

A PIROS-ak és a stressz

Mi okoz számukra stresszt?

- kritizálják a munkájukat
- megkérdőjelezzik a döntéseiket, cselekedeteiket
- fejük felett hoznak döntéseket és úgy érzik nincs beleszólásuk
- amikor nem történik semmi, nincs cselekvés csak egyszerűen tétlenség van
- lassúság
- bizonytalanság

Stresszreakciók

- mindenáron igyekeznek megoldani a helyzetet
- akár erőszakossá is válhatnak, hogy keresztülvigyék az akarataikat
- ha nem sikerül megoldani, akkor a környezetüket kezdik el legtöbbször hibáztatni
- indulatosak, dühösek lesznek sokszor
- a kommunikációjukra az énközpontúság jellemző

Amikor nem sikerül megoldani a rendelkezésre álló eszközeikkel a helyzetet, olyankor:

- elcsendesednek
- elhatárolódnak
- belül rágódnak azon, hogy nem tudnak hatással lenni a dolgokra

Stressz feloldása

- Számolj el 10-ig, mielőtt cselekszel!
- Érdemes átgondolni a történeteket és felmérni a lehetőségeket

Hogyan tudjuk őket segíteni?

- lehetőséget kell adni arra, hogy önállóan cselekedjenek
- ha felelősséget éreznek a dolgok iránt, akkor magukénak érzik és újra szárnyra kaphatnak
- ha közvetlenül hozzájárulhatnak az eredményekhez, akkor újra beindul a cselekvés és a feladat megoldására koncentrálnak, rágódás vagy felelősségkeresés helyett

EGYENSÚLY KÖRÖMCIPOBEN- SZABÓ ANDREA

A SÁRGÁK és a stressz

Mi okoz számukra stresszt?

- elismerés hiánya
- a visszajelzések hiánya, hiszen rendkívül fontos számukra a mások visszajelzése
- feszült emberi kapcsolatok, agresszivitás
- magányosság
- ingerszegény környezet
- túlszabályozottság, erős korlátok, szabadság korlátozása vagy teljes hiánya

Stresszreakciók

- optimista hozzáállás. Nagyon optimista hozzáállás.
- a humorral próbálják elvenni az élet a helyzetnek, igyekeznek viccet csinálni belőle
- harsányak lehetnek
- méginkább keresik a társaságot
- kapkodás, felületesség jellemezheti ilyenkor
- figyelmen kívül hagyja a helyzetet és belekezd valami érdekesebb dologba

Amikor nem sikerül megoldani a rendelkezésre álló eszközeikkel a helyzetet, olyankor:

- elcsendesedik, visszahúzódik
- kerüli a társas helyzeteket
- hallgataggyá válik, befelé fordul

Stressz feloldása

- optimista és pozitív hozzáállás erősítése
- szórakoztató, vicces oldal megtalálása

Hogyan tudjuk őket segíteni?

- aktív szerep ráosztása
- társasági élet, más emberekkel való találkozás
- érdeklődés - szeretik a visszajelzéseket, ezért fontosak az emberi kapcsolatok, a kommunikáció
- Ismerd el a munkájukat, tetteiket!
- Dicsérd meg!
- Bátorítsd, érezze, hogy fontos szerepe van a közösségben és a megoldásban!

EGYENSÚLY KÖRÖMCIPOBEN- SZABÓ ANDREA