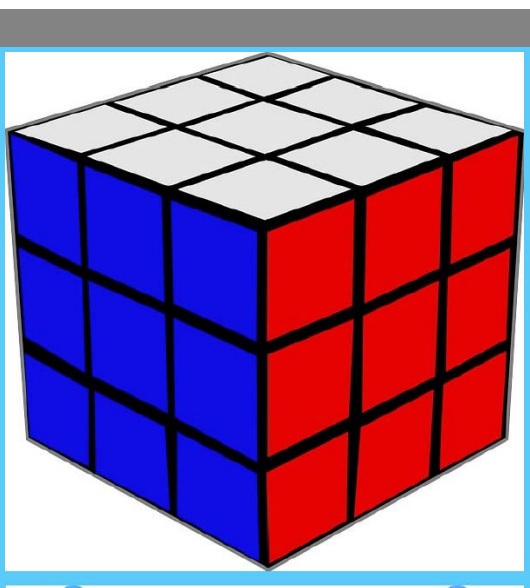
SSTeMM

Občutim krivdo in zaskrbljenost, da bom naredil(-a) napako



Občutki krivde in zaskrbljenost nas varujejo pred škodo, preprečujejo, da bi delali napake ali nam pomagajo rešiti težave. Ampak ali se zaradi teh občutkov počutimo brezskrbne in varne?

Ne pozabite, možgani si vedno prizadevajo, da bi nas ohranili varne. Neželena posledica je lahko izogibanje novim spretnostim in nalogam.

Zaskrbljenost je le občutek, ki je pogosto v veliki meri povezana z življenjskimi izkušnjami

Signal telesu o preteklosti (ki vas žalosti zaradi zaznanega neuspeha) ali prihodnosti (zaradi česar se bojite poskusiti kaj novega).

Zaskrbljenost ali tuja krivda (krivda, ki niti ni vaša!)

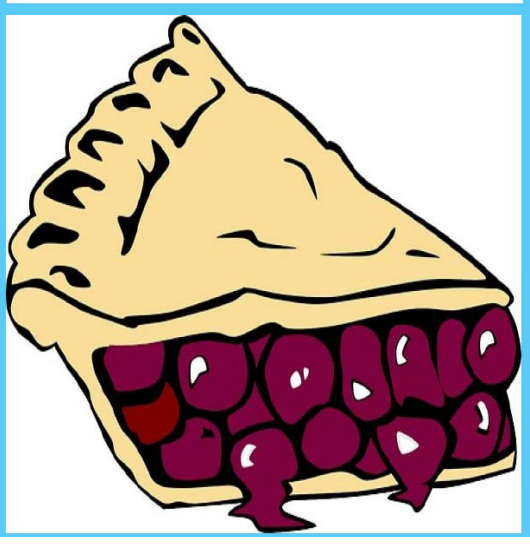
Ste se kdaj počutili krivega zaradi nečesa, kar z vami ni nič ali je malo povezano? Morda ste:
- posvetili pozornost le izbranim dokazom,
- prevzeli polno odgovornost,
- predpostavili, da je zaradi določenih občutkov vaše razmišljanje resnično.

Krivda ni povezana s prihodnostjo, ampak z zaznanimi dogodki v preteklosti.

Primer: Zaznane napake študenta zdravstvene nege v klinični praksi. Uravnotežite občutek krivde: »Jaz se, in se še vedno le učim. To je bilo takrat, zdaj je drugače. Dovolim svojemu študentskemu jazu, da na svoji poti dela napake.«

Torta občutkov!

Ko ste zaskrbljeni in se počutite krive, včasih prevzamete polno odgovornost. Toda to lahko izgleda drugače, če dogodek ali izkušnjo dojemate na naslednji način:



1) odgovornost je kot torta,
2) koščke torte namenite dejavnikom, ki prispevajo k dogodku,
3) kot veleva bonton, vi dobite zadnjo rezino torte.

With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union