

Opis

Omawiamy z uczniami 4 możliwe „tryby” funkcjonowania układu nerwowego, tzw. strefy regulacji. Pod każdym trybem wypisane są sformułowania charakteryzujące dany stan. Ćwiczenie może polegać na dopasowaniu określeń do poszczególnych stanów lub dyskusji nad sytuacjami, które do nich prowadzą.

Strefa żółta: to stan, w którym nasz układ nerwowy odpoczywa, regeneruje się, odnawia energię. Na ten stan składa się sen, leżenie, siedzenie w bezruchu.

Strefa zielona: to stan równowagi, kiedy czujemy się spokojni i bezpieczni, co umożliwia kontakt i współpracę. Przykładowe określenia: doświadczam spokoju, zadowolenia, jestem w równowadze, działam, nawiązuję dobre dla siebie relacje, mogę współpracować, mogę być kreatywny/a, myślę i wyciągam wnioski, empatyzuję z innymi ludźmi, mogę uczyć się nowych rzeczy, mogę zdobywać wiedzę, mam poczucie kontroli, mądrze wybieram, realizuję swój potencjał, jestem w komforcie, mam dużo łagodności.

Strefa czerwona: to stan mobilizacji układu nerwowego (walki lub ucieczki) w odpowiedzi na zagrożenie. Przykładowe określenia: poczucie zagrożenia, mózg nastawiony na przetrwanie, przeciążenie emocjonalne, wielkie emocje, intensywna złość, wściekłość, bycie poza kontrolą, silnie podwyższony nastrój, euforia, intensywne pobudzenie, wzburzenie emocjonalne, przerażenie, intensywny strach, zdenerwowanie, rozdrażnienie, frustracja, zamartwianie się, zmieszanie, lęk, emocjonalne zmęczenie, nosi nas od środka.

Strefa niebieska: to stan, w którym układ nerwowy ma za mało zasobów, aby walczyć lub uciekać przed zagrożeniem. Chroni nas wtedy poprzez odcięcie od bodźców zewnętrznych. Przykładowe określenia: poczucie zamknięcia, wycofania, odrętwienia, brak energii, bardzo silne przeciążenie emocjonalne, które prowadzi do odłączenia się – nawet poczucie bycia poza ciałem, jazda z zaciągniętym hamulcem ręcznym, zamrożenie, przytłaczający smutek, poczucie osamotnienia, przytłaczające zmęczenie, znudzenie, brak zainteresowania, poczucie bezsensu, wyczerpanie, wycofanie, zranienie, rozżalenie, zawiedzenie.

Pokazujemy, jak w ciągu dnia możemy przechodzić z jednej strefy do drugiej. Co nam ułatwia pozostawanie w stanie równowagi lub powrót do tego stanu (strefa zielona)? Co aktywuje nasz układ nerwowy tak, że wchodzimy do strefy czerwonej? W jakich sytuacjach napięcia jest zbyt dużo i wpadamy do strefy niebieskiej? Jak zadbać o wypoczynek i regenerację (strefa żółta)?