*ĆWICZENIE DO SAMODZIELNEJ REFLEKSJI*

*Tematy: Identyfikacja czynników wyzwalających emocje*

***POZNANIE SWOICH CZYNNIKÓW WYZWALAJĄCYCH EMOCJE***

Wyzwalacz emocjonalny to nic innego jak czynnik, który wyzwala w nas bardzo silne emocje, często pozornie nieadekwatne do sytuacji. Emocjonalnym wyzwalaczem w rodzicielstwie jest każde zachowanie lub działanie naszego dziecka, które sprawia, że czujemy się w negatywny sposób. Jeśli potrafimy zidentyfikować nasze emocjonalne wyzwalacze, możemy zdecydować się nie narażać na sytuacje, które szkodzą naszemu zdrowiu psychicznemu i stwarzają jeszcze więcej problemów w relacjach rodzinnych. Mówiąc najprościej, wyzwalacz to emocjonalna reakcja na sytuację, którą w jakiś sposób kojarzymy z wydarzeniem z przeszłości (nawet z dzieciństwa).

Możemy wymienić wiele czynników, których rodzice mogą doświadczyć podczas wychowywania dzieci, na przykład:

* Płacz dzieci.
* Kiedy dzieci się nie dzielą.
* Dziecko jest niemiłe.
* Dzieci są nieuczciwe.
* Kiedy dzieci się odzywają.
* Dzieci są niegrzeczne itp..

**ĆWICZENIE AUTOREFLEKSJI**

Sporządź listę swoich wyzwalaczy, a następnie przekształć emocje w uczucia. Poniższe pytania mogą w tym pomóc:

Co czuję (nazwij emocję, np. złość).

Co ją wywołało? (Nazwij sytuację: "moje dziecko nie sprząta po sobie").

Dlaczego mnie to złości? (nazwijmy swoje przypuszczenie, np. "On/ona/chce, żebym po nim posprzątał/a").

Z czym kojarzy mi się ta sytuacja? (Chwyćmy pierwsze skojarzenie, które przychodzi nam do głowy, np. "Byłem najstarszym dzieckiem i zawsze musiałem sprzątać po moim rodzeństwie, co było dla mnie upokarzające").

Czy jesteś pewien, że Twoje dziecko miało złe intencje? (Jeśli odpowiedź brzmi TAK, dobrym pomysłem jest wypisanie argumentów, które to potwierdzają).

Po przepracowaniu sytuacji możesz porozmawiać o niej z dzieckiem - nie tylko po to, by wyjaśnić swoją reakcję i przeprosić. Jest to również ważny moment, w którym możesz wskazać, że zachowanie to sprawia, że czujesz się niekomfortowo i wspólnie ustalić, jak rozwiązać tę sytuację, aby nie wywoływała ona takich sytuacji w przyszłości.