Zabrzdi, je červená

Extrémisti a násilné skupiny si osvojili repertoár správania, ktoré sa zameriava skôr na úder voči potenciálnej hrozbe, ako na hľadanie stratégií riešenia konfliktu a znižovania nepríjemných emócií. Aby si mladí ľudia neosvojili tieto vzorce správania, je potrebné preventívne ich naučiť adekvátne zručnosti. Rovnako tým, ktorí už nevhodné správanie používajú, treba ponúknuť alternatívu, aby si vedeli poradiť s emóciami namiesto toho, aby sa nevhodne správali ďalej.

Kľúčové slová: sebakontrola, emočná inteligencia

Zhrnutie: Táto krátka technika sebakontroly je štartovací bod pri zoznamovaní sa s emocionálnou inteligenciou. Sebakontrolu chápeme ako našu schopnosť regulovať vlastné emócie, keď čelíme nepohode, nedorozumeniam alebo napätiu. V bežných konfliktných situáciách je dôležité byť si vedomý našich emócií a osvojiť si potrebné zručnosti na regulovanie a znižovanie tých nepríjemných.

Modul	Veľkosť skupiny	Vek	Trvanie
• Deradikalizácia	• jednotlivci • malá	• 12 - 15 • 16 - 19 • 20 - 24	• 1 hodina

Ciele

- identifikovať a analyzovať tri zložky emócií (cítiť, myslieť, robiť) a rozvinúť si schopnosť vnímať ich (emocionálne sebauvedomie)
- analyzovať emócie cez vlastnú skúsenosť a zdieľať ich so skupinou, aby sme podporili identifikáciu a skupinovú súdržnosť
- spoznať vzorce sebakontroly vhodné na ovládanie nepriateľských emócií

Popis

Krok 1: Urobte voľnú diskusiu o tom, čo sú emócie. Môžete začať so štyrmi základnými emóciami: *radosť, smútok, hnev, strach.* Vysvetlite si, čo sú emócie a ich zložky pomocou schémy: „Myslím, cítim, robím“ (pozri pracovný list 1), aby ste porozumeli, ako to, čo si myslíme a robíme, ovplyvňuje našu emocionálnu skúsenosť.

Použite niektoré emócie ako príklad (napr. šťastie, hnev, smútok) a spýtajte sa skupiny, čo by prežívali fyzicky (napätie, uvoľnenie, slzy a pod.), čo by si mysleli (napr.: „nemiluje ma“, „ja som blbý/á“, „robí to, aby ma naštval/a“ a pod.) a čo by robili (napr.: udriem ho, odídem, stratím chuť ísť von a pod.).

Krok 2: Účastníci utvoria dvojice. Každá dvojica si spraví tabuľku s tromi stĺpcami, v každom jeden komponent emócie (čo si cítil? – fyzické prejavy, čo si si myslel? – myšlienky, čo si robil? - správanie) a bude odpovedať na nasledujúce otázky:

1. Ktoré zo spomínaných emócií si v poslednom čase cítil? Hnev, strach alebo smútok (alebo zmes týchto pocitov)
2. Keď premýšľaš o situácii, vyplň tabuľku:

ČO SI CÍTIL?	ČO SI SI MYSLEL?	ČO SI ROBIL?
-fyzický pocit-	-myšlienky-	-správanie-

Krok 3: Každá dvojica zahrá situáciu, o ktorej sa rozprávali a zvyšok skupiny bude hádať, o akú emóciu išlo. Spýtajte sa, či pre nich bolo jednoduché opísať všetky komponenty ich emócií a či v niektorých prípadoch emócie dokázali ovládnuť. *Aké stratégie ste na to použili?*

Zdôraznite vplyv toho, čo robíme a čo si myslíme, na naše pocity použitím príkladov od skupiny a vyzvite ostatných, aby navrhli alternatívne stratégie na zvládnutie negatívnych emócií. (napr.: „Čo by ste robili, keby ste boli veľmi nervózni? Na čo môžeme myslieť v takej situácii, aby sme nervozitu znížili?“)

Krok 4: Je vhodné si na aktivitu vyčleniť dostatok času (20-25min.) a prepracovať predošlé kroky do hĺbky. Predstavte skupine krátku a jednoduchú techniku sebakontroly, ktorá sa dá rozvinúť do troch krokov: „Semafor: Zastav!, Premýšľaj!, Pokračuj!“ (pozri pracovný list 2), ktorej podstatou je vnímať tieto emócie a naučiť sa nové stratégie zvládania počas diskusie.

Vysvetlite, že existuje mnoho techník zvládania emócií a nie všetky fungujú vo všetkých situáciách a u každého človeka, ale je potrebné ich poznať a vyskúšať, aby sme si našli tie, ktoré nám vyhovujú. Táto aktivita niektoré z nich popíše:

1. Predstavte prvý krok „Zastav! - červená“, ktorý pozostáva z vnímania fyzických pocitov súvisiacich s emóciou (napr.: stuhnutie, rýchle dýchanie, hlasná reč, a pod.) a pokusu zamedziť ich účinku. Spýtajte sa, ako by sa to dalo urobiť a predstavte nejaké techniky, ako: „Uprav hladinu zvuku“, „Urob krok späť“, „Dýchaj 4-4-8“ z pracovného listu 2.
2. Druhý krok „Premýšľaj! - oranžová“, spočíva v identifikovaní automatických a negatívnych myšlienok (napr.: „Je to stále rovnaké“, „Už mám toho po krk“) a následnom zvažovaní cieľov oboch strán a hľadaní možných riešení. Predstavte príklady seba-verbalizácie ako spôsob zvládania automatických myšlienok.
3. Posledný krok „Pokračuj! - zelená“ je zhrnutie spoločných bodov a nájdenie riešenia. Ak toto nie je možné, použite niektoré z techník ako „opustiť alebo odložiť konverzáciu“.

Potrebné materiály

papier, pero, pracovné listy na tvrdom papieri s technikou „Semafor“ (*pozri* pracovné listy)

Metodika

(seba)-hodnotenie

Tipy pre lektora

- prispôsobte počet emócií a úroveň analýzy veku skupiny a ich predošlým skúsenostiam v emočnom rozvoji
- lektor pripraví pracovné listy s technikou, jednotlivými krokmi a príkladmi pre každý krok
- odporúča sa začleniť túto činnosť do skupinových procesov zameraných na emocionálne vyjadrovanie a reguláciu, sebakontrolu a kognitívne deformácie (automatické myšlienky alebo nesprávne myšlienky).

Zdroje / Literatúra

Araujo López, I. (2005). Manual de autocontrol. *Centro de Atención al Menor Alborada.*

Pracovné listy

Pracovný list 1: Ako fungujú moje emócie?

Pracovný list 2: Ako môžem regulovať svoje emócie?

CC - Nekomerčné použitie podobného
http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/

Zabrzdi, je červená. ObnovenéMonday April 29, 2024 od https://toolbox.ycare.eu/courses/YCARE503/

https://www.ycare.eu

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Tento projekt bol financovaný s podporou Európskej Komisie. Táto publikácia reprezentuje výlučne názor autorov a Komisia a ani národná agentúra nezodpovedajú za akékoľvek použitie informácií obsiahnutých v tejto publikácii.