

# Sensoryczne zjadacze zasobów

## Cel

Uczestnicy przyglądają się własnym zasobom oraz zadaniom, którym muszą sprostać w codziennym życiu. Zastanawiają się, czy środowisko, w którym funkcjonują, nie jest zbyt przeciążające pod względem ilości, różnorodności i natężenia bodźców.

## Materiały

Szaliki (do zawiązania oczu), kartki, długopisy.

## Wskazówki

Na co dzień oddziałuje na nas wiele dźwięków, zapachów, światła ekranów i innych bodźców sensorycznych, które zużywają nasze zasoby i utrudniają wykonywanie różnych zadań. Czy potrafimy to zauważyć i regulować? Czy skupieni na zadaniach dostrzegamy, że stresory utrudniają nam funkcjonowanie? Czy niektóre z nich możemy ograniczyć?

Czas trwania: ok. 20 min

Rozwinięcie tematu: Publikacja część „Dlaczego samoregulacja”

