

Emotion Dysregulation Protocol

Hướng dẫn điều tiết cảm xúc

Here are a list of general guidelines and some example scenarios to put these into practice for managing emotion dysregulation among the group members. The goal of this protocol is not to avoid or suppress emotions, but to create a safe and supportive environment where all group members can express their feelings without fear of judgment or rejection.

Dưới đây là danh sách các hướng dẫn chung và một số tình huống mẫu để ứng dụng thực hành trên thực tế nhằm quản lý rối loạn cảm xúc giữa các thành viên trong nhóm. Mục tiêu của hướng dẫn này không phải là tránh hoặc kìm nén cảm xúc, mà là tạo ra một môi trường an toàn và hỗ trợ, nơi tất cả các thành viên trong nhóm có thể bày tỏ cảm xúc của mình mà không sợ bị phán xét hoặc từ chối.

General guidelines

- Acknowledge and normalize the emotions group members are experiencing or expression
- Offer support:
 - Mindfulness exercise, offer opportunities to share, discuss skills to use, offer individual check in, encourage self-care
- Reiterate group guidelines and norms when necessary
- Follow up with the group member after the group to check in

Hướng dẫn chung

- Ghi nhận và bình thường hóa cảm xúc mà các thành viên trong nhóm đang thể hiện và trải qua
- Cung cấp hỗ trợ:
 - Thực hành chánh niệm, cung cấp cơ hội để chia sẻ, thảo luận về các kỹ năng sử dụng, cung cấp câu hỏi thăm bản thân, khuyến khích tự chăm sóc
- Nhắc lại các hướng dẫn và chuẩn mực của nhóm khi cần thiết
- Theo dõi thành viên nhóm sau khi nhóm đăng ký

Scenario 1: A Group Member Becomes Visibly Upset

- **Acknowledge the Emotion:** The group leader should acknowledge the individual's emotion without judgment. For example, "I can see that you're feeling really upset right now."
- **Normalize the Emotion:** The group leader should normalize the emotion, reminding the individual that it's okay to feel upset. For example, "It's completely normal to feel this way given what you're going through."
- **Offer Support:** The group leader should offer support and empathy. For example, "We're here for you. Take all the time you need."
- **Mindfulness Exercise:** If appropriate, the group leader might guide the individual (or the whole group) through a brief mindfulness exercise to help them calm down.

Tình huống 1: Một thành viên trong nhóm trở nên buồn bã rõ ràng

- **Ghi nhận cảm xúc:** Trưởng nhóm nên ghi nhận cảm xúc của cá nhân mà không phán xét. Ví dụ, *"Tôi có thể thấy rằng bạn đang cảm thấy thực sự khó chịu ngay bây giờ."*
- **Bình thường hóa cảm xúc:** Trưởng nhóm nên bình thường hóa cảm xúc, nhắc nhở cá nhân rằng cảm thấy buồn bã cũng không sao. Ví dụ: *"Hoàn toàn bình thường khi cảm thấy như vậy với những gì bạn đang trải qua."*
- **Cung cấp hỗ trợ:** Trưởng nhóm nên cung cấp hỗ trợ và đồng cảm. Ví dụ: *"Chúng tôi ở đây vì bạn. Hãy dành tất cả thời gian bạn cần."*
- **Bài tập chánh niệm:** Nếu thích hợp, trưởng nhóm có thể hướng dẫn cá nhân (hoặc cả nhóm) thông qua một bài tập chánh niệm ngắn để giúp họ bình tĩnh.

Scenario 2: A Group Member Becomes Angry or Aggressive

- **Maintain Calm:** The group leader should remain calm and composed, modeling the type of behavior they want to see from the group.
- **Set Boundaries:** The group leader should set clear boundaries about acceptable behavior. For example, "It's okay to feel angry, but it's not okay to yell at others or use hurtful language."
- **Redirect the Conversation:** The group leader might redirect the conversation to a less contentious topic or suggest taking a short break if tensions are running high.

Tình huống 2: Một thành viên trong nhóm trở nên tức giận hoặc hung hăng

- **Duy trì bình tĩnh:** Trưởng nhóm nên giữ bình tĩnh và điềm tĩnh, mô hình hóa loại hành vi mà họ muốn thấy từ nhóm.
- **Đặt ranh giới:** Trưởng nhóm nên đặt ranh giới rõ ràng về hành vi có thể chấp nhận được. Ví dụ, *"Cảm thấy tức giận cũng không sao, nhưng không ổn khi la mắng người khác hoặc sử dụng ngôn ngữ gây tổn thương."*
- **Chuyển hướng cuộc trò chuyện:** Trưởng nhóm có thể chuyển hướng cuộc trò chuyện sang một chủ đề ít gây tranh cãi hơn hoặc đề nghị nghỉ ngơi ngắn nếu căng thẳng đang tăng cao.

Scenario 3: A Group Member Shuts Down or Withdraws

- **Acknowledge the Behavior:** The group leader should gently acknowledge the individual's behavior. For example, "I've noticed that you've been quiet today. Is there something on your mind?"
- **Offer an Opportunity to Share:** The group leader should offer the individual an opportunity to share their feelings, but without pressuring them. For example, "If you feel comfortable, we'd love to hear what you're thinking."
- **Respect Their Choice:** If the individual chooses not to share, the group leader should respect their choice and let them know that they're welcome to participate whenever they're ready.

Tình huống 3: Một thành viên trong nhóm im lặng hoặc rời nhóm

- **Ghi nhận hành vi:** Trưởng nhóm nên nhẹ nhàng ghi nhận hành vi của cá nhân. Ví dụ, *"Tôi nhận thấy rằng hôm nay bạn đã im lặng. Có phải đang suy nghĩ gì không?"*
- **Cung cấp một cơ hội để chia sẻ:** Trưởng nhóm nên cung cấp cho cá nhân một cơ hội để chia sẻ cảm xúc của họ, nhưng không gây áp lực cho họ. Ví dụ: *"Nếu bạn cảm thấy thoải mái, chúng tôi rất muốn nghe bạn đang nghĩ gì."*
- **Tôn trọng lựa chọn của họ:** Nếu cá nhân chọn không chia sẻ, trưởng nhóm nên tôn trọng lựa chọn của họ và cho họ biết rằng họ được hoan nghênh tham gia bất cứ khi nào họ sẵn sàng.

Scenario 4: The Entire Group Becomes Dysregulated

- **Pause the Discussion:** The group leader should pause the discussion and acknowledge the group's emotional state.
- **Group Mindfulness Exercise:** The group leader might guide the group through a mindfulness exercise to help everyone calm down and refocus.
- **Reiterate Group Norms:** The group leader should reiterate the group norms and expectations, reminding everyone to treat each other with respect and kindness.
- **Resume the Discussion:** Once the group has calmed down, the group leader can slowly resume the discussion, perhaps starting with a less emotionally charged topic.

Tình huống 4: Toàn bộ nhóm trở nên rối loạn

- **Tạm dừng thảo luận:** Trưởng nhóm nên tạm dừng cuộc thảo luận và ghi nhận trạng thái cảm xúc của nhóm.
- **Bài tập chánh niệm nhóm:** Trưởng nhóm có thể hướng dẫn nhóm thông qua một bài tập chánh niệm để giúp mọi người bình tĩnh và tập trung lại.
- **Nhắc lại các quy tắc nhóm:** Trưởng nhóm nên nhắc lại các quy tắc và kỳ vọng của nhóm, nhắc nhở mọi người đối xử với nhau bằng sự tôn trọng và tử tế.
- **Tiếp tục thảo luận:** Khi nhóm đã bình tĩnh lại, trưởng nhóm có thể từ từ tiếp tục cuộc thảo luận, có lẽ bắt đầu với một chủ đề ít cảm xúc hơn.

Scenario 5: A Group Member Struggles with Emotion Regulation

- **Identify the Struggle:** The group leader should gently acknowledge the individual's struggle with emotion regulation. For example, "I've noticed that you've been having a tough time managing your emotions. That's completely okay and normal."
- **Discuss Skills:** The group leader should then discuss the various skills that can be used to regulate emotions. This might include mindfulness, deep breathing, progressive muscle relaxation, or cognitive reframing. For example, "There are several skills we can practice to help manage our emotions. Mindfulness, for instance, can help us stay present and avoid getting swept up in negative thoughts."
- **Offer Individual Check-In:** The group leader should then offer to check in with the individual member outside of the group setting to practice these skills. For example, "Would you be open to meeting with me individually to practice some of these skills? We can work together to find strategies that work best for you."
- **Practice in Group:** If the individual is comfortable, the group leader might also provide opportunities for them to practice these skills in the group setting. For example, "Let's

take a few minutes to practice deep breathing as a group. This can be a helpful tool to use when we're feeling overwhelmed."

- **Encourage Self-Care:** The group leader should remind the individual, and the group as a whole, about the importance of self-care in emotion regulation. For example, "Remember, taking care of our physical health, getting enough sleep, and eating well can also make a big difference in our emotional health."
- **Follow Up:** The group leader should follow up with the individual during their next individual check-in to see how they're doing and if the strategies discussed are helping. For example, "How have you been doing since our last group meeting? Have you found any of the emotion regulation strategies we discussed helpful?"

Tình huống 5: Một thành viên trong nhóm gặp khó khăn với quy định cảm xúc

- **Xác định vấn đề:** Trưởng nhóm nên nhẹ nhàng ghi nhận sự khó khăn của cá nhân với việc điều chỉnh cảm xúc. Ví dụ, *"Tôi nhận thấy rằng bạn đang có khoảng thời gian khó khăn trong việc kiểm soát cảm xúc của mình. Điều đó hoàn toàn ổn và bình thường"*.
- **Thảo luận về kỹ năng:** Trưởng nhóm sau đó nên thảo luận về các kỹ năng khác nhau có thể được sử dụng để điều chỉnh cảm xúc. Điều này có thể bao gồm chánh niệm, hít thở sâu, thư giãn cơ bắp hoặc định hình lại nhận thức. Ví dụ, *"Có một số kỹ năng chúng ta có thể thực hành để giúp quản lý cảm xúc của mình. Chánh niệm, ví dụ, có thể giúp chúng ta ở lại hiện tại và tránh bị cuốn vào những suy nghĩ tiêu cực."*
- **Thể hiện quan tâm và thăm hỏi cá nhân:** Trưởng nhóm sau đó nên đề nghị kiểm tra với từng thành viên bên ngoài môi trường nhóm để thực hành các kỹ năng này. Ví dụ, *"Bạn có thoải mái gặp riêng tôi để thực hành một số kỹ năng này không? Chúng tôi có thể làm việc cùng nhau để tìm ra các chiến lược phù hợp nhất với bạn."*
- **Thực hành theo nhóm:** Nếu cá nhân cảm thấy thoải mái, trưởng nhóm cũng có thể tạo cơ hội cho họ thực hành các kỹ năng này trong môi trường nhóm. Ví dụ, *"Hãy dành vài phút để tập thở sâu theo nhóm. Đây có thể là một công cụ hữu ích để sử dụng khi chúng ta cảm thấy quá tải."*
- **Khuyến khích tự chăm sóc:** Trưởng nhóm nên nhắc nhở cá nhân và toàn bộ nhóm về tầm quan trọng của việc tự chăm sóc bản thân trong việc điều chỉnh cảm xúc. Ví dụ, *"Hãy nhớ rằng, chăm sóc sức khỏe thể chất, ngủ đủ giấc và ăn uống tốt cũng có thể tạo ra sự khác biệt lớn về sức khỏe cảm xúc của chúng ta."*
- **Theo dõi:** Trưởng nhóm nên theo dõi cá nhân trong lần kiểm tra cá nhân tiếp theo của họ để xem họ đang làm như thế nào và liệu các chiến lược được thảo luận có hữu ích hay không. Ví dụ: *"Bạn đã làm gì kể từ cuộc họp nhóm cuối cùng của chúng ta? Bạn có thấy bất kỳ chiến lược điều chỉnh cảm xúc nào mà chúng ta đã thảo luận hữu ích không?"*