

# Opis cz.2

Najpierw przeczytaj historię Filomeny, potem poproś o analizę tej historii pod kątem 5 kroków metody Self-Reg.

Po przeczytaniu zadaj grupie następujące pytania:

1. Jakie sygnały stresu pojawiły się u Filomeny?
2. Dlaczego pojawiły się teraz? Jakie były ich przyczyny?
3. Czy Filomena mogła wyeliminować niektóre stresory? Jeśli tak, które i w jaki sposób?
4. Co Filomena mogła jeszcze zrobić, żeby sobie pomóc? Jak myślisz, co mogłoby przynieść jej ulgę w tej sytuacji?
5. Wskaż, jakie strategie podjęła Filomena, żeby poradzić sobie ze stresem. Na czym one polegały? Czy przychodzą Ci do głowy jeszcze inne pomysły na strategie, oprócz tych które wypisałeś/aś w punkcie 4?

Omawiamy po kolei każdy z kroków. Jakie sygnały stresu towarzyszyły Filomenie? Omówcie sygnały z wszystkich 3 poziomów: ciała, myśli i zachowań. Jakie stresory działały na Filomenę – jakie jawne, a jakie ukryte? Które z nich można było zredukować lub wyeliminować? Co jeszcze mogła zrobić Filomena, by sobie pomóc?

Następnie każdy z uczniów może przejść kroki Self-Reg na przykładzie swojej własnej sytuacji z życia, w której doświadczał silnych emocji lub stresu. Nie dzielimy się tymi historiami na forum – każdy pracuje indywidualnie, przypomina sobie jedną sytuację i okoliczności, w jakich się wydarzyła. Następnie, zapisując na kartce, udziela odpowiedzi na pytania z punktów opisanych w metodzie. Na koniec omawiamy: co było przydatne w tej metodzie, czy dowiedzieli się o sobie czegoś nowego w tym ćwiczeniu, czy z czegoś będą chcieli korzystać w swojej codzienności?

Pomocnicze pytania wg metody 5 kroków Self Reg :

- Jak się zachowujesz w stresie, co dzieje się wtedy z Twoim ciałem?
- Co Cię stresuje? Nazwij stresory, przyjrzyj się, do jakiej grupy one należą (biologiczne, poznawcze, emocjonalne, społeczne, prospołeczne)?
  - Czy możesz wyeliminować niektóre stresory? Jak możesz obniżyć swój poziom napięcia, czy masz na to realny wpływ? (np. jeśli wiesz, że czujesz głód, zadbaj o przekąśnienie czegoś, jeśli wiesz, że denerwuje Cię hałas, załóż słuchawki, idź tam, gdzie jest ciszej itp. Podejdź do tego z akceptacją, że niektórych stresorów – wyzwań – nie da się wyeliminować. Dlatego ważne jest, aby mając napięcie, zadbać możliwie najlepiej o dodanie sobie energii. Pamiętaj o biologii, bo ona jest kluczowa w funkcjonowaniu naszego organizmu.)
  - Buduj swoją samoświadomość. Co możesz zrobić wcześniej, aby dbać o swoją równowagę, spokój, dobrostan? Czy wiesz, co Cię uspokaja na „tu i teraz”? Czy wiesz, jakie są Twoje „standardowe” reakcje ciała na sytuacje stresujące? Jak możesz budować w sobie nawyk „uspokajania” siebie z ogromną uważnością i akceptacją tego, co się dzieje?
  - Co Ci pomaga odnowić Twoją energię? Regeneruj się, odpoczywaj, wdrażaj Twoje sposoby na ukojenie i uspokojenie. Rób to, co kochasz i co sprawia Ci radość.