

ÖNREFLEXIÓS REGISZTER

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.

AZ INTENZÍV ÉRZELMEK KÍSÉRETÉBEN ÁTÉLT ESEMÉNYEK RÖGZÍTÉSE:

A kitöltő neve:

Dátum:

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.

1. Mi történt?

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.).

2. Milyen érzelmeket/érzéseket azonosított magában?

Harag

Bosszúság

Düh

Félelem

Szomorúság

Undor

Ellenszenv

Öröm

Irigység

Bűntudat

Szégyen

Szeretet

Gyengédség

Összezavarodott

Frustrált

Kíváncsi

Fásult

Bizonytalan

Makacs

Erőszakos

Csalódott

Kimerült

Feldobott

Ijedt

Megbántott

Bűntudatos

Magányos

Elfogadó

Nyomorult

Optimista

Túlterhelt

Meglepett

Elgondolkodó

Sajnálkozó

Gőgös

Bocsánatkérő

Egyéb:

.....

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

- **Ezek rám jellemző érzések/érzelmeik**

Ha ezek önre jellemző érzelmek, gondolja át, mi állhat ennek a háttérében?

- **Ezek általános érzések/érzelmeik**

4. 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:

5. Hogyan érezte magát szakemberként?

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

6. Hogyan érezte magát magánemberként?

- Jól
- Rosszul
- Közömbösen

7. Hogyan értékeli a saját reakcióját?

Pozitívan

Semlegesen

Negatívan

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

- hasznos volt *(a másik és vagy/én tanult/tanultam belőle)*
- ártalmas volt *(a másik sérelmet szenvedett el általa)*
- lényegtelen volt

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

- Jelentős mértékben.
- Kis mértékben.
- Egyáltalán nem befolyásolták a reakciómat.

10. Az alábbiak közül melyik jellemzi leginkább az ön ebben a szituációban tanúsított gondolatait? (Több választás is lehetséges.)

- **A másik fél a korábbi feltételezéseimnek megfelelően viselkedik** (pl.: a fogyatékos emberekről korábban alkotott, másoktól átvett elképzelésnek, álláspontnak megfelelően).
- **Ő azért ilyen, azért viselkedik így, mert egy tipikus értelmi fogyatékos személy**, olyan, mint a többiek. A viselkedését ez jól magyarázza, előre látható így számítani is lehetett a viselkedésére.
- A másik fél nagyon másfajta, mint én, 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. Ez belülről fakad.
- Célom ebben a helyzetben a másik megértése, meghallgatás, figyelem és tisztelet útján.
- Képes vagyok megérteni, meglátni a másik egyediségét, reakciójának okát, mivel erőfeszítést tettem erre a tudatosság szintjén.
- 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.

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

- **A szakmai kudarctól való félelmem** *(úgy érzem, megkérdőjelezi a szakmaiságomat, vagy a módot, ahogyan dolgozom).*
- **A személyes kudarctól 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 másíknak).
- **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:

12. Mit tanult?