

ŁĄCZENIE UCZUCIA Z

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE RADZENIA SOBIE Z PROBLEMAMI I ROZPROSZENIA

ROZDAWAĆ

Korzystanie z alternatyw dla samookaleczenia pomoże Twojemu dziecku przetrwać intensywny moment, w którym może odczuwać silną potrzebę zrobienia sobie krzywdy. Ale nigdy nie będzie to łatwe, zwłaszcza gdy próbuje przerwać ten cykl po raz pierwszy. Robienie czegoś takiego jak wyciskanie lodu nie wyleczy źródła stresu, ale może pomóc dziecku w wykorzystaniu bardziej produktywnego mechanizmu radzenia sobie ze stresem i pokazać mu, że potrafi radzić sobie ze stresem w mniej szkodliwy sposób. Będzie musiało świadomie starać się nie zrobić sobie krzywdy, ale ważne jest, że jeśli zdecyduje się na alternatywę, to samo podjęło ten wybór.

Jeśli tniesz, aby wyrazić ból i intensywne emocje:

- | Maluj, rysuj lub bazgraj na dużej kartce papieru czerwonym tuszem lub farbą
- | Wyraż swoje uczucia w dzienniku
- | Napisz wiersz lub piosenkę, aby wyrazić to, co czujesz
- | Zapisz wszystkie negatywne uczucia, a następnie podrzyj kartkę
- | Słuchaj muzyki, która wyraża to, co czujesz

Jeśli tniesz, aby się uspokoić i ukoić:

- | Weź kąpiel lub gorący prysznic
- | Głaskanie lub przytulanie psa lub kota
- | Owiń się ciepłym kocem
- | Masuj szyję, dłonie i stopy
- | Posłuchaj uspokajającej muzyki

Jeśli tniesz się, bo czujesz się odłączony i otępiały:

- | Zadzwoń do przyjaciela (nie musisz rozmawiać o samookaleczeniu)
- | Weź zimny prysznic
- | Przytrzymaj kostkę lodu w zgięciu ramienia lub nogi
- | Żuj coś o bardzo mocnym smaku, np. papryczkę chili, miętę pieprzową lub skórkę grejpfruta.
- | Wejdź na stronę internetową poświęconą samopomocy, czat lub tablicę ogłoszeń

Jeśli tniesz, aby rozładować napięcie lub dać upust złości:

- | Ćwicz energicznie – biegaj, tańcz, skacz na skakance lub uderzaj w worek treningowy
- | Uderz w poduszkę lub materac albo krzycz w poduszkę
- | Ściśnij piłeczkę antystresową lub roznieć ciastolinę Play-Doh lub glinę
- | Podarć coś (kartki papieru, czasopismo)
- | Zrób trochę hałasu (graj na instrumencie, uderzaj w garnki i patelnie)



WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE SŁUCHANIA

ROZDAWAĆ

1. Przestań gadać! Trudno jest słuchać i mówić jednocześnie.
2. Spraw, by druga osoba poczuła się swobodnie. Daj jej przestrzeń, czas i „pozwolenie” na wypowiedzenie się. To, jak na nią patrzymy, jak stoimy lub siedzimy, ma ogromne znaczenie. Zrelaksuj się i pozwól jej również się zrelaksować.
3. Pokaż drugiej osobie, że chcesz ją wysłuchać. Patrz na nią. Kiwaj głową, kiedy możesz się zgodzić, poproś o dalsze wyjaśnienia, jeśli czegoś nie rozumiesz. Słuchaj, aby zrozumieć ją i jej słowa, a nie tylko na swoją kolej.
4. Usuń rozpraszacze. Dobre słuchanie oznacza gotowość do wyłączenia telewizora, zamknięcia drzwi lub przzerwania czytania wiadomości. Poświęć młodej osobie całą swoją uwagę i daj jej znać, że otrzymuje całą swoją uwagę.
5. Wczuj się w sytuację młodej osoby. Zwłaszcza jeśli mówi ci coś osobistego, bolesnego, albo z czym się stanowczo nie zgadzasz, poświęć chwilę, by wczuć się w jej sytuację i spojrzeć na nią z jej punktu widzenia.
6. Bądź cierpliwy. Niektórym ludziom znalezienie odpowiedniego słowa, sformułowanie argumentu lub wyjaśnienie problemu zajmuje więcej czasu. Daj młodemu człowiekowi czas na wypowiedzenie się, zanim zaczniesz odpowiadać.
7. Obserwuj swoje emocje. Jeśli to, co ktoś mówi, wywołuje w tobie reakcję emocjonalną, słuchaj uważnie, zwracając uwagę na intencję i pełne znaczenie słów. Kiedy jesteśmy źli, przestraszeni lub zdenerwowani, często nie dostrzegamy istotnych fragmentów tego, co do nas mówią.
8. Nie wahaj się wyrażać sprzeciwu, krytykować ani kłócić. Nawet jeśli się nie zgadzasz, pozwól drugiej osobie przedstawić swój punkt widzenia. Jeśli zareagujesz w sposób, który postawi drugą osobę w defensywie, nawet jeśli „wygrasz” kłótnię, możesz stracić coś o wiele cenniejszego!
9. Zadaj pytanie. Poproś młodą osobę o wyjaśnienie, opowiedzenie czegoś więcej, podanie przykładu lub doprecyzowanie. To pomoże jej mówić precyzyjniej, a tobie lepiej ją usłyszeć i zrozumieć.



AZ rozprosień

Często najlepszym rozwiązaniem jest odkrycie, co sprawdziło się u innych osób, które rozumieją, co masz na myśli.

Organizacja TheSite.org zwróciła się do młodych ludzi z poradni zdrowia psychicznego dla młodzieży 42nd Street z prośbą o podanie alternatywnych rozwiązań, które mogą im pomóc.

Oto lista od A do Z

- | Terapie alternatywne: masaż, reiki, medytacja, akupunktura, aromaterapia
- | Upiecz lub ugotuj coś smacznego
- | Posprzątaj (a Twoi rodzice/współlokatorzy będą zadowoleni!)
- | Rękodzieło: tworzenie, rysowanie lub malowanie
- | Zatańcz do upadłego
- | Zjedz słodycze lub czekoladę, aby uzyskać natychmiastowy zastrzyk cukru (ale uważaj na spadek nastroju, gdy już się skończy)
- | Ćwiczenia wyzwalające endorfiny i poprawiające samopoczucie
- | Planowanie przyszłości – skup się na czymś w przyszłości, np. na wakacjach
- | Idź na spacer
- | Wejdź do sieci i poszukaj stron internetowych, które oferują Ci porady i informacje
- | Spędzaj czas z przyjaciółmi i rodziną
- | Weź kąpiel z bąbelkami i mnóstwem musujących kul do kąpeli
- Ty
- | Wyplącz się dobrze
- | Przytul miękką zabawkę
- | Zaprosz znajomego
- | Zapisz się na siłownię lub do klubu
- | Robienie na drutach (to nie tylko dla starszych ludzi, wiesz)
- | Słuchać muzyki
- | Nawilża

- | Muzyka: śpiewanie, granie na instrumentach, słuchanie (zasadniczo robienie tyle hałasu, ile się da) | Opowiedz przyjacielowi lub członkowi rodziny, co czujesz
- | Pop folia bąbelkowa
- | Zadzwoń na infolinię lub do znajomego
- | Grać w gry komputerowe
- | Baw się piłeczką antystresową lub zrób ją sam
- | Przeczytaj książkę
- | Podarcie książkę telefoniczną (czy ktoś w ogóle z niej dziś korzysta?)
- | Krzycz do pustego pokoju
- | Skanowanie sklepów – szukanie w Internecie
- | Spędzanie czasu z dziećmi (kiedy są w dobrym humorze)
- | Opowiadać lub słuchać dowcipów
- | Korzystaj z internetu
- | Odwiedź zoo lub farmę (zwierzęta robią najlepsze rzeczy)
- | Zostań wolontariuszem w organizacji (to sprawi, że poczujesz się ciepło w środku)
- | Oglądaj telewizję lub filmy – szczególnie komedie
- | Napisz: pamiętnik, wiersze, książkę
- | Zapisz negatywne uczucia na papierze, a następnie je podrzyj |
- Joga: medytacja, głębokie oddychanie – to może pomóc Ci się zrelaksować i kontrolować swoje pragnienia |
- Zzz – dobrze się wyśpij



