Osobní regulační plán

Vyberte si ze své mapy svůj nejsilnější spouštěč a pro něj vyplňte tento plán. Pište konkrétně: ne „uklidním se“, ale co přesně uděláte a co si řeknete. Plán zůstává vám. Berte si ho s sebou na nácvik peer mediace a po každém nácviku ho doplňte o to, co se osvědčilo.

1. Můj nejsilnější spouštěč

Popište jednou větou, co uvidím nebo uslyším, ne co si o tom myslím.

2. Jak moje tělo reaguje, když se spouštěč aktivuje

Dech, hlas, tempo řeči, ruce, ramena, žaludek, obličej.

3. Co mi pomáhá rychle se regulovat

Tělesné: pomalý výdech, čtvercové dýchání, uzemnění, narovnání. Myšlenkové: pojmenovat emoci, zpomalit. Vztahové: říct si o pauzu.

4. Co udělám v reálné peer mediaci, kdyby se tento spouštěč objevil

Napište doslova větu, kterou v tu chvíli řeknete stranám, a krok, který uděláte. Například: „Potřebuju chvíli, dáme si krátkou pauzu.“

5. Kdy zpomalím, přeruším nebo požádám o pomoc

Na jaké úrovni od 0 do 10 si vyhlásím přestávku. Komu z dospělých se ozvu a kde ho najdu. Co je pro mě hranice, za kterou mediaci ukončím.

Po prvním nácviku si znovu projděte: Jak moje tělo reagovalo? Co mi pomohlo? Co bych příště udělal/a jinak?

Jméno: _____ Datum: _____

Spolufinancováno Evropskou unií

DEQ-2023-2-SK02-KA220-YOU-000177746