

УПРАЖНЕНИЕ "БУМАЖНЫЙ ЧЕЛОВЕЧЕК"

Цель: работа с агрессией, аутоагрессией, низкой самооценкой.

Техника «Бумажный человечек» эффективна для снижения агрессии (к кому-либо) и аутоагрессии (негативному отношению к самому себе).

Техника полезна в работе над широким спектром проблем, например: профилактика конфликтов, буллинга и мобинга в подростковой группе; коррекция детско-родительских отношений в семьях с подростками; в работе с гневом; в коррекции самооценки, в работе с аутоагрессией, в том числе суицидальным поведением.

Возьмите чистый лист бумаги формата А4 (желательно для рисования или черчения, чтобы был более плотным, обычный для принтера тоже подойдет) и руками, без ножниц и других подручных средств, оборвите лист так, чтобы получился человечек.

Потом сосредоточьтесь на том, что вам не нравится в вашем творении и начните его "ругать": "Кривой какой-то!", "Косой", "Некрасивый", "Надо быть лучше", "Ноги короткие" и т. д.

После каждого ругательства заворачивайте край бумаги, начиная сверху, и хорошенько "заутюживайте" его ногтем. Как-то так: ругнули- завернули, ругнули - завернули...

Когда ругательства будут исчерпаны, остановитесь и посмотрите, что у вас получится в итоге. Интересно, до какого состояния ваш человечек докрутится.

Если пофантазировать, то: как вы думаете, на какие действия теперь способен такой скрученный человечек? У меня получилось, что - на самые бестолковые, тревожные и неэффективные или вообще ни на какие.

Но это еще не все. Теперь начинайте хвалить этого человечка, как Вы сами себя хвалите, говорить ему поддерживающие слова на каждый отворот бумаги. Похвалили - отвернули, похвалили - отвернули...

И понаблюдайте в процессе вот за чем:

- 1) Что вам легче было делать: ругать или поддерживать? Когда вы были более находчивы и разнообразны в словах и выражениях?
- 2) Хватило ли у вас хороших слов, чтобы развернуть человечка полностью?
- 3) Каким в итоге получился человечек? Чем отличается от первоначального состояния (до скручивания)?
- 4) На какие действия теперь способен ваш человечек?

Желательно провести шкалирование эмоционального состояния в начале и в конце работы, чтобы результативность была очевиднее.