

Лоліта Богданова

КЛІНІЧНИЙ ПСИХОЛОГ-ТРАВМАТЕРАПЕВТ,
КОУЧ-КОНСУЛЬТАНТ HARRISON ASSESSMENTS

РОБОЧИЙ АРКУШ МІЖ СЕСІЯМИ

Як розібрати ***свою реакцію***

> *“З вашою реакцією все гаразд. Просто за нею стоїть важлива потреба.*
>
> *Якщо її зрозуміти, то можна знайти інший спосіб, як її закрити*

7 кроків: від ситуації, яка зачепила, до усвідомленого вибору реакції

A	B	C	♥	D	E	F
ситуація	думки	емоції	потреба	поведінка	результат	висновки

Увесь ланцюжок на одній картинці

Чи закрита моя потреба?



Після результату питаю себе:

Моя потреба закрита?

Ні, якщо дію за схемою
Реагую імпульсивно й не усвідомлюю наслідків своїх дій. Полегшення зараз, але на перспективу позитивний результат не накопичується.

Так, якщо усвідомлюю і вибираю
Враховую контекст, ролі, мету й вирішую, як краще діяти для результату. Стара схема поступово слабшає, бо з'являється альтернативна реакція: від оцінки ситуації до емоцій, стану тіла й дії.

Як розібрати свою реакцію

ІНСТРУКЦІЯ

Візьміть нещодавню ситуацію з сильною реакцією. **Якщо емоція вища за 7 з 10, спершу заспокойте тіло.**

		Питаю себе	Підказка
A	**Ситуація**	Що саме сталося? Опишіть, як сценарій: ніби спостерігаєте за собою збоку.	Лише факти: хто що сказав або зробив. Без «він навмисно», «знову».
B	**Думки**	Як я пояснив/ла собі цю ситуацію? Що стало головним тригером? Які думки крутилися, на чому був фокус?	Випишіть усе. А глибше: що це говорить про мене, про інших, про життя?
C	**Емоції і тіло**	Які емоції з'явилися? Наскільки сильні, від 1 до 10? Де я відчував/ла їх у тілі?	Одне слово на емоцію. Тіло: стискання, жар, клубок, холод, тремтіння.
♥	**Потреби**	Про що говорять мої емоції? Чого я хотів/ла, за що «боровся/лася»? Які потреби й цілі були важливими?	Безпека, визнання, повага, близькість, свобода, ясність.
D	**Поведінка**	Як я діяв/ла під впливом цих думок і емоцій? Які слова і дії?	Активний захист · уникнення · завмирання · пошук рішення і компромісу
E	**Результат**	Чим усе закінчилося? Чи задоволені мої потреби? Як це вплинуло на мене та інших?	Зараз і на перспективу: який накопичувальний ефект таких ситуацій?
F	**Висновки**	Якби ситуація повторилася, що я міг/могла б зробити інакше і в який момент?	Знайдіть найраніший момент вибору: думка, відчуття в тілі або перша дія.

*Чому я відмовляюся **виступати?***

A	**Ситуація**	Колега написала: «Хочеш виступити на нашій онлайн-конференції? 20 хвилин про твій досвід». Відповісти треба до п'ятниці.
B	**Думки**	*«Ой, ні... Хто я така, щоб навчати інших? Там будуть люди набагато сильніші. А раптом спитають те, чого я не знаю, і я почну мимрити? Та й що я розповім, це ж усі й так знають. Спершу пройду ще ось це навчання, і тоді...»* **Фокус: на оцінці та критиці. Глибше:** «Я недостатньо компетентна. Якщо помилюся, то в мені розчаруються».
C	**Емоції і тіло**	Страх 8/10, сором 6/10, досада на себе. Калатає серце, холонуть руки, стискається живіт. Хочеться закрити месенджер і «подумати потім».
♥	**Потреби**	Визнання як фахівчині. Безпека - не опинитися розкритикованою та знеціненою. **При цьому моя мета: більше клієнтів і професійне зростання.**
D	**Поведінка**	**Уникнення.** Два дні не відповідала. Потім написала: «Дякую, дуже приємно! Але зараз стільки проєктів, давай іншим разом» і запропонувала іншого фахівця. Чернетка допису про мій досвід так і лишилася в нотатках.
E	**Результат**	**Зараз:** полегшення. Потім досада, коли побачила запис виступу колеги. **На перспективу:** про мою експертизу знають одиниці, клієнти приходять лише за рекомендаціями, «я не експертка» міцнішає, а до своєї мети я рухаюся повільно.
F	**Висновки**	У той момент, коли захотілося закрити месенджер, я могла б зупинитися і сказати собі: «Це страх оцінки, а не правда про мене». Відповісти того ж дня: «Так, давай 10 хвилин з одним кейсом». А страх «я не експертка» принести на сесію.

Заповніть для себе після розбору

МІЙ ШАБЛОН

Мої висновки на наступний раз



Моя мета

Що для мене по-справжньому важливо в таких ситуаціях? До чого я хочу прийти?



Мій сигнал

Як я зрозумію, що ввімкнулася стара схема? Думка, відчуття в тілі, бажання відкласти.



Ресурсна думка

У що я вибираю вірити? Наприклад: «Мені не потрібно бути ідеальним/ою, щоб ділитися досвідом».



Яким/якою я хочу бути

Які мої якості допоможуть мені в цей момент? Як я хочу себе почувати?



Мій маленький крок

Що я зроблю замість уникнення, навіть якщо буде страшно? З чого почну?



З чим піду до психолога

Який страх чи сумнів я хочу розібрати на сесії, а не вирішувати відмовою?