

BUDOWANIE OSOBISTYCH GRANIC 1

Zakres kompetencji	Rozpoznawanie swoich granic	
Wprowadzenie / rozgrzewka	Dzielimy grupę na pary, które znajdują swoje własne miejsce i stają w odległości 3-4 metrów od siebie. Jedna z osób zamyka oczy a druga zaczyna do niej wolno podchodzić. Kiedy osoba z zamkniętymi oczami poczuje, że odległość między nimi staje się za mała, wyciąga do przodu dłoń i mówi głośno i wyraźnie „STOP” i otwiera oczy a druga osoba zatrzymuje się w bezruchu. Potem zamiana w parze.	10 minut
Rozwinięcie / teoria	<p>Refleksje:</p> <p>„Czy powiedzieliście „stop” w takim czasie jak się wam wydawało, że to nastąpi?</p> <p>Jakie to było uczucie, kiedy postawiliście granicę w stosunku do drugiej osoby?</p> <p>Jakie to było uczucie, kiedy zatrzymaliście się, aby respektować granice innej osoby?</p> <p>Jak zazwyczaj tworzymy granice w różnych miejscach? W pracy, w szkole, w mieszkaniu dzielonym z innymi?</p> <p>Tłumaczymy, że istnieją różne stawianych granic: fizyczne (twoja przestrzeń, rzeczy, własność, prywatność), emocjonalne (prawo do swoich uczuć i</p>	20 minut

	<p>emocji nie podporządkowanych innym lub jakimś zasadom), intelektualne (twoje prawo do przekonań, opinii, myśli), społeczne (twoje prawo do wybierania sobie przyjaciół i uczestniczenia lub nie w społecznych działaniach), duchowe (twoje prawo do przekonań religijnych lub duchowych).</p> <p>Posiadanie granic a stawianie ich w życiu to dwie różne sprawy.</p>	
Ćwiczenie	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rozdajemy Granice A i prosimy grupę o dokończenie zdań. Poznawanie siebie jest początkiem drogi w stawianiu granic innym. 2. Zwracamy uwagę grupy na dwa schematy granic. Mówimy, że są to sytuacje ekstremalne. W pierwszym wypadku granice są ustawione tak sztywno, że inni nie mają możliwości się przebić i czują też wtedy, że ich granice nie są dla tej osoby w ogóle istotne. W drugim wypadku granice są zbyt przerywane ma się wrażenie, że twoje granice nie są w ogóle respektowane. 3. Rozdajemy arkusz Granice B i prosimy, żeby każdy narysował siebie oraz swoje granice, tak jak wyglądają one na dzień dzisiejszy. Ważne aby zachęcić do używania wyobraźni, kolorów i nie sugerowania się wcześniejszymi rysunkami poglądowymi. 4. Po 20 minutach rozdajemy arkusz Granice C i prosimy ponownie o narysowanie siebie i swoich granic, tak jak każdy chciałby aby one wyglądały. 5. Prosimy grupę, aby spojrzeli na oba rysunki, zastanowili się co je różni, w czym są podobne, co ich zaskoczyło i żeby się zastanowili jak mogą dojść do tego co jest na drugim rysunku. To nie 	60 minut (10 minut na dokończenie zdań, po 20 minut na rysunki, 10 minut na osobiste refleksje)

	<p>jest ćwiczenie logiczne ale raczej intuicyjne. Każda myśl jest dobra. Może ktoś chce sobie coś zanotować lub coś powiedzieć – zrób na to przestrzeń.</p>	
Zakończenie		
Potrzebne materiały	<p>Kopie arkuszy A,B,C dla wszystkich. Materiały do rysowania (kolorowe).</p>	

GRANICE A

Jeżeli o mnie chodzi, to innym ludziom nie wolno.....

1.	2.
3.	4.
5.	6.
7.	8.
9.	10.

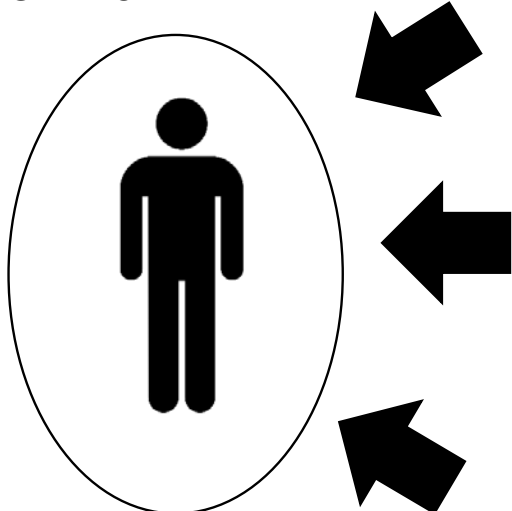
Mam prawo prosić o

1.	2.
3.	4.
5.	6.
7.	8.
9.	10.

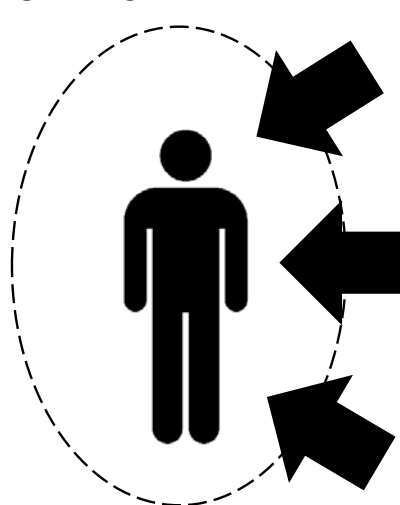
Jeżeli chcę oszczędzać swój czas i energię, to jest OK, żeby....

1.	2.
3.	4.
5.	6.
7.	8.
9.	10.

GRANICE ZBYT TWARDE



GRANICE ZBYT PRZERYWANE



GRANICE B

1. Narysuj siebie.
2. Narysuj swoje granice tak, jak je postrzegasz teraz. Wykorzystaj różne kolory i pozwól swojej wyobraźni działać. Nie sugeruj się poprzednimi rysunkami.

GRANICE C

1. Ponownie narysuj siebie
2. Narysuj granice tak, chciałabyś/chciałbyś, żeby były.

BUDOWANIE OSOBISTYCH GRANIC 2

Zakres kompetencji	Badanie granic	
Wprowadzenie / rozgrzewka	<p>Badanie granic. Konieczne jest wyjaśnienie kategorii granic:</p> <p>Tłumaczymy, że istnieją różne stawianych granic: fizyczne (twoja przestrzeń, rzeczy, własność, prywatność), emocjonalne (prawo do swoich uczuć i emocji nie podporządkowanych innym lub jakimś zasadom), intelektualne (twoje prawo do przekonań, opinii, myśli), społeczne (twoje prawo do wybierania sobie przyjaciół i uczestniczenia lub nie w społecznych działaniach), duchowe (twoje prawo do przekonań religijnych lub duchowych). Dobrze jest poprowadzić, krótką dyskusję na ten temat, żeby się zorientować, czy grupa rozumie poszczególne kategorie.</p> <p>Rozdajemy arkusze Badanie Granic i tłumaczymy zasady ćwiczenia.</p>	45 minut
Rozwinięcie / teoria		
Ćwiczenie	<p>Dzielimy grupę na pary. Rozdajemy po 1 arkuszu Rozpoznawanie Potrzeb na parę. Dajemy czas aby osoby mogły się naradzić, gdzie są wyrażone potrzeby a gdzie nie. Jeżeli nie są wyrażone, prosimy aby spróbowali stworzyć zdanie, które je wyrazi. Po 20 minutach przechodzimy przez zdania.</p> <p>Rozpoznawanie potrzeb</p> <p>1. Irytujesz mnie, kiedy zostawiasz dokumenty firmy na podłodze sali konferencyjnej.</p>	40 minut

Wypowiedź ta sugeruje, jakoby uczucia podmiotu były wywołane jedynie postępowaniem drugiej osoby, wcale natomiast nie odwołania potrzeb ani myśli autora tej kwestii, choć one również przyczyniają się do powstania jego uczuć. Aby ujawnić swoje myśli i potrzeby, można było powiedzieć: „Czuję irytację, kiedy zostawiasz dokumenty firmy na podłodze sali konferencyjnej, bo chciałbym, żeby leżały w bezpiecznym miejscu i zawsze były pod ręką”.

2. Gniewam się, kiedy tak mówisz, bo chcę, żeby mi okazywano szacunek, a twoje słowa odbieram jako zniewagę. OK

3. Twoje spóźnienie sprawiło mi zawód.

Myślom i potrzebom, z których wypływają uczucia podmiotu, można było dać wyraz w następującej formie: „Jestem zawiedziona, że się spóźniłeś, bo miałam nadzieję, że zdążymy zająć miejsca w pierwszym rzędzie”.

4. Smutno mi, że nie przyjedziesz na kolację, bo miałem nadzieję spędzić z tobą wieczór. OK

5. Jestem rozczarowany, bo obiecałeś, że to zrobisz, a nie zrobiłeś.

Myślom i potrzebom, z których wypływają uczucia podmiotu, można było dać wyraz w następującej formie:

„Kiedy obiecałeś, że to zrobisz, i nie zrobiłeś, poczułem rozczarowanie, bo chciałbym móc polegać na twoich słowach”.

6. Ogarnia mnie zniechęcenie, bo wolałbym mieć już za sobą większą część tej pracy. OK

7. Różne drobne uwagi, które ludzie rzucają, czasem mocna mnie ranią.

Myślom i potrzebom, z których wypływają uczucia podmiotu, można było dać wyraz w następującej formie:
„Czasem mnie boli, kiedy ludzie rzucają różne drobne uwagi, bo chciałbym, żeby mi okazywano szacunek, a nie krytykowano”.

8. Cieszę się, że dostałeś tę nagrodę.

Myślom i potrzebom, z których wypływają uczucia podmiotu, można było dać wyraz w następującej formie:
„Kiedy dostałeś tę nagrodę, ucieszyłem się, bo od dawna miałem nadzieję, że ktoś doceni ogrom pracy, jaką włożyłeś w to przedsięwzięcie”.

9. Boję się, kiedy podnosisz głos.

Myślom i potrzebom, z których wypływają uczucia podmiotu, można było dać wyraz w następującej formie:

„Kiedy podnosisz głos, boję się, bo w takich chwilach mówię sobie, że komuś tutaj może stać się krzywda, a chciałbym, żebyśmy wszyscy byli bezpieczni”.

10. Jestem ci wdzięczna, że mnie podwiozłeś, bo chciałam być w domu, zanim wrócą dzieci. OK

Rozdajemy arkusze Wyrażanie próśb i prowadzimy ćwiczenie jak powyżej.

Wyrażanie próśb

1. Zrozum mnie.

JW słowie „zrozum” nie zawiera się wyraźna prośba o konkretne działanie. Można by ją natomiast wyrazić, mówiąc: „Powtórz mi, proszę, co ci przed chwilą powiedziałem”.

2. Wymień chociaż jedną rzecz, którą zrobiłem, a która wzbudziła twoje uznanie. OK

3. Chciałbym, żebyś miał więcej wiary w siebie.

W słowach „żebyś miał więcej wiary w siebie” nie zawiera się wyraźna prośba o konkretne działanie. Można by ją

natomiast wyrazić, mówiąc: „Chciałbym, żebyś zapisał się na jeden z tych treningów, na których ludzie uczą się upominać o swoje prawa, bo uważam, że to by ci doda wiary w siebie”.

4. Chciałbym, żebyś przestał pić.

W słowach „żebyś przestał pić” nie zawiera się wyraźna prośba o konkretne działanie, lecz raczej informacja, czego osoba będąca podmiotem sobie nie życzy. W tym wypadku można by wyrazić prośbę, mówiąc: „Powiedz mi, proszę, które z twoich potrzeb zaspokajają alkohol, i zastanówmy się wspólnie, czy nie dałoby się ich zaspokoić inaczej”.

5. Pozwól mi być sobą.

W słowach „pozwól mi być sobą” nie zawiera się wyraźna prośba o konkretne działanie. Można by ją wyrazić, mówiąc: „Powiedz mi, proszę, że nie zerwiesz naszego związku, nawet jeśli będę robił coś, co ci się nie podoba”.

6. Powiedz mi szczerze, co sądzisz o naszym wczorajszym spotkaniu.

W słowach „powiedz mi szczerze” nie zawiera się wyraźna prośba o konkretne działanie. Można by ją wyrazić, mówiąc: „Powiedz mi, proszę, jak się czujesz w związku z moim wczorajszym zachowaniem, i co chciałabyś, żebym zmienił w swoim postępowaniu”.

	<p>7. Wolałbym, żebyś prowadziła samochód, nie przekraczając dozwolonej prędkości. OK</p> <p>8. Chciałbym cię lepiej poznać.</p> <p>W zdaniu tym nie zawiera się wyraźna prośba o konkretne działanie. Można by ją wyrazić, mówiąc: „Powiedz mi, proszę, czy zgodzisz się umawiać ze mną raz w tygodniu na lunch”.</p> <p>9. Chciałabym, żebyś szanował moje prawo do dyskrecji.</p> <p>W słowach „szanował moje prawo do dyskrecji” nie zawiera się wyraźna prośba o konkretne działanie. Można by ją wyrazić, mówiąc: „Wolałbym, żebyś pukał, zanim wejdiesz do mojego gabinetu”.</p> <p>10. Chciałabym, żebyś częściej szykował kolację.</p> <p>W słowie „częściej” nie zawiera się wyraźna prośba o konkretne działanie. Można by ją wyrazić, mówiąc: „Prosiłabym cię, żebyś w każdy poniedziałek szykował kolację”.</p>	
Zakończenie	Podsumowanie	5 minut

Badanie Granic

Pomyśl o jakiejś osobie lub grupie ludzi, z którą masz kłopot jeżeli chodzi o stawianie granic. Być może są one zbyt sztywne (tworzysz zbyt duży dystans), lub są zbyt przerywane (zbyt często się otwierasz), albo istnieje jeszcze zupełnie inny problem. Zapisz poniżej imię lub nazwę grupy lub pseudonim.

.....

W twoich relacjach z tą osobą jak wyglądają twoje granice w każdej z kategorii? (pomyśl o konkretnych przykładach, które uzasadniają twój wybór. Zaznacz swój wybór w odpowiedniej kolumnie.

Kategoria granic	Sztywne	Przerywane	Zdrowe	Inne
Fizyczne granice				
Granice intelektualne				
Granice emocjonalne				
Granice emocjonalne				

Granice społeczne				
Granice duchowe				

Spróbuj sobie teraz wyobrazić jakby to było mieć tylko zdrowe granice w relacji z tą osobą/grupą. Jeżeli gdzieś są zbyt sztywne, to oznacza, że trzeba się bardziej otworzyć. Jeżeli zbyt przerywane, to oznacza to konieczność wprowadzenia zasad i twardego mówienia „NIE”, kiedy coś ci przeszkadza.

Jakie konkretne działania możesz podjąć aby ulepszyć sytuację?

Jak twoim zdaniem ta osoba/grupa zareaguje na te zmiany?

Jak twoim zdaniem zmieni się Twoje życie, jeśli uda ci się wprowadzić zdrowe granice?

Rozpoznawanie potrzeb

Aby przećwiczyć rozpoznawanie potrzeb, wybierz zdania, których *podmiot bierze na siebie odpowiedzialność za własne uczucia*.

1. Irytujesz mnie, kiedy zostawiasz dokumenty firmy na podłodze sali konferencyjnej.
2. Gniewam się, kiedy tak mówisz, bo chcę, żeby mi okazywano szacunek, a twoje słowa odbieram jako zniewagę.
3. Twoje spóźnienie sprawiło mi zawód.
4. Smutno mi, że nie przyjedziesz na kolację, bo miałem nadzieję spędzić z tobą wieczór.
5. Jestem rozczarowany, bo obiecałeś, że to zrobisz, a nie zrobiłeś.
6. Ogarnia mnie zniechęcenie, bo wolałbym mieć już za sobą większą część tej pracy.
7. Różne drobne uwagi, które ludzie rzucają, czasem mocna mnie ranią.
8. Cieszę się, że dostałeś tę nagrodę.
9. Boję się, kiedy podnosisz głos.
10. Jestem ci wdzięczna, że mnie podwoziłeś, bo chciałam być w domu, zanim wrócą dzieci.

Wyrażanie próśb

Jeśli chcesz sprawdzić, czy zgadzamy się co do tego, na czym polega precyzyjne wyrażanie próśb, wybierz te z poniższych zdań, w których *podmiot wyraźnie prosi kogoś o podjęcie konkretnych działań*.

1. Zrozum mnie.
2. Wymień chociaż jedną rzecz, którą zrobiłem, a która wzbudziła twoje uznanie.
3. Chciałbym, żebyś miał więcej wiary w siebie.
4. Chciałbym, żebyś przestał pić.
5. Pozwól mi być sobą.
6. Powiedz mi szczerze, co sądzisz o naszym wczorajszym spotkaniu.
7. Wolałbym, żebyś prowadziła samochód, nie przekraczając dozwolonej prędkości.
8. Chciałbym cię lepiej poznać.
9. Chciałabym, żebyś szanował moje prawo do dyskrecji.
10. Chciałabym, żebyś częściej szykował kolację.

PRACA Z OBNIŻONYM NASTROJEM

Zakres kompetencji	Radzenie sobie z obniżonym nastrojem	
Wprowadzenie / rozgrzewka	<p>Dzielimy grupę na pary. Pierwsze ćwiczenie polega na patrzeniu sobie w oczy przez dwie minuty bez przerwy w ciszy. Po ćwiczeniu pozwalamy się grupie podzielić jakie sa wrażenia, co było łatwe i co było trudne.</p> <p>Drugie ćwiczenie jest podobne ale tym razem chodzi o trzymanie wyciągniętej dłoni równolegle do dłoni osoby z pary przez dwie. Należy powiedzieć ćwiczącym, że jest ćwiczenie na bliskość.</p>	10 minut
Rozwinięcie / teoria	<p>Refleksje:</p> <p>Czego dowiedzieliście się o bliskości z tego ćwiczenia?</p> <p>Jakie mieliście pokusy w trakcie ćwiczenia?</p> <p>Co było łatwe a co trudne?</p> <p>Czy coś was zaskoczyło?</p>	10 minut
Ćwiczenie	Dzielimy grupę na pary. Rozdajemy arkusze ćwiczenia. Zachęcamy do pracy w skupieniu, dawanie sobie czasu. W ćwiczeniu chodzi o odnalezienie energii, którą otrzymujemy dzięki wchodzeniu ten stan i próbie używania jej w codzienności. Podstawą jest rozpoznanie tego stanu i okoliczności towarzyszących mu.	60 minut (po 30 na osobę)
Zakończenie	Pytamy tylko, czy ktoś chce się czymś podzielić i dajemy czas w ciszy, aby to mogło mieć przestrzeń.	10 minut

	Na koniec istotne jest powiedzieć, że depresja jest chorobą i wymaga fachowej pomocy. Mamy dwa główne sposoby radzenia sobie z nią: psychoterapia i psychofarmakologia. Każdy z nich posiada zbliżony poziom sukcesów w leczeniu ale najlepsze rezultaty daje połączenie obu. Dobrze jest mieć fachowe ulotki lub broszury i rozdać je na koniec.	
Potrzebne materiały	Kopie dla każdego. Opcjonalnie ulotki lub broszury dotyczące leczenia depresji.	

Praca z obniżonym nastrojem

1. Przypomnij sobie, kiedy ostatnim razem czułaś/czuleś obniżony nastrój.
2. Czy były jakieś powody takiego samopoczucia? Coś wydarzyło? Coś się nie wydarzało albo nie po Twojej myśli? Czy powody były bardziej zewnętrzne czy wewnętrzne? Czy któryś z tych powodów zazwyczaj poprzedza obniżenie nastroju?
Spróbuj pomyśleć o kilku przykładach i opowiedz o nich osobie z pary. Może wspólnie znajdziecie jakąś zasadę albo wspólny mianownik.
3. Teraz skup się już na samym nastroju, Spróbuj przypomnieć sobie jaki to stan. Pomyśl o tym jak to czujesz, jak tego doświadczasz, jakie masz odczucia w ciele, co się dzieje z twoimi mięśniami, co słyszysz i widzisz i/lub czego nie słyszysz i nie widzisz. Daj sobie czas, żeby przypomnieć sobie ile tylko można. Spróbuj o tym opowiedzieć.
4. Spróbuj lekko wejść w ten stan. Pozwól mu się rozlać w ciele i w umyśle. Poczuj się w im wygodnie. Spróbuj znaleźć jakiś pozytywny aspekt tego doświadczenia. Co wtedy możesz? Czego nie musisz? Co ci to daje?
5. Kiedy znajdziesz tę jedną rzecz, wyjdź z tego stanu spróbuj znaleźć jakąś postać prawdziwą lub fikcyjną, którą posiada to coś albo używa tego w jakiś fajny dla niej sposób np. jeśli pozytywnym aspektem była cisza lub wolność, to szukamy kto może być symbolem ciszy lub wolności. Opowiedz osobie z pary kto to jest i dlaczego taki wybór.
6. Pomyśl gdzie w codziennym życiu mogłaby ci się ta postać przydać? Gdzie w jakiej sytuacji/sytuacjach bycie bardziej jak ta postać mogłoby pomóc? Wybierz jedną z tych sytuacji i podejmij decyzję, że spróbujesz być w niej tą postacią.

PRZYWOŁYWANIE POZYTYWNYCH EMOCJI

Zakres kompetencji	Przywoływanie pozytywnych emocji	
Wprowadzenie / rozgrzewka	Prosimy grupę, aby każdy sporządził listę 50 rzeczy za które jest wdzięczny. To zadanie wydaje się łatwe ale im dalej ,tym staje się trudniejsze. Ważne jest, żeby nie odpuścić. Nawet jeśli to ma być lista imion.	30 minut
Rozwinięcie / teoria	Refleksja: Co było trudne? Jak sobie poradziliście z tą trudnością? Czy coś was zaskakuje, że jest na tej liście? Dlaczego?	10 minut
Ćwiczenie	Podziel grupę na pary. Rozdaj ćwiczenie. Monitoruj postępy	30 minut (po 15 na osobę)
Zakończenie	Refleksje: Czy ktoś chciałby się czymś podzielić? Jak wam się podoba ten sposób przywoływania emocji? Czy chcecie spróbować w rzeczywistości?	
Potrzebne materiały	Kopia dla każdego.	

Przywoływanie pozytywnej emocji

1. Pomyśl o jakiejś pozytywnej emocji do której chciałabyś/chciałbyś mieć łatwiejszy dostęp. Przypomnij sobie sytuację ze swojej przeszłości, w której szczególnie mocno doświadczałaś/doświadczałeś tej emocji.
2. Wybierz sposób kotwiczenia tej emocji. Będziesz to zrobić za pomocą ruchu (jakiś mały gest np. złączenie dwóch palców albo dotknięcie ucha), słuchu (jakiś wyraz, slogan wypowiedziany w myślach np. zrobmy to) i elementu wizualnego (obraz czegoś przywoływany w myślach np. mój ulubiony park).
3. Teraz przypomnij sobie dokładnie sytuację, w której czułaś tę emocję. Zaczynaj wyobrażać sobie każdy szczegół tamtej sytuacji. Przypomnij sobie gdzie byłaś i co robiłaś. Poczuj, że jesteś tam właśnie teraz i zobacz wszystko to, co widziałaś wtedy. Zaczynaj wsłuchiwać się w dźwięki, które tam występują. Przywołaj odpowiedni stan emocjonalny. Poczuj dokładnie to, co wtedy czułaś/czułeś. Zaczynaj intensyfikować te wszystkie doznania zmysłowe i w momencie, gdy uczucie pewności siebie osiągnie swoją szczytową intensywność, odpal wszystkie wybrane kotwice – ruchową, słuchową i wzrokową. Możesz to zrobić jednocześnie lub w jakiejś konkretnej sekwencji. Pamiętaj o tym, żeby kotwicę założyć w momencie największej intensywności emocji! Synchronizacja czasowa jest tutaj bardzo ważna. Kotwice powinny być aktywne przez krótki czas, od 5 do 10 sekund.
4. Wyjdź z tego stanu. Zaczynaj myśleć o czymś innym. Policz jakieś przedmioty w sali, etc. Potem znowu przywołaj stan używając wybranych kotwic.
5. Pozwól osobie z pary dojść do tego samego punktu i jeszcze raz wróć do tego stanu.
6. Pomyśl o jakich sytuacjach, które cię czekają w przyszłości. Spróbuj sobie wyobrazić przywoływanie tej emocji w tych sytuacjach.