Mapa spúšťačov

Uprostred hárku ste vy. Do troch sústredných kruhov zapíšte svoje skutočné spúšťače z osobnej skúsenosti, nie všeobecné príklady. Podľa legendy pri každom kruhu spoznáte, aké silné spúšťače doň patria. Do každého kruhu napíšte aspoň tri veci. Nič z toho nemusíte nikomu ukazovať, podeliť sa vo dvojici alebo malej skupine je dobrovoľné. Keď budete hotoví, vyberte si zo svojej mapy svoj najsilnejší spúšťač a prejdite na formulár Osobný regulačný plán.



Mierne
Situácie, ktoré vás nahnevajú, ale o chvíľu prejdú. Niekto prevracia očami, niekto si počas vášho rozprávania píše na telefóne, hluk v triede.

Stredné
Situácie, po ktorých sa vám horšie sústreďuje a hovoríte ostrejšie, než chcete. Niekto vám opakovane skáče do reči, nikto nedodrží, čo ste si dohodli.

Silné
Situácie, po ktorých sa vám rozbúši srdce, chcete odísť alebo naopak vybuchnúť. Niekto spochybní vašu čestnosť pred celou triedou.

Kde sa spúšťače v škole objavujú najčastejšie: akceptácia rovesníkmi, reputácia, akademický stres, sociálna identita. Skúste podľa týchto štyroch oblastí skontrolovať, či vám niečo nechýba.

Meno: _____ Dátum: _____

Spolufinancované Európskou úniou

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