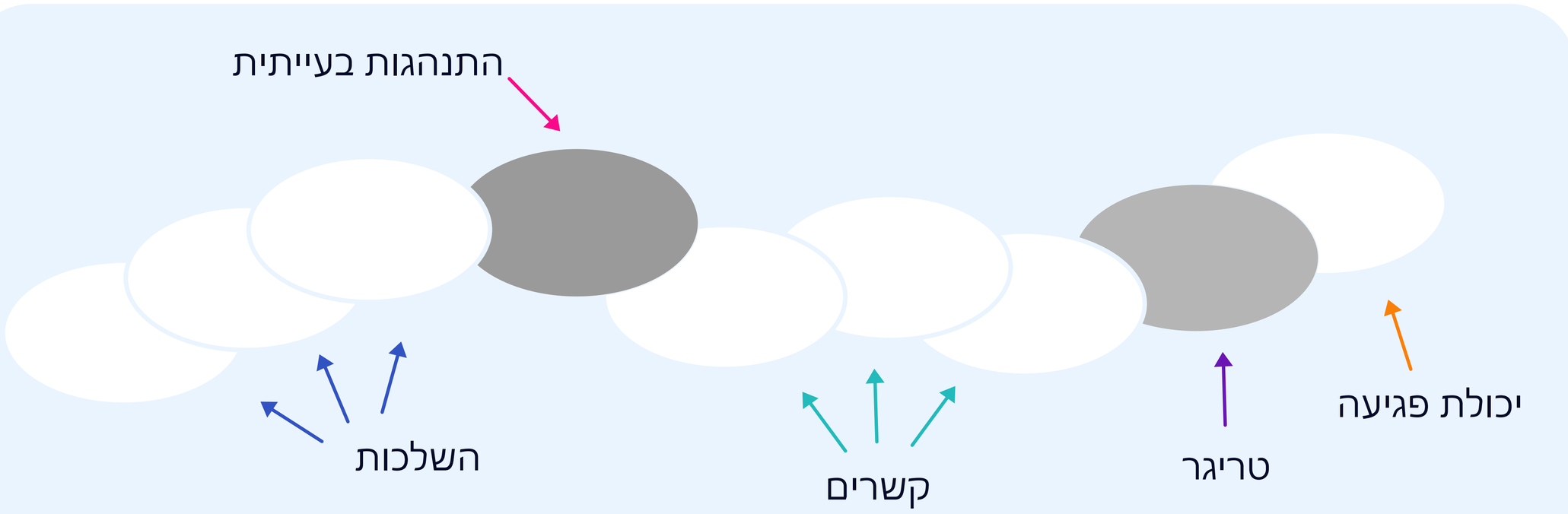
גיליון התעמלות

איזון רגשות, אני פועל אחרת



לפעמים, יעיל לך לפעול על פי הרגש שלך, לפעמים לא. לחכות זמן קצר, ולא להיכנע בדחיפות לפעול מאפשר לנו לקחת צעד אחורה,
עדיף לנתח את המצב ואולי לפתור את הבעיה.

אני פועל אחרת

1. מהי ההתנהגות הבעייתית שאני מנתח?
אני מתאר את ההתנהגות הבעייתית הספציפית (לצעוק על הילדים שלי, לזרוק כיסא, להתפוצץ רגשית, לאחר, להתמהמה)

2. מהו מקור ההתנהגות שלי? מה קרה לפני שחשבתי כך והתנהגתי כך? מה הוביל למצב הזה?

גיליון התעמלות

איזון רגשות, אני פועל אחרת

3 אני מתאר אילו האלמנטים שבי ובסביבה שלי גרמו לי להיות פגיע. מהם הגורמים שהפכו אותי להיות פגיע להגיב לאירוע יחד עם רצף הבעיות האלה ?
אני בוחן את התחומים הבאים:
- בריאותי: מחלה, שינה, תזונה לא מאוזנת, פציעה
- סמים או אלכוהול; שימוש לא נכון בסמים
- אירועים סביבתיים מלחיצים (חיוביים או שליליים)
- רגשות קיצוניים, כמו עצב, כעס, פחד, בדידות
- תחשוב על כמה מההתנהגויות הישנות שלי שהן מלחיצות ...

4 אני מתאר את רצף האירועים (התנהגויות, מחשבות, רגשות ואירועים סביבתיים שהתרחשו) לאחר שהובילו להתנהגות בעייתית. אני כותב בדיוק כאילו אני כותב תסריט לסרט:
- פעולה או דברים שאני עושה
- תחושות גופניות או רגשות
- מחשבות: אמונות, ציפיות, מחשבות
- אירועים סביבתיים או דברים שאחרים עושים
- רגשות או תחושות שאני חווה או מרגיש

אני מתאר את ההשלכות של התנהגותי: כיצד האדם מולי הגיב, במיידות או מאוחר יותר, איך הרגשתי באותו הרגע ובהמשך, איזו השפעה הייתה התנהגותי עליי ועל הסביבה שלי?

5 אני רושם את ההתנהגויות המוסמכות החדשות כדי להחליף את ההתנהגויות הלא יעילות.

אני מתאר בכל שלב כיצד יכולתי להשתמש בהתנהגות כנגד בעיית ההתנהגות.

HUMANS MATTER
AGIR SUR LA CAPACITÉ D'AGIR

fondation fondamental

גיליון התעמלות

איזון רגשות, אני פועל אחרת

6 אני מתאר בפירוט אסטרטגיית מניעה המאפשרת לי למנוע שרשרת האירועים שתתחיל בזכות הפחתת יכולת הפגיעה.

7 אני מתאר את מה שאני הולך לעשות כדי לתקן את ההשלכות המשמעותיות של התנהגות בעייתית.