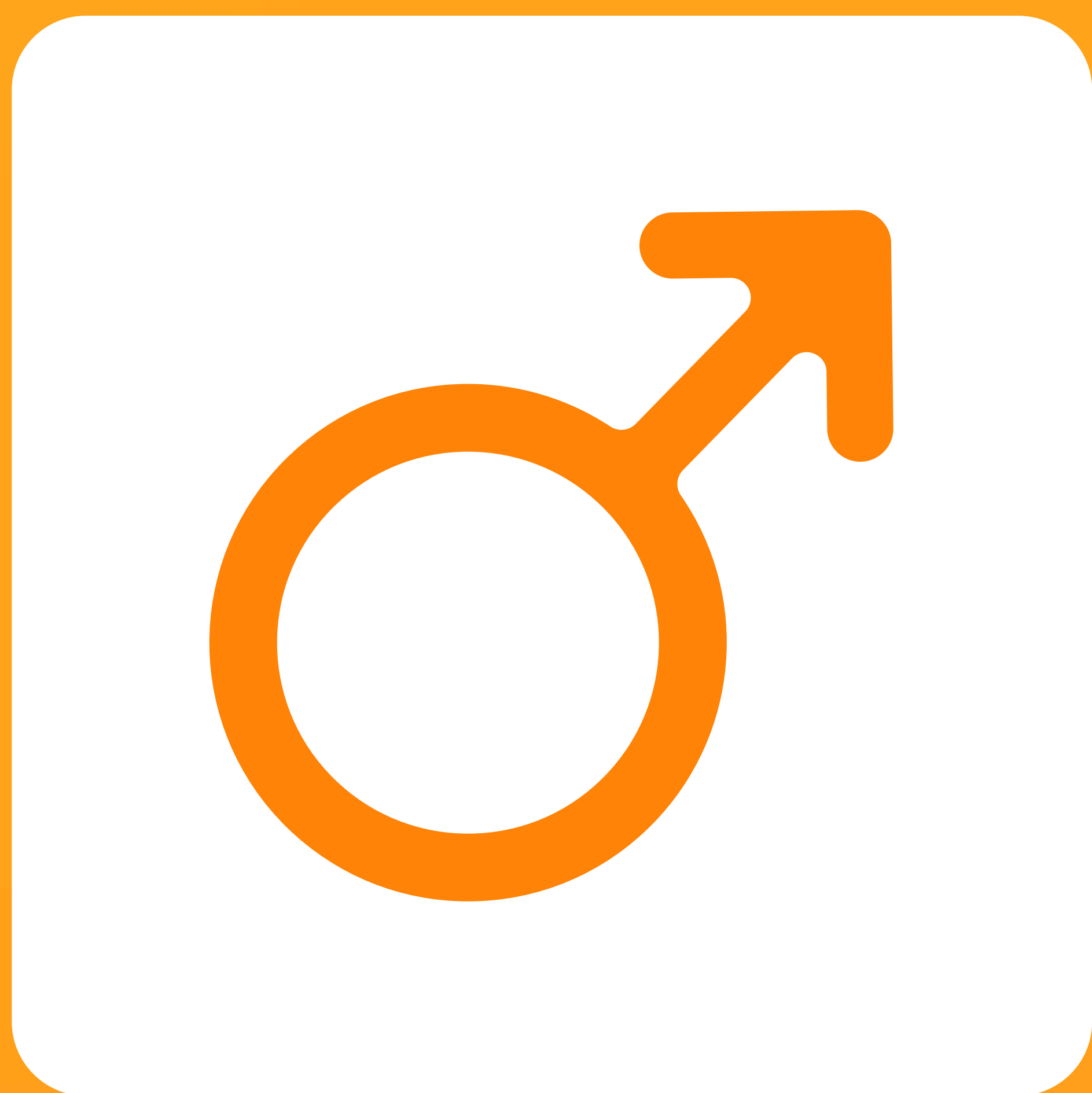




FOCUSLY



Męski punkt widzenia

karta pracy



Dostrzeganie własnych emocji i ich znaczenia

Trening w dostrzeganiu własnych emocji pomaga je rozumieć oraz zauważać nam naszą wewnętrzną postawę wobec nich. W trakcie takiej pracy możemy dostrzec nasze wzorce reagowania na własne emocje.

Szczególną uwagą warto obdarzyć takie uczucia, których rezultatem jest odczuwanie wstydu czy zakłopotania, np. czułem strach przed spotkaniem z trudnym klientem, a jednocześnie wstydzilem się tego – odkrycie takiej zlepki uczuć pierwotnych (wywołanych przez daną sytuację) i wtórnych (reakcji na własną emocję) oraz oceniających myśli na ten temat, może uzmysławiać nam jak bardzo nasze postrzeganie własnej męskości mogło uciepnieć przez kulturowe modelowanie oparte na przekonaniu „Mężczyzna musi być odważny”.

Warto taki trening obserwowania emocji przeprowadzać każdego dnia i poświęcać na to na przykład 5-10 minut dziennie. Wnioski z takiej praktyki mogą okazać się zaskakujące i być podbudową do lepszego zrozumienia siebie.



Sytuacja

Emocja
pierwotna

Emocja wtórna
lub myśli na
temat własnej
reakcji

Refleksja

Np. oglądanie filmu,
w którym ktoś cierpi

Wzruszenie, empatia

Emocja -
Zażenowanie,
Myśl - „powinienem
być twardy”

Dlaczego uważam,
że płkanie na widok
cierpienia jest
niewłaściwe? Gdzie może
być źródło takiego
myślenia? Jaka sytuacja
z przeszłości mogła
zbudować we mnie takie
nastawienie? Co myślę
o mężczyznach, którzy
płaczą?



Weryfikacja własnych przekonań

Spróbuj znaleźć chwilę czasu, kiedy nikt nie będzie Ci przeszkadzał.

Zastanów się co myślisz o męskości, czym ona dla Ciebie jest? Jaki jest według ciebie idealny obraz mężczyzny? Jakie taki człowiek powinien mieć cechy, jak powinien się prezentować, czym charakteryzować?

Wpisz swoje przekonania na ten temat do tabelki poniżej. Następnie poddaj je weryfikacji zgodnie z kolejnymi pytaniami z tabeli.

Na każde z pytań odpowiedz TAK lub NIE.

Jeśli obok któregoś z przekonań zauważysz więcej niż 3 odpowiedzi NIE może to oznaczać, że takie myślenie jest dla ciebie szkodliwe, generuje dużo stresu i być może warto popracować w celu zmiany tego przekonania na takie, które będzie bardziej sprzyjające.

Moje
przekonanie

Np. Mężczyzna
powinien wytrwale
dążyć do celu i nigdy
nie może się
poddawać

Czy istnieją fakty
mówiące o tym,
że to przekonanie
jest prawdziwe?

NIE (znam wiele
historii w których jakiś
mężczyzna
zrezygnował
z dążenia do swojego
celu a mimo
to wiódł dobre
i satysfakcjonujące
życie i nadal cieszył
się szacunkiem
innych)

Czy to przekonanie
sprawia, że czuję
się tak jakbym
chciał?

NIE (ponieważ czuję
presję i nie daję sobie
przestrzeni na
wątpliwości kiedy takie
się pojawiają, co może
usztynniać moje
działania)

Czy to przekonanie
pomaga mi być
w dobrych
relacjach z innymi
ludźmi?

NIE (ponieważ boję się,
że jeśli nie osiągnę
sukcesu to inni uznają
mnie za słabego i nie
będą chcieli budować
ze mną relacji)

Czy to przekonanie
pomaga mi
realizować moje
cele?

TAK (bo czuję
motywację),
a jednocześnie NIE
(bo odczuwam wiele
stresu)

Czy to przekonanie
pomaga mi
w ochronie mojego
życia i zdrowia?

NIE (bo odczuwany
przeze mnie stres
i przepracowywanie
się negatywnie wpływa
na stan mojego
zdrowia)

Moje
przekonanie

Czy istnieją fakty
mówiące o tym,
że to przekonanie
jest prawdziwe?

Czy to przekonanie
sprawia, że czuję
się tak jakbym
chciał?

Czy to przekonanie
pomaga mi być
w dobrych
relacjach z innymi
ludźmi?

Czy to przekonanie
pomaga mi
realizować moje
cele?

Czy to przekonanie
pomaga mi
w ochronie mojego
życia i zdrowia?

Zadbaj o swoje emocje i zdrowie psychiczne z programami edukacyjnymi dostępnymi w aplikacji



POBIERZ Z
Google Play



Pobierz w
App Store

