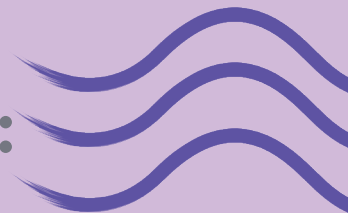


Macierz Thayera II: praktyka



Cel

Zauważanie u siebie stanów pobudzenia i zmiany ich poziomów a także zrozumienie, że zasoby energii są skończone i trzeba je odnawiać; rozwijanie refleksji na temat własnych sposobów na podniesienie poziomu energii i obniżanie poziomu napięcia.

Materiały

Flipchart, markery.

Wskazówki

Przeprowadzając ćwiczenie, warto:

- Przypomnieć, jakie są rodzaje stresorów (biologiczne, społeczne, emocjonalne, poznawcze, prospołeczne), aby pobudzić kreatywność młodzieży (czy np. sen, nasycenie pragnienia i głodu, kontakt z przyjaznymi osobami, kontakt sam na sam ze sobą itp. podwyższa Wasz poziom energii lub obniża napięcie?).
- Zadbac o klimat sprzyjający pracy (podczas wykonywania ćwiczenia zalecamy puszczenie w tle relaksującej muzyki, niezmuszanie do wykonania ćwiczeń, danie dowolności w formie pracy – mogą to być rysunki, może to być mapa myśli, mogą to być odpowiedzi pisemne).
- Ważnym aspektem jest podsumowanie pracy na forum, podzielenie się refleksjami, prezentacja prac (o ile jest na to gotowość).

Czas trwania: 15-20 min

Rozwinięcie tematu: Publikacja część
„Dlaczego Samoregulacja”

Ćwiczenie inspirowane książką R.E.Thayer, Źródło
codziennych nastrojów. Kontrola energii, napięcia i stresu,
Gliwice 2008

