Plan regulacji osobistej

Wybierz ze swojej mapy swój najpotężniejszy czynnik wyzwalający i wypełnij dla niego ten plan. Pisz konkretnie: nie „uspokoję się", tylko co dokładnie zrobisz i co sobie powiesz. Plan zostaje u ciebie. Zabieraj go na treningi mediacji rówieśniczej i po każdym treningu uzupełnij go o to, co się sprawdziło.

1. Mój najpotężniejszy czynnik wyzwalający

Opisz jednym zdaniem, co zobaczę lub usłyszę, a nie co o tym myślę.

2. Jak reaguje moje ciało, gdy coś mnie wyzwala

Oddech, głos, tempo mówienia, ręce, ramiona, żołądek, twarz.

3. Co pomaga mi w szybkim regulowaniu się

Fizjologiczne: spowolniony wydech, oddychanie pudełkowe, ćwiczenia uziemiające, zmiana postawy. Poznawcze: nazwać emocję, spowolnić rozmowę. Komunikacyjne: poprosić o przerwę.

4. Co zrobię w rzeczywistej mediacji rówieśniczej, gdyby pojawił się taki czynnik wyzwalający

Zapisz dosłownie zdanie, które wtedy powiesz stronom, i krok, który zrobisz. Na przykład: „Potrzebuję chwili, zróbmy krótką przerwę".

5. Kiedy zwolnię tempo, zrobię przerwę lub poproszę o pomoc

Na jakim poziomie od 0 do 10 ogłoszę przerwę. Do której dorosłej osoby się zwrócę i gdzie ją znajdę. Co jest dla mnie granicą, po której zakończę mediację.

Po pierwszym treningu zastanów się jeszcze raz: Jak zareagowało moje ciało? Co mi pomogło? Co następnym razem zrobię inaczej?

Imię: _____ Data: _____

Współfinansowane przez Unię Europejską

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