

ÉnTervező

— KLUB —

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

*“HOGYAN MONDJAM EL AZT,
AMIT NEHÉZ ELMONDANI?”*



*Varga Gréta
Mesterkurzus Munkafüzet*

Hogyan mondjam el azt, amit nehéz elmondani?

1. FEJEZET: A SZÜLŐK KOMMUNIKÁCIÓS STÍLUSA

A mesterkurzus során megismerhetted, hogy a kommunikációs stílusunk mélyen gyökerezik a családi mintákban. Ahhoz, hogy megértsük a saját kommunikációnkat, érdemes végiggondolni, hogyan kommunikáltak a szüleink vagy gondozóink, hogyan befolyásolta ez a mi kommunikációs stílusunkat, és ez a jelenben milyen hatással van a kapcsolatainkra. A következő feladatok és gyakorlatok ebben lesznek a segítségére!

1.1. SZÜLŐK KOMMUNIKÁCIÓJA GYEREKKORODBAN

Idézz fel egy problémamegoldási helyzetet a gyerekkorodból, amiben részt vettek a szüleid vagy gondozóid!

Mi volt ez az esemény, mi történt ekkor?

Figyeld meg, hogyan kommunikáltak a szüleid ebben a problémamegoldási helyzetben. Válaszolj a következő kérdésekre!

Milyen érzelmi intenzitás volt jellemző a szüleidre a konfliktus során?

Hogyan mondjam el azt, amit nehéz elmondani?

Milyen volt a kommunikációs stílusuk? Hangos, érzelemteli, csendes, elkerülő, tiszteletteljes, esetleg tiszteletlen, sértő, bántó? Használd azokat a jelzőket, amiket te a leginkább hozzáillőnek gondolsz!

Milyen érzéseket váltott ki benned a szüleid kommunikációja? Biztonságot vagy szorongást, esetleg más érzelmet éltél meg közben? Ha segítségnek érzed, az érzelmet, amit a helyzet kiváltott belőled, leírhatod egy szimbólumhoz vagy állapothoz hasonlítva. Például: „Olyan érzés volt, mint egy sötét felhő”, vagy „Úgy éreztem magam, mint egy feszült húr.”

Hogyan mondjam el azt, amit nehéz elmondani?

1.2. SAJÁT KOMMUNIKÁCIÓS STÍLUSOD A JELENBEN

Idézz fel a közelmúltból egy problémamegoldási helyzetet, amiben te is részt vettél! Mi volt ez az esemény, mi történt ekkor?

Hasonlítsd össze a saját kommunikációs stílusodat a szüleidével, amit az 1.1. pontban felidézett esemény kapcsán megfigyeltél!
Miben hasonlóságokat vélsz felfedezni?

Milyen különbségeket veszel észre?

Hogyan mondjam el azt, amit nehéz elmondani?

Hogyan befolyásolja ez a kommunikációs stílus a kapcsolataidat?

2. FEJEZET: KONFLIKTUSKEZELÉSI MINTÁK ÉS SZEREPEK

Gyermekeként a kommunikációs stílus mellett megtanuljuk azt is, hogyan kezeljük a konfliktusokat. Megfigyeljük, hogyan viselkednek és kommunikálnak a családtagjaink konfliktusos helyzetekben, modelleket választunk magunknak, és az általuk közvetített minta meghatározza később azt, ahogyan viselkedünk és reagálunk konfliktushelyzetekben.

2.1. KONFLIKTUSKEZELÉSI MINTÁK FELTÉRKÉPEZÉSE

Idézz fel egy konfliktushelyzetet a gyerekkorodból, amiben részt vettek a szüleid vagy gondozóid! Mi volt ez az esemény, mi történt ekkor?

Hogyan mondjam el azt, amit nehéz elmondani?

Figyeld meg, hogyan viselkedtek a szüleid a konfliktushelyzetben, és válaszolj a következő kérdésekre!

Milyen volt a szüleid konfliktuskezelési stílusa? Válaszd ki a leginkább jellemzőt!

[] Versengő vagy domináns:

A saját érdekeit és céljait helyezi előtérbe, akár mások kárára is. Jellemző a határozott és direkt kommunikáció, valamint az erős akarat érvényesítése.

[] Elkerülő:

Kerüli a konfliktusokat és a feszültséget. Inkább visszahúzódik, és nem szívesen foglalkozik a problémával. Jellemző a csendes, passzív hozzáállás, a „problémák szőnyeg alá söprése”.

[] Önalávető, alárendelő:

A másik fél érdekeit és szükségleteit előtérbe helyezi a saját szükségleteinek a kárára.

[] Együttműködő, asszertív:

Mindkét fél érdekeit figyelembe veszi, és a cél egy olyan megoldás megtalálása, ami mindkét fél számára előnyös. Jellemző az aktív kommunikáció, az empátia és a közös problémamegoldás.

Milyen érzelmeket váltott ki belőled, amikor konfliktushelyzetbe kerültél a szüleiddel? Milyen viselkedést váltott ki belőled?

Hogyan mondjam el azt, amit nehéz elmondani?

Milyen érzelmi légkört hozott létre a konfliktuskezelés a családban? Hogyan érezted közben, közvetlenül utána és néhány óra elteltével magad?

2.2. KONFLIKTUSKEZELÉS A JELENBEN

Idézz fel a közelmúltból egy konfliktushelyzetet, amiben te is részt vettél! Mi volt ez az esemény, mi történt ekkor?

Hogyan mondjam el azt, amit nehéz elmondani?

Figyeld meg, hogyan viselkedtél a konfliktushelyzetben, és válaszolj a következő kérdésekre!

Milyen volt a konfliktuskezelési stílusod? Válaszd ki a leginkább jellemzőt!

[] Versengő vagy domináns:

A saját érdekeit és céljait helyezi előtérbe, akár mások kárára is. Jellemző a határozott és direkt kommunikáció, valamint az erős akarat érvényesítése.

[] Elkerülő:

Kerüli a konfliktusokat és a feszültséget. Inkább visszahúzódik, és nem szívesen foglalkozik a problémával. Jellemző a csendes, passzív hozzáállás, a „problémák szőnyeg alá söprése”.

[] Önalávető, alárendelő:

A másik fél érdekeit és szükségleteit előtérbe helyezi a saját szükségleteinek a kárára.

[] Együttműködő, asszertív:

Mindkét fél érdekeit figyelembe veszi, és a cél egy olyan megoldás megtalálása, ami mindkét fél számára előnyös. Jellemző az aktív kommunikáció, az empátia és a közös problémamegoldás.

Milyen érzelmeket vált ki belőled, ahogyan megfigyeled a konfliktushelyzetekben való viselkedésedet? Pontosan mi válthatja ki ezeket az érzelmeket?

Hogyan mondjam el azt, amit nehéz elmondani?

Milyen érzelmi légkört hoz létre a konfliktuskezelésed a kapcsolataidban?
Hogyan érzed magad közben, közvetlenül utána és néhány óra elteltével?

Ha a konfliktuskezelésed nem együttműködő és aszertív, akkor milyen változásra lenne szükséged ahhoz a felismert konfliktuskezelési stílusodhoz képest elmozdulj az az együttműködő és aszertív irányba? Mi lenne az első, legkisebb lépés, amit megtehetnél felé?

Hogyan mondjam el azt, amit nehéz elmondani?

3. FEJEZET: JÁTSZMÁK ÉS A HOZZÁJUK KAPCSOLÓDÓ ÉRZELMEK

A családi játszmák olyan visszatérő viselkedési minták, amelyek során gyakran ugyanazokat az érzelmeket és reakciókat éljük meg. A konfliktust valójában nem oldják meg, amit az is mutat, hogy ugyanazok a konfliktusok rendszeresen és ismétlődően visszatérnek. Ezek később hatással lehetnek arra, ahogyan a konfliktusokat kezeljük a kapcsolatainkban.

Figyelem! A következő kérdések akkor lehetnek hasznosak számodra, ha eszedbe jutnak visszatérő családi konfliktusok, amelyek ugyanahhoz a témához kapcsolódnak. Ilyen lehet például a pénzügyi kérdések kezelése, egy családtag függősége, vagy a gyereknevelés körüli gyakori viták. Ha a családban nem voltak jellemzőek visszatérő, azonos forgatókönyv szerint zajló konfliktusok, akkor lépj tovább a 4. fejezethez.

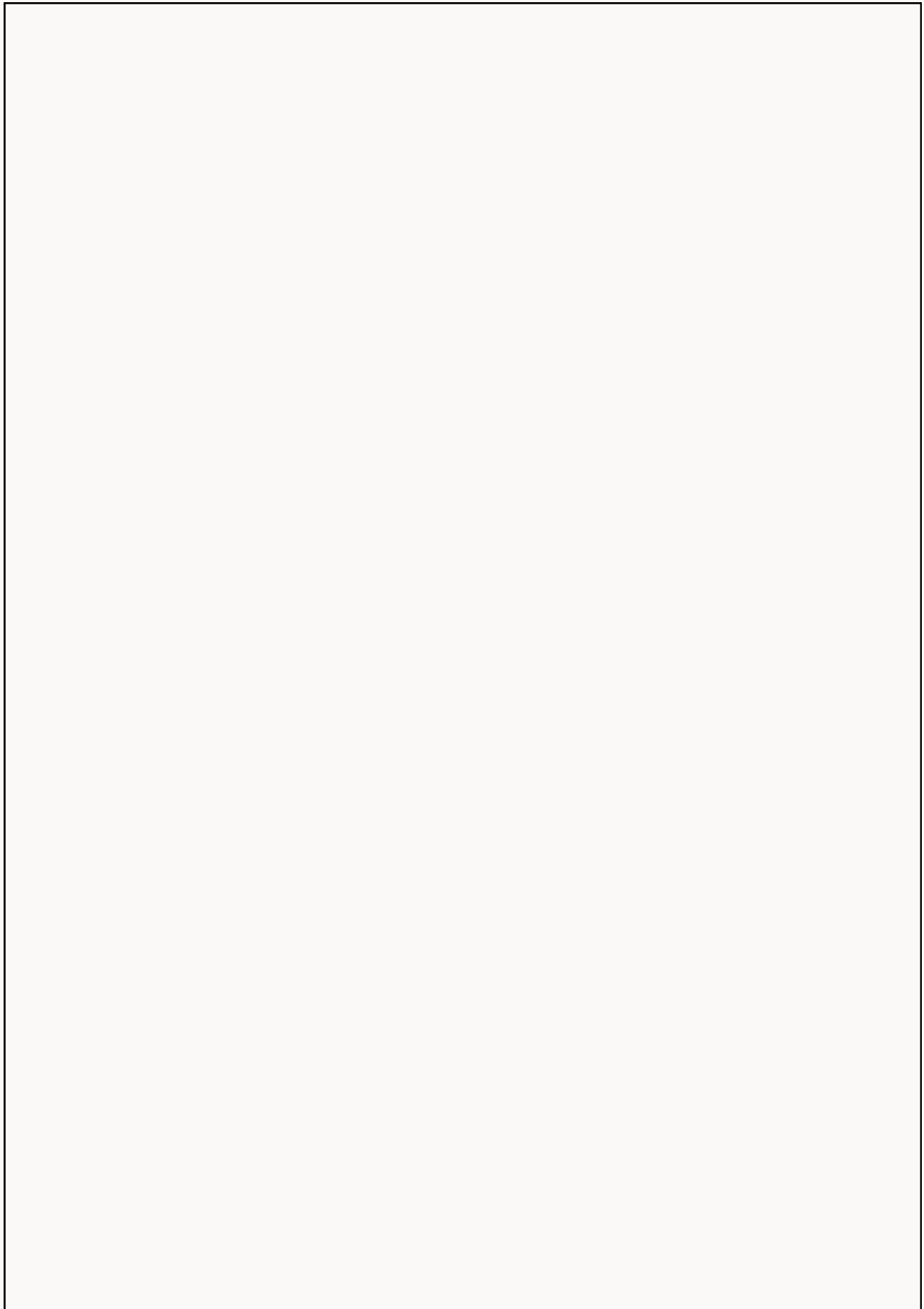
3.1. A JÁTSZMÁK AZONOSÍTÁSA

Idézd fel egy visszatérő, azonos forgatókönyvvel zajló konfliktushelyzetet a gyerekkorodból! Mi volt ez az esemény, mi történt ekkor? Írd le lépésenként a forgatókönyvet!

Figyeld meg a következő szempontok szerint ezt a forgatókönyvet!

- Milyen szereplői voltak ennek a játszmának, és milyen szerepet töltöttek be abban? Neked jutott-e ebben valamilyen aktív szerep, vagy passzív megfigyelője voltál a konfliktusnak?
- Milyen viselkedésmódok és érzelmek voltak jelen a visszatérő konfliktushelyzetben az egyes szereplőkhöz kapcsolódóan?
- Te hogyan érezted magad ezekben a helyzetekben? (pl. harag, szomorúság, szorongás, csalódottság, félelem)
- Milyen gondolatok jártak eközben a fejedben? (pl. "Engem sosem értenek meg.")

Hogyan mondjam el azt, amit nehéz elmondani?

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying the majority of the page below the title. It is intended for the user to write their response to the question.

Hogyan mondjam el azt, amit nehéz elmondani?

3.2. A JÁTSZMÁK HATÁSA A MAI KONFLIKTUSAIDRA

Jelenleg van-e az életedben olyan konfliktushelyzet, ami visszatérően, ugyanazzal a forgatókönyvvvel jelenik meg? Gondold át, hogy a gyerekkorodból felidézett játszmának tapasztalod-e a hatását ebben a visszatérő konfliktusban valamilyen formában!

Milyen hasonlóságokat vélsz felfedezni a két, azonos forgatókönyvvvel visszatérő konfliktus között?

Milyen szerepben voltál korábban, és milyen szerepben jelensz meg aktuálisan ebben a konfliktusban? Gyerekkorodban kié volt ez a szerep?

Milyen hatással van ennek a konfliktusnak a forgatókönyve az azokkal való kapcsolatodra, akik szintén részt vesznek benne?

Hogyan mondjam el azt, amit nehéz elmondani?

Milyen előnye és milyen hátránya lehet annak, ahogyan ebben a visszatérő konfliktushelyzetben viselkedsz és reagálsz?

Milyen változtatásra lenne szükséged ahhoz, hogy kilépj a szerepedből, és a megszokottól eltérően viselkedj vagy kommunikálj, ami megbonthatja a forgatókönyvnek a menetét?

Mire lenne szükséged ahhoz, hogy megtudd tenni ezeket a változtatásokat? Ki vagy mi tudna téged ebben támogatni, és hogyan?

Hogyan mondjam el azt, amit nehéz elmondani?

4. FEJEZET: HOGYAN MONDD EL AZT, AMIT NEHÉZ ELMONDANI?

Az érzelmeink felismerése segít abban, hogy jobban értsük a reakcióinkat és kommunikáljunk róla. Fontos, hogy elfogadjuk: nincs „jó” vagy „rossz” érzelem – vannak kellemesek és kellemetlenek, vagy pozitívak és negatívak.

4.1. Ötszemponos érzelem napló

Fogalmazd meg pontosan, mi az a konfliktus, aminek a megbeszélése nehézséget vagy kihívást jelent a számodra! Írd le részletesen!

Hogyan mondjam el azt, amit nehéz elmondani?

Figyeld meg a következő szempontok szerint a fenti konfliktust! Segítségedre lehet az elemzésben az, ahogyan az előbb leírtad, megfogalmaztad a konfliktust.

Milyen érzelmeket vált ki belőled?	Hogyan, milyen testi érzetekben jelennek meg a kiváltott érzelmek?	Milyen gondolatokat vált ki beled ez a helyzet? Mit gondolsz magadról, a másíkról, a kapcsolatokról?	Milyen viselkedést váltak ki belőled a megjelenő érzelmek és gondolatok?	Mire lenne szükséged?

Hogyan mondjam el azt, amit nehéz elmondani?

- Kösd össze egymással az összekapcsolódó érzelmeket és testi érzeteket! Van, hogy hamarabb észleljük egy helyzetben a testi érzeteket, mint az érzelmeket. A testi érzetek segíthetnek beazonosítani az általában ahhoz kapcsolódó érzelmeket.
- Kösd össze egymással az összekapcsolódó érzelmeket és gondolatokat! Ezeket a nehéz beszélgetésre való felkészülés során egy mondatba foglalhatod én-közlés formájában.

Például:

Az esemény: „Amikor azt látom, hogy esténként sokat mobilozol...”

Az érzelem, amit én érzek: „...elutasítva érzem magam...”

A gondolat, amit én gondolok: „...és arra gondolok, hogy talán nem érzed olyan jól magad velem.”

- A fenti példa alapján foglald mondatba a konfliktusos eseményhez kapcsolva az érzelmeidet és a gondolataidat én-közlés formájában! Majd fogalmazd meg mire lenne szükséged ahhoz, hogy biztonságban érezd magad.

AZ ESEMÉNY:

AZ ÉRZELEM, AMIT ÉN ÉRZEK:

A GONDOLAT, AMIT ÉN GONDOLOK:

AMIRE NEKEM SZÜKSÉGEM LENNE:

A bemutatott gyakorlatnak megfelelően megírhatod előre, mi az, amit el szeretnél mondani a másiknak a nehéz beszélgetés alkalmával. Ez a gyakorlat segít neked abban, hogy az asszertív kommunikációs stílust képviseld, és én-közlésekben beszélj.

Figyelem! Az asszertív kommunikáció során én-közlésekben mondjuk el a másiknak azt, ahogyan mi látjuk, megéljük, tapasztaljuk a konfliktushelyzetet. Fontos, hogy eközben nyitottak tudjunk maradni a másik fél nézőpontjára, meghallgassuk az ő én-közléseit, az érzelmeit, gondolatait és szükségleteit. Előfordulhat, hogy a szükségletei ütköznek a miénkkel. Ilyenkor az a cél, hogy együtt beszéljük meg, hogyan találhatunk olyan megoldást, ami mindkettőnk számára elfogadható és biztonságos.

