

Megfigyelési naplók

Tréningek és megfigyelési naplók

„Egyszóval sikeresnek értékelem ezt a légzéstechnikához kötött három gyakorlatot és megvalósításukat. Egyet meg is tartottam közülük magamnak, ugyanis nagyon hasznosnak találtam a mindennapi működésemet tekintve:
az 5 perces ácsorgást.”

Ismeretlen naplóíró a 21. századból

Az önvédelem alapjai

- Az **empátia** fejezi ki a hozzáfordulás mértékét, mennyire vagyunk nyitottak, ráhangoltak a másokra
- A **figyelem** fejezi ki az észlelés éberségét, mennyire hallgatjuk belső monológunkat a másik beszéde közben.
- Mi hat ezek ellen? Néha fáj. Néha elbambultunk. Néha elfáradtunk. Néha utáljuk a helyzetet, vagy éhesek vagyunk.
 - Te mitől nem figyelsz? Mitől csökken az éberséged és mitől az együttérzésed?

A kommunikációs helyzetekben

- **Cél:** a helyzetünk javítása / probléma megoldása / kapcsolat javítása
- **Stratégia:** a helyzetünk javítására használt eszközök összessége és kapcsolata
- **Taktika:** egy konkrét szituációban milyen módon javítunk helyzetünkön
- **Technika:** egy konkrét szituációban milyen eszközökkel javítunk helyzetünkön

- A kommunikációs stressz hatása valódi, de a mértékét részben magunknak szabályozzuk: mennyire éljük meg stresszként!

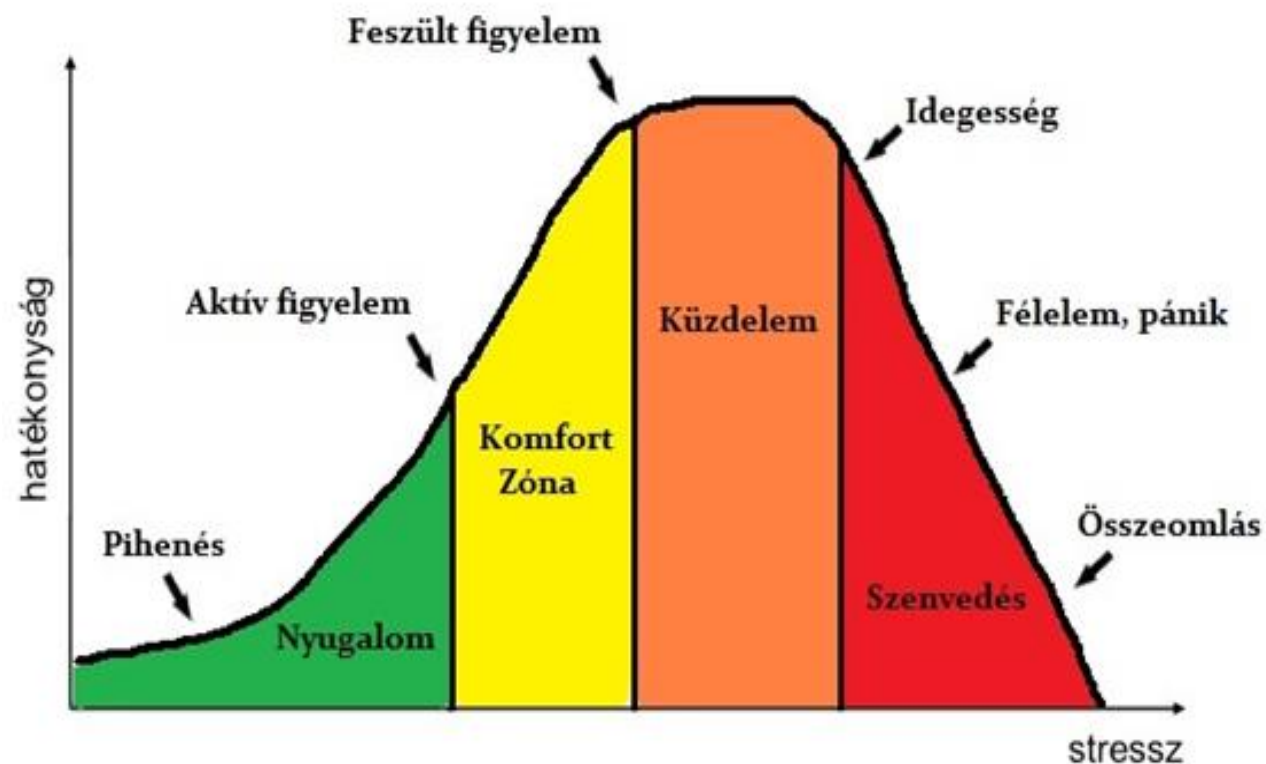
1. Figyeld meg, milyen helyzetektől van 'alarm' reakciód ("harcolj vagy menekülj"). Mikor élvezed és kapcsolódik pozitív élményhez (első randi, új videojáték a piacon) és mikor negatívhoz (azt a vizsgát leginkább átraknám).

2. Figyeld meg, milyen esetekben van benned aktív ellenállás (amikor az alkalmazkodás egyre több energiádat veszi igénybe).

Látótérbeszűkülés, csökkenő testtudatosság (manipulátorok) legtöbbszörnél jelentkezik, ha hosszabb, nyilvános szereplésünk van, érzelmileg intenzív vitahelyzetben vagyunk. (Ez nem 'büntetés' vagy 'vizsga', de komfort zónán kívüli: általában valamekkora közönség valamennyi ideig tartó figyelmét szoktuk meg.)

Az önszabályozásban az első lépések

- veszélyes stressz-szint korai felismerése (szintfelméréshez kérdés: van még bennem kíváncsiság?)
- hatékony technikák a komfort-zóna elérésére (megtanulni 'belazulni' gyorsan bármilyen helyzetbe)
- hatékony technikák a nagyfokú nyugalom elérésére (gyors regeneráció).



4. szint:

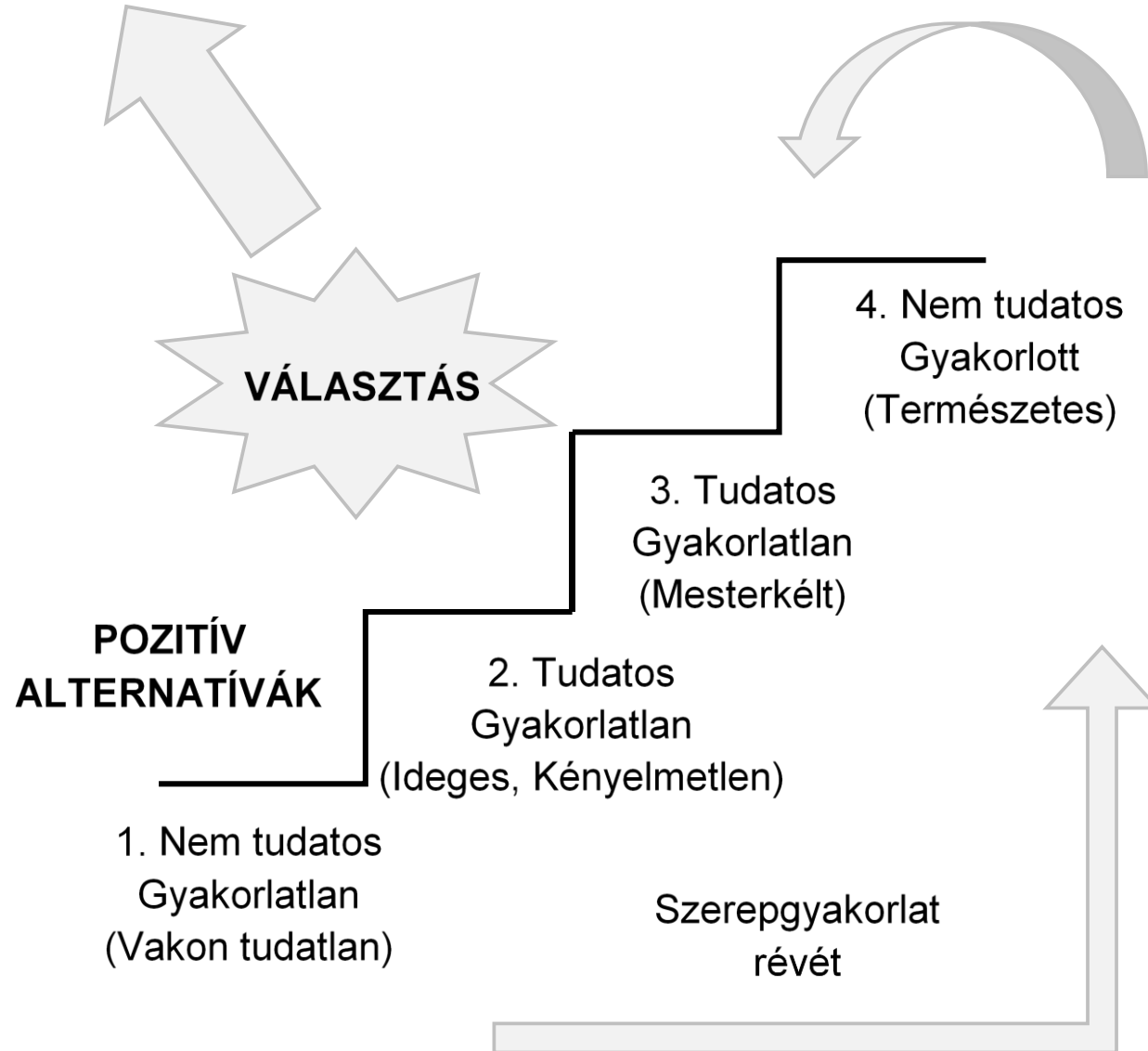
Ide tud eljuttatni a szerepgyakorlat a tréningen vagy a tapasztalat.

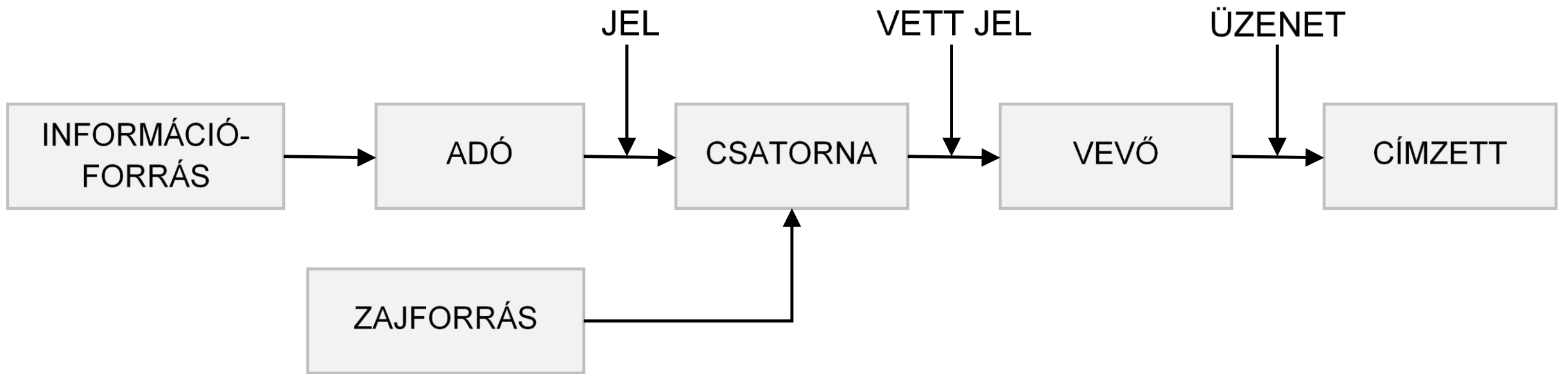
3. szint:

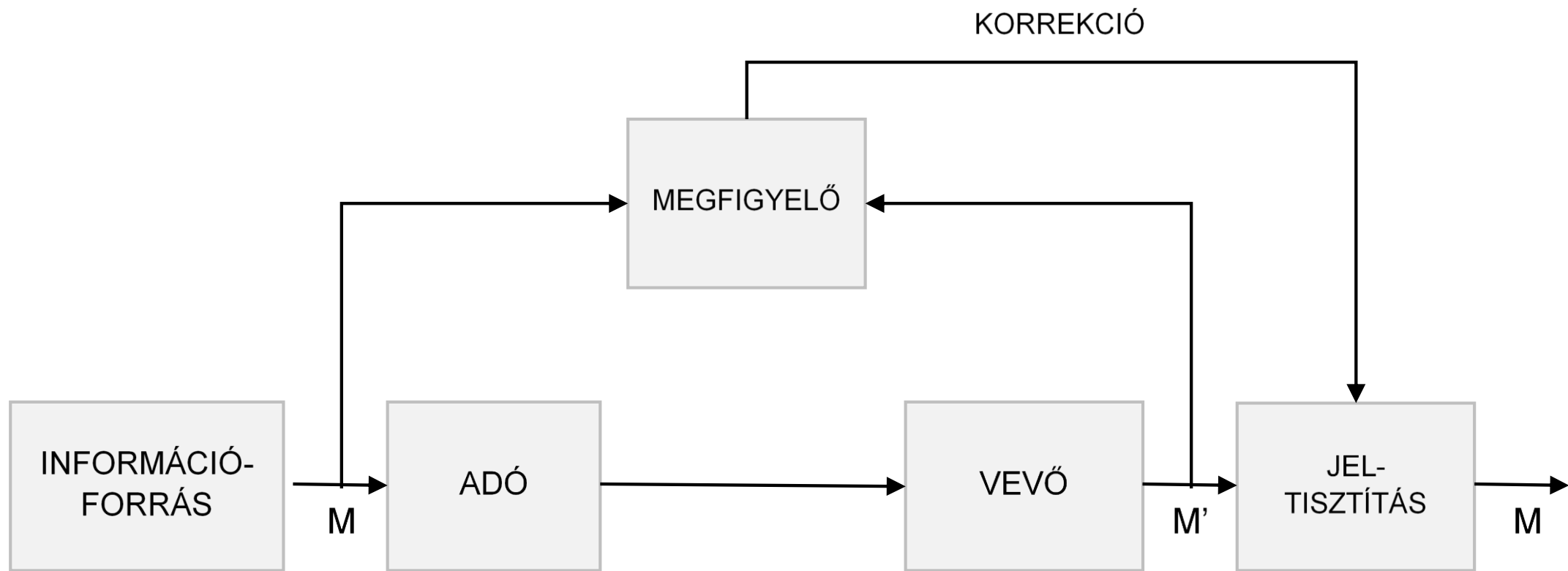
Ide tud eljuttatni a szokásosan a gyakorló feladat

2. szint:

Ide tud eljuttatni a szokásosan az előadás, az elméleti anyag ismerete







Megfigyelési Naplók

- Az önmegfigyelés egy fontos formája a napló, ami nem csak önmagunk megismerését segíti, hanem mások könnyebb megismerését is.
- Mint minden hasonló gyakorlatnál, a plusz kognitív erőforrások működtetése itt is kezdeti terhet jelent. Bár két hét alatt fejlődik az interakciók komplex feldolgozása, egyben feszültségforrás is a gyakorlat.
 - „Összefoglalásként fontosnak tartom megjegyezni, hogy a feladat során nagyon vegyes érzéseim voltak. Egyrészt azért, mert korábban, ha meg is figyeltem magamat, akkor sosem írtam le ennyire részletesen az események sorozatát. A leírás segített áttekinteni, hogy milyen ívvel alakult a kapcsolat, és ezt nagyon kellemes volt végig nézni.”

ÉÉÉÉSzel kommunikálni...

Érzelmek. Ha valaki beszél, figyeljük meg, az általa használt szavak, megfelelően tükrözik-e az ő érzelmi állapotát. Figyeljük meg a személy stílusát, ritmusát, gesztusait, kinézetét. Nézzük meg, hogy mi magunk hogyan beszélünk különböző emberekkel.

Éntudat Céltudatosan használjuk az olyan fordulatokat mint: „én”, „szeretem”, „ki nem állhatom”, „érzem”, „akarom”. Nézzük meg, hogyan befolyásolják önmagunk megtapasztalását.

Élménykedés. Figyeljük meg magunkon és másokon, hogyan dramatizálunk vagy túlzunk el dolgokat: milyen nyelvi fordulatokat, eltúlzó kifejezéseket használunk, az általános reakciókban ez hogyan jelenik meg.

Értelmezés. Figyeljünk meg az értelmező szófordulatokat magunkban és másokban: „Ez világos”, „Nem igazán értem”, „Ez zavaró”, „Magyarázd meg kérlek!”, „Mi az alapszabály?”, „Kellene csinálni”, „Bűnösnek érzem magam”.

Szünet Amikor beszélgetsz, hagyjál szüneteket a szavak és a mondatok között.

Érzelmek

- Egy darabig próbáltam feltérképezni a mások érzelmi állapotát, de rá kellett jönnöm, hogy sok esetben még a sajátomat sem vagyok képes definiálni, éppen ezért az, hogy én milyen érzelmi állapotban lévőknek képzelem azokat a személyeket, akivel éppen beszélek, teljesen érdektelen. Sőt, sok esetben a mások szavai, kivetített érzelmi állapotai inkább az én érzelmi állapotomat tükrözték, például: „most mitől vagy ilyen feszült?” mondat kimondásakor valóban azt gondoltam, hogy a velem beszélő személyben van feszültség, de rá kellett jönnöm, hogy igazából saját magamban van feszültség. Így a mások érzelmeinek feltérképezése lehetőséget adott, hogy megpróbáljam a saját állapotaimat összeszedni, mert mindig a sajátomhoz legközelebbi „verziót” fogadtam el. Ha valaki akármilyen pozitív állapotban pozitív üzenetet próbált meg átadni, könnyen vettem úgy, hogy meg akar sérteni és könnyebben definiáltam az ő állapotát sértettnek.

Éntudat

- Érdekes megtapasztalni, hogy nagyon sok olyan gondolatom és vágyam van, amit eddig inkább megpróbáltam kivetíteni másokra vagy csak implicitebben fogalmaztam meg. Különösen érdekesnek találtam a „Szerinted nem...” és a „Neked nem...” mondataim lecserélését állító és E/1-be átszerkesztett mondattá. Elképesztően sokat használtam/használok ilyen tagadó és kérdő mondatokat, ahelyett, hogy a saját szemszögemből fogalmaznék meg egy-egy állítást. Az E/1-ben megalkotott állások viszont sokkal kevésbé generáltak konfliktust, érthetőbbek és egyértelműbbek voltak.

Élménykedés

- Az eltúlzó kifejezések kapcsán azt vettem észre, hogy előszeretettel használok vulgáris kifejezéseket, ha nyomatékosítani szeretném azt, amit mondok. Leginkább negatív irányban jönnek elő ezek a kifejezések, vagy nagyobb intenzitással és gyakrabban használom őket, ha valamilyen negatív élményt illetve állapotot szeretnék velük leírni. Ha pozitív élményt írok le, rövidebb és egyszerűbb kifejezéseket használok, ami belegondolva kissé elbagatelizálja a pozitív élményt, így kevésbé élem meg intenzíven, míg a negatív élmények esetében az erős érzelmi és nyelvileg erősen töltött szavak azt idézik elő, hogy a negatív élményeket sokkal intenzívebben élem meg. A felismerés arra is rávilágított, hogy csupán az állapotokat, érzéseket **nyomatékosító** jelző mennyire **befolyásolják a gondolataimat és a jövőmet** is, hiszen **erősebb töltöttséget kap az az emlék, amit erősebb jelzőkkel láttam el.**

Értelmezés

- Saját kommunikációm során azt vettem észre, hogy alárendelt pozícióban ritkán merek visszakérdezni (az elmúlt évek során tudatosan törekedtem ennek megváltoztatásán), ha mégis, akkor az addig elsorolt teendőket, magyarázatokat igyekszem elismételni, megerősítést kérve, hogy helyesen értettem-e az instrukciókat. Azonban rendkívül fontosnak tartom saját munkám során, hogy ezt a készségemet úgy tudjam fejleszteni, ahogy az általam ilyen szempontból helyesen viselkedő embereknél látom, tudjak úgy jól feltenni kérdéseket, hogy ne érezzem azokat saját tudatlanságom mércéjének.

- Azok az emberek a környezetemben, akiket asszertív személyiségnek tartok, vagy hierarchiai szempontból mások felett helyezkednek el, sokkal gyakrabban kérdeznek vissza, árulják el saját tudatlanságukat valamilyen témával kapcsolatban. Ezek a visszakérdezések véleményem szerint nagyon pozitívak, különösen, ha egy funkcionális tekintéllyel rendelkező személy (pl. főnök) érezteti, hogy egy adott témához valaki jobban ért, mint ő és erről kikéri a másik véleményét. Ennek belátása nem gyengíti pozícióját, vagy főnöki szerepköréhez kapcsolódó adottságait, hanem erősíti az alárendelt személyhez fűződő kapcsolatát. Elkülöníteném ettől azt a jelenséget, amikor valaki szándékosan olyan performatívumokat használ beszéde során, amivel éreztetni akarja, hogy a másik fél számára fontos téma neki ismeretlen, vagy egyszerűen nem tartja olyan fontosnak. („Szóval mi is ez a téma, amiből a diplomamunkádat írod?”)

Szünet

- Mások megfigyelésénél úgy vettem észre, hogy munkatársaim, barátaim szinte egyáltalán nem tartanak szünetet beszéd közben. A részmondatok, mondatok közötti időt általában megakadásjelenségekkel töltötték fel, mint például az ő-zés, vagy közvetlenebb társaságokban a trágár beszéd. Saját korosztályom tagjai között jellemző volt a beszélgetésben beállt szüneteknél a beszélőváltás, ez alól egy kivételt érzékeltem.
- „Idősebb korosztályokban, családi közegben jellemző volt, hogy a férfiak nagyobb szüneteket tartanak az egyes beszédrészek között, ha ilyenkor beszélőváltás történt, jobban sérelmezték, mint a családom női tagjai, akiktől ha beszéd közbeni szünetekben átvették a szót, jellemzően úgy reagáltak, mintha szabályszerű A-B-A-B jellegű beszélőváltás történt volna.”

A bizonyítási kényszer minimalizálása (1. ZH után)

- *A gyakorlat célja a munkahelyi környezetben fokozatosan kialakítani egy olyan kommunikációs stílust, ami a szükségtelen bizonyítási kényszert csökkenti.*
- Ennek elsődleges eszközei:
 - Szünet, metakommunikációval – ugyanaz marad a Másik?
 - Kérdés, lehetőleg nyitott (nem túl sokat állító) – a másik felvesz BK-t?
 - Kérdés, agresszív ill. túl sokat állító, metakommunikációval – hogyan reagál a Másik?
 - Átkeretezés – bármilyen technikával
 - (Kereshetsz más eszközöket is.)

Arculat-gazdagítás (1. ZH után)

- *A gyakorlat célja minél több kapcsolódó személyiségjegy feltárása a kommunikációban. Ehhez saját negatív arcaink feltárásától sem szabad félnünk, illetve meg kell tanulnunk a másikat a maga gazdagságában elfogadni. Fontos szempont az etikai normák követése, ezért a gyakorlat két részből áll.*

1. Tudsz-e nem negatívan reagálni? Az első napokban ezt gyakorold, ahogy fejlődik, úgy kapcsolód hozzá a következő lépést. Ne beszélj bántóan másokról, legyél nyitott alternatív elképzelésekre, más perspektívákra.

2. Negatív megnyilvánulások, lehetőleg iróniával. A cél nem 'rosszat' gondolni, hanem megnyitni a teret arra, hogy 'rosszat' is lehessen gondolni! Figyeld, kinél pozitív, kinél negatív a reakció.

+ Amikor egy beszélgetés kicsit elakad, tudatosan érdeklődj a másik iránt. (Ha tipikusan ilyen helyzetben megtöröd a csendet, figyelj arra, hogy amit mondanál, ne mondd, és próbálj belelazulni a szituációba.)