Mapa bodźców

W środku arkusza jesteś ty. W trzech koncentrycznych okręgach zapisz swoje autentyczne bodźce wynikające z osobistych doświadczeń, a nie ogólne przykłady. Legenda przy każdym okręgu podpowie ci, jak silne bodźce do niego należą. W każdym okręgu zapisz co najmniej trzy rzeczy. Nie musisz nikomu tego pokazywać, praca w parach lub w małych grupach jest dobrowolna. Gdy skończysz, wybierz ze swojej mapy swój najpotężniejszy czynnik wyzwalający i przejdź do formularza „Plan regulacji osobistej".



Łagodne
Sytuacje, które cię irytują, ale szybko mijają. Ktoś przewraca oczami, ktoś pisze na telefonie, kiedy mówisz, hałas w klasie.

Umiarkowane
Sytuacje, po których trudniej ci się skupić i mówisz ostrzej, niż chcesz. Ktoś raz po raz ci przerywa, nikt nie dotrzymuje tego, na co się umówiliście.

Silne
Sytuacje, po których serce ci wali, chcesz wyjść albo przeciwnie, wybuchnąć. Ktoś podważa twoją uczciwość przy całej klasie.

Gdzie bodźce w szkole pojawiają się najczęściej: akceptacja rówieśników, reputacja, stres akademicki, tożsamość społeczna. Sprawdź według tych czterech obszarów, czy niczego nie brakuje na twojej mapie.

Imię: _____ Data: _____

Współfinansowane przez Unię Europejską

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