

ემოციების რეგულაცია

წამყვანის
სახელმძღვანელო

შემდგენელი: მარიამ რაზმაძე
ქეთევან ფილაური
ანა ჯანიკაშვილი

ფონდი „გლობალური ინიციატივა ფსიქიატრიაში - თბილისი“
კლუბი „სინერგია“
თბილისი, 2022

ემოციების რეგულაცია წამყვანის სახელმძღვანელო

შემდგენელი: მარიამ რაზმაძე
ქეთევან ფილაური
ანა ჯანიკაშვილი

წამყვანის სახელმძღვანელო მომზადებულია ამერიკის საელჩოს ანტინარკოტიკული და სამართალდამცავ ორგანოებთან ურთიერთობის საერთაშორისო ბიუროს ფინანსური სუბვენციებით და დანაშაულის პრევენციის არასაპატიმრო სასჯელთა აღსრულებისა და პრობაციის ეროვნული სააგენტოს მხარდაჭერით

რედაქტორი:

ნინო აღდგომელაშვილი

ყდის დიზაინი და დაკაბადონება:

ნინო კუნჭულია

დაბეჭდა:

შპს „არტ ქოლორსი“

ქ.თბილისი, ც. დადიანის ქ. 134

ISBN 978-9941-8-2151-6

© ფონდი „გლობალური ინიციატივა ფსიქიატრიაში - თბილისი“

© კლუბი „სინერგია“

შესავალი	4
ემოცია და მისი ფუნქცია ჩვენს ყოველდღიურ ცხოვრებაში	5
რას გულისხმობს ემოციების მართვა?	6
წამყვანის როლი ქცევის მოდელირებაში	6
პატივისცემა და კონფიდენციალურობა	7
საკუთარ თავზე ზრუნვა	9
სესიის წაყვანისას გასათვალისწინებელი საკითხები	9
მაინდფულენსი	10
მონაწილეთა საქმიანობებისა და პროგრესის შეფასება	11
სესიები	12
სესია 1: რა არის ემოცია და ემოციის რეგულაცია	12
სესია 2: ემოციებზე დაკვირვება	16
სესია 3: აზროვნების შეცდომები	20
სესია 4: საბაზო რწმენების აღმოჩენა	22
სესია 5: მაინდფულენსი	24
სესია 6: ემოციის რეგულაციის ქცევის არხის ინსტრუმენტები	26
სესია 7: ბრაზის ანატომია	29
სესია 8: შფოთვის მართვა	32
სესია 9: უარყოფითი ვალენტობის ემოციები და მათი ფუნქციები	34
სესია 10: ემოციის კომუნიკაცია	36
სესია 11: პრობლემის გადაჭრა და საზრისის ძიება	39
დამატებითი წყაროები: წიგნები და ბმულები	40
დანართები	41
გამოყენებული წყაროები	103

შესავალი

წინამდებარე სახელმძღვანელო განკუთვნილია ფსიქოლოგებისა და სოციალური მუშაკებისთვის, სპეციალისტებისთვის, ვინც მოზარდებთან და ზრდასრულებთან ემოციურ რეგულაციას, თვით-რეფლექსიის უნარების განვითარებაზე მუშაობს. სახელმძღვანელო მიზნად ისახავს ემოციების მართვის და საკუთარ თავზე დაკვირვების, მაინდფულენსის უნარებისა და თეორიული და პრაქტიკული ცოდნის შეძენას ემოციების ფუნქციების, ანატომიის, საბაზო (ბირთვული) რწმენებისა და მათი გავლენების შესახებ.

სახელმძღვანელო მოიცავს 11 შეხვედრას, თითოეულს 60-90 წუთის ხანგრძლივობით, შესაბამისი თეორიული ჩანართებით, პრაქტიკული სავარჯიშოებით, დასარიგებელი მასალითა და დამატებითი რესურსებით. სესიები ითვალისწინებს წამყვანებისა და ჯგუფის წევრების აქტიურ კომუნიკაციას, გამოცდილებების, აზრების, ემოციების გაზიარებასა და მათზე მსჯელობას; ასევე, ე.წ. საშინაო დავალებებს, რაც მონაწილეებს შეხვედრაზე მიღებული ცოდნის ყოველდღიურ ცხოვრებაში დანერგვაში დაეხმარებათ.

მონაწილეთა რაოდენობის, მათი მოტივაციისა და ჯგუფის დინამიკის გათვალისწინებით, თითოეული სესია, შესაძლოა, გაიშალოს ორ შეხვედრაზე, ან, აღწერილზე ნაკლებ ხანს გაგრძელდეს.

აღწერილი სავარჯიშოების გამოყენება შესაძლებელია როგორც მოზარდებთან, ასევე ზრდასრულებთან, მარტივი მოდიფიკაციებით სავარჯიშო ინსტრუქციებში ან მოყვანილ მაგალითებში, სამიზნე ჯგუფის შემადგენლობის გათვალისწინებით.

მეტი ეფექტურობისთვის, სასურველია ჯგუფის შემადგენლობა არ აღემატებოდეს 10 მონაწილეს; სასურველია, მონაწილეები ერთ ასაკობრივ ჯგუფს წარმოადგენდნენ (14-17 წელი, 18-21 წელი, 21-25 და ასე შემდეგ). აღწერილი მასალის ფორმატი და უნარები უნივერსალურია, შესაბამისად, არ აქვს გაცხად განსაზღვრული ინტერვენციაში ჩართვის თუ გამორიცხვის კრიტერიუმები (გარდა ექსტრემალური შემთხვევებისა, როგორიცაა მძიმე კლინიკური დიაგნოზები, მიზოფრენია, ღრმა დეპრესია, ფსიქოზები; ამ დროს კლიენტები სხვა სახის ზრუნვას საჭიროებენ).

ეს ჯგუფში არიან ფსიქოპათიური ნივთიერებების მომხმარებელი ინდივიდები, აუცილებელია მათთან თანხმება სესიაზე ფხიზლად მოსვლასთან დაკავშირებით.

სახელმძღვანელოს პირველი, თეორიული ნაწილი მოიცავს მასალას ემოციის ფუნქციის, მართვის, წარუდგინის როლის შესახებ ქცევის მოდელირებაში; ამ ნაწილში ასევე ვსაუბრობთ კონფიდენციალურობისა და პატივისცემის, საკუთარ თავზე ზრუნვის მნიშვნელოვან საკითხებზე; მთელ დოკუმენტს რეფრენად გასდევს მაინდფულენს პრაქტიკის პრინციპები.

უმუალოდ სესიებზე განხილულია როგორც სხვებზე თეორიული საკითხები, ასევე პრაქტიკული სავარჯიშოები, მაგალითად, როგორიცაა ემოციებზე დაკვირვების ფორმის/თვითრეფლექსიის დანერგვა ყოველდღიურ ცხოვრებაში, აზროვნების შეცდომები, საბაზო რწმენები, სხეულზე ორიენტირებული და ქცევის არხის ტექნიკები, ემოციის კომუნიკაციისა და პრობლემის გადაჭრის საკითხები. დოკუმენტის ბოლოს შეგხვდებათ რეკომენდაციები დამატებითი რესურსების, სახელმძღვანელოების და ბმულების სახით.

პროგრამას თან ერთვის ემოციური რეგულაციის კითხვარი და დისტრენსის შესაფასებელი სუბიექტური სკალა, რომელიც შესაძლებლობას მისცემს წამყვანებს შეაფასონ მონაწილეთა საქიროებები და მიღწეული პროგრესი.

ემოცია და მისი ფუნქცია ჩვენს ყოველდღიურ ცხოვრებაში

ბრიტანული ენციკლოპედია ემოციას განმარტავს როგორც *ცნობიერების კომპლექსურ გამოცდილებას, სხეულებრივ შეგრძნებას და ქცევას, რომელშიც ვლინდება პიროვნება რა მნიშვნელობას ანიჭებს ამა თუ იმ საგანს, მოვლენას თუ საქმის ვითარებას* (Solomon 2017).

რას გვეუბნება ეს განსაზღვრება? პირველ რიგში, ის ემოციების მრავალფეროვნებას და მრავალკომპონენტურობას უსვამს ხაზს, სადაც ჩართულია ადამიანის ფსიქიკა, ფიზიკური სხეული და ქცევა; და რომ ეს ფენომენი ასევე ინფორმაციული ფუნქციის მატარებელია.

ფსიქოლოგი პოლ ეკმანი გამოყოფს 6 ბაზისურ ემოციას, რომელთა განცდა და გამოხატვა, მისი კვლევების თანახმად, უნივერსალურია კულტურებს შორის. ესენია ბრაზი, გაოცება, ზიზღი, სიხარული, შიში და სევდა (უახლესი კვლევებით, შესაძლოა ამ ჩამონათვალს დაემატოს უპატივცემულობის [contempt] ემოცია) (Ekman 1968).

ემოცია შეიძლება იყოს საკმაოდ სპეციფიკური ან ზოგადი, ვგრძნობდეთ ერთ კონკრეტულ ემოციას ან გვექონდეს შერეული განცდები; შეიძლება იყოს ხანმოკლე ან ხანგრძლივი, იყოს ღრმა, დიდი მნიშვნელობის შექონე ან ზედაპირული და დისფუნქციურიც კი. სიმარტივისთვის, ხშირად ემოციებს დადებით და უარყოფით კატეგორიებში ვათავსებთ ხოლმე (მეცნიერები ემოციების ამ თვისებებს აფექტურ ვალენტობას უწოდებენ), თუმცა, ემოციების რთული ბუნება მსგავს პოლარულ დაყოფას ექვემდებარება.

ემოცია შეიძლება გვექონდეს, მაგრამ ვერ ვაცნობიერებდეთ მის არსებობას; ან განვიცდიდეთ, მაგრამ არ გამოვხატავდეთ.

სხვადასხვა ცხოვრებისეულ სიტუაციაში, ემოციები გვეხმარება ფიზიკური და ფსიქიკური ჯანმრთელობის, მთლიანობის შენარჩუნებაში, გადაწყვეტილების მიღებაში, საკუთარი სურვილების, პრიორიტეტების განსაზღვრასა და სხვა ადამიანებთან ეფექტური კომუნიკაციის დამყარებაში – ერთი შეხედვით, უარყოფითად განსაზღვრული (უარყოფითი ვალენტობის) ემოციებიც კი, როგორცაა, მაგალითად, შიში და შფოთვა, მნიშვნელოვან ფუნქციას ასრულებს ყოველდღიურ ცხოვრებაში: გვეხმარება საფრთხისგან თავდაცვაში, მობილიზებაში, სწრაფად რეაგირებაში (მაგალითად, სიფრთხილის გამოჩენა, სხეულის თავდაცვისთვის ან გაქცევისთვის მომზადება). ზიზღი შეიძლება დაგვეხმაროს ჩვენი ჯანმრთელობისთვის საშიშრო მოვლენებისთვის თავის არიდებაში (მაგალითად, ჭეჭყინი საგნების შეხებისგან თავშეკავება); ხოლო ბრაზი გვაწვდის ინფორმაციას, რომ ამა თუ იმ სიტუაციაში რაღაც არ მოგვწონს და ეს ინფორმაცია გვაძლევს საშუალებას ცვლილებები განვახორციელოთ.

ჩვენ ხშირად ვირჩევთ პროფესიას, ჰობის, თუ მეგობრებს იმის მიხედვით, რა განცდას იწვევს ეს აქტივობა თუ ადამიანი ჩვენში – ვგრძნობ ინტერესს ამ საკითხის მიმართ? მსიამოვნებს ესა თუ ის აქტივობა? ბედნიერი ვარ ამ ადამიანთან დროის გატარებისას?

ემოციების ქცევით გამოვლენებას რაც შეეხება, ღიმილი კომუნიკაციის მეორე მხარეს მყოფი ადამიანისგან მისი კეთილგანწყობის შესახებ გვაწვდის ინფორმაციას; სხვა სიტუაციაში, მოკუმული ტუჩები და მოჭუტული, დაძაბული მზერა თუ ზურგმექცევა და საუბრის გაწყვეტა, უმეტეს შემთხვევებში, გვეუბნება, რომ ადამიანი გაბრაზებული ან ნაწყენია. ჩვენი სურვილების და მიზნების მიხედვით, ეს ინფორმაცია სამომავლო ქცევის დაგეგმვამდე დაგვეხმარება: თუ კეთილგანწყობას ვგრძნობ და მინდა ადამიანთან ურთიერთობის გაგრძელება, შესაბამისად ვიქცევი – ვიღიმი, ვინტერესდები ამ ადამიანის ცხოვრებით, ვსვამ კითხვებს; თუკი დანაშაულის განცდა მაქვს და მიზანი ნაწყენი ადამიანის შემორიგებაა, ეს განცდა შესაბამისი ქცევის დაგეგმვაში დამეხმარება და მიმართულებას მომცემს.

თუმცა, როგორც უკვე აღვნიშნეთ, ემოციებმა დათვური სამსახურიც შეიძლება გაგვიწიოს და სასურველი ქცევის განხორციელებაში, მიზნების მიღწევაში ხელი შეგვიშალოს. როდესაც ემოცია ძალიან ძლიერია, ან არც მთლად ობიექტური აზრის საფუძველზეა აღმოცენებული (მაგალითად, აზროვნების რომელიმე შეცდომის, რაზეც საუბარი დეტალურად გვექნება მე-3 თავში), ამან შესაძლოა ხელი შეგვიშალოს

ქვეყნის ეფექტურად მართვაში და კონფლიქტის ან სხვა, არასასურველი ქვეყნის მიზეზი გახდეს.

ემოციები ადამიანად ყოფნის ორგანული ნაწილია, თუმცა, მათი ეფექტურად მართვა ნამდვილად არ არის ის უნარი, რომელიც დაბადებიდან თან დაგვეყვება – ამას სწავლა და განვითარება სჭირდება. ემოციების ეფექტურად მართვის უნარი დაგვეხმარება როგორც საკუთარ თავთან, ისე სხვებთან ურთიერთობისას ვიყო მტად ჰარმონიულები და ეფექტურები, ემპათიურები, „ცხელ გულზე“ ისე არ მოვიქცეთ, რომ ძლიერი ემოციების გავლის და „გაცივების“ შემდეგ ეს ქვევა ჩვენზე შევაფასოთ, როგორც არასასურველი და მიზნის მისაღწევად არაეფექტური. ჩვენი ემოციების, ცხელი წერტილების და აზროვნების პატერნების ცოდნა, თვითდაკვირვების უნარების გამოუმუშავება ის საკითხებია, რომელიც დაგვეხმარება ქვეყნის უკეთ დაგეგმვაში, მიზნების და ღირებულებების მიხედვით მოქმედებაში.

რას გულისხმობს ემოციების მართვა?

ემოციების მართვა გულისხმობს ჩვენს განცდებთან, მდგომარეობებთან იმგვარ ურთიერთობას და ქვევაში იმგვარად გამოხატვას, რომ ის შეესაბამებოდეს ჩვენს მიზნებს, ღირებულებებს. ეს ნიშნავს, რომ შეგვიძლია გავუმჯაღვდეთ ჩვენს შფოთვას, ბრაზს ისე, რომ არ დავაზიანოთ საკუთარი თავი და სხვები, ურთიერთობები და მიზნები; გამოვხატოთ სიხარული შესაბამისი ფორმით, ვიცოდეთ ემოციის კომუნიკაციის გზები, ანუ, როგორ გამოვხატოთ და გავავებინოთ სხვა ადამიანებს ჩვენი ემოციები. ემოციის მართვა არ გულისხმობს ამ განცდების მოთმენას და დათრგუნვას (თუმცა, შეიძლება, გარკვეულ სიტუაციებში, თავის შეკავების გადაწყვეტილების მიღებაშიც დაგვეხმაროს).

ემოციის რეგულაციის მიზანი ემოციური ტანჯვის შემცირებაა და არა ემოციებისგან დაცლა/გათავისუფლება. ეს უნარი გვეხმარება შევცვალოთ ის ემოციები, რისი შეცვლაც ჩვენ გვსურს (და არა სხვა ადამიანები), ან შევამციროთ ემოციის ინტენსივობა. ეს უნარით, ასევე, გვეხმარება შედეგობის, ამტანობის გაძლიერებაში, რაც გვიცავს ექსტრემალური, მტკივნეული ემოციური მდგომარეობებისგან. იმისთვის, რომ ემოციის ეფექტურად მართვა შევძლოთ, პირველ რიგში, უნდა ვიცოდეთ, რა ემოციას განვიცდით და შეგვეძლოს ამ განცდაზე განსჯის გარეშე დაკვირვება და მისი აღწერა.

ემოციების მართვა საკუთარ განცდებზე დაკვირვებიდან და მათი კარგად გაგნობიდან იწყება; ამაში სხვადასხვა ხერხები გვეხმარება, როგორიცაა, მაგალითად, ემოციების და მათთან დაკავშირებული აზრების, ქვეყნის შესახებ ჩანაწერების გაკეთება (ემოციებთან როდესაც გვაქვს საქმე, მით უმეტეს, ინტენსიურ განცდებთან, ხანგრძლივი მეხსიერება საკმაოდ არაობიექტური აღმოჩნდება ხოლმე). მსგავსი ჩანაწერები გვეხმარება საკუთარ თავზე დაკვირვების უნარების განვითარებასა და შესაბამისი ჩვევების გამომუშავებაში. გარკვეული მოცულობის დაგროვების შემდეგ, ჩანაწერები საშუალებას გვაძლევს სხვა თვალით შევხედოთ ჩვენს გამოცდილებებს, შევამჩნიოთ პატერნები აზრებსა თუ ქვევებში; შეიძლება აღმოვაჩინოთ, რომ სიტუაციები, რომელშიც „ძალიან ვბრაზდებით და მდგომარეობიდან გამოვიდით“, რაღაცით ჰგავს ერთმანეთს; ან შევამჩნიოთ, რომ რომელიმე კონკრეტული ემოციური მდგომარეობა ჭარბობს ჩვენს ყოველდღიურ ცხოვრებაში ამ ეტაპზე. მსგავსი ტიპის პატერნები და „ცხელი წერტილები“ ხშირად რაღაც პრობლემაზე მიგვანიშნებს, იქნება ეს აზროვნების შეცდომა, თუ ინდივიდუალურად ჩვენთვის ემოციური მნიშვნელობის მქონე მოვლენა, როდესაც ეფექტური ფუნქციონირებისთვის და ქვეყნის სასურველი ცვლილებისთვის, შესაძლოა, უფრო კარგად დავფიქრება და ვითარდები გაანალიზება დაგვჭირდეს. რომ შევაჯამოთ, ემოციის რეგულაცია არის უნარი, დავაკვიროთ საკუთარ ემოციურ გამოცდილებას და ჩვენი მიზნების, ღირებულებების შესაბამისი არჩევანი გავაკეთოთ, როგორ გვინდა, რომ მოვიქცეთ, რას გვინდა, რომ მივაღწიოთ, როგორ გამოვხატოთ ჩვენი განცდები და რა ქვევით ვუპასუხოთ.

წამყვანის როლი ქვეყნის მოდელირებაში

ძალიან მნიშვნელოვანია, რომ თეორიული მასალის ცოდნის გარდა, წამყვანებს პრაქტიკულადაც ექონდეთ ნამუშევარი საკუთარ აზრებზე დაკვირვების, ემოციების სახელდების, ქვეყნის მართვის

პროცესზე, გამოცდილი ჰქონდეს სარელაქსაციო სავარჯიშოების თუ მაინდფულნეს პრაქტიკის ეფექტი, იცნობდეთ საკუთარ „ცხელ წერტილებს“; სხვანაირად რთული იქნება ამ ტექნიკების ეფექტურობისა და სარგებლიანობის შესახებ ინფორმაციის სათანადო მიწოდება და ჯგუფის წევრების პროცესში მონაწილეების ემოციების კორექტულად მონაწილეობა (სწავლის და უნარების ჩამოყალიბების პროცესში ემოციების მართვაში მონაწილეობის მიღება). შესაბამისად, სასურველი იქნება, დამოუკიდებლად თუ კოლეგებთან/თანაწამყვანთან ერთად ყველა დანართის თავად შევსება, სუნთქვითი სავარჯიშოების და თვითრეგულაციის დანერგვა ყოველდღიურ ცხოვრებაში.

ჯგუფური შეხვედრის მიმდინარეობისას წარმოქმნილი ემოციური მსჯელობის თუ კამათის, გაზიარებულ ისტორიაზე საუბრისას თქვენ უნდა შეძლოთ გადმოცემული მასალისა და პრინციპების ცოცხალი მაგალითის ჩვენება ჯგუფის წევრებისთვის და იმ უნარების „გაყიდვა“, რის შესახებაც შეხვედრების დროს ისაუბრებენ.

ვინაიდან წამყვანებს კანონთან კონფლიქტში მყოფ ინდივიდებთან მოგიწევთ მუშაობა, უნდა გახსოვდეთ, რომ ჯგუფის წევრები, უმეტესად, ვალდებულების გამო მოდიან შეხვედრებზე – უმეტესობას იქ ყოფნის სურვილი და მოტივაცია არ აქვს, უარყოფითი წინასწარგანწყობით ეკიდება გაზიარებული ტექნიკების ეფექტურობას და, საერთოდაც, მათ საჭიროებას. ემპათია და ჯგუფზე ყურადღებით დაკვირვება საშუალებას მოგცემთ ჯგუფის წევრები დადებითად განაწყით და იმ თემებზე გაამახვილოთ ყურადღება, რის მიმართაც მონაწილეები თუნდაც მცირედ ინტერესს გამოიჩენენ. ყური დაუგდეთ მათ მიერ მოყოლილ ისტორიებს, დაიჭირეთ მათთვის ემოციურად მნიშვნელოვანი მომენტები და დეტალები: სად აწყდებიან სირთულეებს, რა საკითხების გადაჭრამ შეიძლება თავი უკეთ აგრძნობინოთ, სად ხედავენ თავად რამე პრობლემას. არ არის გამორიცხული, რომ ბევრი მათგანისთვის თქვენ მიერ შექმნილი სივრცე იმ იმავით გამოწვევას იქცეს, სადაც მათ განსჯის გარეშე უსმენენ, ეკითხებიან, რა სურთ თავად და ექსპლიციტურად ეუბნებიან, რომ აქ მათი საჭიროებების დასაკმაყოფილებლად არიან.

პატივისცემა და კონფიდენციალურობა

ჯგუფის ეფექტურად ფუნქციონირებისთვის აუცილებელია, რომ მონაწილეები თავს დაცულად და უსაფრთხოდ გრძნობდნენ. უზრუნველყავით არაგანსჯითი, ემპათიური გარემოს შექმნა, სადაც მონაწილეები თავს კომფორტულად იგრძნობენ და საკუთარ ემოციებზე საუბარს შეძლებენ. ჯგუფის წევრები დაგეხმარებათ კონფიდენციალურობის, განსხვავებული აზრის მოსმენის და ლაპარაკის არ-შეწყვეტინებაზე შეთანხმებაში, თუმცა, მთავარი როლი აქ ისევ თქვენ გენიჭებათ: როგორც ჯგუფის წამყვანი, თქვენ ხართ ამ წესების და ზოგადი პრინციპების ცოცხალი მაგალითი მონაწილეებისთვის.

რეკომენდაცია წამყვანებს

ემპათიის გამოხატვაში შემდეგი წინადადებები დაგეხმარებათ:

- „როგორც ჩანს, ეს შენთვის გამოწვევებით სავსე / ძალიან საწყენი / შემაშინებელი (ან სხვაგვარი) იყო...“
- „ვხედავ, რომ ამან ძალიან გაგაბრაზა“
- „ბევრი სირთულე გაქვს გამოვლილი“
- „ეს ძალიან სევდიანი იქნებოდა“ (WHO 2018)

პკითხე – არ უთხრა!

ეს ტექნიკა საშუალებას მოგცემთ მონაწილეს „დაანახოთ“ ის ქცევა, რომლის შეცვლაც სასურველი იქნებოდა; მაგალითად, თუკი ირღვევა ჯგუფის მიერ პირველ შეხვედრაზე დადგენილი წესი როდესაც ერთი ლაპარაკობს, სხვები ვესმენ, შეგვიძლია დავსვათ კითხვა, ყველას ესმის თუ არა, რაზე ლაპარაკობს ამჟამად ესა თუ ის მონაწილე; ან, თუკი მონაწილე სხვებს არ აძლევს ჩართვის საშუალებას და მხოლოდ თვითონ აქტიურობს, ვკითხოთ, რას ფიქრობს - ასე თუ გაგრძელდება, შეძლებს თუ არა ყველა მონაწილე მოსაზრების გამოთქმას?

სენდვიჩის ტექნიკა

უკუკავშირის მიწოდებისას, აღწერეთ მონაწილის დადებითი მხარეები, არასასურველი ქცევა და გამოთქვით თქვენი მოლოდინი (მოათავსეთ არასასურველი ქცევა ორ დადებითს შორის, როგორც ყველი სენდვიჩში: დადებითი-არასასურველი-დადებითი). მაგალითად, „წინა შეხვედრაზე ყურადღებით უსმენდი ჯგუფის წევრებს, ეს შენს კითხვებში კარგად ჩანდა; დღეს კი მონაწილეობა არ მიგიღია სავარჯიშოს შესრულებაში; რა დაგეხმარება პროცესში მეტად ჩასართავად?“

შემობრუნების ტექნიკა

ეს ხერხი საშუალებას მოგცემთ არასასურველ ქცევას ემპათიურად მოეკიდოთ, პარალელურად კი ხელი შეუწყოთ პასუხისმგებლობის აღებას. მაგალითად, თუ მონაწილე არასახარბიელო გარემოს დევიანტური ქცევის გამამართლებელ მიზეზად ასახელებს, წამყვანმა შეიძლება იკითხო, ყველა ასე იქცევა თუ არა, ვინც მსგავს სიტუაციაში ხვდება (გიფ - თბილისი 2017).

ემპათიის სათანადოდ გამოხატვა მნიშვნელოვანი უნარია. ეცადეთ კლიენტის სიტუაციის, განცდილი ემოციების შექსიმალურად გაგებას, მაგრამ, იმდენადაც არ ჩაერთოთ ამ განცდებში, რომ ამან თქვენს კეთილდღეობაზე უარყოფითი გავლენა იქონიოს. ეს სტრესისა და გადაწვის წინაპირობად შეიძლება გადაიქცეს. პირადი განცდების გვერდით გადადებთ

ზოძლებს ისე მოხდეს, რომ ჯგუფში გაზიარებული ისტორია თუ შეხედულება თქვენთვის მიუღებელი აღმოჩნდეს, ან ეწინააღმდეგებოდეს სუბიექტურ გამოცდილებას. ჯგუფის წამყვანის როლში ყოფნისას მნიშვნელოვანია, რომ თქვენი პირადი შეხედულებები გვერდით გადადოთ და არ ეცადოთ მონაწილეებისთვის თავზე მოხვევას. თუმცა, არსებობს შეხედულებები, რომლის კითხვის ნიშნის ქვეშ დაყენება და გამოწვევა აუცილებელი შეიძლება გახდეს (მაგალითად, გამოთქმული მოსაზრება, რომ ამა თუ იმ სიტუაციაში, მომხდარში დაშინავე თავად ძალადობის მსხვერპლია) (WHO 2018).

საკუთარ თავზე ზრუნვა

გამოწვევებითა და, ხშირად, მძიმე ისტორიებით დატვირთული სამუშაო დიდ ფსიქიკურ დატვირთვას მოითხოვს. თუკი თქვენ ვერ ახერხებთ ისტორიების „ადგილზე დატოვებას“ და არასათანადოდ ზრუნავთ საკუთარ ფიზიკურ და ფსიქიკურ ჯანმრთელობაზე, ეს, ადრე თუ გვიან, ნამდვილად იქონიებს უარყოფით გავლენას. ყურადღება მიაქციეთ ძილის რეჟიმს, კვების ჩვევებს, ფიზიკურ აქტივობას; გამოყავით დრო დასვენებისა და განტვირთვისთვის, სასიამოვნო აქტივობებისთვის; აწარმოეთ ჩანაწერები, რუტინულად შეასრულეთ მაინდფუნუნეს სავარჯიშოები და არ დაგავიწყდეთ პერიოდულად საკუთარი თავის შექება გაწეული სამუშაოსთვის.

სესიის წაყვანისას გასათვალისწინებელი საკითხები

ღია და დამაზუსტებელი კითხვები

ჯგუფთან მუშაობისას, აქტიურად გამოიყენეთ ღია კითხვები, გამოხატეთ ინტერესი მონაწილის მონათხრობის მიმართ. დაიხმარეთ შემდეგი ფრაზები: „შეგიძლიათ თქვენი შეხედულება გაგვიზიაროთ?“ „შეგიძლიათ ამის შესახებ მეტი მოგვიყვებ?“ შეეცადეთ დასვით ისეთი კითხვები, რაც ხელს შეუწყობს აზროვნების პროცესს, დისკუსიას, გადაჭრის გზების ძიებას, რეფლექსიას, კრიტიკულ ანალიზს, კავშირების აღქმას. დამაზუსტებელი კითხვები („რას გულისხმობთ?“, „რას ნიშნავს?..“) დაგეხმარებათ მოსაუბრის ნათქვამი უკეთ გაიგოთ.

პერიფრაზი

მიმართეთ დისკუსიის დროს გამოთქმული აზრების/პასუხების პერიფრაზირებას - თქვენი სიტყვებით გადმოცემით სხვისი ნათქვამი („თუ სწორად გავიგე..... თქვენ ამბობთ, რომ...“). ამ გზით თქვენ არჩვენებთ მონაწილეებს, რომ უსმენთ და უყურადღებოდ არ ტოვებთ მის აქტივობას.

ჯგუფთან მუშაობისას:

- მოუსმინეთ მონაწილეების გამოცდილებებს
- გამოიყენეთ აქტიური მოსმენის ტექნიკა: თავის დაქნევა, მონაწილის მიმართულებით მცირედ გადახრა ინტერესის გამოსახატად, მზერიით კონტაქტის შენარჩუნება, როდესაც მონაწილე ლაპარაკობს
- ხელი შეუწყეთ დაცული გარემოს შექმნას, რათა მონაწილეებს შეეძლოთ პირადი ემოციების თავისუფლად გამოხატვა – ჯგუფთან ერთად შეთანხმდით, რომ წესებს ეწინააღმდეგება უხეში კრიტიკა, სხვისი მოსაზრების უგულვებელყოფა, დამცინავი კომენტარები
- გააკეთეთ მონაწილეების ემოციური მდგომარეობის ვალიდაცია - მიეცით საშუალება, გამოხატონ ემოციები, განსჯის გარეშე მოუსმინეთ, დაეხმარეთ განცდებისთვის სახელის დარქმევად და ამ გზით ხელი შეუწყეთ ემოციების მიმღებლობას. ემოციების ვალიდაცია - საკუთარი თავისა და სხვების მხრიდან მათი არსებობის აღიარება და დანახვა, მათი რეგულაციისკენ გადადგმული ერთ-ერთი პირველი ნაბიჯია.
- მინიმუმამდე დაიყვანეთ დიდაქტიკური მეთოდები, სადაც თქვენ მასწავლებლის პოზიციაში ხართ
- ისაუბრეთ ჯგუფის მონაწილეებისთვის გასაგები ენით (ტერმინების გარეშე)
- გამოხატეთ ემპათია
- შეინარჩუნეთ/ დანერგეთ ჯგუფში არაგანსჯითი დამოკიდებულება

- გახსოვდეთ, რომ რთულ ქვევას შესაძლოა პქონოდა თვითგადარჩენის ფუნქცია წარსული გამოცდილებების გათვალისწინებით.

მაინდფულნესი

მაინდფულნეს პრაქტიკის ძირითადი პრინციპებისა და მუშაობის მექანიზმის შესახებ ინფორმაცია გადმოცემულია დანართში 18.

არაერთი კვლევით დასტურდება, რომ მაინდფულნესი და ამ პრაქტიკების დანერგვა ყოველდღიურ ცხოვრებაში ხელს უწყობს ადაპტური ფსიქოლოგიური ფუნქციების განვითარებას, ფსიქიკური ჯანმრთელობისა და სუბიექტური კეთილდღეობის შეგრძნების გაუმჯობესებას, სხვადასხვა პრობლემური სიმპტომებისა და ემოციური რეაქტიულობის შემცირებას, ასევე, ქვევის ეფექტურ მართვას (Keng, Smoski, and Robins 2011). მაინდფულნესი ამცირებს სტრესის უარყოფით გავლენას, დეპრესიულ სიმპტომებს, აუმჯობესებს მეხსიერებას და კონცენტრაციის უნარებს; აუცილებელია აღინიშნოს, რომ ფსიქოკონსულტანტებსა და ტრენერებს ეს პრაქტიკა ეხმარება ემპათიურობის, თანაგაცნდის (როგორც სხვების, ასევე, საკუთარი თავის მიმართ) უნარების განვითარებაში და კონსულტირებისას მეტი ყურადღების გამოჩენაში, კომფორტულად ყოფნაში სიჩუმის დროს და საკუთარ თავთან და კლიენტებთან მეტად „შეთამაშებაში“, სტრესისა და შფოთვის დონის შემცირებასა და ცხოვრების ხარისხის გაუმჯობესებაში. ერთ-ერთი კვლევის თანახმად, კლიენტები, ვისი თერაპევტებიც მაინდფულნეს მედიტაციის პრაქტიკებს მიმართავდნენ, უკეთეს შედეგებს აჩვენებდნენ სიმპტომების შემცირების და კეთილდღეობის მაჩვენებლების გაუმჯობესების თვალსაზრისით; ასევე, უფრო ეფექტურად აფასებდნენ თერაპიის პროცესს, ვიდრე იმ თერაპევტების კლიენტები, ვინც ამ პრაქტიკას არ მისდევდნენ (Davis and Hayes 2011). ამ მიმართულებით კვლევები ჯერ კიდევ მიმდინარეობს. არსებობს საპირისპირო შედეგებიც, სადაც ექსპერიმენტული ჯგუფის წარმომადგენლების შედეგები უარესი იყო საკონტროლოსთან შედარებით; თუმცა, სპეციალისტები ვარაუდობენ, რომ ეს სწორედ მეტ თვითცნობიერებაზე მიუთითებს და არა პრაქტიკის უარყოფით გავლენაზე.

როგორც სხვა უნარების შემთხვევაში – მაინდფულნესის დროს, შესაძლოა, მეტადაც – ჯგუფის წამყვანის როლი ამ უნარების დემონსტრირებასა და „გაყიდვაში“ უმნიშვნელოვანესია. თუ წამყვანებს თავად არ გექნებათ გამოცდილი საკუთარ თავზე ეს პროცესი და ეფექტები, მასალის სათანადოდ გადმოცემა ძალიან გაგიჭირდებათ. თანაც, ეს პრაქტიკა მნიშვნელოვან დადებით როლს შეასრულებს საკუთარ თავზე ზრუნვის რუტინაშიც.

სახელმძღვანელოს ბოლოს, დამატებითი წყაროების ნაწილში, წარმოდგენილია რამდენიმე წიგნი და პრაქტიკული სავარჯიშოების აპლიკაციები, რაც მაინდფულნესის უკეთესად გაცნობასა და რუტინულად დანერგვაში დაგეხმარებათ.

ტრენერები მზად უნდა იყოს ჯგუფის მხრიდან სკეპტიციზმისთვის ვისთვისაც ეს სავარჯიშოები სი-ახლად, მისთვის რთულად წარმოსადგენია, რომ, ერთი შეხედვით, უბრალოდ სუნთქვასა და სხეულზე კონცენტრაციას შეიძლება ასეთი შედეგები პქონდეს. ეს ხელს შეუშლის მიმდებლობას და სესიების გარეთ სავარჯიშოების შესრულებას. შეხვედრებზე სავარჯიშოებისთვის სათანადო დროის დათმობა კარგი საშუალებაა, რომ მონაწილეებმა, თუკი სახლში არ ვარჯიშობენ, ნაწილობრივ მაინც იგრძნონ მაინდფულნეს პრაქტიკის ეფექტები. აუხსენით მონაწილეებს მშვიდი, კონცენტრირებული სუნთქვის ეფექტების მექანიზმი (დეტალებს შეგიძლიათ გაეცნოთ დანართებში 7 და 18), შეხვედრიდან შეხვედრამდე გახანგრძლივ სუნთქვაზე კონცენტრაციისთვის დათმობილი დრო (დაიწყეთ 3-4 წუთიდან, შემდეგ 10, 15 წუთი – როგორც შეხვედრის დინამიკა მოგვცემთ ამის საშუალებას).

ასევე, შეგიძლიათ მაგალითად მოიყვანოთ ის ცნობილი ადამიანები და მათი გამონათქვამები, ვინც მაინდფულნესს მისდევს (მაგალითად, მედიტაციას აქტიურად მიმართავს ცნობილი ტელეწამყვანი ელენ დეჯენერესი; მუსიკოსი ლედი გაგა, ცნობილი კალათბურთელი კობი ბრაიანტი, მუსიკოსი და ლეგენდარული „ბიტლზის“ წევრი პოლ მაკარტნი, მუსიკოსი სტინგი, მსახიობი პიუ ჯექმანი, რეჟისორი მარტინ სკორსეზე, მომღერალი მაღონა, ინოვატორი და „ეფლის“ დამფუძნებელი სტივ ჯობსი, რეპერი

„50 ცენტი“, მუსიკოსი შობი – ეს არასრული ჩამონათვალია იმ ადამიანებისა, ვისი პრაქტიკის და-
მადსტურებელი ვიდეო თუ ტექსტური მასალა მარტივად შეიძლება ინტერნეტსივრცეში მოიძიოთ;
გამოიყენეთ ეს მაგალითები ჯგუფის შემადგენლობის გათვალისწინებით – რამდენად არიან ზემოთ
ჩამოთვლილი პირები მათთვის ავტორიტეტული ფიგურები, იცნობენ თუ არა მათ საქმიანობას, და სხვა).

კობი ბრაიანტი:

<https://www.youtube.com/watch?v=LdrVVJPIUK4>

პოლ მაკარტნი და რეიქსორი დევიდ ლინჩი:

<https://www.youtube.com/watch?v=h9CzJxKKd0>

პიუ ჯემანი და სხვები:

<https://www.youtube.com/watch?v=VAESAzlujJM>

მონაწილეთა საჭიროებებისა და პროგრესის შეფასება

მონაწილეთა საჭიროებებისა და პროგრესის შეფასების მიზნით, სახელმძღვანელოს თან ერთვის
ემოციური რეგულაციის კითხვარი (დანართი 33, Gross and John 2013) და დისტრესის სუბიექტური სკალა
(დანართი 34, Luisa Dal Molin 2020; Kiyimba and O'Reilly 2020). პროგრამის დაწყებამდე შეფასების
შედეგების ანალიზი, წამყვანებს შესაძლებლობას მისცემს განსაზღვრონ მონაწილეების საჭიროებები
და ემოციური რეგულაციის სირთულეები; პროგრამის დასრულების შემდეგ განმეორებითი შეფასება
მონაწილის პროგრესის შეფასების შესაძლებლობას იძლევა. ინსტრუმენტი ადაპტირებულია ქართულ
ენაზე, თარგმნილია ინგლისურიდან და უკუთარგმანისა და ლინგვისტური შედარების საფუძველზე
შემუშავებულია ქართული ვერსია.

ემოციური რეგულაციის კითხვარი შედგება 10 დებულებისგან და ფასდება ლიკერტის 7-ბალიან
სკალაზე [1- ნამდვილად არ ვეთანხმები, 7 - ნამდვილად ვეთანხმები]. კითხვარი აფასებს ემოციური
რეგულაციის ორ სტრატეგიას: ემოციის კოგნიტურ გადაფასებას და ემოციის დათრგუნვას.

დისტრესის/შფოთვის სუბიექტური განცდის შეფასება კლინიკურ პრაქტიკაში ფართოდ გამოყენებადი
მარტივი ინსტრუმენტია, რომელიც შესაძლებლობას აძლევს წამყვანებს მიიღონ ინფორმაცია კლი-
ენტის ემოციური დისტრესის ინტენსივობის შესახებ ინტერვენციის სხვადასხვა ეტაპზე და შეაფასონ
მისი პროგრესი. ინსტრუმენტი შემუშავებულია ქვევითი თერაპევტის ჯოზეფ ვოლპეს მიერ. ის წარ-
მოადგენს თვით-ადმინისტრირებად, თითო დებულებიან სკალას, რომელიც ფასდება ლიკერტის 11-
ბალიანი შეფასების სისტემით და აფასებს ემოციის/დისტრესის სუბიექტურ გამოცდილებას მისი
ინტენსივობის მიხედვით. ინსტრუმენტი თავდაპირველად შეიქმნა შფოთვის სუბიექტური განცდის
ინტენსივობის შესაფასებლად. ამჟამად გამოიყენება გაცილებით ფართო მიზნებისთვის, მათ შორის,
ადიქციების მკურნალობაში ლტოლვის ინტენსივობის შესაფასებლად, ტრავმული მოგონებების
გადამუშავებით გამოწვეული მტკივნეული ემოციების შესაფასებლად და სხვა.

ინსტრუმენტი შესაძლოა გამოყენებულ იქნეს კლიენტის საჭიროებებიდან გამომდინარე – ზოგადად
ემოციური დისტრესის, ან ცალკეული ემოციური რეაქციების ან მდგომარეობების (ბრაზის, შიშის,
ლტოლვის და სხვ.) შესაფასებლად.

სესიები

სესია 1: რა არის ემოცია და ემოციის რეგულაცია

სესიის მიზანი

- მონაწილეები იცნობენ ერთმანეთს, წამყვანს და პროგრამას
- ჯგუფის წევრებს შორის მიღწეულია სამუშაო წესებზე შეთანხმება
- წამყვანებს აქვთ ინფორმაცია ჯგუფის თითოეული წევრის მოლოდინებისა და მიზნების შესახებ
- ჯგუფის წევრებს შეუძლიათ აღწერონ და ახსნან ემოციური რეგულაციის უნარის განვითარების საქმიროება და გზები

სესიის ხანგრძლივობა: 60-90 წუთი

მასალა

1. ფლიპჩარტი და მარკერები
2. დანართი 1: გაცნობის სავარჯიშო
3. დანართი 2: ინფორმაცია პროგრამის შესახებ
4. დანართი 3: აზრი-ემოცია-ქცევა
5. დანართი 4: ემოციის რეგულაციის არხები
6. დანართი 5: ემოციებზე დაკვირვების ფორმა
7. დანართი 6: ემოციებისა და ემოციურ მდგომარეობათა ბორბალი
8. დანართი 7: სუნთქვითი სავარჯიშოს ინსტრუქცია
9. დანართი 33: ემოციური რეგულაციის კითხვარი
10. დანართი 34: დისტრესის სუბიექტური სკალა

აქტივობები

- გაცნობა (10-15 წუთი)
- მოლოდინებისა და მიზნების გაზიარება (10-15 წუთი)
- შეთანხმება წესებზე (5-10 წუთი)
- ემოციური რეგულაციის კითხვარის/დისტრესის სუბიექტური სკალის შევსება (5 წუთი)
- დისკუსია: რა არის ემოცია (5-10 წუთი)
- ფსიქოგანათლება: ემოცია და ემოციური რეგულაცია; კავშირი აზრი-ემოცია-ქცევა; ემოციის მართვის არხები (5-10 წუთი)
- ემოციებზე დაკვირვების ფორმის და ემოციების ბორბლის გაცნობა (5-10 წუთი)
- სუნთქვითი სავარჯიშო (10 წუთი)
- სესიის შეჯამება (10 წუთი)

პროცედურა

1. გაცნობა და შეთანხმება ჯგუფის წესებზე

რჩევა წამყვანებს: ყურადღება მიაქციეთ მონაწილეების ჩართულობას და მოტივაციას: რამდენად გაცნობიერებული აქვთ ჯგუფის წევრებს პროგრამაში მონაწილეობის საჭიროება? რამდენად შეესაბამება მათი მოლოდინები პროგრამის მიზნებს? როგორია მათი მოტივაცია? ვინ აქტიურობს, ვინ არის პროცესს მიღმა?

გაითვალისწინეთ, რომ პირველ შეხვედრაზე, ზოგიერთ მონაწილეს შეიძლება უჭირდეს თვითგამოხატვა, ერიდებოდეს ან ყოყმანობდეს; ამასთან, ზოგიერთი მონაწილე, შესაძლოა, ფორმალურად, პირადი მოტივაციის გარეშე ესწრებოდეს შეხვედრებს და საჭიროებდეს დაშტაბებით მუშაობას მიზნებისა და პროგრამის სარგებლიანობის გაცნობიერებისთვის – დაეხმარეთ მათ პროცესში ჩართვაში, გამოიჩინეთ ყურადღება პირდაპირი კითხვების დასმით, დროის დათმობით.

გაზიარებული მოლოდინების/მიზნების თუ, უბრალოდ, გამოცდილებების შეჯამებისას, ისაუბრეთ ჯგუფზე და ნაკლებად ინდივიდებზე.

- გაეცანით ჯგუფის წევრებს, მიაწოდეთ ინფორმაცია საკუთარი თავისა და პროფესიული გამოცდილების, ინტერესების შესახებ. სთხოვეთ მონაწილეებს მოკლედ მოყვენენ საკუთარი თავის შესახებ და გააზიარონ მოლოდინები, რისი მიღწევა სურთ პროგრამის გავლის შემდეგ. შესაძლებელია გაცნობის რომელიმე სავარჯიშოს გამოყენება, რაც ყინულის გაღობაში და შეხვედრის ხალისიანად დაწყებაში დაგეხმარებათ და ჯგუფის წევრებს თვითგამოხატვის, ერთმანეთის საინტერესო გზით გაცნობისა და ჯგუფად ჩამოყალიბების საშუალებას მისცემს (დანართი 1: გაცნობის სავარჯიშო).
- ჩაინიშნეთ პასუხები ფლიპჩარტზე, შეაჯამეთ გამოთქმული მოსაზრებები და გააზიარეთ ჯგუფზე დაკვირვების შედეგები/შთაბეჭდილებები. შეჯამების მიზანია ჯგუფის, გამოცდილების ვალიდაცია და ინდივიდური მიზნების მნიშვნელობის ხაზგასმა. შესაბამისად, მიზანშეწონილია ნაკლები აქცენტი გაკეთდეს ინდივიდებზე (მაგალითად, „... ვხედავ, ჯგუფის ნაწილს კონკრეტული მოლოდინები აქვს, იცის რისი მიღწევა სურს, ნაწილს კი ჯერ არ აქვს კონკრეტული მიზნები; შესაძლოა, პროგრამის შესახებ მეტი ინფორმაციის მიღება დაგეხმაროთ საკუთარი მიზნების ფორმულირებაში. ვფიქრობ, მნიშვნელოვანია, თითოეულს გააზრებული ჰქონდეს და იცოდეს, რას შეიძლება მოელოდეს“).
- მონაწილეებთან შეთანხმეთ თანამშრომლობის პროცესში შეფასების გამოყენების პროცედურა – მიაწოდეთ ინფორმაცია კითხვარის და სკალის, მათი დანიშნულების შესახებ. გეგმის მიხედვით, დანახარა აცნობეთ, როდის და რამდენჯერ გამოიყენებთ ამ ინსტრუმენტებს (დანართი 33, დანართი 34).
- მიაწოდეთ მონაწილეებს ინფორმაცია პროგრამის შესახებ (დანართი 2).
- შესთავაზეთ მონაწილეებს, ერთობლივად შეთანხმდნენ ჯგუფში მოქცევის წესებზე. ამ აქტივობის მიზანი ისაა, რომ სესიებში მონაწილეობა ჯგუფის წევრებისთვის კომფორტული იყოს. წესების შემუშავებით ისინი სასურველი გარემოს შექმნაში მონაწილეობენ. დასვით შემდეგი კითხვა: რა ტიპის წესების შემუშავება სურთ მონაწილეებს იმისთვის, რომ ჯგუფში თავი კომფორტულად და დაცულად იგრძნონ? ფლიპჩარტზე ჩამოწერეთ მოწოდებული იდეები (აუცილებელია მივაღწიოთ შეთანხმებას პუნქტუალობაზე, შეხვედრებში მონაწილეობაზე [გაცდენა მხოლოდ საპატიო მიზეზით] და სხვებისთვის მონაწილეობის საშუალების მიცემაზე, მოსმენასა და განსხვავებული პოზიციების გახსნილი გონებით მოსმენაზე; ასევე, რომ შეხვედრაზე მიუღებელია არაფხიზელ მდგომარეობაში მოსვლა). წესები ჩამოწერეთ დიდი ფორმატის ფურცელზე და ჩამოკიდეთ თვალსაჩიო ადგილას (ნუ ჩამოხსნით ამ ნამუშევარს შეხვედრების მეორე პერიოდში). ბოლოს, შეგიძლიათ წამყვანმა და მონაწილეებმა ხელი მოაწერონ შექმნილ „დოკუმენტს“.

2. დისკუსია: რა არის ემოცია?

- სთხოვეთ ჯგუფის წევრებს გამოთქვან, რას ფიქრობენ ემოციების შესახებ. წაახალისეთ მსჯელობა და აზრის გამოთქმა, გამოცდილების გაზიარება. ფლიპჩარტზე ჩამოწერეთ შეკითხვები და პასუხები: რა არის ემოცია? რაში გვეხმარება? რაში გვიშლის ხელს? როგორი იქნებოდა ადამიანების ცხოვრება ემოციის გარეშე? რა შეიცვლებოდა, რომ არ ვბრაზდებოდეთ? გვწყინდეს? გვიხაროდეს? როგორ მოიქცეოდით ამა და ამ დროს რომ არ გაგხარებოდათ? რომ არ გაბრაზებულიყავით? შეგიძლიათ გაუზიაროთ საკუთარი მოსაზრებებიც.

სავარაუდო პასუხები და მინიშნებები დისკუსიის გასახალისებლად: ემოციები „მიგვანიშნებს“ რა არის ჩვენთვის მნიშვნელოვანი, ღირებული, საფრთხის შემცველი, და ა.შ. ემოციები გავლენას ახდენს ჩვენს ფიქრებზე, ქცევაზე, გადაწყვეტილებებზე.

დისკუსიის ბოლოს შეაჯამეთ გამოთქმული მოსაზრებები.

3. ფსიქოგანათლება: აზრების, ემოციებისა და ქცევის კავშირი

- გააცანით მონაწილეებს ინფოგრაფიკა, სადაც ნაჩვენებია აზრებს, ემოციასა და ქცევას შორის ორმხრივი კავშირი (დანართი 3: აზრი-ემოცია-ქცევა); მიაწოდეთ ინფორმაცია ემოციასა და ემოციური რეგულაციის შესახებ და განიხილეთ შემდეგი საკითხები: რა არის ემოცია, რა ფუნქცია აქვს მას და რას გულისხმობს ემოციის რეგულაციის უნარი (დანართი 2: ინფორმაცია პროგრამის შესახებ).

4. ფსიქოგანათლება: ემოციის მართვის არხები

- წარუდგინეთ ჯგუფის წევრებს ემოციის მართვის არხების ინფოგრაფიკა (დანართი 4: ემოციის რეგულაციის არხები – სხეული, ფიქრები, ქცევა). მოკლედ მიმოიხილეთ საკუთარი სხეული, აზრები და ქცევა როგორ შეიძლება ემოციის მართვაში დაგვეხმაროს. მიაწოდეთ ჯგუფის წევრებს ინფორმაცია, რომ შესაბამის შეხვედრაზე თითოეულ არხზე უფრო დეტალურად ისაუბრებთ.

5. ემოციებზე დაკვირვების ფორმის გაცნობა

- გააცანით ჯგუფის წევრებს ემოციებზე დაკვირვების ფორმა (დანართი 5). შესთავაზეთ მონაწილეებს, მომავალ შეხვედრამდე, კვირის მანძილზე, ყოველი დღის ბოლოს გააკეთონ ჩანაწერი მიმდინარე დღის ყველაზე ძლიერი ემოციის შესახებ. განიხილეთ წარმოდგენილი მაგალითი. აუხსენით, რომ ამ ჩანაწერების დახმარებით მოგროვებული დაკვირვებები მნიშვნელოვან როლს შეასრულებს მომავალი სესიების თემების განხილვისას და ემოციების რეგულაციის უნარებზე მუშაობისას.
- ფორმის შევსების ინსტრუქცია შემდეგია: ყოველი დღის ბოლოს ვარჩევთ იმ დღის ყველაზე ძლიერ ემოციას და ვაყვებთ ფორმას ამ ემოციის შესახებ. არჩეული ემოცია შეიძლება იყოს როგორც დადებითი, ასევე უარყოფითი ვალენტობის, მთავარია, იმ დღის წამყვანი ყველაზე ძლიერი ემოცია იყოს. შეიძლება, ასევე, გვქონდეს მეტ-ნაკლებად ნეიტრალური დღეების შესაბამისი ჩანაწერებიც. ფორმის მიხედვით, მოკლედ აღვწერთ სიტუაციას, სადაც არჩეული ემოცია ვიგრძენით; კონკრეტულად რა ემოცია იყო ეს, რამდენად ინტენსიური იყო (შეფასებას ვაკეთებთ 10-ბალიან სკალაზე, სადაც 0 აღნიშნავს ყველაზე დაბალ ინტენსივობას და 10 – უკიდურესად ძლიერ ემოციას), რა ფიქრები გვიტრიალებდა გონებაში ამ დროს; როგორი იყო ჩვენი ქცევა ამ სიტუაციაში და, ბოლოს, რამდენად ეფექტური იყო ეს ქცევა შექმნილ სიტუაციასთან გასამკლავებლად, ჩვენი მიზნების მისაღწევად თუ არსებული ემოციების გამოხატვის თვალსაზრისით.

აუხსენით მონაწილეებს, რა სარგებლის მომტანი შეიძლება იყოს მსგავსი ჩანაწერები და როგორ დაგვეხმარება მოგროვებული „მონაცემები“ ემოციების მართვის პროცესში: პირველ რიგში, უფრო ნათლად ვხედავთ პრობლემურ ადგილებს – სიტუაციებს, სადაც არასასურველ ქცევებში ვებმებით, სადაც თავს ცუდად ვგრძნობთ, ვბრაზობთ, ვშფოთავთ, დროის გასვლის შემდეგ ვწუხვართ ამ ქცევის გამო, და სხვა. პროცესი, ასევე, გვეხმარება ფიქრებისა და ემოციების ერთმანეთისგან გამოცალკევებაში; ხშირად ჩვენი ფიქრი ავტომატურია, ვერც კი ვამჩნევთ მას, შესაბამისად, არც ექვევმ ვაყენებთ და ვერც კითხვას ვუსვამთ, რამდენად ობიექტური და მართებულია იმ სიტუაციისთვის. იმის ცოდნა, თუ რა სიტუაციაში გვაქვს ინტენსიური ემოციები, მომზადებაში და უფრო ეფექტური ქცევის წინასწარ დაგეგმვაში დაგვეხმარება.

- წარუდგინეთ მონაწილეებს ემოციების და ემოციური მდგომარეობების ბორბალი (დანართი 6) და შესთავაზეთ მისი გამოყენება ემოციების სახელდების პროცესში (ემოციებისთვის სახელის დარქმევა, არცთუ იშვიათად, საკმაოდ რთული პროცესია; ეს კიდევ ერთი ახალი უნარია, რომელსაც დასწავლა და გავარჯიშება სჭირდება).

რჩევა წამყვანებს

მაგალითის განხილვის შემდეგ, ჯგუფის წევრებს შესთავაზეთ ასეთი სცენარის წარმოდგენა: დავეშვათ, აღწერილ სიტუაციაში, სრულებით ავტომატურად, გონებაში სხვა ფიქრი გაგვიჩნდა (მაგალითად, სხვა მყიდველმა ვერ დაინახა, რომ ჩვენ რიგს ველოდებით) და დასვით კითხვები: ამ შემთხვევაში როგორი იქნება ჩვენი რეაქცია? ამ რეაქციის ინტენსივობა? შეიცვლება რაზე ჩვენს ქცევაში? მოსალოდნელია, რომ პასუხად შემდეგს მიიღებთ: ბრაზი ასეთი ძლიერი აღარ იქნება, შეიძლება გავლიზიანდეთ, მაგრამ, განცდას ნაკლები ინტენსივობა ექნება; რომ აგრესიული მოთხოვნის ნაცვლად, ზრდილობიანად მივეთვითებ შეცდომაზე, და სხვა. გამოიყენეთ ეს მაგალითი ჩვენი აზრების ემოციისა და ქცევაზე გავლენის ხაზგასასმელად.

ასევე, გაითვალისწინეთ, რომ აზრებისა და ემოციების განცალკევება კიდევ ერთი ახალი უნარია, რომელსაც გავარჯიშება სჭირდება. მაგალითების განხილვისას, დასვით კითხვები: ეს აზრია, თუ ემოციაა?

6. მაინდფულენს პრაქტიკის წარდგენა და სუნთქვითი სავარჯიშო

- მოკლედ გააცანით ჯგუფის წევრებს სუნთქვითი სავარჯიშოების დადებითი ეფექტები და რეკომენდაცია გაუწიეთ ამ სავარჯიშოების ყოველდღიურ ცხოვრებაში დანერგვას (დაიხმარეთ სახელმძღვანელოს თეორიულ, შესავალ ნაწილში მოცემული ინფორმაცია და დანართი 18). შესთავაზეთ ჯგუფს, რომ ყოველი შეხვედრა სუნთქვითი სავარჯიშოთი დაასრულოთ. შესავლისთვის, გააცანით სავარჯიშოს პროცესი და მიმდინარეობა, უპასუხეთ კითხვებს და შემდგომ გაუძეხით სავარჯიშოს შესრულებას (დანართი 7).

7. სესიის შეჯამება და მომავალი კვირის სესიის საკითხები

- შეაჯამეთ შეხვედრაზე განხილული საკითხები და ჯგუფის წევრებს მოკლედ მიაწოდეთ ინფორმაცია მომავალი შეხვედრის თემების შესახებ.

სესიბ 2: ემოციებზე დაკვირვება

სესიის მიზანი

- ჯგუფის წევრებს დაწყებული აქვთ საკუთარ აზრებზე, ემოციებსა და ქცევაზე დაკვირვება, პატერნებისა და პრობლემური ადგილების, ან, უბრალოდ, ახალი ინფორმაციის აღმოჩენა
- ჯგუფის წევრებს აქვთ ინფორმაცია გავრცელებული ნეგატიური აზრებისა და ემოციის რეგულაციის ფიქრების არსის ტექნიკების შესახებ
- ჯგუფის წევრებს დაწყებული აქვთ საკუთარი ნეგატიური აზრების აღმოჩენა და დაფიქსირება
- მონაწილეები ვარჯიშებიდან ფიქრების არსის ტექნიკების გამოყენებაში

ხანგრძლივობა: 60-90 წუთი

მასალა

1. დანართი 8: გავრცელებული ნეგატიური აზრები
2. დანართი 9: მტკიცებულებების ტექნიკა
3. დანართი 10: აზრების გადართვა
4. დანართი 11: დადებითი წარმოსახვა
5. დანართი 12: დადებითი მე-დებულებები
6. დანართი 13: ემოციური ლავირება

აქტივობები

- პირველი სესიის მიმოხილვა და განხილული საკითხების გახსენება, უკუკავშირის მიღება (5-10 წუთი)
- აზრებსა და ემოციებზე დაკვირვების გამოცდილების გაზიარება (5-10 წუთი)
- ფსიქოგანათლება: „ცხელი წერტილები“ (5-10 წუთი)
- ფსიქოგანათლება: გავრცელებული ნეგატიური აზრები (10-15 წუთი)
- ფიქრების არსის ტექნიკების მიმოხილვა და გავარჯიშება (10-15 წუთი)
- სუნთქვითი სავარჯიშო (10 წუთი)
- შეჯამება (10 წუთი)

პროცედურა

1. მისალმება, პირველი შეხვედრის და გასული კვირის მიმოხილვა
- სთხოვეთ მონაწილეებს, ჯგუფში გააზიარონ, რა დაამახსოვრდათ პირველ შეხვედრაზე განხილული საკითხებიდან: თუ იყო რაიმე ნაცნობი, ან სრულიად უცნობი; ან, თუ იყო თემა, რაც გამორჩეულად საინტერესო აღმოჩნდა მათთვის და ახსნან, რატომ.
2. ემოციებზე დაკვირვების ფორმის და გაკეთებული ჩანაწერების განხილვა, პატერნების, „ცხელი წერტილების“ აღმოჩენა
- სთხოვეთ მონაწილეებს, ჯგუფში გააზიარონ აზრებსა და ემოციებზე დაკვირვების გამოცდილება – როგორი იყო მათთვის ეს პროცესი? რამდენად რთული ან ადვილი აღმოჩნდა? რა დაეხმარათ ან რამ შეუშალათ ხელი?

რჩევა წამყვანებს

თუ მონაწილეებს არ ექნებათ ჩანაწერები გაკეთებული, შესთავაზეთ, რომ კვირის მანძილზე მომხდარი ამბებიდან გამოყონ რამდენიმე და ახლა ჩაწერონ ფორმაში; წახალისებისთვის, შესაძლოა თავად გაუზიაროთ რაიმე ამბავი.

- კვირის მანძილზე ან შეხვედრაზე გაკეთებული ჩანაწერების მიხედვით, ჯგუფის წევრებს სთხოვეთ გაგიზიარონ, რას ამჩნევენ: თუ არის ჩანაწერებში ან ადგილზე გაკეთებულ დაკვირვებებში ემოცია, რომელიც ხშირად შეორდება, ან სხვებზე ინტენსიურია. ასევე შეიძლება შეორდებოდეს ან წააგავდეს ერთმანეთს სხვადასხვა აზრი ან ინტენსიურ განცდებთან დაკავშირებული სიტუაციები (პატერნები აზრებში, ემოციებში, ქცევებში, სიტუაციებში, სხვების ემოციებზე რეაგირებაში).
- მიაწოდეთ ჯგუფის წევრებს ინფორმაცია ე.წ. „ცხელი წერტილების“ შესახებ – ეს არის ის მოვლენები/სიტუაციები, სადაც ხშირად ვბრახდებით, გვწყინს. ხანდახან რეაქციები ავტომატურია (მაგალითად, შიშის განცდა/შეკრთომა, როდესაც დიდი, უცხო ძაღლი ქუჩაში მარტო მყოფებს დაგვიყფეს). ხდება ხოლმე, რომ ემოციის მოლოდინი წინასწარ გვაქვს (სახლში მისულებს, ვიცით, რომ „ლექციის“ მოსმენა მოგვიწევს ალმზრდელის/პარტნიორისგან, რაც დაძაბულობას და ბრაზს იწვევს). ყველა შემთხვევაში ეს განცდები მნიშვნელოვან ინფორმაციას გვაწვდის და, სურვილის შემთხვევაში, ცვლილების მისაღწევად, პირველი ნაბიჯები სწორედ მათზე დაკვირვებით და გაცნობით იდგმება – რა გავლენა აქვს ამ სიტუაციებში ჩემს ფიქრებს, ემოციებს, ქცევას ერთმანეთზე? რამ იქონია ჩემს ქცევაზე გავლენა? მივიღწიე თუ არა ამ ქცევით ჩემს მიზანს?
- გამოიწვიეთ მონაწილეები დისკუსიაში – რაში შეიძლება დაეხმარათ „ცხელი წერტილების“ ცოდნა? რა ალტერნატივები არსებობს ამ სიტუაციებში მოქცევის? რა შეიძლება გააკეთონ, რომ ეს სიტუაცია ნაკლებად სტრესული იყოს?

დისკუსიის დროს მონაწილეების ყურადღება გამახვილეთ შემდეგ საკითხებზე:

ფიქრები: რამდენად მარტივი იყო ფიქრებისა და ემოციების ერთმანეთისგან განცალკევება? შეძლეს მონაწილეებმა, დაეფიქსირებინათ ინტენსიურ განცდებთან დაკავშირებული ფიქრები? არსებული ფიქრები ხომ არ ჰგავს წარსულში, კონკრეტული შემთხვევის შემდგომ ან ბავშვობის პერიოდში გამოტანილ დასკვნებს, რომელიც დღეს არც აქტუალურია და არც დამხმარე ჩვენთვის? თუ ჰქონდათ განცდა, რომ ამ სიტუაციაში ფიქრი არც კი იყო, არამედ, მხოლოდ ემოცია? რამდენად შესაძლებელია ეს, რომ ემოცია არსებობდეს ფიქრის გარეშე?

თუ რომელიმე ფიქრი დღეს ხელს გვიშლის სასურველი ქცევის დაგეგმვასა და მიზნების მიღწევაში, პირველ რიგში, უნდა დავაფიქსიროთ ეს, დავაკვირდეთ, გადავამოწმოთ მისი ობიექტურობა.

ემოცია და მისი შეფასება: ჰკითხეთ მონაწილეებს, რას ამჩნევენ მაღალი ინტენსივობის ემოციებთან დაკავშირებით? რამდენად ადვილია ან რთულია ამ დროს ქცევის მართვა? როდის არის უფრო მაღალი ალბათობა, რომ არასასურველად მოვიქცეთ, რასაც მერე ვნანობთ ხოლმე – ძლიერი თუ ნაკლებ ინტენსიური ემოციის შემთხვევაში? რა ტიპის ჩანაწერები აქვთ მონაწილეებს ძლიერი ემოციების გასწვრივ, შედეგის სვეტში? თუ არის შემთხვევები, როდესაც ინტენსიური, ემოციური სიტუაციის პირობებში სასურველად მოქცეულან? როგორ შეძლეს ეს?

ქცევა: რა სიტუაციებში არიან კმაყოფილი ქცევის შედეგებით? როდის არიან უკმაყოფილოები? როგორი იქნებოდა სასურველი სცენარი? როგორია სხვადასხვა ქცევის გრძელვადიანი შედეგები?

შეასენეთ მონაწილეებს აზრი-ემოცია-ქცევის სამკუთხედი (დანართი 3) და ამ სამი კომპონენტის ურთიერთგავლენის საკითხი: ამ კავშირის ბუნება ასეთია, რომ ერთის შეცვლა იწვევს დანარჩენი ორის ცვლილებასაც. შესაბამისად, ცვლილებებისთვის ჩვენ შეგვიძლია:

1. შევისწავლოთ ჩვენი ცხელი წერტილები, წინასწარ მოვემზადოთ სასურველი პასუხისთვის ან გავერიდოთ არასასურველ სიტუაციებს
2. დავაკვირდეთ ჩვენს ფიქრებს, რაც მათ გადამოწმებაში და შეცვლაში დაგვეხმარება
3. დავაკვირდეთ ჩვენს სხეულს, ვისწავლოთ ბრაზის, შფოთვის და სხვა ემოციების საწყისი ნიშნები და, სურვილის მიხედვით, ჩავერიოთ, სანამ ემოცია მაღალ ინტენსივობას მიაღწევდეს.

ეს ყველაფერი, საბოლოოდ, ქცევის სასურველი მიმართულებით შეცვლაში დაგვეხმარება.

3. ფსიქოგანათლება: გავრცელებული ნეგატიური აზრები

- ჯგუფის წევრებს მიაწოდეთ ინფორმაცია გავრცელებული ნეგატიური აზრების შესახებ (დანართი 8) და სთხოვეთ აღმოაჩინონ ეს მაგალითები საკუთარ ჩანაწერებში ან გამოცდილებებში. ეს პროცესი მონაწილეებს დაეხმარებათ განცდების ნორმალიზებასა და მიღებაში.

4. ფიქრების არხის ტექნიკების მიმოხილვა და გავარჯიშება

- მონაწილეებს ვაწვდით შესაბამის დანართებს, შევასენებთ, რომ ეს სავარჯიშოები ემოციების მართვის უნარების გაუმჯობესებაში გვეხმარება და ვთხოვთ ამ უნარების გავარჯიშებაში მონაწილეობას (სავარჯიშოები შეგიძლიათ შეარჩიოთ დროის რესურსისა და გაზიარებული ინფორმაციის მიხედვით - რომელიც უფრო რელევანტური აღმოჩნდება მოცემულ სიტუაციაში: მტკიცებულებების ტექნიკა, დანართი 9; აზრების გადართვა, დანართი 10; დადებითი წარმოსახვა, დანართი 11; დადებითი შედეგებულებები, დანართი 12; ემოციური ლავირება, დანართი 13).

რჩევა წამყვანებს

სავარჯიშოების არჩევისას, გაითვალისწინეთ მათი თავისებურებები: მტკიცებულებების ტექნიკა უფრო ეფექტური იქნება შედარებით მშვიდ სიტუაციაში გამოსაყენებლად (შეგიძლიათ მონაწილეები სესიაზე ავარჯიშოთ წყვილებში); ყურადღების გადატანის/აზრების გადართვის ტექნიკები ეფექტურია ბრაზთან გასამკლავებლად, რადგან ჩვენი ტვინისთვის რთულია ერთდროულად ორ განცდასა თუ ფიქრზე კონცენტრირება. დადებითი წარმოსახვის და დებულებების, ასევე, ემოციური ლავირების სავარჯიშოების ეფექტები რომ ვიგრძნოთ, ამისთვის ვარჯიში გვჭირდება (სავარჯიშო პერიოდი ინდივიდუალურია- ვილაც პირველივე სავარჯიშოს შემდეგ იგრძნობს ცვლილებას, დანარჩენებს შესაძლოა რამდენიმე დღე ან კვირა დასჭირდეთ).

5. სუნთქვითი სავარჯიშო და სესიის შეჯამება

- შესთავაზეთ მონაწილეებს, შეხვედრა დაასრულონ სარელაქსაციო სუნთქვითი სავარჯიშოთი; შეგიძლიათ სავარჯიშო გააერთიანოთ ემოციურ ლავირებასთან (დანართი 13; 3-4 წუთი სუნთქვაზე კონცენტრაციის შემდგომ, შეგიძლიათ ამოარჩიოთ რომელიმე დებულება და გაუძღვეთ საკუთარ განცდებზე დაკვირვების პროცესში).
- შეაჯამეთ სესიაზე განხილული საკითხები, სთხოვეთ მონაწილეებს უკუკავშირის გაზიარება; შეჯამებისას გამოიყენეთ რეფლექსიის, პერიფრაზის ტექნიკები. მიაწოდეთ ინფორმაცია მომავალი კვირის შეხვედრის შესახებ და შეუთანხმდით ემოციებზე დაკვირვების ფორმის შევსების გაგრძელებას.

სესია 3: აზროვნების შეცდომები

სესიის მიზანი

- მონაწილეებს აქვთ თეორიული ცოდნა აზროვნების შეცდომების შესახებ და შეუძლიათ აღწერონ მათი ბუნება
- ჯგუფის წევრებს, გაკეთებული ჩანაწერების ან უშუალოდ შეხვედრაზე გაზიარებული ინფორმაციის საფუძველზე, დაწყებული აქვთ ყოველდღიურ ცხოვრებაში აზროვნების შეცდომების აღმოჩენა
- მონაწილეებს შეუძლიათ აღწერონ, რა კავშირია ამ აზრებს და ინტენსიურ, ირაციონალურ ემოციებსა და ქცევის არაეფექტურად მართვას შორის.

სესიის ხანგრძლივობა: 60-90 წუთი

მასალა

დანართი 14: აზროვნების შეცდომები

აქტივობები

- მეორე სესიის მიმოხილვა და განხილული საკითხების გახსენება, უკუკავშირის მიღება (5-10 წუთი)
- ემოციებზე დაკვირვების ფორმის ჩანაწერების განხილვა; ფიქრების არხის ინსტრუმენტების გახსენება (20 წუთი)
- აზროვნების შეცდომების შესახებ თეორიული ინფორმაციის გაცნობა (10 წუთი)
- აზროვნების შეცდომების თეორიული მასალის საფუძველზე, აღმოჩენების/გამოცდილების გაზიარება და დისკუსია (10-15 წუთი)
- სუნთქვითი სავარჯიშო და სესიის შეჯამება (10 წუთი)

პროცედურა

1. *მისალმება, მეორე შეხვედრის და გასული კვირის მიმოხილვა*
- მონაწილეებთან ერთად მიმოხილეთ წინა შეხვედრაზე განხილული თემები (ემოციებზე და აზრებზე დაკვირვების პროცესი; გავრცელებული ნეგატიური აზრები, ემოციის რეგულაციის ფიქრის არხის ტექნიკები).
- შეახსენეთ მონაწილეებს, რომ ემოციის რეგულაციის 3 არხიდან ამჟამად აზრებზე მუშაობთ (შევახსენოთ აზრი-ემოცია-ქცევის ინფორმაცია, დანართი 3 და ემოციის რეგულაციის არხები, დანართი 4).
2. *ფსიქოგანათლება: აზროვნების შეცდომები*
- გააცანით ჯგუფის წევრებს თეორიული მასალა აზროვნების შეცდომების შესახებ და განიხილეთ მაგალითები (დანართი 14).
3. *ჩანაწერებში ან სიტყვიერად გაზიარებულ გამოცდილებებში აზროვნების შეცდომების აღმოჩენა*
- მონაწილეებს სთხოვეთ, ჯგუფს გაუზიარონ, თუ აღმოაჩინეს მსგავსი შეცდომები საკუთარ ჩანაწერებში. წამოჭერით დისკუსია: რაში გვეხმარება ეს ცოდნა? თუ აღმოვაჩინეთ საკუთარ ჩანაწერებში/გაზიარებულ გამოცდილებებში ამ ტიპის აზრები, რა შეიძლება იყოს შემდეგი ნაბიჯი? ამ საფეხურზე მიღებული ასალი ცოდნიდან რისი გამოყენება შეიძლება აზროვნების შეცდომებთან დასაპირისპირებლად? (მინიშნება: მტკიცებულებების ტექნიკა, საკუთარი აზრების გამოწვევა/კითხვის დასმა: რა არის ის ობიექტური საფუძველი, რაც ამ აზრს ადასტურებს? რაც უარყოფს?)

რჩევა წამყვანებს

გააკეთეთ აზროვნების შეცდომების ნორმალიზება – აუხსენით ჯგუფის წევრებს, რომ ამ შეცდომებს, პერიოდულად, ყველანი ვუშვებთ; მათი აღმოჩენით და ამ ტიპის აზროვნების შეცვლაში ვარჯიშით (ამ აზრის ეჭვქვეშ დაყენება, გამოწვევა, ექსპერიმენტის ჩატარება მის დასადასტურებლად თუ უარსაყოფად, სანდო ადამიანთან დალაპარაკება) ჩვენ ვაუმჯობესებთ როგორც ემოციის მართვის უნარებს, ასევე, ვხელოვნდებით გარე სამყაროს უფრო ობიექტურად აღქმაში და, აღქმის ცვლილების საფუძველზე, ქცევის ეფექტურად დაგეგმვაში.

4. სუნთქვითი სავარჯიშო და სესიის შეჯამება:

- მონაწილეებთან ერთად შეაჯამეთ შეხვედრაზე განხილული თემები, წაახალისეთ ჩანაწერების/დაკვირვების პროცესის გაგრძელება და ყოველდღიურ ცხოვრებაში აზროვნების შეცდომების დაფიქსირება; მოისმინეთ მონაწილეების უკუკავშირი და გააცანით მომავალი შეხვედრის თემები.
- შეხვედრა დაასრულეთ სუნთქვითი სავარჯიშოთი.

სპსიბ 4: საბაზო რწმენების აღმოჩენა

სესიის მიზანი

- ჯგუფის წევრებს აქვთ თეორიული ცოდნა საბაზო (ბირთვული) რწმენების შესახებ
- მონაწილეებს აქვთ თეორიული ცოდნა საბაზო რწმენების აღმოჩენის ტექნიკების შესახებ
- მონაწილეებს შეუძლიათ აღწერონ საბაზო რწმენების გამოცდის ტექნიკა და გამოიყენონ ის პირადი რწმენების აღმოსაჩენად

სესიის ხანგრძლივობა: 60-90 წუთი

მასალა

1. დანართი 15: საბაზო რწმენები
2. დანართი 16: „მერე რა?“

აქტივობები

- შესამე სესიის მიმოხილვა და განხილული საკითხების გახსენება, უკუკავშირის მიღება (5-10 წუთი)
- ჩანაწერების/დაკვირვების საფუძველზე ხშირად განმეორებადი/ინტენსიური აზრების და ემოციების გამოყოფა (10-20 წუთი)
- საბაზო რწმენების შესახებ თეორიული მასალის გაცნობა (10 წუთი)
- საბაზო რწმენების აღმოჩენა (15-20 წუთი)
- საბაზო რწმენების გამოცდა (10-15 წუთი)
- სუნთქვითი სავარჯიშო (10 წუთი)
- სესიის შეჯამება და უკუკავშირი (5 წუთი)

პროცედურა

1. *მისაღება, შესამე შეხვედრის და გასული კვირის მიმოხილვა*
 - მონაწილეებთან ერთად მიმოხილეთ თეორიული მასალა აზროვნების შეცდომების შესახებ; წაახალისეთ კვირის მანძილზე გაკეთებული დაკვირვებების გაზიარება - იქნება ეს ნეგატიური აზრები, ახლად აღმოჩენილი პატერნები თუ აზროვნების შეცდომები.
 - გაზიარებული ინფორმაციის საფუძველზე, ემოციებზე დაკვირვების ფორმის დახმარებით, მონაწილეებს მიეცით ინსტრუქცია, გამოიყონ ის აზრები და ემოციები, რომელიც ხშირად დააფიქსირეს, ან რომელი განცდებიც უფრო ინტენსიურია მათთვის. პროცესში შეგიძლიათ დახმარების შეთავაზება, ინდივიდუალურად ან ჯგუფის დახმარებით.
2. *ფსიქოგანათლება: საბაზო რწმენები და მათი აღმოჩენა*
 - გააცანით მონაწილეებს მასალა საბაზო რწმენების შესახებ და აუხსენით, რატომ არის მნიშვნელოვანი და რაში დაგვეხმარება საბაზო რწმენის გააზრება (დანართი 15).
 - გააცანით მონაწილეებს საბაზო რწმენების აღმოჩენის ხერხი „მერე რა?“ (დანართი 16) და შესთავაზეთ ჩანაწერებიდან რომელიმე ხშირად დაფიქსირებულ აზრზე, რომელსაც ინტენსიური განცდები ახლავს თან, გააკეთონ ექსპერიმენტი და ჰკითხონ თავს: „თუ ეს (აზრი) სიმართლეა, მერე რა? რას ამბობს ეს ჩემზე?“ შემდეგ, იგივე პრინციპით მიეცემათ გაცემულ პასუხებს იქამდე, სანამ არ ვიგრძნობთ, რომ თითქმის ჩიხში შევედით და პასუხი აღარ გვაქვს. ბოლო პასუხი იქნება ჩვენი საბაზო რწმენა, რომელიც, შემდგომ, უნდა გამოვყავდეთ, რამდენად შეესაბამება ობიექტურ რეალობას - მოვძებნოთ მისი დამადასტურებელი ან უარყოფელი მტკიცებულებები (მტკიცე-

ბულებების ტექნიკა, ექსპერიმენტი, სანდო ადამიანთან საუბარი).

- ეს პროცესი ჯგუფის წევრებში შეიძლება დამოუკიდებლად გაიარონ და ჩანაწერი გააკეთონ, ან, დაიხმარეთ რამდენიმე მოხალისე, ვის მაგალითსაც ერთად განიხილავთ.
- პროცესში მხედველობაში იქონიეთ აზროვნების შეცდომები (მაგალითად, ხომ არ ვმსჯელობთ საკითხზე უარყოფითი ფილტრის გავლით? ზედმეტად ხომ არ განვაზოგადებთ?). წაახალისეთ ჯგუფის წევრები, რომ იფიქრონ საკითხზე მათი ახლობლის, სანდო ადამიანის პერსპექტივიდან, გაუზიარონ ნათქვამი ჯგუფის წევრებს და მოისმინონ მათი მოსაზრებები (15 წუთი).

რჩევა წამყვანებს

გაითვალისწინეთ, რომ საბაზო რწმენები ხშირად საკმაოდ უსიამოვნო, უარყოფითი დებულებებია და ამ ღრმა, ძალიან პირადულ უარყოფით შეგრძნებებზე საუბარი, მით უმეტეს, ჯგუფის წინაშე, ბევრი ადამიანისთვის არასასურველი იქნება. მზად იყავით როგორც ენთუზიამზის ნაკლებობისთვის, ასევე, ისეთი დებულებების მოსასმენად, როგორიცაა „არარაობა ვარ“, „არაფერს წარმოვადგენ“, „მოვკვდები“; კარგად გაეცანით მასალას აზროვნების შეცდომების შესახებ და, გაიაზრეთ, რომ საბაზო რწმენები, ზოგჯერ ობიექტურ რეალობასაც ასახავს ან ახლოსაა მასთან (მაგალითად, თუ ადამიანს არასოდეს ჰქონია სამსახური, პირადი შემოსავალი და გამოწვევებთან დამოუკიდებლად გამკლავების საშუალება, საკუთარ შესაძლებლობებში ეჭვის შეტანა, შესაძლოა, აბსოლუტურად ლეგიტიმური იყოს). გამოიჩინეთ ემპათია და ჯგუფის წევრებთან ერთად დასახეთ აღმოჩენილი პრობლემების გადაჭრის ჟანსადი გზები.

3. სესიის შეჯამება და სუნთქვითი სავარჯიშო

- შეაჯამეთ განხილული საკითხები, წაახალისეთ ჯგუფის წევრები, გაგიზიარონ უკუკავშირი. მიაწოდეთ ინფორმაცია შემდეგი შეხვედრის თემების შესახებ.
- შეხვედრა დაასრულეთ სუნთქვითი სავარჯიშოთი.

სესიბ 5: მაინდფულნესი

სესიის მიზანი

- მონაწილეებს შეუძლიათ მაინდფულნეს პრაქტიკების ძირითადი პრინციპების და მუშაობის მექანიზმის აღწერა
- მონაწილეებისთვის ცნობილია ემოციების მართვის პროცესში მაინდფულნეს პრაქტიკის როლი/მნიშვნელობა
- ჯგუფის წევრებს შეუძლიათ სხეულის სკანირების სავარჯიშოს შესრულება.

სესიის ხანგრძლივობა: 60-90 წუთი

მასალა

1. დანართი 17: Mindful or Mind-full?
2. დანართი 18: მაინდფულნეს პრაქტიკის ძირითადი პრინციპები
3. დანართი 19: სხეულის სკანირების ინსტრუქცია

აქტივობები

- გასული 4 შეხვედრის საკითხების მოკლედ გახსენება (10 წუთი)
- მაინდფულნეს პრაქტიკების თეორიული საფუძვლის გაცნობა (15 წუთი)
- პრაქტიკასთან დაკავშირებული გამოცდილებების გაზიარება (10-15 წუთი)
- სხეულის სკანირების სავარჯიშო (15 წუთი)
- სესიის შეჯამება (5 წუთი).

პროცედურა

1. წინა შეხვედრებზე განხილული საკითხების მიმოხილვა
 - მონაწილეებთან ერთად მიმოიხილეთ გასული 4 კვირის ძირითადი თემები (ემოციების ფუნქციები, ემოციების რეგულაცია, აზროვნების შეცდომები, საბაზო რწმენები); მოისმინეთ ჯგუფის წევრების უკუკავშირი, მათ გამოცდილებები; სურვილის შემთხვევაში, ჯგუფის წევრები გააზიარებენ ინფორმაციას კვირის მანძილზე საბაზო რწმენებთან დაკავშირებული აღმოჩენების შესახებ.
2. ემოციების მართვა: სხეულის არხი; მაინდფულნეს პრაქტიკის ძირითადი პრინციპების გაცნობა
 - შეასხენთ მონაწილეებს ემოციების მართვის არხები (დანართი 4) და მიაწოდეთ ინფორმაცია შემდეგ ნაბიჯზე გადასვლის შესახებ: სხეულზე ორიენტირებული ტექნიკები. პროექტორით აჩვენეთ სურათი (დანართი 17) (ან დაარიგეთ დაბეჭდილი, ან მიუთითეთ სავარჯიშო რეგულში) და სთხოვეთ გაგიზიარონ, რას ხედავენ.
3. ფსიქოგანათლება: მაინდფულნეს პრაქტიკის ძირითადი პრინციპები (დანართი 18)
 - გააცანით მონაწილეებს მაინდფულნეს პრაქტიკების ძირითად პრინციპები და მუშაობის მექანიზმი; დააკავშირეთ ეს ინფორმაცია გასული 4 სესიის მანძილზე გაკეთებულ სავარჯიშოებთან; დასვით კითხვები: როგორ სუნთქავენ, როდესაც ბრაზობენ? როდესაც ღელავენ? როგორია მათი სუნთქვა, როცა უხარიათ? ან როდესაც მშვიდად გრძნობენ თავს? მიეცით მონაწილეებს საშუალება ჯგუფში გააზიარონ პირადი გამოცდილებები პრაქტიკასთან დაკავშირებით: როგორი იყო თავიდან, თუ იგრძნო ცვლილება რამდენიმე მცდელობის შემდეგ, ახერხებდა თუ არა სესიების გარეთ ამ პრაქტიკის დანერგვას, რა ეხმარებოდა ან უშლიდა ხელს. გაზიარების პარალელურად, ხაზი გაუსვით, რომ ეს გამოცდილებები ძალიან ინდივიდუალურია – ბაზისური განცდების მსგა-

ვსების მიუხედავად, სხვისი გამოცდილების „გამეორების“ მიზნად დასახვა შეიძლება ჩვენი პირადი, ძალიან საინტერესო და მნიშვნელოვანი აღმოჩენების გზაზე დაბრკოლებად გვექცეს.

4. სხეულის სკანირების სავარჯიშო

- შესთავაზეთ მონაწილეებს სხეულის სკანირების სავარჯიშოს ერთად შესრულება

(დანართი 19); წაუმძღვარეთ მოკლე შესავალი ინსტრუქციისთვის, აუხსენით პროცესი და გაუძეხით უშუალოდ სავარჯიშოს კეტებისას.

5. სესიის შეჯამება

- შეაჯამეთ სესიის ძირითადი საკითხები და გააცანით მონაწილეებს მომავალი კვირის თემები.

სპსიბ 6: ემოციის რეგულაციის ქცევის არხის ინსტრუმენტები

სესიის მიზანი

- მონაწილეს შეუძლიათ დაასახელონ და აღწერონ ემოციის რეგულაციის ქცევითი ტექნიკები
- მონაწილეს შეუძლიათ დაძლევის ჯანსაღი და არაჯანსაღი სტრატეგიებს ამოცნობა და აღწერა.

სესიის ხანგრძლივობა: 60-90 წუთი

მასალა

1. დანართი 20: ემოციის რეგულაციის ქცევითი ტექნიკები
2. დანართი 21: დაძლევის არაჯანსაღი სტრატეგიები

აქტივობები

- მეხუთე სესიის საკითხების მიმოხილვა და უკუკავშირი (10 წუთი)
- დისკუსია: რა დახმარებით გუფის წევრებს წარსულში უარყოფით განცდებთან გამკლავებაში (15 წუთი)
- ემოციის რეგულაციის ქცევითი ტექნიკების გაცნობა და განხილვა; ალტერნატიული ქცევის სავარჯიშო (20 წუთი)
- სუნთქვითი სავარჯიშო (10 წუთი)

მუჯამბა (5 წუთი)

პროცედურა

1. მეხუთე სესიის საკითხების მიმოხილვა და უკუკავშირი

- წახალისეთ მონაწილეები, გააზიარონ, რა დაამახსოვრდათ წინა შეხვედრაზე განხილული თემებიდან; ჰქონდათ საშუალება, გაეკეთებინათ სუნთქვითი სავარჯიშო ან სხეულის სკანირება კვირის მანძილზე? რა განცდები ახლდა თან ამ პრაქტიკას სესიაზე შესრულებისას ან სახლის გარეთ? თუ სავარჯიშო სესიის გარეთ არ შესრულებულა, ფრთხილად გამოიკვლიეთ, რა იყო ამის მიზეზი, რამ დააბრკოლა მონაწილეები? სავარაუდო პასუხებს შორის შეიძლება იყოს: „დრო ვერ გამოვინახე“; „მეთოდი არ მუშაობს“ (სკეპტიციზმი); „ვგრძნობ, რომ არ გამომდის“. გააკეთეთ ამ განცდების ვალიდაცია: „ერთი შეხედვით, მეთოდი მარტივია და ბუნებრივია თქვენი ექვი, რომ ეს ტექნიკა რაიმე რთული პრობლემის დაძლევაში მნიშვნელოვნად დაგეხმარებათ“; გაამყარეთ თქვენი არგუმენტები მტკიცებულებებით და კვლევის მონაცემებით. შეახსენეთ მონაწილეებს, რომ ამასაც, ისევე, როგორც ნებისმიერ სხვა ახალ უნარს, პრაქტიკა სჭირდება. ჰკითხეთ - იქნებ თავადაც უკვე გრძნობენ, რომ სუნთქვაზე კონცენტრაცია დღეს უფრო მარტივად გამოსდით, ვიდრე პირველ ცდაზე?

რაც შეეხება უდროობის მომზიდვას, დაეხმარეთ მონაწილეებს დღის იმ მონაკვეთის გამოძებნაში, სადაც მჭირ ალბათობით შეძლებენ სავარჯიშოს შესრულებას – შეიძლება ეს დილით იყოს, საწოლიდან ადგომამდე; ან საღამოს, დაძინებამდე; ან შუადღის შესვენებისას... მთავარია, პრაქტიკას დრო დაუთმონ, ხოლო სად და როდის - ეს ნაკლებმნიშვნელოვანია.

2. დისკუსია: უარყოფით განცდებთან გამკლავება

- წახალისეთ მონაწილეებს შორის დისკუსია: მათი გამოცდილებით, რა ეხმარებათ, როდესაც თავს ცუდად გრძნობენ? რა დაუგეგმავთ ხასიათზე მოსასვლელად, ან რას უშოქმედია მათზე კარგად, შეიძლება, მოულოდნელადაც კი? რა დახმარებით სევდასთან, ბრძოტან, რთულ სიტუაციასთან გამკლავებაში?

ორევა წამყვანებს

მზად იყავით დაძლევის როგორც ჯანსაღი, ასევე არაჯანსაღი სტრატეგიების გამოცდილებების მოსასმენად. ხსენებულ სიტუაციებში ზოგი ხმამაღლა გამოხატავს ემოციებს, ზოგი სახლის დალაგებას იწყებს, ზოგი გავცლება სიტუაციას და სასეირნოდ მიდის. შეიძლება გაიხსენონ ალკოჰოლის ან სხვა ფსიქოაქტიური საშუალებების ქარბად მოხმარების ეპიზოდები, ბრაზის გადატანა სხვა ადამიანებზე, ოჯახის წევრებზე, შინაურ ცხოველებზეც კი. გახსოვდეთ, რომ პირადად თქვენთვის მიუღებელი სტრატეგიები, შესაძლოა, კონკრეტული ადამიანის შესაძლებლობების მაქსიმუმი იყოს მოცემულ მომენტში და, თავის დროზე, ადაპტირაც კი.

- გამოიარებული გამოცდილებები დააჯგუფეთ ფიქრებზე, სხეულსა და ქცევებზე ორიენტირებულ ტექნიკებად, სახელდება გაუკეთეთ ნაცნობ ხერხებს ფიქრებისა და სხეულის არხებიდან, წარსულ გამოცდილებებს და ჯგუფში ჩართვის შემდგომ შეძენილ უნარებს.

3. ფსიქოგანათლება: ემოციის რეგულაციის ქცევითი ტექნიკები

- მონაწილეებს გაუზიარეთ ქცევითი ტექნიკების დოკუმენტი, ალტერნატიული ქცევის სავარჯიშოსთან (დანართი 20) და დაძლევის არაჯანსაღ სტრატეგიებთან ერთად (დანართი 21).
- მონაწილეებთან ერთად განიხილეთ წარმოდგენილი ხერხები, სიტუაციები, რომელშიც შესაძლოა ესა თუ ის ტექნიკა წარმატებულად გამოიყენონ; დასვით შემდეგი კითხვები: არის ჩვენს დღევანდელ ცხოვრებაში რომელიმე ქცევა (მოიშველიეთ დაკვირვების ან ჩანაწერების შედეგები), რომლის შედეგიც ხშირად არ მოგვწონს? გვსურს, რომ ეს შეიცვალოს? თუ კი, რის გაკეთებას შევძლებთ? როგორ შეიძლება პრობლემური ქცევის ალტერნატივების შემუშავება უფრო სასურველი ან ეფექტური შედეგის მისაღწევად? რა აქტივობაა ჩვენთვის სასიამოვნო და როგორ შეიძლება ჩვენი ინტერესები და მისწრაფებები რუტინად ვაქციოთ? ვინ არის ის ადამიანი, ვისაც შეგვიძლია მხარდაჭერა ვთხოვოთ, თუნდაც, უბრალოდ, ემოციები გავუზიაროთ?
- სავარჯიშო: ნახევარი ღიმილი და ამობრუნებული ხელები (დანართი 20)

მოკლედ გააცანით მონაწილეებს სავარჯიშოს მიზანი და პროცესი, გაუძეხით სავარჯიშოს კეთებისას. შემდგომ, სთხოვეთ უკუკავშირი. ხშირად აღნიშნავენ ხოლმე, რომ ამ სავარჯიშოს შესრულების შემდეგ ბრაზი უნელდებათ. აუხსენით, რომ ეს ეფექტი ბრაზის საპირისპირო ქცევას მოაქვს და რომ სხვადასხვა ემოციების ეფექტების მართვა სხეულის არხით მსგავსი ხერხებით არის შესაძლებელი. მნიშვნელოვანია, რომ ჯგუფის წევრებმა აარჩიონ ისეთი სიტუაცია, რაც უკავშირდება ბრაზს, მაგრამ არა ძალადობასა და სასტიკ მოპყრობას, გარდა იმ შემთხვევებისა, როდესაც დარწმუნებული არიან, რომ შეძლებენ საკუთარ ემოციებთან გამკლავებას. ეს მითითება განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია, როდესაც ჯგუფის წევრს აქვს პოსტ-ტრავმულ სტრესულ ამილიობასთან დაკავშირებული სირთულეები.

გაუსვით ხაზი ვარჯიშის მრავალჯერ შესრულების საჭიროებას. უთხარით ჯგუფის წევრებს, რომ გაიმეორონ საპირისპირო ქცევა კიდევ და კიდევ, როდესაც ამის საშუალება ექნებათ. აუხსენით, რომ ხანდახან საპირისპირო ქცევა მაშინვე იძლევა ეფექტს, თუმცა, რაღაც დროით ვარჯიში გვჭირდება იმ ემოციების გადასალახად, რასაც მიიწვეული ვართ და წლებია მართებულად მივიჩნევდით, მოიყვანეთ მაგალითები სხვა ემოციების საპირისპირო ქცევებთან დაკავშირებით: თუ სევდა ქარბად მოგვეძალება ან თავს დათრგუნულად ვიგრძნობთ, ვეცადოთ გავაქტიურდეთ და უმოქმედობის ნაცვლად ვაკეთოთ ის, რაც თავდაჯერებას გვმატებს და გვსიამოვნებს; ხოლო, როცა გვეშინია და ეს მიში ირაციონალური ან უსაფუძვლოა, თავის არიდების ნაცვლად მივუახლოვდეთ იმას, რისიც გვეშინია.

რჩევა წამყვანებს

შეხვედრების მსვლელობისას, მაღალი ალბათობით, არაერთხელ მოისმენთ მონაწილეების მიერ გამოთქმულ სურვილს ან გაზიარებულ წუხილს, რაც სხვა ადამიანის ქცევასთან იქნება დაკავშირებული (სურვილი, რომ ქცევა შეცვალოს სხვა ადამიანმა; სხვისი ქცევის გაკონტროლების მცდელობა). ისაუბრეთ ჯგუფის წევრებთან, რომ სხვა ადამიანის ქცევის კონტროლი ჩვენ არ შეგვიძლია; გარკვეული დოზით, შეიძლება გავლენა მოვახდინოთ, იქნება ეს პირდაპირი თხოვნა/კომუნიკაცია თუ ჩვენი განცდების გაზიარება, თუმცა, ეს ამ ქცევის შეცვლის გარანტია არ არის. შესთავაზეთ მონაწილეებს, გაიხსენონ საპირისპირო შემთხვევა, როდესაც ვინმე მათი ქცევის კონტროლს ცდილობდა, ამ დროს თვითონ რას განიცდიდნენ; თუ იყო მსგავსი შემთხვევების წარუმატებელი (მაგალითად, კონფლიქტში გადაზრდილი) ან წარმატებული მაგალითები (როდესაც ჩვენ შევცვალეთ ქცევა), რა იყო ამის მიზეზები და წინაპირობები?

4. შეხვედრის დასრულება

- სესია დაასრულეთ სუნთქვითი სავარჯიშოთი. შეაჯამეთ განხილული საკითხები და მონაწილეებს გააცანით მომავალი კვირის თემები. მოუწოდეთ მონაწილეებს განაგრძონ/განაახლონ/დაიწყონ ემოციებზე დაკვირვების ფორმის შევსება და შემდეგი შეხვედრისთვის თან მოიტანონ ჩანაწერები.

სქესი 7: ბრაზის ანატომია

სესიის მიზანი

- მონაწილეებს აქვთ თეორიული ცოდნა ბრაზის ემოციის ინფორმაციული ფუნქციისა და მისი დადებითი და ამ ემოციის უარყოფითი შედეგების შესახებ
- ჯგუფის წევრები იცნობენ ბრაზის ანატომიის ABC მოდელს და მის შემადგენელ კომპონენტებს
- მონაწილეებისთვის ცნობილია მაინდფულნეს პრაქტიკის შესაძლებლობები ბრაზის მართვის პროცესში.

სესიის ხანგრძლივობა: 60-90 წუთი

მასალა

1. დანართი 22: იგავი გველზე
2. დანართი 23: ბრაზის ABC მოდელი
3. დანართი 24: მაინდფულნეს სავარჯიშო: რას ვგრძნობ, როდესაც ვბრაზობ

აქტივობები

- შეექვსე სესიაზე განხილული თემების მიმოხილვა და მონაწილეების უკუკავშირი (10 წუთი)
- ტვინის იერიში: რა არის ბრაზი? დადებითი და უარყოფითი შედეგების გააზრება (5-10 წუთი)
- იგავის გაზიარება და მსჯელობა (5-10 წუთი)
- ბრაზის ანატომია – ABC მოდელის გაცნობა (10 წუთი)
- ჯგუფური სავარჯიშო: ABC მოდელის გამოყენებით ბრაზთან დაკავშირებული ინციდენტის გაანალიზება (15-20 წუთი)
- მაინდფულნეს სავარჯიშო: რას ვგრძნობ, როდესაც ვბრაზობ (10 წუთი)
- სესიის შეჯამება (5 წუთი).

პროცედურა

1. შეექვსე სესიის საკითხების გახსენება; მონაწილეების უკუკავშირის მოსმენა
- სთხოვეთ მონაწილეებს, გააზიარონ კვირის მანძილზე გამოყენებული ქცევითი არხის ხერხები, წარმატებული და, ასეთის არსებობის შემთხვევაში, წარუმატებელი შედეგები.
2. ტვინის იერიში: რა არის ბრაზი?
- გამოიწვიეთ ჯგუფის წევრები, გამოთქვან მოსაზრებები ბრაზის შესახებ: რა არის ბრაზი? რა აზრებს და შეგრძნებებს იწვევს ამ ემოციის სახელის გაქდურება ჯგუფის წევრებში? გავლილი სესიებიდან რა ახსოვთ ემოციების ფუნქციის საკითხზე? შეიძლება ბრაზს რაიმე დადებითი მოჰქონდეს ჩვენთვის? პასუხები ჩამოწერეთ დაფაზე.

რჩევა წამყვანებს

სთხოვეთ ბრაზის სხვადასხვა სახელით ჩამოთვლა (გალიზიანებული, განრისხებული, შეურაცხყოფილი, აღშფოთებული. თუ მონაწილეებს გაუჭირდებათ სახელდება, შეგიძლიათ გამოიყენოთ ემოციების ბორბალი, დანართი 6), ასევე, მასთან დაკავშირებული აზრების, სხეულებრივი შეგრძნებების დასახელება. თუ ეს ბუნებრივად არ მოხდება, დასვით კითხვები: რა იგრძენით ბოლოს, როდესაც გაბრაზდით? სხეულის რა ნაწილში იყო ეს შეგრძნება კონცენტრირებული? სხვა დროს გქონიათ მსგავსი განცდები? რა აზრები გიტრიალებდათ ამ დროს გონებაში? კიდევ რა შეიძლება დაარქვათ ამ შეგრძნებას?

- დისკუსიის შედეგები დაფაზე დააჯგუფეთ და გამოყავით ბრაზის დადებითი და უარყოფითი შედეგები (გვეხმარება თავდაცვაში, ენერგიის მობილიზებაში; თუმცა, შეიძლება გახდეს კონფლიქტის საფუძველი, გაგვიფუჭოს ურთიერთობები); დასვით დამატებითი კითხვები: რა შეიძლება მოჰყვეს ბრაზის დიდი ხნის განმავლობაში დათრგუნვას/მოთმენას? როგორ შეიძლება ბრაზის კონსტრუქციულად გამოხატვა? წინა შეხვედრებზე განხილული ტექნიკებიდან, რა დაეხმარათ ან შეიძლება მომავალში დაეხმარათ ბრაზის მართვაში?

3. იგავი გველზე (დანართი 22)

- წაუკითხეთ ჯგუფის წევრებს იგავი და წაახალისეთ მსჯელობა: რას ეუბნება მათ ეს ამბავი? სავარჯიშოს მიზანია მათი კიდევ ერთხელ დაფიქრება ბრაზის როგორც უარყოფითი, ასევე დადებითი მხარეებზე.

4. ბრაზის ანატომიის გაცნობა – ABC მოდელი

- წარუდგინეთ ჯგუფის წევრებს ბრაზის ABC მოდელი (დანართი 23).

5. ჯგუფებში მუშაობა

- მონაწილეებს შესთავაზეთ 2-3-კაციან ჯგუფებად დაყოფა და ჯგუფში სასურველი ინციდენტის გაზიარება/გაანალიზება ABC მოდელის დახმარებით. თუ ჯგუფების ბუნებრივად ფორმირება გაჭიანურდება, მონაწილეებს შესთავაზეთ პირველ-მეორე-მესამეზე გათვლა, ან გამოიყენეთ ხილის, ცხოველების სახელები; შემდეგ პირველები შეკრავენ ერთ ჯგუფს, მეორეები მეორეს, და ასე შემდეგ.

6. რას ვგრძნობ, როდესაც ვბრაზობ (მაინდფულნეს სავარჯიშო)

- სთხოვეთ მონაწილეებს გაიხსენონ უახლოეს წარსულში თავს გადახდენილი სიტუაცია, სადაც ბრაზი იგრძნეს. შეაფასეთ განცდილი ბრაზი 0-დან 10-მდე ინტენსივობის სკალაზე (სადაც 0 აღნიშნავს ყველაზე სუსტს და 10 ძალიან ძლიერ ბრაზს; რამდენ ქულას მიანიჭებდნენ საკუთარ ემოციას მაშინ, როდესაც ეს ამბავი ხდებოდა? და როგორია მათი შეფასება ახლა, როდესაც ამ ამბავს იხსენებენ? მაღალი ალბათობით, შეფასება განსხვავებული იქნება და მიმდინარე სიტუაციაში გაკეთებული შეფასება ინტენსივობით უფრო დაბალ ნიშნულს მიიღებს. დროის სხვადასხვა მონაკვეთში გაკეთებული შეფასება შეგიძლიათ გამოიყენოთ კიდევ ერთ მაგალითად, რომ, დროის გასვლასთან ერთად, ემოციების ინტენსივობა იკლებს და, პერსპექტივის ქონისას, შეიძლება სხვანაირად შევაფასოთ როგორც სიტუაცია, ასევე ჩვენი ქცევა – რამდენად ეფექტური იყო სასურველი მიზნების ან ემოციების გამოსახატად, რა შედეგი მივიღეთ).

შესთავაზეთ ჯგუფის წევრებს, ეს შეგრძნება მაინდფულნეს სავარჯიშოს ფოკუსად აქციონ (დანართი 24).

რჩევა წამყვანებს

პირადი მანტრის შემუშავებისას, წახალისეთ მონაწილეები, მოიფიქრონ ფრაზა, რომელიც მათ სიმშვიდეს მოუტანს და ძლიერ განცდებთან გამკლავებაში დაეხმარებათ. ეს შეიძლება იყოს ფრაზა საკუთარი შესაძლებლობების შესახებ, მაგალითად, მე მშვიდი, ძლიერი მუხის ხე ვარ, გრძელი, დიდი ფესვებით; მყარად ვდგავარ და ყველაზე ძლიერი ქარიშხალიც ვერაფერს დამაკლებს, ან

მე ყვავილი ვარ

მე შემიძლია ნაბიჯის უკან გადადგმა და ჩემს განცდებზე დაკვირვება

ფიქრი და ქცევა ერთმანეთს არ უდრის, და სხვა.

შეიძლება ჯგუფის რომელიმე წევრს ჰქონდეს უკვე მსგავსი მანტრა არსენალში, ან გააზიაროს რომელიმე ახლობლის გამოცდილება; წახალისებისთვის, თქვენც შეგიძლიათ თქვენელი მანტრის გაზიარება.

7. სესიის შეჯამება

- მიმოიხილეთ ჩატარებული შეხვედრის საკითხები და ჯგუფის წევრებს მოკლედ გააცანით მომავალი კვირის თემები.

მესიმა 8: შფოთვის მართვა

სესიის მიზანი

- მონაწილეებისთვის ცნობილია შფოთვის ინფორმაციული ფუნქციის შესახებ და შეუძლიათ ამ მდგომარეობის დადებითი და უარყოფითი შედეგების აღწერა
- მონაწილეებისთვის ცნობილია შფოთვის სხეულებრივი რეაქციებისა და ორგანიზმში მიმდინარე პროცესების შესაძლო გრძელვადიანი უარყოფითი შედეგების შესახებ
- მონაწილეებს შეუძლიათ აღწერონ შფოთვის მართვის ტექნიკები და მუშაობის შექანისმი.

სესიის ხანგრძლივობა: 60-90 წუთი

მასალა

1. დანართი 25: ფსიქო-საგანმანათლებლო მასალა შფოთვის შესახებ
2. დანართი 26: მაინდფულნეს სავარჯიშო: შფოთვის მართვა.

აქტივობები

- მეშვიდე სესიის საკითხების მიმოხილვა; მონაწილეების უკუკავშირი (10 წუთი)
- დისკუსია: რა ვიცით შფოთვის შესახებ? (10-15 წუთი)
- თეორიული მასალის გაცნობა შფოთვის თემაზე (10-15 წუთი)
- მაინდფულნეს სავარჯიშო შფოთვისან გასამკლავებლად (15 წუთი)
- სესიის შეჯამება (5 წუთი).

პროცედურა

1. გასული კვირის მიმოხილვა, ჯგუფის უკუკავშირის მოსმენა
- სთხოვეთ ჯგუფის წევრებს გასული კვირის მანძილზე მომხდარი ამბების გაზიარება – ხომ არ ჰქონიათ ბრაზთან დაკავშირებული გამოცდილებები? თუ შეატყვევს თავს რაიმე განსხვავებული? ხომ არ აღმოუჩენიათ, რომ ახალი ცოდნით აღჭურვილები, სხვანაირად რეაგირებენ ბრაზზე? ხომ არ გამოიყენეს ABC მოდელი მიმდინარე ან წარსული სიტუაციების გასაანალიზებლად? საქორების შემთხვევაში, თუ სესიის დინამიკა და დრო მოგცემთ საშუალებას, შეგიძლიათ განიხილოთ მოხალისის მიერ გაზიარებული კონკრეტული მაგალითი.
2. დისკუსია/ტვინის იერიში: რა ვიცით შფოთვის შესახებ?
- ემოციების ინფორმაციული ფუნქციის შესუნებით, წაახალისეთ დისკუსია: რა ვიცით შფოთვის შესახებ? როგორი შეგრძნებაა ეს, რა სიტუაციებში შეიძლება გაჩნდეს? რა სხეულებრივი შეგრძნებები ახლავს თან და რა სარგებელი ან ზიანი შეიძლება მოჰქონდეს ჩვენთვის? წამყვანი დაფაზე ჩამოწერს პასუხებს, მიაწინებს ნაკლებ ინფორმაციაზე (მინიმუმები: საფრთხის შესახებ ინფორმაციის მიწოდება, ფიზიკური და ფსიქიკური ჯანმრთელობის შენარჩუნების ხელშეწყობა, მობილიზაციაში დახმარება – როგორც თავდაცვის ან თავდასხმის, ასევე, სხვა ტიპის გამოწვევების დროს, მაგალითად, როგორიცაა გამოცდისთვის, გასაუბრებისთვის ან სხვა მნიშვნელოვანი შეხვედრისთვის მომზადება);
3. ფსიქოგანათლება: შფოთვის ფუნქცია, სხეულებრივი რეაქციები და გამკლავების სტრატეგიები (დანართი 25)
- გაუზიარეთ ჯგუფის წევრებს ფსიქო-საგანმანათლებლო მასალა შფოთვის შესახებ (დანართი 25); გამოყავით დრო შეკითხვებისთვის. შეასხენეთ მონაწილეებს, რომ რეგულარული მაინდფულნეს

პრაქტიკა არა მხოლოდ იმ მომენტში გვეხმარება შფოთვის მართვაში, არამედ, საბოლოოდ, გამძლეობას გვმატებს მისი უარყოფითი შედეგების მიმართ (დანართი 18). ჯგუფის წევრებს შესთავაზეთ ახლო წარსულში მომხდარი სიტუაციის გახსენება, სადაც შფოთვა იგრძნეს; დაფაზე ჩამოწერეთ პასუხები შემდეგ კითხვებზე: რას ვგრძნობდი ამ სიტუაციაში? სად იყო ეს შეგრძნება სხეულში? რა აზრები მიტრიალებდა გონებაში? რა გავაკეთე სიტუაციასთან გასამკლავებლად?

4. მაინდფულნეს სავარჯიშო: შფოთვის მართვა

- მონაწილეებს სთხოვეთ დასასწავლებელი სტრესული სიტუაცია 10-ბალიან სკალაზე შეაფასონ. შემდეგ, ჯგუფთან ერთად შეასრულეთ სტრესის შემამცირებელი სავარჯიშო და სთხოვეთ, კვლავ შეაფასონ (დანართი 26).

5. სესიის შეჯამება და მომავალი კვირის საკითხების გაცნობა

- შეაჯამეთ განხილული თემები, გააცანით ჯგუფის წევრებს მომავალი კვირის საკითხები; მიეცით მონაწილეებს საშუალება გამოთქვან მოსაზრებები და შენიშვნები.

სესიი 9: უარყოფითი ვალენტობის ემოციები და მათი ფუნქციები

სესიის მიზანი

- მონაწილეებს გაგნობიერებული აქვთ უარყოფითი ვალენტობის რა ემოციები ქარბობს მათ ყოველდღიურ ცხოვრებაში; რა სიტუაციებში განიცდიან ამ ემოციებს; რა ფიქრები ახლავს თან ამ განცდებს და როგორ ვლინდება ეს ქცევებში
- მონაწილეებს შეუძლიათ აღწერონ უარყოფითი ვალენტობის ემოციების ინფორმაციული ფუნქცია
- მონაწილეები იწყებენ უარყოფით ემოციებთან გამკლავების ალტერნატიული, ეფექტური გზების შემუშავებას.

სესიის ხანგრძლივობა: 60-90 წუთი

მასალა

დანართი 27: მაინდფულნეს სავარჯიშო უარყოფით ემოციებთან გასამკლავებლად.

აქტივობები

- მერვე სესიის საკითხების მიმოხილვა და უკუკავშირის გაზიარება (10 წუთი)
- უარყოფითი ვალენტობის ემოციების შესახებ ინფორმაციის გაზიარება და დაკვირვება: რომელ სიტუაციებში რა ემოციები ქარბობს ჯგუფის წევრების ყოველდღიურ ცხოვრებაში, როგორ ვლინდება ეს ემოციები ქცევებში (15-20 წუთი)
- დისკუსია: ალტერნატიული ქცევის დაგეგმვა/განხორციელება (10-15 წუთი)
- მაინდფულნეს სავარჯიშო (15 წუთი)
- სესიის შეჯამება (5 წუთი).

პროცედურა

1. მერვე სესიის საკითხების და გასული კვირის მიმოხილვა

- მიმოხილეთ მერვე სესიაზე განხილული საკითხები, წაახალისეთ მონაწილეები ჯგუფში გააზიარონ კვირის მანძილზე გამოყენებული ემოციის რეგულაციის ქცევითი არხის ის ხერხები, რაც ეფექტური აღმოჩნდა და დაეხმარათ; იყო რამე, რამაც არ გაამართლა? რა შეიძლება ამის მიზეზი ყოფილიყო? (10 წუთი)
- თუ აღმოჩნდება, რომ მონაწილეებს სესიის გარეთ ეს ტექნიკები არ გამოუყენებიათ, სთხოვეთ რომელიმე აქტუალური შემთხვევის გაზიარება და ჯგუფთან ერთად განიხილოთ სიტუაციისთვის შესაფერისი ტექნიკები.

2. „უარყოფით ემოციებთან“ დაკავშირებული გამოცდილებების გაზიარება

- ემოციებზე დაკვირვების ფორმით, ან მის გარეშე, სთხოვეთ მონაწილეებს ჯგუფს გაუზიარონ პირადი გამოცდილებები ე.წ. „უარყოფითი ემოციების“ შესახებ (20 წუთი):
 - უარყოფითი ვალენტობის რა განცდები ქარბობს მათ ყოველდღიურ ცხოვრებაში? (შესაძლო პასუხები: ბრაზი, შიში, სირცხვილი, ზიზღი, სევდა, ეჭვი, შური, დანაშაულის განცდა)
 - რა სიტუაციებში ვგრძნობ ხოლმე ამ ემოციებს? რამით ხომ არ პავს ეს სიტუაციები ერთმანეთს?
 - როგორ ვლინდება ეს ემოციები ჩემს ქცევებში?
 - რა ამრები მიტრიალებს თავში ამ დროს?
 - რაში შეიძლება ეს ემოციები მესმარებოდეს? არის რამე, რაშიც ხელს მიშლის?

o შეიძლება ეს ემოციები რამეზე მიმანიშნებდეს? რა ინფორმაციული ფუნქცია შეიძლება ჰქონდეს? სთხოვეთ მონაწილეებს პასუხი გასცენ სხვადასხვა ემოციების, ან რომელიმე ერთი (მონაწილის დაკვირვებით ყველაზე ხშირი და პრობლემური) უარყოფითი ვალენტობის ემოციის შესახებ. პასუხები შეგიძლიათ განიხილოთ ჯგუფში, ან, თუ ვინმეს არ სურს ხმამაღლა გაზიარება, შესთავაზეთ ნაფიქრის დაწერა. შემდგომ, თუკი სიტუაცია ამის საშუალებას მოგცემთ, აარჩიეთ ერთი მაგალითი და ჯგუფთან ერთად იმსჯელეთ: როგორი იყო სიტუაცია, რას გრძნობდა „მთავარი გმირი“ ან/და სიტუაციის სხვა მონაწილეები? რას იგრძნობდა „მთავარი გმირი“ სხვა ადამიანების ადგილას?

3. დისკუსია: ალტერნატიული ქცევის დაგეგმვა/განხორციელება

- წამოჭერით დისკუსია გასული 6 შეხვედრიდან შეძენილი ცოდნის საფუძველზე (შეახსენეთ ემოციების ფუნქციები): მონაწილეების აზრით, რა იყო მათი წარსული ქცევის მიზანი ხსენებულ პრობლემურ სიტუაციებში? იქნებოდა რომელიმე ალტერნატიული ქცევა უფრო ეფექტური მათი მიზნების მისაღწევად? ბრაზის ან შფოთვის მართვის რა ხერხის გამოყენება იქნებოდა კარგი? რა დაეხმარებოდათ იმპულსური ქცევის შეცვლაში? როგორ ფიქრობენ, წარსულ ქცევას აზროვნების რომელიმე შეცდომა ხომ არ ამწვავებდა (10 წუთი).

რჩევა წამყვანებს

ვინაიდან თქვენ კანონთან კონფლიქტში მყოფ ჯგუფებთან გიწვეთ მუშაობა, მზად იყავით უარყოფითი ისტორიებისა და მაღადაპტური ქცევითი პასუხების მოსასმენად. იყავით ემპათიურები; ეცადეთ ალტერნატიული, ჯანსაღი ვერსიები „გაყიდოთ“, როგორც უფრო მომგებიანი და ეფექტური, მიზნების მიღწევის თვალსაზრისით

4. მაინდფულნეს სესია

- მაინდფულნეს სავარჯიშო „უარყოფით ემოციებთან“ გასამკლავებლად (დანართი 27)
- სთხოვეთ მონაწილეებს ორიოდ სიტყვით აღწერონ/დაახასიათონ ემოცია, რასაც ახლა განიცდიან. განხილული საკითხების შემდეგ, მაღალია იმის ალბათობა, რომ განწყობებიც შედარებით დაძაბული იქნება. შესთავაზეთ მონაწილეებს ამ განცდებზე მიზანმიმართულად დაკვირვება და არა მათი მიჩქმალვა/გაქცევა. მოიშველიეთ არგუმენტო, რომ ნებისმიერი ქცევა იწვევს უკუ-რეაქციას - რასაც ვებრძვით, ვაძლიერებთ, ხოლო რასაც ვეწინააღმდეგებით, უფრო ვახანგრძლივებთ (ეკპარტ ტოლე, გერმანელი მაინდფულნეს სპეციალისტი და მწერალი).

5. სესიის შეჯამება

- შეაჯამეთ განხილული საკითხები, სთხოვეთ მონაწილეებს უკუკავშირის გაზიარება და გააცანით მომავალი შეხვედრის საკითხები.

სესიბ 10: ემოციის კომუნიკაცია

სესიის მიზანი

- მონაწილეებისთვის ცნობილია ემოციების კონსტრუქციულად, კონფლიქტის გარეშე კომუნიკაციის საჭიროება/შესაძლებლობა და შესაბამისი ტექნიკა
- ჯგუფის წევრები იცნობენ მე-შეტყობინების სტრუქტურას და შეუძლიათ ამ ტექნიკის დახმარებით ემოციის კომუნიკაცია.

სესიის ხანგრძლივობა: 60-90 წუთი

მასალა

1. დანართი 28: მე-შეტყობინების სტრუქტურა
2. A4 ზომის ფურცლები სავარჯიშოსთვის (მონაწილეების რაოდენობის მიხედვით).

აქტივობები

- მეცხრე სესიაზე წარდგენილი საკითხების განხილვა და მონაწილეების უკუკავშირი (10 წუთი)
- დისკუსია: როგორ შეიძლება სხვადასხვა ემოციის კონსტრუქციულად გამოხატვა? (10-15 წუთი)
- მე-შეტყობინების სტრუქტურის გაცნობა (5-10 წუთი)
- სავარჯიშო: მე-შეტყობინებით „გუნდაობა“ (15-20 წუთი)
- საშინაო დავალება და სესიის შეჯამება (10 წუთი)
- მაინდფულნეს სავარჯიშო (10 წუთი)

პროცედურა

1. მეცხრე სესიის საკითხების და გასული კვირის მიმოხილვა

- მოკლედ მიმოიხილეთ მეცხრე სესიაზე წარდგენილი საკითხები და სთხოვეთ ჯგუფის წევრებს უკუკავშირის გაზიარება: ზომ არ დაკვირვებიან გასული დღეების მანძილზე „უარყოფით“ ემოციებს და მათ გარშემო განვითარებულ მოვლენებს, აზრებს, ქცევას; ზომ არ გაუკეთებიათ რაიმე აღმოჩენა? თუ სცადეს ამ ემოციებთან „დარჩენა“ მათი მიჩქმალვის, გაქცევის ნაცვლად? როგორ მიდის მაინდფულნეს პრაქტიკა?
- შეახსენეთ მონაწილეებს, რომ „ცუდი და კარგი ემოციები“ არ არსებობს - ყველა მათგანს შესაბამისი ფუნქცია აკისრია და მათი კონსტრუქციულად გამოხატვა ძალიან მნიშვნელოვანია; პრობლემა მაშინ იჩენს თავს, როდესაც ემოციები გადაჭარბებულად ძლიერია, ან მათი გავლენით ქცევის მართვა გვიჭირს.

2. დისკუსია: როგორ შეიძლება ემოციების კონსტრუქციულად გამოხატვა

- დასვით შეკითხვა: ყოველდღიურ ცხოვრებაში როგორ გადმოვცემთ ემოციას, როგორ გამოვხატავთ სიხარულს, მოუსვენრობას, ბრაზს? როგორ ვიგებთ ინფორმაციას სხვების ემოციების შესახებ (მინიშნება: ვერბალური და არავერბალური არხები: სხეულის ენა, სახის მიმიკა, სიტყვიერად გადმოცემა)?
- ყოფილა შემთხვევები, რომ ერთი ემოციის შესახებ გვდომებია ინფორმაციის მიწოდება მეორე ადამიანისთვის, მაგრამ, ვერ გამოგვიხატავს სათანადოდ, ვერ მიგვიტანია სათქმელი კომუნიკაციის მეორე მხარეს მყოფ ადამიანამდე?

რჩევა წამყვანებს

თუ ჯგუფის წევრებს გაუჭირდებათ მაგალითების მოყვანა, დაეხმარეთ შემდეგი ვარიანტებით: თუ ყოფილა ასეთი შემთხვევა, როდესაც ისინი ნაწყენები იყვნენ და სურდათ ამის შესახებ საუბარი, მაგრამ, მცდელობა კონფლიქტში გადაიზარდა? ან, იქნებ დამნაშავედ გრძნობდნენ თავს რაღაც სიტუაციაში და ბოდიშის მოხდის სურვილიც კი ჰქონდათ, მაგრამ, კომუნიკაცია სხვა მიმართულებით წასულა?

შეიძლება მაგალითი ნაკლებ ინტენსიურ ემოციებთანაც იყოს დაკავშირებული: მაგალითად, გვინდა ვუთხრათ მეგობარს, რომელიც ხშირად აგვიანებს შეხვედრებზე, რომ მისი ქცევა არასასიამოვნოა; თუ ყოფილა შემთხვევა, რომ, ერთი შეხედვით, შედარებით ნეიტრალურ საკომუნიკაციო თემას დაძაბულობა მოჰყოლია?

3. მე-შეტყობინების სტრუქტურა შენ-შეტყობინების წინააღმდეგ

- სთხოვეთ მონაწილეებს ჯგუფში გააზიარონ რომელიმე კონკრეტული შემთხვევა, როდესაც ემოციის გამოხატვა უნდოდათ და ეს მცდელობა წარუმატებლად დასრულდა. მაღალი ალბათობით, ჯგუფის წევრები საუბრისას შენ-შეტყობინებას გამოიყენებენ („შენ სულ აგვიანებ... შენ ძალიან მაწყენინე... შენ ძალიან მაბრაზებ“ და ასე შემდეგ). დაფაზე ჩამოწერეთ რამდენიმე მაგალითი და ჰკითხეთ, თუ რა ემოციას იწვევს მათში ეს წინადადებები; რას გრძნობენ, როდესაც მსგავს დებულებებს ისმენენ (შესაძლო პასუხები: ბრაზი, დაძაბულობა, თავის მართლების აუცილებლობა, სირცხვილი); ჰგავს ეს წინადადებები ერთგვარ ბრალდებას?
- შეაჯამეთ მიღებული პასუხები და ყურადღება გაამახვილეთ წინადადების სტრუქტურაზე: უმეტესად, წინადადებები „შენ“ ნაცვალსახელით იწყება ან ზმნა მეორე პირის ბრუნვაშია (რაც, ფაქტობრივად, იგივე შემთხვევაა); სწორედ ამას ვწოდებთ შენ-შეტყობინებას, წინადადების წყობას, სადაც ვექტორი კომუნიკაციის მეორე მხარეს მყოფ ადამიანზეა მიმართული და ეს ვექტორი ხშირად ჰგავს მიზანში ამოღებას. აუხსენით ჯგუფის წევრებს, რომ შენ-შეტყობინების მოსმენისას ადამიანები ხშირად თავდასხმის ობიექტად გრძნობენ თავს, მოსმენილი საყვედური თავდაცვისკენ უბიძგებთ და ეს თავდაცვა ხშირად თავდასხმაში გადაიზრდება ხოლმე, რაც, თავის მხრივ, კონფლიქტის ხშირი მიზეზია. ამ ყველაფრის თავიდან არიდებაში მე-შეტყობინება დაგვეხმარება.
- მონაწილეებს დაურიგეთ მე-შეტყობინების სტრუქტურის მასალა (ან მიუთითეთ, სავარჯიშო რვეულში მოძებნონ დანართი 28) და მიმოიხილეთ შემადგენელი ნაწილები.

4. სავარჯიშო: მე-შეტყობინებით „გუნდაობა“ (20 წუთი)

- შესთავაზეთ მონაწილეებს, გასწავებული ემოციური ამბები, სადაც მათ სათანადოდ ვერ გადმოსცეს ემოცია, მე-შეტყობინების დახმარებით „გადათარგმნონ“; დარიგებულ ფურცლებზე, რომელიც ოთხად უნდა გადაკვეთონ, მარცხენა ზედა კუთხეში დაწერენ სათქმელს იმ სტრუქტურით, როგორც დღევანდელ სესიამდე იყვნენ მიჩვეულები (შენ-შეტყობინების ან დადანაშაულების ფორმით). შემდეგ, ამ ფურცლებს კეცავენ ან ბურთად ამრგვალებენ და ოთახის შუაში ჯამში ან იატაკზე ათავსებენ. ფურცლების მოგროვების და ერთმანეთში არევის შემდეგ, იღებენ სხვის დაწერილ შეტყობინებას და ვარჯიშობენ მე-შეტყობინებად გადაკეთებაში ფურცლის მარჯვენა ზედა მხარეს. ავსებენ მარცხენა ქვედა ნაწილს კვლავ შენ-შეტყობინებით და იმეორებენ პროცესს. ბოლოს რამდენიმე მოხალისე (რაოდენობა განსაზღვრეთ დროის გათვალისწინებით) კითხულობს წინადადების ორივე ვარიანტს და უზიარებს ჯგუფის დანარჩენ წევრებს, თუ რა განცდებს იწვევს მასზე კომუნიკაციის ორივე ფორმა.

საჭიროების შემთხვევაში, გასაგარჯიშებლად შეგიძლიათ გამოიყენოთ შემდეგი სცენარები:

მეგობარი ხშირად ცვლის თქვენს ერთობლივ გეგმებს. რამდენიმე დღის წინ, პარკთან ელოდებით, როდესაც დაგირეკათ და გითხრათ, რომ აღარ აპირებდა მოსვლას.

მე-შეტყობინება:

კლასულებთან/თანამშრომლებთან ერთად ჯგუფურ პროექტზე მუშაობთ. ჯგუფის ერთი წევრი არ ასრულებს დავალების მის ნაწილს. უკვე მოგიწიათ მისი წილი დავალების შესრულება.

მე-შეტყობინება:

თქვენი მშობელი/უფროსი უკმაყოფილებას გამოთქვამს თქვენს ქულებზე/შესრულებულ სამუშაოზე, იმის მიუხედავად, რომ ბოლო რამდენიმე თვეა თავდაუზოგავად შრომობთ და გაუმჯობესება ნამდვილად სახეზეა.

მე-შეტყობინება:

5. საშინაო დავალება და სესიის შეჯამება

- სთხოვეთ მონაწილეებს, ივარჯიშონ მე-შეტყობინებების გამოყენებაში და მომავალ შეხვედრაზე გაგიზიარონ გამოცდილება. ნორმალიზება გაუკეთეთ შეგრძნებას, რომ თავიდან კომუნიკაციის ეს ფორმა, შესაძლოა, ხელოვნურად მოჩვენოთ – პრაქტიკასთან ერთად, ამ უნარსაც მარტივად დაუფლებიან.

რჩევა წამყვანებს

მოსალოდნელია, რომ ჯგუფის წევრებმა წამოჭრან შემდეგი საკითხი: როგორ ვიქცევით მაშინ, როდესაც კომუნიკაციის მეორე მხრიდან დაცინვას ვიღებთ, თუკი ვინმე აბუჩად იგდებს ჩვენს მცდელობას, რომ კონსტრუქციულად გამოვხატოთ ემოციები? აუხსენით, რომ ეს მოსალოდნელია - ჩვენი ემოციების პატივისცემას ადამიანებს ვერ მოვთხოვთ და მე-შეტყობინება, სამწუხაროდ, პანაცეა არ არის, რომელიც ნებისმიერ სირთულეს გაუმკლავდება; მაგრამ, რაც ნამდვილად ვიცით, არის ის, რომ ბევრ შემთხვევაში დაგვეხმარება სიტუაციის გამწვავების თავიდან არიდებაში. ჯგუფის წევრებს მთელი კვირა აქვთ იმისთვის, რომ ამ ტექნიკის გამოყენებაში ივარჯიშონ და, შემდგომ, გააზიარონ საკუთარი გამოცდილებები.

6. მაინდფულნეს სავარჯიშო

- შესთავაზეთ მონაწილეებს, რომ დღევანდელი შეხვედრა მადლიერების სავარჯიშოთი დაასრულოთ. შეგიძლიათ აარჩიოთ დადებითი თვითშთაგონების, ან საკუთარი თავისთვის მადლობის გადახდის ვარიანტები: სუნთქვაზე კონცენტრაციის რამდენიმე წუთის შემდგომ, სთხოვეთ მონაწილეებს მოძებნონ საკუთარ შეგრძნებებში მადლიერების განცდა – გაიხსენონ 3 რამ მაინც, რისი მადლიერებაც არიან ამ წუთას (ჯანმრთელობა, სასიამოვნო ამინდი, საკუთარ თავზე მუშაობის შესაძლებლობა, გემრიელი საუზმე...) და ამ განცდაზე კონცენტრირდნენ. იგივე შეიძლება გაკეთდეს საკუთარი თავისთვის მადლობის გადახდით (საკუთარ თავზე მუშაობისთვის, ჯგუფში მოსვლისთვის, ზრუნვისთვის და სხვა).

სესიბ 11: პრობლემის გადაჭრა და საზრისის ძიება

სესიის მიზანი

- შეჯამებულია 10 შეხვედრის განმავლობაში მიღებული ცოდნა/გამოცდილება
- ჯგუფში გაზიარებულია ის ცოდნა/პრაქტიკული უნარები, რაც სასარგებლო ან ნაკლებად დამხმარე აღმოჩნდა
- მონაწილეები იცნობენ პრობლემის გადაჭრის 5-საფეხურიან გეგმას და შეუძლიათ მისი საფეხურების აღწერა
- მონაწილეები იწყებენ ემოციის ინფორმაციული ფუნქციისა და ცხოვრებისეული მიზნების, ღირებულებების, სურვილების კავშირის გააზრებას.

სესიის ხანგრძლივობა: 60-90 წუთი

მასალა

1. დანართი 29: გავლილი თემების/სესიების ჩამონათვალი, პროექტორზე ან დაფაზე/ფლიპჩარტზე
2. დანართი 30: პრობლემის გადაჭრის 5-საფეხურიანი გეგმა
3. დანართი 31: შეხვედრა „მაღალ მე“-სთან
4. დანართი 32: ალტერნატიული სავარჯიშოები
5. დანართი 33: ემოციური რეგულაციის კითხვარი
6. დანართი 34: დისტრესის სუბიექტური სკალა

აქტივობები

- გაწეული სამუშაოს შეჯამება და მონაწილეების უკუკავშირი (10 წუთი)
- დისკუსია: მიმდინარე სირთულეები და გამკლავების გზები (10-15 წუთი)
- პრობლემის გადაჭრის 5-საფეხურიანი გეგმის სტრუქტურის გაცნობა (5-10 წუთი)
- სავარჯიშო: პრობლემის გადაჭრის 5-საფეხურიანი გეგმის დახმარებით მიმდინარე სირთულის გადაჭრაზე მუშაობა (15-20 წუთი)
- დისკუსია: ღირებულებები და საზრისის ძიება (15- 20 წუთი)
- ემოციური რეგულაციის კითხვარის/დისტრესის სუბიექტური სკალის შევსება (5 წუთი)
- მაინდფულნეს სავარჯიშო (15 წუთი).

პროცედურა

1. მოკლედ მიმოიხილეთ მეთაუ შეხვედრაზე წარდგენილი საკითხები და სთხოვეთ ჯგუფის წევრებს უკუკავშირის გაზიარება
- შეაჯამეთ შეხვედრების მანძილზე განხილული ძირითადი თემები, სადისკუსიო საკითხები, ჯგუფის წევრების უკუკავშირი და მიგნებები (რა აღმოაჩინეს, როგორ გაიაზრეს); სთხოვეთ მონაწილეებს მათი წარმატებების და არც მთლად სახარბიელო სიტუაციების გაზიარება, სადაც ტრენინგზე შეძენილმა ცოდნამ ან ტექნიკამ არ იმუშავა – რა შეიძლებოდა ამის მიზეზი ყოფილიყო? ან, ხომ არ აგონდებათ სიტუაცია, სადაც მოგვიანებით გაახსენდათ, როგორ შეიძლებოდა ქვეყის უფრო ეფექტურად დაგეგმვა? სთხოვეთ, დროის და გამოცდილების პერსპექტივიდან, კიდევ ერთხელ გაგიზიარონ, რა იყო მათთვის ყველაზე საინტერესო ამ პროცესში? რა ტექნიკა ან სავარჯიშო დაეხმარათ ყველაზე კარგად? რა აღმოჩნდა შედარებით არაეფექტური? როგორია მათი ჯამური უკუკავშირი? არის რამე, რასაც შეცვლიდნენ?

2. დისკუსია: მიმდინარე სირთულეები და გამკლავების გზები

საკითხების გახსენების შემდეგ, დავითი კითხვა: რა არის ამ ეტაპზე ჯგუფის წევრების ცხოვრებაში პრობლემური საკითხი, რომლის მოგვარებასაც ისურვებდნენ? რას აკეთებდნენ აქამდე მსგავს სიტუაციებთან გასამკლავებლად? რამდენად ეფექტური იყო ეს სტრატეგიები? (5 წუთი)

3. პრობლემის გადაჭრის 5-საფეხურიანი გეგმის წარდგენა

- წარუდგინეთ მონაწილეებს პრობლემის გადაჭრის გეგმის სტრუქტურა (დანართი 30).

4. სავარჯიშო: პრობლემის გადაჭრის 5-საფეხურიანი გეგმა

- თეორიული ნაწილის გაცნობის შემდეგ, შესთავაზეთ მონაწილეებს, გამოიყენონ ახლად გაცნობილი ტექნიკა რომელიმე მიმდინარე სირთულესთან გასამკლავებლად. დაურიგეთ შესაბამისი დანართი ნაბეჭდი სახით (ან მიუთითეთ სავარჯიშო რეგულში დანართი 29). მიეცით დრო ფორმის შესავსებად, რის შემდეგაც რამდენიმე მოხალისე წარადგენს ნაშედეგს. ასევე, შეგიძლიათ წარადგინოთ პრობლემა ჯგუფში, მოხალისის დახმარებით ან თქვენი გამოცდილებიდან, და ჯგუფურად სცადოთ მისი გადაჭრა (შეორე ვარიანტი, შესაძლოა, უფრო სახალისო აღმოჩნდეს ტენის იერიშის და შეფასების საფეხურზე).

5. ღირებულებები და სამრისის ძიება

- სავარჯიშოს შემდეგ სთხოვეთ მონაწილეებს, მოუსმინონ საკუთარ შეგრძნებებს და სხეულს: რას გრძნობენ ახლა? სად არის ეს ემოცია სხეულში? მონაწილეები აზიარებენ, ზოგადად, რა არის ის, რაც მათ სიხარულს ანიჭებს ხოლმე, როდის გრძნობენ ადფრთოვანებას, სიყვარულს, ცოცხალ ინტერესს; ემოციების ინფორმაციული ფუნქციის გათვალისწინებით, რას შეიძლება ეს ემოციები გვეუბნებოდეს (მინიშნება: სასიამოვნო საქმიანობის, ინტერესების სფეროს განსაზღვრა, სხვებზე ზრუნვა, ცხოვრებისეული მიზნების განსაზღვრა ან/და მიმართულების მიცემა)? რა არის ის ქცევა, რაც აზრინად მიაჩნიათ, რისთვის ენდომებოდით საკუთარი ცხოვრებისეული დროის დათმობა.

6. ემოციური რეგულაციის კითხვარის/დისკრესის სუბიექტური სკალის შევსება (5 წუთი)

7. მაინდფულნეს სავარჯიშო: შეხედრა „მაღალ მე“-სთან (დანართი 31)

წინამდებარე სავარჯიშო ჯობს მარტივი შესავლით დაიწყეთ და დასრულების შემდეგ გაუზიაროთ მონაწილეებს მაღალ მე-სთან შეხედრის არის: რომ ყველა ჩვენგანში არის პიროვნების ის ნაწილი, ვისაც შეგვიძლია რჩევისთვის მივმართოთ ან უბრალოდ მოვუძმინოთ რთულ პერიოდებში, დავსვავთ კითხვები და რეფლექსია გავაკეთოთ მიღებულ პასუხებზე (დანართი 30).

სავარჯიშოს დასრულების შემდეგ, დაემშვიდობეთ მონაწილეებს და მაღლობა გადაუხადეთ შეხვედრებში მონაწილეობისთვის.

დამატებითი წყაროები: წიგნები და ბმულები

Mindfulness: A Practical Guide to Finding Peace in a Frantic World by Mark Williams (წიგნს თან ახლავს სავარჯიშოები):

<http://franticworld.com/>

<https://soundcloud.com/user-300463585/sets/mindfulness-a-practical-guide>

Thinking, Fast and Slow by Daniel Kahneman. <https://www.goodreads.com/book/show/11468377-thinking-fast-and-slow>

დანიართი 1: გაცნობის სავარჯიშო	42
დანიართი 2: ინფორმაცია პროგრამის შესახებ	43
დანიართი 3: აზრი-ემოცია-ქცევა	46
დანიართი 4: ემოციის რეგულაციის არხები	48
დანიართი 5: ემოციებზე დაკვირვების ფორმა	49
დანიართი 6: ემოციებისა და ემოციურ მდგომარეობათა ბორბალი	50
დანიართი 7: სუნთქვითი სავარჯიშოს ინსტრუქცია	51
დანიართი 8: გავრცელებული ნეგატიური აზრები	53
დანიართი 9: მტკიცებულებების ტექნიკა	54
დანიართი 10: აზრების გადართვა	55
დანიართი 11: დადებითი წარმოსახვა	56
დანიართი 12: დადებითი მე-დებულებები	57
დანიართი 13: ემოციური ლავირება	58
დანიართი 14: აზროვნების შეცდომები	59
დანიართი 15: საბაზო რწმენები	67
დანიართი 16: „მერე რა?“	69
დანიართი 17: Mindful or Mind-full?	70
დანიართი 18: მაინდფულნეს პრაქტიკის ძირითადი პრინციპები	71
დანიართი 19: სხეულის სკანირების ინსტრუქცია	73
დანიართი 20: ემოციის რეგულაციის ქცევითი ტექნიკები	74
დანიართი 21: დაძლევის არაჯანსაღი სტრატეგიები	76
დანიართი 22: იგავი გველზე	77
დანიართი 23: ბრაზის ABC მოდელი	78
დანიართი 24: მაინდფულნეს სავარჯიშო: რას ვგრძნობ, როდესაც ვბრაზობ	79
დანიართი 25: ფსიქო-საგანმანათლებლო მასალა შფოთვის შესახებ	80
დანიართი 26: მაინდფულნეს სავარჯიშო: შფოთვის მართვა.	81
დანიართი 27: მაინდფულნეს სავარჯიშო უარყოფით ემოციებთან გასამკლავებლად.	82
დანიართი 28: მე-შეტყობინების სტრუქტურა	84
დანიართი 29: გავლილი თემების/სესიების ჩამონათვალი	85
დანიართი 30: პრობლემის გადაჭრის 5-საფეხურიანი გეგმა	86
დანიართი 31: შეხვედრა „მაღალ მე“-სთან	87
დანიართი 32: ალტერნატიული სავარჯიშოები	88
დანიართი 33: ემოციური რეგულაციის კითხვარი	101
დანიართი 34: დისტრესის სუბიექტური სკალა	102

დაბარტი 1: გაცნობის სავარჯიშო

1. ორი სიმართლე და ერთი ტყუილი

წამყვანი სთავაზობს მონაწილეებს ერთმანეთის გაცნობას სახალისო გზით: წამყვანი და მონაწილეები, ერთმანეთის მიყოლებით, ჯგუფში გააზიარებენ საკუთარი თავის შესახებ სამ ფაქტს, რომელთაგან ორი სიმართლეა, ხოლო ერთი – ტყუილი (მაგალითად, მყავს ორი ძმა, ვარ ვეგეტარიანელი, სკოლა დავამთავრე საქართველოს საზღვრებს გარეთ). მონაწილეებმა უნდა გამოიყენონ, წარმოდგენილი ფაქტებიდან რომელია ტყუილი. გამოყავით მცირედი დრო სახალისო მსჯელობისა და მოსაზრებების გაზიარებისთვის (რატომ ჰგონიათ ესა თუ ის დებულება სიმართლე ან ტყუილი).

2. სახელის ისტორია

ჯგუფის წევრები რიგ-რიგობით ეცნობიან ერთმანეთს და მოკლედ უზიარებენ ისტორიას საკუთარი სახელის შესახებ: ვინ დაარქვათ ეს სახელი, მოსწონთ თუ არა, თუ იყო ეს გადაწყვეტილება მიღებული ვინმეს პატივსაცემად, არის თუ არა ამ სახელთან დაკავშირებული რაიმე ისტორია და ასე შემდეგ.

დანართი 2: ინფორმაცია პროგრამის შესახებ

მოგესალმებით,

ემოციის რეგულაციის უნარების განვითარების სატრენინგო შეხვედრები განკუთვნილია ყველა იმ ადამიანისთვის, ვისაც სურს დაეუფლოს საკუთარი ემოციების და ქცევის ეფექტურად მართვას, აზრებზე დაკვირვების ხელოვნებას და ეს სასურველი ცვლილებების განხორციელებისთვის გამოიყენოს. შეხვედრები მიზნად ისახავს ემოციების მართვის და საკუთარ თავზე დაკვირვების, მაინდფულენსის უნარების გამოშვებას; ასევე, თეორიული და პრაქტიკული ცოდნის შეძენას ემოციების ფუნქციების, ანატომიის, საბაზო რწმენებისა და მათი გავლენების შესახებ.

შეხვედრები, რომელსაც ჩვენ გთავაზობთ, მოიცავს 11 სესიას, თითოეულს 60-90 წუთიანი ხანგრძლივობით, შესაბამისი თეორიული ჩანართებით, პრაქტიკული სავარჯიშოებით, დასარიგებელი მასალითა და დამატებითი რესურსებით. შეხვედრებზე გვექნება საშუალება გვექონდეს აქტიური კომუნიკაცია წამყვანებთან და ჯგუფის სხვა წევრებთან; ასევე, გავაზიარებთ გამოცდილებებს, ემოციებს, აზრებს და ვიმსჯელებთ მათზე. ზოლო შეხვედრებზე განხილული სავარჯიშოები და პრაქტიკული დავალებები საშუალებას მოგვცემთ მიღებული ცოდნა ყოველდღიურ ცხოვრებაში დანერგოთ.

შეხვედრებზე განხილული იქნება შემდეგი საკითხები:

1. რა არის ემოცია და რას გულისხმობს ემოციის რეგულაცია
2. როგორ გამოვიყენოთ აზრებსა და ემოციებზე დაკვირვება უარყოფითი აზრების აღმოჩენაში
3. რას გულისხმობს აზროვნების შეცდომები
4. რა არის საბაზო რწმენები და როგორ შეიძლება მათი აღმოჩენა
5. რა არის მაინდფულენსი და ამ პრაქტიკის როლი ემოციის რეგულაციაში
6. რას გულისხმობს ემოციის რეგულაციის ქცევის არხი
7. ბრაზის ანატომია
8. შფოთვის მართვა
9. უარყოფითი ვალენტობის ემოციები და მათი ფუნქციები
10. ემოციის კომუნიკაცია
11. პრობლემის გადაჭრა.

ემოცია და მისი ფუნქცია ჩვენს ყოველდღიურ ცხოვრებაში

ბრიტანული ენციკლოპედია ემოციას განმარტავს როგორც ცნობიერების კომპლექსურ გამოცდილებას, სხეულებრივ შეგრძნებას და ქცევას, რომელშიც ვლინდება, პიროვნება რა მნიშვნელობას ანიჭებს ამა თუ იმ საგანს, მოვლენას თუ საქმის ვითარებას (Solomon 2017).

რას გვეუბნება ეს განსაზღვრება? პირველ რიგში, ის ემოციების მრავალფეროვნებას და მრავალკომპონენტურობას უსვამს ხაზს, სადაც ჩართულია ადამიანის ფსიქიკა, ფიზიკური სხეული და ქცევა; და რომ ეს ფუნქციონირებს ასევე ინფორმაციული ფუნქციის მატარებელია.

ფსიქოლოგი პოლ ეკმანი გამოყოფს 6 ბაზისურ ემოციას, რომელთა განცდა და გამოხატვა, მისი კვლევების თანახმად, უნივერსალურია კულტურებს შორის. ესენია ბრაზი, გაოცება, ზიზღი, სიხარული, შიში და სევდა (უახლესი კვლევებით, შესაძლოა ამ ჩამონათვალს დაემატოს უპატივცემულობის [contempt] ემოცია) (Ekman 1968).

ემოცია შეიძლება იყოს საკმაოდ სპეციფიკური ან ზოგადი, ვგრძნობდეთ ერთ კონკრეტულ ემოციას ან გვექონდეს შერეული განცდები; შეიძლება იყოს ხანმოკლე ან ხანგრძლივი, იყოს ღრმა, დიდი მნიშვნელობის მქონე ან ზედაპირული და დისფუნქციურიც კი. სიმარტივისთვის, ხშირად ემოციებს დადებით და უარყოფით კატეგორიებში ვათავსებთ ხოლმე (მეცნიერები ემოციების ამ თვისებებს აუქტურ ვალენტობას უწოდებენ), თუმცა, ემოციების რთული ბუნება მსგავს პოლარულ დაყოფას ეჭვქვეშ აყენებს.

ემოცია შეიძლება გვექონდეს, მაგრამ ვერ ვაცნობიერებდეთ მის არსებობას; ან განვიცდიდეთ, მაგრამ არ გამოვხატავდეთ.

სხვადასხვა ცხოვრებისეულ სიტუაციაში, ემოციები გვეხმარება ფიზიკური და ფსიქიკური ჯანმრთელობის, მთლიანობის შენარჩუნებაში, გადაწყვეტილების მიღებაში, საკუთარი სურვილების, პრიორიტეტების განსაზღვრასა და სხვა ადამიანებთან ეფექტური კომუნიკაციის დამყარებაში – ერთი შეხედვით, უარყოფითად განსაზღვრული (უარყოფითი ვალენტობის) ემოციებიც კი, როგორცაა, მაგალითად, შიში და შფოთვა, მნიშვნელოვან ფუნქციას ასრულებს ყოველდღიურ ცხოვრებაში: გვეხმარება საფრთხისგან თავდაცვაში, მობოლიზებაში, სწრაფად რეაგირებაში (მაგალითად, სიფრთხილის გამოჩენა, სხეულის თავდაცვისთვის ან გაქცევისთვის მომზადება). ზიზღი შეიძლება დაგვეხმაროს ჩვენი ჯანმრთელობისთვის საზიანო მოვლენებისთვის თავის არიდებაში (მაგალითად, ჭუჭყიანი საგნების შეხებისგან თავშეკავება); ხოლო ბრაზი გვაწვდის ინფორმაციას, რომ ამა თუ იმ სიტუაციაში რაღაც არ მოგვწონს და ეს ინფორმაცია გვაძლევს საშუალებას ცვლილებები განვხორციელოთ.

ჩვენ ხშირად ვირჩევთ პროფესიას, ჰობის, თუ მეგობრებს იმის მიხედვით, რა განცდას იწვევს ეს აქტივობა თუ ადამიანი ჩვენში – ვგრძნობ ინტერესს ამ საკითხის მიმართ? მსიამოვნებს ესა თუ ის აქტივობა? ბედნიერი ვარ ამ ადამიანთან დროის გატარებისას?

ემოციების ქცევით გამოვლინებებს რაც შეეხება, ღიმილი კომუნიკაციის მეორე მხარეს მყოფი ადამიანისგან მისი კეთილგანწყობის შესახებ გვაწვდის ინფორმაციას; სხვა სიტუაციაში, მოკუშული ტუჩები და მოჭუტული, დაძაბული მხერა თუ ზურგშეკეცვა და საუბრის გაწყვეტა, უმეტეს შემთხვევებში, გვეუბნება, რომ ადამიანი გაბრაზებული ან ნაწყენია. ჩვენი სურვილების და მიზნების მიხედვით, ეს ინფორმაცია სამომავლო ქცევის დაგეგმვაშიც დაგვეხმარება: თუ კეთილგანწყობას ვგრძნობ და მინდა ადამიანთან ურთიერთობის გაგრძელება, შესაბამისად ვიქცევი – ვიღიმი, ვინტერესდები ამ ადამიანის ცხოვრებით, ვსაბუთო კითხვებს; თუკი დანაშაულის განცდა მაქვს და მიზანი ნაწყენი ადამიანის შემორიგებაა, ეს დანაშაულის შესაბამისი ქცევის დაგეგმვაში დამეხმარება და მიმართულებას მომცემს.

თუმცა, როგორც უკვე აღვნიშნეთ, ემოციებმა დათვრილ სამსახურს შეიძლება გაგვიწიოს და სასურველი ქცევის განხორციელებაში, მიზნების მიღწევაში ხელი შეგვიშალოს. როდესაც ემოცია ძალიან ძლიერია, ან არც მთლად ობიექტური აზრის საფუძველზეა აღმოცენებული (მაგალითად, აზროვნების რომელიმე შეცდომის, რაზეც საუბარი დეტალურად გვექნება მე-3 თავში), ამან შესაძლოა ხელი შეგვიშალოს ქცევის ეფექტურად მართვაში და კონფლიქტის ან სხვა, არასასურველი ქცევის მიზეზი გახდეს.

ემოციები ადამიანად ყოფნის ორგანული ნაწილია, თუმცა, მათი ეფექტურად მართვა ნამდვილად არ

არის ის უნარი, რომელიც დაბადებიდან თან დაგვეყვება – ამას სწავლა და განვითარება სჭირდება. ემოციების ეფექტურად მართვის უნარი დაგვეხმარება როგორც საკუთარ თავთან, ისე სხვებთან ურთიერთობისას ვიყოთ მეტად პარმონიულები და ეფექტურები, ემპათიურები, „ცხელ გულზე“ არ ვახორციელებდეთ ქვევას, რომელსაც ძლიერი ემოციების გავლის და „გაცივების“ შემდეგ თავად შევაფასებთ, როგორც არასასურველს და მიზნის მისაღწევად არაეფექტურს. ჩვენი ემოციების, ცხელი წერტილების და აზროვნების პატერნების ცოდნა, თვითდაკვირვების უნარების გამომუშავება ის საკითხებია, რომელიც დაგვეხმარება ქვევის უკეთ დაგეგმვაში, მიზნების და ღირებულებების მიხედვით მოქმედებაში.

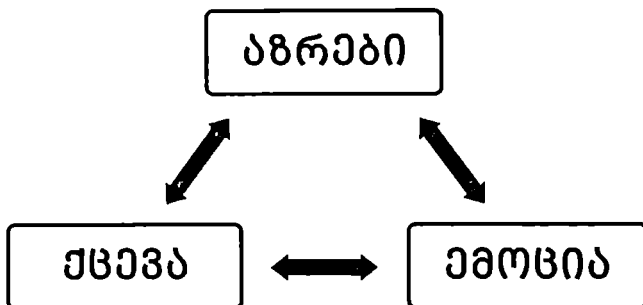
რას გულისხმობს ემოციების მართვა?

ემოციების მართვა გულისხმობს ჩვენს განცდებთან, მდგომარეობებთან ისე ურთიერთობას და ქცევაში ისე გამოხატვას, რომ ის შესაბამებოდეს ჩვენს მიზნებს, ღირებულებებს. ეს ნიშნავს, რომ შეგვიძლია გავუმჯლავდეთ ჩვენს შფოთვას, ბრაზს ისე, რომ არ დავაზიანოთ საკუთარი თავი და სხვები, ურთიერთობები და მიზნები; გამოვხატოთ სიხარული შესაბამისი ფორმით, ვიცოდეთ ემოციის კომუნიკაციის გზები. ემოციის მართვა არ გულისხმობს ამ განცდების მოთმენას და დათრგუნვას (თუმცა, შეიძლება, გარკვეულ სიტუაციებში, თავის შეკავების გადაწყვეტილების მიღებაშიც დაგვეხმაროს).

ემოციის რეგულაციის მიზანი ემოციური ტანჯვის შემცირებაა და არა ემოციებისგან დაცლა/გათავისუფლება. ეს უნარი გვეხმარება შევცვალოთ ის ემოციები, რისი შეცვლაც ჩვენ გვსურს (და არა სხვა ადამიანებს), ან შევამციროთ ემოციების ინტენსივობა. ეს უნარები, ასევე, გვეხმარება მედეგობის, ამტანობის გაძლიერებაში, რაც გვიცავს ექსტრემალური, მტკივნეული ემოციური მდგომარეობებისგან. იმისთვის, რომ ემოციის ეფექტურად მართვა შევძლოთ, პირველ რიგში, უნდა ვიცოდეთ, რა ემოციას განვიცდით და შევცვალოთ ამ განცდაზე განსჯის გარეშე დაკვირვება და მისი აღწერა.

ემოციების მართვა საკუთარ განცდებზე დაკვირვებიდან და მათი კარგად გაცნობიდან იწყება; ამაში სხვადასხვა ხერხები გვეხმარება, როგორიცაა, მაგალითად, ემოციების და მათთან დაკავშირებული აზრების, ქცევის შესახებ ჩანაწერების გაკეთება (ემოციებთან როდესაც გვაქვს საქმე, მით უმეტეს, ინტენსიურ განცდებთან, ხანგრძლივი მესსიერება საკმაოდ არაობიექტური აღმოჩნდება ხოლმე). მსგავსი ჩანაწერები გვეხმარება საკუთარ თავზე დაკვირვების უნარების განვითარებასა და შესაბამის ჩვევების გამომუშავებაში. გარკვეული მოცულობის დაგროვების შემდეგ, ჩანაწერები საშუალებას გვაძლევს სხვა თვალთ შევხედოთ ჩვენს გამოცდილებებს, შევამჩნიოთ პატერნები აზრებსა თუ ქცევებში; შეიძლება აღმოვაჩინოთ, რომ სიტუაციები, რომელშიც „ძალიან ვბრაზდებით და მდგომარეობიდან გამოვდევართ“, რაღაცით ჰგავს ერთმანეთს; ან შევამჩნიოთ, რომ რომელიმე კონკრეტული ემოციური მდგომარეობა ჭარბობს ჩვენი ყოველდღიური ცხოვრების ამ ეტაპზე. მსგავსი ტიპის პატერნები და „ცხელი წერტილები“ ხშირად რაღაც პრობლემაზე მიგვანიშნებს, იქნება ეს აზროვნების შეცდომა თუ ინდივიდუალურად ჩვენთვის ემოციური მნიშვნელობის მქონე მოვლენა, როდესაც ეფექტური ფუნქციონირებისთვის და ქცევის სასურველი ცვლილებისთვის, შესაძლოა, უფრო კარგად დაფიქრება და ვითარების გაანალიზება დაგვჭირდეს. რომ შევაჯამოთ, ემოციის რეგულაცია არის უნარი, დავაკვირდეთ საკუთარ ემოციურ გამოცდილებას და ჩვენი მიზნების, ღირებულებების შესაბამისი არჩევანი გავაკეთოთ - როგორ გვინდა მოვიქცეთ, რას გვინდა მივაღწიოთ, როგორ გამოვხატოთ ჩვენი განცდები და რა ქცევით ვუპასუხოთ.

დანართი 3: აზრი-ემოცია-ქცევა



როგორც ინფოგრაფიკაზე ხედავთ, ჩვენს აზრებს, ემოციასა და ქცევას შორის ორმხრივი კავშირია: აზრები გავლენას ახდენს იმაზე, თუ როგორ განწყობაზე/ხასიათზე ვართ, ხოლო ჩვენი ხასიათი შემდგომ ქცევაში ითარგმნება თუმცა, ეს პროცესი მეორე მიმართულებითაც შეიძლება წარიმართოს. წარმოიდგინეთ შემდეგი სიტუაცია: თუ ფიქრობთ, რომ მეგობრებს თქვენთან ერთად დროის გატარება არ სურთ (აზრი), ეს, სავარაუდოდ, დაგასევდიანებთ (ემოცია); სევდა შესაძლოა იზოლაციაში გადაიზარდოს და ამ განწყობის გამო ადამიანებთან ურთიერთობა შეწყვიტოთ (ქცევა). მაგრამ, თუ სევდიან განწყობაზე მყოფს მეგობრები შეგაგულიანებენ და რაიმე სახალისო აქტივობაში ჩაგრთავენ, ეს, სავარაუდოდ, განწყობასაც გამოგიკეთებთ (აქ უკვე ქცევა ახდენს ჩვენს განწყობაზე გავლენას).

სხვა რა მაგალითი გახსენდებათ ამ ინფოგრაფიკის გაცნობის შემდეგ?

აზრი-ემოცია-ქცევა

ჩვენი აზრები მნიშვნელოვან გავლენას ახდენს იმაზე, თუ როგორ ვგრძნობთ თავს, ხოლო ქცევა ხშირად დამოკიდებულია ჩვენს განწყობაზე (მაგალითად, თუ ვფიქრობ, რომ არავის ესმის ჩემი და მეგობრები არ მყავს, ეს სევდიან განწყობაზე დამყენებს; დიდი ალბათობით, ამ განწყობაზე მყოფი არ ვიაქტიურებ და არ დავეკონტაქტები ადამიანებს, ვისაც შეიძლება ჩემთან ერთად დროის გატარება უნდოდეს). მეორე მხრივ, სხვადასხვა მიზეზის გამო, თუ ახლებურად მოვიქცევი (მაგალითად, ვცდი იმის გაკეთებას, რაც აქამდე არ გამიკეთებია, წავალ ახალ ადგილას, გავიცნობ ადამიანებს), ამან შეიძლება ჩემი განწყობა შეცვალოს და მაფიქრებინოს, რომ სიტუაციას, შესაძლოა, უარყოფითად ვაფასებდი.

ჩვენს აზრებზე, ემოციებსა და ქცევაზე დაკვირვება მათი გაცნობისკენ და, შემდგომ, უფრო ეფექტური მართვისკენ გადადგმული პირველი ნაბიჯებია. ეფექტურად მართვაში გვულისხმობთ როგორც არჩევანის გაკეთების საშუალებას, ასევე მიზნის შესაბამის ქცევას, რომელიც მოგვითმის სასურველ შედეგს და შედარებით ობიექტურ აზრებს, რომელიც რეალობასთან უფრო ახლოსაა და არაადაპტურ, ინტენსიურ ემოციებს არ უდება საფუძვლად. ემოციების მართვაში ჩვენ არ გვულისხმობთ მათ დათრგუნვას, მოთმენას, უგულებელყოფას, პირიქით, ჩვენი მიზანი მათი კარგად გაცნობა და საკუთარ მდგომარეობებთან „დამეგობრებაა“. ემოციის მართვის ცოდნით ადამიანები არ ვიბადებით, ამ უნარებს სწავლა და განვითარება სჭირდება.

როდესაც ემოციურ რეაქციას ვამჟღავნებთ რაიმე მოვლენაზე (მაგალითად, ვბრაზობთ, როცა მზრუნველი არ გვაძლევს მეგობრის ნახვის უფლებას ან უფროსი უსამართლოდ გვექცევა), ეს პირველადი ემოციაა; თუმცა, შეიძლება ისევ აღმოჩნდეს, რომ პირადი გამოცდილებების, კულტურული ნორმების თუ სხვა მიზეზების გამო, პირველად ემოციას მეორეული დავრთოს – ანუ, ჩვენი რეაქცია პირველად ემოციაზე (მაგალითად, შემრცხვებს, რომ გავბრაზდი ადამიანზე, რომელიც ჩემზე ზრუნავს). ქცევის ეფექტურად მართვისთვის და მიზნების მიღწევისთვის, მნიშვნელოვანია, გავაცნობიეროთ პირველადი ემოცია, ის, რაც საფუძვლად უდევს ჩვენს განწყობას და შესაბამისად ვიმოქმედოთ. ამაში, ისევ და ისევ, საკუთარ აზრებზე, განწყობაზე, სხეულზე დაკვირვების უნარები დაგვეხმარება.

ჯეიმს მედისონის უნივერსიტეტის საკონსულტაციო ცენტრის სპეციალისტები გამოყოფენ 8 პირველად ემოციას, რომელიც ადამიანებს დაბადებიდან გვახასიათებს¹:

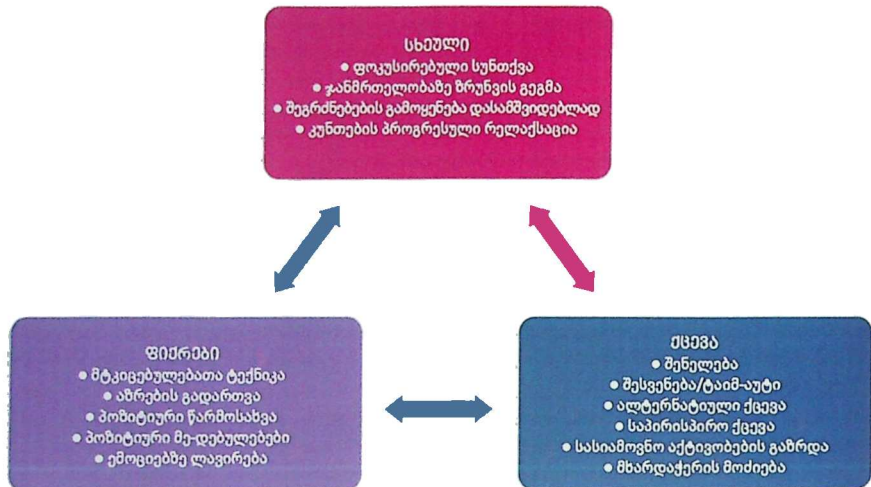
- ბრაზი – მრისხანება, გაღიზიანება, აღშფოთება
- სევდა – გლოვა, მოწყენილობა, მელანქოლია, მარტოობა, დეპრესია
- შიში – შფოთვა, ნერვიულობა, პანიკა
- სიხარული – სიამოვნება, ბედნიერება, სიამაყე, აღფრთოვანება
- ინტერესი – მიმღებლობა, მეგობრულობა, ნდობა, სიკეთე, კეთილგანწყობა, სიყვარული, თავდადება
- გაკვირვება – შოკი, გაოცება, გაკვირვება
- ზიზღი – უპატივცემულობა, თავის არიდება
- სირცხვილი – ბრალეულობა, სინანული

დასწავლილი მეორეული ემოცია შეიძლება იყოს (მაგრამ, არ შემოიფარგლება ჩამოთვლილით):

სირცხვილის განცდა გაბრაზებისას; გაბრაზება, როდესაც გვრცხვენია; შიში გაბრაზებისას (შეიძლება ბრაზის გამო ვისჯებოდით).

¹ <https://www.jmu.edu/counselingctr/files/About%20Emotions.pdf>

დანართი 4: ემოციის რეგულაციის არხები



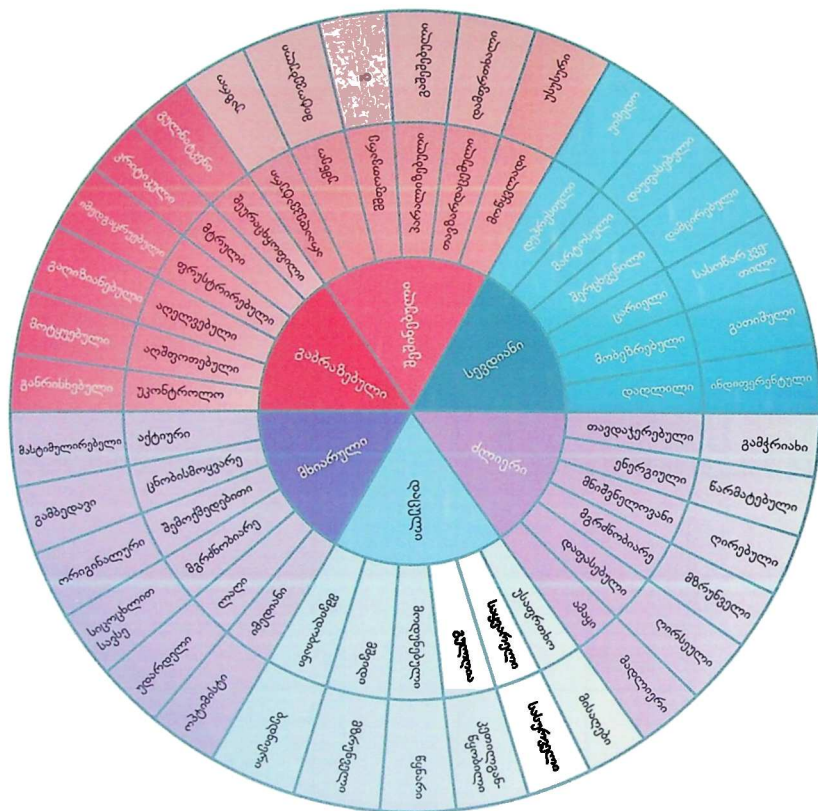
დანართი 5: ემოციებზე დაკვირვების ფორმა

გამომწვევი სიტუაცია	ემოცია	ინტენსივობა (0-10)	ფიქრები	ქცევა	ეფექტურობა/შედეგი
მაგალითად: მალაზიაში სხვა ადამიანი ურიგოდ მიდის თქვენს წინ	ბრაზი	7	„ამას თავი ვინ ჰგონია?!“	ყვირილი, ხმამალლა მოთხოვნა, დაიცვას რიგი	მეორე ადამიანი ასევე იწყებს ყვირილს ჩხუბს. რიგს მაინც არ იცავს. სიტუაცია იძაბება, მაგრამ არაფერი იცვლება.

ფორმის შევსების ინსტრუქცია: ყოველი დღის ბოლოს, ვარჩევთ იმ დღის ყველაზე ძლიერ ემოციას და ვავსებთ ფორმას ამ ემოციის შესახებ: რა სიტუაციაში ვიგრძენით, კონკრეტულად რა ემოცია იყო ეს, რამდენად ინტენსიური იყო (სადაც 0 აღნიშნავს ყველაზე ნაკლებ ინტენსივობას და 10 – უკიდურესად ძლიერ ემოციას), რა ფიქრები გვიტრიალებდა გონებაში ამ დროს; როგორი იყო ჩვენი ქცევა ამ სიტუაციაში და, ბოლოს, რამდენად ეფექტური იყო ეს ქცევა შექმნილ სიტუაციასთან გასამკლავებლად თუ არსებული ემოციების გამოხატვის თვალსაზრისით.

არჩეული ემოცია შეიძლება იყოს როგორც დადებითი, ასევე უარყოფითი ვალენტობის, მთავარია, იმ დღის წამყვანი, ყველაზე ძლიერი ემოცია იყოს. შეიძლება, ასევე, გვქონდეს მეტ-ნაკლებად ნეიტრალური დღეების შესაბამისი ჩანაწერებიც.

დანართი 6: ემოციებისა და ემოციურ მდგომარეობათა ბორბალი



სურვილის შემთხვევაში, ემოციების ბორბალი შეგიძლიათ დაიხზაროთ ემოციებისთვის სახელის დარქმევის პროცესში. ეს არ არის სრული და იდეალური ჩამონათვალი, არამედ, მხოლოდ ხშირი ემოციების/მდგომარეობების.

დანართი 7: სუნთქვითი სავარჯიშოს ინსტრუქცია

როგორ დაგვეხმარება სუნთქვა შფოთვის მართვაში და რა გავლენა აქვს მას ჩვენს მდგომარეობაზე? გაიხსენეთ, როგორ სუნთქავთ, როდესაც თავს კარგად, მშვიდად, უსაფრთხოდ გრძნობთ – სუნთქვაც მშვიდია, ნელი, ტემპი თანმიმდევრულია.

და რა ხდება, როდესაც ვბრაზობთ, ან შეშინებულები ვართ? სუნთქვა აჩქარებული და ზედაპირულია.

რა ხდება ჩვენს ორგანიზმში ამ ორ განსხვავებულ მდგომარეობაში ყოფნისას?

ყოველი ჩასუნთქვისას, ჩვენი ორგანიზმი ჰაერიდან იღებს ჟანგბადს (O₂), რომელსაც ჩვენი ორგანიზმი სასიცოცხლო ფუნქციების გამართულად მუშაობისთვის იყენებს. შემდგომ, ჩვენ ამოვისუნთქავთ ნახშირორჟანგს (CO₂). მშვიდ მდგომარეობაში სუნთქვისას, სხეულში ჟანგბადისა და ნახშირორჟანგის დონე დაბალანსებულია.

და რა ხდება, როდესაც არ ვართ მშვიდ, მოსვენებულ მდგომარეობაში, არამედ, ავტობუსს მივდევთ, ფეხბურთს ვთამაშობთ, ვცეკვავთ ან ვვარჯიშობთ? ამ დროს უფრო სწრაფად ვსუნთქავთ; ეს ჟანგბადის აუცილებელი ოდენობის მიღებაში გვეხმარება, რისი საჭიროებაც ამ დროს მეტია, ვიდრე მშვიდად ყოფნის დროს, რადგან ორგანიზმი მეტ ენერგიას ხარჯავს. დამატებით ჟანგბადს ორგანიზმი კუნთების საწვავად იყენებს, შესაბამისად, გამოიმუშავებს მეტ ნახშირორჟანგს – ამგვარად, ბალანსი ჟანგბადსა და ნახშირორჟანგს შორის კვლავ დაცულია.

და როგორია თქვენი სუნთქვის ტემპი მაშინ, როდესაც გაბრაზებული ხართ, ან რამეზე ლელავთ?

სიტუაციებში, როდესაც ვბრაზდებით, ან ვშფოთავთ (და როდესაც ეს სიტუაცია რეალურად არ მოითხოვს ჩვენგან გაქცევის ან შებრძოლების რეაქციას, ანუ, ფიზიკურად აქტიურობი არ ვართ), სუნთქვის ტემპი იზრდება, რაც ნიშნავს, რომ სხეული ჩვეულებრივზე მეტ ჟანგბადს იღებს; შესაბამისად, უნდა ამოისუნთქოს მეტი ნახშირორჟანგიც. თუმცა, იმ უბრალო მიზეზის, გამო, რომ ორგანიზმი ფიზიკურად აქტიური ამ დროს არ არის და შედგმული ჟანგბადი კუნთებს არ ხმარდება, ნახშირორჟანგის „წარმოებას“ ხელი ეშვება, თანაც, მას უფრო მალე ამოვისუნთქავთ, ვიდრე სხეულში მისი გამოიმუშავება ხდება და ამგვარად, სისხლში CO₂ კონცენტრაცია იკლებს.

სისხლში ნახშირორჟანგის კონცენტრაციის ნაკლებობა არის შფოთვისა და ბრაზთან დაკავშირებული უსიამოვნო შეგრძნებების მიზეზი, როგორიცაა თავბრუსხვევა, დაბუჟება, ოფლიანობა.

როდესაც სუნთქვა ჩვეულ რიტმს უბრუნდება, ჟანგბადისა და ნახშირორჟანგის დონეც ნორმას უბრუნდება და უსიამოვნო შეგრძნებები ქრება.

სუნთქვის ტემპის მართვით და ამ პროცესზე დაკვირვებით ჩვენ ხელს ვუწყობთ ჟანგბად-ნახშირორჟანგის დაბალანსებას და ვეხმარებით თავს უსიამოვნო შეგრძნებებისგან გათავისუფლებაში. ამას გარდა, ეს პრაქტიკა გვაფარჯიშებს კონცენტრაციის უნარში და ჩვენს განცდებთან დარჩენაში მათგან გაქცევის ნაცვლად, რაც ემოციებზე დაკვირვებაში და, შემდგომ, სასურველი ქცევის დაგეგმვა-განხორციელებაში მნიშვნელოვან როლს თამაშობს.

რეკომენდებულია, დაეხსდეთ სკამის კიდეზე, ტერფები მთლიანად, მყარად დავდეთ იატაკზე, ხელები მუსლებზე; მხრები ჩამოშვებულია, ვგრძნობთ ხერხემალს – ვართ ფხიზელ, მაგრამ არა დაძაბულ პოზაში. ყურადღება მიაქციეთ, რომ თავი არ იყოს ან წინ ან უკან გადაწეული, არამედ, ზედა ნაწილით ხერხემალის გაგრძელებას უსწორდებოდეს.

სავარჯიშოს შესრულებისას, რეკომენდებულია ცხვირით ჩასუნთქვა და პირით ამოსუნთქვა, თუმცა, თუ ცხვირით სუნთქვა თქვენთვის უფრო კომფორტულია,, ასეც შესაძლებელია; უშუაბისა, მხოლოდ პირით არ ისუნთქოთ.

თუ თავს კომფორტულად გრძნობთ, თვალები დახუჭეთ, ან, უბრალოდ, დახარეთ მზერა და ეცადეთ მთელი თქვენი ყურადღება სუნთქვაზე გადაიტანოთ – როგორ ჩადის ჰაერი ცხვირის და ყელის გავლით

გულმკერდში, ფილტვებში, ავსებს ფილტვებს; შემდეგ ფილტვები იჩუტება და ჰაერი უკან ამოდის.

ჩასუნთქვა და ამოსუნთქვა.

ჩასუნთქვა და ამოსუნთქვა.

ნუ ეცდებით სუნთქვის სიღრმის ან ტემპის კონტროლს, არამედ, უბრალოდ დააკვირდით თქვენთვის კომფორტული ტემპის პროცესს, თითქოს ეს სიახლეა თქვენთვის, დამწყები მეცნიერისთვის, რომელიც განახლებადი ინტერესით შეისწავლის ყველაფერს.

ბუნებრივია, თუ ამ დროს გონებაში აზრები ან ხატები შემოგვეჭრება – გუშინდელი ამბები, ზვალინდელი გეგმები... შეიძლება ჩვენი ყურადღება გარედან შემოსულმა ხმაურმა მიიქციოს. თუ ყურადღება გაგეჟანტებათ, არა უშავს, უბრალოდ, დააფიქსირეთ, რომ ეს მოხდა და წყნარად, მშვიდად დაუბრუნეთ ყურადღება სუნთქვას.

ჩასუნთქვა და ამოსუნთქვა.

იგრძენით თქვენი ტერფები იატაკზე.

ხელების წონა მუხლებზე.

ზედაპირი, რომელზეც ზიხართ.

თქვენი სხეული აქ და ახლა.

როდესაც მზად იქნებით, დაასრულეთ სავარჯიშო.

შეგიძლიათ ადგეთ, გაიზმოროთ, გაიქიმოთ და დაუბრუნდეთ ჯგუფში მიმდინარე პროცესს.

დანართი 8: გავრცელებული ნეგატიური აზრები

ყოველდღიურ ცხოვრებაში სავსებით ნორმალურია, რომ გვექონდეს როგორც დადებითი, ისევე უარყოფითი ფიქრები – ეს ყველა ადამიანს ახასიათებს. ნეგატიური ფიქრები, ისევე, როგორც უარყოფითი ვალენტობის ემოციები, მნიშვნელოვან როლს თამაშობს ჩვენი უსაფრთხოების შენარჩუნებაში, გვეხმარება საფრთხის ამოცნობაში, შეცდომებზე სწავლასა და სირთულეების გადალახვაში.

ჩვენი ფიქრების დიდი ნაწილი ავტომატურია და მათზე რეაგირებაც დასწავლილი, გამკლავარი გვაქვს. შესაბამისად, როდესაც რაიმეს ხშირად ვიმეორებთ, ეს ნეირონულ კავშირებს ქმნის ტვინში და ჩვევად გვექცევა.

როგორც აღვნიშნეთ, უარყოფითი ფიქრები სავსებით ნორმალურია და, ზოგჯერ, საჭიროც კი. თუმცა, როდესაც რამე უარყოფითი გადაგვხდება თავს, ჩვენი ტვინი ამას იმახსოვრებს; შესაძლოა, დიდი ხნის შერეც, როდესაც მსგავს სიტუაციაში აღმოვჩნდებით, ტვინი წარსულ გამოცდილებას გაიხსენებს და განგაშს ატეხს, თუნდაც ამგვარი მწვავე რეაქციის საფუძველი არ არსებობდეს. სწორედ ეს განგაში გვაგრძნობინებს შფოთვის, ბრაზს, დათრგუნულობას და, შეიძლება, უარყოფითი ფიქრების, ემოციებისა და საზიანო ქცევის ღრმა მორევშიც კი ჩაგვითრიოს.

ავტომატური უარყოფითი ფიქრები გავლენას ახდენს ჩვენს ემოციებზე და რეალობის ობიექტურად აღქმაზე. ხშირად ამ ფიქრების ამოცნობა რთულია, რადგან, როგორც აღვნიშნეთ, ის ჩვევაში გვაქვს გაღმარდილი და განსაკუთრებულ ყურადღებას არ ვაქცევთ.

პირველი ნაბიჯი უარყოფითი ფიქრებთან გასამკლავებლად მათი აღმოჩენაა, შემდგომ, მათი გამორყევა (რამდენად ობიექტურია და მაქვს საფუძველი, ეს ფიქრი მქონდეს?) და შესაბამისი ცვლილება. პირდაპირ მათი კონტროლი შეუძლებელია (How to Stop Negative Thoughts, 2020).

გადახედეთ მოცემულ სიას. არის ჩამონათვალში თქვენთვის ნაცნობი ფიქრები?

- ძალიან რთულია ჩემს ემოციებთან გამკლავება
- ვერ ვაკონტროლებ ჩემს ცხოვრებას
- წარუმატებელი ვარ
- ცუდი ვარ
- ადამიანების ნდობა შეუძლებელია
- ჩემთვის არავის სცალია
- ადამიანები გადაგივლიან, თუ ძალა შესწევთ
- ადამიანები არსებითად ცუდები არიან
- სამყარო არ არის უსაფრთხო
- უბედურება ტრიალებს ყველგან
- რაიმეს ცდას აზრი არ აქვს
- ეს არასოდეს შეიცვლება

დანართი 9: მტკიცებულებების ტექნიკა

გადაამოწმეთ თქვენი ნეგატიური ფიქრი (გამოიყენება „შავ-თეთრი“ და უარესის მოლოდინის ამროვნების შეცდომების დროს; ამროვნების შეცდომები დეტალურად განხილულია მესამე სესიაზე):

- რწმენის იდენტიფიკაცია (რა არის ის [განზოგადებული] შეხედულება/აზრი, რაც ახლა გონებაში მიტრიალებს?)
- შეაფასეთ მტკიცებულებები – რა ადასტურებს ამ რწმენის მართებულობას? ჩამოწერეთ მტკიცებულებები
- რა შეიძლება უარყოფდეს ამ აზრის ობიექტურობას (ეცადეთ, გახსნილი გონებით მიუდგეთ საკითხს, შეგიძლიათ დაელაპარაკოთ სანდო ადამიანს)?
- თუკი მტკიცებულებები მცირეა, რა შეიძლება ამ აზრის შენარჩუნების უკან იდგეს? ხომ არ ვეჭიდეზი რწმენას, რომელმაც თავი ამოწურა? ხომ არ ეყრდნობა ეს აზრი წარსულ გამოცდილებას, რაც ამჟამინდელ განცდებზე ახდენს გავლენას?
- თუკი მტკიცებულებები არსებობს და ეს აზრი ობიექტურია, რა მაწუხებს ამ სიტუაციაში? რისი შეცვლა მინდა და შემიძლია?

დანართი 10: აზრების გადართვა

აზრების გადართვის ტექნიკები შეგიძლიათ გამოიყენოთ ბრაზთან გასაშლავებლად – ჩვენს ტვინს არ შეუძლია რამდენიმე საკითხზე ერთდროულად კონცენტრაცია, შესაბამისად, ბრაზიდან რამეზე გადართვა ამ განცდის ინტენსივობას ასუსტებს და, ნაკლებად ძლიერი ემოციის პირობებში, უკეთესი გადაწყვეტილების მიღების შანსს გვაძლევს.

1. გადაიტანეთ ყურადღება

- ჩაანაცვლეთ ნეგატიური ფიქრი დადებითით, ან შესაბამისი ხატით
- დათვალეთ 100-იდან უკულმა, 7-ის გამოკლებით

2. გარემოში „ჩაუშვით ღუზა“ რაიმეზე კონცენტრირებით (მაგ., მწვანე ნივთები, სუნი, სხვა შეგრძნებები)

3. გადაურთეთ სხვა აქტივობაზე:

- გაისეირნეთ
- რამე წაიკითხეთ
- გადაათვალიერეთ სოციალური ქსელები (დააწესეთ დროის ლიმიტი)

დანართი 11: დადებითი წარმოსახვა

აღწერილი ტექნიკა განწყობის გაუმჯობესებაში დაგეხმარებათ და, რეგულარულად შესრულების შემთხვევაში, დადებით გავლენას იქონიებს თქვენს საერთო განწყობასა და კეთილდღეობაზე.

წაიკითხეთ ქვემოთ მოცემული ტექსტი. შეგიძლიათ მარტივად დაიმახსოვროთ და გაიხსენოთ მშვიდი ადგილის წარმოდგენისას. შესაძლებელია ტექსტი სხვამ წაგიკითხოთ. ვიზუალიზაციისთვის საკმარისი იქნება სუთიდან შვიდ წუთამდე დრო.

მოძებნეთ წყნარი ადგილი, მოთავსდით კომფორტულად და დახუჭეთ თვალები. ჩაისუნთქეთ რამდენჯერმე, ღრმად და ნელა.

წარმოიდგინეთ თითქოს ხართ ლამაზ და მშვიდ ადგილას. დააკვირდით ყველაფერს, რასაც გარშემო ხედავთ. შეამჩნიეთ, როგორი მკაფიოა ფერები, როგორი სუფთაა ჰაერი, როგორი ზუსტი და დახვეწილია ყველა ხაზი და ტექსტურა, ყველაფერი მშვიდია.

მოუსმინეთ ნებისმიერ ხმას; ყველაფერი, რაც გესმით, მელოდიური და სასიამოვნოა. ხმა ემატება ირგვლივ არსებულ პარმონიის და სიმშვიდის განცდას.

შეამჩნიეთ სასიამოვნო სურნელი ჰაერში. ეს ყველაზე სასიამოვნო არომატებია, რაც ოდესმე გიგრძნიათ. ეს არომატები თან ერთვის სიმშვიდის და რელაქსაციის განცდას. შევისუნთქავთ ყველაფერს მშვიდს და სასიამოვნოს, ამოვისუნთქავთ დაძაბულობას და ყველა სხვა არასასიამოვნო შეგრძნებას.

ამ ადგილას ყველაფრის შეხება სასიამოვნოა. აქ ყოფნა გავსებთ თავდაჯერებულობის, სიმშვიდის, დაცულობის, სტაბილურობისა და წონასწორობის შეგრძნებით. შეგიძლიათ იგრძნოთ სხეულის მთლიანობა და ძალა.

სავარჯიშოს დასასრულს, რამდენიმე წუთი დაუთმეთ ამ შეგრძნებებზე რეფლექსიას. დაიმახსოვრეთ, რომ ეს შეგრძნება ყოველთვის თქვენთანაა და ნებისმიერ დროს შეგიძლიათ მისი „გახსენება“. ნელა უბრუნებთ ყურადღებას გარემოს, რომელშიც ხართ.

კითხვები რეფლექსიისთვის:

- როგორი იყო ამ სავარჯიშოს შესრულება თქვენთვის?
- როგორ შეარჩიეთ ეს ადგილი? რატომ მოაქვს ამ ადგილს სიმშვიდე თქვენთვის?
- დააკვირდით შფოთვის დონეს სავარჯიშომდე და მის შემდეგ, შეფასებისთვის გამოიყენეთ 10-ბალიანი სკალა.
- შეიძლება ისე მოხდეს, რომ თავიდან სავარჯიშომ არასასიამოვნო შეგრძნებები გააღვიძოს, რადგან არ ხართ შეჩვეულები თვალების დახუჭვას და გონებაში ხატების წარმოდგენას, სხეულის მოსმენას. აღწერეთ ეს შეგრძნებები.
- რეგულარული ვარჯიში დაგეხმარებათ შეამციროთ შფოთვის დონე ყოველდღიურ ცხოვრებაში.

დანართი 12: დადებითი მე-დებულებები

გადახედეთ წარმოდგენილ დებულებებს. მაღალი შფოთვის, სევდის თუ ბრაზის სიტუაციებში, რა ფრაზა/დებულება დაგეხმარებათ უარყოფითი განცდების ინტენსივობის შესამცირებლად, სიტუაციასთან ეფექტურად გასამკლავებლად? აირჩიეთ სასურველი დებულება და გაუმეორეთ თავს, რამდენჯერაც და როდესაც დაგჭირდებათ.

- ეს (ემოცია) დასრულდება, ეს მალე დასრულდება.
- შეცდომების დაშვება ნორმალურია.
- კარგი არ ნიშნავს სრულყოფილს.
- არ არის აუცილებელი, რომ ჩემი ქცევა და ფიქრი ემორჩილებოდეს ჩემს ემოციას.
- მე შემიძლია ვითხოვო დახმარება. ეს ნიშნავს, რომ საკმარისად ძლიერი ვარ.
- მე შემიძლია ავირჩიო, როგორ მოვიქცე; აუცილებელი არ არის, რომ ამ ემოციას ავყვე.
- თუ არ დავნებდები და ვიფიქრებ, რომ შემიძლია ამის გაკეთება, გაიზრდება შანსები, რომ ეს მართლაც ასე იქნება.
- შემიძლია ვცადო და ვნახო, როგორ გამოვივა.
- მე შემიძლია/მინდა ვაპატიო.

შესაძლოა გერჩივნოთ, რომ თავად მოიფიქროთ მსგავსი დებულება ან მანტრა, ანდაც, შეიძლება უკვე გაქვთ კიდევ პრაქტიკაში რამე მსგავსი, რაც იცით, რომ მუშაობს და დადებითი გავლენა აქვს თქვენზე.

პირადი მანტრა: _____

დანართი 13: ემოციური ლავირება

ემოციური ლავირება, იგივე „სერფინგი“, გულისხმობს ჩვენი განცდების ტალღებზე „ცურვას“, შეწინააღმდეგების, გაქცევის და შებრძოლების გარეშე. ეს ტექნიკები გვეხმარება მივიღოთ ამჟამინდელი მდგომარეობა განსჯის, გაქცევის გარეშე და ტალღებთან ბრძოლის ან დანებების ნაცვლად, ტალღას მოვახტეთ, გავიცნოთ ჩვენი ემოციური დინებები. ამ განცდებთან შებრძოლების შედეგი, უმეტესად, მათი გაძლიერებაა; ხოლო მიმღებლობა და დაკვირვება ამ განცდების გაცნობის, სასურველი ქცევის დაგეგმვის და არჩევანის გაკეთებაში გვეხმარება.

- მიიღე შენი ემოციები, როგორც პოზიტიური, ისე ნეგატიური.
 - ყურადღება მოიკრიბე და ცნობიერების მთელი ნაკადი მიმართე შენს გამოცდილებაზე აწმყოში, კონკრეტულ მომენტში. შენი ფიქრები, ქცევა და სხეული, ამ სამი არხიდან მიღებული ინფორმაცია, მნიშვნელოვან მინიშნებას გაძლევს და გეხმარება ამოიცნო შენი ემოციები.
 - ნუ გააკრიტიკებ თავს იმისათვის, რასაც გრძნობ და ფიქრობ.
 - მიიღე საკუთარი თავი და საკუთარი გამოცდილება აწმყოში, მიეცი თავს საშუალება იყო იქ, სადაც უკვე ხარ და ნუ ეცდები მის შეცვლას ან განრიდებას.
 - ემოცია და ფიქრი მიიღე, როგორც ემოცია და ფიქრი, და არა როგორც ფაქტი.
- დააკვირდი საკუთარ თავს, რას გრძნობ? აღმოაჩინე ემოცია აწმყოში.
 - გამოიყენე ემოციების ჩამონათვალი და ემოციების ბორბალი.
- შეაფასე შენი ემოციის ინტენსივობა.
 - გამოიყენე შეფასების სკალა (0-10)
- დაიწყე კანონზომიერებების აღმოჩენა
 - ემოციებზე დაკვირვების ფორმა შესაძლებლობას მოგცემს, უკეთესად გაერკვე შენს ემოციებში - რა სიტუაციებში ვლინდება ისინი და როგორ უმკლავდები ან ვერ უმკლავდები მათ.

დანართი 14: აზროვნების შეცდომები

აზროვნების შეცდომა ირაციონალური, ან გაზვიადებული ფიქრის პატერნია, რომელიც ხელს გვიშლის რეალობის ობიექტურად აღქმამი და იწვევს ნეგატიურ ემოციას და არასასურველ ქცევას.

1. სხვისი აზრების წაკითხვა

ზოგჯერ ადამიანებს უჩნდებათ ეჭვი, რომ სხვები მათზე ცუდად ლაპარაკობენ. ეს ეჭვი მაშინაც ჩნდება ხოლმე, როცა ამის რეალური საფუძველი არ არსებობს. ასეთ უსაფუძვლო ეჭვს (ვარაუდს) ეწოდება „სხვისი აზრების წაკითხვა“

მაგალითები:

- ნინო ყავას მიირთმევს შეყვარებულთან, გიორგისთან, ერთად. გიორგი მშვიდად ზის, ნინო კი მოულოდნელად ეკითხება: რა გჭირს? გიორგი გაკვირვებულია და უპასუხებს, რომ ის თავს ძალიან კარგად გრძნობს. ნინოს მის სიტყვებში ეჭვი ეპარება და იწყებს ფიქრს, რომ გიორგი მის გვერდით ბედნიერი არ არის.
- ნიკა რამდენიმე კვირის განმავლობაში ერთ პროექტზე მუშაობდა. მან თავისი ნამუშევარი მასწავლებელს წარუდგინა და შეფასებას დაელოდა. მოლოდინში გავიდა რამდენიმე დღე და ნიკამ ნერვიულობა დაიწყო. იფიქრა, რომ მასწავლებელს მისი ნამუშაო არ მოეწონა და ცუდ მასწავლელად თვლის.

2. მოვლენების კატასტროფად აღქმა

ზოგჯერ ადამიანები რაიმე მოვლენასთან დაკავშირებით უარყოფით პროგნოზებს აკეთებენ. როცა ამგვარი შეფასებისთვის საჭიროა საფუძველი არ არსებობს, ამას „მოვლენების კატასტროფად აღქმა“ ჰქვია.

მაგალითები:

- თინას შეყვარებულმა უთხრა: „ძმაცაცებს ცოტა მეტი დრო უნდა დავეთმო, თორემ უკვე ძალიან ბრაზდებიან ჩემზე, რადგან არასოდეს მცალია მათთვის“. ამის მოსმენის შემდეგ, თინას გაუჩნდა აზრი, რომ შეყვარებული მას მალე დაშორდება და მომავალში ვერც სხვებთან შეინარჩუნებს ურთიერთობას.
- თემომ ბიოლოგიის გამოცდაში 10 ქულიდან 7 მიიღო. ამაზე აფიქრებინა, რომ ბიოლოგიას ვერასოდეს ისწავლის და, საერთოდაც, სკოლას ვერ დაამთავრებს.

3. პოლარიზებული აზროვნება, იგივე შავ-თეთრი, ყველაფერი ან არაფერი, დიქტომიური აზროვნება

ადამიანები ხშირად მოვლენებს უკიდურესი ფორმით აფასებენ და მიიჩნევენ, რომ ყველაფერი ძალიან კარგია ან ძალიან ცუდი. მაგალითად, კონცერტი შეიძლება ძალიან მოეწონოთ, ან პირიქით, მიიჩნიონ, რომ საშინელი იყო. თუმცა, ადამიანებს მოვლენების შუალედურად შეფასების უნარიც გააჩნიათ. მაგალითად, შეუძლიათ აღნიშნონ, რა მოეწონათ და რა არ მოეწონათ კონცერტის განმავლობაში. როდესაც ადამიანი რამეს ძალიან ცუდად ან ძალიან კარგად მიიჩნევს (საშუალოს არ ცნობს), ამას პოლარიზებულ აზროვნებას ვუწოდებთ. ამ დროს შავსა და თეთრს შორის არსებული ცისარტყელას ყველაფერი გვეკარება და სხვა ვარიანტებს ვეღარ ვხედავთ.

მაგალითები:

- ანდრო ისეთ ადამიანებს მიეკუთვნება, რომელთაც სხვა ადამიანები ან ძალიან მოსწონთ, ან საერთოდ არ მოსწონთ. თქვენ მისთვის ან „კარგების სიაში“ ხართ, ან პირიქით, ძალიან „ცუდ ადამიანებს“ მიგაკუთვნებთ. ის ფიქრობს: „მე კარგ ადამიანებს უნდა დავუახლოვდე და არ უნდა გავეკარო ცუდებს“.
- სოფომ გამოცდაზე 10-ქულიანი შეფასებიდან 9 მიიღო. ის იმედგაცრუებულია, რადგან ვერ შეძლო 10 ქულის მიღება. სოფო თავის შედეგს ასე განიხილავს: „მე თუ უმაღლეს შეფასებას ვერ ვიღებ, ეს იმას ნიშნავს, რომ წარუმატებელი ვარ“.

4. ემოციური მსჯელობა

ადამიანებს ხშირად გამოაქვთ დასკვნები ემოციებზე დაყრდნობით, იმიტომ, რომ „გული ასე კარნახობთ“. ხშირად ამგვარი დასკვნა რადიკალურად ეწინააღმდეგება არსებულ რეალობას.

მაგალითები:

- მერის ერთი შვილი ჰყავს და ყველაფერს აკეთებს იმისთვის, რომ მას არაფერი მოაკლდეს. ის ორ სამსახურში მუშაობს, საღამოს კი დროს შვილთან ერთად ატარებს. დათომ ერთ დღეს დაბალი შეფასება მიიღო სკოლაში. მერიმ იცის, რომ დათოს ეს განზრახ არ გაუკეთებია, მაგრამ გულის სიღრმეში ასე ფიქრობს: „დათოს მიაჩნია, რომ ცუდი დედა ვარ; დაბალი ნიშანიც სწორედ იმიტომ მიიღო, რომ მე გული მტკენოდა“.
- ლაშას კლასის დამრიგებელმა უთხრა, რომ ძალიან კმაყოფილია მისი მუშაობით. კლასელებიც მიიჩნევენ, რომ ლაშა ერთ-ერთი საუკეთესო მოსწავლეა; თუმცა, ლაშას აქვს განცდა, რომ სწავლას თავს ვერ ართმევს. უფრო მეტიც - დარწმუნებულია, რომ ცუდი მოსწავლეა.

5. იარღილის მიკვრა

ხშირად ადამიანები ერთი წარუმატებელი შემთხვევის ან ქცევის გამო იარღილს აკრავენ საკუთარ თავს ან სხვებს.

მაგალითები:

- წვეულებაზე ლადომ ერთი გოგო საცეკვაოდ გაიწვია, მაგრამ უარი მიიღო. ამის გამო ლადომ თავი უიღბლოდ ჩათვალა.
- მასწავლებელმა დასვა შეკითხვა. თეკლამ ხელი ასწია და უპასუხა. მასწავლებელმა კი თქვა: „სამწუხაროდ, ეს არ არის სწორი. ვის აქვს განსხვავებული პასუხი?“ თეკლამ თავის თავზე გაიფიქრა, რომ სულელია.

6. უარყოფითი ფილტრი

ზოგჯერ ადამიანები ყურადღებას მხოლოდ უარყოფით მოვლენებზე ამახვილებენ და ვერ ამჩნევენ, რომ მათ ირგვლივ ბევრი კარგი რამ ხდება. ისინი ინფორმაციას ფილტრავენ და მისგან მხოლოდ ნეგატიურ ნაწილს იტოვებენ.

მაგალითები:

- ქეთიმ მოისმინა თავისი შეყვარებულის საუბარი მეგობრებთან. გოგა ამბობდა: „ყველაფერი კარგად მიდის. ქეთი ჭკვიანი გოგოა და მასთან ურთიერთობა ბედნიერებაა. ჩვენ ძალიან ბევრი გვაქვს საერთო. ქეთი ხანდახან მომთხოვნიც არის, მაგრამ ამაში დიდ პრობლემას ვერ ვხედავ“. მიუხედავად იმისა, რომ გოგამ ქეთიზე ძირითადად კარგად ისაუბრა, ქეთის ბოლო კომენტარი მაინც გულზე მოხვდა და ამის გამო თავი ძალიან ცუდად იგრძნო.

- არჩილი აბიტურიენტია. ქართულის ენის პედაგოგმა მისი საშინაო დავალება ასე შეაფასა: „არჩილ, შენ ძალიან კარგად წერ თემებს, მომწონს შენი წერის სტილი. მცირე შეცდომა გაგპარვია მხოლოდ – დანართთან მძიმე გამოგრჩენია“. მიუხედავად იმისა, რომ არჩილმა კარგად შეასრულა დავალება და დადებითი შეფასებაც მიიღო, მან მხოლოდ ერთ მცირე შენიშვნაზე მიმართა ფიქრი და თავი ცუდად იგრძნო.

7. ზედმეტად განზოგადება – ზე-გენერალიზაცია

ხშირად ადამიანები ერთი ან რამდენიმე შემთხვევის საფუძველზე ზოგად წესს ადგენენ ხოლმე. არასასიამოვნო ცხოვრებისეული მოვლენის შემდეგ, მათ უჩნდებათ აზრი, რომ ყოველთვის ასე იქნება ან შეიძლება უარესიც მოხდეს. ერთ ინციდენტს განზოგადებენ როგორც საყოველთაო წესს და ამ წესს ყველა სხვა შემთხვევაზე ავრცელებენ.

მაგალითები:

- გიორგიმ ისტორიის გამოცდაზე 7 ქულა მიიღო. მან ეს არასაკმარისად მიიჩნია და გაიფიქრა: „ცხოვრებაში ვერასდროს მივალწვე მაქსიმუმს. კარგად არაფერი გამომდის“.
- სანდროს გოგონამ პაემანზე უარი უთხრა და სანდრომაც იფიქრა: „ყველა ქალი ერთნაირია“.

8. პერსონიფიკაცია

ზოგჯერ უარყოფითად განვითარებული მოვლენების გამო, ადამიანები თავს პასუხისმგებლად მიიჩნევენ, მაშინაც კი, თუ რეალურად ასე არ არის. ამ მოვლენებს ისინი საკუთარ პიროვნებას უკავშირებენ და თავს იდანაშაულებენ ადეკვატური მტკიცებულებების გარეშე. ასეთი ტიპის აზროვნებას პერსონიფიკაცია ეწოდება.

მაგალითები:

- დისტანციური სწავლის რეჟიმში გელა ვერ დაესწრო ხელოვნების გაკვეთილს, რადგან პროვაიდერის ტექნიკური შეფერხების გამო ინტერნეტის მოწოდება დროებით შეუწყდა. მომავალ გაკვეთილზე, მან ვერ გასცა პასუხი რამდენიმე შეკითხვას, რადგან წინა გაკვეთილი გამოტოვებული ჰქონდა. გელა ყველაფერს საკუთარ თავს აბრალებს და თვლის, რომ წინასწარ უნდა ჰქონოდა შესაბამისი თემები მომზადებული.
- მარიკას საუკეთესო მეგობარი ნინო ბოლო დროს მუდმივად ცუდ ხასიათზეა. მარიკა ფიქრობს, რომ თვითონ ჩაიდინა რაღაც ისეთი, რის გამოც მეგობარი თავს ასე ცუდად გრძნობს.

9. „უნდა“ განაცხადები

ზოგჯერ ადამიანები ფიქრობენ, რომ მოვლენები „უნდა“ ან „საჭიროა“ გარკვეული მიმართულებით განვითარდეს, და ცდილობენ საკუთარი თავის და სხვების მოტივირებას უნდა განაცხადებებით. ამ დროს, როდესაც საკუთარ თავზე ვსაუბრობთ, ხშირად თავს დამნაშავედ ვგრძნობთ. ხოლო სხვებზე საუბრისას – იმედგაცრუებული ან ნაწყენი ვართ.

მაგალითები:

- თამთას მიაჩნია, რომ ის აუცილებლად მხიარული და საინტერესო უნდა იყოს ადამიანები-ბისთვის.
- ნანია აღელვებულია, რადგან გამოცდაზე 8 ქულა მიიღო. მიუხედავად იმისა, რომ წარმატების სერტიფიკატი მისცეს, ფიქრობს, რომ, სულ მცირე, 9 ქულა მაინც „უნდა“ მიეღო. ნანია ასე ბევრი რამის შესახებ ფიქრობს (ყველა საგანში წარმატებას უნდა მიაღწიოს; ყველაფერი ყოველთვის ბოლომდე მოწესრიგებული უნდა ჰქონდეს).“

10. დადებითის მინიმუმამდე დაყვანა, ანუ გაზვიადება და მინიმიზაცია

როდესაც მოვლენის/სიტუაციის შეფასებისას უგულებელყოფთ მის დეტალებს.

მაგალითები:

- მაია პირველი პაემნისთვის ემზადება. მეგობრები ეუბნებიან, რომ შესანიშნავად გამოიყურება. მაია კი ფიქრობს, რომ ეს სიმართლეს არ შეესაბამება და მეგობრები, უბრალოდ, ცდილობენ ასიამოვნონ.
- ნონა მოხალისეა ბიბლიოთეკაში. უფროსმა უთხრა, რომ საქმეს შესანიშნავად ართმევს თავს. ნონა კი ფიქრობს, რომ ეს არ არის მისი დამსახურება და „უბრალოდ, გაუმართლა“.

აზროვნების შეცდომები

(ჯგუფის ზრდასრული წევრებისთვის გათვალისწინებული მაგალითებით)

1. სხვისი აზრების წაკითხვა

ზოგჯერ ადამიანებს უჩნდებათ ეჭვი, რომ სხვები მათზე ცუდად ლაპარაკობენ. ეს ეჭვი იმ შემთხვევაშიც წარმოიქმნება ხოლმე, როცა ამის რეალური საფუძველი არ არსებობს. ასეთ უსაფუძვლო ეჭვს (ვარაუდს) ეწოდება „სხვისი აზრების წაკითხვა“.

მაგალითები:

- ნინო ყავას მიირთმევს ქმართან, გიორგისთან, ერთად. გიორგი მშვიდად ზის, ნინო კი მოულოდნელად ეკითხება: რა გჭირს? გიორგი გაკვირვებულია და უპასუხებს, რომ თავს მშვენივრად გრძნობს. ნინოს მისი სიტყვების სიწრფელეში ეჭვი ეპარება და იწყებს ფიქრს, რომ გიორგი მის გვერდით ბედნიერი არ არის.
- ნიკა რამდენიმე კვირის განმავლობაში ერთ პროექტზე მუშაობდა. მან თავისი ნამუშევარი უფროსს წარუდგინა და შეფასებას დაელოდა. მოლოდინში გავიდა რამდენიმე დღე და ნიკამ ნერვიულობა დაიწყო იმ ფიქრებით, რომ უფროსი მას არაკვალიფიციურ თანამშრომლად თვლიდა.

2. მოვლენების კატასტროფად აღქმა

ადამიანები მოვლენის შესახებ უარყოფით პროგნოზებს აკეთებენ ხოლმე. როცა ამგვარი პროგნოზებისთვის საკმარისი საფუძველი არ არსებობს, ამას „მოვლენების კატასტროფად აღქმას“ უწოდებენ.

მაგალითები:

- თინას ქმარმა უთხრა: „მეგობრებს ცოტა მეტი დრო უნდა დავეთმო, თორემ უკვე ძალიან ბრაზდებიან ჩემზე, რადგან არასოდეს მყალია მათთვის.“ ამის მოსმენის შემდეგ, თინას გაუჩნდა აზრი, რომ ქმარი მალე დაშორდება და მომავალში ვერც სხვებთან შეინარჩუნებს ურთიერთობას.
- თემო ორგანიზაციაში ახალი თანამშრომელია. მან ტესტირებაში 100 ქულიდან 70 მიიღო. ამის გამო, თემოს გაუჩნდა აზრი, რომ ორგანიზაციაში ვერასოდეს დაიმკვიდრებს თავს და, საერ-თოდაც, ვერსად აიწყობს კარიერას.

3. პოლარიზებული აზროვნება, იგივე აბსოლუტური, დიქოტომიური, შავ-თეთრი აზროვნება

როდესაც ადამიანი მიდრეკილია მოვლენები შეაფასოს შავ-თეთრ ფერებში. დიქოტომიური აზროვნება - როდესაც ყველა განცდა ურთიერთსაწინააღმდეგო კატეგორიაში ექცევა.

ადამიანები ხშირად მოვლენებს უკიდურესი სიმძაფრით აფასებენ და მიიჩნევენ, რომ ისინი (მოვლენები) „ძალიან კარგია“ ან „ძალიან ცუდი“. მაგალითად, კონცერტი შეიძლება ძალიან მოეწონათ ან, პირიქით, მიიჩნიონ, რომ საშინელი იყო. თუმცა ადამიანებს მოვლენების შუალედურად შეფასების უნარიც გააჩნიათ. მაგალითად, შეუძლიათ აღნიშნონ, რა მოეწონათ და რა არ მოეწონათ კონცერტის განმავლობაში. როდესაც ადამიანი რამეს ძალიან ცუდად ან ძალიან კარგად მიიჩნევს (საშუალოს არ ცნობს), ამას „პოლარიზებულ აზროვნებას“ უწოდებთ.

მაგალითები:

- ერთი დეპრესიული კაცი თავს ადარებს მეგობარს - მისი აღქმით, ამ მეგობარს საუკეთესო მეუღლე ჰყავს, ბავშვებიც კარგად სწავლობენ სკოლაში, მისი ცხოვრება სავსეა ბედნიერი

მომენტებით და საერთოდაც, იდეალურად მიედინება. კაცი ფიქრობს, რომ მეგობარს ცხოვრებაში ყველაფერი საუკეთესო შეხვდა, მას კი არაფერი.

- ანდრო ისეთი ადამიანია, რომელსაც სხვა ადამიანები ან ძალიან მოსწონს, ან საერთოდ არ მოსწონს. თქვენ მისთვის ან „კარგების სიამი“ ხართ, ან ძალიან „ცუდ ადამიანთან“ რიგებში ხართ გამწესებული. ის ფიქრობს: „მე კარგ ადამიანებს უნდა დავუახლოვდე და არ უნდა გავეპარო ცუდებს“.
- სოფომ გამოცდაზე 10-ქულიანი შეფასებიდან 9 მიიღო. ის იმედგაცრუებულია, რადგან ვერ შეძლო 10 ქულის მიღება. სოფო თავის შედეგს ასე განიხილავს: „მე თუ უმაღლეს შეფასებას ვერ ვიღებ, ეს იმას ნიშნავს, რომ წარუმატებელი ვარ“.

4. ემოციური მსჯელობა

ადამიანებს ხშირად გამოაქვთ უსაფუძვლო დასკვნები იმის გამო, რომ მათ „გული ასე კარნახობთ“. ხშირად ანგვარი დასკვნა რადიკალურად ეწინააღმდეგება არსებულ რეალობას.

მაგალითები:

- მერის ერთი შვილი ჰყავს და ყველაფერს აკეთებს იმისთვის, რომ მას არაფერი მოაკლდეს. ის ორ სამსახურში მუშაობს, საღამოს კი დროს შვილთან ერთად ატარებს. დათომ ერთ დღეს დაბალი შეფასება მიიღო სკოლაში. მერიმ იცის, რომ დათოს ეს განზრახ არ გაუკეთებია, მაგრამ გულის სიღრმეში ასე ფიქრობს: „დათოს მიაჩნია, რომ ცუდი დედა ვარ; დაბალი ნიშანიც სწორედ იმიტომ მიიღო, რომ მე გული მტკენოდა“.
- ლამას ორგანიზაციის დირექტორმა უთხრა, რომ ის ძალიან კმაყოფილია მისი მუშაობით. თანამშრომლებიც მიიჩნევენ, რომ ლამა ერთ-ერთი საუკეთესო სპეციალისტია. თუმცა, ლამას აქვს განცდა, რომ იგი სამუშაოს თავს ვერ ართმევს. უფრო მეტიც, სჭერა, რომ სამსახურში წარუმატებელია.

5. იარლიყის მიკვრა

ხშირად ადამიანები ერთი შემთხვევის გამოც კი წარუმატებელი ადამიანის იარლიყს მიაკერებენ ხოლმე საკუთარ თავს.

მაგალითები:

- წვეულებაზე ლადომ ერთი ქალი საცეკვაოდ გაიწვია, მაგრამ უარი მიიღო. ამის გამო ლადომ თავი უიღბლო ადამიანად ჩათვალა.
- ორგანიზაციის ხელმძღვანელმა შეხვედრაზე კითხვა დასვა, რაზეც თეკლამ გასცა პასუხი. ხელმძღვანელმა კი თქვა: „სამწუხაროდ, ეს არასწორია. ვინმემ ხომ არ იცის სწორი პასუხი?“ და თეკლამ თავი სულელად ჩათვალა.

6. გონებრივი ფილტრი

ზოგჯერ ადამიანები ყურადღებას მხოლოდ უარყოფით მოვლენებზე ამახვილებენ და ვერ ამჩნევენ, რომ მათ ირგვლივ ბევრი კარგიც ხდება. ისინი ინფორმაციას ფილტრავენ და მისგან მხოლოდ ნეგატიურ ნაწილს იტოვებენ.

მაგალითები:

- ქეთიმ მოისმინა თავისი პარტნიორის საუბარი მეგობრებთან. გოგა ამბობდა: „ყველაფერი კარგად მიდის. ქეთი ჭკვიანი ქალია და მასთან ურთიერთობა ბედნიერებაა. ჩვენ ძალიან ბევრი გვაქვს საერთო. ქეთი ხანდახან მომთხოვნიც არის, მაგრამ ამაში დიდ პრობლემას ვერ ვხედავ“.

მიუხედავად იმისა, რომ გოგამ ქეთიზე ძირითადად კარგად ისაუბრა, ქეთის ბოლო კომენტარი მაინც გულზე მოხვდა და ამის გამო თავი ცუდად იგრძნო.

- არჩილი დირექტორმა შეაქო: „არჩილ, შენ ძალიან კარგად შეასრულე მოცემული დავალება; უბრალოდ, სამომავლოდ გაითვალისწინე, რომ საქირთა დოკუმენტის ორი ასლი ჩაგვაბარო“. მიუხედავად იმისა, რომ არჩილმა კარგად შეასრულა დავალება და დადებითი შეფასება მიიღო, მან მხოლოდ ერთ, მცირედ შენიშვნაზე გაამახვილა ყურადღება და თავი ცუდად იგრძნო.

7. ზედმეტად განზოგადება – ზე-გენერალიზაცია

ხშირად ადამიანები ერთი ან რამდენიმე შემთხვევის საფუძველზე ზოგად წესს ადგენენ. არასასიამოვნო ცხოვრებისეული მოვლენის შემდეგ, მათ უჩნდებათ უსიამოვნო აზრი, რომ ყოველთვის ასე იქნება ან შეიძლება უარესიც მოხდეს. ერთ ინციდენტს განზოგადებენ როგორც საყოველთაო წესს და ამ წესს ყველა სხვა შემთხვევაზე ავრცელებენ.

მაგალითები:

- სანდრო ახალ სამსახურს ეძებს. ერთ-ერთ კომპანიაში გასაუბრების შემდეგ დასაქმებაზე უარი უთხრეს; მიუხედავად იმისა, რომ რამდენიმე დღეში კიდევ ორი გასაუბრება აქვს დანიშნული, სანდრო ასე ფიქრობს: მთელი ცხოვრება ყველაფერში წარუმატებელი ვიქნები, კარგად არაფერი გამომდის“.
- გიორგის მარინემ პაემანზე უარი უთხრა. გიორგიმ გაიფიქრა: „პაემანზე არასდროს არავინ დამთანხმდება“.
- ანამ სამსახურის ტესტირება ვერ გაიარა. ის ფიქრობს: „სხვა ტესტებსაც ვერასოდეს გავივლი წარმატებით“.

8. პერსონიფიკაცია

ზოგჯერ უარყოფითად განვითარებული მოვლენების გამო, ადამიანები თავს პასუხისმგებლად მიიჩნევენ, მაშინაც კი, თუ რეალურად ასე არ არის. ამ მოვლენებს ისინი საკუთარ პიროვნებას უკავშირებენ და თავს იდანაშაულებენ ადევკატური მტკიცებულებების გარეშე. ასეთი ტიპის აზროვნებას „პერსონიფიკაცია“ ეწოდება. ამ შეცდომის დაშვებისას, ადამიანები საკუთარ თავს იდანაშაულებენ იმ ამბების გამო, რომელიც მის კონტროლს არ ექვემდებარება.

მაგალითები:

- ეკონომიკური კრიზისის პერიოდში ერთ წარმატებულ ბიზნესს ფინანსური პრობლემები შეექმნა. ეს პრობლემები ბევრმა ფაქტორმა განაპირობა, თუმცა, ერთ-ერთი მენეჯერი ასე ფიქრობდა: „ყველაფერი ჩემი ბრალია. წინასწარ უნდა მეფიქრა, რომ ასე მოხდებოდა და მიმეღო შესაბამისი ზომები; კომპანიაში ყველაფერი მე გავაფუჭე“.
- მარიკას საუკეთესო მეგობარი ნინო ბოლო დროს მუდმივად ცუდ ხასიათზეა. მარიკა ფიქრობს, რომ თვითონ ჩაიდინა რაღაც ისეთი, რის გამოც მეგობარი თავს ასე ცუდად გრძნობს.
- სალის ორგანიზაციამ მნიშვნელოვანი კონტრაქტის გაფორმება ვერ შეძლო. მიუხედავად იმისა, რომ აღნიშნულ ორგანიზაციაში ბევრი ადამიანი მუშაობდა, სალიმ მაინც საკუთარი თავი დაადანაშაულა.

9. „უნდა“ განაცხადები

ზოგჯერ ადამიანები მიიჩნევენ, რომ მოვლენები „უნდა“, ან „საჭიროა“ გარკვეული მიმართულებით განვითარდეს.

მაგალითები:

- თამთას მიაჩნია, რომ ის აუცილებლად მხიარული და საინტერესო უნდა იყოს ადამიანებისთვის.
- ნანი აღელვებულია, რადგან პედაგოგთა გამოცდაზე 50-დან 45 ქულა მიიღო. მიუხედავად იმისა, რომ მას წარმატების სერტიფიკატი მისცეს, ფიქრობს, რომ სულ მცირე, 49 ქულა მაინც უნდა მიეღო. ნანი ასე ბევრი რამის შესახებ ფიქრობს (მაგალითად, მისმა ყველა მოსწავლემ წარმატებას უნდა მიაღწიოს; მას ყველა დოკუმენტი ყოველთვის იდეალურად მოწესრიგებული უნდა ჰქონდეს).

10. დადებითი მინიმუმამდე დაყვანა

როდესაც ადამიანის მიერ მოვლენის შეფასებისას რაღაც დეტალს არასათანადო მნიშვნელობა ენიჭება ან პირიქით, ხდება მისი გაზვიადება. როდესაც ჩვენ უგულებელვყოფთ დადებით მოვლენებს, ამას დადებითი მინიმუმამდე დაყვანა ვუწოდებთ.

მაგალითები:

- მაია პირველი პაემნისთვის ემზადება. შეგობრები ეუბნებიან, რომ შესანიშნავად გამოიყურება. მაია კი ფიქრობს, რომ ეს სიმართლეს არ შეესაბამება და შეგობრები, უბრალოდ, ცდილობენ ასიამოვნონ.
- ნონა უძრავი ქონების სააგენტოში მუშაობს გაყიდვების მენეჯერად. უფროსმა უთხრა, რომ შესანიშნავად შეასრულა ბოლო დავალება. ნონა ფიქრობს, რომ ეს არ არის მისი დამსახურება და „უბრალოდ, გაუმართლა“.

დანართი 15: საბაზო რწმენები

საბაზო (ბირთვული) რწმენების უმეტესობა ბავშვობისა და მოზარდობის პერიოდში გვითმის; ეს არის განზოგადებული შეხედულებები/რწმენები სამყაროს, ადამიანების, ჩვენი თავის შესახებ – როგორ ადამიანად აღვიქვამთ თავს, საკუთარ ქცევებს, როგორია ჩვენი მსოფლმხედველობა. საბაზო რწმენები ერთგვარი პრიზმაა, რომლის გავლითაც „კვდავთ“ ცხოვრებისეულ სიტუაციებს და გამოცდილებებს. შესაბამისად, განსხვავებული რწმენის მქონე ადამიანები ერთსა და იმავე სიტუაციაში სხვადასხვანაირად ფიქრობენ, განსხვავებული ემოცია და ქცევა აქვთ. მაგალითად, თუკი დაბადების პირველი დღეებიდანვე ჩვენს საჭიროებებზე ზრუნავენ, უზრუნველყოფილი ვართ საკვებით, სითბოთი და თავს დაცულად ვგრძნობთ, ჩვენ გვითმის განცდა, რომ სამყარო უსაფრთხო ადგილია. აღზრდის პროცესში, თუკი მშობლები/მეურვეები თანმიმდევრულები არიან სასურველი ქცევის წახალისებასა და არასასურველის დასჯაში (არ ვგულისხმობთ ფიზიკურ დასჯას), ბავშვს უყალიბდება განცდა, რომ სამყარო სამართლიანია. მიუხედავად იმისა, რომ ეს რწმენები 100%-ით ნამდვილად არ შეესაბამება სინამდვილეს, ხოლო სხვა, ტრავმული გამოცდილების თუ არასახარბიელო გარემოს გავლენით მოგვიანებით ჩამოყალიბებული საბაზო რწმენები, შესაძლოა, საკმაოდ ხისტად იყოს, საერთო ჯამში ძალიან გვეხმარება ყოველდღიურ ცხოვრებაში და სამყაროში ორიენტაციაში, შესაძლოა გამოოსვლის განჭვრეტაში და ენერგიის დაზოგვაში (გრიგოლია, ფირცხალაიშვილი, თავართქილაძე 2020).

საბაზო რწმენები საკმაოდ მრავალფეროვანი შეიძლება იყოს და უხეობდეს საფრთხეს, საკუთარი პიროვნების ღირებულებას, სიყვარულს, უსუსურობას („სუსტი ვარ, არასოდეს არაფერი გამოვძის, არავის ვუყვარვარ, სულ მარტო ვიქნები, არაფრად ვვარგავარ, ადამიანებს ვერ ვენდობი, კარგი სამყაროში არაფერი ხდება“).

საბაზო რწმენებით ჩვენ არ ვიბადებით, არამედ, მათ დავისწავლით, როგორც აღვნიშნეთ, უმეტესად ბავშვობის პერიოდში ან მნიშვნელოვანი თუ ტრავმული გამოცდილებების შედეგად. ეს რწმენები იმდენად მყარია, რომ ინფორმაცია, რომელიც ეწინააღმდეგება ჩვენს რწმენას, ხშირად იგნორირებულია; უარყოფითი რწმენები, მიუხედავად იმისა, რომ ქეშმარიტად განიცდება, ხშირად არ შეესაბამება სიმართლეს; თუმცა, სათანადო ცოდნის და მუშაობის შედეგად, შეიძლება მათი შეცვლა (Therapist Aid LLC 2020). შესაბამისად, საკუთარ თავზე/აზრებზე დაკვირვებისა და ამ უნარების განვითარების პროცესში, ნებისმიერი აზრის თუ რწმენისთვის კითხვის ნიშნის დასმა ამ ჩვევის დახვეწის ნაწილია.

რამდენად გვეხმარება საბაზო რწმენების აღმოჩენა?

ბავშვობაში ჩამოყალიბებულ რწმენებს ზრდასრულ ცხოვრებაში მნიშვნელოვანი მოვლენები აქტიურებს, რაც შესაბამის დასკვნებს და ქცევას უდება საფუძვლად. წარსულში ჩამოყალიბებული რწმენა, რომელსაც დღეს ნებისმიერი მნიშვნელოვანი ან არასასიამოვნო მოვლენა აქტიურებს, შესაძლოა, დღეს აღარ იყოს რელევანტური და ხელს გვიშლიდეს რეალობის ობიექტურად აღქმასა და სასურველი ქცევის განხორციელებაში. მაგალითად, თუ ბავშვობაში რამდენჯერმე აღმოვჩინე ჯგუფში, სადაც ჩემს უსაფრთხოებაზე ვღელავდი და მუდმივად თავდაცვის პოზიციაში მჭირდებოდა ყოფნა, მაღალი ალბათობით, ზრდასრულ ასაკში ხშირად გამოვავლენ მტრულ/თავდასხმისთვის მზა დამოკიდებულებას, თუკი გარემოში ან ჩემს გაცნადში ოდნავ მაინც მივაშვავებ რამეს წარსულ გამოცდილებას; ეს ნამდვილად შემიშლის ხელს სასიამოვნო, შინაარსიანი ურთიერთობების ჩამოყალიბებასა და შენარჩუნებაში.

დღეს აღმოჩენილი, ხშირად განმეორებადი პრობლემური სიტუაციები თუ მაღალი ინტენსივობის ემოციები ერთგვარი მიხიშნებებია, რომ იქ რაღაც საყურადღებო ხდება. იმისთვის, რომ არასასურველი განცდები და ქცევა შევცვალოთ, აუცილებელია მათ საფუძვლამდე მივიდეთ. საბაზო რწმენა სწორედ ეს საფუძველია.

საბაზო რწმენები

- ყალიბდება გამოცდილების საფუძველზე
- დასწავლილია
- ასახავს ცოდნას, დამოკიდებულებას საკუთარი თავის, სხვების ან სამყაროს შესახებ
- მყარია და მოცემულია, როგორც ქეშმარიტება
- შესაძლებელია მათ გადასინჯვა და შეცვლა

აზრი, რომელიც ხშირად მიჩნდება

მერე რა?	თუ ეს სიმართლეა, რას ამბობს ეს ჩემზე?
----------	--

პასუხი

მერე რა?	თუ ეს სიმართლეა, რას ამბობს ეს ჩემზე?
----------	--

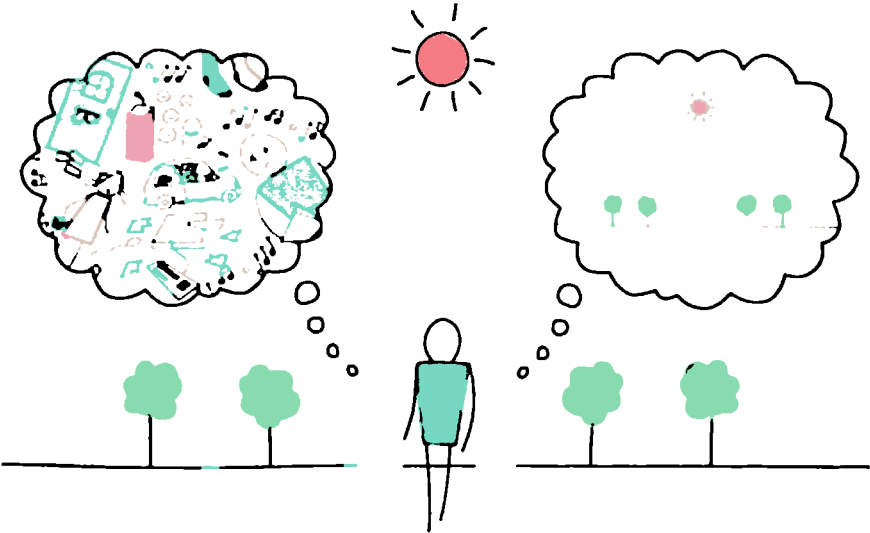
პასუხი

მერე რა?	თუ ეს სიმართლეა, რას ამბობს ეს ჩემზე?
----------	--

ეცადეთ პასუხი დაფიქრების და განსჯის გარეშე გასცეთ. მიჰყევით პროცესს, მანამ პასუხები არ ამოიწურება. შემდეგ, დაფიქრდით საბოლოო პასუხზე: რა არის ამ ფიქრის საფუძველი? მაქვს მიზეზი, რაიმე ეს რწმენა შექონდეს? რამდენად რელევანტურია და ობიექტური ეს რწმენა ჩემი ცხოვრების ამ ეტაპზე? ხომ არ ვუშვებ აზროვნების რომელიმე შეცდომას?

გაუზიარეთ ფიქრები სანდო ადამიანს და სთხოვეთ აზრის გამოთქმა. ან ჩაატარეთ ექსპერიმენტი და გამოცადეთ რწმენის სანდოობა.

დასაბრძო 17: Mindful or Mind-full?



დანართი 18: მაინდფულნეს პრაქტიკის ძირითადი პრინციპები

მაინდფულნეს სავარჯიშოებს საფუძვლად აღმოსავლური ფილოსოფიის პრაქტიკები უდევს, თუმცა, დღეისთვის ის აღიარებულია და წარმატებით გამოყენება დასავლეთში მოღვაწე ფსიქიკური ჯანმრთელობის და კეთილდღეობის სხვა სპეციალისტების მიერ. არაერთმა კვლევამ დაადასტურა, რომ მაინდფულნესის რეგულარული პრაქტიკა გვეხმარება სტრესის უარყოფითი გავლენების შემცირებაში, შედეგობისა და ზოგადი კეთილდღეობის, კონცენტრაციის უნარის გაუმჯობესებაში, ემოციების მართვაში, თვითრეფლექსიის უნარების გამომუშავებაში და სხვა (Davis and Hayes 2011).

მაინდფულნეს პრაქტიკის დაუფლება იწყება ჩვენს სუნთქვასა და სხეულზე დაკვირვებით, კონცენტრაციის უნარების გავა

რჯობით და, საჭირო დროს, ამ პროცესის მართვით (სუნთქვის შენელებით, ყურადღების გადატანით, სხეულბრუნვით რეაქციების ამოცნობით და სხვა).

დანართი 7 დეტალურად აღწერს, თუ რა გავლენა აქვს სუნთქვას ჩვენს ორგანიზმში მიმდინარე პროცესებზე: როგორ აბალანსებს ჟანგბადისა და ნახშირორჟანგის რაოდენობას სისხლში, გვეხმარება გულისცემისა და წნევის დარეგულირებაში.

საკუთარ სუნთქვაზე რეგულარული კონცენტრაციით, ჩვენ არა უბრალოდ კონცენტრაციის მიღწევაში ვეარჩივებით, არამედ, ვიწყებთ შესწავლას, როგორია ჩვენი სუნთქვა სხვადასხვა მდგომარეობაში ყოფნის დროს (როდესაც ბედნიერები ვართ, როდესაც ვბრძოლობთ ან ვშფოთავთ); შემდგომში, ამ ცოდნით აღჭურვილები და გავარჯიშებულები, უფრო და უფრო კარგად ვესმენთ ჩვენს თავს, შეგვიძლია სიტუაციის გამწვავებამდე ამოვიცნოთ ჩვენი ემოციები, შევინარჩუნოთ სიმშვიდე და უნარი სასურველი ქცევის ასარჩევად.

წარმოიდგინეთ ეს პროცესი, როგორც ფიზიკური ვარჯიში: კუნთი, რომელიც არასოდეს დატვირთულა, შედარებით სუსტია და ნაკლებს ატანს შეუძლია. კუნთის გავარჯიშების შემდეგ, ის შეიძლება ზომაში გაიზარდოს, დაიხვეწოს, გაძლიერდეს, მოემატოს გამძლეობა და ამტანობა – მაინდფულნესს მსგავსი გავლენა აქვს ჩვენს თავის ტვინზე. კვლევები ადასტურებს, რომ სუნთქვითი სავარჯიშოების შედეგად თავის ტვინი ფიზიკურ დონეზე იცვლება, როგორც ნავარჯიშები კუნთი და, შესაბამისად, იძენს უნარებს, რომელიც აქამდე არ ჰქონდა (Powell 2018).

სპეციალისტები გვიჩვენებენ, რომ მაინდფულნესს უშუალოდ პრაქტიკის დაწყებით ვეზიაროთ და არა თეორიული საფუძვლის გაცნობით. ყოველ შემთხვევაში, პრაქტიკის გარეშე ვერასოდეს გვეცოდინება, რა არის მაინდფულნესი. წარმოიდგინეთ შემდეგი სცენარი: ჩვენ შეგვიძლია უამრავი ნაშრომი ჩავიკითხოთ ველოსიპედის აგებულებაზე, შევისწავლოთ მექანიზმი, მთელი დისტრაციის კი დავეწროთ ტარებაზე, მაგრამ, მანამ, სანამ უშუალოდ არ მოვკიდებთ ველოსიპედს ხელს და არ გავატარებთ, ტარება არ გვეცოდინება, ხომ?

მაინდფულნესის ძირეული პრინციპები შემდეგია:

აქ და ახლა – საკუთარ შეგრძნებებზე დაკვირვება მიმდინარე მომენტში შეფასების, უარყოფითი შეგრძნებების განდევნის გარეშე, ამ შეგრძნებებთან ყოფნა და დაკვირვება;

არაგანსჯითი დამოკიდებულება საკუთარი შეგრძნებებისა და ემოციების მიმართ (თუმცა, ყველაზე ცუდი, რაც შეიძლება გავაკეთოთ, ამ განსჯის განსჯაა; რეგულარული პრაქტიკა თქვენი შინაგანი „მსაჯულის“ მიღებას და მასთან დამეგობრებასაც მოიცავს); მნიშვნელოვანია, რომ არ გავაკეთოთ ამ განცდების „კარგი-ცუდი“ კატეგორიზაცია და შეფასება, არამედ, უბრალოდ დავაკვირდეთ;

სუნთქვაზე კონცენტრაციისას, აზრები შემოგვეჭრება – ეს გარდაუვალია და ამის გამო პრაქტიკაზე უარის თქმა იმ არგუმენტით, რომ არ გამოგვდის, არარელევანტურია. კონცენტრაცია უნარია, რომელსაც ვარჯიში და გამომუშავება სჭირდება, ისევე, როგორც ნებისმიერ სხვა ჩვევას;

„დამწყების თვალში“ „ექსპერტის პოზიციის“ ნაცვლად – საკუთარი ემოციებზე, შეგრძნებებზე, გამოცდილებებზე დაკვირვება არა როგორც ნაცნობსა და გამოცდილზე, არამედ, როგორც განახლებადი ინ-

ტერმინის გამომწვევ სიახლემ: რა ხდება ახლა, რას ვგრძნობ, სად არის ეს შეგრძნება სხეულში? იქნებ ფორმა, ფერი ან სუნიც კი აქვს?

მაინდფულნეს პრაქტიკა უფრო პროცესია, ვიდრე შედეგი; ეს ერთგვარი პარადოქსია: მიუხედავად იმისა, რომ ამ სავარჯიშოების დანერგვას სწორედ სასურველი შედეგებისთვის ვიწყებთ, თუკი ეს შედეგი მიზნად იქცევა, ეს პრაქტიკაში ხელს გვიშლის. ჩვენ არ უნდა ვესწრაფოდეთ შედეგს, არამედ კონცენტრირებული ვიყოთ აქ და ახლა ჩვენს განცდებზე;

გამოცდილების მიღებასთან ერთად, მაინდფულნესი გვებმარება გავაცალკოთ ჩვენი ფიქრები ემოციებისგან, შევძლოთ ამ მდგომარეობაზე დაკვირვება იმპულსურად პასუხის გაცემის და ქცევის გარეშე. ეს არ ნიშნავს, რომ შედეგად უფრო ცივები ან უემოციოები ვიქნებით, არამედ იმას, რომ ემოციები კი არ გვმართავს, არამედ ჩვენ ვმართავთ ემოციებს და თანაც, ეფექტურად. თვითრეგულაციის უნარების გამომუშავება მნიშვნელოვან დადებით როლს ასრულებს ემოციების მართვაში.

პრაქტიკის რეგულარობისთვის, შევხედოთ ამ ქცევას, როგორც ფსიქიკური ჰიგიენის აქტს. წარმოიდგინეთ, რამდენ დროს და სხვა რესურსს ხარჯავთ ფიზიკურ ჰიგიენასა და ჯანმრთელობაზე ზრუნვაში (იქნება ეს ხელის დაბანა, კბილების გასუფთავება, შხაპის მიღება თუ სხვა აქტივობები; ამ აქტივობებისთვის საჭირო საშუალებების შეძენა/შერჩევა; ჯანსაღ კვებაზე ინფორმაციის მიღება, ძილთან დაკავშირებული რეკომენდაციების გათვალისწინების მცდელობა და ასე შემდეგ). ეს ყველაფერი კითხვის ნიშნის ქვეშ იშვიათად დგება – საჭიროა თუ არა რეგულარულად ხელეების დაბანა და ჯანმრთელი ძილი? თუ მაინდფულნესს ასევე შევხედავთ და გამოვყოფთ ვარჯიშისთვის მოსახერხებელ დროს, ის ჩვენს ცხოვრებაში დიდი სარგებლის მომტან კიდეც უნდა იქნება. არ აქვს მნიშვნელობა, ეს იქნება დილას, თუნდაც საწოლიდან ადგომამდე, ძილის წინ თუ შუადღეს – მთავარია რეგულარობა და დროის იმ მონაკვეთის შერჩევა, როდესაც სავარჯიშოს ყველაზე მეტი ალბათობით შეასრულებთ.

მაინდფულნესს პრაქტიკის ყოველდღიურ ცხოვრებაში დანერგვაში სხვადასხვა აპლიკაცია/საიტი შეიძლება დაგეხმაროთ:

<https://www.headspace.com/>

<https://insighttimer.com/>

<https://mindfulness.com/>

გაიხსენეთ, როგორ სუნთქავთ, როდესაც თავს კარგად, მშვიდად, უსაფრთხოდ გრძნობთ – სუნთქვაც მშვიდია, ნელი, ტემპი თანმიმდევრულია.

და რა ხდება, როდესაც ვბრაზობთ, ან შეშინებულები ვართ? სუნთქვა აჩქარებული და ზედაპირულია.

სუნთქვის ტემპის მართვით და ამ პროცესზე დაკვირვებით ჩვენ ხელს ვუწყობთ ჟანგბად-ნახშირორჟანგის თანაფარდობის დაბალანსებას და ვებმარებით თავს უსიამოვნო შეგრძნებებისგან გათავისუფლებაში.

დანართი 19: სხეულის სკანირების ინსტრუქცია

ჩვენი სხეული ემოციების განცდაში უშუალოდ მონაწილეობის გარდა, ამ განცდებს საკმაოდ კარგად იმახსოვრებს და „აგროვებს“ კიდევ. ხშირი დაძაბულობა, გახშირებული სუნთქვა და გულისცემა შეიძლება სპაზმების, სხვადასხვა სახის ტკივილების, ჩაძინების სირთულეების და საჭმლის მომნელებელ სისტემასთან დაკავშირებული პრობლემების მიზეზი გახდეს.

საკუთარ სხეულთან კარგი კავშირის დამყარება გვეხმარება არა მხოლოდ იმის აღმოჩენაში, რომ სადღაც დაძაბულობა „მოგვიგროვდა“ და ამ დაძაბულობის მოხსნაზე მუშაობაში, არამედ დაგვეხმარება ემოციების ადრეულ ეტაპზე დაფიქსირებასა და მართვაში. ამაში სხეულის სკანირების სავარჯიშო დაგვეხმარება.

ვარჯიშის საწყის საფეხურებზე შესაძლოა გაგიჭირდეთ კონცენტრაციის შენარჩუნება ან/და პროცესში არასასიამოვნო შეგრძნებები დაგეუფლოთ. ეს, უმეტესად, იმიტომ ხდება, რომ ჩვენ არ ვართ საკუთარ სხეულთან მსგავს კავშირის მიჩვეულები და უამრავი ემოცია სხეულის სხვადასხვა ნაწილებში განედგნოლი და მიჩქმალული გვაქვს. ეცადეთ განსჯის და შეფასების გარეშე მოუხშინოთ ამ შეგრძნებებს; პრაქტიკასთან ერთად დადებით ცვლილებებსაც შეატყობთ თავს.

სავარჯიშო შეგიძლიათ შეასრულოთ დამჯდარმა, ან წამოწოლილმა.

დაიწყეთ მარცხენა ფეხის თითებიდან. სათითაოდ დააკვირდით ყველა თითს, შეგრძნებებს სხეულის ამ ნაწილში, ტემპერატურას. შემდეგ განაგრძეთ სკანირება ტერფის, წვივის, ბარძაყის, საჯდომის მიმართულებით. გაიმეორეთ იგივე მარჯვენა ფეხზე.

შემდეგ აპყევით წელს ზურგის და ბეჭების მიმართულებით. კარგად დააკვირდით სხეულის ყველა მონაკვეთს. თუ სადმე დაძაბულობას იგრძნობთ, ცოტა მეტ ხანს გაჩერდით იმ ადგილას, მზრუნველი ყურადღებით მოუხშინეთ: რისი თქმა შეიძლება უნდოდეს ამ განცდას? რა ინფორმაციას მაწვდის? ნუ შეეწინააღმდეგებით და ნუ შეაფასებთ.

განაგრძეთ სკანირება მუცლის ქვედა ნაწილიდან გულმკერდამდე. შემდეგ მარცხენა ხელის თითებიდან აუყევით მკლავს, გადაინაცვლეთ მარჯვენა ხელზე. აუყევით ყელს, ყბას, პირის გარშემო კუნთებს, თვალებს, შუბლს, თავის უკანა მხარეს. იგრძნოთ თქვენი სხეული აქ და ახლა.

სავარჯიშო შეგიძლიათ შეასრულოთ კუნთების პროგრესული რელაქსაციის ფორმითაც. ამ დროს სხეულის თითოეულ ნაწილს მონაცვლებით დაქიმავთ, მაქსიმალურად (თუმცა, არა ტკივილამდე), 5-7 წამი გააჩერებთ, და შემდგომ მოადუნებთ.

დანართი 20: ემოციის რეგულაციის ქცევითი ტექნიკები

როგორც ჩვენი ფიქრი და განწყობა ახდენს გავლენას იმაზე, თუ როგორ ვიქცევით, ასევე შეუძლია ქცევისავე შეცვალოს ჩვენი აზრები და ემოციები (გაიხსენეთ აზრი-ემოცია-ქცევის სამკუთხედი, დანართი 3). ემოციების შეგრძნებასა და გამოსატყაობაში ჩვენი სხეული აქტიურ როლს თამაშობს. შესაბამისად, ჩვენ შეგვიძლია სხეულის დახმარება ემოციების მართვის პროცესშიც.

ქვემოთ აღწერილი ქცევები დაგეხმარებათ სიმშვიდის მოპოვებაში, ბრაზის მართვაში, რთულ სიტუაციებთან გამკლავებაში.

- შეჩერდი:
 - ჩაისუნთქე რამდენჯერმე ღრმად. ნურაფერს გააკეთებ. დაელოდე პასუხს. გამოიყენე პაუზა, როგორც შესაძლებლობა იმისთვის, რომ შეაფასო სიტუაცია და შენი მიზნები.
- შეისვენე მცირე ხნით:
 - გავცალე სიტუაციას
 - განსაზღვრე, როდის დაბრუნდები
- ჩაანაცვლე პრობლემური ქცევა:
 - ალტერნატიული ქცევით (იხილეთ სავარჯიშო ნახევარ-ლიმილი და ამობრუნებული ხელისგულები)
 - საპირისპირო ქცევით
- გააკეთე შენთვის სასიამოვნო რამე:
 - რეგულარულად აკეთე რამე შენთვის მნიშვნელოვანი და სასიამოვნო (აქციე ჩვევად)
 - გააკეთე, რაც გესიამოვნება, როცა თავს ცუდად გრძნობ
- ითხოვე დახმარება/მხარდაჭერა:
 - დაურეკე მეგობარს, ახლობელს და გაუზიარე შენი წუხილი, იმედგაცრუება და ა.შ.

სავარჯიშო: ნახევარ-ღიმილი და ამობრუნებული ხელისგულები

ადაპტირებულია სახელმძღვანელოდან DBT Skills Training Handouts and Worksheets (Linehan 2015).

მიეცით მონაწილეებს შემდეგი ინსტრუქცია:

„დახუჭეთ თვალები და გაიხსენეთ წინა კვირის განმავლობაში მომხდარი სიტუაცია, როდესაც ბრაზი იგრძენით: რა ხდებოდა, სად იყავით, ვინ იყო ამბის მონაწილე; იგრძენით ემოციები, თითქოს ყველაფერი ახლა, ამ მომენტში ხდება. დაუკვირდით შერჩენებს, აზრებს“.

პაუზა. 1-2 წუთის შემდეგ განაგრძეთ:

„მოადუნეთ თითები, ხელები; მტევნები ამოატრიალეთ ხელისგულებით ზემოთ (თუ ჯგუფის წევრები სხედან, ამობრუნებული მტევნები დაიდონ კალთაში, ხოლო თუ დგანან, ქვემოთ ჩამოშვან). მოადუნეთ სახე შუბლიდან ნიკაპამდე და ოდნავ ზემოთ ასწიეთ პირის კიდეები, თითქოს ოდნავ იღიმით.

კიდევ ერთხელ დაუკვირდით თქვენს ემოციებს“.

პაუზა. 1-2 წუთის შემდეგ განაგრძეთ:

„პარგად წარმოიდგინეთ ის ადამიანი, რომელზეც გაბრაზდით. გაიხსენეთ, რა ქცევამ გაგაბრაზათ და დაუკვირდით, რას გრძნობთ. გააგრძელეთ ამ ადამიანზე და მის ქცევაზე ფიქრი, და, პარალელურად, მოადუნეთ მთელი სხეული... შუბლი... თვალები... ლოყები... ყბა (დააშორეთ ერთმანეთს კბილები). შემდეგ გაიღიმეთ ნახევრად. დაუკვირდით თქვენს ემოციებს“.

ბოლოს, შეგიძლიათ დამატებით სთხოვოთ ჯგუფის წევრებს კიდევ ერთხელ გაიმეორონ აღწერილი სავარჯიშო, მაგრამ, ამჯერად, სავარჯიშოს ბოლოს წარმოიდგინონ ბრაზის ობიექტის გრძნობები, ფიქრები და სურვილები. სთხოვეთ, სცადონ და ახსნა მოუძებნონ ამ ადამიანის ქცევას, მის შესაძლო მიზეზებს, დაუკვირდნენ თავიანთ ემოციებს. განიხილეთ მათ ემოციებში მომხდარი შესაძლო ცვლილებები.

დანართი 21: დაძლევის არაჯანსაღი სტრატეგიები

სხვადასხვა რთულ სიტუაციაში აღმოჩენისას, იმის მიხედვით, თუ რისი მიღწევა გვინდა, ქვევის სხვადასხვა ვარიანტი შეიძლება მოვიფიქროთ. რა გზას ირჩევთ ხოლმე თქვენ, როდესაც ძალიან ბრანდებით, დაძაბულები, დაღლილი ან ნაწყენი ხართ? არჩეული ქვევებიდან, როგორია მათი მოკლე და გრძელვადიანი შედეგები? როგორ გრძნობთ თავს რამდენიმე წუთის, საათის, დღის გასვლის შემდეგ?

გადახედეთ ქვემოთ მოყვანილ ჩამონათვალს – იტყოდით, რომ რომელიმე მათგანი გახასიათებთ? როგორ ფიქრობთ, რატომ შეიძლება ეს ქვევები არაჯანსაღი სტრატეგიების სათაურის ქვეშ იყოს გაერთიანებული?

უსიამოვნო განცდებთან დარჩენა და მათთან გამკლავება ხშირად საკმაოდ რთული პროცესია. ადამიანები ამ რთულ გზას სხვადასხვა ხერხით ვუძლავდებით – ზოგი მათგანი გვაძლიერებს, ზოგიც ზიანს გვაყენებს.

სასურველი ცვლილებებისთვის, მნიშვნელოვანია, აღმოვაჩინოთ, ცხოვრების მიმდინარე ეტაპზე რომელი ქვევა შეიძლება აღმოჩნდეს ჩვენთვის საზიანო:

- ალკოჰოლის და სხვა ნივთიერებების საზიანოდ მოხმარება პრობლემასთან გამკლავების მიზნით
- გარკვეულ აქტივობებში ზედმეტად ჩართვა (კვება, აზარტული თამაშები, პორნოგრაფია, ვიდეო-თამაშები)
- ყოველდღიური აუცილებელი აქტივობების თავის არიდება შფოთვის შესამცირებლად (მაგალითად, სახლში დარჩენა სკოლაში/სამსახურში წასვლის ნაცვლად)
- ძლიერი ემოციების გამოშვები სიტუაციებისთვის თავის არიდება
- იზოლაცია
- უარყოფითი ვალენტობის ემოციების სხვა ადამიანებზე „გადმონთხევა“
- ბრანის გამოყენება ადამიანების თავიდან მოსაშორებლად
- სხვა ადამიანებზე გადაქარბებით ზრუნვა საკუთარი პრობლემებიდან განრიდების მიზნით
- ინტიმურობის არიდება
- სხვისი ქვევის კონტროლის მცდელობა, უსაფრთხოების შეგრძნების მოსაპოვებლად

- -----
- -----

დანართი 22: იგავი გველზე

ოდესღაც ერთი ძალიან საშიში და შხამიანი გველი ცხოვრობდა. ერთხელ ეს გველი ბრძენს შეხვდა. გველი მოიხიბლა მისი სიბრძნითა და სიკეთით და გადაწყვიტა ასეთივე გამხდარიყო. ბრძენმაც ურჩია გველს, თავი დაეხრებინა ადამიანებისთვის და თავისთვის მშვიდად ეცხოვრა. გაიგეს რა ადამიანებმა, რომ გველი საშიში აღარ იყო, სასტიკად გაუსწორდნენ – ქვებს უშენდნენ, სხეულს უზიანებდნენ, დასცინოდნენ. შეწუხებულმა გველმა ისევ ბრძენს მიაკითხა და მოუყვა თავისი გასაჭირი. მაშინ ბრძენმა უთხრა: „შე შენ გთხოვე ადამიანებისთვის ტკივილი არ მიგეყენებინა, მაგრამ, არ მითქვამს, რომ შეგეწყვიტა სისინი საკუთარი თავის დასაცავად“. (გიფ-თბილისი 2017)

დანართი 23: ბრაზის ანატომია: ABC მოდელი

ფსიქოლოგი ალბერტ ელისის თანახმად, ბრაზს იწვევს არა გარე მოვლენები, არამედ ჩვენი რწმენები ამ მოვლენის შესახებ. ეს ნიშნავს, რომ ჩვენს ქცევაზე გარემო კი არ მოქმედებს უშუალოდ, არამედ, ამ მოვლენის ჩვენული ინტერპრეტაცია.

A – Antecedent, წინაპირობა: მოვლენა ან სიტუაცია, სადაც გავბრაზდით. შეიძლება ეს სიტუაციები/მოვლენები ჰგავდეს ერთმანეთს; მსგავს მოვლენას „ცხელ წერტილებს“ ვუწოდებთ.

B – Beliefs, რწმენები: როგორ ვაფასებ სიტუაციას, როგორია ჩემი რწმენები (მაგალითად, მჯერა, რომ განზრახ აკეთებენ იმას, რაც მაბრაზებს?); რამდენად ასახავს ჩემი რწმენა რეალობას? ხომ არ ვუშვებ აზროვნების შეცდომებს?

C – Consequence, შედეგი: როგორი იყო ჩემი მდგომარეობა სხეულის, ემოციის, ქცევის არსების თვალსაზრისით? რა ვიფიქრე? რა ვიგრძენი? როგორ მოვიქცევი?

საკუთარი „ცხელი წერტილების“ და ამ დროს დაშვებული აზროვნების შეცდომების და ინტერპრეტაციების ცოდნა ბრაზის მართვისკენ გადადგმული პირველი ნაბიჯია – როდესაც ვიცი, რა სიტუაციებში, რა საქციელზე შეიძლება გავბრაზდე, უფრო მომზადებული ვხვდები ამ ყველაფერს. როდესაც ვიცი, ავტომატურად რა რეაქციები მაქვს ხოლმე, წინასწარ შემიძლია მოვიფიქრო, რა ხერხებით შემიძლია უკეთ ვმართო ჩემი ქცევა ისე, რომ სასურველი შედეგი მივიღო.

რა არის ჩემთვის სასურველი შედეგი? რა მიზანი მაქვს, რას მიზნად მსგავს სიტუაციებში რომ მივალწიო. როგორ შეიძლება თავს გრძნობდეს სიტუაციაში მყოფი მეორე ადამიანი?

ადამიანი არ არის პასიური არსება, რომელსაც უბრალოდ „აბრაზებს“ ესა თუ ის სიტუაცია, არამედ მას არჩევანის საშუალება და, შესაბამისად, პასუხისმგებლობა აქვს საკუთარ ქცევაზე (გიფ-თბილისი 2017).

დანართი 24: მაინდფულნეს სავარჯიშო: რას ვგრძნობ, როდესაც ვბრაზობ

სავარჯიშოს მიზანია ვისწავლოთ ჩვენი ბრაზის თუ სხვა უარყოფითი ვალენტობის ემოციების მოსმენა, მათზე იმპულსური რეაგირების ნაცვლად. მსგავსი პრაქტიკა ხელს შეუწყობს როგორც ემოციური შედეგობის, ამტანობის გაძლიერებას, ასევე დაგვეხმარება „ცხელ გულზე“ არ მივიღოთ გადაწყვეტილებები, გამოვიშვათ პაუზის გაკეთების უნარი, რაც უფრო ეფექტური და სასურველი ქცევის დაგეგმვის საშუალებას მოგვცემს.

კომფორტულად დასხედით სკამზე, ან წამოწეით. მარჯვენა ხელი გულმკერდზე დაიდეთ, მარცხენა - მუცელზე (ეს დაგეხმარებათ მუცლით [და არა გულმკერდით] სუნთქვას მიაქციოთ ყურადღება; გულმკერდით მაშინ ვსუნთქავთ, როდესაც ვშვოთავთ და დაძაბულები ვართ).

გაიხსენეთ უახლოეს წარსულში მომხდარი ამბავი, როდესაც ბრაზი იგრძენით. როგორია ახლა ეს შეგრძნება? რამდენად ძლიერია? რამდენ ქულას მიანიჭებდით 10-ბალიან სკალაზე?

დახუჭეთ თვალები. დაიწყეთ სხეულის სკანირება ფეხებიდან თავისკენ, დააკვირდით შეგრძნებებს, „ბრაზის სხეულებრივ მესსიერებას“; განსაკუთრებული ყურადღება მიაქციეთ და დრო დაუთმეთ სხეულის იმ ადგილებს, სადაც დაძაბულობაა – დააკვირდით ამ შეგრძნებას, მოუსმინეთ, არ ეცადოთ მის მიჩქმალვას და გაქცევას, არამედ, დარჩით ამ განცდებთან. 5-10 წუთის შემდეგ ყურადღება სუნთქვაზე გადაიტანეთ, მოუსმინეთ სუნთქვის შეგრძნებებს, ფილტვების ავსებას და პაერის ამოსუნთქვას.

როდესაც მზად იქნებით, დაასრულეთ სავარჯიშო.

როგორ გრძნობთ თავს ახლა? რამდენ ქულას მიანიჭებდით თქვენს ბრაზს ახლა?

ბრაზის მართვისას, „პაუზის აღებასა“ და სასურველ ქცევაზე დაფიქრებაში ასევე დაგვეხმარება ნელა თვლა უკუსვლით 10-იდან 1-მდე, ან პირადი მანტრის შემუშავება (ფრაზა, რომელიც სიმშვიდეს მოგვიტანს) (გიფ-თბილისი 2017).

დბნართი 25: ფსიქო-საგანმანათლებლო მასალა შფოთვის შესახებ

შფოთვას, ისევე, როგორც ნებისმიერ სხვა ემოციურ მდგომარეობას, მნიშვნელოვანი ინფორმაციული ფუნქცია აკისრია. საფრთხის შემცველ სიტუაციებში, თუ შფოთვა არ ვიგრძენით, შესაძლოა, სიტუაციის სათანადოდ ვერ ვუპასუხოთ, მობილიზება ვერ მოვახერხოთ და ამან ზიანი მოგვაყენოს (რა მოხდება, თუ მაღალი შენობის სახურავზე კიდესთან მიხვალთ, სადაც მოაჯირი არ არის, და ოდნავადაც არ დაიძაბებით, არ იქნებით ფრთხილად). შფოთვა მიგვანიშნებს ცვლილების საჭიროებაზე (გვაძლევს მინიშნებას, რომ თავს ცუდად ვგრძნობთ და ჩვენს ყურადღებას მიმართავს დაკვირვებაზე, სიტუაციის გაანალიზებაზე), გვეხმარება ენერგიის მობილიზებაში (მაგალითად, გამოცდის წინ, დაძაბულობის და შფოთვის ოპტიმალური დონე გვეხმარება ცოდნის კარგად გადმოცემაში).

თუმცა, არის შემთხვევები, როდესაც შფოთვა პრობლემად იქცევა: როდესაც სიტუაციისთვის შეუსაბამოდ ძლიერია, გრძელდება საფრთხის შემცველი სიტუაციის შემდგომ დიდ ხანს, ან, უბრალოდ, თუკი დიდი დროის მანძილზე გვიწევს სტრესულ სიტუაციაში ყოფნა.

სტრესულ სიტუაციაში გამოყოფილი ჰორმონები ადრენალინი და კორტიზოლი პასუხისმგებელია გულისცემის აჩქარებაზე, რაც იწვევს წნევის მაჩვენებლების ზრდას და ენერგიის მოზღვაებას. კორტიზოლი პასუხისმგებელია სისხლში შაქრის დონის ზრდაზე, რაც ისევე ენერგიის მოხმარებასა და ქსოვილების აღდგენით პროცესებს უწყობს ხელს. კორტიზოლი ასევე თრგუნავს იმ პროცესებს, რომელიც არ არის პირველადი მნიშვნელობის შებრძოლება-გაქცევის სიტუაციებში, როგორიცაა იმუნური, მომწელებელი, რეპროდუქციული და ზრდის სისტემის მუშაობა. ეს საკმაოდ რთული სისტემა ასევე გავლენას ახდენს ჩვენს განწყობაზე, მოტივაციასა და შიშზე.

ბუნებრივ სიტუაციაში, სტრესული სიტუაციის გავლის შემდეგ, ეს პროცესი წყდება და ორგანიზმი ნორმალურ მდგომარეობას უბრუნდება (დიდი ძალის, რომელიც გიყვებათ და ძალიან გაშინებდათ, პატრონმა წაიყვანა, საფრთხემ ჩაიარა და თქვენც, რაღაც დროის შემდეგ, დამშვიდდით). მაგრამ, წარმოიდგინეთ, როდესაც სტრესი ხანგრძლივია, როგორია ამ ყველაფრის გავლენა ჩვენს ორგანიზმზე? როდესაც დიდი ხნის მანძილზე გულისცემა, შაქრის დონე სისხლში ნორმაზე მაღალი გვაქვს, დაძაბულობის გამო, შესაძლოა, კარგად ვერ გვძინავს? რამდენი ხანი შეგვიძლია ზიანის გარეშე ამ მდგომარეობაში გავძლოთ?

სტრესული სიტუაციები ჩვენი ცხოვრების განუყოფელი ნაწილია, და არის პერიოდები, როდესაც მნიშვნელოვან ცვლილებებს რაღაც პერიოდი ვერ ვახორციელებთ – შეიძლება, მოკლე დროში ვერ ვაგვარებთ წარმოქმნილ სირთულეს, ან, სხვადასხვა მიზეზის გამო, არ გამოგვდის სტრესული სიტუაციიდან გასლა. ამ დროს, როგორ შეიძლება, რომ მაღალ შფოთვას შეძლებისდაგვარად ჯანსაღად გავუმკლავდეთ?

- იზრუნეთ საკუთარ თავზე: ყურადღება მიაქციეთ საკვებს, ფიზიკურ აქტივობას და ძილის რეჟიმს
- აქტიურად მიმართეთ სარელაქსაციო პრაქტიკებს, როგორიცაა სუნთქვითი სავარჯიშოები, სასიამოვნო აქტივობები; ასევე, შეგიძლიათ აწარმოოთ განცდების დღიური და იმუშაოთ თვითრეფლექსიაზე
- გაუზიარეთ ემოციები სანდო, ახლობელ ადამიანებს
- სიტუაციის გათვალისწინებით, იუმორი გამკლავების ძალიან კარგი სტრატეგია შეიძლება აღმოჩნდეს
- საჭიროების შემთხვევაში, მიმართეთ ფსიქიკური ჯანმრთელობის სპეციალისტს
- მოერიდეთ გამკლავების არაჯანსაღ სტრატეგიებს, როგორიცაა საკვების, ალკოჰოლის, თამბაქოს ან სხვა ნივთიერებების, პრნოგრადის ჭარბად მოხმარება (Mayo Clinic 2021).

დებარტი 26: მაინდფულნეს სავარჯიშო: შფოთვის მართვა

წინამდებარე სავარჯიშო დაგეხმარებათ შფოთვითი მდგომარეობისთვის დამახასიათებელი უარყოფითი განცდების შემცირებაში და სტრესულ სიტუაციებთან გამკლავებაში. სუნთქვის პროცესზე დაკვირვებით და ტემპის, სიღრმის მართვით ჩვენ ვეხმარებით გულისცემის, წნევისა და ჟანგბად-ნახშირორჟანგის ბალანსის აღდგენას (დეტალებისთვის, შეგიძლიათ გადახედოთ დანართებს 7, 18 და 25).

სავარჯიშოს შესრულებისას, შეგიძლიათ ჩართოთ სარელაქსაციო მუსიკა (ინტერნეტიდან, პირადი კოლექციიდან, მაინდფულნეს აპლიკაციებიდან).

კომფორტულად დასხედით ან წამოწეით. მარჯვენა ხელი გულმკერდზე დაიდეთ, მარცხენა – მუცელზე. ყურადღება მიაქციეთ, რომ სუნთქვისას გულმკერდმა არ იმოძრაოს, ისუნთქეთ მუცლით, ღრმად და მშვიდად.

დაიწყეთ ღრმა ჩასუნთქვით და ამოსუნთქვით, ამოისუნთქეთ ინტენსიურად, თითქოს მთელ დაძაბულობას თან აყოლებთ.

ჩასუნთქვა და ამოსუნთქვა.

წარმოიდგინეთ, რომ სხეულიდან ყველანაირ დაძაბულობას უშვებთ, მარტივად და ძალისხმევის გარეშე.

ჩასუნთქვა და ამოსუნთქვა. ამოსუნთქვასთან ერთად ყურადღება გადაიტანეთ სკამთან/საწოლთან შეხების წერტილზე, ნაწილ(ებ)ზე, რომელიც მყარად იჭერს მთელ თქვენს სხეულს. გონების თვალის დაინახეთ ეს კავშირი – წერტილსა და სხეულის მხარდაჭერას შორის.

მშვიდად სუნთქვასთან ერთად, წარმოიდგინეთ, რომ ეს კავშირი სულ უფრო ღრმა და ძლიერი ხდება, თქვენი ბარძაყები, საჯდომი (ზურგი) სულ უფრო მძიმე ხდება. ჩამოუშვით მხრები, მოადუნეთ კისერი; წარმოიდგინეთ, რომ თქვენი თავი სინათლის სხივზეა ჩამოკიდებული.

ყოველი ჩასუნთქვა და ამოსუნთქვა ამშვიდებს თქვენს გონებას.

სხეული მოდუნებულია და მშვიდადაა.

აქ და ახლა უსაფრთხოდ ხართ.

დბნართი 27: მაინდფულნეს სავარჯიშო უარყოფით ემოციებთან გასამკლავებლად (Obrien 2019)

ყველა ჩვენგანის ცხოვრებაში არის რთული, მტკივნეული, შიშის მომგვრელი, რთულად გადასატანი მომენტები; პერიოდები, როდესაც ვბრაზობთ, ვშფოთავთ, ვგლოვობთ, გვრცხვენია, დაძაბულები ვართ, სინანულის, სინდისის ქენჯნა ან სხვა არასასიამოვნო განცდა გვაწუხებს.

მსგავსი განსაცდელის ჟამს ჩვენ ტკივილისგან გაქცევას ვცდილობთ, ან მის მიჩქმალვას და განდევნას. შეიძლება ტკივილთან მინაგან ბრძოლაშიც კი ჩავერთოთ და ვეცადოთ მისგან თავის დაღწევას, ან ყურადღების გადატანას სხვადასხვა აქტივობით, საკვებით, სასმელით, ან რამე სხვა გზით.

ხანგრძლივ პერსპექტივაში, ყველა ეს გზა, რაც ტკივილს თავიდან გვარიდებს, მხოლოდ ახანგრძლივებს მას. თავის არიდებას ტანჯვა მოაქვს და მუდმივად ამ რეჟიმში ყოფნისას ძვირფასი, საოცარი ცხოვრება გვერდზე გვრჩება.

მაინდფულნესის დახმარებით, თქვენ შეგიძლიათ ისწავლოთ, როგორ აქციოთ ნეგატიური ემოციები თქვენს ყველაზე დიდ მასწავლებლებად და სიძლიერის წყაროდ.

ტკივილისთვის ზურგის შექცევის ნაცვლად, შეგიძლია ვისწავლოთ, როგორ ჩავეხედოთ თვალელებში იმას, რასაც განვიცდით. შეგიძლია მზრუნველი ყურადღება მივაპყროთ ჩვენს ნატკენ ნაწილებს და ბრძნული გადაწყვეტილებები მივიღოთ, თუ როგორ ვუპასუხოთ ამ განცდებს, საკუთარ თავსა და ცხოვრებას.

ეს პარადოქსია, რომლის გათავისებაც ბევრს შეეცვლის: სწორედ ნეგატიურ ემოციებთან დარჩენით ვიგრძნობთ შევებას და არა მათგან გაქცევით.

რასაც ებრძვი - აძლიერებს და რასაც ეწინააღმდეგები - ახანგრძლივებს. ეკპარტ ტოლუ.

გთავაზობთ ნ-საფეხურიან სავარჯიშოს რთულ ემოციებთან გულისყურით გამკლავებისთვის:

1. შეჩერდით და ჩახედეთ თვალელებში

როდესაც ემოციას გააცნობიერებთ შეჩერდით. ღრმად ჩაისუნთქეთ და დარჩით ამ ემოციასთან, იქნება ეს ბრაზი, სირცხვილი, დანაშაულის განცდა, შფოთვა თუ შიში. ნუ შეიკავებთ თავს, ნუ დათრგუნავთ ამ განცდას და ნუ ეცდებით მის იგნორირებას ან მასზე გამარჯვებას. უბრალოდ იყავით მასთან ერთად, გამოიჩინეთ გულწრფელი ინტერესი და მიმღებლობა, მიეცით ამ განცდას უფლება, რომ იყოს.

2. ამოიცანით ემოცია

აღიარეთ ამ ემოციის არსებობა. დაარქვით სახელი. შეგიძლიათ საკუთარ თავს უთხრათ, მაგალითად, შემდეგი: „ვიცი, რომ ახლა ამა და ამ ემოციას ვგრძნობ“.

3. მიიღეთ ის, რაც არის

როდესაც რომელიმე უარყოფით ემოციას გრძნობთ, არ არის საჭირო მისი განდევნა – შეგიძლიათ მიიღოთ ის, რაც არის. აი ასე. პირდაპირ შეგიძლიათ უთხრათ თავს: „მე შემიძლია მივიღო, რომ ახლა ამ ემოციას განვიცდი“.

თქვენ შეგიძლიათ ეს ემოცია ცნობიერებაში გააჩეროთ – მხოლოდ ეს ქვეყნა კი უკვე დაგამშვიდებთ და თავს უკეთ გაგრძნობინებთ. ეს საკუთარი თავის მიმართ თანაგრძნობის გამოხატვის და დისტრესზე რეაგირების აქტია, რომელიც ბევრად ეფექტურად მუშაობს, ვიდრე საკუთარი თავის დასჯა ამ განცდების გამო.

უცადეთ ღია იყოთ ამ განცდების მიმართ. ღიაობაში ვგულისხმობთ იმის დანახვას, რაც არის, სრულად, დათრგუნვის, უარყოფის, იგნორირების და „ძლიერად ყოფნის“ გარეშე.

ლიაობით და ემოციის მიღებით შინაგან სიფრცეს ქმნით ამ განცდის გარშემო და აღიარებთ მის არსებობას ამ ემოციით მოცვის ნაცვლად. ამ სიერცის შექმნით თქვენ აღმოაჩენთ, რომ თქვენ არ ხართ ეს ემოცია. თქვენ ამ განცდებზე ბევრად მეტი ხართ.

იფიქრეთ ამ პროცესზე, როგორც ჩასუტებაზე – როგორც დედა იყრავს გულში განაწყენებულ შვილს, ისე მიიღეთ თქვენი რთული ემოცია.

4. გააცნობიერეთ, რომ ყველა ემოცია დროებითია

აღიარეთ, რომ ყველა ემოცია დროებითია. ისინი ჩნდება, რაღაც ხანს იერდება და შემდეგ ქრება. მოდის და მიდის ჩვენი, როგორც ტალღების მოქცევა და მიქცევა.

თქვენ მხოლოდ ის გევალებათ, რომ ნება მისცეთ ტალღებს იარსებონ და მოთმინებით დააკვირდეთ, თუ როგორ მუდმივად იცვლის ის ფორმას და, საბოლოოდ კი უჩინარდება.

ჩვენ ხშირად ემოციებს ძალიან პერსონალურად ვიღებთ (განსაკუთრებით, უარყოფით ემოციებს). მაგრამ, მაინდფულენის მოგვიწოდებს შევხედოთ მათ, როგორც უბრალოდ შენტალურ მოვლენებს, რომელიც მოდის და მიდის, როგორც დროებით ტალღებს ჩვენი ცნობიერების ოკეანეში.

შეიძლება დაგეხმაროთ, თუ საკუთარ თავს ეტყვი: ეს დროებითი განცდაა, მაგრამ, ახლა აქ არის, ჰოდა, როგორ შემიძლია მასზე ვიზრუნო? რა მჭირდება ახლა მე?

5. გამოიძიეთ და პასუხი გავცით

როდესაც საკმარისად დამშვიდდებით, შეგიძლიათ საკუთარ ემოციას კარგად დააკვირდეთ და ეცადოთ გაიგოთ, რამ მოიტანა ეს განცდა, რა არის ამ განცდაში, რაც დისკომფორტის გიქმნით.

შეიძლება კონკრეტული ტიპის ფიქრები იყო ამის მიზეზი. შეიძლება თქვენ ღელავდით რამეზე ან ვინმეზე, რამაც შფოთვა გამოიწვია. შეიძლება ვინმეს ნათქვამი გაგახსენდათ, რამაც თავის დროზე ბრაზი ან სირცხვილი გამოიწვია.

შეიძლება, ასევე, აღმოაჩინოთ, რომ თურმე განსაზღვრული ღირებულებები, რწმენები, მოლოდინები და წინასწარგანწყობები გაქვთ იმის შესახებ, თუ როგორ უნდა იქცეოდეთ ან სხვები როგორ უნდა გხედავდნენ - ეს უყრის საფუძველს თქვენს განცდებს.

შეიძლება, რაღაც მოხდა და ეს ემოცია თქვენი აბსოლუტურად ბუნებრივი ან ძველი, დასწავლილი საპასუხო რეაქციაა. მიეცით ნება ცნობიერების სინათლეს, რომ დაგეხმაროთ ამ ემოციის გააზრებაში.

ამის შემდეგ, შესაძლოა დაფიქრდეთ, როგორ გინდათ მიმდინარე მოვლენებს უპასუხოთ. შეიძლება, უბრალოდ გააანალიზოთ, რომ თქვენი ფიქრი რეალობა არ არის და, შესაბამისად, არ შეიძლება მათი ზედმეტად სერიოზულად აღქმა; ან შესაძლოა, ამ ემოციის მიღება ყველაფერია, რაც ამ ეტაპზე გჭირდებათ; ან მომხდარი ამბავი თქვენგან პასუხს მოითხოვს.

6. ენდეთ საკუთარ თავს და აირჩიეთ შესაბამისი პასუხი

დანართი 28: მე-შეტყობინების სტრუქტურა

მე-შეტყობინება ემოციის კომუნიკაციის ტექნიკაა, რომელიც საშუალებას გვაძლევს კონსტრუქციულად გამოვხატოთ განცდები და საკუთარ ემოციებზე პასუხისმგებლობა ავიღოთ, ისე, რომ ჩვენს საუბარს თავდასხმის, ბრალდების ელფერი არ ჰქონდეს და მაქსიმალურად გასაგებად გადმოსცემდეს ჩვენს ნათქვამს.

როდესაც ადამიანი ფიქრობს, რომ მას რამეში ბრალს დებენ – სამართლიანად, თუ უსამართლოდ – ხშირად ამ სიტუაციას თავდაცვით პასუხობენ. თავდაცვა კი მეტწილად თავდასხმაში გადაიზრდება ხოლმე, რასაც კონფლიქტის გაღრმავებამდე მივყავართ. მე-შეტყობინება მარტივი გზაა ემოციების კომუნიკაციისთვის, რომელიც მსგავსი სიტუაციების თავიდან არიდებაში გვეხმარება. კარგად შედგენილი მე-შეტყობინება პასუხისმგებლობას იღებს საკუთარ ემოციებზე და აღწერს პრობლემას:

„მე ____ (ემოცია) ____ როდესაც ____ (სიტუაციის აღწერა)“

მაგალითები:

დადანაშაულება: შეუძლებელია ყოველ საღამოს ასე გვიან მოდიოდე სახლში! შენ ძალიან ეგოისტურად იქცევი!

მე-შეტყობინება: მე ვღელავ, როდესაც სახლში გვიან მოდიხარ. ხანდახან ვერც ვიძინებ.

დადანაშაულება: არასდროს მირეკავ. როგორც ვხვდები, ჩემთან მეგობრობა აღარ გინდა.

მე-შეტყობინება: მწყინს, როდესაც ამდენი დრო გადის და არ მირეკავ. მგონი, აღარ გაინტერესებ (Therapist Aid LLC 2017).

დანართი 29: გავლილი თემების/სესიების ჩამონათვალი

1. რა არის ემოცია და ემოციის რეგულაცია
2. ემოციებზე დაკვირვება
3. აზროვნების შეცდომები
4. საბაზო რწმენების აღმოჩენა
5. მაინდფულნესი
6. ემოციის რეგულაციის ქცევის არხის ინსტრუმენტები
7. ბრაზის ანატომია
8. შფოთვის მართვა
9. უარყოფითი ვალენტობის ემოციები და მათი ფუნქციები
10. ემოციის კომუნიკაცია
11. პრობლემის გადაჭრა და საზრისის ძიება

დანართი 30: პრობლემის გადაჭრის 5-საფეხურიანი გეგმა

წარმოდგენილი გეგმა დაგეხმარებათ, რომ ნებისმიერ სირთულეს, რასაც ცხოვრებაში წააწყდებით, სისტემურად, ნაბიჯ-ნაბიჯ მიუდგეთ და გაიადვილოთ პრობლემის გადაჭრა.

საფეხური 1: პრობლემის განსაზღვრა რაში მდგომარეობს ჩემი პრობლემა? რას განვიცდი? ნათლად განსაზღვრე და დაარქვი სახელი პრობლემას.	
საფეხური 2: იფიქრე და ისაუბრე პრობლემის გადაჭრის გზებზე მოიფიქრე პრობლემის გადაჭრის რაც შეიძლება ბევრი ხერხი (შემოქმედებითი აზროვნება). ამ საფეხურზე, ნუ დაიწყებ შეფასებას, უბრალოდ, მაქსიმალურად ბევრი გზა მოიფიქრე. შეგიძლია დაელაპარაკო ახლობელ, სანდო ადამიანებს, სთხოვო მოსაზრების გაზიარება.	
საფეხური 3: შეაფასე პრობლემის გადაჭრის გზები შეადარე დადებითი და უარყოფითი მხარეები, განსაზღვრე გრძელვადიანი და მოკლევადიანი შედეგები და, ყოველივე ზემოხსენებულის საფუძველზე, შეაფასე პრობლემის გადაჭრის გზები. ნაკლებფექტური გზები გამორიცხე. შეგიძლია გამოიყენო შეფასების 5-ბალიანი სისტემა.	
საფეხური 4: შეარჩიე პრობლემის გადაჭრის გზა შეარჩიე პრობლემის გადაჭრის ერთი გზა (მოფიქრებული რამდენიმედან საუკეთესო).	
საფეხური 5: დაფიქრდი, თუ რა შედეგის მომტანი იქნება პრობლემის გადაჭრის შენ მიერ არჩეული გზა და თუ გაკმაყოფილებს წარმოდგენილი პერსპექტივა, შეუდექი განხორციელებას. რა შეიტყვე? რა შეცვალა? უკეთ გრძნობ თავს?	

დანართი 31: შეხვედრა მაღალ მე-სთან

მოთავსდით კომფორტულად.

თვალები დახუჭეთ.

ღრმად ჩაისუნთქეთ და ამოისუნთქეთ.

ჩასუნთქვა და ამოსუნთქვა.

(2-3 წუთი დაუთმეთ სუნთქვაზე კონცენტრაციას).

წარმოიდგინეთ, რომ მდელაზე ხართ. გარშემო ყვავილები, მწვანე ტყეა. იგრძენით ტყის ნიაჲ თქვენს კანზე, ყვავილების სურნელი; დაინახეთ, როგორ არხევს ნაზი ნიაჲ ყვავილებს.

ტყის პირას ანკარა წყარო ჩამოდის.

თქვენ წინ მაღალი, ძალიან ლამაზი მთაა. თქვენ მდელის გაივლით და მთის ბილიკს შეუყვებით. მიდისხართ მაღლა და მაღლა.

ნელ-ნელა მწვერვალს უახლოვდებით.

მწვერვალზე ასვლისას, შეამჩნევთ გამოქვაბულს.

შედიხართ გამოქვაბულში.

გამოქვაბულში ადამიანი გხვდებათ, ვისაც ნებისმიერი შეკითხვა შეგიძლიათ დაუსვათ.

ჰკითხეთ, რაც გინდათ.

პასუხს რომ მოისმენთ, მადლობა გადაუხადეთ მოსაუბრეს და დაეშვიტ მთიდან.

დაუბრუნდით მდელს.

ჩასუნთქვა და ამოსუნთქვა.

ჩასუნთქვა და ამოსუნთქვა.

გზაში იაზრებთ, რომ ადამიანი, რომელსაც შეხვდით, თქვენი მაღალი მე იყო.

როდესაც მზად იქნებით, გაახილეთ თვალები და დაასრულეთ სავარჯიშო.

წარმოდგენილი სავარჯიშო დაგეხმარებათ სხვადასხვა კითხვაზე პასუხის მოძიებაში, სიმშვიდის მოპოვებაში და გონების გაწმენდაში. ყველა ჩვენგანში არის პიროვნების ის ნაწილი, ვისაც ყოველთვის შეგიძლია მივმართოთ უბრალოდ, რჩევის მოსაძიებლად.

დანართი 32: ალტერნატიული სავარჯიშოები

გამააქტიურებელი სავარჯიშოები (energizers) - სესიების ხალისით დაწყებისთვის ან მიმდინარეობის დროს გასახალისებლად

ადაპტირებულია: GAMES AND EXERCISES A MANUAL FOR FACILITATORS AND TRAINERS INVOLVED IN PARTICIPATORY GROUP EVENTS VISUALIZATION IN PARTICIPATORY PROGRAMMES (McKee, Solas, and Tillmann 1988).

1. ხილის სალათა

ოთახში წრეზე სკამები ალაგია, ჯგუფის წევრების რაოდენობაზე ერთით ნაკლები. ერთი მოხალისეს გარდა ყველა სხვა მონაწილე სკამებზე დაიკავებს ადგილს, მოხალისე კი ცენტრში დარჩება. აირჩიეთ ნაცნობი 3 სახეობის ხილის სახელი. სავარჯიშოს წამყვანი ჩამოუვლის წრეს და თითოეულ მონაწილეს ხილის სახელს მიაჩიქებს (სურვილის შემთხვევაში, საკუთარი თავის ჩათვლით). როდესაც რომელიმე ხილის სახელი გაიჟღერებს, ყველა მონაწილე, ვისაც ეს ხილი შეხვდა, უნდა ადგეს და სხვა ადგილი მოძებნოს დასაჯდომად. მოხალისეც ცდილობს, მოძებნოს თავისუფალი ადგილი. ვინც სკამის გარეშე დარჩება, შუაში რჩება და შემდეგი ხილის სახელს ამბობს. თუკი გაჟღერდება ხილის სალათა, ყველა დგება და ეძებს ახალ ადგილს.

შეგიძლიათ სავარჯიშოს შესრულებისას ცხოველების სახელებიც გამოიყენოთ.

2. გაგნობითი სავარჯიშო

სავარჯიშოს დაწყებამდე მონაწილეებს ურიგდებათ კითხვები:

- რას აკეთებ ყველაზე კარგად?
- რომელი გადაცემა/პოდკასტი/ფილმი გიყვარს ყველაზე მეტად?
- რომ მოგეგო 1000 ლარი, როგორ დახარჯავდი ამ თანხას?
- რამ შეიძლება გამოიწვიოს შენი ღიმილი, ან გაგაცინოს?
- როდის იგრძენი თავი ყველაზე ბედნიერად?
- გინდა იყო ვინმე სხვა? თუ გინდა, ვინ?
- რა იყო ყველაზე მეტად სასიამოვნო შენთვის დღეს?
- რას გააკეთებ მომავალი ათი წლის განმავლობაში?
- როდის იგრძნო უკანასკნელად?
- რა გაშინებს ყველაზე მეტად?
- ბოლოს როდის იტირე?
- გასულ კვირას ყველაზე მეტად რამ გაგაბრაზა?

შეგიძლიათ შეცვალოთ კითხვების შინაარსი მონაწილეთა ასაკიდან გამომდინარე.

სავარჯიშოს დაწყებისას მონაწილეები წრეში დგანან ან სხედან. ბარათები წრის ცენტრში, იატაკზე დაალაგეთ და მონაწილეებს სთხოვეთ, სათითაოდ მივიდნენ, აიღონ ერთი ბარათი და კითხვაზე გულწრფელი პასუხი გასცენ. თუ მონაწილე ვერ სცემს შეკითხვას პასუხს, ის გამოტოვებს კითხვას და ბარათს მის არჩეულ სხვა მონაწილეს გადასცემს.

მოსალოდნელია, რომ ზოგი პასუხი ჯგუფში დისკუსიას გამოიწვევს. მიეცით მონაწილეებს პოზიციის გამოხატვის საშუალება.

თუკი რომელიმე მონაწილეს არ სურს თამაში, სთხოვეთ მას დახმარება ბარათების განთავსებაში.

3. ხელის ჩამორთმევით მისაღმების „გორგალი“

მონაწილეები ქაოსურად მოძრაობენ ოთახში. შეხვედრისას ხელს ართმევენ ერთმანეთს და ეცნობიან: გამარჯობა, სასიამოვნოა შენი გაცნობა, მე [სახელი] ვარ. სანამ ეს მონაწილე მეორე ხელით სხვას არ მიესალმება, არ უშვებს ხელს პირველ პარტნიორს. რაღაც დროის შემდეგ ჯგუფის დიდი ნაწილი გადახლართულია მისაღმებაში.

4. სხეულის გახურება

მონაწილეებმა უნდა გაიმეორონ თქვენი შესრულებული მოძრაობები (მნიშვნელოვანია, მოძრაობები იყოს ნელი და თუკი მონაწილე ცდილობს ვარჯიშის სწრაფად შესრულებას, სთხოვეთ, ნელა იმოქმედოს). დაიწყეთ წინ, გულმკერდის დონეზე გამვერილი მაჯების წრიულად მოძრაობით, შემდეგ ააყოლეთ მაჯები იდაყვებით და, შემდეგ, მთელი ხელი (მხრიდან დაწყებული). შემდეგ, შეასრულეთ მხოლოდ მხრების წრიული მოძრაობები. ხელების გახურების შემდეგ მსგავსი თანმიმდევრობით იწყება ფეხების გამახურებელი ვარჯიში: ცალი ტერფი, ფეხი მუხლამდე, თეძომდე; შემდგომ, იგივე კეთდება მეორე ფეხზე. შემდეგ მოდის წელის, კისრის გახურება. ყურადღება მიაქციეთ, რომ მოძრაობები ნელი იყოს.

5. შემომხედუ!

გამოიწვიეთ გუნდიდან მოხალისე. ის ყურადღებით უნდა დააკვირდეს ყოველ მონაწილეს. სავარჯიშოს მომდევნო ეტაპზე, მოხალისეს სთხოვეთ, ზურგი შეაქციოს გუნდს, ან თვალები აუხვიეთ. თვალახვეულმა/ზურგმქცევულმა მოხალისემ დეტალურად უნდა აღწეროს დასახელებული მონაწილის ჩაცმულობა. თუკი მოხალისე წარმატებით გაართმევს თავს ამ ამოცანას, გაურთულეთ დავალება; ამჯერად, სთხოვეთ აღწეროს დასახელებული მონაწილის განწყობა და ხასიათი. სავარჯიშო გრძელდება მანამ, სანამ მისი შესრულების მსურველები იქნებიან. დასასრულ, გამოიწვიეთ მონაწილეები დისკუსიამდე. განიხილეთ, რამ განაპირობა განწყობისა და ხასიათის შესახებ დასკვნების გამოტანა.

6. გამოძიება

მონაწილეები წრეში სხედან. სთხოვეთ მათ პირველ-მეორეზე გათვლა და წყვილებად გაანაწილოთ. ინსტრუქციის თანახმად, პირველებმა მეორეების შესახებ შეძლებისდაგვარად მეტი ინფორმაცია უნდა მოიპოვონ. ამისათვის ჯგუფის წევრებს რამდენიმე წუთი მიეცით. 3-4 წუთის შემდეგ, მეორეები ერთმანეთს ადგილებს უცვლიან, ხოლო პირველი მონაწილეები ადგილებზე რჩებიან. მორიგი ინსტრუქციის თანახმად, ახალი მეორე პოლიციელია. მას სურს, რომ პირველი დაკითხოს და მის შესახებ საჭირო ინფორმაცია მოიპოვოს. თავის მხრივ, პირველი მას წარუდგება ძველი მეორეს სახით, რისთვისაც პირველმა გასაუბრების ყოველი დეტალი უნდა გაიხსენოს (შესაძლო დეტალებია სახელი, საქმიანობა, პობი და ა.შ.).

7. წამოდექი!

მონაწილეები წყვილებში სხდებიან იატაკზე. ერთმანეთს ზურგებით ეყრდნობიან და ხელებით გადაეჯაჭვებიან. ინსტრუქციაზე „წამოდექი!“ ისინი უნდა წამოდგნენ. თამაშის გართულება შეიძლება მონაწილეთა რიცხვის გაზრდით (ნოდარ სარჯველაძე, ზურაბ ბებერაშვილი, დარეჯან ჯავახიშვილი, ნატო სარჯველაძე 2009).

ალტერნატიული საგარეოშოები სესიების მიხედვით

ადაპტირებულია სახელმძღვანელოდან DBT Skills Training Handouts and Worksheets (Linehan 2015).

სესია 1 ან 2: ემოციის რეგულაცია

სავარჯიშო: მითები ემოციების შესახებ

მონაწილეებს დაურიგეთ ფურცლები, სადაც წერია ემოციების შესახებ გავრცელებული მითები. მას შემდეგ, რაც მონაწილეები გაეცნობიან ამ მითებს, თქვენ, წამყვანმა, ეშმაკის ადვოკატის როლი უნდა ითამაშოთ - თითქოს გჯერათ აღნიშნული მითების. ჯგუფის წევრების ამოცანაა ეჭვქვეშ დააყენონ ეს მითები და მოიფიქრონ კონტრარგუმენტები. მას შემდეგ, რაც ყველა მოიფიქრებს საკუთარ კონტრარგუმენტს, სთხოვეთ ნააზრევის გაზიარება. დისკუსიის შემდეგ შეგიძლიათ გამოხვიდეთ ეშმაკის ადვოკატის როლიდან და ჯგუფის წევრების მოფიქრებულ კონტრარგუმენტებს დაუმატოთ სახელმძღვანელოში შემოთავაზებული ეს ვერსიები:

1. თუ სხვებს გაგაგებინებ, რომ თავს ცუდად ვგრძნობ, ეს ჩემი სისუსტე იქნება.

კონტრარგუმენტი:

დამატებითი კონტრარგუმენტი: სხვებისთვის იმის თქმა, თუ თავს როგორ ვგრძნობ, კომუნიკაციის ჯანსაღი ფორმაა.

2. უარყოფითი ემოციები ცუდი და დამაზიანებელია.

კონტრარგუმენტი:

დამატებითი კონტრარგუმენტი: უარყოფითი ემოციები ბუნებრივი პასუხია სხვადასხვა სიტუაციაზე და გვეხმარება ამ სიტუაციების უკეთ გაგებაში.

3. ემოციურობა ნიშნავს უკონტროლობას.

კონტრარგუმენტი:

დამატებითი კონტრარგუმენტი: ემოციურობა ნიშნავს, რომ, უბრალოდ, ადამიანი ხარ.

4. ზოგიერთი ემოცია სულელურია.

კონტრარგუმენტი:

დამატებითი კონტრარგუმენტი: თითოეული ემოცია მიანიშნებს იმაზე, თუ რას ვგრძნობთ კონკრეტულ სიტუაციაში. ყველა ემოცია გვეხმარება იმის გაგებაში, თუ რას განვიცდით.

5. თუ სხვებს არ მოსწონთ ჩემი გრძნობები, მაშინ მე არ უნდა ვგრძნობდე იმას, რასაც ვგრძნობ.

კონტრარგუმენტი:

დამატებითი კონტრარგუმენტი: ჩვენ გვაქვს სრული უფლება, რომ ვგრძნობდეთ იმას, რასაც ვგრძნობთ, მიუხედავად იმისა, რას ფიქრობენ სხვები.

6. მტკივნეული ემოციები უმნიშვნელოა და ყურადღება არ უნდა მივაქციოთ.

კონტრარგუმენტი:

დამატებითი კონტრარგუმენტი: მტკივნეული ემოციები შესაძლოა გვაფრთხილებდნენ, რომ ჩვენთვის ცუდ სიტუაციაში ვიმყოფებით.

7. ექსტრემალური (ძალიან ინტენსიური და ძლიერი) ემოციები უფრო მეტის მიღწევაში გვხვმარება, ვიდრე მათი ემოციების რეგულაცია.

კონტრარგუმენტი:

დამატებითი კონტრარგუმენტი: ექსტრემალური (ძალიან ინტენსიური და ძლიერი) ემოციები ხშირად გვიქმნის პრობლემებს.

8. სიყალბე იქნება, თუ ემოციების შეცვლას შევეცდებით.

კონტრარგუმენტი:

დამატებითი კონტრარგუმენტი: თავად ცვლილება ყალბი არ არის, ის ცხოვრების განუყოფელი ნაწილია.

9. საკუთარი ემოციების თანახმად მოქმედება იმის ნიშანია, რომ ქვეშარიტად თავისუფალი ადამიანი ხარ.

კონტრარგუმენტი:

დამატებითი კონტრარგუმენტი: ქვეშარიტად თავისუფალ ადამიანს შეუძლია საკუთარი ემოციების რეგულაცია.

10. ჩემი ემოციები არის ის, ვინც ვარ მე.

კონტრარგუმენტი:

დამატებითი კონტრარგუმენტი: ჩემი ემოციები მხოლოდ ჩემი ნაწილია, და არა სრულად ის, ვინც ვარ მე.

სესია 3: აზროვნების შეცდომები და ემოციის რეგულაციის აზრობრივი ტექნიკები

სავარჯიშო: ფიქრების (ინტერპრეტაციების) ემოციებზე გავლენა, აზროვნების შეცდომები

სთხოვეთ ჯგუფის წევრებს, რომ წარმოიდგინონ შემდეგი სიტუაცია:

თქვენს მანქანას ავტომაგისტრალზე დაეშვა საბურავი, მანქანა გაჩერებული გაქვთ გზის კიდეზე. თქვენ მანქანიდან გადმოსული ხართ და იმედოვნებთ, რომ ვინმე გაჩერდება და დაგეხმარებათ. უცებ ხედავთ, რომ შემხვედრი მანქანით თქვენი კარგი მეგობარი გიახლოვდებათ. ცდილობთ მისი ყურადღების მიქცევას ხელების ქნევით და ხტუნვით. თქვენი მეგობარი შემოგხედავთ, სიჩქარეს უმატებს და გზას აგრძელებს.

როგორ იგრძნობდით თავს? იქნებოდით გაბრაზებული? ნაწყენი? იმედგაცრუებული?

როგორც წესი, ჯგუფის წევრები ერთ-ერთ ამ ემოციას დაასახელებენ. ჰკითხეთ, როგორ ესმით აღნიშნული სიტუაცია, როგორ ინტერპრეტაციას აძლევენ. ამის შემდეგ, მიაწოდეთ დამატებითი ინფორმაცია:

მოგვიანებით შეიტყობთ, რომ თქვენს მეგობარს მანქანაში მძიმედ დაშავებული ბავშვი ეჯდა, რომელიც თქვენ ვერ შეამჩნიეთ. მეგობარი ცდილობდა ბავშვის სწრაფად მიყვანას საავადმყოფომდე, რათა მისი სიცოცხლე გადაერჩინა.

ამ ინფორმაციის მიღების შემდეგ, რას იგრძნობდით?

როგორც წესი, ჯგუფის წევრების დამოკიდებულება და გრძნობები შეიცვლება. გაამახვილეთ ყურადღება იმაზე, რომ ერთადერთი, რაც შეიცვალა, მოვლენის ინტერპრეტაციაა. ჰკითხეთ მონაწილეებს, მათი აზრით, აზროვნების რომელი შეცდომები გამოიყენეს სიტუაციის თავდაპირველი ინტერპრეტა-

ციის დროს (მაგალითად, ზე-გენერალიზაცია, „კატასტროფიზაცია“ („ის ჩემი ნამდვილი მეგობარი არ ყოფილა“), უნდა განცხადებები („ის ყველა შემთხვევაში უნდა გაჩერებულიყო და დამხმარებოდა“), პოლარიზებული აზროვნება („ის ან ძალიან კარგი მეგობარია, ან ძალიან ცუდი“).

სთხოვეთ ჯგუფის წევრებს, გაიხსენონ საკუთარი გამოცდილებიდან ისეთი შემთხვევები, როდესაც სიტუაციის მათუღმა აღქმამ/ინტერპრეტაციამ გავლენა მოახდინა იმაზე, თუ რას გრძნობდნენ, განსაკუთრებით კი ისეთი შემთხვევები, როდესაც მათი ინტერპრეტაცია არ იყო რეალობის შესაბამისი.

სესია 5: მაინფლუნსი

სავარჯიშო: სპირალური კიბე

მიანოდეთ ჯგუფის წევრებს შემდეგი ინსტრუქცია:

დასხედით ფხიზელ, მაგრამ კომფორტულ პოზაში (სკამის კიდეზე, ტერფებით იატაკზე, ხელებით მუხლებზე, გამართული ზურგით);

დახუჭეთ თვალები.

კონცენტრირება მოახდინეთ თქვენს სუნთქვაზე. დაუკვირდით, როგორ შემოდის ჰაერი სხეულში... და ტოვებს მას... როგორ ჩაისუნთქავთ და ამოისუნთქავთ ბუნებრივად...

წარმოიდგინეთ დახვეული, სპირალის მსგავსი კიბე, რომელზეც ჩადიხართ, თქვენთვის მოსახერხებელი ტემპით. კიბე იმ დონეზეა განათებული ან ჩაბნელებული, როგორც თქვენ გსურთ, და იმდენი ფანჯარაა გარშემო, რამდენიც გსურთ.

ჩადიხართ კიბეზე ნელა; აკვირდებით თქვენს შეგრძნებებს: როგორ გრძნობთ თავს? ხარტ დაღლილი, შეშინებული, დაინტერესებული, მშვიდი?

თუ გსურთ, შეგიძლიათ ჩამოჟდეთ საფეხურზე, დაისვენოთ, შემდეგ კი გააგრძელოთ კიბეზე ჩასვლა...

კიბის საფეხურები მაღალია ან დაბალი, ისე, როგორც თქვენ გსურთ...

ამჩნევთ რომ რაც უფრო ქვემოთ ჩადიხართ, უფრო უახლოვდებით თქვენს საკუთარ ცენტრს, თქვენს ბრძენ გონებას, უბრალოდ ჩადიხართ კიბეზე თქვენთვის მოსახერხებელი ტემპით...

ჩერდებით და ჩამოჟდებით, როცა დასვენება გჭირდებათ...

როდესაც მზად იქნებით, გაახილეთ თვალები, დაბრუნდით ოთახში, შეეცადეთ რომ შეინარჩუნოთ თქვენში არსებული მკაფიო ცენტრის ცნობიერება.

სესია 7: ბრძნის ანატომია

სავარჯიშო STOPP

STOPP არის სტრატეგია, რომელიც ინტენსიური ემოციების განცდის პერიოდებში გვეხმარება.

STOPP გულისხმობს შემდეგს:

- S (Stop) - შეჩერდი

უბრალოდ, ცოტა ხნით შეჩერდი.

- T (Take a breath) - ჩაისუნთქე

დაუკვირდი შენს სუნთქვას, როგორ ჩაისუნთქავ და ამოისუნთქავ.

- O (Observe) - დააკვირდი

- რას ფიქრობ ამჟამად?

- o რაზე ხარ კონცენტრირებული?
- o რაზე რეაგირებ?
- o სხეულში რა შეგრძნებებს ამჩნევ?
- P (Pull back, put in some perspective) - დაიხიე უკან, გააანალიზე სიტუაცია შორიდან
 - o როგორია სრული სურათი?
 - o დაინახე სიტუაცია მთლიანობაში
 - o როგორ შეიძლება სხვანაირად შეხედო ამ სიტუაციას?
 - o რას გეტყოდა ახლა შენი საიმედო მეგობარი?
 - o ის, რასაც ახლა ფიქრობ, ფაქტია თუ მოსაზრება?
 - o რა არის უფრო გონივრული ახსნა?
 - o რამდენად მნიშვნელოვანია ეს? რამდენად მნიშვნელოვანი იქნება ეს 6 თვის შემდეგ?
- P (Practice what works, proceed) - გააკეთე ის, რაც ეფექტურია, განაგრძე
 - o რა არის საუკეთესო, რისი გაკეთებაც ახლა შეგიძლია? საუკეთესო შენთვის? სხვებისთვის? სიტუაციისთვის?
 - o რისი გაკეთება შეგიძლია, რაც შესაბამისობაში იქნება შენს ღირებულებებთან?
 - o გააკეთე ის, რაც იქნება ეფექტური და მართებული შენთვის.

სესია 10: ემოციის კომუნიკაცია ანუ როგორ გამოვხატოთ და გავაგებინოთ სხვა ადამიანებს ჩვენი ემოციები

სავარჯიშო: ემოციის კომუნიკაცია ვერბალური და არავერბალური არხებით

განიხილეთ ჯგუფის წევრებთან ერთად ის, რომ ემოციების ვიზუალური გამოხატულება განსხვავებულია სხვადასხვა დროს და სხვადასხვა ადამიანთან. შესაბამისად, ემოციების წაკითხვა ერთი მხრივ მარტივია, თუმცა, შეიძლება რთულიც იყოს. ადამიანები ხშირად არასწორად იგებენ/ალიქვამენ სხვების ემოციებს. ერთი და იგივე ქცევა შეიძლება სხვადასხვა ემოციის გამომხატველი იყოს და, ასევე, ერთი და იგივე ემოცია შესაძლოა გამოიხატოს განსხვავებულ ქცევებში. სთხოვეთ ჯგუფის წევრებს, გაიხსენონ მაგალითები საკუთარი ცხოვრებიდან და განიხილეთ ისინი ჯგუფში.

სავარჯიშო: რიგ-რიგობით სთხოვეთ მონაწილეებს გამოხატონ გარკვეული ემოცია არავერბალურად, სახის გამომეტყველების ან სხეულის ენის საშუალებით. სთხოვეთ სხვა მონაწილეებს, გამოიყენონ ეს ემოცია (ემოციების მრავალფეროვნებისთვის შეგიძლიათ გამოიყენოთ ემოციების ბარათები და დაურიგოთ ყველა მონაწილეს).

სავარაუდოდ, ზოგიერთი ემოციის გამოცნობა მარტივი იქნება, ზოგიერთის – უფრო რთული. ამ სავარჯიშოს მთავარი მიზანი არის იმის გააზრება, რომ ზოგ შემთხვევაში სწორად აღვიქვამთ ემოციების ვიზუალურ გამოხატვას (სახის გამომეტყველებას, მიმიკას, სხეულის ენას), ზოგ შემთხვევაში – სრულიად არასწორად. სწორედ ამიტომ, მნიშვნელოვანია ემოციების ვერბალური კომუნიკაცია, რათა დავრწმუნდეთ, რომ კომუნიკაციის მეორე მხარეს მყოფმა ნამდვილად სწორად გავიგო. ხშირად ადამიანები მოელიან, რომ სხვებმა უსიტყვოდ უნდა გაუგონ მათ; თუმცა, ეს ყოველთვის ასე არ ხდება და საქირთა ჩვენი ემოციები სიტყვიერადაც გამოვხატოთ. ემოციების ეფექტურად კომუნიკაციისთვის შეგიძლია გამოვიყენოთ მე-შეტყობინება.

სესია 11: პრობლემის გადაჭრა და საზრისის ძიება

სავარჯიშო: ღირებულებების და მათი შესაბამისი მიზნების იდენტიფიკაცია

დავალება შეეხება ღირებულებებისა და მათი შესაბამისი მიზნების განსაზღვრას. აუხსენით ჯგუფის წევრებს, თუ რას წარმოადგენს ღირებულებები. ღირებულებები არის ჩვენი ცხოვრების განმსაზღვრელი პრიორიტეტები, ის, რაც ჩვენთვის ყველაზე ძვირფასია, ფასეულია. ღირებულებები არის ჩვენი ცხოვრების წესი, ის განსაზღვრავს ჩვენს ქცევას, გვეხმარება გადაწყვეტილებების მიღებაში, გვაძლევს მიმართულებას და საზრისს. ღირებულებები არის ერთგვარი საგზაო ნიშნები, რომლებიც შეგვახსენებს, თუ რა არის ჩვენთვის ყველაზე მნიშვნელოვანი, რა გვადარდებს ყველაზე მეტად.

1. მოიფიქრეთ, რა ღირებულებებია თქვენთვის მნიშვნელოვანი (შეგიძლიათ გამოიყენოთ ღირებულებების სია). ჩამოწერეთ თქვენთვის მნიშვნელოვანი 3-4 ღირებულება.

ჩემთვის მნიშვნელოვანი ღირებულებები:

2. ჩამოწერილი სიიდან ამოარჩიეთ ერთი მნიშვნელოვანი ღირებულება ან პრიორიტეტი, რომელზე მუშაობაც ამაჟამად გსურთ. დარწმუნდით, რომ ეს ღირებულება თუ პრიორიტეტი ნამდვილად თქვენია და არა სხვისი, და რომ ის დღესდღეობით მნიშვნელოვანია, აქტუალურია.

ღირებულება

3. განსაზღვრეთ მიზნები, რომლებიც უკავშირდება შერჩეულ ღირებულებას. ჩამოწერეთ ორი ან სამი კონკრეტული მიზანი. დაფიქრდით, რა შეიძლება გააკეთოთ იმისათვის, რომ შერჩეული ღირებულება თქვენი ცხოვრების ნაწილი გახდეს? რომელი მიზნების მიღწევა დაგაახლოვებთ ამ ღირებულებასთან? რა შეგიძლიათ შეცვალოთ საკუთარ ქცევაში ისე, რომ ამ ღირებულების შესაბამისად იცხოვროთ?

თუკი მიზნების მოფიქრება გირთულებათ, გამოიყენეთ ტვინის იერიში და ჩამოწერეთ მაქსიმალურად ბევრი მიზანი, რომელიც შეიძლება უკავშირდებოდეს თქვენს ღირებულებას; შემდეგ შეარჩიეთ ყველაზე აქტუალური მიზნები:

მიზანი 1

მიზანი 2

მიზანი 3

4. საშუაოდ ამოარჩიეთ ერთი მიზანი, რომლის მიღწევაც უფრო მეტად რეალისტური და გონივრულია.

მიზანი, რომელზეც ვმუშაობ

5. განსაზღვრეთ მიზნისკენ მიმავალი პატარა ნაბიჯები. დაყავით მიზანი რამდენიმე პატარა ნაბიჯად, რომლის შესრულებაც შეგიძლიათ. თითოეული ეს ნაბიჯი არის პატარა მიზანი, რომელიც შერჩეულ დიდ მიზანთან გვაახლოებს. ამ შემთხვევაშიც შეგიძლია გამოიყენოთ ტვინის იერიში. თუკი თავს ზედმეტად ემოციურად/წალეკილად იგრძნობთ იმის გამო, რომ რომელიმე ნაბიჯი ზედმეტად დიდი გეჩვენებათ, წაშალეთ ის და დაყავით უფრო პატარა ნაბიჯებად, რომელთა შესრულებაც უფრო მარტივი იქნება. თანმიმდევრულად დაალაგეთ ნაბიჯები. თუკი შეშინდებით იმის გამო, რომ მიზნის მისაღწევად ზედმეტად ბევრი ნაბიჯია საჭირო, შეწყვიტეთ სიის ჩამოწერა და დატოვეთ მხოლოდ რამდენიმე ნაბიჯი.

ნაბიჯი 1

ნაბიჯი 2

ნაბიჯი 3

ნაბიჯი 4

6. გადადგით ერთი კონკრეტული ნაბიჯი. აღწერეთ, რა გააკეთეთ:

დავალების შესრულების მაგალითი

ღირებულება: ვიყო სოციალურად უფრო აქტიური

მიზნები:

- აღვადგინო კონტაქტი ძველ მეგობრებთან
- ვიპოვო სამსახური, რომელიც ადამიანებთან აქტიურ კონტაქტს ითვალისწინებს
- გავწევრიანდე საინტერესო კლუბში (სპორტული, სახელოვნებო, კულინარიული და სხვა)
- დავესწრო სხვადასხვა ღონისძიებებს (გამოფენა, საჯარო ლექცია)

ერთი მიზანი, რომელზეც ახლა ვიმუშავებ:

- მივიდე გამოფენაზე

მოვიფიქრო რამდენიმე ნაბიჯი, რომელიც დამაახლოებს მიზანს:

- მოვძებნო ჩემთვის საინტერესო გამოფენა ინტერნეტში
- გავისიერო ქალაქში, ყურადღება მივაქციო გალერეებს/განცხადებებს
- ვკითხო მეგობრებს/ნაცნობებს, თუ აქვთ ინფორმაცია საინტერესო გამოფენის შესახებ

პირველი ნაბიჯი:

- მოვძებნო ჩემთვის საინტერესო გამოფენა ინტერნეტში

ალტერნატიული ვარიანტი

ავირჩიო ერთი მიზანი, რომელზეც ახლა ვიმუშავებ:

- აღვადგინო კონტაქტი ძველ მეგობრებთან.

მოვიფიქრო რამდენიმე ნაბიჯი, რომელიც დამაახლოებს მიზანს:

- მოვიძიო ძველი მეგობრების საკონტაქტო ინფორმაცია სოციალური ქსელების ან საერთო ნაცნობების საშუალებით
- დავუკავშირდე ძველ მეგობრებს
- დავგეგმო მათთან შეხვედრა

გადავდგა პირველი ნაბიჯი:

- მოვიძიო ძველი მეგობრების საკონტაქტო ინფორმაცია სოციალური ქსელების ან საერთო ნაცნობების საშუალებით.

ღირებულებების სია

ქვემოთ მოცემულია ღირებულებები, რომლებიც ბევრისთვის მნიშვნელოვანია და, შესაძლოა, თქვენც დაგესმარათ საკუთარი ღირებულებების მოიჭიქებაში. რა თქმა უნდა, ეს არ არის „საუკეთესო“ ღირებულებები და არც მათი სრული ჩამონათვალი, მაგრამ დაგესმარებათ.

- ვაკონცენტრირდე ურთიერთობებზე:
 - ალვადგინო ძველი ურთიერთობები
 - დავაშყარო ახალი ურთიერთობები
 - ვიმუშაო ამჟამინდელ ურთიერთობებზე
 - დავასრულო არაჟანსალი/დამაზიანებელი ურთიერთობები
- შევიტანო წვლილი სამოგადოებრივ კეთილდღეობაში:
 - დავეხმარო გაჭირვებულ ადამიანებს
 - ვიყო მეგობრებისა და ახლობელი ადამიანების ერთგული
 - სხვების გამო წავიდე დათმობებზე
- ვიყო ქარიზმატული/გავლენიანი ადამიანი:
 - ვიყო ლიდერი
 - მივიღო სხვებისგან პატივისცემა და აღიარება
 - წარმატებით გავუწიო კონკურენცია სხვებს
 - ვიმოვო ბევრი ფული
 - ვაკონტროლო რესურსების განაწილება
- ვიცხოვრო სასიამოვნო და საინტერესო ცხოვრებით:
 - გავერთო
 - მქონდეს სასიამოვნო სამსახური
 - გავატარო თავისუფალი დრო სასიამოვნოდ
 - ჩავერთო ახალ და საინტერესო აქტივობებში
 - ვეძიო თავგადასავლები
- ვიყო უსაფრთხო:
 - ვიცხოვრო უსაფრთხო გარემოში
 - ვიყო ფიზიკურად ჯანმრთელი
 - მქონდეს სტაბილური შემოსავალი, რომელიც დააკმაყოფილებს ჩემი და ჩემი ოჯახის ძირითად საჭიროებებს
- ვიმუშაო თვითგანვითარებაზე:
 - ვიმუშაო პირადი ცხოვრებისეული ფილოსოფიის/მსოფლმხედველობის განვითარებაზე
 - ვისწავლო და გადავლახო სირთულეები, რაც დამეხმარება პიროვნულ ზრდასა და განვითარებაში.

სესია 11: პრობლემის გადაჭრა და საზრისის ძიება

არტ-თერაპიული სავარჯიშო სურვილების დოქი, ადაპტირებულია Is the Jar Full? The Rocks, Pebbles, and Sand in a Jar Story.

სავარჯიშოსთვის საჭირო მასალა: ფურცლები და ფანქრები/პასტელები, ფლიპჩარტის დაფა.

სავარჯიშო მუშაობს მიზანდასახულობაზე, ღირებულებების იერარქიის გაგნობიერებაზე, ეხმარება ადამიანს მიზნის დასახვაში (ურთიერთობები, ჯანმრთელობა, სამსახურებრივი მიზნები და სხვა).

სავარჯიშოს დაწყების წინ მონაწილეებს დაურიგეთ A4 ფორმატის ფურცლები და ფერადი პასტელები/ფანქრები.

სავარჯიშო იწყება იგავის მოსმენით.

ერთმა ბრძენმა შეკრიბა მოწაფეები, დადგა მათ წინ დოქი და ჰკითხა: სავსეა ეს დოქი?

(ამ დროს დაჯაზე დახატეთ ცარიელი დოქი).

ცარიელია - უპასუხეს მოწაფეებმა.

მაშინ ბრძენმა დოქი დიდი ქვებით შეავსო (დახატეთ დიდი ქვები დოქში) და კითხვა გაიმეორა: სავსეა დოქი?

მოწაფეებმა დაუდასტურეს.

შემდეგ ბრძენმა მომცრო ქვები ჩაამატა და დოქი შეანჯღრია (დაამატეთ ნახატში მომცრო ქვები).

მართალია, მანამდე არ იყო სავსე, ახლა კი გაივსო, თქვეს მოწაფეებმა.

ბრძენმა ახლა კენჭები ჩაყარა დოქში და კარგად შეანჯღრია. კენჭებიც ჩაეცია (ჩაამატეთ ნახატში კენჭები).

მოწაფეების აზრით, დოქი ამჯერად ბოლომდე შეივსო, მაგრამ, ბრძენი ამაზეც არ შეჩერდა და დოქში ახლა ქვიშა ჩაყარა (შეავსეთ ნახატი ქვიშით).

მოწაფეებმა ახლა კი დაბეჯითებით თქვეს, რომ დოქი საბოლოოდ შეივსო. ბრძენმა კი წყალი დაამატა და სავსე დოქში ესევ ჩაეცია (დაამატეთ ნახატი წყალი)...

შეაჯამეთ იგავი და გაავლეთ პარალელი ჩვენს ცხოვრებასა და დოქს შორის: ასეა „შევსებული“ ჩვენი ცხოვრებაც, მასში ბევრი რამ არის, ბევრი სურვილი და მიზანი. მათგან რომელიღაც უფრო მნიშვნელოვანი და აქტუალურია, ზოგი საშუალოდ მნიშვნელოვანი, ზოგიც ნაკლებად, ზოგი სულ უნიშვნელოა, თუმცა, მაინც საჭირო. მნიშვნელოვანია, ვიცოდეთ და ვაცნობიერებდეთ სურვილების და მიზნების შინაგან იერარქიას – რა არის ჩემთვის ახლა ძალიან მნიშვნელოვანი და პირველ ადგილზე დგას, რა მეორეულია და რა - კიდევ უფრო ნაკლებ მნიშვნელოვანი.

ამის შემდეგ მონაწილეებს ვთავაზობთ თავად დახატონ სურვილების დოქი. წინასწარ წარმოიდგინონ და განსაზღვრონ მათთვის მნიშვნელოვანი დიდი მიზნები თუ სურვილები, შემდეგ ნაკლებად მნიშვნელოვანი სურვილები, რომლებსაც მომცრო ქვებით გამოსახავენ, შემდეგ აავსონ დოქი პატარა კენჭებით, ქვიშით და წყლით – რომელიც რაღაც მნიშვნელოვან ფონად გაჰყვება მათ ცხოვრებას. სურვილების რაოდენობა შეზღუდული არ არის.

შემდეგ დასვით შეკითხვა: რა არის საჭირო იმისთვის, რომ მონაწილეებმა ყველაზე დიდი, მნიშვნელოვანი ქვა-მიზნის დოქიდან ამოღება შეძლონ?

როდესაც მთელი ჯგუფი დაამთავრებს ხატვას, მონაწილეები წარადგენენ თავიანთ დოქებს, დასვავენ კითხვებს.

რჩევები წამყვანებს:

კითხვების დასმის დროს აქცენტით შეგიძლიათ გააკეთოთ სამიზნე ჯგუფისთვის დამახასიათებელ სირთულეებზე, იქნება ეს ჯანმრთელობა, კანონთან კონფლიქტი, ურთიერთობები თუ სხვა.

ასევე, შეგიძლიათ დოქის ხატვა მონაწილეებს იგავის თხრობის პროცესში სთხოვოთ, რაც შეჯამების და ქვების რაობის შესახებ საუბრისას მეტ მოულოდნელობას გამოიწვევს. დოქის ხატვის დასრულებისას, უთხარიოთ მონაწილეებს, რომ ყველაზე დიდი ქვა ყველაზე მნიშვნელოვანი მიზანია მათ ცხოვრებაში, მომცრო შემდეგი მიზანი და ასე შემდეგ. ქურჭელი რომ თავიდანვე ქვიშით აავსოთ, დიდი ქვებისთვის ადგილი აღარ დარჩება. ასეა ცხოვრებაშიც: თუ მთელი ენერგიას უმნიშვნელო რაღაცებს მოახმართ, მნიშვნელოვანისთვის ძალა არ დარჩება.

სესია 11: პრობლემის გადაჭრა და საზრისის ძიება

მაინდფულნეს სავარჯიშო: მთის მედიტაცია

სავარჯიშო გათვალისწინებულია იმ შინაგანი სიმშვიდისა და სიმყარის მდგომარეობის შესახებ ნებლად, რომელიც ყველა ჩვენგანშია.

სავარჯიშოს აუდიო ვერსია (ინგლისურ ენაზე) ხელმისაწვდომია ვებ-გვერდზე:

<http://www.mindfulnessstapes.com>

ტრანსკრიპტი ადაპტირებულია ჯონ კაბატ-ზინის მთის მედიტაციიდან.

სავარჯიშო უმეტესად სრულდება მჯდომარე პოზაში, იატაკზე ან სკამზე და იწყება იმ სიმყარის, საყრდენის შეგრძნებით, რასაც სკამი ან ბალიში გაძლევთ შეხების წერტილებზე კონცენტრაციით. მოძებნეთ სტაბილური, კომფორტული, ფხიზელი პოზა, ჩამოშვებული მხრებით; ხელები მუხლებზე დაიწყეთ და იგრძნოთ მკლავების წონა, სტაბილური და მოშვებული. ჩაიძირეთ საკუთარი სხეულის შეგრძნებაში: ტერფები... ფეხები... ბარძაყები... ტანის ქვედა და ზედა ნაწილები... მკლავები... მხრები... კისერი... თავი...

როდესაც მზად იქნებით, დახუჭეთ თვალები და ყურადღება სუნთქვაზე და სუნთქვის ფიზიკურ შეგრძნებებზე გადაიტანეთ. იგრძნოთ ყოველი ჩასუნთქვა და ამოსუნთქვა, ნუ ეცდებით ტემპის ან სიღრმის კონტროლს, უბრალოდ, დააკვირდით ამ ბუნებრივ პროცესს, მის რიტმს.

თქვენ მშვენივრად ართმევთ ამას თავს, სხვა არაფერია საჭირო.

მიეცით სხეულს საშუალება, იყოს მშვიდად, იჯდეს ღირსების, სიმტკიცის, მთლიანობის შეგრძნებით, აქ და ახლა, ამ მომენტში, სადაც თქვენი პოზა ამ მთლიანობას გამოხატავს.

ხანგრძლივი პაუზა

მიეცით თქვენს გონებას ნება წარმოიდგინოს ყველაზე დიდებული და ლამაზი მთა... ნელ-ნელა ფოკუსი მიმართეთ მთის ხატზე... შეიძლება ეს ვიზუალური ხატი არც იყოს, არამედ შეგრძნება, მისი მოხაზულობის, მწვერვალის, ცის კამარაზე აზიდული დიდებულების, რომლის ფუძეც მყარადაა ჩამყდარი დედამიწის სიღრმეებში.

დააკვირდით, როგორი მასიურია მთა, უმოძრაო, ლამაზი, შორიდან და ახლოდან.

პაუზა

შეიძლება თქვენს მთას თოვლის ქუდი ახურავს, ფუძე კი ხეებითაა გარშემორტყმული, ან შეიძლება ქვა-ღორღითაა დაფარული... ჩანჩქერები... შეიძლება ერთი ან რამდენიმე მწვერვალი ჰქონდეს, დაფარული იყოს მდელოებით და მაღალი ტბებით...

დააკვირდით, შეისწავლეთ და, როდესაც მზად იქნებით, ნახეთ, თუ შეძლებთ მთა თქვენს სხეულში შემოიტანოთ, წარმოსახვითი მთა და თქვენი სხეული გააერთიანოთ, გაიზიაროთ მისი სიმყარე და დიდებულება, სიმშვიდე... გადაიქცეთ მთად.

მჯდომარე პოზაში დამიწებული, თქვენი თავი მწვერვალად იქცევა, მთის სხეულის საყრდენით; თქვენ წინ პანორამული ხედი იშლება. თქვენი მხრები და მკლავები მთის კალთებია. თქვენი საჯდომი და ფეხები – მთის ფუძე.

ყოველი ჩასუნთქვა უფრო და უფრო გაქცევთ მთად, ურყევი შინაგანი სიმშვიდით, ცენტრით, სიტყვებისა და ფიქრის მიღმა.

შეამჩნიეთ, როგორ მოძრაობს მზე ცის კაბადონზე, სინათლე და ჩრდილები, ფერები ყოველ წუთას იცვლება, მთის ზედაპირი სიცოცხლითაა სავსე... დინებები, თოვლის დნობა, ჩანჩქერები, ცხოველები.

ზის მთა, ხედავს და გრძნობს, როგორ მოსდევს ღამეს დღე და დღეს ღამე. ნათელ, თბილ მზეს ცივი ღამე მოსდევს, ვარსკვლავებით მოქედილი ცით, რომელსაც განთიადი მოჰყვება...

ამ ყველაფერში, მთა უბრალოდ არის, გრძნობს ცვლილებებს ყველა მომენტში, მუდმივად იცვლება, მაგრამ მაინც, ბოლოს მაინც მთად რჩება. ის რჩება მშვიდი წელიწადის დროების, ამინდის ცვალებადობაში, წუთიდან წუთამდე, დღიდან დღემდე; სიმშვიდე, რომელსაც არაფერი ცვლის...

ზაფხულში მთაზე თოვლს ვერ ნახავთ; შეიძლება მხოლოდ მწვერვალებზე იყოს მცირედ შემორჩენილი; ან ნაპრალებში, სადაც მზე ვერ აღწევს.

შემოდგომაზე მთას შეიძლება დიდებული ფერების მოსასხამი ეცვას.

ზამთარში კი თოვლის და ყინულის საბანი ეხუროს.

წელიწადის ნებისმიერ დროს, მთა შეიძლება ღრუბლების ან ნისლის საბურველმა მოიცვას, ან გამყინავმა წვიმამ დასეტყვოს. შეიძლება მთასთან ადამიანები მოვიდნენ, ისაუბრონ მის მშვენიერებაზე, ან იმაზე, თუ როგორ არ გაუმართლათ დღევანდელ ამინდში, რადგან მეტად ღრუბლიანი, წვიმიანი, ნისლიანი ან მოქუფრულია.

ეს ყველაფერი მთას არ ადარდებს – ნებისმიერ დროს, ის თავის არსებით ბუნებას ინარჩუნებს. ღრუბლები მოვა და წავა, ტურისტებს შეიძლება მოეწონოთ ან არა. მთის დიდებულება და სილამაზე მცირედითაც კი არ იცვლება იმით, თუ როგორ ხედავენ მას ადამიანები მზესა და ღრუბლებში, ძლიერ სიცხესა და ყინვაში, დღისით თუ ღამით.

მთა უბრალოდ არის ის, რაც არის.

ზოგჯერ უმოწყალო ქარიშხალი ეწევა, ძლიერი წვიმა და დიდი თოვლი ჩამოაწევა.

ამ ყველაფერში, მთა უბრალოდ არის.

მოდის გაზაფხული, ხეები ფოთლებით იმოსება, ყვავილები იზლება მაღალ მდელოებსა და ფერდობებზე, ხეზე შემოსხმადარი ჩიტები ისევ ქიქიკებენ, დამდნარი თოვლიდან ნაკადულები იწყებენ დენას.

მთა აგრძელებს ყოფნას ამ ყველაფერში. ვერც ამინდი ახდენს მასზე გავლენას და ვერც სხვა რამ, რაც მის ზედაპირზე ხდება. ის ინარჩუნებს თავის არსებით ბუნებას წელიწადის დროების ცვლისა და ამინდის ცვალებადობის მიუხედავად. ეს ყველაფერი მხოლოდ მის ზედაპირზე ხდება...

ამ ყველაფრის მსგავსად, როგორც ჩვენ ვსხედვართ ახლა, ამ სავარჯიშოს შესრულებისას, ჩვენც შეგვიძლია ვისწავლოთ მთის მსგავსი ყოფა – შევითვისოთ ცენტრში მოქცეული, ურყევი სიმშვიდე იმ ყველაფერთან შეხვედრისას, რაც იცვლება ჩვენს ცხოვრებაში წამების, საათების, წლების მანძილზე.

ჩვენს ცხოვრებასა და მაინდფულნეს პრაქტიკაში, ჩვენ მუდმივად ვგრძნობთ გონების, სხეულის და გარე სამყაროს ცვალებად ბუნებას, გვაქვს ჩვენი აქტიური და პასიური პერიოდები, ნათელი და ბნელი მომენტები.

მართალია, რომ ჩვენც განიცდით სხვადასხვა ინტენსივობის ქარიშხლებს, ძალადობას გარე სამყაროსა და საკუთარ სხეულში, გვიტებს ძლიერი ქარი, სიცივე და წვიმა; ვუძლებთ ბნელ, მტკივნეულ პერიოდებს, და ასევე გვაქვს სიხარულის, ამაღლებული განწყობის დღეები, ჩვენი გარეგნობაც კი მუდმივად იცვლება – ერთგვარად, ჩვენი ამინდია ესც...

როდესაც სავარჯიშოს შესრულებისას მთად ვიქცევით, შეგვიძლია მის ძალას, სტაბილურობას დაუკავშირდეთ და ეს თვისებები ჩვენეულად ვაქციოთ. შეგვიძლია მთის ენერგია ჩვენი ენერგიის მხარდასაჭერად გამოვიყენოთ, რაც დაგვეხმარება, ნებისმიერ სიძნელეს ცნობიერად, უმფოთველად და ნათელი გონებით შევხვდეთ.

ეს შეიძლება დაგვეხმაროს იმის დანახვაში, რომ ჩვენი ფიქრები და განცდები, სხვადასხვა საზრუნავი, ემოციური ქარიშხლები და კრიზისები, ყველა ამავე, რაც ჩვენს თავს ხდება, ძალიან ჰგავს მთის ამინდს. ჩვენ გვჩვენავს ამ ყველაფრის პირადად მიღება, მაგრამ მთის ყველაზე ძლიერი თვისება სწორედ უპიროვნებობაა.

ჩვენი ცხოვრების ამინდი არ უნდა უარვეყოთ ან უგულებელვყოთ, არამედ, უნდა შევხვდეთ, პატივი ვცეთ, ვიგრძნოთ, გავიცნოთ და გავაცნობიეროთ... ამ მიდგომით კიდევ უფრო ღრმა სიჩუმეს, სიმშვიდესა და სიბრძნეს ვუცნობით.

მთებს ამის და სხვა ბევრის სწავლება შეუძლიათ ჩვენთვის, თუ მივცემთ ამის საშუალებას.

ასე რომ, ამ სავარჯიშოს შესრულებისას თუ აღმოაჩენთ, რომ რამე გზით გეხმიანებათ მთის ძალა და სტაბილურობა, შესაძლოა კარგი აზრი იყოს მასთან დაბრუნება და კიდევ გავარჯიშება, რომ გაგახსენდეთ, როგორია ცნობიერი ყოფა მტკიცედ და ფხიზლად, ნამდვილ სიმშვიდეში.

სავარჯიშოს დარჩენილი დროის განმავლობაში დამოუკიდებლად დარჩით მთის შეგრძნებებთან, სიჩუმეში, წამიდან წამამდე, მანამ დასრულების ზარის ხმას გაიგონებთ...

დანიშნულება 33: ემოციური რეგულაციის კითხვარი

ინსტრუქცია: გთხოვთ, უპასუხოთ რამდენიმე შეკითხვას თქვენი ემოციური გამოცდილების შესახებ, უფრო კონკრეტულად, როგორ აკონტროლებთ (არეგულირებთ და მართავთ) თქვენს ემოციებს. ქვემოთ მოცემულ შეკითხვებში ასახულია ემოციური ცხოვრების ორი ძირითადი მხარე. პირველი თქვენი ემოციური გამოცდილება, ანუ, როგორ გრძნობთ ემოციას შიგნიდან; მეორე უკავშირდება ემოციის გამოხატვას (ექსპრესიას) – როგორ გამოხატავთ თქვენს ემოციას საუბრით, ვესტებით ან ქცევით. ქვემოთ მოცემული შეკითხვები თითქოს ერთმანეთის მსგავსია, თუმცა, მნიშვნელოვნად განსხვავდება ერთმანეთისგან. გთხოვთ, თითოეული შეაფასოთ შემდეგი შკალის მიხედვით

1	2	3	4	5	6	7
ნამდვილად არ ვეთანხმები			ნეიტრალური			ნამდვილად ვეთანხმები
1. _____	როცა მინდა, რომ უფრო დადებითი ემოცია განვიცადო (როგორცაა სიხარული ან მხიარულება), ვცდილობ, სხვა რამეზე ვიფიქრო					
2. _____	ჩემს ემოციებს ჩემთვის ვინახავ					
3. _____	როცა მინდა ნაკლებად განვიცადო უარყოფითი ემოცია (მაგალითად, მწუხარება ან ბრძნობა), ვცდილობ, სხვა რამეზე ვიფიქრო					
4. _____	როცა პოზიტიური ემოციებს განვიცდი, ვფრთხილობ, არ გამოვხატო					
5. _____	როცა სტრესულ სიტუაციაში ვარ, ვცდილობ, ისე ვიფიქრო მის შესახებ, რომ შევძლო სიმშვიდის შენარჩუნება					
6. _____	ემოციებს არ გამოვხატავ და ასე ვაკონტროლებ მათ					
7. _____	როცა მინდა, რომ უფრო პოზიტიური ემოციები განვიცადო, სხვაგვარად ვიწყებ ამ სიტუაციის შესახებ ფიქრს					
8. _____	იმ სიტუაციის სხვაგვარი გააზრებით, რომელშიც ვიმყოფები, ვაკონტროლებ ჩემს ემოციებს					
9. _____	როცა ნეგატიური ემოციებს განვიცდი, მაქსიმალურად ვცდილობ, არ გამოვხატო ისინი					
10. _____	როცა მინდა, რომ ნაკლებად განვიცადო ნეგატიური ემოცია, ვიწყებ სიტუაციის შესახებ სხვაგვარად ფიქრს					

შენიშვნა: არ შეცვალოთ დებულებების თანმიმდევრობა

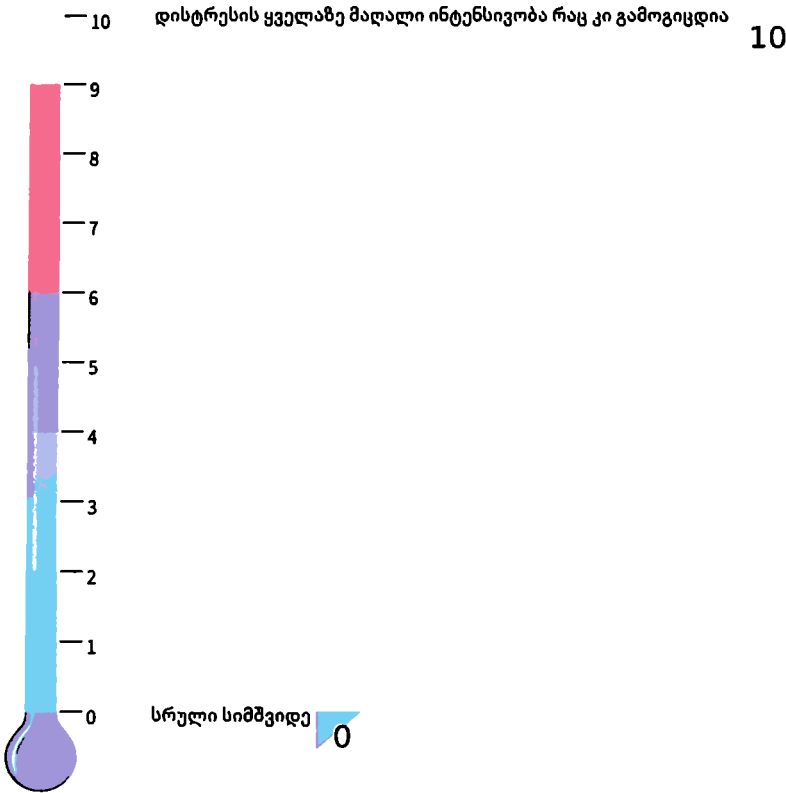
გადაფასება: 1, 3, 5, 7, 8, 10

დათრგუნვა: 2, 4, 6, 9

დანართი 34: დისტრესის სუბიექტური სკალა

დისტრესის სუბიექტური სკალა ზომავს თქვენი ემოციების - შფოთვის, ბრაზის, შიშის, წუხილის, დარდის, ტანჯვის და სხვა უსიამოვნო, მტკივნეული გამოცდილების ინტენსივობას. მსგავს ნეგატიურ, მტკივნეულ გამოცდილებებს ვუწოდებთ დისტრესს.

გთხოვთ, შეაფასოთ 0-დან 10 ქულამდე თქვენი ნეგატიური ემოციური გამოცდილების, დისტრესის სუბიექტური განცდა ბოლო 2 კვირის მანძილზე. მოცემულ სკალაზე 0 აღნიშნავს სიმშვიდის მდგომარეობას (დისტრესის არარსებობას), ხოლო 10 – დისტრესის მაქსიმალურ ინტენსივობას, რომელიც ოდესმე გამოგიცდიათ.



- Davis, Daphne M., and Jeffrey A. Hayes. 2011. "What Are the Benefits of Mindfulness? A Practice Review of Psychotherapy-Related Research." *Psychotherapy*. <https://doi.org/10.1037/a0022062>.
- Ekman, Paul. 1968. "Universal Emotions." 1968. <https://www.paulekman.com/universal-emotions/>.
- Gross, J.J., and O.P. John. 2013. "Emotion Regulation Questionnaire . Measurement Instrument Database for the Social Science." 2013. www.midss.ie.
- "How to Stop Negative Thoughts." 2020. 2020. <https://www.mindmypeelings.com/blog/challenging-cognitive-distortions>.
- "Is the Jar Full? The Rocks, Pebbles, and Sand in a Jar Story." n.d. Accessed November 24, 2021. <https://www.developgoodhabits.com/rock-pebbles-sand/>.
- Keng, Shian Ling, Moria J. Smoski, and Clive J. Robins. 2011. "Effects of Mindfulness on Psychological Health: A Review of Empirical Studies." *Clinical Psychology Review*. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>.
- Kiyimba, Nikki, and Michelle O'Reilly. 2020. "The Clinical Use of Subjective Units of Distress Scales (SUDs) in Child Mental Health Assessments: A Thematic Evaluation." *Journal of Mental Health*. <https://doi.org/10.1080/09638237.2017.1340616>.
- Linehan, Marsha M. 2015. "DBT Skills Training Manual, Second Edition." *DBT Skills Training Manual, Second Edition*.
- Mayo Clinic. 2021. "Chronic Stress Puts Your Health at Risk." 2021. <https://insighttimer.com/crystaltreeroad/guided-meditations/relieving-anxiety-feeling-grounded>.
- McKee, Neill, Maruja Solas, and Hermann Tillmann. 1988. "GAMES AND EXERCISES A MANUAL FOR FACILITATORS AND TRAINERS INVOLVED IN PARTICIPATORY GROUP EVENTS VISUALIZATION IN PARTICIPATORY PROGRAMMES." New York.
- O'Brien, Meli. 2019. "How To Use Mindfulness To Work With Negative Emotions." 2019. <https://mrsmindfulness.com/mindfulness-for-negative-emotions/>.
- Powell, Alvin. 2018. "When Science Meets Mindfulness." *The Harvard Gazette*. 2018. <https://news.harvard.edu/gazette/story/2018/04/harvard-researchers-study-how-mindfulness-may-change-the-brain-in-depressed-patients/>.
- Solomon, Robert C. 2017. "Encyclopedia Britannica." 2017. <https://www.britannica.com/science/emotion>.
- Therapist Aid LLC. 2017. "I Statements." 2017. <https://www.therapistaid.com/worksheets/i-statements.pdf>.
- . 2020. "What Are Core Beliefs?"
- WHO. 2018. "Problem Management Plus (PM+): Individual Psychological Help for Adults Impaired by Distress in Communities Exposed to Adversity." Geneva.

გიფ - თბილისი. 2017. "ბრაზისა და კონფლიქტის მართვა." თბილისი.

გრიგოლია გუგა, ფირცხალაიშვილი გიორგი, თავართქილაძე მაია. 2020. "ემოციური რეგულაციის სახელმძღვანელო." თბილისი.

ნოდარ სარჯველაძე, ზურაბ ბებერაშვილი, დარეჯან ჯავახიშვილი, ნინო მახაშვილი, ნატო სარჯველაძე. 2009. ტრავმა და ფსიქოლოგიური დაზიანება: პრაქტიკული სახელმძღვანელო ლტოლვილთა, დევნილთა და კატასტროფების შედეგად დაზარალებულთა დასახმარებლად. რედაქტორი: ბალიაშვილი მარინე. თბილისი.