

GRUPINIŲ KONSULTACIJŲ UŽSIĖMIMAS NR. 6 – PYKČIO VALDYMAS

1. Užsiėmimo tikslas
Padėti Smurtinio elgesio artimoje aplinkoje keitimo programos (toliau – Programa) dalyviams atpažinti pyktį sukeliančias priežastis ir mokytis pykčio kontrolės metodų.
2. Užsiėmimo uždaviniai
<ol style="list-style-type: none">1. Supažindinti Programos dalyvius su streso mažinimo svarba.2. Supažindinti Programos dalyvius su pykčio išraiškos būdais.3. Taikant neformalaus ugdymo užsiėmimą, skatinti išbandyti pykčio kontrolės būdus.
3. Užsiėmimo rezultatai
<ol style="list-style-type: none">1. Programos dalyviai moka atpažinti stresą.2. Programos dalyviai sužinojo apie galimas pykčio išraiškas.3. Programos dalyviai atvirai aptarė asmenines problemas, susijusias su nekontroliuojamo pykčio apraiškomis.4. Diskutuodami ir mokydami vieni iš kitų, praktiškai taikė nesmurtinius pykčio valdymo būdus.
4. Užsiėmimo struktūra
Užsiėmimo struktūra yra rekomendacinė, ji gali būti keičiama, atsižvelgiant į konsultacijos dinamiką ar aptariamą temą. Bendra rekomenduojama užsiėmimo trukmė – 90 min.: 10 min. – pasisveikinimas; 15 min. – namų darbų aptarimas; 10 min. – pristatymas; 10 min. – įvadas; 25 min. – praktinė užduotis; 5 min. – namų darbų uždavimas; 15 min. – apibendrinimas ir kitos temos pristatymas.
5. Užsiėmimo priemonės
<ol style="list-style-type: none">1. Atmintinė: pavojingo pykčio valdymas (Programos 7 priedo 2 priedas).2. Pykčio išraiškų stebėjimo anketa (Programos 7 priedo 1 priedas).3. Rašymo priemonės.4. Programos užsiėmimų žurnalas (Programos 1 priedo 1 priedas) ir Programos dalyvių sąrašas (Programos 1 priedo 2 priedas).5. Užsiėmimo vertinimo kortelės (Programos 1 priedo 3 priedas).6. Temos aktualumo ir naudos vertinimo klausimynas (Programos 1 priedo 10 priedas).
6. UŽSIĖMIMO TURINYS
6.1. Pasisveikinimas

Siekdami paskatinti Programos dalyvius įsitraukti į užsiėmimą ir būti atviriems dalijantis savo patirtimis, pasisveikindami dalyvių paprašykite papasakoti po vieną ekstremaliausią pykčio išraišką, kurią jie prisimena. Pasidžiaukite, kad Programos dalyviai atėjo jau į penktą grupinių konsultacijų užsiėmimą. Priminkite per ankstesnius užsiėmimus pasiektus rezultatus, pasidžiaukite Programos dalyvių aktyviu dalyvavimu užsiėmimuose.

Programos dalyviams priminkite grupės taisyklės. Priminkite apie galimybę užsirašyti į individualias konsultacijas, taip pat priminkite, kad į individualias konsultacijas pakviesite Programos dalyvius, kuriems sunkiau sekasi aptarti per grupines konsultacijas aptariamus klausimus ir kuriems sunkiau atsiskleisti grupėje.

6.2. Temos pristatymas

Pristatykite užsiėmimo temą, tikslą ir uždavinius. Priminkite, kad užsiėmimo trukmė – 1,5–2 valandos. Informuokite, kad per užsiėmimą Programos dalyvius supažindinsite su stresu ir jo keliamą įtampą, supažindinsite su pykčio valdymo būdais, aptarsite, kokios pykčio išraiškos yra (ne)toleruotinos, susikursite pykčio išraiškų stebėjimo įrankį.

Programos dalyvius supažindinkite su užsiėmimo struktūra. Priminkite, kad per užsiėmimą labai svarbu dalytis asmeninėmis patirtimis, mokytis vieniems iš kitų ir įsivertinti, kokius naujai išmokus įgūdžius Programos dalyvis galės pritaikyti kasdien.

Užsiėmimo pradžioje bus aptariami namų darbai. Užsiėmimo pabaigoje bus paskiriama namų darbų užduotis – Programos dalyviai skatinami kasdien taikyti naujai išmoktas žinias ir taip ugdyti naujus įgūdžius.

6.3. Namų darbų aptarimas

Su Programos dalyviais aptarkite namų darbus. Priminkite užduotį: per praeitą užsiėmimą Programos dalyviai psichologinių poreikių lapuose (Programos 6 priedo 1 priedas) įvardijo artimus asmenis ir jų psichologinį poreikį, taip pat būdus, kuriais galėtų tenkinti kito asmens psichologinius poreikius. Savaitės eigoje turėjo stebėti savo santykius ir užduoties lape (Programos 6 priedo 2 priedas) pažymėti, kokius ir kaip dažnai taikė įvardytus būdus.

Pasiteiraukite, kaip Programos dalyviams sekėsi atlikti užduotį: ar šeimos narių poreikius ir būdus, kaip juos tenkinti, aptarė su artimais žmonėmis; ar jų nuomonė sutampa su artimo žmogaus nuomone; ar jautė malonumą tenkindami kitų žmonių poreikius; ar sulaukė teigiamo grįžtamojo ryšio; ar pastebi savo elgesio pokytį.

6.4. Įvadas

Dažnai pamirštame, kad pyktis yra bendra kiekvieno žmogaus emocija. Pyksta visi. Nėra blogų ar gerų jausmų. „Blogo“ ar „gero“ jausmo terminą mes pritaikome jausmui, kurį jausdami patiriame malonumą ar įtampą. Neįmanoma nejausti pykčio, taip pat kaip ir džiaugsmo, liūdesio ar pasitenkinimo. Jausmų paletė labai įvairi. Tas pats jausmas gali būti išgyvenamas skirtingu intensyvumu.

Kalbant apie pyktį ir jo išraiškas, pagrindinis savikontrolės klausimas yra: „Ar pykdamas aš kenkiu sau ar aplinkiniams?“. Jeigu į šį klausimą atsakome teigiamai, reiškia, kad reikia mokytis nesmurtinių pykčio išraiškos būdų.

Paskatinkite Programos dalyvių diskusiją ir paprašykite įvardyti, kas nutinka, kai jie supyksta:

- kaip pasikeičia mąstymas supykus;
- kaip pasikeičia fiziologija supykus;
- ką galima padaryti supykus;
- kaip dažniausiai pykstu.

Gana dažnai žmonės teigia, kad nemoka kontroliuoti pykčio, todėl stengiasi jo neatskleisti. Tačiau besikaupiantis pyktis tik stiprėja ir gali tapti nekontroliuojamas. Kad žmogaus pyktis nesusprogtų, pirmiausiai reikia išmokti pasakyti: „Aš pykstu.“ Nors ir skamba gana paprastai, tačiau ne visada tai pavyksta greitai. Labai dažnai iš pradžių žmonės trenkia durimis, išrėkia, kad pyksta, išeina ir pareina pranešti, kad pyksta. Tačiau tai yra mokymasis.

Taip pat svarbu atpažinti situacijas, kurios dažniausiai sukelia įtampą, stresą ir pyktį. Paskatinkite Programos dalyvių diskusiją ir paklauskite, kokios šeiminių situacijų dažniausiai sukelia pyktį; ar pyktis keičia situaciją; ar jis yra pagrįstas. Prisiminkite ankstesnę informaciją apie galią ir kontrolę – juk būna taip, kad pykstate todėl, jog susidariusi situacija prieštarauja jūsų įsivaizduojamai tvarkai.

Išmokite valdyti pyktį. Yra labai daug patarimų: skaičiuoti iki 10, kvėpuoti, atsipalaiduoti ir daug kitų. Kiekvienam žmogui tinka skirtingos strategijos. Dažniausiai patarimai yra paremti logika – ką daryti, kai jau supykstu. Tačiau žmonės, žinodami, kodėl jie supyksta, iš anksto gali pasirinkti skirtingas strategijas, kaip sumažinti nekontroliuojamo pykčio protrūkio riziką. Pavyzdžiui, jeigu, eidamas kalbėtis su kitu žmogumi, žinote, kad kalbėsime apie problemas, kurios Jus pykdo, taikykite 5 žodžių taisyklę. Tai reiškia, kad kalbėdamas su kitu žmogumi turite laikyti rankas už nugaros ir skaičiuoti žodžius, iš kiek sudarytas sakiny. Sakinys privalo būti sudarytas iš ne daugiau kaip 5 žodžių. Ir esmė yra ne ta, ar sakiny bus labai taisyklingas gramatiškai, o ta, kad tuo metu, kai smegenys bus užimtos skaičiavimu, staigiai nesusyksite ir galėsite suspėti kontroliuoti tai, ką sakote.

Paskatinkite Programos dalyvių diskusiją ir paklauskite, kokias pykčio valdymo strategijas jie yra bandę ir kokios jiems pasiteisino labiausiai.

7. UŽSIĖMIMO EIGA

7.1. Praktinė užduotis

Praktinė užduotis susideda iš trijų etapų: mokymasis vieniems iš kitų, savarankiškas darbas ir namų darbai. Atsižvelgdami į paskutinę diskusiją apie taikomas pykčio valdymo strategijas ir Programos dalyvių įvardytus pykčio valdymo būdus, paprašykite, kad Programos dalyviai vieni kitus pamokintų skirtingų strategijų. Pasitreniruokite. Paskatinkite dalytis asmenine patirtimi ir reaguoti į siūlomus atsipalaidavimo metodus. Jeigu Programos dalyvis įvardijo, pavyzdžiui, važinėjimą dviračiu, pakeiskite jo formuluotę: „sportas gryname ore“ ir paprašykite atidaryti langą, pakvieskite visus pasivaikščioti tarp įsivaizduojamų medžių užsimerkus. Paaiškinkite, kad ne visada prieinamos priemonės gali būti pakeičiamos alternatyviomis.

Programos dalyviams išdalykite pykčio išraiškų stebėjimo lapus ir paprašykite juos užpildyti. Informuokite, kad tai bus dalis jų namų darbų.

Pykčio išraiškų stebėjimo lapuose Programos dalyviai turės įrašyti praktikuojamas pykčio išraiškas:

- pykčio išraiškos, kurios kenkia man asmeniškai;
- pykčio išraiškos, kurios kenkia kitiems;
- pykčio išraiškos, kurios man padeda;
- pykčio išraiškos, kurios padeda kitiems.

7.2. Namų darbai

Siekiant padėti Programos dalyviams ugdyti gebėjimą kontroliuoti pykčio išraiškas ir stebėti savo elgesio pokytį, praktinės užduoties lapuose – **pykčio išraiškų stebėjimo anketoje** (Programos 7 priedo 1 priedas) prie pykčio išraiškų kitą savaitę jie turės pažymėti ženkliuką, kurias pykčio išraiškas dažniausiai taikė. Priminkite, kad svarbiausia užduoties dalis yra ne slopinti pyktį, o jį atpažinti ir kontroliuoti jo išraiškas. Taip pat žiūrėkite informaciją 8 punkte.

7.3. Apibendrinimas

Aptariama konsultacijos eiga ir pasiekti rezultatai: Programos dalyviai sužinojo apie pykčio ir streso atpažinimą bei pykčio išraiškas, aptardami asmenines problemas mokėsi naujų pykčio valdymo technikų, per praktinę užduotį pritaikė naujus pykčio valdymo metodus. Atlikdami namų darbus, Programos dalyviai galės stebėti besikeičiantį savo elgesį ir mokytis naujų pykčio išraiškos būdų.

Įteikiama **atmintinė: pavojingo pykčio valdymas** (Programos 7 priedo 2 priedas), padedanti atpažinti smurtinius pykčio išraiškos būdus ir mokanti nesmurtinių elgesio.

Programos dalyvių prašoma pasakyti po vieną sakinį, atliepiančią nagrinėtą temą (gali pasakyti, kaip jaučiasi, ar įgijo naujų žinių, kas buvo sunku, su kokia informacija nesutinka, ir pan.).

7.4. Konsultacijos vertinimas

Programos dalyviams duodama po vieną **užsiėmimo vertinimo kortelę** (Programos 1 priedo 3 priedas): „Teigiamai“ ir „Neigiamai“. Programos dalyvių prašoma ant stalo užvertus palikti po vieną jų nuomonę atitinkančią kortelę, o nereikalingą padėti atgal į dėžutę. Programos dalyvių prašoma užpildyti **temos aktualumo ir naudos vertinimo klausimyną** (Programos 1 priedo 10 priedas).

7.5. Programos užsiėmimų žurnalas

Programos vadovas po kiekvienos individualios ir (ar) grupinės konsultacijos užpildo **Programos užsiėmimų žurnalą** (Programos 1 priedo 1 priedas). Ši priemonė padeda stebėti Programos dalyvių elgesio dinamiką, Programos dalyvių dalyvavimą užsiėmimuose, užsiėmimo dinamiką, pamąstyti pasibaigus konsultacijai.

8. Užduoties lapas Nr. 21 – pykčio išraiškų stebėjimas

Programos dalyviams išdalykite pykčio išraiškų stebėjimo anketas ir paprašykite jas užpildyti. Informuokite, kad tai bus dalis jų namų darbų.