

Opis

Po części teoretycznej przechodzimy do części praktycznej. Najpierw w celu rozwijania samoświadomości proponujemy na forum burzę mózgów i pytamy osoby w grupie (bez przymusu odpowiadania, z zachętą do podzielenia się spostrzeżeniami):

- Jak teraz się czujesz? W której ćwiartce jesteś teraz?
- Jeśli trudno odnaleźć Ci się teraz, popatrz na miniony tydzień? Jak siebie widzisz w tych ćwiartkach? Czy to się zmienia w ciągu dnia, tygodnia?

Potem wraz z grupą analizujemy odpowiedzi, wracając do teorii. Przypominamy, że nieustające bycie w „czerwonym” polu, to dla nas znak, że warto zrobić coś dla siebie, coś, co dodaje nam energii i nam służy (tu można też nawiązać do niekonstruktywnych sposobów radzenia sobie ze stresem). Młodzież często informuje, że bliska jest im ćwiartka czarna. Istotne jest wówczas by, uspokoić grupę, powiedzieć o tym, że warto wtedy zwrócić się o pomoc specjalistyczną. Można odwołać się do treści związanych z rozwojem mózgu i okresem nastoletnim.

W kolejnej części dzielimy grupę na mniejsze 2-4-osobowe zespoły (zależnie od liczby osób w grupie). Każda grupka dostaje dużą kartkę papieru i mazaki. Prosimy młodzież o odpowiedzi na pytania (zależnie od potrzeb i etapu procesu grupowego, każdy zespół może odpowiadać na jedno lub kilka pytań wskazanych przez osobę prowadzącą. Może to być także ćwiczenie indywidualne):

- Co w życiu dodaje nam energii?
- Co sprawia, że czujemy się lepiej?
- Co pomaga nam wyjść z czarnej dziury?
- Co robicie, aby nie wpadać do czarnej dziury?

Podsumowanie

Na nasze samopoczucie ma wpływ wiele czynników stresogennych (5 obszarów stresu Self-Reg). Na niektóre z nich mamy wpływ, na inne nie. Buduj swoją indywidualną uważność i świadomość wg metody 5 kroków Self-Reg.

