Jak się uodpornić na dokuczanie i wredne zachowania?

Każdy doświadczył kiedyś paskudnych zachowań ze strony otoczenia takich jak krytyka, wyśmiewanie, szydzenie, plotkowanie, wywyższanie się, arogancja, okłamywania, zawstydzanie czyli dokuczania na różne sposoby.

Dlaczego ktoś dokucza?

Osoby, które gnębią innych, zwykle sami mają jakieś kłopoty i jest to ich sposób na ukrywanie własnego cierpienia. Zadawanie bólu innych, ma przynieść im ulgę, lecz często ten sposób działa na krótko, bo w dłuższej perspektywie zawodzi, gdyż niczego nie rozwiązuje, a wręcz przeciwnie – pogarsza ich samopoczucie.

Prezenty,
czy zawsze trzeba je przyjmować?

Prezenty, czy zawsze trzeba je przyjmować?

Człowiek do człowieka może podchodzić z dobrymi lub złymi słowami, dając je za darmo, można powiedzieć, że wręcza drugiej osobie prezent.

Czy zawsze trzeba go przyjmować?

Sytuacja…

Ciocia wręcza Ci książkę w prezencie.

To bardzo dobra książka, wszyscy ją czytali. Tak się złożyło, że otrzymujesz już trzeci egzemplarz.

Co robisz?

Mówisz: Ciociu, bardzo dziękuję, to świetna książka, ale mam już dwie takie….Nie potrzebuję trzeciej. Może ciocia da ją komuś innemu, albo wymieni ją na inną, dobrze?

Prezent nie został przyjęty…

Jak myślisz, do kogo należy nieprzyjęty prezent?

□ do wręczającego

□ do obdarowywanego

Pomyśl i uzasadnij swój wybór…

Ciocia kupiła prezent dla Ciebie z intencją podarowania go Tobie, ale czy to oznacza, że on z tego powodu stał się Twój?

□ TAK □ NIE

Podobno nie ładnie jest nie przyjąć prezentu…

Ktoś może powiedzieć, ale to nie ładnie nie brać prezentów, darczyńcy będzie przykro, należy się cieszyć z tego co inni nam dają….

A co jeżeli tym prezentem są złe słowa?

Przykre słowa daję Ci w prezencie…

Ktoś rzuca w Ciebie wyzwiskami, obelgami, szydzi, krytykuje z intencją sprawienia Ci przykrości, a Ty nie przyjmujesz tych słów

– to czyje one wtedy są? Do kogo należą?

Żeby coś Cię uraziło, musisz to do siebie dopuścić. Nie rób tego!...

… powiedz sobie

Nie chcę tych słów, nie przyjmuję ich, odrzucam je. One mnie nie dotyczą. Ich właścicielem jest ten kto je wypowiedział. Mówi o sobie, a nie o mnie. Niech te słowa wrócą do swego właściciela.

Rzucanie śmierdzącym butem

Wyobraź sobie, że ktoś rzuca w Ciebie swoim śmierdzącym butem. Upadł obok Ciebie. Czy jest Twój? Czy zmienił właściciela?

Nie bierz go do ręki!

Nie walcz z nim. Nie próbuj usuwać jego smrodku.

Odrzuć go natychmiast z powrotem! Po co masz wąchać cudze niemiłe zapachy?

Zależnie od okoliczności możesz powiedzieć:

- „Nie chcę tego. Dziękuję za Twoje uwagi, ale wcale ich nie potrzebuję. Weź je sobie z powrotem”.
- „To co mówisz nie pasuje do mnie. To co powstało w twojej głowie, nie ma ze mną nic wspólnego. Zachowaj swoje przemyślenia dla siebie, bo są twoje. Twoje myśli/oceny/słowa – to twoja własność. Nie musisz się ze mną nimi dzielić. Ja ich nie chcę.

Jakie jeszcze odpowiedzi przychodzą Ci do głowy? Asertywne, czyli skuteczne, nieobraźliwe i kończące konflikt?

……

……

Możecie przyjąć w grupie zasadę, że gdy ktoś zachowuje się dla Was w sposób nieakceptowalny, łapiecie się za nos i odchodzicie. Ten kto „psuje atmosferę”, szybko się pewnie nauczy, czego nie lubicie i co wcale Was nie śmieszy.

- „Odrzucenie śmierdzącego buta” można też wykonać w sposób delikatniejszy – za pomocą lustra.

Lustro

Wyobraź sobie, że wstawiasz lustro pomiędzy siebie a osobę która Ci dokucza. To co ktoś do Ciebie mówi odbija się od zwierciadła i wraca do nadawcy. Wtedy nic przykrego do Ciebie nie dociera a nadawca ma szansę się w nim przejrzeć i zrozumieć, co się dzieje w jego wnętrzu i jak mało ma to wspólnego z osobą, na której się wyżywa.

Możesz sobie też wyobrazić, że masz dłoń działającą jak lustro. Kiedy potrzebujesz, podnosisz ją w geście „Stop!” i wszystko, czego nie potrzebujesz, zostaje przez nią odbite i do Ciebie nie dociera.

Szklana piramida

Kiedy wokół dzieją się rzeczy, które wywołują Twój dyskomfort, możesz się od nich oddzielić, wyobrażając sobie, że okrywa Cię szklana piramida i wszystko, co w nią uderzy, wydaje dźwięk „brzdęk” i spływa po hartowanym szkle do samej ziemi, wsiąka w nią i znika.

Prawdziwy prysznic

Jeśli masz za sobą trudny dzień, jakieś smutki i przykrości, weź porządny ciepły prysznic. Zmyj z siebie żale i pretensje, a potem włącz wspierające myślenie. Spójrz w przyszłość i zaplanuj, jak poradzisz sobie z przeciwnościami losu – samodzielne lub z czyjąś pomocą. Zawsze jest jakieś wyjście. Czasami trzeba się chwilę zastanowić, by na nie trafić.

Siedem oddechów

Gdy chcesz się pozbyć przykrych uczuć i oddalić od siebie niemiłą sytuację, weź 7 głębokich oddechów i uruchom wyobraźnię. Wydychając powietrze, wyrzucasz złe uczucia, myśli i wspomnienia, przykrości i smutki, robisz miejsce na rzeczy przyjemne.

Nabierając powietrza, napełniasz się spokojem i radością. Spokój i siła rozchodzą się po całym twoim ciele, od serca do głowy, ramion, klatki piersiowej, brzucha, do nóg, aż po koniuszki palców. Jest tej energii tak dużo, że wypływa prze palce rąk i stóp na zewnątrz, łącząc się z całym światem. Przyjemnie w Tobie pulsuje.

Argumenty trzy…

Kiedy ktoś Cię atakuje, ma jakieś zarzuty czy wyraża negatywną opinię, masz ochotę ją odeprzeć pojedynczym argumentem, pokazującym, że ot co mówi, nie jest prawdą. Wtedy jednak ta osoba formułuje następną pretensję. Konflikt narasta. Żeby przerwać przepychankę znajdź 3 wspomagające Cię argumenty.

Na każdy zarzut można odpowiedzieć trzema kontrargumentami. Ich nie da się już przebić.

Argumenty trzy…

Zwykle zarzut to tylko opinia, nawet jeśli jest poparta jakimś przykładem, przegrywa przy Twoich trzech argumentach opartych na faktach.

Podaj po 3 kontrargumenty na poniższe wyzwiska (opinie) i znajdź swoje przykłady:

Jesteś głupi! …… …… ……

Brzydka jesteś! …… …… ……

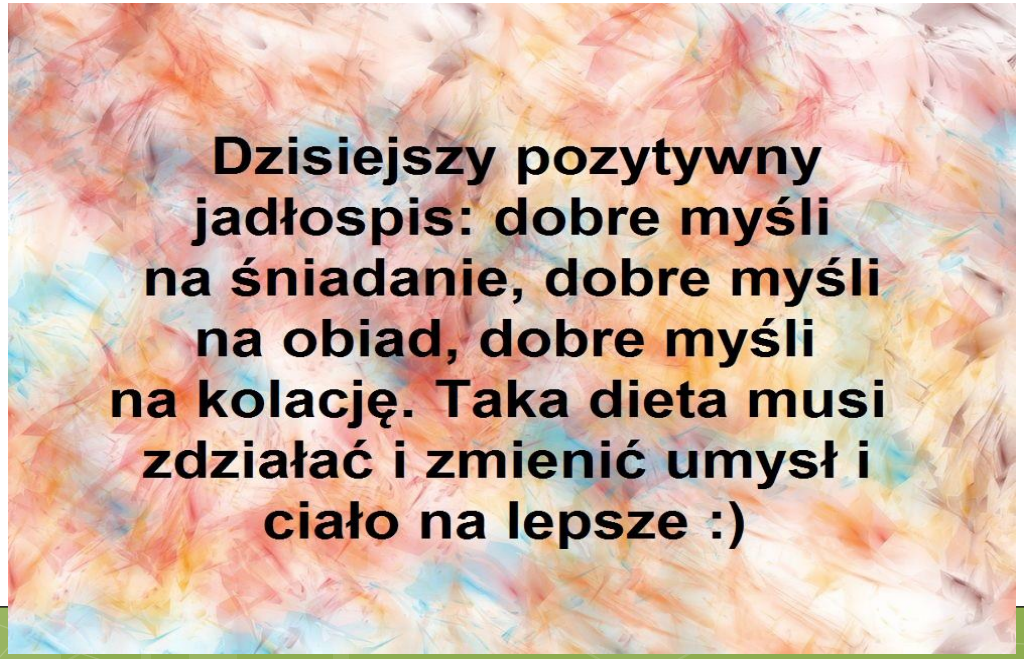
Leń! …… …… ……

Masz brzydkie ciuchy! …… …… ……

Magazyn dobrych myśli

Pozytywna opinia o sobie jest kluczem do dobrego samopoczucia, wiary w siebie i optymizmu.

Nikt za Ciebie tej sprawy nie załatwi. Do magazynu dobrych myśli w podświadomości sami musimy dostarczyć odpowiednie słowa, czyli dane i paliwo.



Magazyn dobrych myśli

W wewnętrznych rozmowach ze sobą trzeba siebie doceniać i pochwalić za każdą rzecz zrobioną dobrze, słusznie i właściwie. Nawet za drobiazgi, rzeczy niby oczywiste. Im więcej dobrych myśli o sobie, tym większa odporność na głupoty, którymi obrzucają Cię inni. Nie pasują do Nas, nie ma dla nich miejsca. Łatwiej je odrzucić.

Więcej o poczuciu własnej wartości dowiecie się w kolejnej prezentacji ☺

BĄDŹ SOBĄ
UFAJ SOBIE
AKCEPTUJ SIEBIE
DOCENIAJ SIEBIE
WYBACZ SOBIE
WYRAŻAJ SIEBIE
WSPIERAJ SIEBIE
KOCHAJ SIEBIE

BĄDŹ SWOIM NAJLEPSZYM PRZYJACIELEM

Dziękuję za uwagę

Prezentację przygotowała:
Natalia Wierońska-Saternus – psycholog

Źródło: *„Za zasłoną złości”* E. Zubrzycka