

Профилактическое упражнение «Противник на ладони»

(Источник: Первичная профилактика аддиктивного поведения среди подростков: методическое руководство / А. А. Кралько [и др.]. — Минск: Колорград, 2018. — 152 с.)

Цель: обучение участников приемам эмоционального самоконтроля.

Время: 20 минут.

Материалы: не требуются.

Проведение:

Ведущий: Предположим, ваш противник вместо крика использует стратегию унижения вашего достоинства. Он считает себя таким великим! И чтобы быть уверенным в этом, старается заставить вас почувствовать себя ниже его по значимости. Естественно, вы гневаетесь и закипаете, но не всегда бывает полезно нападать в ответ, потому что это — то, что нужно противнику: он как раз хочет показать всем, какой вы импульсивный и неуравновешенный. Только ваше спокойное поведение и уверенность могут свести к нулю все старания противника. Но как удержать себя? Есть один способ.

Вы представляете себе противника очень маленьким, буквально игрушечным. Потом вы представляете, что он стоит или сидит у вас на ладони и тоненьким голоском обесценивает вас. Вы прекрасно знаете, что он делает, и вы наблюдаете за этим, как он воображает себя большим. Понятно?

Сейчас разделитесь на пары. Один партнер начнет с вами спорить, обесценивать ваше мнение. Придумайте сами. В процессе работы исключаются нецензурные выражения. Все участники должны понимать, что это упражнение, и слова говорят только для того, чтобы потренировать партнера. Поэтому не старайтесь по-настоящему обидеть партнера, а партнер должен понимать, что это просто упражнение.

По моему сигналу вы поменяетесь ролями. Начали! *(На это упражнение дается 4–6 минут: по 2–3 минуты в каждой роли).*

Обсуждение: Поделитесь впечатлениями.

Подведение итогов: Чтобы это упражнение работало безотказно, нужно тренироваться. Тренируйтесь всякий раз, когда представится возможность. Но стоит запомнить, что этот прием нужен для сохранения спокойствия в сложной ситуации, когда у вас нет другого выхода. Когда вы выйдете из этой ситуации, вам все-таки придется подумать, стоит ли общаться с человеком, который вас постоянно унижает. Если же общение необходимо, нужно найти возможность обсудить, как вам построить отношения по-другому