

Strefy regulacji

Cel

Uczestnicy poznają, w jakich „trybach” pracuje ich układ nerwowy, jak reagują w stresie i co pomaga im w powrocie do równowagi.

Materiały

Flipchart, markery.

Wskazówki

Dla większego zrozumienia tematyki warto wcześniej zapoznać uczniów z pojęciami: autonomiczny układ nerwowy, neurocepcja, hierarchiczność układu nerwowego, reakcja walki, ucieczki, zamrożenia.

Czas trwania: 15-20 min

Rozwinięcie tematu: Publikacja część „Zauważ swoje ciało”

Ćwiczenie inspirowane modelem stref regulacji Siegela i Bryson.

