

Cyklus sebepoškozování



Jak funguje začarovaný kruh sebepoškozování?

Povídejte si o obrázku draka, vymyslete s dítětem 2–4 konkrétní situace obsahující sebepoškození a pojmenujte si u nich, co sebepoškození předcházelo a jak konkrétně vypadaly jednotlivé fáze začarovaného kruhu.

Nechte dítě, aby si samo všímalo toho, co mají situace, jejichž součástí je sebepoškození, společného, co se při nich opakuje. Např. existuje nějaké pojítko mezi obtížemi, které se pak rozvinou v tak nepříjemné pocity, že vyvrcholí v sebepoškození? (Možná vycházejí ze stejného prostředí, stejného druhu mezilidských interakcí, podobných zátěžových situací...?)

Tato část cvičení se dá pojmut jako myšlenková mapa. Stačí napsat vždy doprostřed papíru do kolečka název jedné z fází začarovaného kruhu (obtíže/pocity/snaha je zastavit atd.) a kolem něho udělat paprsky ke konkrétním projevům této fáze u vašeho dítěte.

Pozn.: Není podstatné, v jaké fázi váš kruh začíná, jde jen o pořadí fází. Např.: Přetížení nepříjemnými emocemi, panika, sebepoškození, dočasná úleva, vina a výčitky, emoční zátěž, přetížení nepříjemnými emocemi...atd.