

Hogyan kezeld a szégyenérzeted?

Az alábbi gyakorlat abban fog segíteni, hogy felszínre hozd mindazt, ami miatt szégyenérzeted van. Ez arra ad lehetőséget, hogy tudatosítsd magadban, ezek a dolgok nem tőled származnak, nem te idézted elő, hanem úgy kaptad őket. Egy gyerek sosem lehet olyan „elvetemült”, hogy verbális vagy fizikai bántalmazásban legyen része.

A táblázat bal oldalára írd mi minden miatt érzel szégyent. A másik oldalra pedig azt, hogy kitől kaptad ezeket akár érzés, akár mondatok formájában. A táblázat tetszőlegesen bővíthető vagy csökkenthető. Tehát annyit írsz bele, amennyit akarsz. Nem baj, ha valakitől több szégyent is kapsz, hiszen az élet sajnos ilyen, hogy ugyanattól a személytől több bántást is el kellett viselnünk.

Ami miatt szégyent élek meg	Akitől kaptam

Ha kitöltötted a táblázatot, akkor jelenítsd meg azokat a személyeket egy-egy tárggyal, akik a táblázatban előfordultak, majd pedig mindegyiknek add vissza ezeket a mondatokat. Beszélj arról, hogy ezek mind az övéik, nem a tiéd, és nekik kell megbirkózni ezekkel. Azért érdemes így megjeleníteni őket, mert a valóságban egyrészt nem bírnák elviselni, másrészt nem értenék, hogy mit csinálsz. Ne feledd, hogy ezt a gyakorlatot, ha nagyon nehéz, akkor kitöltheted segítővel is. Weboldalam időpontfoglalójának segítségével tudsz időpontot foglalni hozzám mentálhigiénés segítő beszélgetésre!