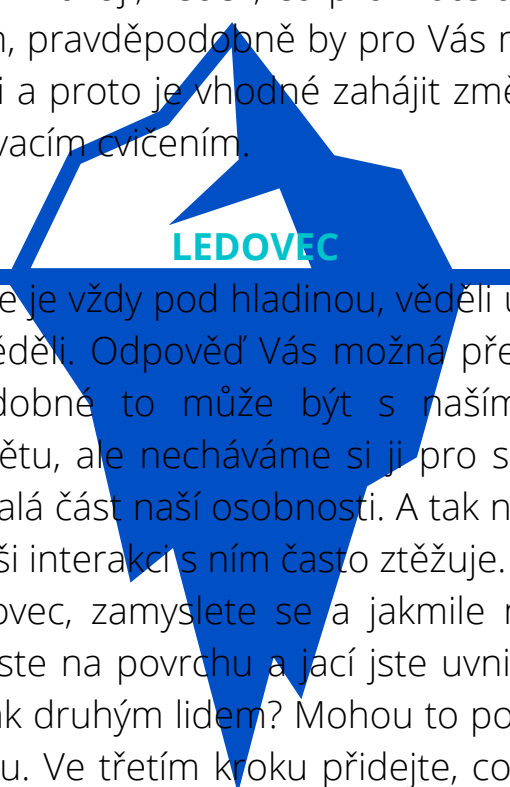


Sebepoznávací cvičení JAK ovládnout svůj vztek/hněv

Pokud zažíváte problémy se vztekem a hněvem, velmi pravděpodobně narážíte na potíže, které Vám způsobuje v projevech ve Vašem chování. Jak jsme si ale vysvětlili v předchozích příspěvcích o emocích, projev emoce v chování je až její poslední složka. Abychom mohli svůj vztek zvládnout, musíme se podívat na začátek – na to, co nám tuto emoci spouští a nejlépe ještě hlouběji. Odpověď na otázku, proč se vztekem a hněvem zápasí dlouhodobě tolik lidí je právě v tom, že většina se zaměřuje až na tu třetí fázi – až na problematické chování. Kdyby ti lidé, kteří Vás ve Vašem vzteku kritizují, věděli, co prožíváte a co stojí o dva či tři kroky dříve před tímto chováním, pravděpodobně by pro Vás měli více pochopení. Často to nevíme ale ani my sami a proto je vhodné zahájit změnu svého vztahu se svým vztekem tímto sebepoznávacím cvičením.



LEDOVEC

To, že větší část ledovce je vždy pod hladinou, věděli už na Titanicu. Ale jak moc velká část to je ještě nevěděli. Odpověď Vás možná překvapí. Pod hladinou je až 8/9 celého ledovce. Podobné to může být s naším nitrem: velkou většinu neukazujeme vnějšímu světu, ale necháváme si ji pro sebe. Nad hladinou – tedy přístupná světu – je jen malá část naší osobnosti. A tak nás okolní svět často vnímá jinak, než jací jsme a to naši interakci s ním často ztěžuje.

Zadívejte se na ledovec, zamyslete se a jakmile myšlenky začnou plynout, zapisujte si, jací jste: jací jste na povrchu a jací jste uvnitř. V dalším kroku k tomu přidejte reflexi. Jevím se tak druhým lidem? Mohou to poznat? Dovnitř se podívejte na spouštěče svého vzteku. Ve třetím kroku přidejte, co můžete na svém chování změnit, abyste byli pro své okolí čitelnější. Třetí krok je krásnou společnou aktivitou pro děti a rodiče. Když děti a dospívající projdou velkou sebepoznávací cestou v prvním a druhém kroku, měli by cítit zadostiučinění a radost – podpořili tím naplnění svých sociálních potřeb, tak jsou v ideálním nastavení na spolupráci s rodiči. Když se s Vámi podělí o výsledky prvních dvou kroků, hodně se o nich dozvíte a Vy jim na oplátku můžete nabídnout něco ze své zkušenosti, a společně tak můžete vytvořit krok třetí. Tato aktivita je velmi přínosná také pro zklidnění náročných sourozeneckých konstelací. Když si každý sourozenec udělá sám (nebo s Vaší pasivní pomocí) první dva kroky, následně společně mohou tvořit krok třetí a do něj jeden druhému pomáhat projektovat, co by jim pomohlo v chování sourozence, aby lépe odhadli jeho potřeby, a tak mu nedělali něco, co ho provokuje, frustruje, zraňuje, a tím mu pomohli zvládnout jeho vztek. Na závěr cvičení se zamyslete, zda jste připraveni svůj vztek vyměnit za jiné chování. Přeji Vám u cvičení hodně pěkných společných pozitivních emocí.

Sebepoznávací cvičení JAK pochopit svůj vztek/hněv

Jaký/á jsem na povrchu?

Jak mě vidí mé okolí?

Jak mohu změnit své chování,
aby mě mé okolí vidělo více
takového/ou, jaký/á jsem?



Jaký/á jsem uvnitř? Co
potřebuji, abych se
cítil/a dobře?

Jaké situace mi způsobují
nástup vzteku?

Můžu na ně reagovat jinak,
než vztekem? Co potřebuji,
aby to bylo možné?

