

ÖNREFLEXIÓS REGISZTER – KEZDŐKNEK: KÖNNYÍTETT VÁLTOZAT

A jegyzőkönyv célja, hogy a segítő szakemberek számára eszközt kínáljon az önreflexióhoz. Ez a dokumentum segítséget nyújt abban, hogy a segítő megtanulhassa az érzelmeit, érzéseit irányítás alatt tartani és megérteni; tanulhasson a hibákból éppúgy, mint a váratlan sikerekből; illetve abban is, hogy hogyan kondicionálhatja tudatosan a korábbi tapasztalatait. A jegyzőkönyv bármikor használható, ha a segítő úgy érzi, jelentőségteljes eseményt élt át, de rendszeres, hetente történő vezetésre is alkalmas.

A jegyzőkönyv két részből áll.

ELSŐ RÉSZ: AZ INTENZÍV ÉRZELMEK KÍSÉRETÉBEN ÁTÉLT ESEMÉNYEK RÖGZÍTÉSE

A kitöltő neve:

A regiszter sorszáma _____ **Dátum:** 20__ / _____ / __

Ezt a nyomtatványt **érdemes a megtörtént esemény után** - amelyet a támogató-fejlesztő kapcsolat során a segítő valamiért különösen intenzív érzelmek kíséretében élt át - **minél hamarabb kitölteni**, az idő múlásával ugyanis eltörölődhetnek vagy módosulhatnak olyan apró részletek, amelyek fontosak lehetnek a későbbi elemzések szempontjából. **A kitöltés során hallgasson az intuícióira, tartózkodjon az indokok, érvek felsorakoztatásától**, hiszen ezekre a második részben, az elemzés során lesz lehetősége. (Az elemzésre szolgáló második rész kitöltése több esemény lejegyzése után javasolt.)

Az első kérdésben próbálja meg röviden leírni az eseményt, de ne felejtse el kitérni a fontos háttér információkra és a tényekre sem (pl.: mi előzte meg az adott eseményt, hol történt, a hét mely napján, mely időpontban, közös program volt-e aznap, vagy sem, kik voltak a résztvevők, mit csináltak, hogyan kezdődött, hogyan végződött stb.).

A további kérdések során X-el jelölje azt a választ, amely az ön érzéseit leginkább jellemzi.

1. Mi történt?

2. Milyen érzelmeket/érzéseket azonosított magában?

- | | |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Harag | <input type="checkbox"/> Csalódott |
| <input type="checkbox"/> Bosszúság | <input type="checkbox"/> Kimerült |
| <input type="checkbox"/> Düh | <input type="checkbox"/> Feldobott |
| <input type="checkbox"/> Félelem | <input type="checkbox"/> Ijedt |
| <input type="checkbox"/> Szomorúság | <input type="checkbox"/> Megbántott |
| <input type="checkbox"/> Undor/Ellenszenv | <input type="checkbox"/> Büntudatos |
| <input type="checkbox"/> Öröm | <input type="checkbox"/> Magányos |
| <input type="checkbox"/> Irigység | <input type="checkbox"/> Elfogadó |
| <input type="checkbox"/> Büntudat | <input type="checkbox"/> Nyomorult |
| <input type="checkbox"/> Szégyen | <input type="checkbox"/> Optimista |
| <input type="checkbox"/> Szeretet | <input type="checkbox"/> Túlterhelt |
| <input type="checkbox"/> Gyengédség / Szerelem | <input type="checkbox"/> Meglepett |
| <input type="checkbox"/> Összezavarodott | <input type="checkbox"/> Elgondolkodó |
| <input type="checkbox"/> Frusztrált | <input type="checkbox"/> Sajnálkozó |
| <input type="checkbox"/> Kíváncsi | <input type="checkbox"/> Gőgös |
| <input type="checkbox"/> Fásult | <input type="checkbox"/> Bocsánatkérő |
| <input type="checkbox"/> Bizonytalan | <input type="checkbox"/> Egyéb: |
| <input type="checkbox"/> Makacs | |
| <input type="checkbox"/> Erőszakos | |

3. Gondolja, hogy ezek csak önre jellemző érzések, vagy más is hasonlóan érezne ebben a szituációban?

- ☐ Ezek rám jellemző érzések/érzelmek
- ☐ Ezek általános érzések/érzelmek

4. Hogyan értékeli a saját reakcióját?

☐ Pozitívan

☐ Negatívan

☐ Semlegesen

5. Az ön reakciója támogató-fejlesztő szempontból...

☐ hasznos volt (a másik tanult belőle)

☐ ártalmas volt (a másik sérelmet szenvedett el általa)

☐ lényegtelen volt

6. Milyen mértékben befolyásolták az érzései a reakcióját (és annak hasznosságát/ártalmasságát)?

☐ Jelentős mértékben.

☐ Kis mértékben.

☐ Egyáltalán nem befolyásolták a reakciómat.

7. Az alábbiak közül melyik jellemzi leginkább az ön érzéseit/reakcióját? (Több választás is lehetséges.)

☐ **Homologizálás, jóváhagyás:** A másik félre a korábbi feltételezéseinek, előítéleteinek megfelelően tekint (pl.: a fogyatékos emberekről korábban alkotott, másoktól átvett elképzelésnek, álláspontjának megfelelően). Ezt nehéz magunkon észrevenni, tegyük fel a kérdést, a másikat a csoport tipikus tagjának tekintjük? Ő azért ilyen, azért viselkedik így mert egy tipikus értelmi fogyatékos személy, olyan, mint a többiek?

☐ **Démonizálás, megbélyegzés:** A másik fél nagyon másmilyen, és egyúttal érthetetlen is. A nehéz helyzetek az ő elviselhetetlen személyiségéből adódnak, biztos, hogy mindig így fog viselkedni, hiszen nem a körülmények ilyenek, hanem ő.

☐ **Normalizálás:** A másik megértése, meghallgatás, figyelem és tisztelet útján. Képes vagyok megérteni, meglátni a másik egyediségét, reakciójának okát, mivel erőfeszítést tettem erre a tudatosság szintjén. Reakciómat nem érzelmeim, sémáim vezérlik.

☐ **Egyenlőség:** A másik partner számomra minden szituációban. Úgy tekintek rá, mint egy másik velem egyenértékű felnőtt emberre, akinek a reakciói indokoltak, legfeljebb én nem értem néha.

8. Az alábbiak közül melyik befolyásolta a helyzetet és hogyan? (Több választás is lehetséges.)

☐ A szakmai kudarcból való félelmem *(úgy érzem, megkérdőjelezzik a szakmaiságomat, vagy a módot, ahogyan dolgozom).*

☐ A személyes kudarcból való félelmem *(az elutasítás kerülése, másoknak való megfelelésre törekvés).*

☐ A magabiztosságom, tapasztaltságom *(az a feltevés, hogy „én” vagyok az a személy, aki „jobban tudja”).*

☐ A képességem a szerepek szétválasztására *(felismerem, hogy a döntéshozatalhoz teret kell engednem a másoknak).*

☐ A fáradtságom, letörtségem, és a támogató-fejlesztő kapcsolat sikerességébe vetett hitem elvesztése.

☐ A merevségem, rugalmatlanságom *(a változással való szembenállásom).*

☐ Azok az elképzeléseim a sérült/fogyatékos emberekről, melyek tükrözik, hogy jogaikban és méltóságukban magammal egyenlőnek tekintem őket.

☐ Egyéb:

9. Mit gondol, mit kellene kezdenie ezekkel az érzésekkel/érzelmeikkel ebben a szituációban?

☐ Elnyomni *(ne vegyék észre rajtam)*

☐ Kinyilvánítani *(kifejezni a helyzetben, a szituációban részt vevő személyeknek)*

☐ Valami mást:

10. Hogyan érezte magát szakemberként?

- ☐ Kompetens *(úgy éreztem kellő tapasztalattal és tudással rendelkezem a helyzetben a megfelelő válaszreakcióhoz)*
- ☐ Inkompetens *(elbizonytalanodtam, megkérdőjeleződött bennem hozzáértésem)*
- ☐ Közömbös

11. Hogyan érezte magát magánemberként?

- ☐ Jól
- ☐ Rosszul
- ☐ Közömbösen

MÁSODIK RÉSZ: A TÁMOGATÓ-FEJLESZTŐ KAPCSOLATBAN FELISMERT ÉRZÉSEK/ÉRZELMEK ELEMZÉSE

Az elemzéshez összegyűjtött önreflexiós regiszterek sorszáma: __-tól __-ig

A kitöltő neve:

A regiszterek a következő időszakból származnak: 20__ / ____ / __ -tól
20__ / ____ / __ -ig

1. Mely érzések/érzelmek ismétlik meg önmagukat a lejegyzett események során?

2. Ön szerint ezek a saját személyiségének tudhatóak be, vagy esetleg úgy gondolja, hogy a legtöbb ember, hasonló körülmények között ugyanígy érezné magát?

3. Az érzések/érzelmek kifejezését, vagy elnyomását részesíti inkább előnyben? Mit árul el ez önnek saját magáról?

4. Általában hogyan értékeli a saját reakcióit? Pozitívan, negatívan vagy semlegesen?

5. A reakciói támogató-fejlesztő szempontból általában hasznosak, ártalmasak vagy lényegtelenek?

6. Gondolja, hogy a szituációk során az érzései hatással voltak a reakciók hasznosságára/ártalmasságára?

7. Melyik fogalom jellemzi leginkább az ön érzéseit, reakcióit az alábbiak közül: Homologizálás, Démonizálás, Normalizálás vagy Egyenlőség?

8. Elemezze az első rész 8. kérdését! Mely elemek vannak a legnagyobb befolyással az ön érzelmeire/érzéseire, illetve reakcióra? Van ezek között olyan, amin dolgoznia kellene?

9. Szakemberként általában inkább olyan eseményeket jegyez föl, amelyek jó érzéssel töltik el, vagy inkább olyanokat, amelyekhez rossz érzések kapcsolódnak? És magánemberként? Mit gondol, melyek a fontosabbak az ön számára? (Talán azok a szituációk, amelyekben konfliktusok merülnek fel, intenzívebb érzéseket váltanak ki önből, mint például az örömteli események? Vagy éppen fordítva? Gondolja végig!) Hogyan éli meg a szakmai életében és azon kívül a konfliktusokat és az örömteli eseményeket?

10. Segít ez az elemzés abban, hogy felismerje, azonosítsa személyiségének jellemzőit, illetve azt, hogy milyen hatással vannak ezek önre, mint támogató szakemberre? Hogyha igen, mit gondol, a szakmai hozzáállásának, attitűdjének, fellépésének mely részén kellene dolgoznia, változtatnia?

11. Az elemzés alapján mit gondol, a támogató-fejlesztő kapcsolat mely aspektusait lenne érdemes a team megbeszélések során megvitatnia kollégáival?

Kiegészítés:

Vannak olyan helyzetek, melyeknél számunkra is értehetetlen módon igencsak hevesen reagálunk olyan eseményekre, melyekről magunk is érezzük, hogy indokolatlan ez a hæv. Ennek általában magánéleti, személyiségbeli háttér okai vannak, valamilyen korábbi tapasztalat vezérel ilyenkor, nem az aktuális helyzet.

- Volt-e olyan esemény, események, melyek kiváltképp heves érzelmekeket váltottak ki Önből?
- Milyen érzelmekeket azonosított Ön ilyenkor?
- Érzett-e már korábban ilyet élete során bármikor, akár magánemberként, gyermekként?
- Akkor hogyan oldódott ez meg? Megoldódott-e?
- Indokolt-e a munkája során ez a reakció?