

Opis

Prowadzący dzieli uczestników na dwie grupy – jedna z grup otrzymuje hasło samoregulacja, druga – samokontrola. Grupy pracują osobno.

Zadaniem każdej z grup jest przeprowadzenie burzy mózgów i wypisanie na flipcharcie jak największej liczby skojarzeń związanych z hasłem. Warto podkreślić, że w tym ćwiczeniu każda odpowiedź jest dobra i zachęcać uczestników, aby wypisywali lub rysowali wszystko, co im się przychodzi do głowy. W ten sposób powstaje oryginalna mapa myśli.

Następnie każda z grup przedstawia wyniki swojej pracy. Prowadzący zadaje uczestnikom pytanie: czym różni się samoregulacja od samokontroli? Można dać uczestnikom podpowiedź w formie zagadki – na przykładzie rysunku/zdjęcia (garnek z kipiącym mlekiem) – jak sądzicie, co tutaj byłoby samoregulacją, a co samokontrolą?

Samokontrolą byłoby w tym wypadku przykrycie garnka przykrywką i przytrzymanie jej – spowoduje to, że ciecz przestanie się z niego wydobywać, ale nie przestanie wrzeć. Samoregulacją byłoby natomiast zmniejszenie ognia pod garnkiem.

Uczestnicy zastanawiają się, jakie działania w momencie doświadczania silnych emocji należą bardziej do obszaru samoregulacji, a jakie do samokontroli.

