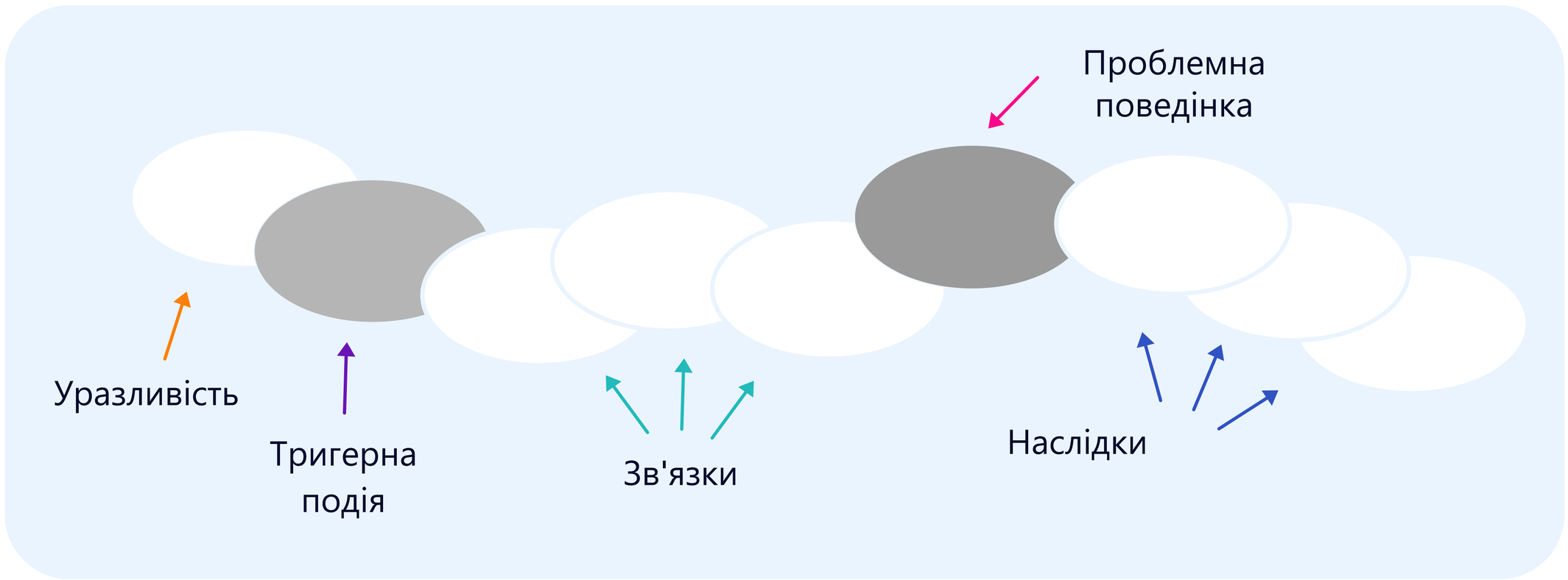
Лист із вправами

РЕГУЛЮЮЧИ ЕМОЦІЇ, Я ДІЮ ІНАКШЕ



Іноді ефективно діяти відповідно до своїх емоцій, іноді ні. Зробивши перерву і не піддаючись нагальній потребі діяти, ми маємо змогу зробити крок назад, краще проаналізувати ситуацію і, можливо, вирішити проблему.

Я роблю все по-іншому

1 **Яку проблемну поведінку я аналізую?**
Описую конкретну проблемну поведінку (кричу на своїх дітей, кидаю стілець, емоційно вибухаю, запізнююся, відкладаю щось важливе)

2 **Що викликало мене в ланцюг реакцій, що призвів до моєї проблемної поведінки?** Що сталося безпосередньо перед тим, як з'явилася думка чи поштовх? «Що спричинило це? »

Лист із вправами
РЕГУЛЮЮЧИ ЕМОЦІЇ, Я ДІЮ ІНАКШЕ

3 Я описую, які елементи в мені і в моєму середовищі зробили мене **вразливим/вразливою**. Які фактори зробили мене вразливим до реакції на тригерну подію з цією проблемною послідовністю?
Я розглядаю такі сфери:
- Моє здоров'я: хвороба, сон, незбалансоване харчування, травми
- Наркотики або алкоголь; зловживання наркотиками
- Напружені події навколишнього середовища (позитивні або негативні)
- Напружені емоції, такі як смуток, гнів, страх, самотність
- Роздуми про деякі з моїх минулих стресових проявів....

4 **Я описую ланцюг подій** (поведінка, думки, емоції та екологічні події, що відбулися), які призвели до проблемної поведінки. Я описую все з точністю, ніби я пишу сценарій фільму:
- Дії або речі, які я роблю
- Тілесні відчуття або почуття
- Думки: переконання, очікування, думки
- Події або речі, які роблять інші в оточенні
- Почуття або емоції, які я переживаю

Я описую наслідки своєї поведінки: Як відреагувала інша людина, одразу або пізніше, як я відчував/відчувала себе в той час і пізніше, як вплинула моя поведінка на мене і моє середовище?

5 Я маю на увазі нову поведінку, яка здатна замінити неефективну.

На кожному кроці я описую, як я міг би використовувати компетентну поведінку для протидії проблемній поведінці.

fondation fondamental

HUMANS MATTER
AGIR SUR LA CAPACITÉ D'AGIR

Лист із вправами
РЕГУЛЮЮЧИ ЕМОЦІЇ, Я ДІЮ ІНАКШЕ

6 Я детально описую стратегію профілактики, яка дозволяє мені запобігти початку ланцюжка через зменшення вразливості.

7 Я описую, що я буду робити, щоб відремонтувати значні або значні наслідки проблемної поведінки.