

Myśli i emocje przed reakcją

Ćwiczenie inspirowane terapią poznawczej-behawioralną do spokojnej analizy po sytuacji lub przed rozmową.

KRÓTKO O UMIEJĘTNOŚCI

To ćwiczenie pomaga przyjrzeć się temu, jak odczytujesz zachowanie dziecka i jak wpływa to na Twoją odpowiedź. Myśl „W ogóle mnie nie szanuje” może nasilić złość i skłonić do ostrzejszej reakcji. Jest jednak interpretacją: samo niedotrzymanie ustalenia nie wyjaśnia jeszcze intencji dziecka.

Oddzielając to, co się wydarzyło, od tego, co sobie dopowiadasz, możesz rozważyć inne wyjaśnienia i świadomie wybrać odpowiedź. Nadal możesz jasno postawić granicę. Analizę wykonaj po trudnej rozmowie lub przed powrotem do tematu, kiedy masz chwilę na zastanowienie.

1 TA SAMA OBSERWACJA, KILKA WYJAŚNIEŃ

W czasie wyjścia córki piszesz z pytaniem o godzinę powrotu. Przez godzinę nie odpowiada. Widzisz, że wcześniej była aktywna w komunikatorze. Córka jest już bezpiecznie w domu; wracasz myślami do swojej reakcji.

Pierwsza myśl: „Celowo mnie ignoruje. Ma gdzieś nasze ustalenia”.

Co rzeczywiście wiesz? Co dopowiadasz o jej intencjach?

Jakie inne wyjaśnienia są możliwe? Traktuj je jako hipotezy.

O co zapytasz, żeby sprawdzić, co się wydarzyło?

Najpierw zapisz własną odpowiedź. Przykłady i omówienie znajdziesz na stronie 3. Nie ma jednego zdania, które pasuje do każdej sytuacji.

Analiza własnej sytuacji

Wybierz jedno konkretne zdarzenie. Możesz także skorzystać z przykładu ze strony 1.

2 OD ZDARZENIA DO PIERWSZEJ REAKCJI

Co zobaczyłam lub zobaczyłem albo usłyszałam lub usłyszałem? Bez oceny intencji.

Jaka myśl pojawiła się jako pierwsza?

Jakie emocje i sygnały w ciele zauważam?

Co miałam lub miałem ochotę powiedzieć albo zrobić?

3 SPRAWDZENIE INTERPRETACJI

Jakie informacje wspierają tę myśl? Co ogranicza mój wniosek?

Czego jeszcze nie wiem i jak mogę to sprawdzić?

Jak opiszę sytuację, uwzględniając fakty i niepewność?

Jaki jest mój cel? Co konkretnie powiem lub zrobię?

Przykład analizy i wybór odpowiedzi

Nie trzeba zastąpić trudnej myśli, przyjemną myślą. Warto znaleźć dokładniejszą.

1 FAKTY I INTERPRETACJE

Wiem: przez godzinę nie dostałam odpowiedzi; wcześniej widziałam aktywność w komunikatorze. **Nie wiem:** czy córka zauważyła moją wiadomość i dlaczego nie odpowiedziała.

Aktywność w komunikatorze sama nie dowodzi świadomego ignorowania konkretnej wiadomości. Córka mogła jej nie zauważyć, odłożyć odpowiedź albo celowo jej unikać. Każda z tych możliwości wymaga sprawdzenia.

2 WYWAŻONA MYŚL I KONKRETNA ODPOWIEDŹ

Wyważona myśl: „Brak odpowiedzi mnie niepokoi. Nie znam jeszcze przyczyny. Mogę zapytać i wrócić do naszego ustalenia dotyczącego kontaktu”.

Możliwa odpowiedź po powrocie: „Pisałam o godzinę powrotu i nie dostałam odpowiedzi. Co się wydarzyło?”. Po wysłuchaniu: „Ustalmy, jak damy sobie znać, jeśli zmieni się plan”.

3 CZEGO TO ĆWICZENIE NIE WYMAGA

Nie musisz uznać, że dziecko na pewno miało dobry powód. Nie trzeba też podważać własnych potrzeb ani pomijać powtarzającego się problemu. Celem jest odpowiedź oparta na dostępnych informacjach.

Złość może pozostać. Zmiana interpretacji nie gwarantuje spokojnej reakcji dziecka. Sprawdź raczej, czy Twój komunikat przybliżył rozmowę do ważnego celu.

PO ROZMOWIE

Czego dowiedziałam lub dowiedziałem się po sprawdzeniu swojej interpretacji?

Co chcę zachować lub zmienić przy podobnej sytuacji?
