich dzieci. Jak to zatem wygląda? Oto kluczowe aspekty, którym powinniście się przyjrzeć:

- Czy chcesz kończyć każdy dzień z poczuciem nadziei zamiast wszechogarniającego stresu?
- Czy chcesz pokonać strach przed kolejną histerią?
- Czy chcesz uwolnić się od dążenia do rozwiązania problemu, gdy twoje dzieci wciąż jeszcze płaczą lub krzyczą?
- Czy chcesz zacząć egzekwować swoje granice?
- Czy chcesz nauczyć się pomagać małym ludziom, gdy doświadczają intensywnych emocji?



Jeśli pod koniec każdego dnia czujecie się wykończeni, obawiając się tych wybuchów złości, to co możecie zrobić, by wdrożyć samoopiekę? Jak możecie zmienić swoją perspektywę, by uświadomić sobie, że nie jest to osobisty atak na was, a raczej sposób, w jaki dziecko przesyła wam komunikat?

Zatrzymajcie się na chwilę, zamknijcie oczy i wyobraźcie sobie siebie w dzieciństwie. Jak wyglądałoby wasze życie, gdybyście wiedzieli, co odczuwacie w swoim ciele, gdybyście mieli narzędzia do radzenia sobie z trudnymi uczuciami oraz bezpieczną przestrzeń do wspólnego przetwarzania swoich emocji?



www.laurum.pl