

Autorka : Anna Centrum Aktywnego Rozwoju i Edukacji

Warsztat Wstyd

Cel .Zwiększenie umiejętności radzenia sobie ze wstydem

1.Poszukiwanie odpowiedzi na pytanie czym jest wstyd.

Definicje :

- Odstąpienie lub obawa przed odstąpieniem wprowadzające w zakłopotanie, mogące w swoim nasileniu prowadzić do lęku.

- Uczucie związane z myślami dotyczącymi wyglądu, kompetencji, radzenia sobie w życiu i porażek któremu towarzyszą emocje i objawy z ciała.

- Dotyczy jednostki ale i są wstydy kulturowe, narodowe, religijne, rodzinne

-Wstyd jest naturalną reakcją człowieka

-Wstyd dotyczy rozbieżności pomiędzy tym co wydaje mi się ,że oczekuje ode mnie otoczenie społeczne a tym co sobą reprezentuję

- Wstyd to przeświadczenie, że jesteśmy niewłaściwi a zatem niegodni akceptacji i przynależności .

-Wstyd powstrzymuje przed ujawnieniem siebie(Brene Brown).

- U źródeł wstydu leży lęk przed odrzuceniem

-Wstyd to nie poczucie winy .Ono dotyczy subiektywnej oceny swojego postępowania.

Paradoks wstydu

Zależy od kultury w jakiej funkcjonujemy. To co w jednej grupie społecznej nobilituje w innej może być powodem odrzucenia. W jednej kulturze nagość ,otyłość, duży nos związane mogą być jest ze wstydem w innej już nie.

Czy zatem można przenieść się w inne miejsce, do innej kultury i porzucić wstyd ?

Ćwiczenie 1 w grupach : poszukiwanie paradoksów wstydu

Ćwiczenie 2 .Burza mózgów. Czego ludzie się wstydzą

Ćwiczenie 3(w parach)

Opisz swoje odsłonięcie, swój wstyd

- opisz sytuację
- czego dotyczył wstyd
- w jaki sposób go przeżywałeś
- co myślałeś
- co zrobiłeś

Omówienie

2.Czy wstyd ma płęć ?

Dyskusja

- czego wstydzą się kobiety
- czego wstydzą się mężczyźni
- z czego to wynika
- czy te wstydy są racjonalne
- czy istnieje wstyd uniwersalny dla obu płci

Omówienie

3.Ukrywanie wstydu. Ćwiczenie i Dyskusja

Ćwiczenie 4 :na karteczkach piszemy swoje wstydy, wrzucamy je do koszyka.

Prowadzący odczytuje

Pytania :

Czy jest coś wspólnego w odczytanych wstydach ?

Czy wszyscy odczuwamy wstyd ?

Wstyd ukrywamy. Dlaczego ? Czy wstydem jest wstydzienie się ?

W jaki sposób można odczytać, że ktoś się wstydzi? (objawy werbalne i niewerbalne wstydu)

4.Odkrywanie własnych schematów reagowania na wstyd

Ćwiczenie 5 w parach .Moje objawy wstydu z podziałem na :

Sytuacja ----- myślenie ----- emocje ----- objawy z ciała ----- zachowanie i konsekwencje

Inwentaryzacja skutków własnego wstydu

Omówienie, odkrywanie i kwestionowanie przekonań

5.Czy wstyd pomaga czy szkodzi.

Ćwiczenie 6.praca w grupach. Funkcje wstydu

- nasilenie wstydu czy jest istotne
- kiedy i w czym wstyd może pomóc
- kiedy i w czym wstyd przeszkadza
- co może powodować, jakie strategie zachowania, jak ludzie unikają bólu związanego ze wstydem

Omówienie

Negatywne skutki wstydu : Wstyd powoduje poczucie zagrożenia, unikanie, izolację, dyskomfort, niemożność działania, wycofanie z działania. Konformizm, brak proszenia o pomoc. Sięganie po substancje psychoaktywne, przemoc albo poddanie, zależność

Pozytywne :Pomaga chronić własne granice, informuje o czymś, może być motorem do zmiany

6.Źródła mojego wstydu

Ćwiczenie 7. Krzesło. Miś. Uczestnicy piszą na karteczkach zdania ich zawstydzające lub zdania wymawiane przez grupy społeczne zasłyszane kiedyś i przyjęte przez nich. Każdy podchodzi do misia i wbija mu szpileczkę z karteczką i

staje za krzesłem Prowadzący odczytuje karteczki a osoby mówią co czują, jakie mają myśli, jakie objawy z ciała, jaki to ma wpływ na zachowanie.

Każdy podchodzi do misia i mówi mu swoje zdanie mające na celu zmniejszenie wstydu.

Omówienie

7. Obłaskawianie wstydu.

Ćwiczenie 8. Ćwiczy cała grupa. Każdy każdemu przedstawia się wymyślając swoje nazwisko związane ze swoim wstydem.

Omówienie

Ćwiczenie 9. Wyobraź sobie swój wstyd jako kulę. Jaka ona jest, jak duża, z czego zrobiona, czy można ją zmniejszyć, jak, co możesz z nią zrobić, co chcesz z nią zrobić, zrób to

Omówienie

Ćwiczenie 10. Praca z przekonaniem

- odkrywanie przekonań o sobie
- odkrywanie emocji im towarzyszących
- kwestionowanie przekonań (czy to przekonanie powoduje dobre emocje i zachowania, czy w czymś ci pomaga, udowodnij że jest prawdziwe, skąd się wzięło, a jeśli byś je zmienił, to jakie będziesz miał korzyści, czy chcesz je zmienić, na jakie)
- zadawanie sobie pytania czy chce to tak przeżywać
- zamiana przekonań (afirmacje, przypominajki, rozmowa z samym sobą, życie „ jak gdyby” i inne

Omówienie

Ćwiczenie 10. Asertywna obrona przed krytyką

Kiedy ktoś cię krytykuje :

a/upewnij się czego krytyka dotyczy, poproś o wyjaśnienie

b/rozważ czy możesz się czymś zgodzić i to oznajmij

c/rozważ z czym się nie zgadzasz i to oznajmij

d/jeśli osoba cię krytykująca ma twoim zdaniem w czymś rację zapytaj co jej zdaniem powinnaś zmienić, rozważ jej prośbę, rozważ jakie możesz mieć korzyści ze zmiany, swoje pomysły i porozmawiaj o tym.

e/poproś o czas na zmianę

f/ułóż plan zmiany

g/działaj

Omówienie

Ćwiczenie 11 w parach. Asertywne reagowanie na krytykę

Omówienie

11. Krytyk wewnętrzny. Kim on jest, jak wygląda, skąd się bierze. Dyskusja

Ćwiczenie. Napisz bajko swoim krytyku wewnętrznym.

12. Ptak DODO

DOSTRZEŻ, ODDYCHAJ, DYSTANS, ODPUŚĆ

Dyskusja

Ćwiczenie 13.Wyobraź sobie, że masz na brzuchu suwak. Rozsuń go, wyjmij krytyka, postaw na podłodze, jak on wygląda, co mówi do ciebie, jaki jest, co czujesz gdy go widzisz, co on mówi. Zmniejsz go. Weź sznurek, owiń go, pociągnij, zobacz że zależy od ciebie. Powiedz mu coś, sprzeciw się, zrób z nim co chcesz itd..

Omówienie

Ćwiczenie 14. Dyskusja z krytykiem

Usiądź na krześle, na drugim siedzi twój krytyk, kiedy chcesz przedstawić co on mówi usiądź na jego krześle, potem odpowiadaj mu ze swojego. Naucz się z nim dyskutować ale pamiętaj, że w każdej chwili możesz kazać mu wyjść.

ĆW.14 A Traktuj siebie jak przyjaciela w potrzebie .Ćwiczenie w parach.

Wyobraź sobie ,że twój przyjaciel jest w trudnej sytuacji, co mu mówisz, jak go pocieszasz, co robisz

A jak pociesz siebie, co mówisz do siebie, co o sobie myślisz

Omówienie

Ćwiczenie. Na tablicy każdy umieszcza słowa swojego krytyka wewnętrznego. Potem kolejno podchodzimy do tablicy i mówimy mu żeby przestał.**(sprzeciw się tak mocno jak potrafisz)**

Omówienie

Ćwiczenie 15 Afirmacje

Ćwiczenie 16 Kryzysowa apteczka. Przygotuj sobie pudełeczko na trudną sytuację. Co tam włożysz ?Narysuj i omów. Potem zrób to w domu.

Jak się teraz czujecie ?