Osobný regulačný plán

Vyberte si zo svojej mapy svoj najsilnejší spúšťač a vyplňte preň tento plán. Píšte konkrétne: nie „upokojím sa“, ale čo presne urobíte a čo si poviete. Plán si nechajte. Berte si ho so sebou na nácvik rovesníckej mediácie a po každom nácviku doň dopíšte, čo sa osvedčilo.

1. Môj najsilnejší spúšťač

Opíšte jednou vetou, čo uvidím alebo začujem, nie čo si o tom myslím.

2. Ako moje telo reaguje, keď sa spúšťač aktivuje

Dych, hlas, tempo reči, ruky, plecia, žalúdok, tvár.

3. Čo mi pomáha rýchlo sa regulovať

Telesné: pomalý výdych, dýchanie v boxe, uzemnenie, narovnanie sa. Myšlienkové: pomenovať emóciu, spomaliť. Vzťahové: požiadať o prestávku.

4. Čo urobím v skutočnej rovesníckej mediácii, keby sa tento spúšťač objavil

Napíšte doslova vetu, ktorú v tej chvíli poviete stranám, a krok, ktorý urobíte. Napríklad: „Potrebujem chvíľu, dáme si krátku prestávku.“

5. Kedy spomalím, preruším alebo požiadam o pomoc

Na akej úrovni od 0 do 10 vyhlásim prestávku. Komu z dospelých sa ozvem a kde ho nájdem. Čo je pre mňa hranica, za ktorou mediáciu ukončím.

Po prvom nácviku si znova prejdite: Ako moje telo reagovalo? Čo mi pomohlo? Čo by som nabudúce urobil/a inak?

Meno: _____ Dátum: _____

Spolufinancované Európskou úniou

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