

"(Samo)Regulacja dla Każdego"

Karty dla specjalistów pracujących z młodzieżą

Karty samoregulacji wraz z publikacją popularnonaukową zostały utworzone przez zespół specjalistek Stowarzyszenia „Ta Szansa” w ścisłej konsultacji z odbiorcami projektu (młodzieżą i osobami pracującymi z osobami nastoletnimi). Materiały powstały w ramach realizacji projektu „SAMO(Regulacja) dla każdego” finansowanego w ramach Programu „Fundusz pomocowy dla organizacji pozarządowych oraz inicjatyw obywatelskich 2022-23”, utworzonego przez Polsko-Amerykańską Fundację Wolności, realizowanego przez Fundację Edukacja dla Demokracji. Projekt realizowany był od sierpnia 2022 do lipca 2023. Zakładał on udoskonalenie i multiplikację dobrych praktyk z warsztatów radzenia sobie ze stresem, głównie w obszarze samoregulacji. Głównym rezultatem projektu było stworzenie praktycznego narzędzia służącego nauce i wspieraniu samoregulacji osób nastoletnich w formie 37 Kart samoregulacji. Do zestawu 37 kart dołączono publikację, która jest uzupełnieniem teoretycznym proponowanych ćwiczeń. Adresatami bezpośrednimi projektu są osoby pracujące z młodzieżą w obszarze zdrowia psychicznego, adresatami pośrednimi jest młodzież w wieku 14-19 lat. Narzędzie to może być wykorzystywane do pracy grupowej, jak i indywidualnej (niektóre ćwiczenia).



POLSKO-AMERYKAŃSKA
FUNDACJA WOLNOŚCI

Ta szansa

Oddział Terenowy Towarzystwa Rozwijania Aktywności Dzieci Szansa Warszawa Targówek
ul. Radzywińska 111a/113, 03-549 Warszawa
+48 22 253 32 06, www.taszansa.pl

Spis treści

Wzmacnianie samoświadomości w obszarze mechanizmów stresu, rodzajów stresorów oraz samoregulacji, budowanie kompetencji radzenia sobie ze stresem

1. Samoregulacja a samokontrola
2. Stresory
3. Kroki Self-Reg I: teoria
4. Kroki Self-Reg II: praktyka
5. Macierz Thayera I: teoria
6. Macierz Thayera II: praktyka
7. Rozgrzewki dramatyczne - macierz Thayera w praktyce
8. Kiedy jest za dużo
9. Sensoryczne zjadacze zasobów

Praktyki budowania poczucia bezpieczeństwa - bycie „tu i teraz”, świadomość ciała

10. Uziemienie
11. Moja ugruntowana obecność
12. Drzewo I
13. Drzewo II

Rozwijanie świadomości doznań cielesnych i kontaktu z ciałem

14. Zaprzyjaj się z doznaniem
15. Język doznań - ćwiczenie w parach
16. Wahadło
17. Oddech koherentny

Ta szansa

Oddział Terenowy Towarzystwa Rozwijania Aktywności Dzieci Szansa Warszawa Targówek
ul. Radzywińska 111a/113, 03-549 Warszawa
+48 22 253 32 06, www.taszansa.pl

Spis treści



Rozwijanie samoświadomości w zakresie funkcjonowania autonomicznego układu nerwowego, wzmacnianie świadomości zmysłowej

- 18. Strefy regulacji
- 19. Najpiękniejsze wspomnienie I
- 20. Najpiękniejsze wspomnienie II
- 21. Moje bezpieczne miejsce I
- 22. Moje bezpieczne miejsce II

Wzmacnianie wiedzy o emocjach i sposobach, w jaki wyrażają się w ciele, strategię w sytuacjach kryzysowych

- 23. Burza mózgów
- 24. Skan ciała
- 25. Zarzuć kotwicę w czasie burzy
- 26. E-MOC-JA w tłumie

Praca z myślami, przekonaniami i zniekształceniami poznawczymi

- 27. Z głową w chmurach I
- 28. Z głową w chmurach II
- 29. Apteczka dobrych myśli
- 30. Negatywy zmieniamy na pozytyw

Rozwijanie świadomości zasobów, znaczenia różnorodności, a także wpływu relacji społecznych na dobrostan

- 31. Mapa skarbów I
- 32. Mapa skarbów II
- 33. Puzzle
- 34. Rzeźbiarz
- 35. Ciało a kontakty społeczne
- 36. Kręgi doceniania
- 37. Co mi pomaga odnaleźć wewnętrzną równowagę?

O autorkach



Praca koncepcyjna nad narzędziem stanowi zwieńczenie wieloletniej pracy osób zaangażowanych w realizację projektu.

Z całego serca dziękujemy donatorom, mentorom i wszystkim przyjaznym душom, które wspierały nas w tym procesie.

Autorki publikacji

Aleksandra Zakrzewska, Ewa Kurzawa, Magdalena Skorupka

Autorki Kart samoregulacji

Aleksandra Zakrzewska, Ewa Kurzawa, Magdalena Skorupka, Ewelina Łapińska

Konsultacje merytoryczne

osoby uczestniczące w warsztatach (młodzież oraz profesjonalistki i profesjonaliści, którym bardzo dziękujemy za wkład w pracę nad naszym narzędziem)

Redakcja językowa

Aleksandra Rutkowska

Projekt graficzny i skład

Bartosz Szykuła

Koordinacja procesów twórczych

Aleksandra Zakrzewska, Ewa Kurzawa, Magdalena Skorupka, Michał Szeląg