

Kroki Self-Reg I: teoria

Opis cz.1

Cel

Uczestnicy poznają 5 kroków prowadzących do samoregulacji.

Pokazujemy uczniom 5 kroków metody Self-Reg Stuarta Shankera:

1. Rozpoznaj sygnały stresu.
2. Zidentyfikuj stresory.
3. Zredukuj stresory – zmniejszanie napięcia.
4. Zauważ, kiedy jesteś zestresowany – buduj swoją samoświadomość.
5. Regeneracja – rozpoznaj, co pomaga Ci się uspokoić i odnowić zasoby energii.

Wyjaśnij jeszcze raz młodzieży różnicę pomiędzy samokontrolą (nieustające kontrolowanie siebie, hamowanie impulsów, powstrzymywanie, które angażuje głównie korę przedczołową, zużywa duże pokłady energii i wyczerpuje nasze siły) a samoregulacją (samo-regulowanie swoimi stanami pobudzenia i napięcia wraz z identyfikowaniem zasobów naszej energii, budowanie uważności na to, jak mój układ nerwowy reaguje na stres i jakie procesy metaboliczne zachodzą wtedy w moim organizmie, jak wracam do równowagi).

Materiały

Flipchart, markery, kartki i pisaki.

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)

