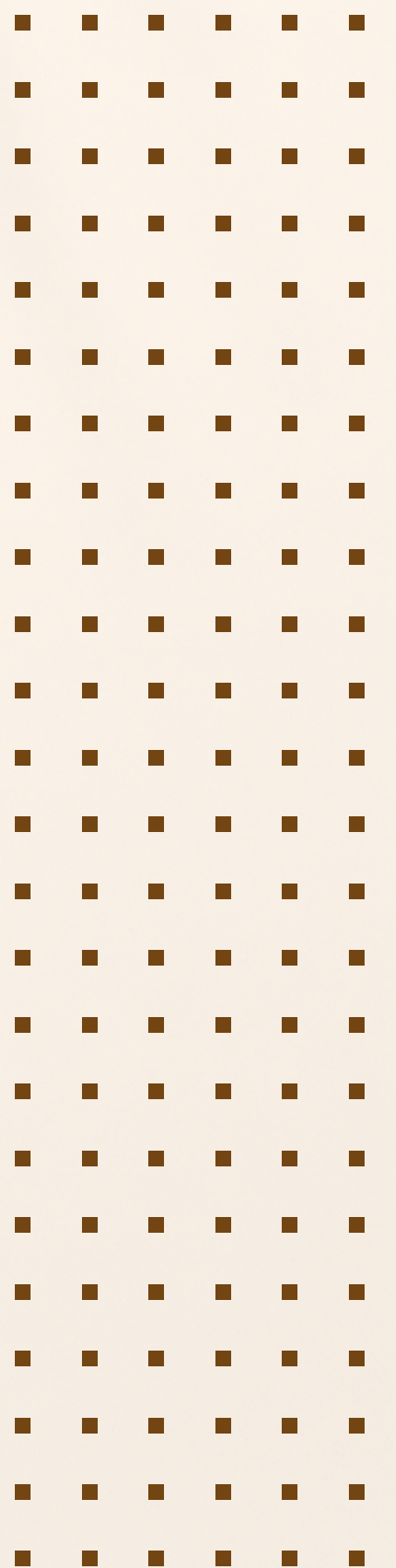


Poznaj system 5 kroków, by odzyskać równowagę



Opracowała: Iwona Deptuła



Samoregulacja to system 5 kroków, które mają rozpoznać stres i pomóc poradzić sobie z nim, czyli pomóc odzyskać równowagę.



Samoregulacja pozwala poznać, kiedy poziom naszego stresu jest zbyt wysoki, zidentyfikować źródło stresu, zmniejszyć jego intensywność, znaleźć miejsce na uspokojenie się i odkrycie sposobu na odpoczynek oraz powrót do stanu zrównoważenia.

I. Odczytaj sygnały i
przeformułuj zachowanie.
Zadaj sobie pytanie, co jest
Twoim stresem?

Co powoduje dyskomfort?
Co jest dla Ciebie kłopotliwe,
irytujące?



II. Zidentyfikuj stresory.
Co spowodowało taką reakcję
i dlaczego teraz?
Czy nastąpiła kumulacja
trudnych warunków?

III. Zredukuj stres.

Zmniejsz działanie tego, co zakłóca Twoją równowagę.



IV. Zorientuj się, kiedy jesteś zestresowany i dlaczego.

Często z przyzwyczajenia możemy nawet nie uświadamiać sobie, że działamy w stresie.

Dlatego warto przyjrzeć się sobie/swojemu dziecku, zarówno co wywołuje w nim stres, jak i jakie są jego sygnały – np. przyśpieszony oddech.

V. Zobacz, kiedy jesteś
uspokojony, co pomaga Ci
wrócić do równowagi.

Stres pozbawia nas energii.

Dlatego ważne jest jej
uzupełnienie i powrót do
równowagi.

