

Część 4.

Wyrażanie uczuć.



Tłumienie uczuć.



Czy kiedykolwiek tłumiliś uczucia? Jeżeli tak, to poniżej opisz jak to się stało...

Tajemnica zdrowego wyrażania uczuć! Używanie 'Komunikatów JA'.

Jak pewnie zauważyłeś na poprzedniej stronie, tłumienie uczuć najczęściej nie jest dobrym pomysłem.



Możesz wyrażać uczucia na wiele sposobów. Może to być na przykład wyraz twarzy, Twoje myśli, to co mówisz i jak się zachowujesz. Zależnie od okoliczności, to mogą być dobre lub złe sposoby wyrażania uczuć.

Dobrze pomyśleć o zdrowych sposobach wyrażania uczuć. Później poznamy profesora Iwana Okowskiego z Uniwersytetu Cyklopów, który odkrył, że dobrym sposobem wyrażania uczuć jest mówienie innym jak się czujesz używając 'Komunikatów JA'. Jednak najpierw przyjrzyjmy się uczuciom w tej historii (w której właściwie nie ma 'Komunikatów JA'), a później profesor Okowski wyjaśni swoje pomysły...

Mark wrócił ze szkoły i zorientował się, że jego brat Stephen wziął trochę pieniędzy z pokoju Marka bez pytania. Mark bardzo się zdenerwował i przypomniał sobie wszystkie chwile, w których brat go zirytował. To jeszcze bardziej go rozżłościło. Kiedy Stephen zobaczył Marka, poznał po jego twarzy, że jest zły.

'Co Ci jest?' zapytał.

'Wiesz co mi jest Ty złodziejska świnio' odpowiedział Mark.

Stephen nie chciał pozwolić Markowi tak do siebie mówić i zaczęli się kłócić. Tata wszedł do pokoju i krzyknął na nich obu.

'MAM DOŚĆ WASZYCH KŁÓTNI! TYLKO SIĘ KŁÓCICIE I NIE ROBICIE NIC POŻYTECZNEGO.

'On zaczął' Stephen powiedział do taty.

'Nie obchodzi mnie kto zaczął. Macie przestać zachowywać się jakbyście mieli dwa lata'.

'MNIE AKURAT OBCHODZI KTO ZACZAŁ' krzyknął Mark, 'ON ZACZAŁ KIEDY UKRADŁ PIENIĄDZE Z MOJEGO POKOJU'.

'Nie ukradłem Twoich głupich pieniędzy' powiedział Stephen.

Jeszcze bezczelnie zaprzecza, pomyślał Mark czując jak krew napływa mu do głowy. Wtedy tata powiedział.

'Ja wziąłem pieniądze z Twojego pokoju kiedy przyszedł mleczarz i nie miałem drobnych. Później Ci oddam'.

'A nie mówiłem?' powiedział Stephen.

Mark zrozumiał, że głupio oskarżył brata o coś, czego nie zrobił. 'Mam dość kiedy wszyscy biorą coś z mojego pokoju bez pytania' powiedział Mark i poczuł się głupio, ze złością trzaskając drzwiami.

Wypisz wszystkie uczucia, które w tej historii odczuł Mark?

W jaki sposób wyrażał uczucia:

Napisz, jak Mark mógłby wyrazić uczucia w zdrowy sposób?

Komunikaty JA profesora Okowskiego.

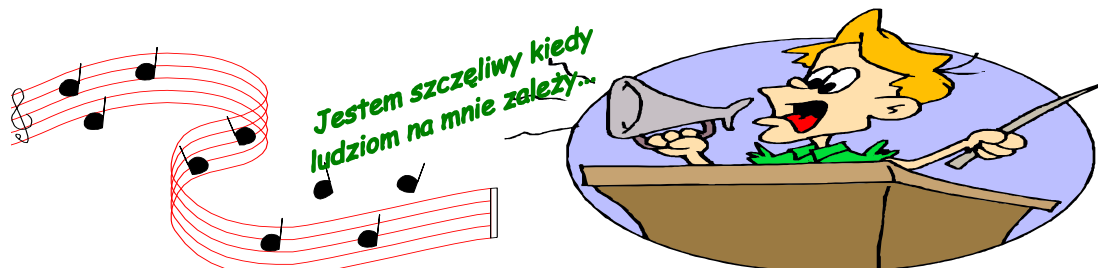


'Cześć, jestem profesor Iwan Okowski z Uniwersytetu Cyklopów na greckiej wyspie Ios. Na naszym uniwersytecie jest wiele wydziałów zajmujących się różnymi rzeczami związanymi z oczami. Na przykład mój kolega, profesor Eiben z Wydziału Okulistyki bada widzenie tunelowe, a profesor Eyres z Wydziału Językoznawstwa bada idiomy w Irlandzkim, Włoskim, Hindu i Indonezyjskim. Moje zainteresowania to wyrażanie emocji przy użyciu 'Komunikatów JA'. Jeżeli masz chwilę, chciałbym opowiedzieć Ci o mojej pracy...

Po latach intensywnych badań odkryłem, że najbardziej skutecznym sposobem wyrażania uczuć jest stosowanie prostej techniki wypowiadania ich wprost używając 'Komunikatów JA'.

'Komunikat JA' to powiedzenie komuś wprost jak się czujesz i wytłumaczenie dlaczego tak jest. Oto dwa przykłady:

'Jestem szczęśliwy kiedy odwiedzają mnie znajomi, żeby spytać czy mam ochotę z nimi wyjść.'



Komunikaty JA profesora Okowskiego.

Odkryłem, że istnieją trzy części dobrego 'Komunikatu JA'. Oto one:

1. 'Komunikat JA' powinien się zaczynać od powiedzenia o czym uczuciu mówisz: 'Czuje.....'
2. 'Komunikat JA' jasno określa jak się czujesz: 'Czuje się zadowolony/smutny/zły/sfrustrowany/samotny i tak dalej.....'
3. 'Komunikat JA' kończy się wytłumaczeniem dlaczego tak się czujesz: 'Jestem zadowolony kiedy znajomi mnie odwiedzają, żeby spytać czy chcę z nimi wyjść'.

'Komunikaty JA' są proste w użyciu. Jeżeli jeszcze raz spojrzysz na historię Marka, zauważysz, że wyrażał uczucia na różne sposoby ale to czego nie zrobił, to powiedzenie wprost jak się czuł. Mógł to zrobić używając 'Komunikatów JA'. Spróbuj wymyślić 'Komunikaty JA', których Mark mógł użyć w różnych momentach w swojej historii. Tutaj możesz opisać swoje pomysły'



Na następnych stronach
możesz przećwiczyć używanie
techniki Komunikatów JA

Wyrażając jak się czuję: Złość.



Opisz lub narysuj sytuację, w której czułeś się zły...

Ćwicz używanie 'Komunikatów JA' do wyrażania uczuć przez napisanie jednego tutaj...

Wyrażając jak się czuję: Życzliwość.



Opisz lub narysuj sytuację, w której czułeś życzliwość...

Ćwicz używanie 'Komunikatów JA' do wyrażania uczuć przez napisanie jednego tutaj...

Wyrażając jak się czuję: Strach.



Opisz lub narysuj sytuację, w której czułeś strach...

Ćwicz używanie 'Komunikatów JA' do wyrażania uczuć przez napisanie jednego tutaj...

Wyrażając jak się czuję: Samotność.



Opisz lub narysuj sytuację, w której czułeś się samotny...

Ćwicz używanie 'Komunikatów JA' do wyrażania uczuć przez napisanie jednego tutaj...

Wyrażając jak się czuję: Wina.



Opisz lub narysuj sytuację, w której czułeś się winny...

Ćwicz używanie 'Komunikatów JA' do wyrażania uczuć przez napisanie jednego tutaj...

Wyrażając jak się czuje: **Szczęście.**



Opisz lub narysuj sytuację, w której czułeś się szczęśliwy...

Ćwicz używanie 'Komunikatów JA' do wyrażania uczuć przez napisanie jednego tutaj...

Wyrażanie uczuć: Frustracja.



Opisz lub narysuj sytuację, w której czułeś się sfrustrowany...

Ćwicz używanie 'Komunikatów JA' do wyrażania uczuć przez napisanie jednego tutaj...

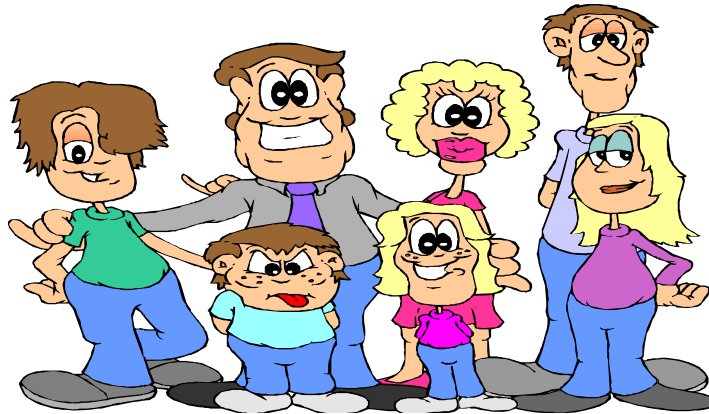
Wyrażanie uczuć: Smutek.



Opisz lub narysuj sytuację, w której czułeś smutek...

Ćwicz używanie 'Komunikatów JA' do wyrażania uczuć przez napisanie jednego tutaj...

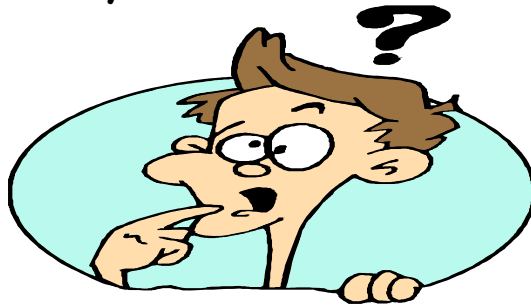
Wyrażanie uczuć: Miłość.



Opisz lub narysuj sytuację, w której czułeś miłość...

Ćwicz używanie 'Komunikatów JA' do wyrażania uczuć przez napisanie jednego tutaj...

Wyrażanie uczuć: ?



**Czy są jeszcze inne uczucia, które doświadczałeś?
Jeżeli tak, to je opisz lub narysuj...**

**Ćwicz używanie 'Komunikatów JA' do wyrażania uczuć przez napisanie
jednego tutaj...**

Wyrażanie uczuć.

Po skończeniu tej części, myślę że trzy najważniejsze rzeczy, które trzeba wiedzieć o zdrowym wyrażaniu uczuć to...

