

## Pozorování vašeho prostředí

Oblast:	tělo a smysly emoce mysl a přesvědčení společnost
Metodologie:	Samoregulace
Cíl aktivity:	Cílem tohoto cvičení je rozšíření znalostí ohledně vlivu prostředí na regulaci.
Cílová skupina:	rodiče lektoři dospělých rodiče s dětmi
Doba trvání:	20 minut
Popis:	<p>Chci z vás udělat detektiva!</p> <p><b>Cvičení 1: Přátelské místo u vás doma.</b> Vezměte si papír a tužku a přemýšlejte o místech ve vašem domě či bytu, které pomáhají vaší samoregulaci. Místa, kde se cítíte zrelaxovaná/ý. Můžete jej popsat nebo namalovat níže.</p> <p>Proč se na těchto místech cítíte zrelaxovaná/ý? Co je tak speciálního (dobrého) na tomto místě? Popište to.</p> <p><b>Cvičení 2: Místa ve vašem domě, která jsou stresující.</b> Nyní se zamyslete, na kterých místech ve vašem domě se necítíte pohodlně. Můžete je popsat nebo namalovat.</p> <p>Proč na těchto místech pociťujete napětí? Co je tak speciálního (špatného) na těchto místech? Popište to.</p>
Reflexe:	Nyní přemýšlejte, jak můžete tato stresová místa ze Cvičení 2 udělat pohodlnější pro vás samotné. Možná je to tím, jak vypadají? Možná je to určitý chaos, který z vás zahlcuje, možná je to barvou či množstvím světla. Přemýšlejte, jestli můžete toto místo změnit k lepšímu. Co pro to můžete udělat? Sepište vaše nápady!
Zdroj	<a href="https://self-reg.ca/tools/">https://self-reg.ca/tools/</a>