

GROW UP! IT

Competences and framework for social system youth workers.



Erasmus+

Ćwiczenie 3

Zmiana wzorców zachowań



POWIATOWE CENTRUM
POMOCY RODZINIE W
OŚWIĘCIMIU



UK - Butterflies LTD



FERI

Zmiana wzorców zachowań

Sposób reagowania w sytuacjach stresowych tworzy określony wzorec. Każdy z nas posiada swój indywidualny schemat działania zawierający określone myśli, emocje, odczucia w ciele.

Dzięki kontaktowi z własnymi odczuciami płynącymi z ciała można pogłębić świadomość siebie.

Po co?

By skutecznie identyfikować wzorce, które są dla nas ograniczające i zamieniać je na takie, które będą nas wspierały.

Warto zatem nauczyć się rozpoznawania tego, co dzieje się w ciele, kiedy osoba doznaje silnych emocji, np. lęku, strachu czy stresu. Jaką przyjmuje wtedy postawę, jak oddycha, jak się porusza, jakie wykonuje gesty, jakie myśli krążą w głowie?

Istotne jest, iż nie ma ruchów czy myśli złych albo dobrych. Są różne ich jakości, różne konteksty i kompozycje. To one wpływają na to, co myślimy i jak się czujemy. **Poniższe ćwiczenie ma na celu identyfikację wzorca ruchowego związanego z pojawieniem się negatywnych emocji oraz zamianę go na taki, który będzie pozytywny i wspierający.**

- Zaobserwuj siebie w sytuacjach gdy odczuwasz stres, np. kiedy musisz wystąpić publicznie. To jest wzorec negatywny. Możesz sobie takie zdarzenie przypomnieć lub dokonać obserwacji w momencie, kiedy dana sytuacja się dzieje. Być może będzie Ci potrzebna druga osoba, która będzie Cię obserwować. Możesz również odegrać scenkę obrazującą Ciebie w określonej sytuacji stresowej na przykład przed lustrem, albo nagrać się podczas wykonywania tego ćwiczenia.
- Zwróć uwagę na to taką przyjmujesz postawę. Jesteś wyprostowany/ wyprostowana czy też garbisz się? Jak układają się Twoje ramiona? Jak oddychasz? Jak idziesz? Wolno czy szybko? Jak stąpasz po podłożu? Tupiesz mocno czy lekko stąpasz? Poruszasz się swobodnie a Twoje ciało jest rozluźnione czy jesteś sztywny/ sztywna a Twój ruch jest zwarty? Jakie wykonujesz gesty? Jak „trzymasz” głowę? Uśmiechasz się czy nie?

Zanotuj swoje obserwacje.



- Przejdź teraz do kolejnego etapu ćwiczenia. Podobnie jak wcześniej obserwowałeś/ obserwowałaś siebie w sytuacjach gdy odczuwasz, stres, strach, lęk, tak teraz zrób to samo dla sytuacji dla nich przeciwnych.
- Jak zachowujesz się gdy jesteś pewny/ pewna siebie? Silny/ silna? **To pozytywny wzorzec.**

Zanotuj obserwacje.

- Możesz teraz rozpocząć zmianę swojego negatywnego wzorca na wspierający. Kiedy znajdziesz się w sytuacji stresowej wprowadzaj elementy z pozytywnego wzorca ruchowego. Jeżeli powiązałeś/ powiązałaś pewność siebie z postawą wyprostowaną, uśmiechem i szybkim, zwartym chodem, to właśnie tak zacznij się zachowywać.

Czasem zmiana drobnego elementu w postawie czy sposobie oddychania sprawia, że odczujesz zmianę emocji negatywnych na pozytywne.