

#10

Twoje materiały edukacyjne

DO KURSU MAMOPOWIEDZ.PL



Sfinansowano ze środków
Fundacji Orlen

Zadanie domowe 1

Jak prosić o pomoc, jak wymagać, jak dostawać od innych, czyli DEAR MAN.

Kiedy już wyregulujemy emocje, możemy przystąpić do działania. W sformułowaniu prośby (lub odmowy) pomoże nam część pierwsza – DEAR. W jej podtrzymaniu, część druga – MAN. Co kryje się za tym akronimem?

- **Describe** (Opisz sytuację). Pamiętaj, trzymaj się tylko faktów! Unikaj ocen, bądź obiektywna/y. Oceny mają negatywny wpływ na relację, osoba może poczuć się unieważniona, a szanse na dogadanie się spadną. Poza tym, dzięki jasnemu opisowi faktów, druga strona wie jakie zdarzenia doprowadziły do Twojej prośby. Pomaga to też zrozumieć się nawzajem i wypracować jakieś porozumienie. Odnoś się tylko do bieżącej sytuacji, nie wypominaj przeszłości.
- **Express feelings** (Wyraź uczucia). Powiedz drugiej osobie jak się czujesz w związku z opisaną sytuacją. Dzięki temu, drugiej osobie będzie łatwiej zrozumieć, czego oczekujesz i co jest dla Ciebie ważne. Poza tym, mówienie o swoich emocjach zbliża. Ten krok nie zawsze jest potrzebny – niekoniecznie chcemy się dzielić uczuciami, gdy prosimy o podwyżkę w pracy lub po prostu prosimy współlokatora, aby wyrzucił śmieci. Warto go jednak znać i stosować w adekwatnych sytuacjach. W tym miejscu możemy też wyrazić swoje myśli, opinie.
- **Assert wishes** (Stanowczo wyraż pragnienia). Wyraź pragnienie poprzez stanowcze prośenie lub odmowę. Niestety, ludzie nie potrafią czytać w myślach. Musisz powiedzieć, czego oczekujesz.
- **Reinforce** (Wzmocnij). A co ja będę z tego miała? Dostarcz wzmocnienia (nagrody). Zastanów się, co pozytywnego może wydarzyć się dla drugiej osoby lub waszej relacji, gdy prośba zostanie spełniona. Ludzi motywują nagrody, pozytywne następstwa (oraz unikanie negatywnych konsekwencji). Wykorzystaj to!

- **Mindful** (Podtrzymaj uważność). Cały czas pamiętaj o swoim celu! Nie pozwól na zmianę tematu, nie wdawaj się w dyskusję. Możesz zastosować technikę „zdarłej płyty”. Cały czas proś/odmawiaj, możesz rozpocząć DEAR MAN-a od nowa, od momentu, który w danej sytuacji ma najwięcej sensu. Nie musisz niczego zmieniać. Łagodnie i stanowczo powtarzaj komunikat. Tutaj kluczem do sukcesu jest wytrwałość. Ignoruj ataki i próby odwrócenia Twojej uwagi od tematu.
- **Appear confident** (Okazuj pewność siebie). Nie kul się, nie odwracaj wzroku. Utrzymuj stanowczość. Jeśli nie czujesz się pewnie – postaraj się zachowywać tak, jakby tak było.
- **Negotiate** (Negocjuj). Ostatni krok to negocjacje. Podtrzymuj prośbę lub odmowę, ale bądź gotowa/y na zaproponowanie innego rozwiązania lub lekkie obniżenie wymagań (zastanów się wcześniej na ile możesz „zejść” ze swoich oczekiwań). Biorąc pod uwagę to, że możesz spotkać się z oporem, zaczynaj od najwyższej prośby, tak abyś miała/miał pole do negocjacji. Jeśli to nadal okaże się nieskuteczne, możesz oddać odpowiedzialność drugiej osobie i zapytać: „W takim razie, jak rozwiążemy ten problem? Co proponujesz?”

SCHEMAT DEAR MAN do uzupełnienia PROŚBA LUB ODMOWA

Describe (Opisz sytuację) – tylko fakty! Unikaj ocen.

Np. 1. Trzeci raz prosisz mnie, abym napisała za Ciebie wypracowanie.

2. Miesiąc temu pożyczyłam Ci książkę. Obiecałaś, że oddasz ją po tygodniu, a do tej pory nie odezwałaś się w tej sprawie.

Express feelings (Wyraź uczucia) – możesz też wyrazić opinię, myśl.

Np. 1. Kiedy to robisz, czuję frustrację i myślę, że to nie fair.

2. Czuję się zawiedziona i jest mi smutno, że nie dotrzymałaś obietnicy.

Assert wishes (Stanowczo wyraż pragnienie) – zastanów się wcześniej, jaką masz potrzebę. Np. 1. Niestety, nie zrobię tego dla Ciebie, mam dużo innych obowiązków.

2. Chciałabym, żebyś oddawała moje rzeczy zgodnie z umową, na czas.

Reinforce (Wzmocnij) – nagrody działają! Zwiększysz swoje szanse na osiągnięcie celu.

Np. 1. Gdy napiszesz to sama, możesz poczuć satysfakcję z wykonanego zadania, a ja będę spokojniejsza, że poradzisz sobie w szkole.

2. Dzięki temu, będę wiedziała, że mogę Ci ufać i z przyjemnością jeszcze coś Ci pożyczę.

Mindful (Podtrzymaj uważność) – zastosuj „zdartą płytę”, ignoruj ataki

Appear Confident (Okazuj pewność siebie) – jeśli nie czujesz się pewnie, przynajmniej spróbuj tak wyglądać!

Negotiate (Negocjuj) – jeśli to konieczne. Jeśli nic nie działa, możesz odwrócić sytuację – „W takim razie, co Twoim zdaniem powinniśmy zrobić?”

Np. 1. Jutro mam godzinę, może usiądziemy do tego razem i spróbuję Ci pomóc?

2. Dobrze, umówmy się, że oddasz mi ją za tydzień. Proszę jednak, abyś od tej pory informowała mnie wcześniej, że nie wyrobisz się na czas.

Pamiętaj – cały schemat powinien być zwięzły, konkretny. Nie mów za dużo i odnoś się do jednej sytuacji. O ile to możliwe, znajdź moment, kiedy zarówno Ty, jak i druga osoba nie jesteście w silnych emocjach.

Zadanie domowe 2

Praca z moimi myślami na temat proszenia o pomoc.

1. Sytuacja- poproszenie o pomoc
2. Moje myśli związane z tą sytuacją?

3. Moje emocje związane z tą sytuacją?

4. Jakie zachowanie, te emocje i myśli chcą we mnie wywołać?

Teraz napisz myśl, z tych wymienionych powyżej, która najmocniej wpływa w negatywny sposób na Twoje samopoczucie.

A następnie odpowiedz sobie na poniższe pytania:

- Czy mam doświadczenia, które pokazują, że ta myśl nie zawsze jest w pełni prawdziwa?

- Jak bliski przyjaciel zareagowałby, gdybym mu powiedział o swoich obawach?

- Gdyby bliski przyjaciel wiedział, o czym myślę, co by mi powiedział?

- Czy są małe rzeczy, które zaprzeczają moim myślom, na które nie zwracam uwagi?

- Czy może przesadzam z tym, jak zła jest sytuacja?

- Czy próbuję czytać w myślach innych ludzi?

- Jakbym się zachowała, gdyby to ktoś inny poprosił mnie o pomoc?

„Jeśli Potrzebuję Pomocy”

Może się zdarzyć, że będziesz potrzebować kogoś do pomocy. Jeśli potrzebuję pomocy, niektóre osoby, do których mogłabym się zwrócić to:

Mogę uzyskać pomoc od tych osób w mojej rodzinie: Telefon:	Mogę uzyskać pomoc od tych przyjaciół: Telefon:
Mogę uzyskać pomoc od mojego opiekuna: Telefon:	Mogę uzyskać pomoc od tych członków mojej okolicy (lub kościoła / synagogi) Telefon:
Mogę uzyskać pomoc od tych ludzi w pracy/ szkole: Telefon:	Mogę uzyskać pomoc od tych sąsiadów: Telefon:
W nagłych wypadkach mogę zadzwonić na pogotowie w tej przychodni / szpitalu: Telefon:	Jeśli jest nagły wypadek medyczny i potrzebuję pomocy we właściwy sposób, mogę uzyskać pomoc od: Telefon: 999 lub 112

Czy wiedziałaś...?

Zmiana postawy ciała nie tylko wpływa na to, jak postrzegają cię inni ludzie, ale może również wpływać na to, jak myślisz o sobie! Wykazano, że pozycja stojąca z podniesioną głową i odchylonymi do tyłu ramionami zmniejsza uczucie stresu i sprawia, że ludzie czują się bardziej pewni siebie. Wypróbuj to!

Poniższa tabela zawiera więcej sugestii dotyczących dobrej komunikacji:

TAK	NIE
<ul style="list-style-type: none"> Najlepszy czas na poważną rozmowę, jest wtedy, kiedy masz czas i jesteś zrelaksowana. Używaj stwierdzeń dotyczących siebie. Oznacza to jasne określenie swoich potrzeb, pragnień lub uczuć poprzez rozpoczynanie zdań od „ja” np. „Jestem zdenerwowana tym, co się stało”. „Chciałbym mieć trochę czasu dla siebie”. „Lubię, kiedy mi w tym pomagasz”. Słuchaj drugiej osoby bez przerywania. Poinformuj drugą osobę, że rozumiesz jej punkt widzenia np. „Wiem, że jesteś zajęty, ale naprawdę byłabym wdzięczna za pomoc”. „Rozumiem, że dla ciebie też jest to trudne i chcę, żebyśmy mogli się wspierać”. Kiedy czujesz się zbyt zdenerwowana i ciężko Ci utrzymać emocje na wodzy, przerwij rozmowę i powróć do niej jak emocje się trochę uregulują. Możesz powiedzieć “Jestem bardzo zdenerwowana. Chciałabym trochę ochłoniąć, możemy wrócić do rozmowy za pół godziny?” 	<ul style="list-style-type: none"> Obwiniaj drugą osobę, używaj sarkazmu, poniżania lub osądów. Podnoś głos, krzycz. Skupiaj się na przeszłości. Poddawaj się i gódź się z drugą osobą, tylko po to, aby zachować pokój. Rozpoczynaj ważne rozmowy, gdy masz tylko 5 minut.

Jak wyglądało to u innej mamy?

Historia Pauliny A.

“Nie wiedziałam, że pomoc po urodzeniu mojego dziecka będzie tak ważna dla mojego zdrowia psychicznego i fizycznego. Jak urodziłam Zosię, miałam jakieś takie głębokie przekonanie, że to ja muszę się nią zająć w 100% i że powinnam. Z początku było to bardzo piękne i naprawdę mnie to cieszyło. Ale z biegiem czasu, z tymi nieprzespanymi nocami, z obniżeniem nastroju, zdałam sobie sprawę, że zupełnie czuję się w tym sama.

Pewnego dnia, obudziłam się o 4 rano na kolejne karmienie i powiedziałam sobie: stop. To nie musi tak wyglądać. Najpierw poprosiłam męża o pomoc i uzgodniliśmy, że jak wróci z pracy i zje obiad, zajmie się Zosią przez 2 godziny, tak żebym mogła pójść na spacer, wziąć prysznic, zadzwonić do kumpeli lub po prostu pobyc sama. Nawet nie zdawałam sobie sprawy jak bardzo brakowało mi tego, żeby właśnie pobyc samej.

Później zadzwoniłam do mojej mamy. Zapytałam czy mogłaby przyjeżdżać raz w miesiącu na weekend. Ona była bardzo szczęśliwa, że poprosiłam o pomoc, a ja mogłam spędzić czas z moim mężem, pójść do kina, na kolację, czy nawet razem na zakupy.

Zadzwoniłam też do teściowej, która bardzo ucieszyła się z faktu, że proszę ją o pomoc. Moim celem było odzyskanie trochę mnie samej i poprawa mojego zdrowia psychicznego. To nie było łatwe, ponieważ jako mama 100% wczuwająca się w rolę, z nadmierną kontrolą, miałam jakieś zastrzeżenia do tego jak inni zajmują się Zosią. Musiałam odpuścić, jeśli to nie było czymś niebezpiecznym, a w większości czasu oczywiście nie było, to po prostu odpuszczała. Wiedziałam, że to tylko moje myśli i przekonania i nadmierna kontrola, które w tym okresie wydają się być naturalne. Wyszłam z domu i była to jedna z najlepszych decyzji dla mnie i dla Zosii. Jak wracałam, byłam tak podekscytowana spędzeniem czasu z Zosią, dużo bardziej się angażowałam w jakość czasu, który razem spędzamy, nie ilość. To nie była tylko dobra decyzja dla mnie, ale również dla niej.

Paulina, Gdynia

Mój self- care

W razie możliwości, spróbuj wypełnić "Mój self- care" codziennie.
Da Ci to lepszy obraz danego tygodnia czy miesiąca.

Instrukcja:

Zaznacz jeśli:

- wypijaś przynajmniej 8 szklanek wody w ciągu dnia
- zjadłaś pełnowartościowe posiłki
- byłaś aktywna fizycznie (ćwiczenia dla kobiet w ciąży, spacer, itp.)
- spałaś przynajmniej 8h

DZIEŃ	Aktywność			
	Woda	Posiłki	fizyczna	Sen
Poniedziałek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wtorek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Środa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Czwartek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Piątek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sobota	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Niedziela	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

NASTRÓJ	PN.	WT.	ŚR.	CZ.	PT.	SB.	ND.
Szczęśliwa							
Zadowolona							
Zmęczona							
Przestraszona							
Zmartwiona							
Niespokojna							
Zmotywowana							
Chora							
Zrelaksowana							
Smutna							
Aktywna							
Samotna							
Znudzona							
Zdenerwowana							
Zfrustrowana							
Zestresowana							
Inny.....							



DZIENNIK

DATA

A series of 25 horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for writing a journal entry.