

Opis

Ćwiczenie składa się z dwóch części, teoretycznej (I) i praktycznej (II). Narysuj na dużej kartce papieru dwie prostopadłe osie. Oś pionowa będzie symbolizowała energię, oś pozioma napięcie. Na górnej części osi energii napisz „wysoka energia”, na dolnej napisz „niska energia”. Z kolei po lewej stronie osi napięcia napisz „niskie napięcie”, po prawej stronie osi napisz „wysokie napięcie”. Wykres ten można przygotować wcześniej.

Następnie pokoloruj ćwiartki na następujące kolory:

- niebieski (niski poziom napięcia, niski poziom energii/ lewa dolna ćwiartka)
- żółty (niskie napięcie, wysoki poziom energii/ lewa górna ćwiartka)
- czerwony (wysokie napięcie, wysoki poziom energii/ prawa górna ćwiartka)
- czarny (wysokie napięcie, niski poziom energii/ prawa dolna ćwiartka)

Następnie omów z grupą wszystkie ćwiartki, pokazując, że w ciągu dnia możemy przechodzić z jednego pola do kolejnego.

Np. błogi poranek lub wieczór może symbolizować ćwiartkę niebieską, czyli przyjemny stan odpoczynku (tzw. „chillout-u”). Czas, kiedy mamy niskie napięcie i niski poziom energii (nie chce nam się jeszcze wstać lub chce nam się spać, czujemy brak energii i nie czujemy żadnego napięcia, nie mamy żadnych kłębiących się myśli, niepokoju).

Kwadrat żółty to czas najlepszy do nauki, rozwoju, poznawania, czas kiedy nam się CHCE, np. wstać, działać, bawić się, coś robić. Będąc w tej ćwiartce, czujemy w sobie wzrost energii, ale nie czujemy nadmiernego napięcia. To bardzo przyjemny stan, bo kosztuje nas mało wysiłku.

Natomiast pole czerwone to stan, kiedy nasza energia wciąż jest wysoka, ale wzrasta też napięcie spowodowane oddziałującymi na nas stresorami. To czas, kiedy potrzebujemy się zmobilizować, aby np. napisać sprawdzian, stanąć przy tablicy i rozwiązać jakieś zadanie. Ten kwadrat wymaga od nas wysokiego poziomu energii. Energia ta musi być odnawiana, aby móc „normalnie” funkcjonować. Przydatna do tego jest metafora pojazdu elektrycznego na baterie – musimy ładować akumulator, aby pojazd działał. Wyczerpanie energii wymaga ponownego naładowania. Ona sama się nie naładuje. Dlatego permanentne przebywanie w czerwonym polu (w wysokim napięciu i bez „ładowania baterii”) może prowadzić nas do wyczerpania energii.

Wtedy „spadamy” do czarnego kwadratu, często nazywanego „czarną dziurą”. Nie mamy wtedy energii, czujemy się totalnie wyczerpani, zaś poziom napięcia jest wysoki. Z tej ćwiartki ciężko wraca się do strefy żółtej lub niebieskiej. Wymaga to czasami interwencji i pomocy zewnętrznej np. psychoterapeutycznej.

Napięcie, czyli pobudzenie układu nerwowego, i związane z nim różne stany psychofizyczne są nam potrzebne do tego, aby się zmobilizować i coś zrobić, napisać, stworzyć, pokonać. Musimy jednak pamiętać o tym, że napięcie zużywa naszą energię – czyli nasze zasoby, energię fizyczną i psychiczną, pewnego rodzaju motywację do działania. Energię należy odnawiać, bo nasze zasoby są ograniczone.

Budowanie świadomości – szukanie odpowiedzi na pytania: Gdzie jestem? W jakiej ćwiartce? Po czym to poznaję? Co mogę robić „tu i teraz”, jak sobie pomóc teraz? Co mogę robić wcześniej? – to proces, który może nam pomóc w budowaniu odporności psychicznej i służyć samoregulacji.