

# Kroki Self-Reg II: praktyka

## Historia

### Cel

Uczestnicy ćwiczą 5 kroków Self-Reg na przykładzie historii Filomeny i własnej.

### Materiały

Wydrukowana historia Filomeny oraz 5 kroków Self-Reg (można też korzystać z wcześniej przygotowanych materiałów na flipcharcie), długopisy, kartki.

Gdy tylko zabrział budzik, Filomena otworzyła oczy z uciskiem w żołądku. Dziś odbywał się próbny egzamin z biologii. Zwlokła się z łóżka, założyła dżinsy i białą koszulę i zeszła na dół do kuchni. Próbowała wmusić w siebie płatki z mlekiem, ale nie nie przechodziło jej przez gardło. Gdy do kuchni weszła mama, Filomena nawet nie odpowiedziała na jej „cześć”. Mama nieco zdziwiona, zapytała córkę, czy wszystko w porządku, na co Filomena odpowiedziała: „A co cię to w ogóle obchodzi? Od kiedy to się interesujesz moim życiem?!” i poszła do łazienki. Po przyjeździe do szkoły na widok zatłoczonego korytarza pod Filomeną ugięły się lekko kolana, poczuła irytację. „Zaraz będą się pytać o jakieś szczegóły z podręcznika, których nie pamiętam. Nie byłam w stanie się uczyć wczoraj, pół nocy oglądałam filmy. I tak nie będę mieć 90%, więc nie dostanę się tam, gdzie chcę”, pomyślała. Po dłuższej procedurze wpuszczania na salę, odhaczania nazwisk na liście i rozdawania arkuszy testowych, rozpoczął się egzamin. Filomena trzy razy czytała polecenie drugiego zadania, nie mogąc się skupić. Strasznie zachciało jej się siku. Zawsze tak miała podczas stresujących sytuacji. Dodatkowo guzik od dżinsów wbijał jej się w brzuch. Marzyła jedynie o ich zdjęciu. Po zakończeniu egzaminu Filomena była wyczerpana i głodna. Opuściła salę egzaminacyjną z uczuciem ulgi i pewnego zmieszania.

Czas trwania: 15-20 min

Rozwinięcie tematu: Publikacja część  
„Dlaczego Samoregulacja”

Ćwiczenie zaczerpnięte z podejścia Self-Reg (S.Shanker, T. Baker, Self-reg: Jak pomóc dziecku (i sobie), nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości, Warszawa 2016)

