

KULTURA

ZA ZAMKNIĘTYMI DRZWIAMI



ODSŁONA 1

Jakim kolorem
jestem

AKT 2

Odkryj swoje możliwości



FUNDACJA

Projekt finansowany ze środków Fundacji PZU



FUNDACJA AKTYWNI RAZEM
KU JEDNOŚCI

JAKIM JESTEŚ KOLOREM?

Obmyślasz

Działasz

Obserwujesz

Mówisz

Który z powyższych kolorów wybrałeś?

Dociekasz

Rywalizujesz

Analizujesz

Współpracujesz

Który z powyższych kolorów wybrałeś?

Melancholik

Choleryk

Flegmatyk

Sangwinik

Który z powyższych kolorów wybrałeś?

Jeśli masz ochotę poznać swój, dzieci i małżonka temperament zapraszam Cię do wykonania testów, które znajdziesz w poniższych linkach.

<https://www.focus.pl/artukul/psychotest-jaki-jest-twj-typ-temperamentu>

<https://temperamenttest.org/en-gb/?fbclid=IwAR0j-nF6r3NwJq39FsX5EMmE1CNUstsyhCJbkgOIOLFdisJ5bKILcplhk5c>

Woda

Ogień

Ziemia

Powietrze

Jak powyższe żywioły wpływają na naszą komunikację i czy istnieje jakakolwiek szansa, aby z tak odmiennych barw stworzyć jedno-barwno-kolorową rodzinę?

Zadanie wydaje się trudne i niemożliwe, jednak przy dobrych chęciach i pragnieniach, o których poczytacie w Akcie 1 Odśwież 17 niemożliwe okaże się wykonalne.

W niniejszym materiale zaprezentuję jak poszczególne kolory wpływają na siebie i jak odmienny temperament potrafi zgasić i podpalić, ostudzić i pobudzić, osłabić

i wzmocnić, zachęcić i zniechęcić, przekląć i pobłogosławić. Rozpoznanie dominujących w Was kolorów może i nie boję się użyć tego słowa powinno skłonić do empatycznego zrozumienia, że czerwony nie stanie się niebieskim a niebieski żółtym, co nie oznacza, że czerwony może połączyć swoje siły z niebieskim, itd. Choleryczny, energiczny, urodzony przywódca (**czerwony**) może bardzo źle wpływać na ostrożnego, perfekcyjnego, dociekliwego i rozważnego melancholika (**niebieski**). Podobnie towarzyski, zaangażowany, entuzjastyczny, otwarty i chaotyczny sangwinik (**żółty**) będzie miał trudności ze zrozumieniem zamkniętego w sobie, powolnego, cierpliwego, upartego obserwatora, flegmatyka (**zielony**). Już z samego opisu można dostrzec ile wysiłku trzeba będzie włożyć, jak mocno uzbroić się w cierpliwość, dążyć do wytrwałości i nauczyć się nie tylko funkcjonować na zasadzie „jakoś tam będzie” czy „aby do osiemnastki”, ale nauczyć się siebie nawzajem, po to, by lepiej siebie zrozumieć. Zanim się zaatakuje drugą osobę, spojrzeć na nią przez barwę jej koloru. Podjąć próbę zrozumienia nie tylko jej potrzeb ale przede wszystkim zrozumieć język komunikacji, którym się posługuje. Zacząć ze sobą rozmawiać, dopytywać nie domyślając się, co autor miał na myśli.

Czerwony w połączeniu z **zielonym** zaprezentuje nam **żółty**. Natomiast w połączeniu z **niebieskim** fioletowy. **Zielony** w połączeniu z **niebieskim** wyjdzie błękitny. Co się stanie, kiedy połączymy **choleryka** z **flegmatykiem**? Czy wyjdzie z nich **sangwinik**? Przy założeniu, że choleryk steruje palcem wskazującym a flegmatyk szybko schowa się do „klatki”, z tego połączenia wyjdzie: strach, brak zaufania, lęk przed komunikowaniem o swoich potrzebach. Jak połączenie **analitycznego** męża, poszukującego informacji, opierającego się na szczegółach, na badaniach, popartej wiedzy może wpłynąć na **spontaniczną**, żywiołową, czasami chaotyczną żonę? Wywoła w nim: paraliż, strach, złość, brak zaufania, chęć wycofania się z realizacji wspólnych działań. Co natomiast wywoła w spontanicznej żonie? Dążenie do niezależności, indywidualności, działania wbrew mężowi, po czym mogą pojawić się konflikty i ciche dni. Niestety w przypadku sangwinika, może pójść również w innym kierunku: zamknięcie się w sobie, izolacja, niechęć do komunikacji z niebieskim mężem.

Jak w tak trudnej sytuacji wypracować technikę komunikacji, by wyeliminować bariery?

Sangwinik, który rozświeśla i ociepla przestrzeń. Jest wesoły i optymistyczny. Jeśli w domu żona jest sangwinikiem, możesz się spodziewać, że będzie dużo mówić i nie do siebie, ani nie do ściany, ale do męża i dzieci. Czasami zanim pomyśli, zdąży wypowiedzieć ustami. Popełnianie błędów, nie będzie jej blokować przed robieniem, czy mówieniem, ale ostra krytyka ze strony męża, poniżanie, uporczywe zmuszanie do ubierania się według jego gustu (**czerwony**), kontrolowanie jej

i tego, co robi, poprawianie jej mowy (**niebieski**), oczekiwanie od niej analitycznego rozumowania (**niebieski**), ostudzenie jej i powstrzymywanie (**zielony**) spowoduje w niej wycofanie się z relacji, izolację, strach przed mówieniem. Natomiast z drugiej strony poszukaniem osób spoza rodziny, przed którymi będzie mogła się „wygadać” i podzielać.

Jak współpracować z **żółtymi** w domu?

Pozwolić im się wygadać. Kiedy mówią, nie „gasić” ich myśli, poglądów. Zadawać im pytania, zamiast oceniać ich mowę. Jak zachęcić dziecko, które nie ma potrzeby przygotowywać się do lekcji, czy odrobić je? Zapytać, „czy chce zdać do następnej klasy”, zapytać, czy „chciałby w życiu przemawiać do dużej publiczności?”. Dziecku z kolorem żółtym warto pokazać, dlaczego nauka jest ważna, zamiast stosować kary, czy straszyć je. Można z dzieckiem koloru żółtego zastosować zabawę w odrabianie lekcji; np. kto szybciej zrobi zadanie (rodzice razem z dzieckiem). Pozwolić dziecku opowiedzieć, co dzisiaj poczuło, jak spędziło dzień w przedszkolu, czy szkole. Zadawać pytania ukierunkowane na emocje i uczucia. Być obecnym podczas słuchania i uważnym na to, co mówi. Żonę z koloru żółtego wystarczy wysłuchać, pozwolić jej cieszyć się radością i euforią, których podczas przemowy doświadczą. Nie gasić w niej tego słońca. Im jaśniej jest w domu, tym więcej z siebie da. Męża żółtego warto zachęcać pozytywnymi słowami, budować jego ego. Proponować swoje zaangażowanie w to, co robi. Nie powstrzymywać go w jego działaniu. Raczej paradoksalnie okazywać swoje zainteresowanie tym, co mówi i co robi. Nawet jeśli widzimy, że to jest pusta mowa, która nie wnosi nic do naszego życia, warto takiego męża zapytać; „kochanie, co miałeś na myśli?”, „co chciałeś mi przez to.. powiedzieć?”, „kochanie, chcesz żebym ci w tym ... pomogła?”, „sprawdziłeś jak brzmi definicja?”, „możesz chwilę poczekać?”.

Jak **żółty** sam powinien ze sobą i nad sobą pracować? Pracować ze słownikiem języka polskiego, słownikiem bliskoznacznym. Czytać definicje pojęć, których używa. Zanim wygłosi długą przemowę przed rodziną, zapytać ich, czy mają czas, czy poświęcą mu minut. Upредить rodzinę o swoich działaniach. Nauczyć się planować. Kończyć to, co zaczął. Nie poddawać się. Nie rozpoczynać nowych zadań, jeśli nie zakończył rozpoczętych. Czytać książki. Jeśli usłyszy, że popełnił błąd, nauczyć się wyciągać wnioski i poprawiać je. Jeśli usłyszy krytykę tego, co robi, zamiast się obrażać i strzelać „focha” na wszystkich, wygłosić: „jestem światłem, które rozświetla, czasami zdarza mi się popełniać błędy, ale kocham siebie i swój temperament i dla was się trochę pozmieniam w wasze kolory, ponieważ was kocham”. Kiedy powiesz takie słowa, będziesz na pewno jaśniał jeszcze bardziej i inni przy Tobie również.



Z powyższego obrazka widać, że żółty bardzo ładnie kontrastuje z fioletem. Fiolet wychodzi w połączeniu niebieskiego z czerwonym. Wniosek z tego taki, że żółty powinien podpatrywać jak niebieski analizuje, na co zwraca szczególną uwagę. Zachęcam również żółtego do dosyć trudnego zadania, ale przynoszącego ogromne korzyści, mianowicie wejścia i zrozumienia świat niebieskiego. Zamknąć się w pokoju, w ciszy, bez muzyki, bez telewizji, bez ludzi. Tylko Ty sam i cisza. Zobacz, co w tej ciszy usłyszysz? Rozpocznij próbę od kilku minut dziennie. Potem kilkunastu. Następnie kilkadziesiąt. Ćwicz w ten sposób przez dwa miesiące. Po tym czasie zrozumiesz życie niebieskiego i zielonego. Chętnie dowiem się, co po tych dwóch miesiącach zmieniło się w Twoim życiu. Jeśli będziesz miał ochotę podzielić się tym ze mną, (a wiem, że żółty zawsze ma ochotę dzielenia się swoimi doświadczeniami i nowinkami), napisz do nas lub zadzwoń. Osobiście jestem kolorem żółtym, więc doskonale Ciebie rozumiem. Wiem przez co przechodzisz i ile wysiłku włożysz, aby zmienić swoje życie i ubarwić je. Jeśli chodzi o czerwonego. Podpatrz jak udaje mu się osiągać cele, w jaki sposób działa. To, co warto zapożyczyć od czerwonego, to determinacja w osiąganiu zadań, które przed sobą stawia (nastawienie na wynik).

Jak współpracować z **zielonym** w domu?

Pozwolić mu obcować w samotności. Podejmować decyzje zgodnie z wyznaczonym własnym rytmem. Jeśli planujecie dokonać w życiu poważnych zmian, warto z nim wcześniej na ten temat porozmawiać. Narzucanie na niego ryzykownych decyzji i zmuszanie go do podejmowania pochopnych działań, może wywołać w nim: strach, izolację, wyobcowanie, bunt. Zieloni nie lubią konfliktu. Jeśli w Waszym domu jest dziecko koloru zielonego, podczas kłótni i awantur będzie zamykało się mocno w swoim wewnętrznym świecie. Może mieć tendencję do obwiniania siebie za konflikty i awantury. Takie dziecko będzie bardzo dobrym obserwatorem. Poznasz jego kolor po tym, że będzie miało pobudki do łagodzenia napięć i godzenia rodziców. Zielonego cechuje ogromna cierpliwość i powolność w tym, co robi. Dzieci z tego koloru lubią przebywać w gronie dorosłych i obserwować, wsłuchiwać się w nich. Jeśli będziesz chciał wyrzucić z domu zabawki dziecka koloru zielonego, możesz spotkać się z oporem i płaczem, ponieważ takie dziecko bardzo mocno przywiązuje się do przedmiotów.

Jeśli czerwony chce współpracować z zielonym, nie powinien wywierać na nim presji. Nie naciskać, nie pośpieszać. Lepiej umówić się na określony termin wykonania zadania i potem zostawić zielonego w spokoju.

Jak **zielony** powinien sam ze sobą pracować?

Zacząć więcej i częściej rozmawiać z pozostałymi kolorami. Mówić o swoich uczuciach i emocjach. Informować rodzinę, że brak jego obecności spowodowany jest konkretnymi potrzebami, a nie unikaniem ich towarzystwa. Częściej z rodziną spędzać czas, grając np. w różne gry. W ten sposób będzie miał okazję poznać ich świat, zobaczyć charyzmę sangwinika, rywalizację choleryka i analizę melancholika. Wejście w ich temperament pozwoli mu w empatyczny sposób zrozumieć ich samych bez oceniania przez własny światopogląd. Zachęcam do zrobienia sobie testów osobowościowych. Podejmowanie ćwiczeń z zakresu wychodzenia ze strefy komfortu. Poczytać informacje na temat osób charyzmatycznych (sangwiników), którzy żyją wielkimi marzeniami. Z cholerykiem zachęcam nie wchodzić w konflikt, ale też i nie unikać go, raczej rozmawiać przedstawiając logiczne argumenty.



Flegmatycy potrzebni są sangwinikom dla ich ostudzenia, przypilnowania, czy zadania zostały wykonane. Wsparcia w zakresie określania strategii i planu. Jak widać jedni bez drugich nie istnieją. Pytanie, co zrobią ze swoim kolorem i czy zechcą się połączyć z innym, by stworzyć coś ciekawego. Moja córka w dużej mierze jest flegmatykiem, ja sangwinikiem, co nie przeszkodziło nam znaleźć wspólny język i dopasowywać się łącząc kolory i dogadując się na wielu płaszczyznach (nie tylko emocjonalnych) współpracy.

Jak współpracować z **czerwonym** w domu?

Człowiek czynu, działania, impulsywny, rywalizujący, dynamiczny ze skłonnością do agresji. Uwielbia robić i irytuje go powolność zielonego. Lubi przewodzić ludźmi, więc w rodzinie będzie na wszystko znał odpowiedź i organizował różne zajęcia, spotkania rodzinne. Na choleryka największy wpływ może mieć melancholik, który pomoże określić i jasno sprecyzować cele, sposób działania, może być jego prawą ręką, która dopilnuje, by wszystko to, co zaczął człowiek czynu, **melancholik** dokończył. Kiedy choleryk krzyczy, nie warto go przekrzykiwać. Lepiej pozwolić mu wykrzyczeć się a potem zaprosić do spokojnej

rozmowy. Najbardziej docierają do nich rzeczowe, logiczne argumenty, dlatego melancholik i flegmatyk lepiej sobie z tym poradzą jak wizjonerski sangwinik. Jeśli w domu cholerykiem jest mąż, zachęta dla żony; - zaproś go do zrobienia testu o temperamentach, porozmawiaj o jego potrzebach, zapytaj, w czym chciałby, żebyś mu pomagała. Czasami przygotuj mu romantyczną kolację, przede wszystkim okazuj mu szacunek i zrozumienie, kiedy się złości, zapytaj; „kochanie, rozumiem twój gniew, czy chciałbyś o tym ze mną porozmawiać...”, poprzez okazanie zainteresowania jego osobą i tym, że nie jest sam jesteście w stanie wpłynąć na jego skrajne emocje. Jeśli choleryczką w domu jest żona, zachęcam mężów do zrobienia jej masażu stóp, masażu pleców, powiedzenia miłych słów, „jesteś mądrą kobietą”, „dobrą matką i żoną”, „możesz zawsze na mnie liczyć”, „nawet jak się złościś jesteś dla mnie bardzo ważna i cię kocham”, itd. Dzieci choleryczne można zabrać do lasu, na spacer, pojeździć na rowerach, zapisać do jakiejś drużyny sportowej, tam będą miały najwięcej możliwości używania swojego ognia. Jeśli w domu mamy takie dziecko zachęcam je częściej przytulać i zapewniać o miłości do niego.



Jak **czzerwony** powinien sam ze sobą pracować?

Poznać jak reaguje jego ciało na stres. W jaki sposób ciało sygnalizuje, że zbliża się niebezpieczeństwo, czyli rozpala się w środku, i grozi wybuchem na zewnątrz. Np. trzęsą się ręce, pocą się dłonie, zaczyna boleć głowa, napinają się mięśnie, robi się w gardle sucho, itd. Poprzez poznanie swego ciała, zwiększy się jego świadomość, że sytuacja wygląda poważnie i w tym momencie zachęcam do skorzystania z wcześniej przygotowanego Planu Bezpieczeństwa. Zachęcam choleryków do skorzystania z programu Duluth, który mogą zrobić u mnie (certyfikowanym instruktorem w zakresie przemocy, mobbingu i stalkingu). Zachęcam również do prowadzenia rozmów ze sobą w sposób uczciwy, poprzez zadawanie pytań: co lubię? kiedy zaczynam się złościć? co jest powodem mojej złości? jak lubię być traktowany? co się dzieje ze mną kiedy się złoszczę? jak moja złość oddziałuje na dzieci i współmałżonka? czy mogę stłumić złość? co powinienem zrobić, by nie krzyknąć na dzieci i współmałżonka?

Jak współpracować z **niebieskim** w domu?

Urodzony idealista z umysłem analitycznym. Cechuje go dążenie do pozyskania jak najwięcej informacji (szczegółów) i zawsze potrzebuje dużo więcej czasu, niż

żółty czy czerwony, zanim cokolwiek wykona. Idealnie sprawdza się w sytuacjach kryzysowych, ponieważ zanim podejmie decyzje dokładnie oceni szanse i zagrożenia. Jeśli jesteś żółtym lub czerwonym mając obok siebie niebieskiego jesteś szczęściarzem. Możesz mu zawsze zlecić to, czego Ty sam nie jesteś w stanie zrobić. Współpraca z nim jest dla żółtych i czerwonych niemożliwa do czasu, dopóki nie odkryją jak dużo mogą z niebieskiego korzystać i jak wiele mądrości wnosi do domu. Przy nim można nauczyć się cierpliwości, punktualności, analizowania i doszukiwania się „dziury w całym”. Moja córka, która posiada bardzo dużo temperamentu z koloru niebieskiego, jest dokładna do tego stopnia, że ubrania jej w szafie poukładane są według kolorów i wielkości. Jeśli robi ciasta, czy obiad, wszystko jest dokładnie przygotowane, opracowane i idealnie podane. Pozwól dziecku niebieskiemu działać według jego strategii, z dokładnością i ogromną szczegółowością a zobaczysz w domu cuda. Jeśli irytujesz się na bałagan podczas przygotowywania posiłków, czy innych rzeczy, zalecam odejść i pozwolić dziecku pracować zgodnie z jego rytmem. Efekt końcowy Cię zaskoczy. Najwyżej posprzątasz po jego akcji, i jestem przekonana, że zrobisz to z ogromną radością. Zachęcam również do chwaleń swoje dziecko a nawet zachęcania, wskazując na jego atuty, „nikt tego lepiej od ciebie nie zrobi”, „jesteś perfekcyjny”, „dziękuję ci za twój wysiłek”, „doceniam to, co dla mnie robisz”, „jestem ci ogromnie wdzięczny”, itd. Melancholik ma skłonności do wpadania w depresję. Jest wrażliwy i ma zmienne nastroje, dlatego chwaleń jego wysiłków, przyniesie dla niego ukojenie i spokój ducha. Poganianie go, krytykowanie, ocenianie, oskarżanie może przyczynić się do rozwijania depresji.



Jak **niebieski** powinien sam ze sobą pracować?

Uczyć się wychodzenia ze strefy komfortu. Mówić o swoich potrzebach, uczuciach. Informować członków rodziny jak chce pracować, co lubi robić, w czym chciałby wspierać i pomagać, w jakich domowych obowiązkach czuje się dobrze. Podejmij wyzwanie i spróbuj razem z pozostałymi domownikami, lub jedną osobą, z którą najlepiej Ci się rozmawia w rodzinie poczytać razem książkę. Obejrzeć wspólnie film np. psychologiczny lub komedię i wymienić się swoimi spostrzeżeniami. Zachęcam również do przejrzenia pozostałych ćwiczeń z zakresu projektu „Kultura za zamkniętymi drzwiami” i sprawdzenia swoich sił w grach, które zamieszczamy na stronie Fundacja „Aktywni Razem Ku Jedności”.

Kolor, który współgra z Waszym temperamentem może być przeszkodą dla innych ale może być przede wszystkim uzupełnieniem tego, czego inni nie mają. Wszystko zależy od tego, czy patrząc na ogień, zobaczycie wodę, która może go ugasić. Czy patrząc na ziemię zobaczycie słońce, które swoimi promieniami ją rozjaśnia. Czy patrząc na siebie zobaczycie wrogów, których trzeba pokonać. Osobiście zachęcam do spojrzenia jak piękne są mieniające się barwy, które przeplatając się tworzą cudowne odcienie i pochodne. W takim domu pomimo różnych temperamentów, może zapanować jedność i zrozumienie.



*Opracowała
Sylwia Koźluk*