

ΣΧΟΛΗ ΓΟΝΕΩΝ

Μάθημα 5: ΣΚΕΨΕΙΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Οι σκέψεις ορίζουν τα συναισθήματα και την συμπεριφορά

Παράδειγμα

Στην τάξη του κ. Παπαδόπουλου μοιράζουν τα διαγωνίσματα. Ο Μάρκος, η Άννα και ο Πέτρος έχουν πάρει και οι τρεις 15. Ο Μάρκος χαίρεται φανερά, φωνάζει «γιούπι, εγώ κερνάω!» Η Άννα κάθεται σιωπηλά, φαίνεται δυστυχισμένη. Ο Πέτρος είναι θυμωμένος, χτυπάει με την γροθιά του το θρανίο και λέει άσχημες λέξεις για τον δάσκαλο του.

Βλέπουμε 3 παιδιά που αντιδρούν με διαφορετικό τρόπο στον ίδιο βαθμό, 15. Έχουν διαφορετικά συναισθήματα και συμπεριφέρονται διαφορετικά.

Σε διάφορες καταστάσεις οι άνθρωποι αντιδρούν διαφορετικά. Οι αντιδράσεις τους φαίνεται ότι δεν προκαλούνται από την κατάσταση. **Οι άνθρωποι κάνουν τα δικά τους συναισθήματα. Αντιδρούν σε ένα γεγονός ανάλογα με το πως σκέφτονται για αυτό το γεγονός.**

ΤΟ ΑΒΓ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Οι σκέψεις και τα συναισθήματα είναι στενά συνδεδεμένα. Μπορούμε να το γράψουμε σαν εξίσωση: $A+B=\Gamma$

A είναι το **γεγονός**: να ακούς κάτι, να νιώθεις κάτι, το παιδί δε μαζεύει το δωμάτιό του.

B είναι το πώς **ερμηνεύεις** και πώς **κρίνεις** ένα γεγονός.

Γ είναι το αποτέλεσμα από A και B μαζί: το σωματικό αποτέλεσμα, το συναίσθημα που ταιριάζει σ' αυτή την σκέψη και η **συμπεριφορά** που ταιριάζει σ' αυτό το συναίσθημα.

Τα συναισθήματα γίνονται **προβληματικά** αν διαρκούν **πολύ καιρό**, και συμβαίνουν **πολύ συχνά** ή **πολύ έντονα**.

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΠΡΟΕΡΧΟΝΤΑΙ ΑΠΟ ΜΗ ΥΓΙΕΙΣ ΣΚΕΨΕΙΣ

Η υγιής σκέψη περιλαμβάνει τρία πράγματα.:

- 1) Η σκέψη μου είναι αληθινή, βασισμένη σε δεδομένα, σύμφωνα με ο, τι ακούει και βλέπει η βίντεο-κάμερα.
- 2) Η σκέψη μου με βοηθάει να πετύχω τους στόχους μου.
- 3) Η σκέψη μου με βοηθάει να αισθάνομαι όσο καλύτερα μπορώ.

Στην ΑΒΓ-ανάλυση είναι ως εξής:

A. Ο Μάριος γυρίζει σπίτι μια ώρα αργότερα από ότι συμφώνησαν

B. Μη υγιείς σκέψεις για A

1. Συμφωνίες πρέπει να τηρούνται

B. Υγιείς σκέψεις για A

Δυστυχώς συμβαίνει κάποιος να μην τηρεί την συμφωνία (ήταν συμφωνία ή εντολή;).

- | | |
|--|--|
| 2. Πρέπει να τα κάνω όλα μόνη μου | Το βρίσκω καμιά φορά δύσκολο να μεγαλώσω τα παιδιά μόνη μου. |
| 3. Αν δεν χώριζα δεν θα γινόταν αυτό. | Αν δεν χώριζα, θα μάλωνα ακόμα πολύ με τον άντρα μου και ίσως θα αργούσε κι άλλο ο Μάριος. |
| 4. Πρέπει να είμαι και μητέρα και πατέρας ταυτόχρονα | Προσπαθώ να τον μεγαλώσω σωστά και κάνω ο,τι καλύτερο μπορώ. |

Γ. Ανεπιθύμητο

Συναίσθημα: θυμός
Συμπεριφορά : μαλώνει

Γ. Επιθυμητό

Συναίσθημα: ηρεμία, πιο καθαρό μυαλό
Συμπεριφορά: διάλογος για να κάνουν καλύτερες συμφωνίες

Όταν κάνεις μια φορά μια ΑΒΓ-ανάλυση, πιθανόν δεν θα σκεφτείς αυτομάτως την επόμενη φορά που συμβαίνει παρόμοια κατάσταση τις υγιείς σκέψεις, και να νιώσεις τα επιθυμητά συναισθήματα. Χρειάζεται εξάσκηση.

Πάρε την ΑΒΓ-ανάλυση στο χέρι και φαντάσου όσο μπορείς πιο ζωντανό το γεγονός για το οποίο είσαι δυσαρεστημένος.

Φαντάσου έντονα τότε ότι πράγματι:

- 1) σκέφτεσαι υγιώς σ' αυτήν την κατάσταση και δεν πιστεύεις πια σε ανοησίες.
- 2) αισθάνεσαι όπως ταιριάζει λογικά με την κατάσταση: το πιο πολύ μόνο δυσαρεστημένος, απογοητευμένος, εκνευρισμένος, αλλά όχι διαταραγμένος και συμπεριφέρεσαι λογικά. Μην χάνεις το κουράγιο σου γρήγορα, όλος ο κόσμος μπορεί να το κάνει μετά από λίγα λεπτά. Αν διαταράσσεται ή αγχώνεται πολύ σταμάτα τότε και κοίταξε αν η ανάλυση είναι σωστή, αν όλες οι σωστές σκέψεις όντως είναι πραγματικές.
- 3) χαλάρωσε, κάθισε άνετα και σκέψου όλες τις υγιείς σκέψεις με πεποίθηση.