

Samoregulacja a samokontrola

Cel

Uczestnicy rozumieją różnicę między samoregulacją a samokontrolą.

Materiały

Flipcharty i markery, rysunek/zdjęcie garnka z kipiącą wodą/mlekiem.

Wskazówki

W ćwiczeniu warto podkreślić, że samoregulacja dotyczy stanu całego organizmu, a samokontrola jest domeną kory przedczołowej. Jeśli samoregulacja działa, samokontrola często nie jest potrzebna. A kiedy samoregulacja szwankuje, samokontrola jest często niemożliwa.



Czas trwania: 15-20 min

Rozwinięcie tematu: Publikacja część „Dlaczego samoregulacja”

