

ÉnTervező

— KLUB —

A legjobb projekt, amin valaha dolgozni fogsz, te magad vagy

VISELKEDÉSVÁLTÓZÁS HANDOUT

A munkafüzetet Górh Dóra kolléganőnk készítette



A 6 fázis a következő

1. TÖPRENGÉS ELŐTTI FÁZIS:

A személy nem érzékeli, hogy van problémával küzd, nem látja, hogy a viselkedése, gondolatai, érzései káros hatással lehet saját magára vagy környezetére. Megjelenhet azonban a problémáról való tudás is, de a korábbi kudarcos változási próbálkozások bizonytalanságot és tehetetlenséget idéztek elő, mely miatt a személy a viselkedés fenntartása mellett döntött.

Nem fordítunk különösebb figyelmet a reggeli rutinra. Általában csak felkelünk, gyorsan készülődünk, és rohanunk a munkába. Ennek hátránya lehet a folyamatos strukturátlanság, szétszórtság, fáradtság, azonban ezt a káros hatás még nem érzékeljük, vagy nem okoz akkora szenvedést, ami motiválna minket változásra. Esetleg egy korábbi sikertelen próbálkozás is eltántoríthat minket az újabb kísérletektől. Ebben a szakaszban a tagadás mellett a pro érvek vannak túlsúlyban, ezért konkrét tanácsok adása nem célravezető, inkább törekedjünk az ambivalencia kialakítására. Tehát ne azt mondjuk, hogy csak egyszerűen alakítson ki valaki reggeli rutint, hanem mutassuk meg neki a kontra oldalt.

2. TÖPRENGÉS FÁZISA:

Ebben az időszakban egyre inkább nő az ambivalencia, hiszen a pro és kontra érvek a problémás viselkedéssel kapcsolatban versengenek. A személy a változásra még nem elköteleződött, de már megfogalmazódik benne a változással kapcsolatos gondolat. Időintervallumot tekintve ez a fázis akár évekig is eltarthat, ezért az ambivalencia csökkentése és a viselkedésváltozás előnyeinek hangsúlyozása elengedhetetlen a folyamat tovább lendítésében.

Ebben a fázisban lehet, hogy már látjuk a reggeli rutin kialakításának előnyeit, de még nem kezdtünk neki, mert esetlen nem vagyunk benne biztosak, hogy ez nekünk jó lesz, nem vagyunk még elég motiváltak, azt gondoljuk nincs rá időnk vagy kapacitásunk. Tehát versenyeztetjük a pro és kontra érveket, melyek nagyjából egyensúlyban vannak. Ebben az esetben a változás előnyeinek hangsúlyozása segíthet a legtöbbet. Például egy-egy reggeli rutin kipróbálásával nem lehet veszteni valónk, fáradtabbak már nem lehetünk, tehát a helyzetünkön nem ronthatunk, viszont pozitív eredménye lehet. Bizonytalanságunkat az is oldhatja, ha beszélgetünk vagy tanácsot kérünk olyan emberektől, akik már rendelkeznek jól működő reggeli rutinnal.

A 6 fázis a következő

3. FELKÉSZÜLÉS FÁZISA:

Ebben a fázisban a döntés már megszületett és a személy már tesz lépéseket, hogy a változás útjára lépjen, azonban bizonytalanság és kételyek még megjelennek. Emiatt fontos a folyamatos pozitív megerősítés és támogatás önmagunk és mások irányból egyaránt.

Például elkezdünk reggeli rutint felépíteni fokozatosan, például tápláló és egészséges reggelit csinálni magunknak. Fontos lehet önmagunk és mások megerősítése is. Például ha látunk egy barátunknál, kollégánknál, hogy eddig soha nem készült magának reggelivel, most pedig erre fokozottan figyel, akkor dicsérjük meg, fejezzük ki, hogy milyen jól néz ki az étel, amit készített, és milyen szuper, hogy figyel magára. Fontos továbbá, hogy figyeljünk arra is, hogy a személyt ne hozzuk kísértésbe, hiszen a változás gondolata még érzékeny benne. Például ha a párunk elkezd reggelit készíteni magának, akkor ne bíztassuk arra, hogy ezt ne csinálja, majd vesz valamit út közben.

4. CSELEKVÉS FÁZISA:

A döntés megszületése után a személy már elköteleződött a változás mellett, aktív résztvevője a folyamatnak, viszont időtartam tekintetében ez még nem hosszú idő (körülbelül 1 hónap). A felkészülési fázishoz hasonlóan szintén fontos a folyamatos pozitív megerősítés, a változás dicsérete és az önszeretet gyakorlása.

Például a reggeli készítés már a mindennapok része, illetve már más aktivitás is megjelent a reggelben (pl. heti 2 jóga reggel munka előtt, vagy 10 perccel előbb kelés, hogy nyugodtan elfogyasszunk egy kávét, felkészüljünk a napra, relax, stb.) Ebben a fázisban szintén fontos önmagunk dicsérete és a változás hatásainak tudatosítása, illetve a külső megerősítések is. Például figyeljük meg azt, hogy a mindennapos laktató és egészséges reggeli miatt fittebbek vagyunk, produktívabbak vagyunk a munkában, vagy a reggeli relax segít kezelni a napközbeni stresszt. Külső szemlélőként pedig párunknak/kollégánknak adjunk folyamatos pozitív visszajelzést.

A 6 fázis a következő

5. FENNTARTÁS FÁZISA:

A viselkedésváltozás stabilizálódik, s a személy elköteleződése már legalább 6 hónapja tart. Önmagunk támogatása és jutalmazása és mások támogatása és pozitív visszajelzése továbbra is fontos, emellett pedig "a rossz viselkedésre nemet mondani inkább erő és büszkeség, mint hogy gyávaság lenne, s nem kell mások nyomására vagy hatására cselekedni" gondolatmenet erősítése segíthet a nehezebb napokon való átlendülésen

A reggeli rutin nagyjából már beállt, stabilizálódott, jól működik, s ez motivál minket, hogy a nehezebb napokon is keljünk fel időben és foglalkozzunk magunkkal. Az apróbb botlásokat érdemes ebben a szakaszban nyíltan kezelni, hiszen ezek is előrébb vihetnek minket a változás folyamatában. Minden botlás egyben egy tanulságot is hordoz magában, s ez alapján felül lehet vizsgálni a változás folyamatát, s esetleges hiba esetén lehet ezt korrigálni. Ideális esetben ez lenne az utolsó fázis, mely lehetőséget ad újabb célok kitűzésére is (pl. sport bevezetése az életünkbe).

6. VISSZAESÉS FÁZISA:

Sorrend tekintetében nem csak a folyamat végén fordulhat elő, bármely két fázis közé beékelődhet. A viselkedésváltozás egy tanulási folyamat, emiatt megtörténhet az, hogy első próbálkozásra nem sikerül elsajátítani a kellő tudást, vagy csupán alább hagy a motiváció és abbamarad a folyamat. A visszaesés elfogadása, önmagunkkal szemben tanúsított empátia és elfogadás pedig segíthet, hogy ne ragadjunk meg a sikertelenség és kudarc spiráljában. Visszaesés esetén a folyamatot nem onnan érdemes folytatni, ahonnan visszaestünk, sokkal inkább onnan ahová a személy visszaesett.

Például 1 hónap tartottuk a reggeli készítést, de egy nehéz és stresszes héten elcsúszunk és ez abbamarad. Erős büntudat kínozhat minket, ahol fontos elfogadni, egy tudunk hibázni, de tudunk is tanulni és fejlődni ebből. Például határozzuk meg, hogy mire kell figyelniünk egy stresszes héten, ahol most is elcsúsztunk, hogy legközelebb egy ilyen szituációban tudjunk másképp dönteni.

.