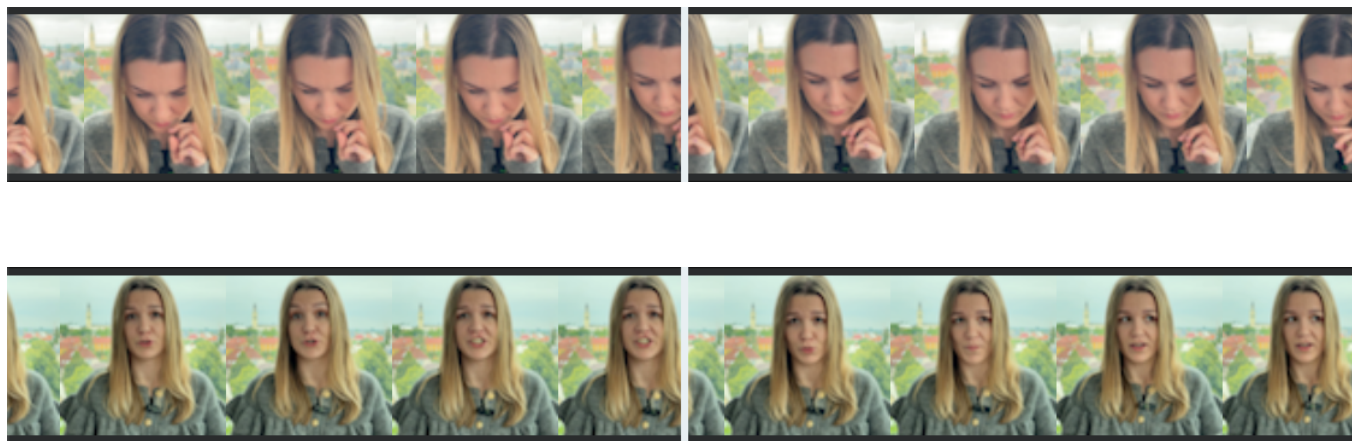


Zpomalený film

Dítě ví, že chce přestat, ale neví, odkud na to jít



Najděte s klientem jednu jeho poslední situaci, kdy si naposled ublížil. Povzbudte ho, aby si ji představil jako zpomalený film složený z jednotlivých filmových snímků. Co se dělo snímek za snímkem? Jakým políčkem vše začalo? (Kde to začalo směřovat „z kopce“?) Na jakém políčku by filmový děj/scénář musel dostat jiný směr, aby neskončil sebeпоškozováním? O jaký směr by šlo?

Může klient/ka snímky nakreslit jako jednoduchý komiks, nebo klíčové snímky aspoň slovně zaznačit na vodorovné časové ose?

Poté se společně na jeho komiks/osu podívejte jako na cyklus sebeпоškozování (viz aktivita č. 6). Co je spouštěčem napětí, jak se u klienta/klientky projevuje přetížení, apod.? Užitečnou otázkou bývá: „Kdy už ztrácíte moc nad svým chováním? Můžete se vrátit zpět na políčko filmu, kde moc nad svými rozhodnutími ještě máte? Co byste v tomto políčku příště udělal jinak?“