

VEŽBA TRIGERI

Ovu vežbu radimo u situacijama u kojima imamo intenzivne emocije besa, ljutnje, frustracije, bespomoćnosti i impulsivne reakcije, koje želimo da promenimo. Vežba nas uči kako da izaberemo novi svesni odgovor na tu situaciju.

PROGRAM PORODICA PRE SVEGA



@razgovarajmooroditeljstvu

Vežba

Odgovori na sledeća pitanja

- ☐ Opiši situaciju u kojoj si reagovao/la na način koji ne želiš. Zapiši samo činjenice šta se desilo, šta je neko rekao, uradio. Nešto što je samo kamera mogla da snimi, bez tvog mišljenja i interpretacije.
- ☐ Kako si ti doživeo/la tu situaciju? Šta si mislio/la, verovao/la o sebi, o detetu, o situaciji? Zapiši misli koje su ti prolazile kroz glavu u tom trenutku.
- ☐ Kako si se osećao/la u tom trenutku? Pogledaj spisak emocija u vežbi Procesuiranje emocija.
- ☐ Šta iz ovoga zaključuješ da ti je važno, koja su tvoje potrebe, vrednosti, lične granice, šta te brine, šta bi želeo/la da deca nauče?
- ☐ Pogledaj situaciju iz perspektive deteta. Šta je želeo da kaže, postigne svojim ponašanjem. Šta je detetu bilo potrebno? Kako se osećao?
- ☐ Kako si odreagovao/la u toj situaciji?
- ☐ Koji je bio rezultat, posledica tvoje reakcije?
- ☐ Koji rezultat si želeo/la da postigneš?
- ☐ Kako bi voleo/la da si odreagovao/la u toj situaciji da bi došlo do željenog rezultata?
- ☐ Koje misli, uverenja, vežbe te mogu podržati u tome?
- ☐ Da li je potrebno da postaviš neku granicu, da jasno iskomuniciraš deci očekivanja, da izdvojiš vreme da ih nešto naučiš što će sprečiti slične situacije u budućnosti?

*Čestitam ti na
posvećenosti!*



Vinka Radojković, ACPI Parent coach & consultant, Build great minds Parent coach, Integrativni psihodinamski coach, NBI™ Savetnik za decu i odrasle, trener razvojnih veština, trener emocionalne inteligencije

tel: +381648987505

e-mail: kontakt@razgovarajmooroditeljstvu.rs