



„Komunikacja serca mamy” ćwiczenia

U C Z U C I A

Dzieci pragną dorosłych wystarczająco dobrych. Jeśli coś poszło inaczej niż byś chciała, to jest to dowód na to, że próbowałaś. I nic więcej. Odwaga to czasem szept: „*Spróbuję jeszcze raz*”.

Forma pisana ćwiczeń, ma swoje zalety: intymność, własne tempo, decyzyjność ale i ograniczenia co do bezpośredniego wsparcia. Dlatego, w ochronie tego jak żyjesz teraz, zasiadając do zadań, zadбай proszę:

- ✓ o czas i przestrzeń dla siebie – gdzie masz ciszę i spokój;
- ✓ o to, byś była wypoczęta, bardziej niż mniej;
- ✓ o to, byś była po dobrym posiłku, deserze a może kawie?
- ✓ o dostęp do swoich notatek - TYLKO dla osób, z którymi chcesz się nimi dzielić.

Ważne jest też, byś w trosce o siebie, swoją siłę i energię:

- tematy ćwiczeń samodzielnych dobierała według zasady – Na początek budzące mniej uczuć trudnych naraz albo o ich słabszej sile;
- korzystała z zasady STOP = stop na teraz, stop na dzisiaj, stop z tym tematem. A gdy trzeba, skorzystaj z pomocy i wsparcia;
- korzystała z zasady ODDECH! = gdy poczujesz napięcie silniejsze niż byś sobie tego życzyła, gdy poczujesz narastanie siły uczucia, którego teraz nie chcesz – zrób STOP, odłóż ćwiczenie -> głęboko ODDYCHAJ. A jeśli trzeba skorzystaj z pomocy i wsparcia.

Ćwiczenie 2 – JAK SIĘ MAM?

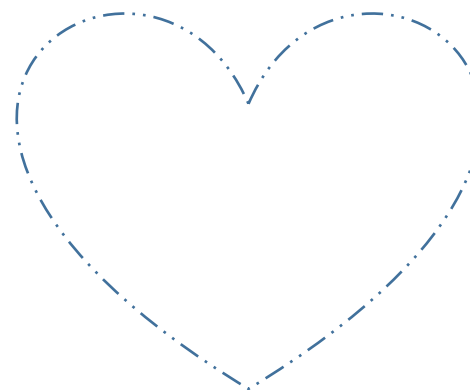
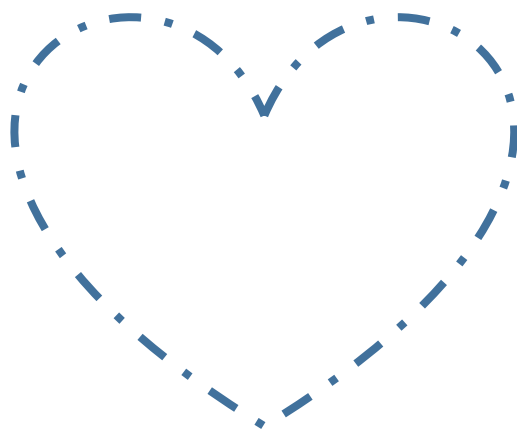
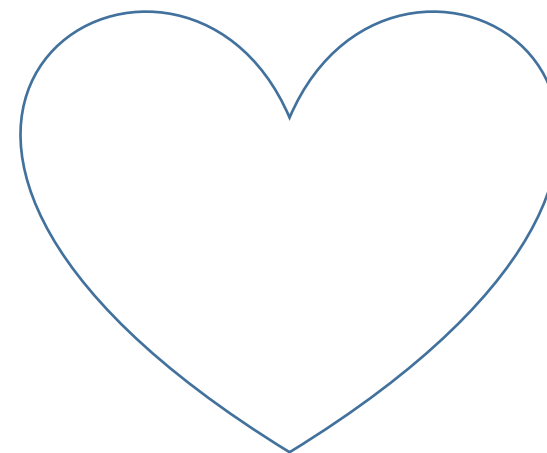
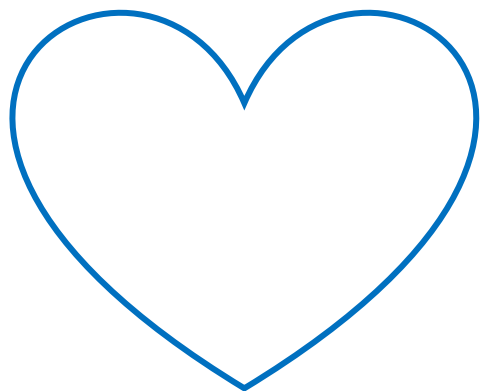
Wyznacz sobie 3÷5 chwil istotnych dla Ciebie, w ciągu dnia. To może być: rano, południe, wieczór. Albo: 8.00, 15.00, 20.00. Albo: po śniadaniu, po spacerze, po podwieczorku, po położeniu dziecka/ci spać. Chodzi o to, by to były chwile, które wyznaczają Twój naturalny albo zwyczajowy rytm dnia. Ustaw sobie – **na jeden dzień** – jakiś sposób przypominania, że właśnie dany przedział się zaczyna. To może być:

- budzik,
- przypomnienie w telefonie,
- umówienie się z kimś, że wtedy do Ciebie zadzwoni,
- albo przypomnienie, że dzisiaj jest zadanie do wykonania bo, pory dnia są dla Ciebie oczywiste. Skorzystaj ze zwyczajowego swojego organizatora: wielka kartka na lodówce, opaska na rękę, zawieszka na lampie. Cokolwiek, co pomaga Ci pamiętać.

Gdy dany przedział czasowy się zacznie – Zadaj sobie pytanie:

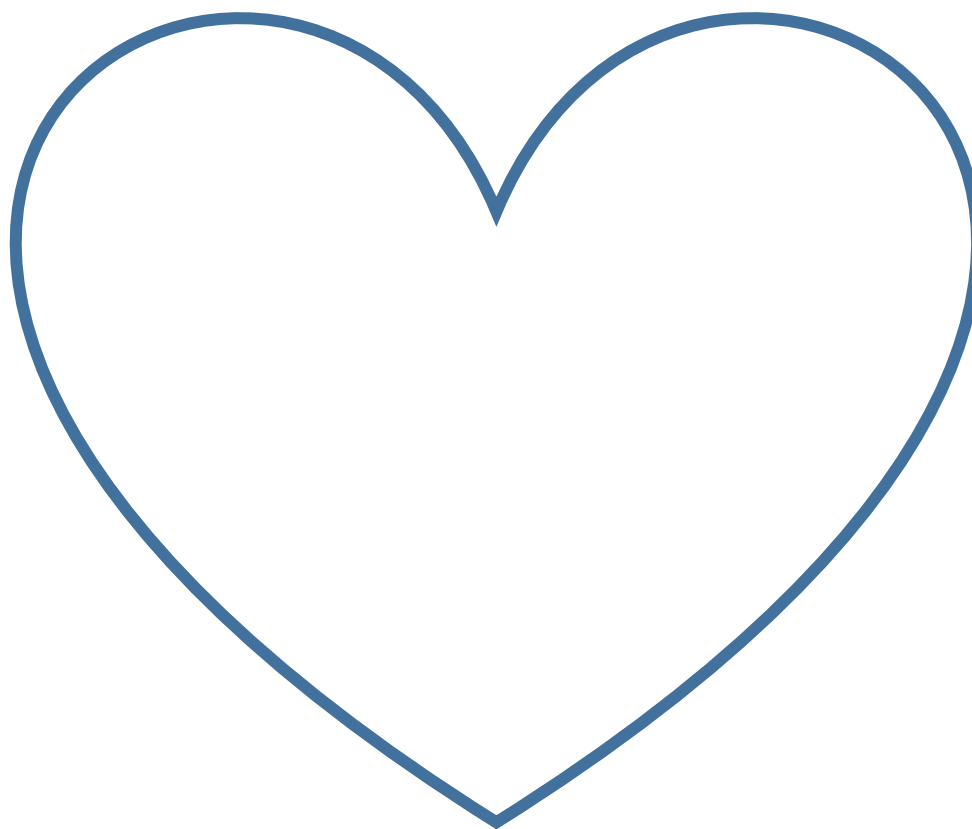
Jak się teraz czuję? Co ja czuję teraz?

Zapisz, to co przychodzi Ci do głowy jako odpowiedź. Pisz bez filtra, tak jak myśli same się układają.



Odłóż notatki. Przeczytaj przykłady dotyczące **kroku 2** komunikacji serca, z artykułu: **Komunikacja serca mamy**.
Wróć do swojego zapisu. Sprawdź, które uczucia teraz opisałaś inaczej?

Jeśli większość Twoich opisów to uczucia głębokie – to **SZCZERZE GRATULUJĘ!** Jeśli chcesz coś zmienić, zrób to tutaj:



Samoświadomość, to odpowiedzialność, za swój wkład do dialogu.

Droga do niej, prowadzi przez nieustanne działania wokół 4 kroków:

<p>Krok 1 OBSERWACJA – własne spostrzeżenia pozbawione osądów i interpretacji. Opis tego co widzę, słyszę, czuję, dotykam tak, że nikt nie może powiedzieć „To nieprawda!”</p>	<p>Krok 2 UCZUCIA – to, co w danej chwili przeżywam. Informacja o tym, na ile w moim życiu dzieje się dla mnie dobrze. Im częściej doświadczam stanów przyjemnych, tym wiodę życie bardziej spełnione. A im więcej mam w sobie uczuć mniej przyjemnych, tym większy ALARM by zadbać o to co ważne. Inaczej oddalam się od dobrego bycia z sobą i z innymi. Choć, uczucia tak jedne jak i drugie, są w życiu nieodzowne i równie ważne!</p>
<p>Krok 3 POTRZEBY – to napęd do działania i wyraz energii życiowej. Cokolwiek robię albo nie robię, mam na celu zadbanie o ważną dla siebie wartość. Tak ja jak i inni, również gdy mówię „nie”. Potrzeby wszystkich są ważne i mogą być, przynajmniej usłyszane i wzięte pod uwagę.</p>	<p>Krok 4 PROŚBY – to wyraźne i wprost zwrócenie się o wsparcie, w zadbanu o swoją wartość/potrzebę, w sposób jaki najbardziej lubię. Prośba przyjmuje odmowę bez uszczerbku dla relacji. Jest konkretna, osadzona w czasie i podlega negocjacom.</p>

Kontakt budują słowa mniej niż intencje.

Agnieszka Kaźmierczak