

GHIDUL SEE LEARNING

ÎNVĂȚAREA SOCIALĂ, EMOȚIONALĂ ȘI ETICĂ

Educarea Inimii și a Minții

GHIDUL SEE Learning

ÎNVĂȚARE SOCIALĂ, EMOȚIONALĂ & ETICĂ

Educarea Inimii și a Minții



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics



EMORY
UNIVERSITY

Copyright © Universitatea Emory 2019.
ISBN 978-0-9992150-3-6

Design realizat de Estella Lum Creative Communications
Copertă realizată de Estella Lum Creative Communications

Învățare Socială, Emoțională și Etică (SEE Learning) este un program al Centrului de Științe Contemplative și Etică Bazată pe Compasiune, Universitatea Emory, Atlanta, GA 30322.
Pentru informații suplimentare, vă rugăm să vizitați pagina compassion.emory.edu

Cuprins

Cuvânt înainte de Sfinția sa Dalai Lama	2
Prefață de Dr. Daniel Goleman	3
Recunoștință	4
Structura programului SEE Learning	
Capitolul 1 Introducere	7
Capitolul 2 Cele trei Dimensiuni și cele trei Domenii	13
Capitolul 3 Modelul Pedagogic	21
Capitolul 4 Explorarea Domeniului Personal	29
Capitolul 5 Explorarea Domeniului Social	49
Capitolul 6 Explorarea Domeniului Sistemelor	67
Ghid de Implementare	
Section 1 Ghid de implementare	86
Section 2 Principiile de funcționare a unei clase bazate pe compasiune	93
Section 3 Rolul pedagogului în cadrul programului SEE Learning	99
Section 4 Adaptarea programului SEE Learning la situația concretă de la clasă	102
Section 5 Evaluarea procesului de învățare	104
Section 6 Elemente suplimentare pentru implementarea cu succes a programului	107
Glosar	110



THE DALAI LAMA

CUVÂNT ÎNAINTE

A sosit momentul să avem o educație socială, emoțională și etică.

În lumea de astăzi suntem cu toții interconectați. Situațiile dificile cu care ne confruntăm, și cu care se vor confrunta și generațiile viitoare, necesită o cooperare care trebuie să depășească granițele naționale, etnice și religioase. Trebuie să ne vedem unii pe alții nu ca adversari sau concurenți în lupta pentru resursele limitate ale pământului, ci ca frați și surori care locuiesc împreună pe singura planetă pe care cu toții o numim - Acasă. Prin urmare, avem nevoie de un mod de gândire cu totul nou, aliniat la vremurile pe care le trăim, care să ne recunoască interdependența, necesitatea rezolvării problemelor și îndemnul la schimbare prin dialog și colaborare. Compasiunea noastră nu se poate limita doar la cei care arată ca noi sau care ne împărtășesc cetățenia sau religia; sfera ei trebuie extinsă, pentru a cuprinde, pe baza umanității noastre comune, pe toată lumea.

Toate religiile pledează pentru compasiune, dar pentru a implica întreaga umanitate avem nevoie de o abordare etică, cu caracter universal: o etică seculară care să cultive valori umane fundamentale, precum empatia, toleranța, iertarea și iubirea. Rezultatele unor cercetări recente au arătat că astfel de valori pot fi cultivate printr-o învățare și o practică fundamentate pe o judecată sănătoasă, experiență și descoperiri științifice. Aceste valori pot fi integrate în inimile și mințile noastre nu prin aplicarea unor reguli stricte, ci prin aplicarea voluntară a rațiunii și a studiului personal.

Sunt deosebit de încântat că atât Emory University, cât și Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics au inclus această abordare în programul lor de învățare socială, emoțională și etică (SEE Learning). Obiectivul acestui tip de învățare se concentrează pe educarea copilului văzut ca o ființă întregă, completă. În scopul de a fi de cel mai mare folos pentru școli, pedagogi și elevi, SEE Learning încorporează cele mai noi practici și cercetări educaționale. Apreciez profund relația de colaborare pe care o am cu Universitatea Emory, care a început în urmă cu mai bine de douăzeci de ani, relație care are la bază aprecierea noastră comună pentru importanța și valoarea educării inimii și a minții.

Numărul deja foarte mare de consilieri și colaboratori implicați - printre care se regăsesc nu numai prietenii mei deosebit de dedicați de la Universitatea Emory, ci și experți din diferite țări - demonstrează că învățarea etică este o inițiativă care este răspândită la nivel mondial.

Încă de la început programul SEE Learning a fost destinat implementării la nivel internațional și a evoluat având ca fundament cooperarea oamenilor aparținând diferitelor culturi și națiuni, vorbind deseori limbi diferite.

Întemeierea unei inițiative la nivel mondial, care să aibă în vedere educarea inimii și a minții, a fost un vis pe care îl am de multă vreme. Aș dori să le mulțumesc numeroaselor persoane și organizații care au susținut această inițiativă în diverse moduri. Îi încurajez pe toți cei implicați în educație să preia acest program și să-i exploreze potențialul pe care îl are de a-i ajuta atât pe profesori, cât și pe elevi. Sper din toată inima ca, prin eforturile noastre colective, să contribuim semnificativ la înflorirea umanității, a tuturor generațiilor viitoare.

23 ianuarie 2019

PREFAȚĂ

Pe la mijlocul anilor 90, am scris lucrarea *Emotional Intelligence*, în care am pledat în favoarea educației care ar putea fi numită „alfabetizare emoțională”, adică de a-i educa pe copii în privința propriilor emoții, de a-i învăța cum să le gestioneze mai bine și cum să empatizeze cu ceilalți - și cum să folosim această abilitate umană atât pentru a avea relații mai armonioase, cât și să luăm decizii sociale mai sănătoase.

Încă din acele zile, această idee a cunoscut o mare răspândire; acum, o mulțime de școli din întreaga lume reflectă înțelegerea faptului că, pentru a educa elevii în aceste moduri, o educație completă trebuie să depășească mediul strict academic. Această mișcare educațională a fost numită „învățare socio-emoțională” sau SEL. Cele mai bune programe școlare sunt bazate pe descoperiri științifice de ultimă generație care au avut ca studiu emoțiile și creierul.

Cu toate astea, din astfel de programe au lipsit acele piese importante referitoare la ceea ce elevii ar trebui să stăpânească. Unele dintre acestea au devenit evidente atunci când am lucrat împreună cu Dalai Lama la cartea *A Force for Good: The Dalai Lama's Vision for Our World*. Educarea inimii este o parte cheie a viziunii sale legate de o lume mai bună; a-i ajuta pe elevi să-și construiască o busolă etică fundamentată pe compasiune, și să acționeze pe baza ei de-a lungul întregii lor vieți, este absolut necesară pentru a ne deplasa într-o direcție pozitivă. După cum Dalai Lama spunea, „oamenii secolului 20” au creat problemele globale - un decalaj din ce în ce mai mare între bogați și săraci, acutizarea luptelor de tipul „noi-împotriva-lor” și încălzirea globală a planetei noastre - pe care vor trebui să le rezolve „oamenii secolului 21”.

Educația este esențială. Așa cum spune Dalai Lama de câteva decenii, trebuie să includem în educație valorile umane fundamentale și să dezvoltăm un sentiment de responsabilitate universală. Pe scurt, Dalai Lama consideră că învățarea și cultivarea compasiunii este un element absolut esențial. Drept urmare, a solicitat și a susținut cu entuziasm apariția curriculum-ului SEE Learning, dezvoltat de Universitatea Emory.

Nu este întâmplător faptul că SEE Learning a fost dezvoltat în cadrul Universității Emory. Dalai Lama deține acolo funcția de Presidential Distinguished Professor, apogeul unei colaborări academice care a început în 1998. SEE Learning întruchiează punctele cheie pe care Dalai Lama le-a susținut de multă vreme ca fiind o parte esențială a educației fiecărui elev. Scrierile sale din cărți precum *Beyond Religion*, *Ethics for a New Millennium*, au reprezentat sursele cheie în abordarea și structurarea programului SEE Learning.

Așa este și în cazul cărții pe care am scris-o împreună cu Peter Senge, *The Triple Focus: A New Approach to Education*. În această lucrare am avansat ideea necesității unei educații care să promoveze cultivarea sentimentului de compasiune, una care să dezvolte abilitatea de antrenare a atenției și care să poată să extindă perspectivele elevilor dincolo de granițele personale, pentru a putea înțelege sistemele mai vaste, cele care ne modelează viața, de la economie la știința pământului.

SEE Learning a fost extrem de inspirat în a găsi acele modalități de a integra toate aceste inovații pedagogice în clasă. Aș numi SEE Learning SEL 2.0, pentru că arată calea de viitor pe care s-o urmeze această abordare educațională importantă.

Daniel Goleman, PhD

Autor al cărții *Emotional Intelligence*

Co-fondator al Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning

Recunoștință

Programul Universității Emory dedicat procesului de învățare socială, emoțională și etică (SEE Learning) este rezultatul eforturilor unui număr foarte mare de persoane, multe dintre ele oferindu-și timpul, serviciile, energia și muncă asiduă, fără să se gândească la compensații sau chiar la recunoștință. Pentru că numărul lor depășește câteva sute, ar fi foarte dificil, dacă nu chiar imposibil, să enumerăm aici numele tuturor consilierilor, scriitorilor, cercetătorilor, profesorilor, îndrumătorilor, administratorilor, personalului și elevilor care au contribuit în mod semnificativ la crearea programului și a materialelor acestuia. Tuturor persoanelor care și-au adus contribuția, indiferent de modul în care au făcut acest lucru, noi, echipa SEE Learning de la Universitatea Emory, le oferim mulțumirile și recunoștința noastră sinceră, și sperăm că programul – acum, dar și pe măsură ce va continua să crească și să se dezvolte - reflectă și va reflecta angajamentul pe care l-ați dovedit față de comunitatea umană, perspectivele, speranțele și viziunile voastre de viitor.

O serie de specialiști cu o experiență enormă în educație, psihologia dezvoltării și cercetare și-au pus la dispoziție cunoștințele, cu generozitate, în calitate de consilieri experți în elaborarea cadrului general și a curriculumului programului SEE Learning. Dintre aceștia, am dori să le mulțumim în special Dr. Daniel Goleman, Dr. Mark Greenberg, Dr. Thupten Jinpa, Dr. Robert Roeser, Sophie Langri și Tara Wilkie. Suntem profund îndatorați consilierilor noștri experți: Dr. Kimberly Schonert-Reichl - cea care a contribuit într-o mare măsură la dezvoltarea curriculumului SEE Learning Companion și la activitatea de cercetare și evaluare a SEE Learning, și Linda Lantieri - cea care a supravegheat cu atenție evoluția curriculumului, pregătirea personalului didactic și multe alte aspecte ale programului. Exprimăm sincerele noastre recunoștințe atât față de consilierul nostru expert, Elaine Miller-Karas, cât și față de Trauma Resource Institute, pentru consultanța oferită și susținerea de care au dat dovadă în timpul elaborării programului, și pentru generozitatea de pe care au arătat-o în punerea la dispoziție a unor materiale importante, legate de traume și reziliență. Acești consilieri ne-au ghidat cu răbdare și pricepere, și ne-au sprijinit în modelarea programului SEE Learning de-a lungul mai multor ani, lucru pentru care le suntem profund recunoscători.

Redactarea curriculumului a fost un efort colectiv și reflectă munca și expertiza a zeci de profesori și autori de curriculum. Le mulțumim în mod deosebit autorilor și consultanților curriculari Jennifer Knox, M. Jennifer Kitil, Molly Stewart Lawlor, Emily Austin Orr, Kelly Richards, Julie Sauve, Jenna Whitehead și Jacqueline Maloney, care au contribuit, de asemenea, la secțiunea privind implementarea din cadrul SEE Learning Companion. Suntem recunoscători celor care s-au angajat în procesul de proiectare și producție a manualelor, lui Brook Bolen, Ann McKay Bryson și Estella Lum, precum și agenției XD pentru dezvoltarea platformei online de pregătire a educatorilor SEE Learning.

Le suntem extrem de recunoscători școlilor și administrațiilor școlilor care au făcut parteneriat cu noi pentru a implementa cu titlul de probă programul SEE Learning în clase, și aici amintim aici Paideia School, Kindezi School, Woodward Academy, Atlanta Jewish Academy și Excel Academy în Georgia, SUA; Peoria Illinois school district; Aspen Public Schools, Aspen Country Day School și Aspen Chapel; Tong-Len school din Dharamsala, India și alții. Dintre aceste școli - dar și din altele, o echipă de pedagogi cu experiență, din școlile primare, secundare și postliceale, au jucat roluri importante în elaborarea de idei pentru conținutul curricular, implementarea inițială a programului SEE Learning în sălile de clasă, și în oferirea de feedback care a fost decisiv pentru noi. Printre aceștia se numără Nicolas Alarcon, Katherine Bandrowski, Martha Caldwell, Carri Carver, Penny Clements, José Cordero, Ryder Delaloye, Tyson Deal, Aiden Downey, Rosalynne E. Duff, Barbara Dunbar, Jonathan B. Grainger, Mary Hastings, Elizabeth Hearn, Tally Johnson, Ben Knabel, Megan Noonan, Connie Zimmerman Parish, Jonathan Petrash, Bonnie Sparling, Tricia Underwood, Annette Wawerna, Connie White și Lindsay Wyczalkowski.

Mulțumim, de asemenea, atât zecilor de parteneri cu care am colaborat pe plan internațional, cât și membrilor grupului International SEE Learning Advisory Group, care au lucrat - și continuă să lucreze - pentru a se asigura că SEE Learning poate fi util în întreaga lume, și în mai multe limbi, țări și culturi. Îi suntem deosebit de recunoscători lui Veer Singh și Fundației Vana din India; lui Geshe Lhakdor, președinte al Consiliului pentru educație și director al Library of Tibetan Works and Archives din Dharamsala, India; domniei sale, Tsewang Phuntso, director executiv la Tibet House Brasil; TibetHaus Frankfurt, Dr. Corina Aguilar-Raab și Silvia Wiesmann-Fiscalini; Institutului Lama Tzong Khapa din Italia; și domnului Richard Moore și instituției Children in Crossfire din Irlanda de Nord.

SEE Learning este un proiect al organizației Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics de pe lângă Universitatea Emory, și fiecare membru al Centrului a contribuit la dezvoltarea acestui program - foarte mulți dintre aceștia în mod decisiv. Dezvoltarea SEE Learning a fost dirijată de la bun început de către Dr. Lobsang Tenzin Negi, director executiv al Centrului. De la primii pași programul a fost influențat și de activitatea Dr. Brendan Ozawa-de Silva, director asociat pe lângă SEE Learning, care, împreună cu Dr. Negi, au fost autorii principali al cadrului de bază al programului, și au supravegheat atât redactarea curriculumului, cât și a altor aspecte ale programului. Toți membrii Centrului au contribuit la elaborarea programului într-un fel sau altul, și suntem recunoscători în special pentru contribuțiile imense ale lui Carol Beck, Timothy Harrison, Geshe Dadul Namgyal, Tylalynn Frazier, Tsondue Samphel, Lindy Settevendemie, Tenzin Sonam și Christa Tinari, pentru aportul lor extraordinar la dezvoltarea programului SEE Learning. Suntem, de asemenea, recunoscători pentru îndrumarea și sprijinul Consiliului consultativ al Centrului, care reprezintă școlile din universitate, în special celor doi co-președinți, Dr. Gary Hauk și Dr. Robert Paul. Suntem, de asemenea, foarte recunoscători comunității Emory University, în ansamblul său, pentru sprijinul de neprețuit pe care ni l-au oferit, inclusiv membrilor biroului președintelui Claire Sterk, decanului Colegiului Emory, Michael Elliott, și numeroaselor altor departamente și birouri ale universității, care au contribuit la înființarea și la susținerea continuării activității acestui Centru.

În cele din urmă, oferim cele mai profunde mulțumiri Sfinției Sale Dalai Lama, fără de care acest proiect nu ar fi fost posibil, pentru viziunea sa inspirată și sprijinul său constant pe care ni l-a oferit, inclusiv sprijinul Cabinetului SS Dalai Lama din Dharamsala și al Oficiilor autorității tibetane răspândite în întreaga lume. În multe privințe, SEE Learning reprezintă apogeul unei relații existente între Dalai Lama și Universitatea Emory, care durează de peste 20 de ani, și care a fost fondată pe o viziune a colaborării interculturale și interdisciplinare, în beneficiul umanității. Dalai Lama s-a străduit cu multă perseverență să promoveze în toate domeniile societății atât valorile umane fundamentale, cât și ceea ce el numește „etică seculară”, în special prin viziunea sa extraordinară, aceea ca educația tuturor elevilor să devină o „educație a inimii și a minții”. Programul SEE Learning încearcă să constituie un exemplu al potențialului pe care îl are această abordare vizionară și universală. Contribuția lui Dalai Lama a fost, de asemenea, crucială, prin faptul că s-a implicat personal în asigurarea finanțării inițiale, atât de necesară dezvoltării programului SEE Learning, fără de care acest proiect nu ar fi fost posibil. Suntem foarte recunoscători fundației lui Dalai Lama, Gaden Phodrang, Fundației Yeshe Khorlo și Fondului de rezervă Pierre și Pamela Omidyar, pentru generosul lor sprijin financiar. Finanțarea oferită de aceste trei organizații a permis înființarea organizației Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics, de pe lângă Emory University și a oferit oportunitatea ca acest Centru să se angajeze cu încredere în dezvoltarea și implementarea globală a programului SEE Learning. Suntem extrem de apreciativi față de asistența generoasă oferită de Walton Family Foundation și Robins Foundation, precum și a lui Lexie, Robert Potamkin și Joni Winston. Ne înclinăm cu respect în fața angajamentului asumat de toate persoanele implicate în împlinirea potențialului programului SEE Learning, așa cum o demonstrează toate aceste daruri minunate pe care ni le-au făcut, și sperăm ca generațiile viitoare să beneficieze din plin ca urmare a tuturor acestor eforturi.

Cu recunoștință,
Echipa SEE Learning

Introducere

Procesul de învățare socială, emoțională și etică (SEE) este, pe de-o parte, un proiect internațional destinat să favorizeze învățarea socială, emoțională și etică pentru elevii din clasele K-12 (de la grădiniță până la liceu), din întreaga lume, iar pe de altă parte, o platformă de lucru care poate fi utilizată pentru toate nivelurile de educație, inclusiv învățământul superior și școlile profesionale. Programul SEE Learning are la bază o structură care își datorează existența unui număr de pionieri în materie, oameni de știință, cercetători și cadre didactice, care au explorat, într-o manieră creativă și plină de considerație, educația ca mijloc de maximizare a dezvoltării și înfloririi generațiilor prezente și viitoare. Această structură este fundamentată pe activitatea din cadrul comunității de învățare socială și emoțională (SEL), în cadrul căreia s-a observat că abilitățile interpersonale, cultivarea reglării emoționale pozitive și compasiunea față de sine au condus atât la o îmbunătățire a pregătirii școlare, cât și la o ameliorare a stării de bine individuale în etapele critice ale dezvoltării din perioada copilăriei.

Acest capitol oferă o imagine de ansamblu a structurii programului SEE Learning și descrie cadrul general al acestuia. În capitolele ulterioare vom prezenta în detaliu fiecare componentă care alcătuiește structura programului. Aceste capitole vor fi urmate de o secțiune dedicată implementării acestui program și de un glosar de termeni. Programul SEE Learning conține nu numai cadrul general, ci și un curriculum bazat pe acest cadru, care prezintă modul în care materialul și structura acestuia pot fi transpuse într-o succesiune de lecții specifice (denumite experiențe de învățare), care să susțină îmbunătățirea abilităților și capacității de înțelegere a elevilor. Programul conține, de asemenea, resursele necesare cadrului didactic pentru pregătire și formare, implementare și evaluare. Curriculumul este disponibil în diferite versiuni, fiind adaptate la intervale de vârstă specifice, dar acestea sunt publicate în volume separate, la fel ca celelalte resurse dedicate implementării programului SEE Learning.

O abordare non-sectară a Eticii

SEE Learning este destinat să servească drept cadru general și este gândit să poată fi utilizat în țări și culturi diferite, precum și în școli care pot fi laice sau religioase. Perspectiva asupra eticii nu are la bază vreo tradiție religioasă, culturală sau etică, ci este, mai degrabă, o abordare „seculară” - o abordare non-sectară a eticii universale, care poate fi acceptată de oameni care aparțin oricăreia dintre religii, sau care nu au nicio credință. La fel cum SEE Learning își propune să faciliteze o mai mare „alfabetizare emoțională” a elevilor, încearcă, de asemenea, să promoveze și o „alfabetizare etică”. Însă aceasta nu este înțeleasă ca fiind o credință și o respectare strictă a unor prescripții etice specifice, impuse extern, ci ca o cultivare, de către toți elevii, a abilităților și a înțelegerii care să promoveze acel tip de comportament care este propice atât stării de bine proprii, cât și a celorlalți. O serie de inițiatori, care au analizat în profunzime și au întrezărit beneficiile și viitorul unei astfel de abordări a eticii - și în ce fel poate îmbunătăți societatea noastră și lumea în care trăim, au avut o influență semnificativă asupra acestui cadru de lucru. Una dintre personalitățile cele mai importante dintre acești deschizători de drumuri este însuși Dalai Lama, care a subliniat necesitatea abordării holistice a unei educații care să cultive, pe lângă subiectele tradiționale academice, și o mentalitate binevoitoare și etică, bazată pe valorile umane fundamentale, care pot fi puse în evidență prin bun simț, experiența comună și știință. Scrierile și gândirea lui Dalai Lama legate de „etica seculară” și punerea ei în aplicare în educație sunt fundamentate pe mai bine de patru decenii de dialog cu oameni de știință, educatori și lideri ai diferitelor tradiții religioase ale lumii, întregite în ultimii ani prin ideile unor mari gânditori din numeroase alte discipline. Mai mult decât atât, Dalai Lama a avut o relație strânsă cu Universitatea Emory, colaborare care se întinde pe o perioadă de mai bine de douăzeci de ani. Această relație este dedicată încurajării colaborării interculturale și interdisciplinare, și a dus la cercetări de pionierat în domenii precum știința compasiunii. Scopul său major a fost să sprijine realizarea atât a viziunii sale personale, cât și a viziunii universității Emory, asupra unei educații holistice, a inimii și a minții.

Ideea că de cultivarea valorilor umane fundamentale poate beneficia atât propria persoană, cât și ceilalți, câștigă din ce în ce mai mult teren, deoarece în întreaga lume cercetările demonstrează valabilitatea conexiunii dintre valorile etice și progresul uman. Ediția din 2016 a Raportului Națiunilor Unite referitoare la nivelul mondial de fericire, conține un capitol dedicat eticii seculare, care spune că: „Ar trebui să evaluăm progresul uman pornind de la măsura în care oamenii se bucură de viața pe care o duc - prin prevalența fericirii ori, invers, prin absența suferinței ... [În toate relațiile noastre ar trebui să dorim cu adevărat fericirea tuturor celor asupra cărora putem avea un impact, și ar trebui să cultivăm în noi înșine o atitudine de bunăvoință necondiționată.” Raportul continuă citând afirmația lui Dalai Lama că: „Este nevoie de o abordare a eticii care să poată fi acceptată atât de cei cu credință religioasă, cât și de cei fără o credință anume. Avem nevoie de o etică seculară.”¹

1 Layer, Richard. “Promoting Secular Ethics.” Ed. Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J. (2016). World Happiness Report 2016, Update (Vol. I). New York: Sustainable Development Solutions Network.

În concordanță cu astfel de abordări, concepția eticii reflectată în acest cadru se bazează pe o poziție incluzivă, și nu sugerează în niciun fel opoziția față de vreo religie. Se bazează pe bunul simț, experiența comună și știință, fiind construit în jurul unui fundament al umanității comune și al interdependenței. După cum s-a menționat, SEE Learning este destinat să servească drept cadru principal ce poate fi, ulterior, pus în practică într-o mare varietate de moduri. Prin urmare, pe lângă planul de învățământ standard elaborat pentru SEE Learning, pot apărea numeroase alte programe individualizate care utilizează acest cadru, fiecare având caracteristici distinctive care se potrivesc cel mai bine nevoilor și contextelor elevilor cărora li se predă. Cu toate că multe dintre programe vor dori să păstreze categoriile și practicile non-religioase prezentate în cadrul SEE Learning, unele dintre programe pot alege să pună în aplicare SEE Learning într-un mod care să acceseze și să includă valorile religioase sau culturale ale școlii sau comunității respective.

Întrucât încearcă să-și bazeze abordarea pe experiența comună, bun simț și știință, programul SEE Learning se inspiră și primește în permanență informații de la oamenii de știință și de la cercetătorii din domeniile psihologiei, educației și neuroștiințelor, care explorează natura valorilor umane fundamentale, sentimentele și competențele prosoziale, și modul în care acestea pot fi învățate și cultivate. Programul SEE Learning se bazează, de asemenea, pe experiența educatorilor și a cadrelor didactice care au aplicat acest curriculum la copii de diferite vârste și în școli din mai multe țări. Aceste experiențe sugerează că abordarea prezentată în acest cadru are un excelent potențial de a fi benefică, dar și ușor aplicabilă, pentru implementarea sa într-o mare varietate de circumstanțe școlare.

Programul SEE Learning este fundamentat pe ideea că educația poate și chiar ar trebui dezvoltată în direcția încurajării sporirii valorilor și competențelor care conduc la o fericire mai mare, atât pentru fiecare individ în parte, cât și pentru societate în general, idee care câștigă rapid sprijinul unei mari varietăți de cercuri sociale. Cercetările sugerează din ce în ce mai mult că este total neînțelept ca educația să se concentreze exclusiv pe dobândirea de abilități cognitive, neglijând în totalitate dezvoltarea inteligenței emoționale, cum ar fi conștientizarea emoțională și abilitățile sociale, capacitatea de a coopera și de a colabora cu ceilalți și capacitatea de a gestiona în mod constructiv o situație conflictuală atunci când aceasta apare. Dr. James Heckman, economist, câștigător al premiului Nobel, care susține includerea abilităților de viață în educație, aduce în prim plan cercetările care indică faptul că succesul în viață depinde de dobândirea acestor abilități, care sunt la fel de importante precum rezultatele bune de la testele de aptitudini cognitive. Un număr din ce în ce mai mare de angajatori din foarte multe domenii recunosc importanța pe care o au abilitățile de viață atunci când vine vorba de criteriile de angajare.²

2 Heckman, James J. and Tim D. Katz. Hard Evidence on Soft Skills. National Bureau of Economic Research, June 2012

Intenția din spatele programului SEE Learning este aceea de a crea un cadru incluziv și atotcuprinzător, care să poată fi utilizat în orice mediu educațional și la toate nivelurile școlare, în care să poată fi predate competențe sociale, emoționale și etice, în exact același mod în care sunt predate matematica, limbile străine, științele sau orice alt subiect din programa școlară. Programul recunoaște marea importanță a aplicațiilor practice, nelimitându-se doar la aspectele teoretice. Pe de-o parte, s-a urmărit ca acest program să fie suficient de specific, atât în ceea ce privește partea teoretică, cât și din punct de vedere practic, al modului în care etica seculară poate fi implementată la clasă, iar pe de alta, s-a dorit ca acesta să rămână suficient de deschis, astfel încât profesorii sau școlile să poată aborda educația de etică seculară într-un mod care să corespundă cerințelor culturii din care fac parte, nevoilor și abilităților elevilor lor și oportunităților și dificultăților specifice care pot fi prezente în fiecare situație în parte.

În conformitate cu această perspectivă, atunci când vine vorba de a-i ajuta pe copii să abordeze și să gestioneze într-o manieră constructivă situațiile dificile ale vieții, SEE Learning nu încearcă să impună vreo agendă morală sectară și nici nu intenționează să submineze sau să înlocuiască rolul familiei sau al culturii din care elevii respectivi fac parte. Programul SEE Learning va funcționa cel mai bine atunci când eforturile educaționale de la clasă sunt susținute și reflectă eforturile depuse de părinți și de societate în general. În timp ce SEE Learning oferă un cadru pentru conținutul programelor școlare, recunoaște, de asemenea, că o adevărată educație a competențelor sociale, emoționale și etice depinde nu numai de curriculum, ci și de mediul în care se desfășoară procesul de învățare.

Relația cu sistemul de învățare socială și emoțională (SEL) și caracteristicile distinctive ale programului SEE Learning

Structura programului SEE Learning are la bază atât activitatea inovatoare desfășurată în domeniul învățării sociale și emoționale (pe scurt, SEL, i.e. Social and Emotional Learning), cât și în cadrul altor inițiative educaționale care încearcă să introducă în școli o educație de tip holistic. Cei care sunt familiarizați cu activitatea lui Daniel Goleman cu privire la inteligența emoțională, sau cu cele cinci seturi de competențe identificate de CASEL (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning)³ vor găsi, fără îndoială, o mare similaritate între aceste abordări și cadrul general al programului SEE Learning. În plus, acest cadru este profund influențat de cartea lui Daniel Goleman și Peter Senge, *The Triple Focus: A New Approach to Education*. Acolo unde școlile au implementat deja programe de învățare socio-emoțională, SEE Learning poate fi introdus în programa școlară ca o completare la aceste programe. Cu toate acestea, nu este necesară o pregătire în domeniul învățării socio-emoționale pentru a înțelege SEE Learning.

Cu toate că este fundamentat pe activitatea de pionierat realizată de comunitatea SEL, programul SEE Learning adaugă componente care, de foarte multe ori, nu se regăsesc în SEL, dar care au

3 <http://www.casel.org/social-and-emotional-learning/core-competencies>

fost adăugate la sugestia unora dintre fondatorii SEL. Prima dintre acestea este accentul pus pe cultivarea atenției ca abilitate. Atenția este o abilitate fundamentală care are un impact major asupra tuturor aspectelor învățării. În ciuda acestui fapt, educația în privința atenției a fost în mare parte neglijată, neatribuindu-i-se un rol explicit în cadrul educației tradiționale. După cum remarcă Goleman, „Deoarece este un element atât de esențial ce poate fi utilizat pentru a-i ajuta pe copii să își gestioneze mai bine spațiul interior și să-și îmbunătățească abilitatea de învățare, educația în privința atenției este, în mod evident, un pas înainte pentru SEL.”⁴

În al doilea rând, programul SEE Learning îmbunătățește programul de învățare SEL aducând în prim plan o imagine mai cuprinzătoare asupra eticii. După cum am menționat mai devreme, nu este vorba despre o etică bazată pe o anumită cultură sau religie, ci, mai degrabă, una bazată pe valori umane fundamentale, cum ar fi compasiunea. În cadrul programului SEE Learning sunt explorate beneficiile bunătații umane și compasiunii, iar elevilor le sunt predate materiale și exerciții practice care pot contribui la dezvoltarea unei mai mari capacități de a se îngriji, cu pricepere, de ei înșiși și de ceilalți. Din ce în ce mai multe dovezi științifice sunt în favoarea ideii că o atitudine plină de compasiune și solicitudine este benefică în ceea ce privește sănătatea fizică și emoțională, nu numai pentru ceilalți, ci și pentru sine, iar implicațiile unei astfel de atitudini față de starea de bine socială sunt clare. Goleman a subliniat absența acestei componente de extremă importanță în școlile tradiționale: „Nu este suficient doar să știi cum gândesc sau se simt ceilalți; trebuie să fim de asemenea preocupați de ei și să fim pregătiți să îi ajutăm. Părerea mea este că aceasta este o aptitudine socială vitală, atât pentru copii, cât și pentru adulți, iar o astfel de completare adusă programului SEL va fi un pas important pentru școli.”

În al treilea rând, programul SEE Learning încorporează cele mai recente descoperiri în cercetarea din domeniul traumei și a abordării bazate pe înțelegerea traumei, pentru a veni în întâmpinarea personalului didactic și a elevilor, punându-le la dispoziție o modalitate excelentă de a explora emoțiile, autoreglarea și practicile reflectivă în cel mai sigur și mai eficient mod. Acest lucru este realizat prin prisma rezilienței bazată pe resursele interioare ale elevilor, ceea ce înseamnă că este potrivită pentru toți, atât pentru cei care au suferit traume, cât și pentru cei care nu au avut această experiență. Deoarece toți elevii, și de altfel toate ființele umane, experimentează niveluri diferite când vine vorba de siguranță și amenințare, toți elevii pot beneficia de pe urma faptului că învață despre sistemele lor nervoase și despre cum își pot regla nivelul de stres prin practici legate de corp și prin cultivarea „alfabetizării corporale”. Aceste practici le oferă elevilor instrumente pe care le pot avea oricând la îndemână pentru a face față stresului, unelte care pot fi folosite zilnic, reducând astfel hiper- și hipo- activitatea, ajutându-i, în acest fel, să fie mai bine pregătiți pentru activitatea de învățare. Aceste instrumentele, care s-au dovedit foarte populare atât în rândul cadrelor

4 Goleman, Daniel and Senge, Peter, *The Triple Focus: A New Approach to Education*(Florence, Mass: More Than Sound, 2015), 27.

didactice, cât și al elevilor, servesc, de asemenea, ca fundament decisiv pentru cultivarea ulterioară a conștientizării emoționale și a atenției concentrate. SEE Learning recunoaște, de asemenea, că dezvoltarea rezilienței poate fi cultivată la nivel individual, interpersonal, social și cultural, și că o abordare holistică, care ia în considerare modul în care indivizii există în cadrul sistemelor și contribuie la ele, va oferi soluțiile cele mai durabile și benefice.

În ultimul rând, programul SEE Learning pune accentul pe creșterea conștientizării interdependenței și pe abordarea holistică proprie teoriei sistemelor. În lumea noastră din ce în ce mai dinamică și mai globalizată, atât succesul personal, cât și acțiunea etică necesită o analiză mai complexă a modului în care ne raportăm și depindem unii de ceilalți. Școlile recunosc necesitatea de a pregăti elevii pentru a fi cetățeni ai unei lumi globalizate, în așa fel încât să poată naviga într-o manieră responsabilă într-o lume din ce în ce mai complexă, și să poată contribui la evoluția lor și a altora. Programul SEE Learning include predarea explicită a teoriei sistemelor către elevi și adoptă o abordare sistemică. O abordare sistemică - și anume cea care recunoaște valabilitatea faptului că existăm în interiorul - și suntem influențați de - sisteme care sunt interdependente este următorul pas logic pe care trebuie să îl facă programele care se concentrează pe predarea practicilor prin care elevii pot învăța cum să-și dezvolte grija față de sine și față de ceilalți.

Prin faptul că încorporează gândirea sistemică și recunoașterea importanței cultivării rezilienței la nivel cultural, structural, interpersonal și individual, programul SEE Learning aduce, de asemenea, o contribuție importantă la problema echității. Echitatea este principiul care spune că oamenii ar trebui să beneficieze de toate oportunitățile necesare și suficiente pentru a avea succes și pentru a-și asigura împlinirea cerințelor de bază pentru a supraviețui și pentru a prospera în cadrul societăților din care fac parte, și că sistemele ar trebui să reflecte acest principiu, asigurându-se că niciun grup nu este dezavantajat, prin comparație cu altele, și că în cadrul acestui sistem nu sunt perpetuate inegalitățile. Sfera educației recunoaște din ce în ce mai mult că echitatea este un domeniu important al preocupării sociale. Totuși, soluțiile direcționate către rezolvarea problemelor de echitate socială se opresc adesea la nivelul soluțiilor folosite la nivel de propagandă politică, fără a exprima modul în care schimbările structurale trebuie puse în practică și menținute. Programul SEE Learning sugerează că efectuarea și menținerea unor schimbări structurale de lungă durată, care urmăresc creșterea stării de bine în societate pentru toți oamenii, necesită atât o abordare a cultivării valorilor umane fundamentale, cât și o recunoaștere a umanității noastre comune și o recunoaștere a interdependenței tuturor lucrurilor. Prin demonstrarea modului în care structurile care asigură echitatea sau care permit existența inechității se conectează cu valorile culturale și umane de bază, SEE Learning oferă o excelentă abordare orientată către eliminarea cauzelor principale ale inechității și a perpetuării acesteia, în moduri care pot implica elevii și care pot fi explorate împreună cu aceștia.

2

Cele trei Dimensiuni și cele trei Domenii

Fundația programului SEE Learning este construită în jurul a trei dimensiuni, care se referă în general la tipurile de cunoștințe și competențe pe care încearcă să le încurajeze la elevi: (1) Conștientizare, (2) Compasiune și (3) Implicare. Pe lângă asta, aceste trei dimensiuni pot fi abordate din perspectiva a trei domenii: (1) personal, (2) social și (3) sistemic sau global. Acest cadru se fundamentează pe rezultatele obținute prin programul SEL, și este asemănător modelului sugerat de Goleman și Senge în cartea *The Triple Focus*: accentul pus pe sine, accentul pe ceilalți și accentul pe sisteme și interdependență.

Cele trei dimensiuni ale programului SEE Learning - conștientizare, compasiune și implicare – au o relație foarte strânsă între ele și, prin urmare, sunt reprezentate în imaginea de mai jos prin zone care se suprapun. Fiecare dintre ele conține un set de competențe specifice, care pot fi predate individual, dar care sunt cel mai bine înțelese în contextul întregului (a se vedea figura 1).

Pentru a întreprinde acțiuni constructive – individual sau colectiv – o persoană trebuie în primul rând să conștientizeze situația sau problema. În al doilea rând, trebuie să îi pese și să cultive o implicare emoțională care să genereze motivația necesară pentru a acționa. În cele din urmă, acea persoană trebuie să acționeze cu pricepere și înțelepciune.

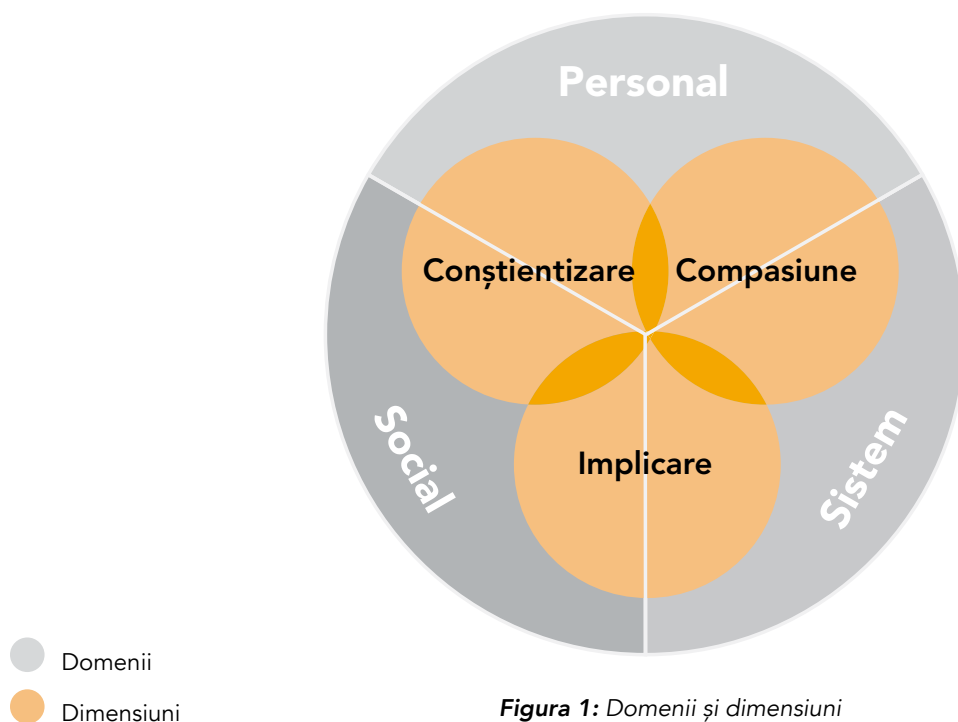


Figura 1: Domenii și dimensiuni

Tripleta ideală a conștientizării, compasiunii și implicării competente este cea care poate da rezultatele cele mai benefice atât pentru sine, cât și pentru ceilalți.

Acest lucru poate fi reprezentat prin ideea unui organism viu care are „cap”, „inimă” și „mână”. Programul SEE Learning descompune noțiunile, reducându-le la aceste dimensiuni cu scopul de a-i ajuta pe elevi să le înțeleagă pe fiecare în parte, mai întâi la nivel individual și apoi colectiv. Secțiunile acestui capitol prezintă pe scurt cele trei domenii și cele trei dimensiuni. Acestea sunt descrise mai detaliat în capitolele 4-6, fiecare capitol explorând în profunzime un anumit domeniu.

Compasiunea

Structura programului SEE Learning este fundamentată pe principiul compasiunii, element care se află în centrul celor trei dimensiuni ale programului SEE Learning. Compasiunea se referă la cultivarea unui mod de relaționare cu sine, cu ceilalți și cu umanitatea în ansamblu, bazat pe sentimentele de bunăvoință, empatie și de preocupare, atât față de fericirea personală și a tuturor celorlalți, cât și față de suferința acestora. Întrucât valorile programului SEE Learning nu se bazează pe ordine sau dispoziții, ci mai degrabă pe intuiție și înțelegere personală, cultivarea compasiunii și a bunăvoinței nu se poate realiza prin simpla instruire a elevilor de a se comporta într-o manieră plină de compasiune. Pentru dimensiunea compasiunii, gândirea critică este crucială. Însă această

gândire critică nu este doar un proces normal de gândire, ci un anumit tip de gândire care încearcă să înțeleagă nevoile, dorințele și valorile personale și ale altora. Aceasta include capacitatea de a discerne care este lucrul care va conduce la o stare de bine pe termen lung, atât pentru sine, cât și pentru ceilalți. Atunci când această perspectivă este extinsă dincolo de propria persoană, ea va include recunoașterea și discernerea nevoilor celorlalți și, în cele din urmă, recunoașterea umanității noastre comune, la o scară mai mare.

De cele mai multe ori, celelalte două dimensiuni servesc drept suport pentru dimensiunea compasiunii: conștientizarea propriilor noastre stări mentale și a activității mentale a celorlalți - în special experiențele lor legate de fericire și suferință - este esențială pentru cultivarea compasiunii față de sine și a compasiunii față de ceilalți. Conștientizarea relației de interdependență din cadrul sistemelor mai largi, în cadrul cărora trăim împreună cu ceilalți, este esențială pentru o implicare eficientă ca cetățeni globali, animați de sentimentul de compasiune. În mod similar, metodele concrete de implicare și abilitățile necesare pentru cultivarea compasiunii - fie că sunt orientate sub formă de grijă față de sine, față de cei din jurul nostru sau față de comunități mai largi - trebuie să fie învățate și, la rândul lor, trebuie să devină atât expresii ale compasiunii și preocupării, cât și suport al acestora.

Dr. Thupten Jinpa, un renumit cercetător în domeniul compasiunii și dezvoltatorul programului Compassion Cultivation Training din cadrul Universității Stanford, definește compasiunea drept „un sentiment de interes și preocupare care apare atunci când ne confruntăm cu suferința altei persoane și ne simțim motivați să vedem că suferința persoanei respective este alinată.”⁵ Dr. Jinpa continuă, menționând următoarele: „Compasiunea ne oferă posibilitatea de a răspunde în fața suferinței cu înțelegere, răbdare și bunătate, mai degrabă decât, să spunem, cu frică și repulsie ... Compasiunea este elementul ce leagă sentimentul de empatie cu manifestările de bunătate, generozitate și alte expresii ale tendințelor noastre altruiste.”⁶

De mult prea multe ori compasiunea este confundată cu slăbiciunea de caracter - adică atunci când le permitem celorlalți să obțină, în detrimentul nostru, ceea ce doresc, sau chiar le acceptăm abuzurile sau alte comportamente negative. Cu toate acestea, în cadrul programului SEE Learning, compasiunea este întotdeauna înțeleasă ca o compasiune curajoasă. Compasiunea nu implică o slăbiciune sau o incapacitate de a lua poziție în fața nedreptății; dimpotrivă, ea descrie o poziție de grijă și considerație față de alții, care rezultă din - și duce la - o mai mare putere interioară. Deoarece etica se referă la modul în care ne comportăm față de ceilalți și cum interacționăm între noi, cercetătorii au recunoscut faptul că sentimentul de respect față de ceilalți - și de experiențele lor legate

5 Jinpa, Thupten. A Fearless Heart: How the courage to be compassionate can transform our lives(Avery, 2016), xx.

6 Jinpa, A Fearless Heart, xx.

de fericire și suferință - se află în centrul oricărei gândiri etice.⁷

Prin urmare, punctul central al programului SEE Learning este înțelegerea deplină a sentimentului de compasiune, iar preocuparea principală este aceea de a oferi o înțelegere mai profundă elevilor, profesorilor și tuturor celor implicați în activitatea didactică. În mod ideal, compasiunea ar trebui să fie prezentă în fiecare etapă a programului SEE Learning. Ea oferă atât contextul inițial pentru SEE Learning, cât și modul în care acest program este introdus și predat într-un mediu școlar; clarifică și contextualizează fiecare competență pe măsură ce este predată; și reprezintă rezultatul de lungă durată care se dorește de la SEE Learning, și anume: faptul că întreaga comunitate școlară manifestă și întruchiează mai multă compasiune pe durata fiecărei zile, pentru a promova progresul fiecărui individ, prosperitatea comunității și pentru a contribui la dezvoltarea întregii lumi.

Pentru ca prerogativele individuale ale programului SEE Learning să aibă o rezonanță cât mai profundă asupra elevilor și asupra mediului de învățare, este important ca sentimentul de compasiune să devină o atitudine manifestată conștient în școlile care implementează SEE Learning. Atunci când profesorii, părinții și alte persoane din comunitatea școlară mențin un comportament care este fundamentat pe compasiune, atât în toate activitățile pe care le desfășoară, cât și în modul în care relaționează cu elevii și cu celelalte cadre didactice, această atitudine devine integrată în mediul școlar general. Faptul că sentimentul de compasiune reprezintă valoarea comună convenită, îi ajută pe profesori să cultive această tendință și la elevii lor.

Este binecunoscut faptul că situația și condițiile din mediul școlar pot avea o influență semnificativă asupra rezultatelor elevilor. Prin urmare, programul SEE Learning recomandă profesorilor și administratorilor să se implice personal în explorarea conceptelor și practicilor programului, astfel încât să poată cultiva în continuare relații pozitive între ei și ceilalți, și să fie, ei înșiși, întruchiparea programei predată elevilor lor. Dacă o școală a implementat deja programul SEE Learning, dar prezintă o înglobare limitată a valorilor, competențelor și principiilor fundamentale ale acestuia, demonstrată prin comportamentul profesorilor, administratorilor și prin natura structurilor sale școlare, atunci elevii vor sesiza această discrepanță. Această disonanță poate duce la o scădere a interesului elevilor față de materialul pedagogic și, ca urmare, a însușirii și asimilării acestuia. Un articol recent despre climatul școlar sublinia beneficiile unei atmosfere școlare pozitive, cu violență redusă și cu un mediu de învățare îmbunătățit. În articol putem citi următoarele: „Procesul de predare și învățare este, în mod fundamental, unul relațional. Standardele normelor, obiectivelor, valorilor și interacțiunilor care modelează relațiile în școli reprezintă un element esențial în climatul școlar. Unul dintre cele mai importante aspecte ale relațiilor din școli este modul în care oamenii

7 A se vedea, de exemplu, lucrarea despre psihologia culturală și psihologia morală scrisă de Richard Shweder și Walter Sinnott-Armstrong. Această idee a mai fost analizată și prezentată de autori ca Martin Buber, Emmanuel Levinas, Arthur Schopenhauer și alții.

interacționează între ei și ce simt unii față de ceilalți. Din punct de vedere psihologic, relaționarea se referă nu numai la relația cu ceilalți, ci și la relația cu noi înșine – adică modul în care ne simțim și avem grijă de noi.”⁸

Pentru copiii cu vulnerabilități, s-a demonstrat că în medii defavorabile apar mai multe rezultate negative la copiii foarte sensibili⁹, și mai multe rezultate pozitive la copiii sensibili aflați în medii favorabile. Există, de asemenea, un număr tot mai mare de cercetări care menționează efectele benefice ale bunăvoinței și grijii compasionale asupra eliberării hormonilor de stres și a funcției imunitare la copii și chiar la animale.¹⁰ În privința rezultatelor la învățatură și a sănătății fizice, prezența compasiunii și a bunăvoinței în mediul de învățare contează enorm.

Conștientizarea

Conștientizarea se referă la cultivarea unei înțelegeri nuanțate, directe, a gândurilor, sentimentelor și emoțiilor. Aceasta se referă la capacitatea de a percepe fenomenele interioare și exterioare într-un mod din ce în ce mai sofisticat, incluzând aici propria noastră viață interioară, prezența și nevoile altora, și relația de interdependență dintre toate lucrurile, ca o caracteristică a propriei vieți și a sistemelor în care trăim. Cultivarea acestui tip de conștientizare necesită practicarea și perfecționarea atenției, iar SEE Learning abordează atenția ca pe o abilitate care poate fi cultivată la fel ca oricare alta. Învățând să fie atenți asupra propriilor stări interioare, asupra prezenței celorlalți și asupra sistemelor mai largi, oamenii au posibilitatea să dezvolte ceea ce Goleman numește „atenția interioară, atenția pe celălalt și atenția exterioară”.¹¹

Implicarea

O persoană poate conștientiza existența unei nevoi sau a unei oportunități, poate avea un sentiment de compasiune și de preocupare și, totuși, să nu aibă capacitatea de a lua măsurile potrivite și de a se implica într-o manieră eficientă. Acesta este motivul pentru care implicarea este a treia dimensiune a programului SEE Learning. Implicarea se referă la metodele prin care cineva pune

8 Thapa, A., Cohen, J., Higgins-D'Alessandro, A., & Guffey, S. (2012). School climate research summary: August 2012. School Climate Brief, 3, 1-21.

9 Bakermans-Kranenburg MJ, van Ijzendoorn MH. Research Review: genetic vulnerability or differential susceptibility in child development: the case of attachment. J Child Psychol Psychiatry. 2007 Dec;48(12):1160-73

10 Miller, J. G., Kahle, S., Lopez, M., & Hastings, P. D. (2015). Compassionate love buffers stress-reactive mothers from fight-or-flight parenting. *Developmental psychology*, 51(1), 36. Keltner, Dacher. "Darwin's Touch: Survival of the Kindest." *Psychology Today*, February 11, 2009. Albers, E. M., Marianne Riksen Walraven, J., Sweep, F. C., & Weerth, C. D. (2008). Maternal behavior predicts infant cortisol recovery from a mild everyday stressor. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49(1), 97-103.

11 Goleman and Senge, *The Triple Focus*

În practică ceea ce a dobândit din dimensiunile conștientizării și compasiunii. Această dimensiune se referă la învățarea comportamentelor și la exersarea atitudinilor, a dispozițiilor și a abilităților care conduc la o stare de bine personală, socială și a întregii comunități umane. În domeniul personal, aceasta include practicile de autoreglare; în domeniul social ea include abilitățile sociale și capacitatea de a relaționa cu ceilalți; iar în domeniul sistemelor, include implicarea în calitate de cetățean global, care este conștient de sistemele mai mari, și care acționează conștiincios și plin de compasiune în cadrul acestora.

Cele trei domenii

Prin desemnarea compasiunii ca temelie pe care se construiește educația SEE Learning, se structurează cadrul propice pentru ca elevii să devină mai conștienți de acțiunile lor fizice și verbale, și să abandoneze acțiunile care sunt dăunătoare pentru ei înșiși și pentru alții. Acest lucru conduce la primul domeniu al SEE Learning, și anume la cel „Personal”, care este axat pe grija față de propria persoană. Al doilea domeniu, cel „Social”, extinde acest focus, încurajându-i pe elevi să dezvolte o conștientizare a „celorlalți”, care să includă atât sentimentele de empatie și compasiune, cât și o dezvoltare a unor abilități interpersonale eficiente, pentru o mai bună relaționare cu ceilalți. În cele din urmă, domeniul „Sistemelor” este orientat înspre a-i ajuta pe elevi să dezvolte acele tipuri de conștientizare, valori și abilități, care aparțin comunităților mai largi - și ale lumii în general, astfel încât să poată deveni factori de decizie responsabili și cetățeni globali utili și eficienți.

Domeniul personal

SEE Learning are scopul de a ajuta elevii la nivel individual, atât în interacțiunile lor cu ceilalți și cu familiile lor, cât și ca cetățeni globali care iau decizii responsabile, de care să beneficieze ei înșiși și toți ceilalți. Deși toate aceste trei domenii pot fi abordate independent și în orice ordine, domeniile „Social” și al „Sistemelor” își au într-o mare măsură rădăcinile în domeniul „Personal”. Dacă elevii trebuie să învețe să aibă sentimente de grijă față de ceilalți și să se implice în luarea de decizii etice mai complexe, trebuie să învețe, de asemenea, să aibă grijă de ei înșiși. Dacă trebuie să învețe să fie atenți la nevoile celor din jurul lor și ale unor comunități mai largi – sau chiar la nivel global – atunci ei trebuie să învețe să fie atenți la propriile nevoi și la viața lor interioară. În contextul SEE Learning, aceasta înseamnă dezvoltarea „alfabetizării emoționale” și a abilităților care o susțin, cum ar fi atenția. Alfabetizarea emoțională are foarte multe aspecte. Aceasta constă în capacitatea de a recunoaște și identifica emoțiile, de a conecta emoțiile la un context mai larg, care să includă propriile nevoi, de a dezvolta capacitatea de discernământ în ceea ce privește efectele emoțiilor, și de a gestiona emoțiile cu succes. În ultimul rând, alfabetizarea emoțională le dă elevilor posibilitatea să se abțină de la un comportament reactiv și impulsiv, prin care s-ar putea răni pe sine și pe ceilalți, având în același timp calmul mental necesar pentru a lua decizii sănătoase, care să fie aliniate cu propriile interese pe termen lung. Ca atare, este o abilitate crucială de care depinde capacitatea elevului de a-și împlini potențialul personal.

Domeniul social

Alfabetizarea emoțională și capacitatea de autoreglare sunt abilități de un incontestabil beneficiu pentru elevi atât în timpul studiilor, cât și pe parcursul vieții. Dar, deoarece oamenii sunt, prin natura lor, ființe sociale, capacitatea de a relaționa în mod armonios cu ceilalți are o importanță similară. Deși în trecut aveam impresia că această capacitate este înnăscută și imuabilă, cercetările științifice sugerează că trăsăturile prosoziale pot fi cultivate prin învățare, reflecție și practică intenționată. Rezultatele unei astfel de cultivări includ atât modificări măsurabile la nivelul creierului, corpului și comportamentului, cât și beneficii asociate în ceea ce privește bunăstarea fizică, mentală și socială. Pe baza dovezilor din ce în ce mai numeroase, o educație menită să ajute copiii să prospere ar trebui să le ofere elevilor nu numai posibilitatea de a dobândi abilități de autoreglare, ci ar trebui să includă, de asemenea, posibilitatea de a dobândi abilități esențiale pentru promovarea bunei relaționări sociale. În acest context, cuvântul „social” se referă la interacțiuni interpersonale directe.

Domeniul sistemelor

Cu toate acestea, nu interacționăm doar unul cu celălalt. În lumea noastră din ce în ce mai complexă, doar compasiunea nu este suficientă pentru a ne atinge obiectivul final, acela al implicării etice efective în lume; aceasta trebuie completată cu luarea de decizii responsabile, bazate pe o înțelegere a vastelor sisteme în care trăim. Dacă nu știm cum să abordăm o situație din mai multe perspective, sau cum să evaluăm un demers și să înțelegem care vor putea fi consecințele sale pe viitor, atunci chiar și acțiunile motivate de bunăvoință pot avea rezultate negative, altele decât cele pe care ni le-am dorit. Lumea în care elevii cresc și se dezvoltă este din ce în ce mai complexă; este o lume globală și interdependentă. Dificultățile cu care se confruntă generațiile actuale și viitoare sunt din ce în ce mai mari și mai vaste, iar soluțiile vor necesita un nou mod de gândire și de rezolvare a problemelor, care să fie participativ, interdisciplinar și orientat către sisteme, către o viziune de ansamblu.

Gândirea sistemică oferă o nouă modalitate, foarte importantă, de soluționare a problemelor, care este relevantă în special pentru lumea modernă. În loc să încerce să reducă situațiile complexe la o singură problemă și apoi să încerce să abordeze această problemă separat, soluție care este adesea ineficientă sau eficientă doar pe termen scurt, gândirea sistemică este un mod de abordare care încearcă să înțeleagă cauzele și condițiile care dau naștere la această problemă în contextul respectiv, pentru ca, apoi, să abordeze componentele și procesele din cadrul aceluși sistem pentru a rezolva nu numai problema actuală, ci și manifestările viitoare ale acesteia. Această abordare - și modul în care poate fi explorată cu elevi de vârste diferite - este acoperită mai detaliat în capitolul următor, dedicat sistemelor și gândirii sistemice.

Cele trei dimensiuni și cele trei domenii pot fi vizualizate sub forma unei diagrame (a se vedea figura 2). Deoarece fiecare dimensiune va fi explorată în cadrul fiecărui domeniu, vom avea un total de nouă componente. Pentru o mai bună înțelegere, fiecărei componente i se atribuie și un nume.

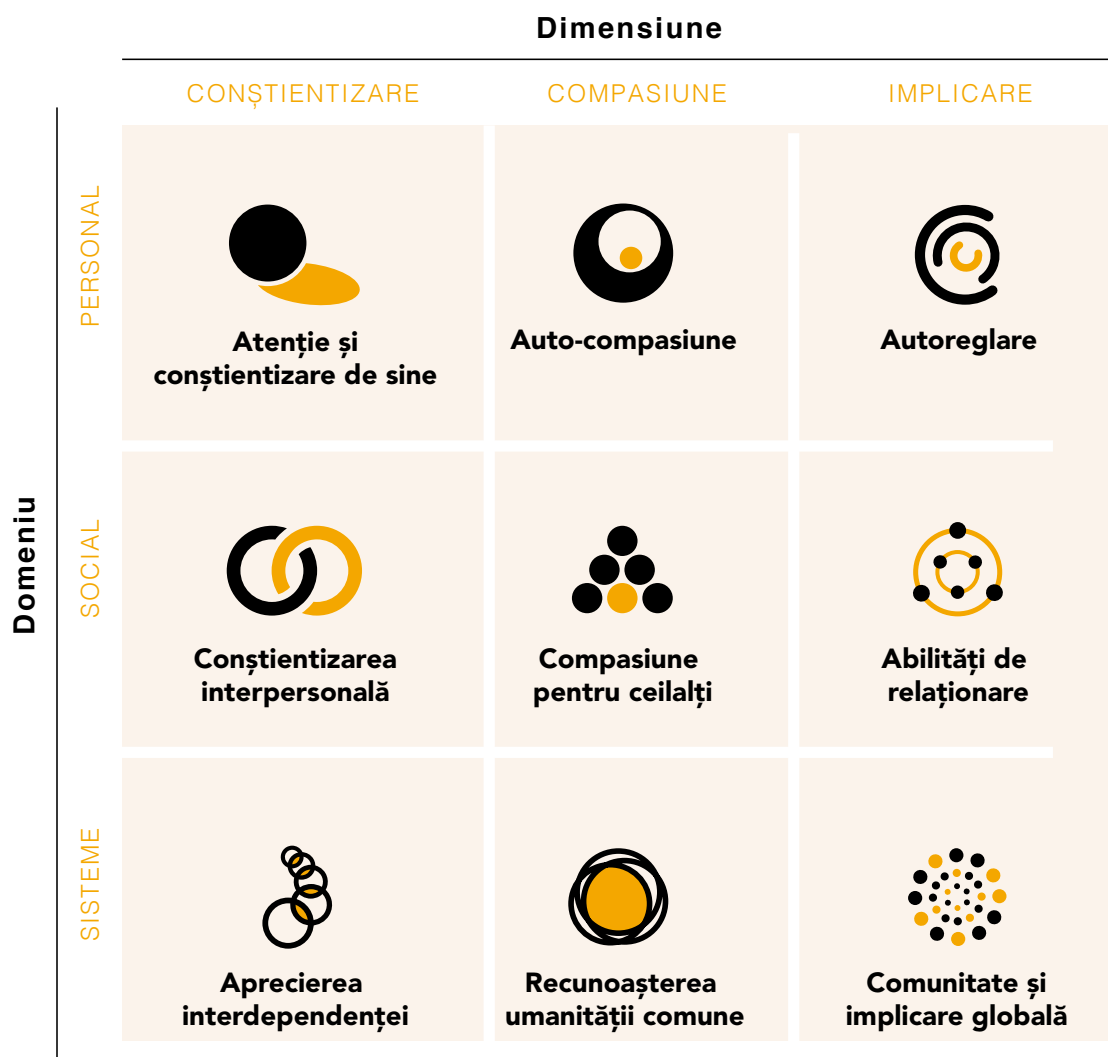


Figura 2: Cele nouă componente ale domeniilor și dimensiunilor. Cele trei dimensiuni și trei domenii ale programului SEE Learning pot fi plasate într-o matrice formată din nouă elemente.

În ceea ce privește predarea SEE Learning, în unele cazuri este recomandată o abordare liniară, deoarece anumite subiecte se bazează pe și depind într-o anumită măsură de altele. Astfel, de exemplu, progresele înregistrate în domeniul „personal”, cum ar fi dobândirea de abilități privind alfabetizarea emoțională, vor pregăti terenul pentru trecerea la domeniile „social” și „sistemic”, unde alfabetizarea obținută de elevi în examinarea propriilor emoții poate fi aplicată în relația cu alții și cu sistemele mai largi. În mod similar, abilitățile dobândite în dimensiunea Conștientizării sunt folosite și amplificate pe măsură ce se trece la dimensiunile Compașiunii și Implicării. Cu toate acestea, nu este necesar să se urmeze o abordare strict liniară în fiecare caz, întrucât accentul este pus pe creșterea capacităților în cadrul tuturor celor nouă componente, acestea fiind extrem de interconectate.

3

Modelul Pedagogic

Trei niveluri de înțelegere

SEE Learning folosește un model pedagogic în care elevii, pe măsură ce dobândesc abilități în elementele de bază ale fiecărei competențe, sunt îndrumați să treacă prin trei niveluri de înțelegere (a se vedea figura 3). Acest lucru se datorează faptului că dezvoltarea tăriei de caracter și implementarea valorilor necesită nu doar dobândirea de cunoștințe, ci manifestarea acestora la nivel personal, și apoi asimilarea lor la un nivel cât mai profund. În cadrul primului nivel, numit „Cunoaștere dobândită”, elevii învață ascultând, citind, discutând, explorând și experimentând. În această primă etapă, elevilor le sunt prezentate informațiile de bază și experiențe legate de competențe, și sunt ajutați să dezvolte o înțelegere cât mai bogată a fiecăreia dintre ele.



Figura 3: Modelul pedagogic

Cu toate că este esențial, acest nivel de cunoaștere nu este suficient dacă este folosit de unul singur, deoarece astfel de cunoștințe nu au devenit încă „personale”. Elevii trebuie să fie încurajați să își folosească gândirea critică pentru a investiga mai în profunzime subiectele care le-au fost predate, folosind mai multe variante de abordare, pentru ca apoi să le aplice la propriile lor situații, astfel încât să poată atinge cel de-al doilea nivel, cel al înțelegerii profunde. Aceasta se referă la „momentele A-ha”, în care elevii capătă o perspectivă personală, făcând conexiunea între cunoștințele pe care le-au primit, viața lor personală și existența în ansamblu. La acest nivel, cunoștințele nu sunt doar primite și stocate, ci vor genera o nouă perspectivă asupra lumii; la această etapă, cunoștințele au fost asimilate de elevi și s-au transformat într-o cunoaștere proprie. Fiecare experiență de învățare din programa de studiu SEE Learning oferă mai multe „activități revelatoare” pentru atingerea acestor noi perspective în viitor.

Este posibil ca, la început, aceste perspective cu totul noi să nu fie stabile, astfel încât, pentru ca acestea să se transforme în tărie de caracter și trăsături de personalitate - în sensul cel mai profund, este necesară o familiarizare continuă și repetată cu acestea. Prin urmare, profesorii sunt îndemnați să îi ajute pe elevi să-și consolideze aceste niveluri de înțelegere prin practici de reflecție - cuprinse de asemenea în curriculum. Această etapă va avansa treptat către nivelul de cunoaștere trăită. Gândirea critică facilitează dobândirea de cunoștințe la fiecare dintre aceste niveluri succesive de înțelegere.

Acest model pedagogic implică o explorare efectuată de către elevi, pe cont propriu, și nu o instruire directă.

În SEE Learning, rolul profesorului este adesea cel al unui facilitator și nu al unui instructor. Elevii sunt încurajați să gândească pentru ei înșiși și să-și accepte nelămuririle. Acesta este singurul mod de a avansa prin cele trei niveluri de înțelegere.

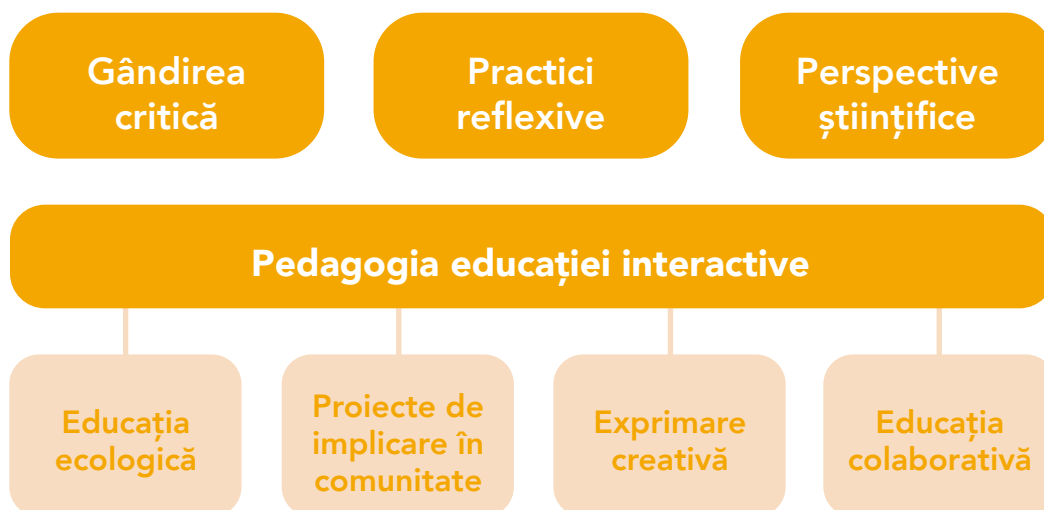


Figura 4: Elementele cheie în învățare

Elementele cheie în învățare

Pentru a facilita dobândirea și asimilarea cunoștințelor și abilităților la fiecare din aceste trei niveluri de înțelegere, SEE Learning identifică patru elemente cheie (a se vedea figura 4). Aceste elemente cheie sunt componente pedagogice care funcționează ca modalități principale de explorare, evaluare critică și asimilare a diverselor subiecte și abilități ale programului SEE Learning. Acestea sunt numite „elemente cheie ale învățării”, deoarece acestea ar trebui să fie evidente în curriculum și, prin urmare, să apară în mod recurent de-a lungul întregului program, permițând cunoașterii și înțelegerii să se acumuleze și să se aprofundeze pornind de la o bază solidă.

Primul dintre elementele cheie ale învățării este gândirea critică, parte esențială a SEE Learning, care trebuie să fie prezentă în fiecare etapă a acestuia. În contextul programului SEE Learning, gândirea critică poate fi înțeleasă ca explorarea și investigarea subiectelor și experiențelor folosind raționamentul logic, recurgând la perspective diferite, folosind dialogul, dezbateră și alte activități conexe, pentru a dobândi o înțelegere mai profundă și mai nuanțată. În programul SEE Learning, gândirea critică este esențială, deoarece alfabetizarea etică și emoțională, cultivată în program nu poate fi impusă din exterior sau într-o manieră de sus în jos, ci ar trebui să apară și să se dezvolte pe baza unei înțelegeri personale solide, care să fie compatibilă atât cu experiența personală, cât și cu realitățile lumii înconjurătoare. Drept urmare, în viziunea educației SEE Learning, elementul cheie al gândirii critice impune o încurajare a elevilor de a explora esența argumentării temeinice și implicarea în raționamente solide, și de a descoperi procesul de a pune întrebări corecte - mai degrabă decât să dea răspunsuri corecte. Gândirea critică implică și cultivarea „modestiei epistemice”, adică o deschidere către posibilitatea de a greși, realizarea faptului că cunoștințele deținute sunt întotdeauna parțiale și limitate, și că pot fi influențate de alte informații și perspective, și recunoașterea faptului că opiniile sau perspectivele asupra lucrurilor pot evolua și se pot modifica în timp. Acest lucru facilitează, la rândul său, capacitatea de angajare în dialog, discuții și dezbateri, fără a manifesta acea reactivitate emoțională care poate împiedica astfel de activități atunci când oamenii devin prea atașați de propriile păreri, sau pierd din vedere posibilitatea de a învăța mai mult.

Al doilea element cheie al învățării îl constituie practicile reflexive. Practicile reflexive sunt activitățile în care elevii își îndreaptă atenția către experiența lor interioară într-o manieră susținută și structurată, pentru a dezvolta, în acest fel, o înțelegere personală mai profundă, și pentru a asimila abilitățile și subiectele abordate în procesul de învățare. Acestea sunt practici directe, personale, în sensul că elevii vor avea o experiență directă a anumitor aspecte ale materialului care este analizat, folosindu-și atenția, observația și examinarea reflexivă. Ca atare, aceasta poate implica practici precum aducerea atenției asupra senzațiilor corporale, cultivarea atenției asupra respirației, observarea caracterului trecător al gândurilor și emoțiilor, și observarea efectelor pe care le au anumite gânduri și emoții asupra corpului și minții. Practicile reflexive ale atenției susțin o a doua categorie de practici reflexive, care implică analiza și gândirea critică, cum ar fi reflectarea asupra unui anumit

subiect folosind atenția susținută și analizarea acestuia din diverse unghiuri. Practicile reflexive sunt instrumente cheie pentru dezvoltarea unei cunoașteri mai bogate și pentru aprofundarea cunoștințelor primite până la nivelurile de înțelegere profundă și, în cele din urmă, cunoaștere trăită. Anumite școli acceptă să abordeze practicile reflexive ca pe niște practici contemplative laice, în timp ce altele doresc să evite o astfel de abordare, dată fiind asocierea care se face uneori între practicile contemplative și religie. Unele școli aleg să catalogheze aceste practici ca experiențe de îmbunătățire a concentrării, care sprijină învățarea cognitivă, bazându-se pe rezultatul cercetărilor în domeniile neuroștiințelor și dezvoltării creierului.

Al treilea element cheie al învățării îl reprezintă perspectiva științifică. Deoarece programul SEE Learning abordează dezvoltarea etică în mare parte prin cultivarea educației emoționale, este extrem de important ca, atât profesorii, cât și elevii, să dezvolte treptat o înțelegere a materialului științific referitor la emoții, sau alte subiecte incluse în program. În acest context, „perspectiva științifică” se referă la modurile de investigare, care depind și care țin seama de cele mai noi studii privind înțelegerea științifică despre noi înșine și despre lumea în care trăim. În special, anumite subiecte din domeniul biologiei, psihologiei și neuroștiințelor vor fi relevante pentru materialele prezentate în SEE Learning. Bineînțeles, nu există așteptarea ca profesorii să fie experți în aceste domenii, de aceea, contextul și materialele ajutătoare sunt furnizate de programa SEE Learning. Materialul programului va fi mai bine înțeles - iar elevii și profesorii vor fi mai motivați să se implice - dacă vor înțelege măcar o parte din cunoașterea științifică pe care sunt fundamentate abordările și subiectele prezentate. Aidoma experienței directe și bunului simț, știința ajută la construirea unei baze comune pentru o abordare a eticii care să fie imparțială în ceea ce privește cultura sau religia. Deoarece știința se bazează pe observația empirică și pe teoretizarea și testarea cauzei și efectului, elementul cheie al perspectivelor științifice susține și gândirea critică. De asemenea, fiind un punct de vedere obiectiv, servește ca o completare la abordarea subiectivă a elementului cheie al practicilor reflexive, oferind o înțelegere mai profundă și mai completă a subiectelor prezentate în programul SEE Learning.

Al patrulea și ultimul element cheie al programului SEE Learning este învățarea interactivă. Acest termen se referă la strategii și metode de învățare care sunt active, participative și integrate, înfăptuite de elevi, spre deosebire de abordările în care elevii primesc informațiile într-un mod pasiv și static. Învățarea interactivă implică: învățare prin cooperare (proiecte de grup, discuții conduse de elevi, jocuri bazate pe colaborare); exprimare creativă (arte, muzică, scriere literară, spectacol); proiecte de implicare în comunitate (cum ar fi proiecte de servicii comunitare); și învățare ecologică (cum ar fi contactul direct cu lumea naturală). Învățarea interactivă este complementară celorlalte elemente cheie ale învățării, întrucât le permite elevilor să experimenteze și să exploreze mai în profunzime ceea ce învață, într-un mod direct, concret și practic - înțelegând concret ce înseamnă să pună în practică ceea ce au învățat la nivel conceptual, sau prin implicarea într-o practică la

care pot reflecta ulterior. Ca în cazul celorlalte elemente cheie, învățarea interactivă îi ajută pe elevi, facilitându-le procesul de parcurgere a celor trei niveluri de învățare: cunoașterea dobândită, înțelegerea profundă și cunoașterea trăită.

Obiective

Fiecare dintre cele trei dimensiuni ale programului SEE Learning este legată de un obiectiv mai amplu (a se vedea figura 5). Acest obiectiv reprezintă o aspirație și nu este conceput ca un punct de referință prin care să se măsoare progresul elevilor. În schimb, acesta indică direcția pe care o poate urma învățarea. După cum o arată obiectivele, SEE Learning adoptă un model de creștere, promovând îmbunătățirea continuă a capacităților elevului pe întreaga durată a procesului său educațional.

OBIECTIVE
<p>Conștientizarea</p> <p>Elevii vor experimenta într-o manieră directă o conștientizare și o atenție sporite asupra propriilor gânduri și sentimente; o mai mare conștientizare a altor persoane și a vieții mentale a acestora; și o mai mare conștientizare a interdependenței în ceea ce privește propriile vieți și sistemele mai largi, reprezentate de lumea în care trăiesc.</p>
<p>Compasiunea</p> <p>Elevii vor dezvolta abilități legate de igiena emoțională și grija față de sine; empatie și compasiune față de ceilalți; și o recunoaștere a naturii comune a umanității, care prețuiește toți oamenii de pretutindeni.</p>
<p>Implicarea</p> <p>Elevii vor dezvolta abilități de autoreglare din ce în ce mai complexe; capacitatea de a discerne care comportament este benefic pentru sine și pentru alții și care nu este; capacitatea de a se raporta într-o manieră adecvată și grijulie la ceilalți; și capacitatea de a se implica în mod eficient și încrezător în activitățile unei comunități mai vaste, și la nivel global, pentru a aduce beneficii sociale la o scară mai largă.</p>

Figura 5: Obiectivele programului SEE Learning

Figura 6: Competențe durabile

Componenta: **Atenția și Conștientizarea de sine**

1 Aducerea atenției asupra corpului și senzațiilor

Observarea și descrierea senzațiilor prezente în corp, și încercarea de a înțelege cum se raportează la reacția de stres sau la starea de bine.

2 Aducerea atenției asupra emoțiilor

Observarea și identificarea emoțiilor după tip și intensitate, pe măsură ce apar.

3 Harta Minții

Clasificarea emoțiilor în raport cu experiența proprie și cu categoriile generale de emoții.



Componenta: **Compașiunea față de sine**

1 Înțelegerea emoțiilor în contextul adecvat

Înțelegerea modului în care apar emoțiile în contextul nevoilor fundamentale, percepțiilor, atitudinilor și situațiilor

2 Acceptarea de sine

Acceptarea propriei persoane și a emoțiilor trăite, înțelegând contextul în care apar, permițând o atenuare a spiritului autocritic.



Componenta: **Autoreglarea**

1 Autoreglarea

Reglarea corpului și a sistemului nervos pentru optimizarea stării de bine, mai ales în situații stresante.

2 Controlul cognitiv și al pornirilor impulsive

Direcționarea și susținerea atenției, focalizând-o asupra obiectelor, sarcinilor sau experiențelor alese, evitând distragerea atenției.

3 Gestionarea emoțiilor

Răspunsul constructiv la impulsuri și emoții și cultivarea comportamentelor și atitudinilor care facilitează starea de bine pe termen lung.



Componenta: **Conștientizarea relațiilor interpersonale**

1 Observarea realității sociale

Conștientizarea naturii noastre inerent sociale și observarea prezenței altor persoane și a rolurilor pe care acestea le joacă în viața noastră.

2 Observarea realității împărtășite

Aprecierea a ceea ce împărtășim cu ceilalți la nivelul cel mai de bază, cum ar fi dorința de a experimenta fericirea și de a evita greutățile, de a avea emoții și stări corporale, și alte experiențe comune.

3 Aprecierea diversității și diferențierii

Aprecierea faptului că o parte din realitatea noastră comună o reprezintă diversitatea, caracterul distinctiv și unicitatea fiecărui individ sau grup social în parte, învățând să respectăm aceste diferențe și descoperind modul în care acest lucru ne îmbunătățește viața în comun.



Componenta: **Compassiunea față de ceilalți**

1 **Înțelegerea sentimentelor și emoțiilor celorlalți în contextul adecvat**

Înțelegerea sentimentelor și a reacțiilor celorlalți în raport cu situațiile în care acestea apar, și înțelegerea faptului că ceilalți, ca noi, au sentimente cauzate de anumite nevoi.

2 **Aprecierea și cultivarea bunăvoinței și compasiunii**

Prețuirea beneficiilor bunăvoinței și compasiunii și cultivarea lor pentru a deveni obișnuințe.

3 **Aprecierea și cultivarea altor comportamente etice**

Prețuirea și sprijinirea dezvoltării unor comportamente etice și unor emoții prosoziale, cum ar fi iertarea, răbdarea, mulțumirea, generozitatea și modestia.



Componenta: **Abilități de relaționare**

1 **Ascultarea empatică**

Ascultarea cu atenție în scopul de a-i înțelege mai pe deplin pe ceilalți și nevoile pe care le au.

2 **Comunicarea iscusită**

Comunicarea bazată pe compasiune, într-un mod care dă curaj atât propriei persoane, cât și celorlalți.

3 **Sprijinirea celorlalți**

Oferirea de suport celorlalți în funcție de nevoile lor și proporțional cu capacitățile proprii.

4 **Transformarea conflictelor**

Răspunsuri constructive în situații conflictuale și încurajarea colaborării, reconcilierii și a relațiilor pașnice.



Componenta: **Aprecierea interdependenței**

1 **Înțelegerea interdependenței din cadrul sistemelor**

Înțelegerea naturii interconectate a lumii noastre și a metodelor de gândire sistemică.

2 **Oamenii în contextul sistemelor**

Conștientizarea faptului că oamenii există într-un context sistemic, și faptul că ei influențează și sunt influențați de contextul respectiv.



Componenta: **Conștientizarea umanității noastre comune**

1 **Aprecierea egalității fundamentale a tuturor oamenilor**

Extinderea conștientizării asupra egalității fundamentale și a umanității comune și asupra celor din afara comunității în care trăim, și apoi asupra tuturor oamenilor din întreaga lume.

2 **Aprecierea modului în care sistemele ne afectează starea de bine**

Conștientizarea modului în care sistemele pot promova sau compromite starea de bine a indivizilor la nivel cultural și structural, cum ar fi de exemplu prin promovarea valorilor pozitive, sau prin perpetuarea convingerilor și inechităților care creează dificultăți și probleme.



Componenta: **Implicarea comunitară și globală**

1 **Explorarea potențialului personal de a efectua schimbări pozitive în comunitate și în lume**

Conștientizarea propriei capacități de a-și aduce aportul, individual sau în colaborare cu alții, la producerea de schimbări pozitive, bazându-se pe abilitățile personale și pe oportunități.

2 **Implicarea în soluții comunitare și globale**

Explorarea și reflecția asupra găsirii soluțiilor creative și colective la problemele care afectează comunitatea din care faceți parte, sau din lume, în general.



Competențe durabile

„Competențele durabile” ale programului SEE Learning sunt similare cu rezultatele de ordin superior (e.g. gândire critică, rezolvarea de probleme, creativitate) obținute în procesul de învățare, prin faptul că ele specifică ceea ce elevii ar trebui să îmbunătățească pe măsură ce parcurg etapele programului. Cu toate acestea, se deosebesc de rezultatele specifice ale învățării, corelate cu vârsta și nivelul școlar al elevului. Acest lucru se datorează faptului că aceste competențe durabile sunt abilități și tipuri de cunoștințe la care elevii pot să revină în permanență, să reflecteze asupra lor și să le integreze mai profund, și să le manifeste pe parcursul întregii lor experiențe educaționale și a vieții lor (vezi figura 6). Deși în capitolele următoare competențele durabile sunt explicate prin prisma fiecărei componente a programului, pentru referință vă prezentăm o listă a acestora.

În fiecare componentă a SEE Learning, educatorii vor căuta să faciliteze procesul de învățare pe toate cele trei niveluri de înțelegere - cunoașterea dobândită, înțelegerea profundă și cunoaștere trăită - prin prezentarea materialului informațional, ajutându-i pe elevi să-și aprofundeze înțelegerea, astfel încât să poată avea o perspectivă critică, și apoi să-și consolideze aceste cunoștințe și aceste înțelegeri profunde printr-o practică și o familiarizare repetată.

În ciuda specificațiilor referitoare la competențele durabile, SEE Learning nu este proiectat să fie de natură prescriptivă. În plus, în timp ce programa de învățare SEE este concepută pentru a construi și dezvolta abilitățile și valorile asociate cu obiectivele unei anumite „dimensiuni”, trebuie menționat faptul că abilitățile specifice fiecărei „dimensiuni” se consolidează reciproc, iar profesorii pot face conexiuni între un subiect abordat într-o „dimensiune” cu cele asociate, prezente în celelalte două. Acestea fiind spuse, unul dintre punctele forte ale programului SEE Learning este faptul că oferă strategii specifice pentru dezvoltarea abilităților cheie în fiecare dintre cele trei „dimensiuni”, astfel încât acestea să se poată consolida reciproc.

4

Explorarea Domeniului Personal

Primul dintre cele trei „domenii” este domeniul „Personal”, care se referă la viața interioară a elevului, ca personalitate individuală.¹² În acest „domeniu”, cele trei „dimensiuni” ale programului SEE Learning sunt predate folosind componentele „atenției și conștientizării de sine”, „compasiunii față de sine” și „autoreglării”. Întrucât acestea vor fi descrise mai în detaliu în cele ce urmează, într-o secțiune dedicată fiecăreia, pentru moment vom face doar o prezentare succintă. Atenția și conștientizarea de sine se referă la direcționarea atenției în așa fel încât să devenim din ce în ce mai conștienți atât de stările noastre mentale și fizice, cât și de indiciile pe care acestea ni le pot da în legătură cu nivelul nostru de stres sau al stării de bine, despre emoțiile noastre și altele. Pe lângă dimensiunea personală, sau „subiectivă,” în care elevii sunt atenți la corpul și mintea proprie astfel încât să fie conștienți de ceea ce se întâmplă în lăuntrul lor, această componentă include și învățarea despre emoții din poziția unei terțe persoane, cu alte cuvinte, dintr-o perspectivă obiectivă. Aceasta include învățarea despre tipurile și caracteristicile emoțiilor, cu scopul de a dezvolta așa numita „hartă a minții”. Atunci când propria abilitate de a-și conștientiza emoțiile și stările corpului atunci când apar, este combinată cu această hartă a minții, elevii încep să-și construiască fundația necesară procesului de alfabetizare emoțională.

12 Aceasta este doar o divizare euristică (adică folosită doar pentru a da prezentării o mai mare claritate), deoarece se înțelege că identitățile individuale ale elevilor nu pot fi separate de domeniul Social și al Sistemelor.

Plecând de la acest nivel, următoarea componentă a „compasiunii față de sine” abordează maniera de a percepe emoțiile, plasându-le în contextul lor mai larg. Aceasta implică înțelegerea faptului că emoțiile nu apar din senin, ci că au cauze și că adesea apar din nevoi de bază. Cu timpul, elevii înțeleg că propriile atitudini, perspective și nevoi contribuie la apariția reacțiilor lor emoționale, iar această cunoaștere conduce la un nivel mai profund, la un al doilea stadiu al alfabetizării emoționale. De asemenea, poate conduce la o mai mare acceptare de sine. Înțelegând că emoțiile provin nu doar din cauze externe, ci și din nevoile lor fundamentale, elevii se pot folosi de aceste cunoștințe pentru a dezvolta o atitudine mai realistă față de ei înșiși, devenind mai puțin autocritici în privința emoțiilor pe care le trăiesc, atenuându-și tendința de autoînvinuire și de judecată prea aspră a propriei persoane. Acest lucru poate ajuta, de asemenea, la dezvoltarea sentimentului propriei valori, al stimei de sine și al recunoașterii valorilor personale. Cele două subiecte care se întrepătrund în această componentă sunt „înțelegerea emoțiilor în context” și „acceptarea de sine”.

Atenția și conștientizarea de sine

Scopul domeniului „Personal” este acela de a-i ajuta pe elevi să poată combina conștientizarea directă a mesajelor transmise de corpul și mintea proprie, cu informațiile exterioare, obiective, pe care le-au primit despre minte și corp. Acesta este primul pas către alfabetizarea emoțională. Cu alte cuvinte, elevii învață să recunoască într-o manieră directă o emoție pe care o trăiesc, cum ar fi furia, de exemplu, prin observarea a ceea ce se întâmplă la nivelul corpului și al minții, dar pornind de la înțelegerea intelectuală pe care au dobândit-o la clasă cu privire la această emoție. Combinația dintre aceste tipuri de cunoaștere (observarea directă, personală, și cunoștințele dobândite din exterior) este necesară pentru dobândirea unei conștientizări de sine din ce în ce mai solide. De asemenea, aceste două tipuri de cunoaștere ar putea fi numite subiectivă și obiectivă, întrucât prima apare în interior - prin percepție și experiență directă, în timp ce cea de-a doua este dobândită din exterior, în mod indirect. (Rețineți că această utilizare a cuvântului „subiectiv” se referă la experiența personală, și nu la ceva care este doar o chestiune de opinie sau de preferință). Cunoașterea subiectivă presupune, așadar, observarea sentimentelor de fericire, mânie sau entuziasm, și a efectului pe care acestea îl au la nivelul corpului și al minții, în timp ce cunoașterea obiectivă implică dobândirea informațiilor despre semnificația acestor emoții și stări mentale, în general, așa cum sunt prezentate în modelele științifice.

Cele trei subiecte principale ale acestei componente sunt: aducerea atenției asupra corpului și senzațiilor, aducerea atenției asupra emoțiilor și harta minții. Fiecare dintre acestea poate fi considerată o competență durabilă (a se vedea figura 6), și fiecare dintre ele este folositoare și eficace, atât luată separat, cât și atunci când este combinată cu celelalte. Primele două se referă la cultivarea conștientizării directe a corpului și a minții, în timp ce a treia se referă la îmbunătățirea cunoștințelor generale despre minte și emoții.

Domeniu: Personal	Componenta:
Dimensiune: Conștientizarea	Atenția și conștientizarea de sine
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Atenție și conștientizare de sine</p> </div> <div> <p>Componente durabile:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Aducerea atenției asupra corpului și senzațiilor Observarea și descrierea senzațiilor din corp și încercarea de a înțelege care este relația dintre acestea și starea de bine sau de stres. 2 Aducerea atenției asupra emoțiilor Observarea și identificarea emoțiilor după tip și intensitate, pe măsură ce apar. 3 Harta minții Clasificarea emoțiilor în raport cu experiența proprie și cu categoriile generale ale emoțiilor. </div> </div>	

Vom începe cu aducerea atenției asupra *corpului și senzațiilor*. Aceasta se referă la a-i ajuta pe elevi să fie atenți la ceea ce se întâmplă în interiorul corpului lor, la senzațiile corporale. Atunci când observăm ce se întâmplă în lăuntrul corpului, vedem că organismul nostru este o sursă constantă de informații referitoare la starea sistemului nostru nervos. De obicei, stările emoționale sunt însoțite de modificări la nivelul corpului, cum ar fi modificări ale ritmului cardiac, contractia sau relaxarea mușchilor, senzația de căldură sau răceală, senzația de expansiune sau contracție, etc. Sistemul nervos răspunde foarte repede la situații, fie ele amenințătoare sau de siguranță, și face acest lucru într-un mod care, de multe ori, pare să ignore cogniția superioară și funcția executivă – proprii așa numitului creier conștient. Prin urmare, observarea a ceea ce se întâmplă în corp poate informa elevul despre starea sa emoțională mult mai rapid decât ar putea s-o facă doar aspectele mentale ale experienței sale. Întrucât ceea ce se întâmplă în interiorul corpului se petrece la nivelul senzațiilor, și cum adesea nu se înțelege în mod conștient ce se întâmplă decât dacă se acordă o atenție deosebită la ceea ce se desfășoară în interior, este necesar să îi ajutăm pe elevi să practice *aducerea atenției asupra senzațiilor*.

Practica aducerii atenției asupra senzațiilor a primit diverse denumiri, printre care „conștientizarea senzațiilor”, „observarea senzațiilor” și „interpretarea sistemului nervos”. În contextul programului SEE Learning, observarea senzațiilor contribuie la dezvoltarea alfabetizării emoționale, dovedindu-se a fi de ajutor și într-o altă varietate de situații. De exemplu, observarea senzațiilor este folosită în intervenții

În cazul persoanelor care au suferit traume, datorită modului în care trauma afectează sistemul nervos. Toți copiii trec prin experiențe care pot fi percepute ca înfricoșătoare sau amenințătoare; cu toate acestea, prin participarea la programele de SEE Learning, nu doar elevii care au suferit episoade traumatice sau „traume cu T mare” beneficiază de pe urma practicilor de aducere a atenției asupra senzațiilor corporale. Totuși, deoarece experții în materie ne atenționează că până și observarea și aducerea atenției asupra senzațiilor corporale poate duce la retrăirea unor traume din trecut, este recomandat ca observarea senzațiilor să fie predată împreună cu alte abilități, cum ar fi centrarea corporală și crearea de resurse.¹³ Acestea vor fi explicate mai în detaliu în secțiunea referitoare la autoreglare. În acest fel, elevii vor beneficia chiar de la început de metode prin care pot fi ajutați să își readucă corpul într-o stare de siguranță și reziliență. Chiar și așa, va fi nevoie ca profesorii și facilitatorii să fie atenți la modul în care experiențele sunt primite de către fiecare elev în parte și să acorde sprijin suplimentar, după caz.

Prin deprinderea aducerii atenției asupra sistemului nervos, realizată prin conștientizarea senzațiilor de la nivelul corpului, elevii vor învăța treptat să detecteze primele semne, fie ale stării de stres, fie ale stării de bine. O mai bună conștientizare a senzațiilor - care poate fi cultivată prin practică - îi va ajuta pe elevi să își dea seama de momentul în care corpul lor se află în starea de bine - ceea ce experta în lucrul cu trauma, Elaine Miller-Karas, numește „zona de reziliență” sau „zona stării de bine.”¹⁴ În mod similar, elevii vor începe să observe din ce în ce mai rapid faptul că au ieșit din acea zonă, fie din cauza hiper-activării (anxietate, mânie excesivă, agitație), fie a hipo-activării (letargie, deprimare). Această conștientizare este primul pas către deprinderea reechilibrării organismului și revenirea la o stare de bine fiziologică, care este o condiție absolut necesară pentru a putea acționa spre binele propriu și al celorlalți.

Următoarea *competență durabilă* este *aducerea atenției asupra emoțiilor*. Deprinderea obișnuinței de a observa ce se întâmplă în interiorul corpului, și de a-l regla, oferă o bază solidă pentru a trece la următorul pas, aducerea atenției asupra emoțiilor și sentimentelor, deoarece, cu cât corpul este mai calm și mai stabil, cu atât va fi mai ușor să ne concentrăm atenția asupra minții. Mai mult decât atât, o conștientizare sporită a corpului crește nivelul de sensibilitate și acuratețe a conștientizării emoționale, deoarece senzațiile corporale servesc drept indicatori pentru experiențele emoționale. Pentru ca elevii să-și consolideze alfabetizarea emoțională, cunoștințele furnizate de sursele externe sunt insuficiente; așadar, aceasta trebuie completată cu o cunoaștere profundă, dobândită printr-o practică personală. Elevii trebuie să-și dezvolte capacitatea de conștientizare emoțională, cu alte cuvinte, să dobândească abilitatea de a-și recunoaște și identifica emoțiile pe măsură ce apar. Când emoțiile devin prea puternice, ele ne pot copleși și chiar ne pot determina să acționăm într-un mod regretabil.

13 Miller-Karas, Elaine. Building resilience to trauma: The trauma and community resiliency models. Routledge, 2015

14 Miller-Karas, Building resilience to trauma.

Deși emoțiile se pot intensifica foarte rapid, de obicei ele încep ca o scânteie, pentru ca apoi să se transforme într-o văpaie mistuitoare. Dacă se acționează în acea etapă timpurie, când emoția este doar o scânteie, adesea aceasta poate fi gestionată mai ușor. Însă, pentru a face acest lucru, elevii trebuie să-și dezvolte capacitatea de a-și observa emoțiile și sentimentele pe măsură ce apar în momentul prezent. Din fericire, aceasta este o practică care poate fi învățată și îmbunătățită în decursul timpului. Conștientizarea emoțională este cultivată mai pe deplin în dimensiunea compasiunii; aici ia doar forma inițială, aceea de a direcționa atenția, de a observa și de a putea descrie emoțiile și sentimentele pe măsură ce apar.

Așa cum am menționat, scopul acestor practici este acela de a-i ajuta pe elevi să dezvolte o înțelegere directă a emoțiilor, adică o înțelegere personală, care să rezulte din propria lor experiență. Deoarece o astfel de înțelegere nu poate fi dobândită din exterior, aceasta necesită o componentă practică, prin care elevii să se implice activ în procesul de a-și observa, recunoaște și identifica emoțiile. Unele practici, precum cultivarea atenției conștiente (mindfulness), sunt utile mai ales în acest caz.

Pentru observarea emoțiilor și a sentimentelor este foarte util să avem o hartă a minții, care este cea de-a treia competență durabilă a acestei componente. „Harta minții” este o metaforă care se referă la a-i ajuta pe elevi să dezvolte o înțelegere conceptuală, din ce în ce mai sofisticată, a emoțiilor și a stărilor lor mentale. Scopul final al acestei hărți, care este echivalentul unei hărți fizice, este acela de a le oferi elevilor o unealtă pe care să o poată folosi atunci când trebuie să se orienteze prin propriul peisaj emoțional. În elaborarea acestei hărți, elevii vor putea fi îndrumați prin discuții și reflecții, prin informații științifice - adecvate vârstei lor - referitoare la efectele anumitor emoții asupra corpului și relațiilor lor. Scopul hărții minții este acela de a pune la dispoziția elevilor niște modele conceptuale menite să le permită acestora să identifice diferitele familii de emoții, trăsăturile lor comune, și să înțeleagă ce dă naștere și încurajează aceste emoții. Aceste modele conceptuale pot fi de mai multe feluri: pot fi simple, conținând doar informații de bază și noțiuni introductive, dedicate elevilor foarte mici, ori pot conține cele mai recente cercetări științifice, în cazul elevilor mai mari.

De exemplu, prin gruparea emoțiilor în „familii emoționale”, elevii învață atât despre nuanțele și intensitățile emoțiilor, cât și despre caracteristicile lor comune. Elevii învață, de asemenea, că majoritatea emoțiilor nu sunt în mod inerent distructive, ci pot deveni distructive doar atunci când sunt inadecvate contextului și situației. Frica, de exemplu, poate fi constructivă, deoarece ne poate proteja de pericol, dar devine contraproductivă atunci când se transformă în anxietate. Psihologul Paul Ekman, unul dintre cercetătorii de frunte în domeniul emoțiilor, a creat „Atlasul emoțiilor”, o resursă online folosită ca referință în SEE Learning, care poate ajuta elevii să dobândească o alfabetizare emoțională mai temeinică.¹⁵


15 <http://www.paulekman.com/atlas-of-emotions>

„Harta minții” servește drept ghid pentru această cultivare a conștientizării emoționale. De exemplu, dacă un elev află că iritarea este o stare emoțională mai moderată, dar care poate duce la furie, și că furia necontrolată poate duce la accese de furie explozivă, atunci elevul are posibilitatea de a conștientiza o formă mai subtilă a unei emoții, mai înainte ca aceasta să se transforme într-o stare emoțională pe care să nu o mai poată gestiona. Atât explorarea directă a emoțiilor, cât și cultivarea conștientizării emoționale, pot servi drept mijloace de aprofundare a înțelegerii emoțiilor prezentate în „harta minții”, sau îi pot servi elevului drept teren de testare pentru a verifica dacă exemplele respective sunt valabile atunci când le compară cu propria sa experiență. Concret, explorarea directă poate include practici precum cultivarea atenției conștiente, reflectarea asupra experiențelor trecute care implică apariția unor emoții puternice, și practici introspective și contemplative.

Compasiunea față de sine

În cadrul domeniului Personal, dimensiunea compasiunii este explorată în secțiunea Compasiunea față de sine. Deoarece *compasiunea față de sine* este, de cele mai multe ori, înțeleasă greșit, dr. Thupten Jinpa subliniază ceea ce aceasta nu este: compasiunea de sine NU este mila față de sine, afectarea egoistă sau orgoliul, care se bazează, de fapt, pe compararea propriei persoane cu ceilalți.¹⁶

Domeniu: Personal	Componenta:
Dimensiune: Compasiunea	Compasiunea față de sine



Auto-compasiune

Competențe durabile:

- 1 Înțelegerea emoțiilor în context**
Înțelegerea emoțiilor în contextul nevoilor de bază, al percepțiilor, atitudinilor și situațiilor concrete.
- 2 Acceptarea de sine**
Acceptarea emoțiilor și acceptarea de sine, înțelegând contextul, permițând o relaxare a spiritului autocritic.

16 Jinpa, A Fearless Heart, 29.

În SEE Learning, compasiunea față de sine se referă la procesul de preocupare față de propria persoană într-o manieră autentică, în special față de propria viață lăuntrică. Componenta „compasiunii față de sine” este centrată în jurul unui aspect vital pentru dezvoltarea alfabetizării emoționale, care este capacitatea de a înțelege emoțiile într-un context mai larg, care trebuie să includă și propriile nevoi. Acest strat suplimentar al alfabetizării emoționale permite, de asemenea, o mai mare acceptare de sine, deoarece înțelegerea motivului pentru care emoțiile apar, și a modului în care acestea se raportează la propriile nevoi, le permite elevilor să se raporteze la emoțiile pe care le trăiesc într-o manieră mai puțin autocritică. Prin faptul că reușesc să-și vadă emoțiile cu o mai mare claritate, și că înțeleg că acestea sunt tranzitorii și că apar datorită unor contexte și, prin urmare, nu sunt aspecte fixe și imuabile ale propriei lor persoane, elevii pot dezvolta o mai mare încredere în sine și o auto-acceptare mai accentuată. Această încredere și acceptare de sine creează fundamentul pentru gestionarea emoțiilor, pentru îngăduirea criticii și pentru a face față eșecurilor într-o manieră constructivă și rezilientă, împiedicând astfel ca dezamăgirile să conducă la o autocritică excesivă, sau la o diminuare a valorii de sine. Cele două competențe durabile ale acestei componente sunt *înțelegerea emoțiilor în context și acceptarea de sine*.

Înțelegerea emoțiilor în context este facilitată în bună măsură de o gândire critică, în special în ceea ce privește valorile, nevoile și așteptările elevilor. În timp ce în etapa „cultivării conștiinței de sine”, elevii au învățat să ia contact cu lumea lor interioară - a gândurilor și emoțiilor - și să poată să își identifice emoțiile, în această etapă elevii explorează - și ajung să înțeleagă - faptul că o reacție emoțională față de o situație este determinată nu numai de un declanșator extern, ci și de perspectivele și atitudinile proprii, care sunt înrădăcinate în modul în care fiecare își percepe propriile nevoi.

O situație care declanșează o stare emoțională de anxietate poate rezulta dintr-o dorință de mai multă certitudine într-o situație în care acest lucru nu este posibil. Un eveniment care declanșează furia poate rezulta din nevoia de a fi respectat. Sentimentul de disperare sau frustrare poate rezulta din dorința unei schimbări imediate într-o situație care poate necesita mai mult timp sau răbdare. Înțelegerea faptului că așteptările și atitudinile interioare joacă un rol central în generarea emoțiilor, adaugă o dimensiune importantă procesului de alfabetizare emoțională. Ca atare, elevii află că o schimbare a atitudinilor interioare, așteptărilor și perspectivelor poate duce la schimbări, pozitive și pe termen lung, în tiparele și tendințele lor obișnuite.

În momentul în care elevii integrează aceste perspective, le va fi mult mai ușor să-și conștientizeze și să-și aprecieze propria valoare, și să cultive un sentiment solid de demnitate și încredere în sine. În același timp, ei învață să-și identifice așteptările nerealiste care ar putea duce la o judecată de sine nesănătoasă. Înțelegând modul în care reacțiile emoționale derivă adesea din propriile nevoi, elevii pot, de asemenea, să înceapă să evalueze acele nevoi într-o manieră rezonabilă, conștientizând faptul că nu toate emoțiile sunt la fel. Acest lucru poate implica diferențierea nevoilor de dorințe, printr-o apreciere mai profundă a valorilor proprii, și o înțelegere a demersului care este necesar

pentru a avea o viață în care aceste valori să fie manifestate, prin comparație cu dorințele pe termen scurt, care nu pot duce la o stare de bine pe termen lung.

Recunoașterea faptului că emoțiile apar în viața noastră datorită unui complex de împrejurări, întărește, de asemenea, aspectul de acceptare de sine al componentei compasiunii față de sine. Acceptarea de sine are o importanță majoră, întrucât în societățile noastre, furia este, din ce în ce mai mult, direcționată către interior. Autocritica excesivă, ura de sine și disprețul față de propria persoană dăunează nu numai sănătății și fericirii individuale, dar pot provoca daune majore dacă declanșează violență față de sine sau față de ceilalți. Consolidarea stimei de sine nu este cea mai bună soluție, deoarece respectul de sine se bazează pe o comparație cu ceilalți, iar cercetările sugerează că agresiunea interioară și exterioară se manifestă adesea atunci când stima de sine ridicată a unei persoane este amenințată. O metodă mai bună este aceea de a-i ajuta pe elevi să-și cultive forța interioară, reziliența, modestia și curajul, ajungând la o mai bună înțelegere a vieții lor emoționale, permițându-le să-și ajusteze idealizarea perfecționistă și să adopte niște așteptări realiste, față de sine și față de ceilalți. Atunci când un elev are o înțelegere și o conștientizare limitată a vieții sale emoționale, acesta va avea dificultăți mai mari în a tolera provocările, greutățile și eșecurile, și va fi mai puțin determinat să caute oportunități de schimbare și de acțiune constructivă.

Cultura modernă este incredibil de eficientă în a-i învăța pe tineri o serie de noțiuni nerealiste despre ei înșiși și despre ceilalți prin intermediul televiziunii, filmelor și altor forme de mass-media. De foarte multe ori tinerii se compară cu celebrități idealizate, sau cred că ar trebui să fie ca un „Superman” sau o „Wonder Woman”, fără de imperfecțiuni sau limitări. Aceste standarde, imposibil de atins, conduc la o stare de anxietate mentală inutilă, iar frustrarea se poate manifesta ca depresie sau auto-învinovărire, ajungând chiar până la auto-vătămare fizică sau ostilitate și violență îndreptate către ceilalți.

Prin urmare, pentru întreruperea acestui ciclu toxic, o perspectivă realistă a propriilor limitări este esențială. Prin dezvoltarea răbdării și a înțelegerii cu privire la dificultățile pe care le întâmpină, elevii pot deveni atât motivați, cât și capabili să se reorienteze, îndepărtându-se de aceste stări și comportamente mentale dăunătoare. În același timp, elevii pot învăța să vadă că au o valoare proprie, care este independentă de performanța lor școlară, sau de capacitatea lor de a îndeplini niște standarde arbitrare, stabilite de ei sau de ceilalți. Acest sentiment al valorii de sine, care nu depinde de circumstanțele externe, poate constitui fundația solidă de care elevul are nevoie pentru dobândirea rezilienței personale.

În SEE Learning, elevii cultivă acceptarea de sine prin reflectarea asupra unor subiecte precum inevitabilitatea anumitor forme de dezamăgire și suferință. Nu este posibil să fii cel mai bun la toate, să câștigi tot timpul, să știi totul, sau să nu greșești niciodată. De fapt, dezamăgirile, provocările și greșelile sunt realități inevitabile ale vieții. Deși conștientizarea acestei stări a lucrurilor poate

părea ceva descurajator, aceste idei nu subminează de fapt motivația, ci mai degrabă construiesc reziliența, deoarece elevii vor ajunge la o mai bună înțelegere a procesului care duce la atingerea propriilor obiective - un proces care necesită răbdare, efort și o capacitate de a acționa în ciuda obstacolelor și eșecurilor. Pierderile, vulnerabilitățile, limitările, imperfecțiunile - chiar și îmbătrânirea, boala și moartea - sunt aspecte inevitabile ale condiției umane, iar reflectarea asupra acestei realități astfel încât să devină o înțelegere integrată, îl va pregăti pe elev să facă mai bine față unor astfel de dificultăți atunci când, în mod inevitabil, vor apărea. În plus, în ciuda celor mai mari eforturi, majoritatea rezultatelor depind de o mare varietate de cauze și condiții, multe dintre ele fiind în afara controlului nostru. Astfel, gândirea sistemică, care implică conștientizarea acestor contexte mai largi, poate juca un rol foarte util. În acest fel, având o viziune mai realistă, elevii pot interacționa cu lumea exterioară având mai multă încredere în propria persoană, cu o mai mare eficacitate, văzând mai clar lucrurile pe care sunt capabili să le facă, pentru ca, apoi, să facă tot posibilul pentru a-și atinge obiectivele.

Compassiunea față de propria persoană presupune o atitudine de bunătate și blândețe față de sine și este, de asemenea, o sursă de forță interioară, reziliență și curaj. În niciun caz nu este vorba de a pretinde că lucrurile sunt în regulă atunci când nu sunt; mai degrabă, compasiunea față de sine se bazează pe o evaluare realistă atât a capacităților proprii, cât și a modului în care putem influența realitatea în ansamblu. Fără o educație în acest domeniu, elevii pot avea impresia că ar trebui să poată face mai mult - atunci când de fapt nu pot; în mod similar, se pot simți neputincioși și nu-și vor recunoaște abilitatea de a influența lucrurile pe care, în realitate, le pot schimba. Dr. Jinpa scria următoarele: „În cultivarea compasiunii față de sine, noi nu ne evaluăm pe noi înșine în funcție de succesele repurtate în societate, și nu ne comparăm cu ceilalți. În schimb, noi ne recunoaștem neajunsurile și eșecurile, cu răbdare, înțelegere și bunăvoință. Ne privim problemele din perspectiva unui context mai larg, cel al condiției noastre umane comune. Așadar, compasiunea față de sine, spre deosebire de respectul de sine, ne dă posibilitatea de a ne simți mai conectați cu ceilalți și mai deschiși față de ei. Nu în ultimul rând, compasiunea față de propria persoană ne permite să fim sinceri cu noi înșine ... [ea] promovează o înțelegere realistă a situației în care ne aflăm cu adevărat.”¹⁷

Modestia este o formă a sincerității față de sine și este un aspect important al compasiunii față de propria persoană. Dorința de a le insufla elevilor un sentiment de mândrie constructivă trebuie să fie mediată de sentimentul de modestie. Atunci când avem sentimentul de modestie, noi nu considerăm în mod eronat că nu avem abilitățile necesare, ci, mai degrabă, noi facem o evaluare realistă și onestă a capacităților pe care le avem. Contrar credinței populare, cercetările științifice sugerează că modestia contribuie la succes și la realizare, fiind un factor contrar autocriticii și urii de sine, deoarece reprezintă exact opusul așteptărilor nerealiste care conduc la un sentiment de eșec.

17

¹⁸

Jinpa, *A Fearless Heart*, 31.

Elevilor li se poate arăta faptul că până și personalitățile istorice de renume, care au realizat lucruri extraordinare pentru societate, aveau și ele limitări și că, de cele mai multe ori, acestea exprimau o modestie care nu era deloc în conflict cu abilitățile și realizările lor.

Autoreglarea

În ansamblul lor, subiectele abordate în „domeniul Personal” se focalizează pe cultivarea alfabetizării emoționale: cu alte cuvinte, capacitatea de a identifica natura și contextul propriilor emoții, și de a ști cum să le gestionăm în mod eficient. Fără abilitatea de a depăși complexitățile inerente acestui teritoriu interior al minții și emoțiilor, elevii nu pot fi capabili să abandoneze acele tipare adânc înrădăcinate, care le limitează capacitatea de autocontrol și propria libertate. Prin urmare, pe lângă dobândirea instrumentelor care le sunt necesare pentru a putea discerne și a-și regla emoțiile potențial distructive, este esențial să cultivăm un nivel mai profund de conștientizare emoțională. Întrucât scopul navigării cu succes prin lumea emoțiilor este acela de a trăi o viață sănătoasă și fericită, dezvoltarea alfabetizării emoționale poate fi, de asemenea, descrisă folosind metafora cultivării unei bune igiene emoționale. În ceea ce privește igiena fizică, de obicei ne angajăm în practici care au ca scop diminuarea condițiilor nesănătoase de viață și care ne facilitează o stare de bine. În mod similar, cultivarea alfabetizării emoționale presupune ajutarea elevilor să poată distinge în mod clar emoțiile care le pot fi dăunătoare bunăstării lor emoționale, de cele benefice. Aceste

Domeniu: Personal	Componenta: Autoreglarea
Dimensiune: Implicarea	



Autoreglare

Competențe durabile:

- 1 Echilibrarea corpului**
Reglarea corpului și sistemului nervos pentru a optimiza starea de bine, în special atunci când acestea sunt afectate de stres.
- 2 Controlul cognitiv și al impulsurilor**
Direcționarea și susținerea atenției focalizată asupra obiectelor, sarcinilor sau experiențelor alese, evitând orice fel de distragere a atenției.
- 3 Gestionarea emoțiilor**
Răspunsul constructiv la impulsuri și emoții, și cultivarea comportamentelor și atitudinilor care facilitează menținerea pe termen lung a stării de bine.

instrumente și abilități specifice pot fi folosite de elevi pentru a evita deturnarea emoțională, pentru a acționa în moduri care să îi ajute să reușească și să se împlinească.

Departate de a fi egoist sau contrar eticii, tipul de cultivare de sine dezvoltat în „domeniul Personal” ajută la stabilirea unei baze solide pentru viitoarele acțiuni etice, prin îmbunătățirea capacității naturale de reziliență a tuturor elevilor. Dacă acest aspect al programului SEE Learning este înțeles, atunci acesta poate fi aplicat cu ușurință și în cazul domeniilor Social și al Sistemelor, deoarece multe dintre abilitățile și materialele informaționale concordă cu cele din domeniile respective, fiind ulterior extinse la contextul interpersonal, comunitar și global.

Subiectele și practicile celor două componente precedente construiesc fundația pentru următoarea componentă, „Autoreglarea”. Autoreglarea se referă la practicile și comportamentele care sunt în concordanță și consolidează înțelegerile profunde și conștientizările dobândite de elevi cu privire la corp, minte și emoții. Cele trei subiecte pentru această componentă sunt: echilibrarea corpului, controlul cognitiv și al impulsurilor și gestionarea emoțiilor. Fiecare dintre acestea se corelează cu un subiect analog din componenta Atenție și conștientizare de sine (aducerea atenției asupra corpului și senzațiilor, aducerea atenției asupra emoțiilor și harta minții). În multe cazuri, va fi mai util ca aceste subiecte să fie predate împreună. În cele din urmă, scopul acestei componente este acela de a-i ajuta pe elevi să-și gestioneze emoțiile cu succes, astfel încât să nu provoace neajunsuri nici lor, și nici altora - cu alte cuvinte, emoțiile să devină mai degrabă aliații lor, decât obstacole. Pentru a gestiona emoțiile în felul acesta, este necesar controlul cognitiv și al impulsurilor, dar acest lucru nu este ușor de cultivat dacă corpul este stresat, într-o stare de hiper sau hipo-activare, sau prezintă oricare altă dereglare de la funcționarea firească. Astfel, cele trei subiecte se potrivesc și din punct de vedere logic.

Pentru a sprijini cultivarea controlului cognitiv și al impulsurilor, elevii vor beneficia de practici care îi vor ajuta să-și echilibreze corpul. Este dificil să se ajungă la stabilitatea și claritatea minții fără a avea măcar un minim de echilibru corporal. Pe de altă parte, fără asta, profesorilor le va fi dificil să îi ajute pe elevi să progreseze în celelalte competențe. Un nivel de energie corporală sau mentală prea mare sau prea scăzut va împiedica dobândirea stabilității și clarității, și le va crea copiilor greutate în examinarea și gestionarea spațiului interior al gândurilor și emoțiilor pe care le trăiesc. Acest lucru este deosebit de important atunci când avem de-a face cu copii sau părinți care au suferit traume, care trăiesc în condiții mai puțin prielnice, sau care au suferit experiențe adverse în copilărie. În astfel de situații, practicile aducerii atenției asupra și dezvoltării conștientizării emoțiilor pot fi obstructionate atunci când elevii nu învață mai întâi să-și calmeze și să-și echilibreze corpul și mintea.

În cadrul programului SEE Learning, echilibrarea corpului servește ca fundament pentru alte practici, cum ar fi cultivarea atenției și practicile reflexive. Cele trei abilități fundamentale prezente în SEE Learning care echilibrează corpul și reglează sistemul nervos sunt: crearea de resurse, centrarea

corporală și observarea senzațiilor (a se vedea diagrama). Aceste abilități sunt susținute de cercetări în domeniul traumei și sunt aplicabile tuturor persoanelor, indiferent dacă au suferit traume grave sau nu.

Echilibrarea corpului este facilitată în mod deosebit de crearea unui spațiu de sigur. Dacă nu vor putea avea un sentiment de încredere și siguranță, elevii vor rămâne într-o stare de alertă crescută. Dr. Bruce D. Perry, o autoritate în domeniul dezvoltării creierului și al copiilor aflați în situații de criză, care a fost invitat să fie consultant în cazul multor incidente de notorietate care au implicat copii traumatizați, inclusiv atacul armat de la Liceul Columbine și atacul cu bombă din Oklahoma City, subliniază importanța mediului în care are loc procesul de învățare:

Când un copil se simte în siguranță, își manifestă curiozitatea. Pe de altă parte, când lumea din jurul nostru este străină și nouă, ne dorim familiaritate. În situații noi, un copil va fi susceptibil să se simtă copleșit, tulburat și frustrat. Acest copil va fi mai puțin capabil să învețe. Copilului flămând, bolnav, obosit, confuz sau temător, nu-i pasă de lucruri noi – el vrea lucruri familiare, reconfortante și sigure.¹⁸ Apoi, pentru crearea unei clase care să asigure o siguranță emoțională, Dr. Bruce D. Perry ne oferă acest sfat:

Sentimentul de siguranță al copilului se naște dintr-o atenție constantă, grijulie, hrănitore și receptivă a adultului față de nevoile sale. Sentimentul de siguranță este creat de predictibilitate, iar predictibilitatea este creată de comportamente consecvente. Dar consecvența care duce la predictibilitate nu provine din respectarea strictă a orarului activităților, ci vine din consecvența interacțiunii profesorului cu copilul.¹⁹

Perry mai subliniază necesitatea de a fi sensibil la punctul de supra-stimulare a fiecărui copil, și de nevoia de a asigura o perioadă de timp pe durata zilei pe care copilul s-o petreacă în liniște și solitudine, astfel încât creierul să poată capta și prelucra informații noi. De asemenea, el mai sugerează că, în special în cazul copiilor mai mici, profesorii pot favoriza apariția sentimentului de siguranță pe de-o parte furnizând inițial niște provocări mai ușoare și, pe de alta, vădind un nivel crescut al validării și aprecierii. Acest lucru îi permite fiecărui elev să experimenteze succesul, atenuând orice frică pe care acesta o poate simți.

18 Perry, Bruce D., Creating an emotionally safe classroom, *Early Childhood Today*; Aug/Sep2000, Vol. 15 Issue 1, 35.

19 Ibid.

La nivel practic, un mediu de învățare sigur se creează atunci când profesorul este un exemplu de bunăvoință și consecvență, de răbdare, calm, bună dispoziție și vulnerabilitate. Sentimentul de siguranță va crește dacă tensiunile din clasă sunt atenuate înainte de a escalada, atunci când așteptările privind comportamentul din timpul orelor sunt clare, când denotă un respect reciproc și sunt convenite de comun acord. Elevii trebuie să știe care sunt consecințele în cazul unor abateri grave, și că vor fi luate măsuri pline de compasiune, dar în concordanță cu acestea. Pentru elevii mai în vârstă, un spațiu sigur poate necesita stabilirea unor reguli privind modul de a avea un dialog, astfel încât toți elevii să simtă că se pot exprima sincer, fără a fi atacați sau discreditați, creând astfel un climat în care discuțiile dificile să poată avea loc într-o manieră constructivă.

Crearea de resurse, centrarea corporală și observarea senzațiilor

Echilibrarea corpului este legată de dobândirea unui sentiment de siguranță - în loc de unul de pericol iminent - datorită efectului pe care îl are o astfel de percepție asupra sistemului nervos. Desigur, primul pas este acela de a maximiza siguranța și securitatea elevilor în cadrul fiecărei clase, extinzându-le apoi, pe cât posibil, în întreaga școală și comunitate. Sentimentul de siguranță poate fi întărit atunci când ajutăm elevii să aibă în vedere „resursele”, să le acceseze și să le utilizeze. Aceste resurse pot fi externe, interne sau imaginate. Resursele externe ar putea include un prieten, un loc preferat, o amintire plăcută, un membru al familiei, un animal de companie, o melodie sau un artist preferat, etc. Resursele interne ar putea include o abilitate pe care elevul o deține, un aspect personal pozitiv, cum ar fi un simț al umorului dezvoltat sau o atitudine binevoitoare, o activitate plăcută sau o parte a corpului care e mai puternică și mai eficientă. Resursele imaginate îi permit elevului să creeze ceva care poate servi drept resursă, chiar dacă nu au experimentat-o personal.

Utilitatea resursei este aceea că aducerea ei în minte și explorarea ei în detaliu ajută la ancorarea elevului într-un loc al rezilienței, siguranței și confortului interior. Poate dura mai mult timp până când elevii vor reuși să dezvolte o serie de resurse pe care le pot aduce în minte atunci când doresc să creeze un sentiment de siguranță mai temeinic, dar, odată ce acest proces a devenit natural, se poate dovedi util în atingerea acestui scop. Odată ce resursa a fost dezvoltată, elevii își pot aduce în minte resursele și apoi pot exersa „observarea senzațiilor”. Aceasta presupune conștientizarea senzațiilor care le apar în corp atunci când se gândesc la resursa lor, observând dacă aceste senzații sunt plăcute, neplăcute sau neutre. Treptat, elevii vor învăța să-și compare senzațiile și procesele corpului atunci când își aduc în minte resursele, cu modul în care corpul lor se simte atunci când sunt stresați sau tulburați.

„Centrarea corporală” este o practică senzorio-motorie extrem de utilă, destinată atât creării unui sentiment de siguranță, cât și readucerii atenției în corp. Această practică implică focalizarea atenției asupra oricărui contact fizic care creează un sentiment de sprijin, securitate, siguranță sau o stare de bine. Aceasta poate presupune atingerea unui obiect care este în contact cu solul sau observarea punctelor de sprijin ale corpului. Atunci când elevii sunt atenți la modul în care corpul este susținut, ei ar trebui să fie încurajați să schimbe posturile și să observe măsura în care sprijinul corpului este afectat de acele schimbări. Asemănător creării de resurse, centrarea corporală trebuie făcută împreună cu observarea senzațiilor, adică elevii vor fi îndemnați să-și observe senzațiile din corp și apoi încurajați să redirecționeze atenția de la

senzațiile neplăcute care pot apărea, la unele plăcute sau neutre din altă zonă a corpului (sau să apeleze la o resursă).²⁰ Pe măsură ce elevii dezvoltă abilitățile de a crea resurse, de a se centra corporal și de a observa senzații, aceștia vor dezvolta treptat o mai mare conștientizare a proceselor din corpul lor, permițându-le să simtă tensiunea, anxietatea și stresul imediat ce își fac apariția, înainte ca aceste manifestări să devină dificil de gestionat.

O serie de alte instrumente pot fi utilizate pentru a suplimenta aceste practici de echilibrare a corpului. Exercițiile de yoga sau Tai-chi au devenit populare în multe școli americane, canadiene și europene²¹, iar în Suedia, elevii se implică în mod obișnuit în masajul reciproc al spatelui, umerilor și brațelor, deși acest lucru nu este permis sau adecvat din punct de vedere cultural în alte zone ale lumii.²² Ascultarea muzicii, desenatul sau completarea unui jurnal pot constitui, de asemenea, modalități potrivite pentru a-i ajuta pe elevi să treacă la activități mai formale dedicate echilibrării corpului. O altă metodă deosebit de eficientă este implicarea în exerciții de relaxare activă, realizate prin scanări corporale ghidate, prin contracția și relaxarea unor grupe musculare, sau prin practicarea unui exercițiu de liniștire prin vizualizare, precum este cel al creării unei „grădini secrete” imaginare. Poate că cel mai uzual și mai simplu instrument este cel al utilizării diverselor tehnici de respirație - numărarea respirațiilor, exerciții de respirație profundă, sau folosind practici de respirație ritmică, cum ar fi „respirația ascensor”, în care elevii ridică și coboară brațele până în zona abdomenului în timp ce inspiră și expiră ușor timp de patru număări, etc.

Cu toate acestea, după cum s-a menționat mai sus, din moment ce astfel de practici senzorio-motorii - precum respirația profundă sau concentrarea asupra respirației - pot conduce la stări de anxietate și genera alte dificultăți, în special persoanelor care au suferit o traumă, profesorii ar trebui să înceapă prin a le oferi elevilor practici precum centrarea corporală și crearea de resurse, astfel încât aceștia să aibă la dispoziție instrumentele necesare pentru a face față experiențelor negative, în cazul în care acestea apar. Trebuie să avem în vedere că înainte de a explora mai pe larg practicile senzorio-motorii, mai întâi este necesar să le oferim elevilor instrumentele de bază care să funcționeze în fiecare caz în parte.

Programul SEE Learning introduce aceste practici într-o manieră graduală și într-un mod informat în privința traumelor.

20 Elaine Miller-Karas și colegii săi de la Trauma Resource Institute s-au bazat pe cercetările din domeniul intervenției informate relativ la traume pentru a dezvolta Community Resiliency Model, care descrie în detaliu practicile destinate relaxării corpului. Astfel de practici pot fi de ajutor în pregătirea elevilor pentru antrenamente de focalizare a atenției și a practicilor de conștientizare emoțională. Aceste practici au fost încorporate în programa de învățare SEE cu permisiunea acestora.

21 A se vedea, de exemplu: Timmer, Cindy K. „Integrating yoga into elementary classrooms in order to create a foundation of serenity and health early in life” (2009). *School of Education Student Capstones and Dissertations. Paper 779*. Hagen, Ingunn și Nayar, Usha S. *Yoga for children and young people’s mental health and well-being: research review and reflections on the mental health potentials of yoga. Frontiers in Psychiatry* (Aprilie 2014, vol. 5, art. 35). Converse, Alexander K., Elizabeth O., Travers, Brittany G., și Davidson, Richard J. „Tai chi training reduces self-report of inattention in healthy young adults,” *Frontiers in Human Neuroscience*. 2014; 8: 13

22 Berggren, Solveig. „Massage in schools reduces stress and anxiety,” *Young Children* (Septembrie 2004).

Este important ca profesorii să înțeleagă diferența dintre echilibrarea corpului și relaxarea simplă a corpului și inducerea unei stări de letargie și somnolență. Ideea programului este aceea de a dezvolta această abilitate prin crearea unei stări de echilibru fizic și mental, care să fie benefică focalizării atenției și învățării. Starea elevului trebuie să fie mai degrabă activă, rezilientă și echilibrată, nicidecum una inertă, somnolentă sau letargică. Prin urmare, practicile de echilibrare a corpului nu ar trebui să implice doar momente de relaxare, stând în poziție culcată sau dormind.

Echilibrarea corpului poate fi un proces deosebit de dificil; cu toate acestea, ea este deosebit de importantă pentru copiii care se confruntă cu circumstanțe de viață grele, cu tulburări emoționale sau cu anumite afecțiuni medicale. Copiii, la fel ca adulții, resimt stresul, iar atunci când un copil se comportă necorespunzător, acest lucru poate fi adesea atribuit faptului că simte un anumit nivel de disconfort din cauza stresului. Ajutându-i pe elevi să-și dezvolte capacitatea de a-și echilibra corpul, ei dobândesc o modalitate de a face față acestui sentiment de disconfort psihic. În alte situații, echilibrarea corpului poate constitui o metodă de tranziție între stările benefice, date de activitățile fizice, și o activitate mai concentrată, cum ar fi momentul în care trebuie să își focalizeze atenția asupra unei lecții după o perioadă de activitate intensă în aer liber.

Familiaritatea este esențială pentru elevii care învață să-și echilibreze corpul într-o manieră efektivă și eficientă, indiferent de tehnica folosită. Poate că o să fie nevoie de o perioadă semnificativă de timp până când copiii și adolescenții vor reuși să învețe să-și echilibreze corpul. Ca în orice competență, cu cât se practică mai des, cu atât abilitatea devine mai trainică. Odată ce au dobândit această abilitate, elevii pot începe să învețe să cultive mai ușor controlul cognitiv și al impulsurilor.

Pe lângă obținerea unui corp echilibrat, gestionarea emoțiilor depinde de controlul cognitiv și al impulsurilor, fără de care elevii ar fi la discreția emoțiilor, sentimentelor și impulsurilor lor de moment. La rândul său, controlul cognitiv și al impulsurilor depinde de capacitatea de a susține atenția și de a nu se lăsa acaparați de tot felul de distrageri, fie ele emoționale sau de orice alt tip. Prin urmare, acest subiect se bazează pe cultivarea unei atenții susținute. În acest context, termenul se referă la capacitatea elevilor de a-și concentra atenția asupra unui obiect la alegere, și de a susține acea concentrare, fără stres sau o distragere excesivă. Ceea ce este deosebit de important însă, este că acest tip de atenție nu este una obișnuită, ci este o atenție care trebuie orientată spre interior, care poate observa schimbările care apar la nivelul corpului și al minții, pe măsură ce acestea se manifestă. Așa cum Daniel Goleman preciza în „Triple Focus”, atenția este esențială pentru dobândirea stării de conștientizare, deoarece se referă la toate cele trei domenii: interior, relațional și exterior (numite în SEE Learning: Personal, Social și Sistemic). Într-adevăr, această abilitate de focalizare și menținere a atenției este de mare folos atunci când se abordează domeniul Social, care implică observarea activă a răspunsurilor interioare față de prezența și sentimentele celorlalți, și apoi domeniul Sistemelor, care implică o conștientizare a interdependenței lucrurilor și a răspunsurilor interioare față de acest aspect. Mai mult decât atât, practicile pentru învățarea observării active

pot fi combinate cu componentele alfabetizării emoționale, în scopul de a-i ajuta pe elevi să conștientizeze și să dobândească un control mai mare asupra emoțiilor lor. Deoarece, de cele mai multe ori, corpul semnalează stările emoționale mai repede decât o poate face mintea, se pot folosi anumite practici pentru a observa felul în care emoțiile se acumulează în corp, permițându-le elevilor să recunoască faptul că schimbările fizice reprezintă semne ale tulburărilor emoționale, și să încerce să le gestioneze înainte de a deveni copleșitoare pentru ei.

Abilitatea de concentrare a atenției este o competență necesară în procesul de dezvoltare a alfabetizării emoționale relative la propria persoană, și presupune o cultivare a controlului cognitiv. Pentru a reuși în viață, elevii au nevoie de a dobândi capacitatea de a rămâne concentrați asupra sarcinii pe care o au de îndeplinit, evitând orice distragere a atenției. Această concentrare include acordarea unei atenții nu doar profesorului sau lecției în sine, ci acelor gânduri și comportamente care sunt contraproductive, cum ar fi visarea cu ochii deschiși sau trecerea bilețelului de la unul la altul, precum și tipurilor de comportament care sunt benefice, cum ar fi ascultarea atentă. În loc de a le spune elevilor „să acorde atenție” pur și simplu, programul SEE Learning îi ajută pe elevi să-și amplifice acele înțelegeri profunde, cruciale, care le vor informa conștientizarea și discernământul în legătură cu lucrurile cărora trebuie să le acorde atenție la un moment dat, împreună cu abilitățile de a-și focaliza și susține atenția cu o mai mare ușurință.

Atât controlul atențional, cât și flexibilitatea cognitivă - necesară pentru a redirecționa atenția - sunt caracteristici importante ale funcției executive, ansamblul acelor funcții ale creierului care sunt necesare atunci când trebuie să ne concentrăm și să gândim, sau care sunt necesare pentru a inhiba acționarea sub impuls, atunci când aceasta nu este recomandată.²³ Atunci când elevii au dificultăți în privința abilității de autoreglare legate de atenție, pot apărea o multitudine de probleme, inclusiv probleme cu citirea și dezvoltarea limbajului, cât și o scădere a performanțelor academice în general. În plus, incapacitatea de a-și regla atenția în mod eficient îi poate afecta pe elevi și în privința interacțiunilor sociale, făcându-i mai susceptibili de a avea un comportament agresiv și de a fi respinși de colegi.²⁴

Capacitatea de a-și susține atenția este necesară și în cazul în care elevii trebuie să persevereze în îndeplinirea unei sarcini pe termen lung, sau a unui obiectiv cu un grad mai înalt de dificultate, în ciuda tuturor obstacolelor; această competență este o componentă extrem de importantă a

23 Diamond, Adele și Lee, Kathleen „Interventions shown to Aid Executive Function Development in Children 4–12 Years Old.” *Science*. 19 august 2011; 333(6045): 959–964

24 NICHD Early Child Care Research Network, „Do Children’s Attention Processes Mediate the Link Between Family Predictors and School Readiness?” *Developmental Psychology*, 2003, Vol. 39, Nr. 3, p.583

ceea ce în educație este denumită adeseori „determinare”.²⁵ Determinarea le permite elevilor să vadă dificultățile mai degrabă ca pe niște gropi pe autostrada care îi duce spre succes, decât ca pe niște eșecuri personale în privința abilităților sau forței lor interioare. Acest lucru este valabil mai ales atunci când această persistență este configurată pe baza propriilor valori, astfel încât ei să înțeleagă de ce este necesar să depună acele eforturi.²⁶ După cum sugerează Amir Raz, specialist în neuroștiințele cognitive și cercetător principal în domeniul atenției în cadrul Universității McGill, „Dacă aveți un control atențional bun, puteți face mult mai mult decât să acordați atenție cuiva care vorbește la o conferință, vă puteți controla procesele cognitive, vă puteți controla emoțiile, vă puteți planifica mai bine acțiunile. Vă puteți bucura de avantajele unei vieți mai bune.”²⁷

Există, de asemenea, dovezi care sugerează că atât controlul inhibiției, cât și mediul de socializare, contribuie în mod semnificativ la dezvoltarea conștiinței în perioada copilăriei, structura de bază pentru autoreglarea autonomă²⁸ și, în cele din urmă, pentru luarea de decizii responsabile.²⁹ Până în acest moment, cercetările sugerează că cele mai bune metode de cultivare a controlului atențional și a inhibiției sunt acele tipuri specifice de programe și practici bazate pe atenția conștientă/ mindfulness, cum ar fi meditația, artele marțiale și yoga.³⁰ Aceste rezultate ale cercetării științifice se aliniază cu observațiile făcute atât de Linda Lantieri cât și de Daniel Goleman, figuri fondatoare ale Mișcării SEL (SEL - învățarea socio-emoțională). Lantieri și Goleman au recunoscut necesitatea încorporării în SEL a educației referitoare la dezvoltarea atenției – adică a unor metode bine structurate, dedicate elevilor, pentru deprinderea focalizării atenției asupra sentimentelor, gândurilor și impulsurilor acestora, fără a se lăsa pradă lor – pentru a le oferi copiilor o tehnică pe care o pot

25 U.S. Department of Education, Office of Educational Technology. „Promoting Grit, Tenacity, and Perseverance: Critical Factors for Success in the 21st Century,” February 14, 2013. p. vii

26 *Ibid.* p.x

27 Jackson, Maggie. „Attention Class.” *The Boston Globe*, 29 iunie 2008.

28 Kochanska, Gvazyna, Murray, Kathleen și Coy, Katherine C. „Inhibitory Control as a Contributor to Conscience in Childhood: From Toddler to Early School Age.” *Child Development*, April 1997, volumul 68, nr. 2, pag. 263-277.
Kochanska, Gvazyna și Aksan, Nazan: „Children’s Conscience and Self-Regulation.” *Journal of Personality*. Volumul 74, nr. 6, 1587–1618, decembrie 2006.

29 Reudy și colab. au constatat că, prin comparație cu persoanele care au o atenție conștientă deficitară, cele care au un nivel ridicat de atenție sunt mai predispuse să acționeze în mod etic, sunt mai susceptibile să respecte standardele etice, și sunt mai predispuse să abordeze principal luarea deciziilor etice. Reudy, Nicole E. și Schweitzer, Maurice E. „In the Moment: The Effect of Mindfulness on Ethical Decision Making.” *Journal of Business Ethics*, septembrie 2010, volumul 95, suplimentul nr. 1, p. 73-87.

30 Diamond, Adele și Lee, Kathleen. „Interventions shown to Aid Executive Function Development in Children 4–12 Years Old.” *Science*. 19 august 2011; 333(6045): 959–964

folosi pentru a-și îmbunătăți autocontrolul.³¹ Desigur, chiar și atunci când bunătatea și compasiunea sunt prețuite, o persoană poate să îi rănească pe alții, sau să se implice în acțiuni care sunt făcute în detrimentul propriei stării de bine interioare. Adesea, acest lucru se datorează faptului că pur și simplu persoana se lasă „dusă de val”, sau că nu se gândește la consecințele acțiunilor sale până când este prea târziu. Educarea atenției ne ajută să învățăm să creăm un spațiu intermediar între stimul și răspuns: un spațiu în care se poate forma un răspuns mai chibzuit.

Controlul cognitiv și al impulsurilor poate fi, de asemenea, un instrument important în combaterea stresului pe care elevii îl experimentează din ce în ce mai mult, așa cum a fost demonstrat atât în lucrările lui Jon Kabat-Zinn, inițiatorul MBSR - Programul de reducere a stresului prin mindfulness cât și în cele ale lui Herbert Benson, cel care a identificat, pentru prima dată, beneficiile fiziologice ale aplicării așa-numitului „răspuns de relaxare”. Alți cercetători au remarcat că „atunci când elevii folosesc starea de atenție conștientă în timpul procesului de învățare, ei își folosesc creativitatea, experimentează flexibilitatea cognitivă și sunt capabili să utilizeze mai bine informațiile pentru a-și îmbunătăți memoria în scopul unei mai bune retenții instructiv-educative Ei au fost mult mai capabili să se concentreze și să se relaxeze, să-și reducă nivelul de anxietate înainte de un test, să ia decizii mai bune atunci când s-au aflat în conflict cu cineva, și le-a fost mult mai ușor să își redirecționeze atenția după pauza dintre ore.”³² Trebuie menționat că, în timp ce conceptul de mindfulness poate fi definit în diverse moduri, în SEE Learning accentul se pune pe cultivarea atenției. Această abilitate de a observa în mod activ constituie atât baza de la care pleacă procesul de gestionare a emoțiilor, cât și fundația necesară pentru realizarea practicilor reflexive conținute în SEE Learning, care, pentru a fi eficiente, necesită o atenție susținută.

În cadrul SEE Learning, controlul cognitiv și al impulsurilor se bazează pe strategii specifice de sporire a atenției. Elevii învață mai întâi să conștientizeze și să-și urmărească senzațiile care le apar în corp. Apoi, ei vor practica menținerea atenției pe durata activităților pe care le desfășoară, cum ar fi mersul, ascultarea și luatul mesei, realizate într-o manieră conștientă. Mai târziu, ei vor practica concentrarea atenției pe anumite obiecte sau lucruri, cum ar fi respirația. În cele din urmă, ei își vor cultiva atenția cu privire la însăși experiența mentală, observându-și gândurile și emoțiile pe măsură ce apar și dispar. Aceste practici formale îi susțin pe elevi în procesul de dobândire a abilității de a fi „pe deplin prezent”, și îi ajută pe copii să-și dezvolte stabilitatea atențională, controlul impulsurilor și capacitatea de a-și amâna gratificarea. Deși pot părea dificile, astfel de practici pot fi foarte simple. De exemplu, diverse programe au arătat cum copiii foarte mici pot începe printr-o practică precum

31 A se vedea Goleman și Senge, *The Triple Focus*, 21; și Linda Lantieri și Vicki Zakrzewski, „How SEL and Mindfulness Can Work Together.” 7 aprilie 2015. http://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_social_emotional_learning_and_mindfulness_can_work_together

32 Napoli, Maria, Krech, Paul Rock și Holley, Lynn C. „Mindfulness Training for Student Elementary School: the Attention Academy.” *Journal of Applied School Psychology*, Vol. 21 (1) 2005.

cea a „partenerului de respirație”, în care își așază o jucărie de pluș pe abdomen și o urmăresc cum urcă și coboară în timp ce își numără respirațiile. Elevii pot învăța să mențină o stare de atenție în oricare dintre multitudinea de activități pe care le desfășoară, atât timp cât sunt angajați în ea mod conștient, în scopul cultivării atenției.

Pe lângă faptul că echilibrarea corpului și cultivarea controlului cognitiv și al impulsurilor sunt demersuri care, în sine, au o mare valoare, ele servesc și obiectivului final, care este gestionarea emoțiilor. După ce elevii au dobândit abilitățile și cunoștințele relative la celelalte subiecte ale domeniului Personal, cum ar fi capacitatea de a-și recunoaște și identifica emoțiile, precum și capacitatea de a le raporta la nevoile lor mai profunde, se pune problema aplicării acestora, a modului în care urmează să pună în practică aceste cunoștințe. Aceasta constituie pasul care a mai rămas de făcut în parcursul alfabetizării emoționale: cu alte cuvinte, capacitatea de a-și folosi harta minții și conștientizarea emoțională pentru a naviga cu succes prin lumea emoțiilor.

Un pas cheie este acela de a-i ajuta pe elevi să-și dezvolte discernământul emoțional, altfel spus, capacitatea de a înțelege dacă emoțiile pe care le au sunt constructive și de ajutor pentru sine și pentru ceilalți, și când acestea devin toxice sau vătămătoare. Acest proces a început deja și s-a conturat într-o oarecare măsură atunci când a fost abordată componenta compasiunii față de sine și a fost studiată harta minții, dar în această etapă procesul este dezvoltat complet, fiind abordat într-o manieră explicită. După ce au recunoscut care dintre atitudini și comportamente sunt benefice pentru sine și pentru ceilalți, și care sunt potențial dăunătoare, elevii învață apoi și își dezvoltă abilitățile de a cultiva cu succes pe cele favorabile, și de a le gestiona eficient pe cele dăunătoare în viața lor de zi cu zi. Practica autoreglării poate avea loc atât la nivel fizic (de exemplu: Ce fel de comportamente trebuie să avem pentru a face lucrurile mai bune sau pentru a evita rănirea celorlalți?), cât și la nivel mental (de exemplu: Există oare alte moduri de gândire, alte perspective sau o schimbare de atitudine care ar putea ajuta sau îngreuna această situație?).

După cum s-a menționat, este foarte important ca elevii să nu studieze emoțiile doar la nivelul teoretic, ci și să aibă o experiență directă și să capete o certitudine legată de modul în care emoțiile le afectează mintea, corpul și chiar comportamentul. Procesul de dobândire a discernământului emoțional este unul pe care profesorii îl pot facilita. Elevii pot reflecta asupra experienței lor personale, analizând-o atât prin prisma hărții minții, cât și a contextului mai larg, a efectelor pe care emoțiile le au asupra lor și asupra altora. „La ce conduc aceste emoții?” „Oare vreau să am de-a face cu aceste consecințe?” Un singur gând negativ poate constitui germele care poate da naștere unor consecințe sociale teribile, și un singur moment în care se manifestă o anumită emoție, cum ar fi furia intensă, dacă nu este conștientizat și evitat la timp, poate duce la rezultate devastatoare pentru sine și pentru ceilalți, pentru toată viața. Reflecția repetată asupra acestei realități poate determina elevii să dezvolte o preocupare profundă pentru a învăța cum să-și identifice și regleze emoțiile, și să dezvolte o mai mare prudență în privința emoțiilor și stărilor mentale care pot fi dăunătoare pentru

ei înșiși și pentru alții. Pe măsură ce elevii dobândesc abilitățile necesare identificării și gestionării emoțiilor, este probabil să înceapă să experimenteze sentimentul de entuziasm, să aibă mai mult curaj, și să le crească încrederea în sine.

Pe măsură ce elevii dezvoltă discernământul emoțional, vor înțelege, de asemenea, că anumite atitudini și percepții afectează modul în care emoțiile își fac apariția. Aceasta se datorează faptului că au învățat deja să vadă care este relația dintre emoții și nevoile lor de bază. Cu cât elevii identifică lanțurile cauzale care dau naștere anumitor emoții, cu atât alfabetizarea lor emoțională este mai solidă. Acest lucru le va permite elevilor să decidă ce atitudini și percepții doresc să încurajeze, și pe care ar dori să le transforme. Acest lucru poate duce, totodată, la o înțelegere a modului în care își pot gestiona emoțiile potențial dăunătoare, și anume, prin aplicarea strategiilor care servesc la reglarea, transformarea sau diminuarea impactului negativ al unor astfel de emoții. Aceasta este practica gestionării emoțiilor.

Deoarece emoțiile sunt legate de propriile sentimente și percepții, este important ca elevii să dezvolte cunoașterea peisajului lor emoțional, iar acest lucru trebuie să aibă loc mai degrabă printr-o experiență personală, decât să li se spună de către profesori ce este corect sau ce ar trebui să simtă. Doar atunci când elevii vor descoperi ei înșiși ce funcționează și ce nu în procesul de gestionare a propriilor emoții, aceste cunoștințe vor atinge nivelul de înțelegere profundă și, în cele din urmă, de cunoaștere trăită.. Pe măsură ce elevii își cultivă atenția, conștientizarea emoțională și discernământul emoțional, vor dobândi acele abilități care îi vor ajuta să-și conștientizeze starea emoțională înainte de a reacționa prin emoții dăunătoare și, dacă aleg acest lucru, să aplice acele măsuri care duc la remedierea situației.

Deși domeniul Personal conține o multitudine de resurse pentru a-i ajuta pe elevi să-și dezvolte reziliența, aceasta ar trebui completată cu înțelegerea faptului că există, de asemenea, surse de reziliență interpersonală, socială și culturală, care sunt esențiale pentru susținerea elevilor. Pe de altă parte, determinarea și reziliența individuală nu pot fi văzute ca fiind răspunsul la toate problemele unui elev; nici nu ar trebui să fie folosite pentru a scuza sau a ascunde problemele sistemice care amenință succesul elevilor. Atunci când dificultățile sunt create de factorii de mediu sau de alți indivizi, aceste dificultăți trebuie abordate astfel încât elevii să poată prospera. Din acest motiv, SEE Learning acordă, de asemenea, o mare atenție domeniilor Social și Sistemic, și susține o abordare holistică, care să includă toate aceste trei domenii într-o manieră armonioasă.

5

Explorarea Domeniului Social

Din multe puncte de vedere, domeniul Social este similar domeniului Personal, deosebindu-se de acesta prin faptul că accentul este pus mai degrabă pe ceilalți, decât pe sine. Așadar domeniului Personal, și acesta își croiește drumul prin cele trei dimensiuni ale Conștientizării, Compasiunii și Implicării. Conștientizarea înseamnă atât o conștientizare directă a celorlalți, cât și o conștientizare de sine, ca ființă socială – cu alte cuvinte, cineva care există în relație cu ceilalți, care are un impact asupra celorlalți, și care are nevoie de ceilalți. Conștientizarea include atât conștientizarea aspectelor fundamentale pe care le avem în comun, ca ființe umane, cât și pe cele care ne diferențiază, dar și cum să navigăm prin realitatea care conține aceste două aspecte opuse. Dimensiunea Compasiunii implică translatarea către ceilalți oameni a majorității cunoștințelor dobândite deja în Domeniul Personal: și anume, înțelegerea emoțiilor celorlalți, punerea lor în context - pentru a avea o mai bună înțelegere a acestora - folosind o judecată mai puțin reactivă, și utilizând această înțelegere pentru a cultiva atât compasiunea, cât și alte emoții și atitudini prosoziale, cum ar fi recunoștința, iertarea, generozitatea și modestia. În ultimul rând, dimensiunea implicării presupune fuzionarea acestei conștientizări cu înțelegerea directă și profundă, realizând acest lucru printr-o deprindere a modului de relaționare pozitivă și constructivă cu ceilalți. Aceasta implică gestionarea relațiilor cu

ceilalți și dezvoltarea abilităților și a comportamentelor care le vor asigura o stare de bine și celorlalți – înțelegând faptul că favorizarea apariției unei stări de bine în celelalte persoane conduce, de cele mai multe ori, la perspectiva unor beneficii personale pe termen lung.

Cele trei componente ale domeniului Social sunt, prin urmare, conștientizarea relațiilor interpersonale, compasiunea pentru ceilalți și abilitățile de inter-relaționare. Conștientizarea relațiilor interumane se concentrează în principal pe capacitatea de a înțelege și aprecia modul în care ceilalți contribuie la propria lor stare de bine. Compasiunea față de ceilalți pune accentul pe dezvoltarea abilității pe care o avem în mod firesc, ca ființe umane, de a înțelege cum se simt ceilalți, și de a putea vedea lucrurile și din perspectiva lor. Abilitățile de inter-relaționare au ca obiectiv încurajarea dobândirii competențelor practice necesare pentru a putea comunica într-o manieră constructivă și de a interacționa cu ceilalți în moduri eficiente și benefice.

Cu toate că programul SEE Learning nu trebuie abordat neapărat în mod liniar, progresul realizat în domeniul Personal îi va ajuta pe elevi să facă mai ușor tranziția către domeniul Social. Acest lucru se datorează faptului că abilitățile necesare pentru a-și înțelege propria viață emoțională îi vor ajuta să poată conștientiza viața emoțională a celorlalte persoane. Cultivarea diferitelor aspecte ale alfabetizării emoționale - cum ar fi harta minții, conștientizarea emoțională și capacitatea de a înțelege relația dintre emoții și nevoi - pot fi readuse în prim-planul domeniului Social, unde vor contribui la cultivarea unui sentiment autentic de empatie și înțelegere a celorlalți. Acest lucru este valabil și pentru trecerea de la stânga la dreapta, de-a lungul celor trei dimensiuni ale diagramei asociate, de la conștientizare la compasiune și apoi la implicare: materialele informative și practicile nu trebuie să fie abordate într-o manieră strict secvențială, ci, mai degrabă, fiecare componentă succesivă le construiește, extinde și consolidează pe cele precedente. Acestea fiind spuse, progresul realizat în domeniul Social se poate metamorfoza într-un progres realizat în domeniul Personal, deoarece o mai bună înțelegere a celorlalți poate duce la intuiții mai profunde legate de sine.

Conștientizarea relațiilor interpersonale

„Aprecierea este un lucru minunat. Ea face ca ceea ce este extraordinar la alții să ne aparțină și nouă.” După cum observă în mod pertinent Voltaire, filosof al secolului al XVIII-lea, sentimentul de apreciere față de ceilalți facilitează și sporește atât senzația de bunăstare interioară personală, cât și sentimentele de conexiune interpersonală. Ca atare, aprecierea este esențială atât pentru apariția sentimentelor de empatie și compasiune, cât și pentru dobândirea capacității de a relaționa în mod constructiv cu ceilalți, și în beneficiul acestora. Chiar dacă poate exista tendința de a se concentra inițial pe propriul interes, pornind de la această perspectivă, raportarea la ceilalți este o abilitate care se poate dobândi de-a lungul timpului și care poate genera mari beneficii pentru sine.³³

33 Adler, Mitchel G. și Fagley, N. S. „Appreciation: Individual Differences in Finding Value and Meaning as a Unique Predictor of Subjective Well-Being.” *Journal of Personality*, februarie 2005. Vol. 73, nr. 1, pp. 79-114.

Conștientizarea relațiilor interpersonale cuprinde trei elemente principale, fiecare dintre acestea fiind legate de o competență durabilă. Primul este aducerea atenției asupra naturii realității noastre sociale. Aceasta constituie capacitatea de a înțelege atât natura noastră inerent socială, cât și de a observa în mod activ prezența altora și rolurile pe care aceștia le joacă în viața noastră. Al doilea este aducerea atenției asupra realității noastre comune. Aceasta implică recunoașterea aspectelor fundamentale pe care le avem în comun cu ceilalți, cum ar fi dorința de a atinge fericirea și de a evita suferința, faptul că avem cu toții stări emoționale și fizice, și multe alte experiențe comune. Al treilea element este aprecierea diversității și diferențelor.

Domeniu: Social	Componenta: Conștientizarea relațiilor interpersonale
Dimensiune: Conștientizare	



Conștientizarea interpersonală

Competențe durabile:

- 1 Aducerea atenției asupra naturii realității noastre sociale**
 Recunoașterea naturii noastre inerent socială și conștientizarea prezenței altor persoane și rolurile pe care aceștia le joacă în viața voastră.
- 2 Aducerea atenției asupra realității noastre comune**
 Aprecierea a ceea ce împărtășim cu ceilalți la nivel fundamental, cum ar fi dorința de a atinge fericirea și de a evita greutățile inutile, de a avea emoții și stări corporale și alte experiențe comune.
- 3 Aprecierea diversității și diferențelor**
 Aprecierea faptului că o parte din realitatea noastră comună este diversitatea, unicitatea și diferența dintre indivizi și grupuri, învățând să respectăm aceste diferențe și să apreciem modul în care ele participă la viața noastră colectivă.

Aceasta implică recunoașterea faptului că diversitatea, unicitatea și diferența dintre indivizi și grupuri este un aspect fundamental al realității noastre comune, învățând să respectăm aceste diferențe și să apreciem modalitățile prin care acestea participă la viața noastră colectivă.

La nivelul ei cel mai de bază, aducerea atenției asupra naturii realității noastre sociale înseamnă, pur și simplu, recunoașterea faptului că suntem ființe sociale - că niciun bărbat sau femeie nu este o „insulă”. Înseamnă înțelegerea faptului că alții există și că joacă un rol în viața noastră. Deși acest lucru poate părea evident, conștientizarea că alții există și că experimentează lumea la fel ca noi poate uneori să ne scape, la fel cum ne poate scăpa și faptul că împărtășim această lume cu alții, și că ceilalți joacă un rol constant în viața noastră, în nenumărate moduri. Nu este deloc greu să cădem în capcana convingerii că suntem singurii care avem dorințe și nevoi, singurii care trebuie îngrijiți și așa mai departe.

Deși pare simplu la început, acesta este un subiect care poate fi explorat în moduri mult mai profunde, deoarece elevii reflectă persoanele care i-au modelat, care continuă să le influențeze existența, și care vor avea un impact asupra lor și în viitor. Elevii pot analiza numeroasele moduri în care celelalte persoane joacă diferite roluri în viețile lor, de la satisfacerea necesităților lor de bază, la activitățile recreative și la asigurarea companiei sau protecției. Aceasta pune bazele cultivării aprecierii, empatiei și compasiunii față de ceilalți. În etapele mai avansate, elevii pot examina modul în care individualitatea este co-creată în relație cu ceilalți, măsura în care percepția de sine este influențată de alții, complexitățile stimei de sine ș.a.

Pe lângă simpla conștientizare a existenței celorlalți, a faptului că și ei sunt oameni, ca și noi, este absolut necesară recunoașterea faptului că și alții au vieți emoționale, și că este bine să ținem cont de acest lucru. Astfel, aprecierea celorlalți poate fi îmbunătățită și explorată prin aducerea atenției asupra realității noastre comune. Acest al doilea element presupune ajutarea elevilor să conștientizeze faptul că există similitudini fundamentale între ei și ceilalți, înțelegând totodată că aceste asemănări nu trebuie să afecteze recunoașterea diferențelor. Cel mai important lucru este, însă, faptul că similitățile fundamentale pe care programul SEE Learning pune accentul, sunt cele de la nivelul experiențelor umane de bază, care sunt comune tuturor. La fel ca noi, și ceilalți au vieți emoționale care includ dorințe, nevoi, temeri și speranțe. Și ei se îmbolnăvesc, au limitări, întâmpină obstacole, experimentează bucurii și eșecuri. Conștientizarea tuturor acestor puncte comune este o abilitate care poate fi cultivată și transformată în obișnuință. Educarea elevilor pentru a dobândi capacitatea de a fi conștienți de celelalte persoane, poate duce la îmbunătățirea abilității de a recunoaște și identifica sentimentele altora, care este o componentă importantă a empatiei cognitive, în timp ce identificarea cu ceilalți ca fiind similari cu noi înșine, este o componentă importantă a empatiei afective. Această competență, atunci când este combinată cu a doua dimensiune, care implică înțelegerea emoțiilor celorlalți în context, devine un sprijin important pentru dezvoltarea sentimentului de empatie.

Pe măsură ce elevii vor dezvolta un oarecare grad de alfabetizare emoțională, incluzând aici o hartă a minții și o conștientizare emoțională dobândită printr-o experiență directă, ei vor putea observa similitudinile dintre ei și ceilalți. În același timp, elevii vor trebui să poată explora și multitudinea de


feluri în care ei nu sunt identici cu ceilalți. Deși cei din jurul lor au dorințe, nevoi, temeri și speranțe, nu întotdeauna vor dori neapărat aceleași lucruri, sau se vor teme de aceleași lucruri, iar acest aspect trebuie respectat. Alții au experiențe de viață diferite, perspective diferite și cunoștințe diferite. Recunoașterea și aprecierea acestor diferențe - observând în același timp similitudinile, cum ar fi dorința de a avea o stare de bine și de a fi fericiți - creează o înțelegere nuanțată atât a sinelui, cât și a celorlalți, care este un aspect important al abilităților de relaționare.

Ultimul element al acestei componente este aprecierea diversității și diferențelor. Un aspect important al realității noastre comune pe care o împărtășim cu ceilalți este acela că fiecare dintre noi este unic, și că aparținem unor grupuri sociale care au caracteristici distinctive. În realitatea noastră comună, fiecare dintre noi a primit o educație diferită, are un mediu familial diferit, și are experiențe proprii, unice, care ne modelează perspectivele, atitudinile și aspirațiile. Diversitatea este o parte integrantă a realității noastre comune, și poate fi apreciată ca atare – ca ceva care mai degrabă ne poate reuni, decât să ne separe. Respectarea diferențelor și a diversității are o contribuție pozitivă la viața noastră colectivă. Acesta este un tip de conștientizare deosebit de important, fiind extrem de necesar în lumea noastră din ce în ce mai pluralistă și mai globalizată, servind drept suport, direct și fundamental, pentru eforturile de creștere a echității. Respectul față de diversitate pune bazele cultivării empatiei și compasiunii autentice. Astfel de emoții necesită conștientizarea atât a similitudinilor dintre noi și ceilalți, cât și a felurilor în care ceilalți sunt unici și diferiți și, ca atare, s-ar putea să nu experimenteze lucrurile exact așa cum le experimentăm noi.

Compasiunea față de ceilalți

Conștientizarea relațiilor interpersonale și respectul față de ceilalți deschid calea către cultivarea unei serii de competențe prosociale și atitudini etice. Subiectele care sunt tratate aici acoperă unele dintre cele mai importante comportamente, și anume: înțelegerea sentimentelor și emoțiilor altora în context, aprecierea și cultivarea bunăvoinței și compasiunii, aprecierea și cultivarea altor atitudini etice. În SEE Learning, acestea sunt grupate în componenta numită „compasiunea față de ceilalți”. Deși toate aceste abilități prosociale sunt importante, ele pot fi înțelese ca fiind generate de sentimentul de compasiune față de ceilalți, contribuind la consolidarea acestui sentiment. Prin urmare, compasiunea devine o perspectivă utilă atunci când trebuie să luăm în considerare abilitățile prosociale și să le plasăm în contextul lor etic.

Primul subiect este înțelegerea sentimentelor și emoțiilor altora în context. În această etapă, are loc întrepătrunderea elementelor care aparțin domeniului Social cu cele ale domeniului Personal, care implică înțelegerea propriilor emoții în context. Foarte multe din strategiile utilizate în legătură cu acest subiect pot fi aplicate și în această etapă. Știm deja faptul că dacă nu vom privi propriile emoții în contextul adecvat, vom recurge la autocritică, și că înțelegerea faptului că acestea apar din anumite nevoi va duce la o mai mare acceptare și compasiune față de sine. La fel funcționează

Domeniu: Social	Componenta:
Dimensiune: Compasiune	Compasiunea față de ceilalți
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Compasiune pentru ceilalți</p> </div> <div> <p>Competențe durabile:</p> <ol style="list-style-type: none"> <p>1 Înțelegerea sentimentelor și emoțiilor altor persoane în context Înțelegerea sentimentelor și reacțiilor celorlalți, raportându-le la situația în care se întâmplă, și înțelegerea că, asemenea nouă, și ceilalți au manifestări care sunt cauzate de nevoi.</p> <p>2 Aprecierea și cultivarea bunăvoinței și compasiunii Aprecierea beneficiilor bunăvoinței și compasiunii și cultivarea acestora ca atitudine de bază</p> <p>3 Aprecierea și cultivarea altor atitudini/comportamente etice Prețuirea și favorizarea dezvoltării înclinațiilor etice și a emoțiilor prosoziale, cum ar fi iertarea, răbdarea, mulțumirea, generozitatea și modestia.</p> </div> </div>	

lucrurile și în ceea ce-i privește pe ceilalți. Atunci când cineva vede o altă persoană că acționează într-un mod cu care nu este de acord, este oarecum firesc ca aceasta să reacționeze într-o manieră critică. Cu toate acestea, dacă înțelegem faptul că acțiunile unei persoane sunt generate de emoții - și înțelegem că emoția provine dintr-un context și dintr-o nevoie de bază – vom avea mai degrabă sentimente de empatie și de compasiune, decât furie și o judecată prea aspră. Există un număr mare de activități care pot susține demersul de a încerca să înțelegem contextul și motivația din spatele acțiunilor unei alte persoane, sau chiar a unui grup de persoane. Desigur, intenția noastră nu este nicidecum aceea de a scuza un comportament necorespunzător, ci de a-i înțelege pe ceilalți și emoțiile pe care le au la nivel uman.

Următorul subiect este aprecierea și cultivarea bunăvoinței și compasiunii. Așa cum am menționat anterior, compasiunea poate servi drept principiu fundamental pentru a ne putea orienta în așa

fel încât să avem un comportament etic, de pe urma căruia să beneficiem atât noi înșine, cât și ceilalți. Acest lucru presupune ca elevii să înțeleagă ce este compasiunea și ce nu este, și să ajungă să aprecieze compasiunea ca pe un sentiment pe care doresc să-l cultive. Dacă sentimentul de compasiune le este prezentat elevilor ca pe un lucru obligatoriu, pe care ei au datoria să-l îndeplinească, atunci este puțin probabil ca foarte mulți elevi să fie motivați să îl exploreze mai în profunzime. Atât cadrele didactice, cât și școala în sine, trebuie să ajungă la o apreciere și o înțelegere cât mai profunde atât a compasiunii, cât și a conceptului de bunăvoință, care este strâns legat de aceasta. Conceptul de „bunăvoință” poate fi, în unele cazuri, mai adecvat să fie folosit atunci când se lucrează cu copii mai mici, în timp ce „compasiunea” poate fi explorată mai în detaliu pe măsură ce elevii avansează în vârstă.

Așa cum am menționat mai sus, compasiunea este dorința de a atenua suferința altora. Cercetările din mai multe domenii indică faptul că sentimentul de compasiune - și alte abilități prosoziale - pot fi învățate și cultivate, având ca rezultat o mulțime de beneficii măsurabile pentru sănătatea și bunăstarea noastră fizică, mentală și socială. Deși compasiunea și bunăvoința nu sunt întotdeauna privite ca aspecte centrale ale existenței umane, cercetările indică faptul că sentimentul de compasiune are rădăcini biologice, ceea ce sugerează că este mult mai inerent și mult mai esențial pentru supraviețuirea noastră decât ne putem imagina. Primatologul Frans de Waal, subliniază faptul că, pentru a supraviețui, toate speciile de mamifere și păsări necesită îngrijire maternă, datorită faptului că puii nu pot trăi singuri după naștere, și oferă numeroase exemple de specii non-umane care exprimă empatie și se angajează în demersuri altruiste.³⁴ Comportamentul altruist care se regăsește la diferite specii, inclusiv la om, creează legături reciproce care susțin supraviețuirea și dezvoltarea atât la nivel individual, cât și la nivel de grup. La speciile de păsări și mamifere, inclusiv la specia umană, compasiunea este o condiție a supraviețuirii, ceea ce poate explica de ce răspundem atât de pozitiv la ea, chiar și la nivel fiziologic.

La om, preferința pentru atitudinea binevoitoare se manifestă la o vârstă foarte fragedă. Studiile efectuate de specialiștii în psihologia dezvoltării sugerează faptul că sugarii cu vârsta de trei luni preferă persoanele care manifestă un comportament de ajutorare în locul celor care manifestă un comportament antisocial.³⁵ Așa cum Kiley Hamlin, unul dintre acești cercetători scria, „Cu toate că am putea avea impresia că ei nu sunt interesați de nimic altceva decât de satisfacerea propriilor dorințe, dacă li se va da oportunitatea, copiii mici cu vârsta sub doi [ani] vor manifesta generozitate. Vom descoperi că sunt dispuși să-și împărtășească dulciurile cu ceilalți. Iar acest lucru îi face fericiți.”³⁶

34 De Waal, Frans, *Age of Empathy: Nature's Lessons for a Kinder Society*, Broadway Books; (7 septembrie 2010).

35 Hamlin, J. K., & Wynn, K. (2011). „Young infants prefer prosocial to antisocial others.” *Cognitive development*, 26(1), 30-39.

36 Goleman, *A Force for Good*, 51.

Alegerea bunăvoinței în detrimentul cruzimii poate părea o atitudine firească, dar este ușor să ne abatem de la acest comportament elementar. Când se întâmplă acest lucru, este posibil să fie din cauză că nu valorizăm o perspectivă plină de compasiune în noi înșine sau în ceilalți; uneori acceptăm cruzimea altora, sau nu recunoaștem propriile noastre acte de cruzime. Elevii pot fi ajutați să-și consolideze înclinația către o atitudine binevoitoare prin promovarea compasiunii, ca un element de o valoare extraordinară. Cu cât cei din jurul lor vor manifesta o profundă considerație față de atitudinea plină de compasiune, cu atât elevii vor dori să arate bunăvoință față de ceilalți, și cu atât vor aprecia o atitudine binevoitoare atunci când o vor vedea la alții. În același fel, atunci când elevii îi vor vedea pe alții că acționează cu răutate sau rea voință, vor putea recunoaște faptul că acest lucru este dăunător atât pentru ei înșiși, cât și pentru ceilalți, și vor fi mai înclinați să răspundă sau să intervină într-o manieră constructivă. În schimb, atunci când îi vor vedea pe alții că acționează cu amabilitate, vor aprecia acest comportament și vor fi mai înclinați să-l încurajeze, susțină și aprecieze. Acest lucru poate contribui la o schimbare treptată în cultura școlii și a clasei. În programa școlară a SEE Learning, educația referitoare la compasiune și bunăvoință este abordată mai întâi prin sublinierea rolului pe care îl joacă în dobândirea stării de bine - și anume, prin înțelegerea faptului că toți dorim ca ceilalți să fie mai degrabă amabili și plini de compasiune în ceea ce ne privește – în loc să fie aspri cu noi - pentru că acest lucru contribuie la starea noastră de fericire. Aceasta este explorată concret prin utilizarea principiilor de grup convenite în clasă, experiențe prin care elevii explorează modul în care regula de a se trata reciproc cu bunăvoință poate contribui la starea lor de bine, individuală și colectivă. Programa școlară va reveni asupra acestor teme, în mod repetat și în diferite moduri, în așa fel încât toți elevii să-și poată dezvolta o înțelegere din ce în ce mai profundă.

Aprecierea bunăvoinței și compasiunii susține cel de-al treilea subiect, aprecierea și cultivarea altor atitudini etice. Unele dintre aceste atitudini etice includ recunoștința, iertarea, mulțumirea, modestia și răbdarea. Deși faptul că vorbim despre „alte” atitudini etice poate crea neclaritate, subiectul este lăsat deschis în mod intenționat, deoarece elevii, profesorii și școlile pot alege, din multitudinea acestora, acele atitudini sau comportamente specifice, pe care doresc să se concentreze și apoi să le insufle elevilor.

Elementul comun al tuturor acestor atitudini etice este faptul că se referă mai degrabă la acele calități interioare – și nu la posesiuni sau la realizări materiale - care îmbunătățesc viața și fericirea elevului. Accentul pus pe aprecierea oamenilor și prețuirea modului în care aceștia ne-au îmbogățit viața, se opune ideii că exagerarea importanței personale și dobândirea de bunuri materiale conduc la o satisfacție și o fericire de durată. Este important să îi ajutăm pe elevi să înțeleagă faptul că aceste calități interioare sunt la fel de importante, dacă nu chiar mai importante, decât toate posesiunile materiale și realizările sociale. Cercetările arată că după ce s-a atins un anumit nivel de bunăstare materială, apare o stabilizare a nivelului de satisfacție, și că există niște conexiuni puternice între sentimentul de recunoștință și starea de fericire la copii, adolescenți și adulți. Pe lângă faptul că sentimentul de recunoștință este asociat cu o viață mai plină de satisfacție,

sentimentul de apreciere față de beneficiile dobândite promovează comportamentele prosociale.

³⁷Aprecierea bunăvoinței și a recunoștinței poate deveni un antidot foarte puternic împotriva mesajelor de tip materialist transmise de mijloacele de comunicare socială, publicitate, emisiuni tip 'reality tv' și alte mijloace media.

Dintr-o perspectivă practică, această componentă presupune folosirea gândirii critice pentru a dezvolta o recunoaștere și o apreciere a bunăvoinței celorlalți, lucru care duce la recunoștință și iertare. Prin abordarea temei recunoașterii și aprecierii atitudinii de bunăvoință, elevii pot explora modalitățile în care starea lor interioară de bine depinde de acțiunile celorlalți. Un nivel mai profund de apreciere apare atunci când elevii recunosc modalitățile în care ceilalți acționează într-o manieră benefică pentru ei. Anumite înțelegeri profunde facilitează cultivarea unei atitudini apreciative, iar deprinderea și aprofundarea acestor perspective amplifică enorm sentimentul de apreciere față de celelalte persoane. Această explorare, care poate fi foarte amplă și foarte profundă, poate avea ca rezultat cultivarea unui sentiment autentic și trainic de recunoștință care, la rândul său, servește drept element de legătură, stabilind astfel o conexiune puternică cu ceilalți. De exemplu, elevii pot înțelege faptul că putem fi recunoscători pentru toate modurile în care am beneficiat de pe urma celorlalți, indiferent dacă acele persoane au avut ca intenție să ne facă un bine sau nu.

Recunoștința față de ceilalți poate fi cultivată și reflectând nu doar la ceea ce au făcut alții pentru noi, ci și ceea ce nu au făcut, cum ar fi reținerea pe care au arătat-o atunci când au ales să nu facă rău. Cu ajutorul acestei metode, elevii pot învăța să-i aprecieze pe ceilalți atunci când nu provoacă vătămări, neplăceri sau jigniri. Faptul că alții nu au furat, rănit sau insultat o anumită persoană, poate fi un motiv de apreciere, deoarece, dacă toată lumea s-ar comporta în acest fel, atunci nu ar mai exista frica de a fi rănit, sau de a deveni o victimă a sustragerii bunurilor personale. La un nivel mai avansat, treptat, elevii pot învăța să aprecieze beneficiul care poate fi obținut atunci când alții acționează totuși într-un mod dăunător. Deși nu avem intenția de a scuza comportamentul greșit al celorlalți, capacitatea de a privi lucrurile dintr-o nouă perspectivă reprezintă o modalitate eficace de a elibera furia, resentimentele și ura. Elevii pot studia exemplele celor care au întâmpinat greutăți și, totuși, au reușit să-și schimbe perspectivele pentru a duce vieți mai fericite și mai împlinite.

Aprecierea celorlalți poate fi extinsă pentru a reflecta modul în care propria fericire și bunăstare interioară depind de nenumăratele acte de bunăvoință făcute de alții, inclusiv de persoanele necunoscute. Această apreciere va duce, în mod firesc, la sentimentul de recunoștință, care va facilita apoi apariția sentimentului de empatie (recunoașterea stărilor emoționale ale celorlalți și rezonarea cu acestea), ajungând până la nivelul de preocupare empatică, prin care cineva

37 Froh, Jeffrey J., Emmons, Robert A., Card, Noel A., Bono, Giacomo, Wilson, Jennifer A. „Gratitude and the Reduced Costs of Materialism in Adolescents.” *Journal of Happiness Studies*. 2011. 12:289-302.

se preocupă de fericirea sau de suferința altora, într-un mod personal, dar fără a lăsa ca acea preocupare să se transforme într-o suferință personală. Acest lucru poate fi consolidat prin reflectarea asupra dezavantajelor care derivă dintr-o atitudine egocentrică și a avantajelor care se obțin atunci când oamenii manifestă grijă și preocupare față de ceilalți. Aceste aspecte pot fi explorate la nivelul individual, sau pot fi extinse, pentru a avea în vedere și interacțiunile interpersonale, la nivel de grup. În plus, la fel cum au făcut în cadrul exercițiilor din domeniul Personal, elevii pot învăța să recunoască faptul că stările emoționale ale celorlalți au loc într-un context mai larg, care include și nevoile pe care le au.

Empatia este abilitatea de a conștientiza și a fi sensibili la experiențele celorlalți, atât la bucuriile, cât și la necazurile lor. În general, acest lucru se realizează cel mai ușor cu cei din grupul propriu, adică cu cei pe care îi identificăm deja ca fiindu-ne prieteni sau persoane dragi, sau cu cineva cu care împărtășim o anumită perspectivă, cum ar fi apartenența la o tradiție, o credință, sau la un partid politic, sau chiar ca susținători ai unei anumite echipe sportive. „Identificarea este calea principală către empatie”, observă primatologul Frans de Waal de la Universitatea Emory. Ne putem simți fericiți atunci când lucrurile merg bine pentru cineva apropiat, sau putem observa că problemele pe care le are cineva apropiat sunt foarte greu de suportat. Pe de altă parte, s-ar putea să fim oarecum indiferenți față de dificultățile prin care trec persoanele pe care nu le cunoaștem, și putem avea chiar un anumit sentiment de satisfacție, sau chiar putem jubila atunci când oamenii care ne-au făcut rău, sau pe care îi considerăm pur și simplu deranjați, experimentează suferință sau eșec. Cu toate acestea, există foarte multe avantaje legate de extinderea perspectivelor, pentru a-i include și pe cei cu care nu empatizăm deocamdată.

Cu mai mult de două secole în urmă, filosoful Adam Smith sugera că empatia presupune să ne imaginăm că ne găsim în situația celeilalte persoane și, în acest fel, să avem posibilitatea să discernem și să experimentăm, la un anumit nivel, ceea ce aceasta simte. Empatia începe prin a încerca să vedem lucrurile din perspectiva celuilalt, fiind o abilitate considerată de multă vreme vitală pentru o interacțiune socială adecvată³⁸, și un element cheie pentru încurajarea unui comportament de ajutorare activă.³⁹ Importantă mai ales pentru mediul școlar, încurajarea unei perspective empatice este o strategie de succes în ceea ce privește reducerea discriminării sociale. Capacitatea de a privi lucrurile din perspectiva celuilalt se corelează în mod direct cu predispoziția de a coopera.⁴⁰

38 Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 113-126.

39 Oswald, Patricia A., „The Effects of Cognitive and Affective Perspective Taking on Empathic Concern and Altruistic Helping.” *The Journal of Social Psychology*, Vol. 136, Iss. 5, 1996

40 Johnson, David W., „Cooperativeness and Social Perspective Taking.” *Journal of Personality and Social Psychology*. 1975, Vol. 31, nr. 2, 241-244.

Copiii de vârstă școlară care sunt capabili să empatizeze sunt, în general, mai puțin susceptibili de a se angaja în acte de agresiune și hărțuire (bullying) și, în general, demonstrează un comportament mai prosocial. În general, acești copii sunt mai susceptibili să intervină pentru a proteja pe cineva care este agresat⁴¹, iar atunci când ating vârsta adolescenței, probabilitatea de a se angaja în acțiuni de delincvență vor fi mai reduse.⁴² Recent, cercetările efectuate atât de specialiști în domeniul neurobiologiei, cât și din domeniul științelor sociale, confirmă ideea că sentimentul de empatie poate contribui la dobândirea și manifestarea unui comportament bazat pe compasiune.⁴³

Există totuși și aspecte ale empatiei care nu par a susține compasiunea într-o manieră la fel de concludentă. După cum susține psihologul Paul Bloom în cartea sa, *Against Empathy: The Case for Rational Compassion*, empatia este adesea irațională și problematică atunci când este analizată dintr-o perspectivă etică.⁴⁴ Răspunsurile empatice tind să fie cele mai intense atunci când există o singură persoană sau un singur animal care suferă; când acest lucru este extins la doi sau mai mulți indivizi, răspunsul empatic mai degrabă scade, decât să se amplifice. De asemenea, sentimentul de empatie tinde să fie părtinitor atunci când vine vorba despre membrii grupului din care persoana respectivă face parte.

Empatia funcționează eficient atunci când vine vorba despre competența compasiunii față de ceilalți, atunci când este manifestată într-un mod echitabil și nepărtinitor, și când este susținută de autoreglare și compasiune față de sine, astfel încât să nu conducă la suferință empatică. Atunci când facem efortul de a ne extinde empatia, sentimentul de identificare cu alții, pentru a include cât mai multe persoane în sfera acesteia - chiar și pe cele care pot părea foarte diferite de noi - vom crea posibilitatea de a diminua scindarea care există între interiorul grupului și exteriorul grupului, diviziune care poate face ca empatia să fie inegală și limitată.⁴⁵ Mai mult decât atât, perspectiva sistemică, explorată mai târziu în acest cadru de lucru, permite o lărgire a capacității noastre naturale de a lua în considerare perspectivele altora, și de a avea o viziune pe termen mai lung. Unii psihologi au sugerat că abilitatea de a privi lucrurile și din perspectiva celorlalți poate contribui

41 Eisenberg, Nancy, Spinrad, Tracy L., Morris, Amanda. „Empathy Related Responding in Children.” *Handbook of Moral Development*, ed. Killen, Melanie, Smetana, Judith G., Psychology Press, 2013. pp. 190-191.

42 Chandler, Michael J., „Egocentrism and antisocial behavior: The assessment and training of social perspective-taking skills.” *Developmental Psychology*, Vol 9(3), nov 1973, pp. 326-332.

43 A se vedea, de ex: Singer, Tania și Lamm, Claus. „The social neuroscience of empathy.” *The Year in Cognitive Neuroscience 2009*. Ann. N.Y. Acad. Sci. 1156: pp. 81–96 (2009).

44 Bloom, Paul. *Against Empathy: The Case for Rational Compassion*. Ecco, 2016.

45 Galinsky, Adam D., Moskowitz, Gordon B., „Perspective-Taking: Decreasing Stereotype Expression, Stereotype Accessibility, and In-Group Favoritism.” *Journal of Personality and Social Psychology*. 2000, vol. 78, nr. 4, pp. 708-724.

la prevenirea tipului de identificare emoțională excesivă, care poate duce la suferință empatică și la evitarea persoanelor aflate în suferință.⁴⁶ Suferința empatică apare atunci când ne aflăm în fața suferinței altei persoane și avem tendința de a acționa nu din grija și preocuparea față de acea persoană, ci mai degrabă din dorința de a elimina propriul disconfort. Suferința empatică se distinge de preocuparea și compasiunea empatică prin faptul că este orientată către sine, și nu către celălalt.

Extinderea abilității de a privi lucrurile și din perspectiva celuilalt (pentru a fi mai incluzivi), este un pas crucial în menținerea relațiilor de diferite tipuri, precum și în adaptarea cu succes la contextul unei școli sau al unui grup. Specialista în psihologia dezvoltării, Carolyn Saarni, a menționat că, pentru a avea succes într-un mediu academic trebuie „să avem abilitatea de a discerne și de a înțelege emoțiile celorlalți, bazându-ne pe semnale situaționale și expresive.”⁴⁷ Pe măsură ce conștientizarea prejudecății implicite crește din ce în ce mai mult la nivelul întregii societăți, elevii pot dobândi din ce în ce mai multe cunoștințe despre neajunsurile cauzate de discriminare. Atunci când este combinată cu abilitatea de a relaționa cu ceilalți pe baza unor similitudini comune la un nivel mai profund, așa cum a fost explorat în subiectele anterioare, poate apărea o empatie autentică, care este mai puțin restricționată de prejudecăți.

Făcând un rezumat, relaționarea empatică implică o stare de receptivitate față de prezența celeilalte persoane, capacitatea de a-i interpreta emoțiile și dorința de a depune efort pentru a înțelege punctul său de vedere și situația în care se află. Pornind de la această perspectivă, un profesor poate face efortul de a înțelege sentimentele din spatele comportamentului negativ al unui elev, și de a comunica această înțelegere atât acestuia, cât și colegilor săi de clasă. Modelarea acestei abordări pentru a fi aplicată de elevi este un lucru extrem de important, întrucât creează distincția între cel care acționează și acțiunea în sine, ceea ce creează spațiul necesar pentru apariția unei mentalități evolutive, care să fie favorabilă schimbării. De asemenea, este util să subliniem faptul că un anumit tip de comportament nu este o stare permanentă a existenței noastre, iar acest lucru poate fi realizat prin aducerea atenției asupra cazurilor în care elevul respectiv a demonstrat bunăvoință, sau orice alt comportament pozitiv. Distincția dintre acțiune și actor este importantă pentru încurajarea apariției sentimentului de compasiune, atât față de sine, cât și față de ceilalți. Această abordare permite luarea unei poziții critice față de anumite comportamente și atitudini, menținând în același timp o atitudine pozitivă față de persoana în cauză - fie față de o altă persoană, fie față de sine.

46 Decety, Jean, an Lamm, Claus. „Human Empathy through the Lens of Neuroscience.” *The Scientific World Journal*. 2006, 6, 1146-1163.

47 Saarni, Carolyn. „The development of emotional competence: Pathways for helping children to become emotionally intelligent.” *Educating people to be emotionally intelligent* (2007): 15-35.

Discutarea poveștilor adecvate vârstei este un mijloc eficient de a-i ajuta pe copii să exerseze vederea lucrurilor din perspectiva altuia într-un mod care nu le amenință siguranța,⁴⁸ iar rezultatele cercetărilor sugerează că profesorii pot folosi citirea poveștilor ca pe un instrument eficient de a cultiva empatia, în special atunci când este însoțită de exerciții care încurajează vederea lucrurilor din perspectiva celuilalt, și o reflecție asupra situațiilor și vieților emoționale ale personajelor.⁴⁹ Pentru adolescenți și tineri, lectura de ficțiuni literare care se concentrează pe personaje cu vieți interioare complexe, poate fi un instrument util pentru dezvoltarea empatiei,⁵⁰ așa cum este jocul de rol, pe care îl putem practica la toate vârstele.⁵¹ Programul SEE Learning folosește adesea povești și scenarii la care elevii se pot raporta, permițându-le astfel să exploreze situații și emoții prin substituție, într-un cadru sigur, înainte de a le examina mai direct prin intermediul practicilor reflexive.

Pe măsură ce este dezvoltată preocuparea empatică, se deschide calea către compasiune, adică apare dorința de a atenua suferința celorlalți. Cu toate acestea, în sensul său cel mai profund, compasiunea este o stare emoțională care denotă forța interioară și curajul prin care un elev se simte capabil să îi ajute pe ceilalți.⁵² Compasiunea nu trebuie înțeleasă ca o atitudine submisivă, neputință sau bunăvoință oarbă. Cercetările științifice indică tot mai mult faptul că sentimentul de compasiune este o abilitate care poate fi cultivată, una care aduce beneficii semnificative, inclusiv beneficii pentru propria sănătate și stare de bine. De asemenea, elevii pot reflecta asupra numeroaselor beneficii pe care compasiunea le poate aduce în sălile de clasă, familii și comunități, atunci când este extinsă pentru a-i include și pe ceilalți.

După cum s-a menționat, odată ce elevii învață să-și coreleze propriile emoții cu un context mai larg, și înțeleg faptul că emoțiile provin adesea din nevoile fundamentale pe care le au, elevii pot învăța să extindă această abordare și la ceilalți, raportând comportamentele celorlalți la emoțiile lor, iar emoțiile respective la nevoile lor fundamentale. Procedând astfel, motivele comportamentelor și reacțiilor emoționale ale celorlalți devin mai clare. Pe măsură ce elevii explorează asemănările dintre ei și ceilalți, își vor extinde practica încercând să se elibereze de așteptări nerealiste și cultivând

48 Ornaghi, Veronica, Brockmeir, Jens, Grazzani, Ilaria. „Enhancing social cognition by training school children in emotion understanding: a primary school study.” *Journal of Experimental Child Psychology* 2014, Vol. 119, 26–39.

49 A se vedea, de ex., numeroasele studii efectuate în cadrul Universității din Toronto de către Keith Oatley. Mar, Raymond A., Keith Oatley și Jordan B. Peterson. „Exploring the link between reading fiction and empathy: Ruling out individual differences and examining outcomes.” *Communications* 34.4 (2009): 407-428.

50 Chiate, Julian, „Novel Finding: Reading Literary Fiction Improves Empathy.” *Scientific American*, 4 Octombrie 2013.

51 A se vedea, de ex., Varkey P, Chutka DS și Lesnick TG. „The Aging Game: improving medical students' attitudes toward caring for the elderly.” *J Am Med Dir Assoc.* 2006. 7(4):224-9.

52 Jinpa, A Fearless Heart.

acceptarea de sine, putând astfel susține practica iertării. În programul SEE Learning, iertarea nu este înțeleasă ca o acțiune interpersonală, care are loc între doi indivizi, ci ca o eliberare internă de furia și resentimentele pe care le-am avut față de alte persoane. Ca atare, ea poate fi recunoscută ca o acțiune de pe urma căreia vor beneficia elevii înșiși, și poate fi văzută ca „un cadou oferit propriei persoane”. Deoarece iertarea promovează comportamentul prosocial, ea este, aidoma recunoștinței și compasiunii, benefică atât pentru sine, cât și pentru ceilalți. Elevii pot trage învățăminte din acele evenimente din viața cotidiană care exemplifică iertarea, ascultând experiențele celor care au suferit îngrozitor, dar care au găsit puterea interioară de a-i ierta pe făptuitori. Examinând aceste povești, elevii ar trebui să înțeleagă că iertarea nu înseamnă trecerea cu vederea, uitarea, justificarea sau scuzarea acțiunilor greșite, ci este, mai degrabă, un proces de eliberare de furie și de găsimire a libertății interioare și a fericirii.

Această componentă este o secțiune bogată în elemente, în cadrul căreia elevii pot explora valorile prosoziale de la nivelul cunoștințelor primite, explorând literatura științifică emergentă despre recunoștință, iertare, preocupare empatică și compasiune, precum și povești și exemple atât din istoria trecută, cât și din evenimente actuale. Prin implicarea în exerciții contemplative și practici reflexive, elevii pot explora direct aceste valori, într-un mod care să le ofere înțelegeri profunde. Acest lucru pregătește terenul pentru examinarea comportamentelor care ar trebui să rezulte din aceste perspective și aceste valori, element care este explorat în contextul următoarei componente.

Abilitățile de inter-relaționare

Chiar dacă au la bază sentimentele de empatie, compasiune și înțelegere, unele comportamente se dovedesc a fi contraproductive. De exemplu, unii elevi pot avea intenții bune, dar, din neatenție, provoacă dificultăți pentru ei și pentru alții. Sau, un elev poate avea intenția să interacționeze cu ceilalți - sau să intervină într-o situație - într-un mod pozitiv, însă nu are abilitățile necesare pentru a gestiona raporturile pe care le are cu ceilalți, în așa fel încât rezultatul să fie unul pozitiv. Aceasta nu este altceva decât o problemă de lipsă de experiență, care explică necesitatea de a exersa activ acele abilități care susțin relațiile cu ceilalți într-un mod pozitiv, până când acestea sunt integrate, adică devin o a doua natură. În plus, aceste abilități funcționează cel mai bine atunci când sunt susținute de cele două componente anterioare: conștientizarea relațiilor interpersonale și compasiunea față de ceilalți. Deși uneori elevii au posibilitatea de a dobândi abilitățile de rezolvare a conflictelor și de comunicare fără a cultiva conștientizarea individualității celorlalți și a valorilor prosoziale, fuziunea acestor componente generează o combinație extrem de puternică. Rezultatele cercetărilor sugerează faptul că o stare de bine interioară trainică depinde în mod semnificativ atât de capacitatea de a forma și de a menține relații trainice și pozitive, cât și de a fi capabil de a le recunoaște și de a le încheia pe cele dăunătoare.⁵³ Mediul școlar nu face nici el excepție. Procesul

53 Vaillant, GE. *Aging Well: Surprising Guideposts to a Happier Life from the Landmark Harvard Study of Adult Development* (Little, Brown and Company, Boston), 2002.

educațional este unul social, iar procesul de învățare este facilitat sau împiedicat de cât de bine se pot relaționa și pot comunica elevii atât cu profesorii, cât și cu colegii.⁵⁴ Tinerii care nu reușesc să-și dezvolte abilitățile de inter-relaționare socială sunt mai susceptibili de a abandona școala, sau de a avea rezultate școlare foarte slabe. De asemenea, aceștia sunt mai expuși riscului de a dezvolta probleme psihologice și comportamentale, inclusiv depresia și agresivitatea.⁵⁵

Pentru a avea succes atât în viața personală, cât și în cea academică, elevii trebuie să integreze abilitatea de a se autoregla și de a vedea lucrurile din perspectiva celuilalt, cu un repertoriu bogat de abilități sociale. Și, în loc să se insiste ca elevii să accepte pur și simplu niște reguli și proceduri stricte, competența socială este îmbunătățită cel mai bine prin crearea unui mediu de susținere, și prin utilizarea unei varietăți de tehnici, așa cum se întâmplă în cazul dobândirii oricărei alte abilități. Acestea pot include furnizarea de instrucțiuni și discuții explicative, modelarea comportamentelor, utilizarea jocului de rol și practica și oferirea de feedback și susținere.

Fiecare dintre cele patru subiecte ale acestei componente reprezintă o categorie foarte vastă, menită să cuprindă o serie de abilități care ar putea fi cultivate. Acestea sunt ascultarea empatică, comunicarea abilă, ajutorarea celorlalți și transformarea conflictelor. Primele două subiecte se concentrează pe comunicare: capacitatea de a asculta și de a comunica cu ceilalți. Al treilea subiect cuprinde acele aspecte ale ajutorării care merg dincolo de comunicare. Al patrulea examinează importantul subiectul al soluționării și abordării conflictelor, indiferent dacă aceste conflicte ne implică pe noi înșine sau pe ceilalți.

Ascultarea empatică înseamnă să îi ascultăm pe ceilalți într-o manieră deschisă - neafectată de reactivitatea noastră emoțională - care recunoaște umanitatea noastră comună, fiind întemeiată pe respect și pe apreciere față de persoana din fața noastră, chiar dacă opiniile acesteia diferă de ale noastre. În viziunea programului SEE Learning, ascultarea empatică este cultivată prin „dialogul conștient”, în care perechile de elevi se ascultă reciproc timp de câteva minute, fără să facă vreun comentariu sau vreo judecată de valoare. Dezvoltarea acestei abilități se bazează pe competențele durabile explorate în cele două componente anterioare - conștientizarea realității noastre comune, aprecierea diversității și diferențierii și înțelegerea emoțiilor celorlalți în context - și le consolidează. În mod ideal, ascultarea empatică acordă atenție nu numai nivelului de suprafață al conținutului care ne este transmis, ci și nevoilor și aspirațiilor de bază ale persoanei din fața noastră, lucru care ne poate oferi contextul necesar pentru înțelegerea profundă a conținutului respectiv.

54 Elias, Maurice J., Sarah J. Parker, V. Megan Kash, Roger P. Weissberg și Mary Utne O'Brien. „Social and emotional learning, moral education, and character education: A comparative analysis and a view toward convergence.” *Handbook of Moral and Character Education* (2008): 248-266.

55 Gresham, Frank M., Van, Mai Bo, Cook, Clayton R. „Social skills training for teaching replacement behaviors: remediating acquisition deficits in at-risk students.” *Behavioral Disorders*, August 2006. Vol. 31 (4), 363-377

Ascultarea empatică este unul dintre cele mai importante aspecte ale comunicării abile, dar ar trebui completată cu explorarea modului în care putem comunica într-o manieră politicoasă, constructivă și suportivă, atât pentru sine, cât și pentru ceilalți. Ideea de comunicare suportivă se referă la capacitatea elevilor de a vorbi respectuos și articulat într-un mod care să le permită conectarea la propriile valori, și îi stimulează pe ei și pe cei care s-ar putea să nu poată vorbi în mod deschis. Dezbateră poate constitui un instrument extrem de important în cultivarea atât a capacității de comunicare, cât și a gândirii critice. De exemplu, ca exercițiu, grupurile de elevi pot dezbate mai multe aspecte ale unei probleme, inclusiv partea cu care ar fi în mod natural în dezacord. Întrucât există deseori tendința de a delegitimize sau chiar dezumaniza pe cei care se opun propriilor puncte de vedere, astfel de exerciții pot ajuta la cultivarea modestiei epistemice, a curiozității intelectuale, a empatiei și a sentimentului umanității noastre împărtășite.

În privința ascultării empatică și a comunicării cu ceilalți, comunicarea nonviolentă (NVC), uneori cunoscută sub denumirea de comunicare plină de compasiune, este o metodă consacrată, potrivită pentru a-i ajuta pe elevi în așa fel încât să se poată exprima sincer, în timp ce se creează un context în care conflictul poate fi rezolvat în mod constructiv. Fiind fundamentată pe ideea că toți oamenii au, în mod natural, capacitatea de a manifesta compasiune, iar comportamentele maladaptive, fizice și verbale, sunt învățate din culturile în care trăim, NVC ne solicită să ascultăm și să vorbim manifestând empatie, înțelegând intenția din spatele vorbelor, conștientizând în același timp umanitatea noastră împărtășită și relația de interdependență.⁵⁶ Multe dintre tehnicile NVC constituie materialul de lucru din programa SEE Learning.

Ascultarea și comunicarea sunt fundamentale, dar nu epuizează gama de moduri posibile prin care ne putem ajuta unii pe alții. Ajutorarea celorlalți se referă la practicarea diferitelor modalități prin care îi putem susține pe ceilalți, care includ sau depășesc nivelul simplei comunicări, în moduri care sunt adecvate nevoilor celorlalți, și sunt proporționale cu propriile abilități. Foarte multe școli s-au angajat în proiecte care implică servicii comunitare, voluntariat sau „acte de bunătate aleatorii”. Din ce în ce mai multe rezultate științifice sugerează faptul că a oferi ajutor contribuie mult mai mult la propria stare de bine decât a primi ajutor, astfel încât oferirea ajutorului poate fi exersată și cultivată de la o vârstă fragedă. Oferirea de ajutor celorlalți poate lua o varietate infinită de forme. Totodată, în viziunea programului SEE Learning, practica de a-i ajuta pe ceilalți nu ar trebui să vină pur și simplu ca o directivă dată de sus. Mai degrabă, practica de a ajuta pe ceilalți - inclusiv colegii de clasă, profesorii, membrii familiei și așa mai departe - va avea cele mai bune rezultate atunci când va fi corelată cu celelalte perspective, valori și practici care se regăsesc în domeniul Social. Mai mult decât atât, atunci când ne angajăm în practici menite să-i ajute pe ceilalți, trebuie să ne rezervăm suficient timp pentru a reflecta asupra procesului: Cum se simt elevii când îi ajută pe ceilalți? Ce

56 Rosenberg, Marshall B. *Non-Violent Communication, A Language of Life: Life-Changing Tools for Healthy Relationships*. Puddle Dancer Press, 2003.

Domeniu: Social	Componenta: Abilități de relaționare
Dimensiune: Implicarea	



Abilități de relaționare

Competențe durabile:

- 1 Ascultarea empatică**
Ascultarea cu atenție, în scopul de a-i înțelege mai pe deplin pe ceilalți și nevoile lor.
- 2 Comunicarea abilă**
Comunicarea cu compasiune, într-un mod care să fie stimulator atât pentru sine, cât și pentru ceilalți.
- 3 Ajutorarea celorlalți**
Oferirea de ajutor celorlalți în funcție de nevoile lor și proporțional cu capacitatea personală.
- 4 Transformarea conflictelor**
Răspunsul constructiv la conflict și facilitarea colaborării, reconcilierii și relațiilor pașnice.

Învăță din această experiență? Cum ar putea să o îmbunătățească? Ce impact are ajutorul lor asupra celor pe care se străduiesc să-i ajute? De asemenea, elevii pot explora tipul de ajutor de care alții pot avea cu adevărat nevoie pentru starea lor de bine pe termen lung, dincolo de ceea ce poate părea evident la momentul respectiv.

Ultimul subiect pe care îl analizăm aici este transformarea conflictelor. În mod inevitabil elevii vor întâlni conflicte în viața lor de adulți, cât și în societate în general. În sine, conflictul nu este neapărat rău, iar deprinderea gestionării situațiilor conflictuale, atât pentru sine, cât și pentru ceilalți, este o abilitate vitală. În timp ce unele programe se concentrează pe rezolvarea conflictelor, SEE Learning folosește termenul de „transformare a conflictelor”, pentru a sugera că soluționarea conflictului este doar o parte a căii care trebuie urmată pentru a avea o transformare a circumstanțelor și relațiilor, care poate îmbunătăți starea personală de bine, și a altora. Prin urmare, transformarea conflictelor se referă la capacitatea de a răspunde constructiv la conflict, și de a facilita colaborarea, reconcilierea și relațiile pașnice.

Cu toate că există o serie de practici atât de soluționare a conflictelor, cât și de transformare a lor, în SEE Learning se pune accentul pe coroborarea acestor tehnici cu perspectivele, valorile și practicile din cadrul general al programului. În acest fel, liniștea interioară servește ca bază pentru liniștea exterioară, iar reconcilierea interioară este combinată cu reconcilierea exterioară, maximizând șansele unei transformări reușite a conflictelor. Transformarea conflictelor este facilitată de abilitățile prosociale, cum ar fi modestia, empatia, compasiunea, iertarea, imparțialitatea, recunoașterea naturii noastre împărtășite și aprecierea diferențelor dintre noi, precum și abilitățile de ascultare empatică și de comunicare abilă. În cazul în care aceste valori și abilități lipsesc, transformarea conflictelor se va dovedi dificilă, dacă nu chiar imposibilă. Acolo unde sunt prezente, sarcina transformării conflictelor poate deveni la rândul său transformatoare pentru toate părțile implicate.

Un alt mod de examinare a acestei componente este prin identificarea grupurilor de abilități explorate în SEL, precum abilitățile interpersonale, abilitățile de comunicare și abilitățile de rezolvare a dificultăților de relaționare. Aptitudinile interpersonale implică aprecierea și modelarea cooperării, onestității, încrederii, răbdării, amabilității și flexibilității, inclusiv capacitatea de a împărtăși și de a se relaționa cu ceilalți, fără o polarizare excesivă. Abilitățile de comunicare se referă la capacitatea de a interpreta și respecta semnalele sociale primite din partea celorlalți; înțelegerea semnificației atributelor non-verbale - precum postura, tonul vocii, gesturile și expresiile faciale; exprimarea sentimentelor și dorințelor într-o manieră pozitivă, cu claritate și calm; și ascultarea cu deschidere, pentru a învăța din ceea ce auzim. Abilitățile de rezolvare a problemelor relaționale se referă la capacitatea de a anticipa consecințele și de a planifica soluțiile; de a rezolva conflictul în mod corespunzător; de a-și asuma responsabilitatea pentru acțiunile dăunătoare; de a-și cere scuze sau iertare, și de a învăța din greșelile personale și ale altora; de a rezista presiunii sociale necorespunzătoare; și de a cere ajutor atunci când este nevoie. Toate acestea se pot încadra foarte bine în programul SEE Learning.

Extrem de important în contextul programului SEE Learning este faptul că, absolut întotdeauna, cultivarea abilităților de relaționare este legată de principiul fundamental al compasiunii, care rezultă dintr-o dorință fermă de a interacționa cu ceilalți pe baza bunăvoinței și empatiei. În acest fel, abilitățile sociale nu sunt doar instrumentalizate ca tehnici de lucru, ci sunt un rezultat natural al cultivării sentimentului de apreciere și de preocupare față de ceilalți.

Explorarea Domeniului Sistemelor

La fel cum elevii au capacitatea de a înțelege atât propriul comportament, cât și pe cel al celorlalți, se pare că au și abilitatea înăscută de a înțelege modul în care funcționează sistemele. Din aprofundarea acestei conștientizări - și prin aplicarea gândirii critice în situații complexe - poate apărea o abordare mai cuprinzătoare - și mai practică - a relațiilor umane și a implicării etice. Astfel intenția plină de compasiune de a da un anumit curs unei acțiuni, poate fi apoi evaluată, pentru a confirma că, într-adevăr, este utilă pe scară mai largă și pe termen mai lung. În acest fel rezolvarea problemelor devine un proces exhaustiv, eliminând în acest fel tendința de a fragmenta problemele în bucăți mai mici, deconectate între ele.

Gândirea sistemică nu este un tip de gândire propriu doar unei anumite subdiviziuni, pe care am putea-o denumi „Sisteme”. Aceasta este, mai degrabă, un tip de gândire care poate fi pusă în practică indiferent de situație, chiar dacă este aplicată în cazul unui obiect, proces sau eveniment.

Acest lucru se datorează faptului că este vorba despre o abordare a gândirii și nu de un tip de gândire adecvat unui set specific de fenomene. Trăsătura sa distinctivă este aceea că abordează lucrurile nu ca entități izolate, statice, ci ca entități interactive și dinamice, care acționează într-un context: cum ar fi, de exemplu, ca părți interdependente ale unor sisteme complexe mai mari.

Dacă analizăm lucrurile care ne înconjoară, vedem că acestea nu există într-un spațiu gol, ci într-un ansamblu de contexte, și observăm că ele apar dintr-o serie de cauze și condiții. Înțelegem, de asemenea, că obiectul sau evenimentul în cauză conține în sine alte obiecte și procese. În acest sens el însuși este un sistem. Când începem să înțelegem cum funcționează aceste contexte mai largi și mai complexe și cum se raportează ele la obiectul nostru de interes inițial și ce impact au asupra acestuia, avem deja o idee despre ce înseamnă gândirea sistemică. Atunci când aplicăm aceeași analiză la obiecte și evenimente conexe, ne formăm o părere despre cum funcționează sistemele mai largi. Apoi, este posibil să vedem anumite caracteristici emergente ale sistemului - cum ar fi interacțiunile dintre componentele acestuia, în urma cărora rezultă ceva care este mai mult decât suma părților. De exemplu interacțiunea dintre două persoane care își împărtășesc ideile poate avea ca rezultat ceva care este dincolo de ceea ce ar putea realiza fiecare persoană în parte, acționând pe cont propriu, și apoi punând la un loc rezultatele obținute de fiecare. Pentru elevii mai avansați cercetarea științifică din domenii precum fizica cuantică poate oferi excelente exemple despre cât de interactivă și interdependentă este realitatea și cât de paradoxală poate fi atunci când este comparată cu modele de gândire mai simpliste. La un nivel mai puțin complicat ecologia și studiul mediului înconjurător le oferă elevilor o manieră ușor accesibilă de a vedea dinamica interdependentă și complexă a sistemelor.

Capacitatea de a se angaja în procesul de gândire conștientă - și de a deveni, cu timpul, mai pricepuți la asta - este intenția care stă în spatele includerii gândirii sistemice în programul SEE Learning. Această abordare poate favoriza dobândirea de noi perspective, inclusiv cea a modestiei epistemice, a importanței dialogului și a comunicării și o apreciere a complexității care depășește gândirea convențională. La fel ca în cazul celor două domenii anterioare, elevii sunt ajutați să dezvolte o conștientizare mai profundă, să aibă o perspectivă critică legată de valorile prosociale și să exploreze modalitățile prin care pot obține rezultatele dorite, prin intermediul practicilor ce susțin implicarea. Prin urmare, cel de-al treilea domeniu al programului SEE Learning este abordat utilizând cele trei subiecte ale *aprecierii interdependenței, recunoașterii umanității noastre împărtășite și implicării comunitare și globale*.

Aprecierea interdependenței

Interdependența se bazează pe conceptul că lucrurile sau evenimentele nu apar fără să existe un context și, că, pentru a exista, acestea depind de o serie de alte lucruri și evenimente. Hrana pe care o punem pe masă, de exemplu, vine dintr-o gamă largă de surse și zone geografice. Interdependența înseamnă, de asemenea, că schimbările care au loc într-o zonă au ca efect

schimbări într-o altă parte a lumii. Atunci când examinăm lucrurile în acest fel, vedem că fiecare lucru apare datorită unei mari diversități de cauze și condiții.

Așa cum Daniel Goleman și Peter Senge au scris în cartea „Triple Focus”, interdependența implică „analizarea dinamicii care apare în contextul cauză-efect - cu alte cuvinte, dacă o să fac acest lucru, consecința va fi asta - și cum să folosesc această înțelegere pentru a transforma un sistem într-unul mai bun.”⁵⁷ Scopul acestei abordări nu este doar acela de a dezvolta o înțelegere practică a modului în care funcționează sistemele, ci de a conecta aceste cunoștințe cu preocupările legate de sine, de ceilalți oameni și de întreaga noastră planetă.

Astfel, această componentă poate fi explorată prin intermediul a două subiecte: *înțelegerea sistemelor interdependente și individul în contextul sistemelor*. Primul se referă la trecerea de la atenția focalizată asupra „sinelui” și asupra „celorlalți”, la o atenție focalizată către „exterior”, asupra sistemelor mai vaste: cu alte cuvinte direcționarea conștientizării elevilor către o înțelegere a principiilor interdependenței și sistemelor, cum ar fi *cauza și efectul*, în sensul lor general. Acesta din urmă personalizează aceste cunoștințe prin conștientizarea faptului că propriile noastre existențe sunt strâns legate între ele printr-o rețea vastă de evenimente, cauze și oameni, din comunitatea din care facem parte și din întreaga lume. Aceasta implică recunoașterea faptului că niște evenimente care sunt aparent îndepărtate ne pot afecta starea de bine și că modul în care interacționăm într-un context îi afectează pe alții care, aparent, nu au nicio legătură cu noi și că, uneori, faptele noastre pot avea consecințe neintenționate. Împreună aceste două subiecte îi pot ajuta pe elevi să-și dezvolte acele abilități care le sunt necesare pentru înțelegerea interdependenței din cadrul sistemelor și să aplice aceste cunoștințe la nivel personal, astfel încât să devină folositoare pentru ei. Interdependența este atât o lege a naturii, cât și o realitate fundamentală a vieții umane. Nimeni nu este capabil să susțină viața, cu atât mai puțin să prospere, fără sprijinul unui număr foarte mare de persoane care lucrează pentru a satisface nevoile noastre de bază, de hrană, de apă și adăpost, precum și a infrastructurii instituțiilor responsabile cu educația, aplicarea legii, guvernele, agricultura, transportul, îngrijirea medicală și așa mai departe.

Interdependența începe chiar înainte de a ne naște, când supraviețuirea noastră depinde de ceilalți. Mai mult decât atât, interdependența este necesară atunci când dorim să acționăm cu succes la o scară mult mai largă. În epoca noastră conștientizarea acestei realități a devenit mult mai urgentă datorită a ceea ce Anthony Giddens numește „intensificarea relațiilor sociale la nivel mondial ce leagă realitățile îndepărtate ale globului, astfel încât evenimentele locale sunt influențate de anumite evenimente care se petrec la mulți kilometri distanță și invers.”⁵⁸ Crizele majore și cele bine

57 Goleman and Senge, *The Triple Focus*.

58 Giddens, Anthony. *The Consequences of Modernity*. Stanford University Press, 1991.

mediatizate, cum ar fi recesiunea financiară internațională din 2007-2009, și preocupările crescânde cu privire la schimbările climatice și conflictele violente globale, demonstrează cu claritate existența unei interdependențe economice și ecologice la nivel global.

În societățile mai vechi și mai tradiționale, sentimentul de conexiune cu ceilalți a fost mai profund înrădăcinat în viața de zi cu zi. Supraviețuirea personală depindea deseori de împărțirea și schimbul de resurse, și de implicarea în alte tipuri de cooperare socială. Vecinii se reuneau pentru a strânge recoltele, pentru a construi adăposturile necesare, pentru a lupta împotriva prădătorilor sau pentru a face față elementelor naturii. Cunoașterea implicită a faptului că ceea ce susținea sau afecta o parte a comunității, afecta de fapt întreaga comunitate, stătea la baza luării deciziilor și a comportamentului membrilor comunității.

Cu toate acestea, odată cu apariția revoluției industriale, dorința de a-și îmbunătăți situația economică i-a determinat pe oameni să devină mai mobili și, odată cu deconectarea de la structura tradițională a comunității, a apărut iluzia independenței. Deoarece atunci când atingem vârsta adultă, modul în care depindem de ceilalți nu mai este la fel de evident, ne este mai ușor să credem că ceilalți nu ne mai sunt necesari. În schimb acest fals sentiment de auto-suficiență a contribuit la dezvoltarea unui sentiment de izolare psihologică și socială din ce în ce mai profund, ceea ce poate fi, în sine, o experiență devastatoare pentru ființele umane, așa cum au arătat experimentele privind detenția în regim de izolare. Oamenii sunt creaturi deosebit de sociale, a căror supraviețuire și bunăstare psihologică depind de relațiile cu ceilalți. De exemplu, rezultatele cercetărilor au arătat că singurătatea este un factor de risc semnificativ, cu efecte negative asupra sănătății, precum sunt și fumatul și obezitatea.

Domeniu: Sistemic	Componenta:
Dimensiune: Conștientizarea	Aprecierea Interdependenței



Competențe durabile:

- 1** **Înțelegerea sistemelor interdependente**
Înțelegerea atât a naturii inter-relaționale a lumii noastre, cât și a metodelor de gândire sistemică.
- 2** **Individul în contextul sistemelor**
Conștientizarea atât a faptului că toți indivizii există într-un context sistemic, cât și a faptului că fiecare individ influențează și este influențat de acel context.

Aprecierea interdependenței

Pentru ca elevii să dobândească o înțelegere aprofundată a relațiilor de interdependență din cadrul sistemelor, acest concept ar trebui completat cu exerciții și materiale semnificative pentru ei, cum ar fi individul în contextul sistemelor. Astfel, ca răspuns la tendința de a se considera, în mod eronat, ca nefiind conectați la ceilalți, sau cumva independenți față de sistemul în ansamblul său, examinarea interdependenței în cadrul SEE Learning pune accent pe relațiile cu alți oameni și pe complexitatea relațiilor respective. Aceasta nu înseamnă că respinge sau devalorizează relația de interdependență care există între ființele umane și alte specii de animale și forme de viață, sau chiar cu întreaga planetă. Această conștientizare are o semnificație extraordinară și de aceea este inclusă în această componentă. În plus, ea dobândește o însemnătate cu totul specială atunci când reușim să înțelegem profunzimea pe care o poate avea interconectarea cu semenii noștri și, mai ales, a numeroaselor beneficii pe care le dobândim ca urmare a acestei inter-relaționări. Efectele sunt de trei feluri: (1) un sentiment de recunoștință din ce în ce mai profundă față de ceilalți, la nivel sistemic; (2) o mai mare conștientizare a potențialului pe care îl avem în a modela viața altora, datorită interconectării noastre universale; și (3) o aspirație din ce în ce mai intensă de a lua măsuri care să asigure o stare de bine pentru cât mai multă lume și de a răsplăti toate actele de bunăvoință pe care le-am primit de la această vastă rețea umană, alcătuită din atât de multe elemente. Acest efect al *aprecierii interdependenței*, combinat cu înțelegerea profundă care stă la baza *recunoașterii umanității noastre comune*, contribuie într-o manieră decisivă la apariția dorinței de a ne extinde sentimentul de responsabilitate față de starea de bine a tuturor celorlalți și de a căuta și de a găsi modalități creative de a acționa pentru ei și în numele lor, care este componenta finală a acestui domeniu: *implicarea comunitară și globală*.

Procesul începe prin a învăța să acordăm o atenție mult mai profundă celor care ne înconjoară, altfel spus, să dobândim „o înțelegere a activităților celorlalți, lucru care ne poate oferi un context pentru propria activitate”.⁵⁹ Cu alte cuvinte elevii încep să discearnă faptul că acțiunile și comportamentul lor îi afectează pe ceilalți și invers. Următorul pas este să începem să recunoaștem diferitele moduri prin care ceilalți contribuie la starea noastră de bine, dezvoltând astfel acele tipuri de conexiuni emoționale pozitive, care încep să cultive în noi un sentiment mai profund de apreciere.⁶⁰

59 Dourish, P. și Bly, S., (1992), Portholes: Supporting awareness in a distributed work group, Proceedings of ACM CHI 1992, 541-547.

60 Dourish, P. și Bly, S., (1992), Portholes: Supporting awareness in a distributed work group, Proceedings of ACM CHI 1992, 541-547.

Acest lucru poate fi îmbunătățit și mai mult prin enumerarea, în mod explicit și repetat, a modurilor specifice în care alții au contribuit la îmbunătățirea stării noastre de bine.⁶¹ Spre deosebire de modul în care se face acest lucru în cazul domeniului Social, aici focusul este mai amplu, implicând oameni, comunități și sisteme pe care elevul nu le poate cunoaște personal.

Există o progresie naturală de la conștientizarea interpersonală la recunoașterea interdependenței, care demonstrează modul în care componentele programului SEE Learning se bazează unele pe celelalte și se consolidează reciproc. Pentru a dezvolta o apreciere autentică a celorlalte persoane, este esențială înțelegerea faptului că nimeni nu poate prospera, sau chiar supraviețui, fără să aibă sprijinul a numeroase alte persoane. Pentru majoritatea copiilor cel mai ușor este să înceapă cu cei de la care au obținut beneficii care sunt ușor de recunoscut, cum ar fi părinții, profesorii sau cadrele medicale. În schimb copiii aflați în situații dificile ar putea avea nevoie de un ajutor suplimentar pentru a vedea că, în ciuda faptului că sunt dezamăgiți sau chiar răniți de alții, există cu adevărat oameni care i-au ajutat într-un fel sau altul - poate un prieten, o rudă apropiată sau un adult din afara familiei lor. Treptat, această recunoaștere poate fi extinsă pentru a include și persoanele străine, cum ar fi pompierul sau lucrătorul de la salubritate, care oferă niște servicii importante și care le fac viața mai sigură sau mai plăcută. În timp, și cu multă practică, sentimentul de recunoștință poate crește, pentru a include chiar și pe cei cu care elevul are relații dificile sau conflictuale. Încetul cu încetul elevul învață că poate beneficia de pe urma relaționării chiar și cu oamenii dificili - recunoscând poate sfaturile utile care se ascund în spatele unor critici dure, sau folosind experiența nedreptății care li s-a făcut, transformând-o în motivație de a-i ajuta pe ceilalți. Desigur, într-o anumită măsură, aprecierea modului în care suntem ajutați de ceilalți a fost explorat în cadrul componentelor anterioare, cum ar fi compasiunea față de ceilalți, dar aici ea este extinsă pentru a cuprinde sisteme mai largi, fiind explorată din ce în ce mai nuanțat pe măsură ce elevii capătă mai multă înțelegere în privința gândirii sistemice. O perspectivă din ce în ce mai profundă ne dezvăluie nu numai beneficiile directe pe care ni le oferă ceilalți, ci ne informează asupra existenței noastre în cadrul unei largi rețele bazate pe interdependență. Astfel, vom putea construi și consolida fundația pentru următoarea componentă, cea a recunoașterii umanității noastre împărtășite.

Deși familiarizarea inițială a elevilor cu realitățile interdependenței poate să nu atingă un nivel foarte profund, sau să demonstreze o reacție emoțională puternică de recunoștință ori să manifeste o anumită intenție altruistă, modelul pe trei niveluri al programului de dobândire de cunoștințe ne ajută să înțelegem cum această competență va avea, în timp, un impact major asupra acestora. Mai întâi elevilor li se poate cere să ia în considerare natura interdependenței, studiind-o din mai multe perspective și apoi să reflecteze asupra ei, corelând-o cu experiența lor personală. Aceasta poate lua forma diferitelor subiecte și tehnici pedagogice, cum ar fi literatura, economia, biologia, matematica,

61 Dourish, P. și Bly, S., (1992), Portholes: Supporting awareness in a distributed work group, Proceedings of ACM CHI 1992, 541-547.

psihologia și/sau istoria. După examinarea din mai multe perspective a interdependenței lucrurilor, elevii au posibilitatea de a-și permanentiza conștientizarea interconectării - lucru care le va influența modul de raportare la ceilalți. Cu timpul, atunci când vor aborda pe cineva, sau vor fi abordați de alții - chiar și atunci când va fi vorba de persoane străine - o mai bună conștientizare a umanității și a valorii inerente a acestora va impregna această interacțiune. Nu după multă vreme, va fi evident, mai ales după ce am conștientizat cu o mai mare profunzime natura dinamică a sistemelor complexe și a interconectării din cadrul lor că, pe de-o parte, fiecare joacă un anumit rol în marea rețea de oameni care ne susțin viața și, pe de alta, că vom dezvolta un sentiment profund de reciprocitate. Cu timpul nu va mai fi nevoie să vedem exact cum o anumită persoană beneficiază de pe urma alteia ca să putem accepta evidența faptului că, într-un fel sau altul, aceste beneficii există în mod intrinsec și de netăgăduit. Pe măsură ce această conștientizare devine mai statornică, natura reciproc avantajoasă a relațiilor devine încet-încet prioritară în fața unei viziuni strict concentrate pe sine sau concurențiale.

Acest sentiment crescut de conexiune cu ceilalți are ca rezultat contracararea sentimentului de izolare socială (singurătate), prin creșterea sentimentului de bucurie empatică (pentru fericirea celorlalți). Acest sentiment permite apariția unei satisfacții altruiste pentru realizările celorlalți și oferă un antidot atât împotriva sentimentelor de invidie și gelozie, cât și a unei autocritici prea aspre sau a unei comparații nerealiste cu ceilalți.

Aprecierea umanității noastre împărtășite

O înțelegere mai profundă a interdependenței, mai ales atunci când este asociată cu abilitățile cultivate în cadrul domeniului Social privind preocuparea empatică, ar trebui să conducă la manifestarea unui interes crescut față de starea de bine a celorlalți și la o conștientizare a modurilor în care ne aflăm, cu toții, într-o strânsă inter-relaționare. Aceste abilități pot fi apoi stabilizate, extinse și consolidate prin cultivarea în mod explicit a unei recunoașteri a umanității noastre împărtășite. În etapa domeniului Personal, pentru a dobândi o mai bună conștientizare emoțională și o mai mare compasiune față de sine, elevii au învățat să-și dezvolte o gândire critică, cu ajutorul căreia să-și poată conecta propriile emoții, inclusiv propriile lor nevoi, la un context mai larg. În etapa domeniului Social, pentru a dezvolta abilitățile prosociale, cum ar fi recunoștința, preocuparea empatică și compasiunea față de ceilalți, ei s-au angajat în acest proces pentru a putea conecta emoțiile altora atât la nevoile acestora, cât și la un context mai amplu. În această etapă, elevii își aprofundează în continuare înțelegerea, folosindu-și gândirea critică pentru a realiza faptul că, la un nivel fundamental, toate ființele umane împărtășesc anumite caracteristici, atât în ceea ce privește viața lor interioară, cât și condițiile generale în care își trăiesc viața, cultivând în interiorul lor un sentiment de apreciere, preocupare empatică și de relaționare compasională față de orice individ, chiar și față de persoane care pot fi departe sau pot părea cu totul diferite de propriul cerc de prieteni și familie.

Prin urmare cele două subiecte care alcătuiesc această componentă sunt: aprecierea egalității fundamentale a tuturor oamenilor și aprecierea modului în care sistemele ne afectează starea de bine.

Aprecierea egalității fundamentale a tuturor oamenilor implică extinderea perspectivei relative la egalitatea fundamentală și a umanității împărtășite și asupra celor din afara comunității din care elevii fac parte, și apoi asupra întregii lumi. Acest lucru se poate întâmpla prin conștientizarea și aducerea atenției asupra acelor lucruri pe care toți oamenii le au în comun, ca ființe umane, cum ar fi aspirația tuturor de a experimenta fericirea și starea de bine și de a evita suferința. Una dintre funcțiile importante ale acestui efort este acela de a consolida sentimentul de identificare cu celelalte persoane, extinzându-l dincolo de comunitatea noastră imediată, și de a reduce prejudecățile și tendința de a diminua nevoile celorlalți, mai ales dacă aceștia sunt departe, aparent diferiți de noi, sau oameni cu care nu avem nicio legătură.

Mai multe studii publicate sugerează faptul că persoanele care manifestă generozitate, sau care îi ajută pe oamenii aflați dincolo de comunitatea din care fac parte (cum ar fi voluntariatul, susținerea persoanelor nevoiașe, sau participarea la diferite activități caritabile), pot avea o sănătate mult mai bună, beneficiind de scăderea tensiunii arteriale sau de ameliorarea bolilor. Studiile au inclus populații precum vârstnici sau persoane cu boli cronice. Cercetătorii de la Harvard Business School

Domeniu: Sistemic	Componenta: Aprecierea umanității noastre împărtășite
Dimensiune: Compasiunea	



**Recunoașterea
umanității comune**

Competențe durabile:

- 1 Aprecierea egalității fundamentale a tuturor oamenilor**
Extinderea conștientizării egalității noastre fundamentale și a umanității comune tuturor oamenilor, inclusiv celor din afara comunității din care facem parte și întregii lumi.
- 2 Aprecierea modului în care sistemele ne afectează starea de bine**
Conștientizarea modului în care sistemele pot să promoveze o stare de bine - prin promovarea valorilor pozitive, dar și să o compromită - prin perpetuarea credințelor și inechităților generatoare de probleme, atât la nivel cultural, cât și structural.

au descoperit că cheltuirea banilor pentru alții a sporit fericirea mai mult decât cheltuirea pentru sine. Cercetătorii de la National Institute of Health au descoperit că acțiunile caritabile au activat în creierul participanților aflați în studiu acele regiuni asociate cu plăcerea și sentimentul de apartenență socială.⁶²

În cartea sa, *The Age of Empathy*, Frans de Waal descrie un experiment în care maimuțele capucin au avut posibilitatea de a alege între a obține o recompensă pentru sine și de a primi o recompensă inclusiv pentru maimuța vecină. Maimuțele au ales opțiunea prosocială - cu excepția cazului în care maimuța de alături le era necunoscută, caz în care acestea au ales o recompensă doar pentru sine.⁶³ În ceea ce ne privește pe noi, oamenii, tendințele noastre inițiale pot fi similare cu cele ale maimuțelor capucin, în sensul că bunăvoința fundamentată biologic, care este necesară supraviețuirii, este de obicei limitată la membrii grupului din care facem parte. Pentru a deveni baza necesară pentru luarea deciziilor etice, preocuparea față de ceilalți trebuie extinsă dincolo de cei care, în mod evident, ne sunt, personal, de folos.

Dacă nu vom avea capacitatea de a depăși prejudecățile care decurg din interesul nostru personal, atunci sentimentele noastre puternice față de cei apropiați ar putea deveni un motiv de prejudecată sau de rea voință. De exemplu, atunci când un profesor are o preferință pentru un anumit elev - și nu conștientizează această părtinire - acesta nu va fi corect în momentul în care va trebui să intervină într-o dispută dintre acesta și un alt elev, și nu va fi capabil să le ofere în mod egal o atitudine instructivă. O astfel de lipsă de echilibru poate duce la resentimente și descurajare în cazul copilului mai puțin favorizat. Și, din păcate, acest tip de discriminare se extinde adesea dincolo de nivelul individual. Dorința de a proteja membrii unui grup în detrimentul altora este responsabilă pentru multe dintre atitudinile și politicile care modelează societățile noastre și se află la baza multora dintre cele mai tulburătoare nedreptăți și conflicte profunde pe care le vedem la nivel global. În timp ce loialitatea este, în cele mai multe cazuri, o caracteristică pozitivă, loialitatea excesivă față de cei identificați ca fiind grupul personal poate duce la judecăți denaturate și la discriminare. Prin urmare merită să depunem toate eforturile pentru a conștientiza umanitatea comună a tuturor indivizilor, indiferent de deosebiriile noastre aparente. Această explorare a similitudinilor și diferențelor a fost acoperită și în domeniul Social, dar aici este extinsă la o scară mai largă.

Din fericire, spre deosebire de maimuțele capucin, oamenii au capacitatea de a-și extinde cercul empatiei dincolo de cei cu care se identifică cel mai îndeaproape. Ca oameni, învățăm să ne extindem grija și preocuparea și asupra celor care se află în afara granițelor experienței și

62 „5 Ways Giving Is Good for You,” Greater Good Science Center, Jill Suttie, Jason Marsh, 13 decembrie 2010, http://greatergood.berkeley.edu/article/item/5_ways_giving_is_good_for_you

63 e Waal, *The Age of Empathy*, 112-117.

preferințelor personale, prin găsirea unor elemente comune. Pentru a dezvolta acest sentiment al umanității noastre împărtășite, o metodă deosebit de eficace este aceea de a reflecta asupra aspirațiilor împărtășite de noi toți, și anume: dorința de a prospera și dorința de a evita suferința și nefericirea. Identificând aceleași dorințe și la celelalte persoane, grupul personal poate fi extins pentru a include în sfera noastră de interes oameni de toate felurile și caracteristicile, de naționalități, etnii și cu religii diferite. Această capacitate a omului este demonstrată în diverse moduri în întreaga noastră societate, de la o simplă donare de sânge, până la donații generoase și acțiuni caritabile care au loc în urma unui dezastru natural, sau protestând împotriva nedreptăților care li se fac unor grupuri din care nu facem parte.

Abilitățile de a aprecia interdependența și de a avea o preocupare empatică pentru ceilalți, servesc drept antidot pentru multe dintre dificultățile pe care elevii le pot întâmpina în relație cu ceilalți, cum ar fi discriminarea, sentimentul de distanță și lipsa de preocupare pentru problemele celor din afara cercului lor de apropiați. Atunci când se cultivă o înțelegere a umanității noastre împărtășite, elevii pot dezvolta o perspectivă mai incluzivă. O astfel de viziune extinsă promovează egalitatea în relațiile cu ceilalți, o poziție care este mult mai obiectivă și mai puternic conectată. Aceasta creează o platformă viabilă pentru componenta finală, implicarea comunitară și globală, iar după mai mult timp și mai multă practică, elevii pot aprecia valoarea iertării și pot dezvolta o atitudine de compasiune mai profund implicată și mai puțin părtinitoare. După cum afirmă Daniel Goleman în cartea sa, „Social Intelligence”, „Când ne concentrăm pe noi înșine, pe măsură ce problemele și preocupările noastre devin mai mari, lumea noastră se micșorează. În schimb, atunci când ne concentrăm asupra celorlalți, lumea noastră se extinde. Problemele noastre se retrag către periferia minții și par mai mici, ca atare, capacitatea de conectare - sau acțiunea plină de compasiune - sporește.”⁶⁴

Recunoașterea umanității noastre împărtășite este mai eficientă atunci când este fundamentată pe sentimentul de empatie interpersonală și nu doar când rămâne la nivelul abstract, de principiu. Această abordare poate fi aplicată în sala de clasă în diferite moduri. În plus o explorare a sistemelor poate facilita o empatie mai mare. Aceasta constituie fundamentul pentru cel de-al doilea subiect al acestei componente: aprecierea modului în care sistemele ne afectează starea de bine. Acest subiect implică înțelegerea modului în care sistemele pot promova sau compromite starea noastră de bine la nivel cultural și structural, prin perpetuarea credințelor și inechităților generatoare de probleme. Elevii pot examina, la un nivel adecvat vârstei lor, convingerile pe care le au referitoare la inegalitate, prejudecăți, discriminare sau favoritism, atunci când experimentează aceste situații. Pentru a ilustra prezența discriminării se pot utiliza exemple din istoria trecută sau din cea de actualitate, iar elevii pot discuta despre consecințele pe care discriminarea o poate avea asupra societății în ansamblu.

64 Goleman, Daniel. Social Intelligence: The New Science of Human Relationships, Bantam, 2006, 54.

Utilizarea unei perspective a sistemelor pentru a cultiva un sentiment de empatie mai cuprinzător este crucială, deoarece, ca ființe umane, capacitatea noastră înnăscută de empatie nu pare să cuprindă automat și suferințele oamenilor la nivel global sau problemele umane la nivel de sistem. De exemplu studiile arată că avem tendința de a empatiza mai mult cu o victimă unică decât cu un număr mare de victime, sau mai degrabă cu o persoană care ne este aproape, decât cu una care se află în altă parte a lumii. Cu toate acestea suferința nu este întotdeauna cauzată în moduri care sunt evidente sau directe, ci poate apărea din cauza anumitor structuri sociale și norme culturale. De exemplu, dacă o organizație adoptă politici și proceduri opresive sau inegale, acest lucru va influența comportamentul celor care lucrează în acel mediu. În mod similar, dacă există o discriminare - oficializată sau nu - într-o anumită societate, starea de bine a celor care trăiesc în acea societate este compromisă. La baza structurilor discriminatorii se află credințele culturale care justifică și consolidează astfel de structuri: de exemplu, convingerea că un grup de oameni este superior altuia pe baza de gen, rasă, etnie sau statut social.⁶⁵ Prin primirea de informații referitoare la violența structurală și culturală, elevii vor avea posibilitatea, pe de-o parte, de a dobândi o nouă perspectivă și o mai mare înțelegere a suferinței oamenilor, iar pe de alta, de a-și îmbunătăți răspunsurile la suferință.

Înțelegerea reciprocă a fost identificată drept obiectiv curricular în multe dintre sistemele școlare și în programe precum International Baccalaureate. Prin recunoașterea umanității noastre comune, elevii pot învăța să comunice și să coopereze mai bine, indiferent de grupurile etnice și sociale cu care interacționează, având în același timp o mai mare înțelegere și așteptări mai realiste față de toți ceilalți. Ca atare, elevii vor putea mai degrabă aprecia diferențele aparente dintre ei și ceilalți, în loc să manifeste neîncredere, ceea ce va duce la o diminuare a prejudecăților și segregării. Prin înțelegerea modului în care starea de bine a indivizilor este modelată de sistemele în care trăim, empatia elevilor va fi mai profundă și mai cuprinzătoare, la fel ca și gândirea critică a acestora aplicată la posibilele soluții pentru diminuarea suferinței tuturor oamenilor.

În abordarea problemelor legate de inechitate, înțelegerea structurii sistemelor, interdependența și umanitatea noastră comună reprezintă elementele fundamentale. După cum am menționat deja, echitatea reprezintă ideea că oamenii ar trebui să aibă șanse egale de reușită, de a le fi îndeplinite toate cerințele de bază pentru supraviețuire și prosperitate în societățile noastre, și că sistemele mai largi ar trebui să reflecte acest principiu, asigurându-se că niciun grup anume nu este dezavantajat prin comparație cu celelalte, și nici că anumite inechități nu sunt perpetuate sistemic.

65 Pentru o prezentare aprofundată a nivelurilor culturale și structurale ale păcii și violenței, și modul în care acestea se raportează la etica seculară și la valorile umane de bază, a se vedea: Flores, Thomas, Ozawa-de Silva, Brendan și Murphy, Caroline. „Peace Studies and the Dalai Lama’s Approach of Secular Ethics: Toward a Positive, Multidimensional Model of Health and Flourishing,” *Journal of Healthcare, Science and the Humanities*, vol. 4, nr. 2 (Fall, 2014), 65-92.

Datorită interdependenței starea de bine a altor ființe umane are impact asupra propriei noastre bunăstări interioare. Atunci când unii oameni nu au posibilitatea de a supraviețui și prospera, acest lucru are impact și asupra altor membri ai societății. Atunci când nu le mai sunt refuzate astfel de oportunități, acest lucru le va permite să devină niște membri mult mai productivi ai acelei societăți, ceea ce poate duce la o mai mare prosperitate pentru toți ceilalți membri ai societății. Când analizăm lucrurile dintr-o perspectivă sistemică, putem înțelege faptul că atunci când împiedicăm chiar și câțiva membri ai societății să prospere, toată lumea va fi afectată negativ. Prin urmare, considerația față de bunăstarea celorlalți poate fi văzută, de fapt, ca o contribuție indirectă la propria stare de bine; așadar, lucrurile nu mai sunt limitate la un joc în care toată lumea are de pierdut. Întrucât educația este unul dintre cele mai importante instrumente pentru a avea succes în viață, echitatea în educație a fost identificată ca fiind deosebit de importantă pentru societățile moderne. Aceasta înseamnă că trebuie să ne asigurăm că fiecare elev primește ajutorul, resursele și oportunitățile specifice de care are nevoie pentru a-și putea împlini potențialul, într-o manieră echitabilă, indiferent de circumstanțe.

Deși se bazează pe convingerea că toate ființele umane au dreptul egal la fericire și bunăstare, echitatea nu este egalitate, în sensul că tratamentul trebuie să fie egal pentru toată lumea, indiferent de circumstanțe. Mai degrabă, echitatea sugerează faptul că, pentru a obține rezultate similare și pentru a avea aceleași oportunități de reușită, unii elevii pot avea nevoie de resurse diferite față de alți elevi, sau poate chiar mai multe. În acest fel, perspectiva echității este similară cu cea a compasiunii. În mod similar, compasiunea implică faptul că trebuie să acordăm o mai mare atenție contextului nevoilor fiecărui elev și fiecărei comunități, în loc să presupunem că aceeași abordare ar trebui aplicată tuturor, indiferent de contexte și nevoi.

În educație, în ultimii ani, s-a putut observa o atenție sporită adusă echității. Cercetările sugerează că, pentru a lua în considerare echitatea, trebuie să acordăm atenție nu numai comportamentului individual, ci și factorilor structurali, precum legile, politicile, reglementările și structurile de finanțare. Totuși, dacă avem în vedere o soluție pe termen lung, atunci trebuie să acordăm atenție nu numai schimbărilor care au loc la nivel structural sau instituțional, ci și schimbărilor care au loc la nivel cultural, care includ convingeri, practici, norme sociale și valori fundamentale. Acest lucru se datorează faptului că structurile pe care le creăm și le perpetuăm, ca ființe umane, sunt, în cele din urmă, reflecții ale valorilor noastre fundamentale. În majoritatea societăților moderne, de exemplu, accesul la educația de bază este considerat un drept pe care îl au toți cetățenii. Această perspectivă reflectă valorile culturale ale societății, referitoare la faptul că educația cetățenească aduce beneficii întregii societăți, manifestându-se în diferite feluri, cum ar fi prin legile care finanțează școlile publice sau pe cele de stat. Din aceasta putem vedea că perspectiva sistemelor include atât nivelurile structurale, cât și pe cele culturale. Analiza modului în care valorile culturale influențează și conturează structura instituțiilor sociale, și a modului în care ambele au, prin urmare, un impact covârșitor asupra indivizilor din cadrul unei societăți, în bine sau în rău, este preluată din domeniul

„studiilor despre pace și conflict”, fiind prezentată spre examinare elevilor mai mari, prin programa de studiu a SEE Learning.

Prin urmare SEE Learning oferă un mijloc important prin care putem să explorăm conexiunea vitală dintre cultivarea valorilor umane de bază, cum ar fi compasiunea, umanitatea noastră împărtășită și recunoașterea interdependenței, și structurile pe care le experimentăm în societate, care pot deveni mai echitabile dacă sunt alinate valorilor umane de bază. Desigur, modul în care fiecare societate decide să își exploreze valorile culturale și maniera în care este cel mai bine să le manifeste prin structuri sociale, va depinde, în cele din urmă, de membrii societății respective.

Implicarea comunitară și globală

Aprecierea interdependenței, conștientizarea nenumăratelor moduri în care beneficiem de ajutorul celorlalți, și recunoașterea umanității noastre împărtășite într-o manieră directă, pe „propria piele”, le poate crea elevilor un sentiment de responsabilitate și o dorință a de a lua măsuri pentru a răsplăti numeroasele beneficii pe care le primesc de la societate, și de a acționa, la rândul lor, în numele celor care suferă și au dificultăți. Dar oare cum putem să ne implicăm eficient la nivelul unor sisteme complexe, sau la nivel comunitar sau global? Perspectiva de a aborda probleme extrem de complexe și de vaste - precum sărăcia sau amenințările ecologice - poate părea dificilă, dacă nu este privită într-o manieră înțeleaptă. Cu toate acestea scopul pe care și-l propune programul SEE Learning este acela de a susține elevii să își realizeze potențialul de cetățeni globali plini de compasiune, iar componenta finală abordează modalitățile prin care aceștia pot face acest lucru cu succes.

Primul dintre cele două subiecte care alcătuiesc această componentă este *explorarea potențialului individual* de a aduce schimbări pozitive în comunitate și în lume. Al doilea este implicarea în *soluții comunitare și globale*. Cu toate că cele două subiecte sunt aparent similare, primul presupune ajutorarea elevilor pentru a-și recunoaște potențialul personal de a efectua schimbări pozitive pe baza abilităților și a oportunităților lor individuale sau colective. A doua implică ajutorarea elevilor să reflecteze la și să exploreze diferite soluții creative la problemele care le afectează comunitatea sau lumea în general. Cu alte cuvinte să analizeze problemele complexe într-o manieră colaborativă și dintr-o perspectivă sistemică, chiar și în cazul unor probleme la care elevii nu pot vedea imediat modalitățile corecte de abordare sau de rezolvare. În programa SEE Learning aceste subiecte sunt examinate printr-un proiect final de grup, care integrează cunoștințele și abilitățile dobândite în toate capitolele anterioare ale curriculumului. Acest proiect oferă liniile directoare necesare pentru cultivarea celor două competențe durabile ale acestei componente, privitoare la o problemă socială specifică, ce îi preocupă pe elevi.

Dacă, la un moment dat, elevii se vor implica la nivel de comunitate sau în lume, și vor încerca să răspundă necesităților oamenilor în moduri benefice, realiste și eficiente, atât pentru sine, cât și pentru ceilalți, ne renunțând la eforturile lor, trebuie să își conștientizeze atât limitările, cât și

Domeniu: Sistemic	Componenta: Implicarea comunitară și globală
Dimensiune: Implicarea	



Comunitate și implicare globală

Competențe durabile:

- 1 **Explorarea potențialului individual de a efectua schimbări pozitive în comunitate și în lume**
Recunoașterea propriei capacități de a realiza schimbări pozitive, individual sau într-o manieră colaborativă, pe baza abilităților și oportunităților personale.
- 2 **Implicarea în soluții comunitare și globale**
Explorarea și reflecția asupra soluțiilor creative și colaborative la problemele care afectează comunitatea sau lumea în care trăim.

competențele. În ceea ce privește limitările, este important ca elevii să înțeleagă faptul că nu totul se află în puterea lor directă, sau în sfera lor de influență, și că problemele majore și profunde necesită timp pentru a putea fi schimbate. Aceasta nu înseamnă însă că elevii nu se pot angaja în acțiuni concrete și eficiente. Într-adevăr, dacă elevii se simt neputincioși atunci când se confruntă cu probleme dificile, cultivarea compasiunii față de ceilalți și față de sine va fi mult mai dificilă, deoarece compasiunea - dorința sau intenția de a alina suferința - depinde de speranța pe care cineva o are, care este bazată pe credința că suferința poate fi atenuată.

Anumite strategii pot ajuta la dobândirea încrederii că schimbarea este posibilă și la îndemână, cu condiția ca aceasta să fie abordată într-un mod adecvat și informat. Este adevărat că cineva nu poate schimba un întreg sistem, dar poate acționa în moduri care maximizează schimbarea, concentrându-se pe elementele cheie din cadrul aceluia sistem. Acest lucru poate oferi un sentiment de încredere în forțele proprii, fără a fi copleșit de amploarea problemelor de la nivel global și sistemic. ⁶⁶Dacă

⁶⁶ Ca exemplu, principiul Pareto afirmă că, în multe cazuri, 20% din procesele unui sistem generează 80% din rezultatele sale. Cu alte cuvinte, 80% din problemele unui sistem pot proveni dintr-un procent de 20% din activitatea componentelor sale (cum ar fi situația în care majoritatea poluării sistemului provine dintr-o minoritate a activităților din cadrul aceluia sistem).

reușim să identificăm acei factori cheie care generează cea mai mare parte a efectelor din cadrul unui sistem, ne putem concentra pe soluționarea acelor factori și putem obține rezultate semnificative. De asemenea, merită să reflectăm asupra faptului că, deși elevii nu pot aduce imediat schimbări pe o scară largă, modificările la scară mai mică pe care le pot efectua sunt extrem de valoroase, deoarece modificările la scară mică pot deveni, cu timpul, schimbări mai mari, sau că schimbări cumulative mai mari pot fi create prin acțiuni colective mai mici (de exemplu, colectarea selectivă a reciclabililor dintr-o groapă de gunoi). Printr-o înțelegere completă a funcționării sistemelor interdependente, elevii capătă încredere că acțiunile și comportamentele la scară mai mică creează fundația pentru un impact mai mare în viitor, chiar dacă nu pot vedea în mod direct aceste rezultate.

Chiar dacă sunt motivate de compasiune, impactul deciziilor elevilor depinde atât de nivelul de înțelegere a complexității situațiilor pe care încearcă să le abordeze, cât și de abilitatea de a se implica în gândirea critică relativă la problemele mai complexe. Ca orice altă abilitate, acest tip de gândire critică se consolidează odată cu practica, și poate fi inclus în materialul pedagogic al oricărei școli. Problemele sociale și globale complexe trebuie împărțite în secțiuni mai mici, în așa fel încât să poată fi mai ușor analizate și abordate de elevi. Când elevii vor vedea cum acțiunile lor pot influența aceste componente mai mici ale problemelor, și faptul că secțiunile respective sunt părți interdependente ale unor sisteme mai largi, vor dobândi mai multă siguranță de sine și un sentiment de putere și de încredere în propriile forțe. Mai mult decât atât, examinarea unor exemple de persoane care au avut un impact asupra comunităților lor, în special a tinerilor care au reușit acest lucru, poate constitui un mijloc și o sursă de inspirație și încurajare pentru elevi, întrucât ei pot vedea cu ochii lor faptul că o schimbare eficientă este posibilă.

Această componentă depinde foarte mult de abilitatea de gândire critică. În acest context, aceasta implică gândirea problemelor complexe într-un mod care este fundamentat pe valorile umane de bază. Aceasta este o abilitate care poate fi dezvoltată și, prin urmare, trebuie predată elevilor și practică de aceștia. Deși nu oferă garanția că toate acțiunile vor fi considerate benefice de toată lumea, gândirea critică crește probabilitatea obținerii unor rezultate constructive.

Această componentă a angajamentului comunitar și global se referă nu numai la acțiunile pe care elevii le întreprind, ci și la cultivarea unei abilități de gândire critică, ce poate permite o implicare eficientă și plină de compasiune la aceste niveluri. Acesta este motivul pentru care cel de-al doilea subiect, implicarea în găsirea de soluții comunitare și globale, presupune un proces de reflecție asupra problemelor într-un mod care ar putea duce la soluții, chiar dacă implementarea acestor soluții nu stă, cel puțin în prezent, în puterea elevilor. Acest tip de gândire critică este fundamentat pe toate componentele programului SEE Learning. Într-un sens mai profund, acesta poate include integrarea următoarelor subiecte: (a) recunoașterea sistemelor și a complexității acestora; (b) evaluarea consecințelor pe termen scurt și lung pentru diferitele elemente constituente; (c) evaluarea situațiilor ținând cont de contextul valorilor umane fundamentale; (d) minimizarea influenței emoțiilor

și discriminării; (e) cultivarea unei atitudini deschise, colaborative și intelectuale decente; și (f) comunicarea aspectelor pro și contra ale unei anumite abordări, într-un mod care poate fi înțeles de către alții. Multe dintre aceste subiecte au fost abordate în componentele precedente ale programului SEE Learning, iar la acest nivel ele pot fi integrate având o orientare către implicarea comunitară și globală.

În ceea ce privește primul pas enumerat mai sus - recunoașterea sistemelor și a complexității acestora - elevii se pot implica în proiecte care examinează sisteme mai complexe și identifică relațiile dintre diverșii factori care alcătuiesc aceste sisteme (cum ar fi, alfabetizarea ecologică sau gândirea sistemică). Pentru elevii cu vârste mai mici, aceste aspecte ar putea fi exemplificate prin aplicații relativ simple, precum examinarea dinamicii dintre trei prieteni. În ceea ce-i privește pe elevii mai mari, aceștia ar putea studia probleme mai complexe, cum ar fi sistemele familiale, sistemele ecologice și sistemele economice, sau chiar probleme care se regăsesc în mai multe sisteme și discipline, cum ar fi problema sărăciei. Prin înțelegerea modului în care aceste sisteme funcționează, elevii pot deveni mai apreciativi în privința interdependenței și a complexității sistemelor, având posibilitatea de a vedea sistemele în moduri mai complexe și mai sofisticate.

La nivelul componentei aprecierii interdependenței elevii au dezvoltat aptitudini similare, dar aici aceștia pot fi orientați în mod specific către un proiect sau o problemă, adăugându-li-se un pas suplimentar, evaluarea consecințelor. De foarte multe ori, acțiunile sunt întreprinse fără a face o evaluare adecvată a consecințelor pe termen scurt și lung. Pentru a fi etice, evaluările consecințelor ar trebui să ia în considerare impactul acțiunilor asupra mai multor elemente constitutive. Atunci când elevii urmează să examineze o anumită problemă, ei pot fi încurajați să se gândească la diferitele populații care vor fi afectate de un anumit plan de acțiune. Acest demers arată o conexiune clară cu componenta aprecierii interdependenței. Pe măsură ce acest proces le devine tot mai familiar, elevii vor începe să se gândească în mod natural la implicațiile mai largi ale acțiunilor lor, și la modul în care acestea pot afecta populațiile care, la prima vedere, par destul de îndepărtate de problema cu care se confruntă ei în momentul respectiv.

Mai mult decât atât, este important ca elevii să-și dezvolte abilitatea de a gândi critic atunci când au de-a face cu o problemă complexă, într-un mod care să fie în concordanță cu propriile lor valori. Atunci când analizează și evaluează anumite probleme sociale și globale, elevii ar trebui încurajați să se întrebe continuu cum se raportează problema respectivă la valorile umane fundamentale. În acest fel, implicarea lor poate deveni mult mai orientată către strategiile care promovează bunăstarea individuală, socială și globală. Această abordare are legătură strânsă cu conștientizarea și diminuarea rolului pe care mentalitățile, emoțiile și discriminările îl pot juca în obstrucționarea gândirii critice în privința problemelor etice. În această etapă, multe dintre celelalte competențe care se regăsesc în programul SEE Learning - așa cum este cultivarea autoreglării, sentimentul de empatie și de apreciere a celorlalți, precum și aprecierea umanității noastre comune - vor juca un rol de susținere, favorizându-le elevilor

capacitatea de a diminua efectul distorsionant pe care emoțiile îl pot avea asupra luării de decizii responsabile.

În ultimul rând, implicarea mai largă – asociată cu o gândire critică care să o susțină - are o dimensiune comunitară sau globală. Chestiunile etice includ întotdeauna o dimensiune a impactului atât asupra propriei persoane, cât și asupra altora și, prin urmare, rolul celorlalți trebuie să fie întotdeauna luat în considerare. Angajarea comunitară și globală este susținută de o atitudine deschisă, care semnalează dorința de a colabora cu ceilalți, și de a învăța și respecta perspectivele, opiniile, cunoștințele și experiențele celorlalți. Capacitatea de a avea o modestie intelectuală – adică recunoașterea faptului că nu știm tot ce există și că perspectivele și cunoștințele altor persoane pot fi la fel de valoroase ca ale noastre - ajută foarte mult la învățare, comunicare și colaborare. Dezbateră sănătoasă este posibilă doar atunci când considerăm că și ceilalți își folosesc raționamentul și experiența pentru a ajunge la pozițiile pe care le exprimă, chiar și atunci când aceste poziții sunt diferite de ale noastre. Fără să avem o modestie intelectuală și o minte deschisă, dezbateră și consensul devin imposibile, iar conversația poate degenera în conflicte și lupte de putere complet neproductive.

Această implicare mai largă, comunitară și globală, necesită, de asemenea, capacitatea de a fi flexibili față de poziția și gândirea altor persoane, și de a se angaja într-un dialog constructiv în privința problemelor și valorilor respective. Există foarte puține probleme grave care pot fi rezolvate fără a colabora și lucra cu alții, ceea ce necesită capacitatea de a-și comunica ideile și valorile clar și precis. Prin urmare, implicarea la nivel comunitar și global este susținută, în mare măsură, de capacitatea de a identifica și de a fi flexibil față de poziția celuilalt, de a pune întrebări, de a învăța de la partenerii de dialog, și de a participa la dezbateră într-o manieră constructivă. Capacitatea de a comunica în mod clar și coerent pe baza gândirii critice și a valorilor umane fundamentale, și de a se exprima într-o manieră care transmite încredere și inspirație - chiar și în numele celor care nu se pot exprima direct - este o abilitate extrem de utilă pentru viitorii cetățeni globali și lideri cu influență. Această capacitate se fundamentează pe abilitățile de relaționare care au fost dobândite în etapa domeniului social, și pe o conștientizare mai largă a sistemelor și relațiilor de interdependență din cadrul acestora. În plus, această comunicare trebuie să fie pe înțelesul celor cărora ne adresăm. Elevii pot realiza întregul potențial al programului SEE Learning prin intermediul dialogului, întrucât acesta nu se referă doar la dobândirea competențelor și a valorilor la nivel personal, ci presupune și un discurs la nivel comunitar, în jurul unor probleme importante, folosind limbajul comun al valorilor umane fundamentale. Acest tip de discurs le va permite elevilor să colaboreze cu ceilalți pentru a aborda problemele sociale la o scară mică sau mai mare, și care îi va pregăti pe elevi să relaționeze eficient și în mod semnificativ cu alți oameni - chiar și cu cei foarte diferiți sau mai dificili - de-a lungul vieții și carierei lor.

Concluzie

Cu siguranță condiția umană actuală este extrem de complexă. Atât copiii, cât și adulții, se confruntă cu o serie de obstacole în timp ce trec prin numeroase provocări și situații sociale dificile. Cu toate acestea, atunci când este vorba de gestionarea urcușurilor și coborâșurilor vieții, există o distincție clară între acțiunile și deciziile motivate de un interes egoist și cele care țin cont și de interesele altora. Consecințele pot fi gestionate cu succes doar printr-o mai bună conștientizare a impulsurilor noastre și a discriminării pe care o facem, împreună cu abilitatea de a ne gestiona reacțiile și cu dorința de a examina, folosind o perspectivă critică, factorii care contribuie la orice situație cu care avem de-a face. Acesta este motivul pentru care compasiunea este tema generală care unește și motivează SEE Learning. Componentele programului SEE Learning nu reprezintă o garanție pentru dobândirea unui comportament etic și pentru luarea unor decizii responsabile, însă elevii care cultivă abilitățile de viață articulate în cadrul programului, vor fi mai bine pregătiți să acționeze în moduri informate și responsabile, care să manifeste sentimente de considerație, contribuind astfel la o bunăstare pe termen lung, atât pentru ei înșiși, cât și pentru ceilalți. În acest fel, elevii își pot realiza extraordinarul lor potențial, acela de a fi o forță a binelui: a binelui lor, a binelui altora și a binelui întregii noastre lumi.

Ghid de implementare

1 Noțiuni introductive	85
Aderarea la platforma SEE Learning Educator	
Crearea unei comunități profesionale de învățare colaborativă	
Citirea curriculumului corespunzător nivelului de vârstă al elevilor	
Pregătirea pentru a preda la clasă	
Alegerea unei modalități de implementare	
Folosirea programului SEE Learning în activități cu durată scurtă	
2 Principiile de funcționare a unei clase bazate pe compasiune	90
Respectarea diversității	
Folosirea de abordări pozitive în gestionarea comportamentului elevilor	
Abordarea orientată către clădirea rezilienței	
Elevii: gânditori sistemici și factori decizionali	
3 Rolul pedagogului în cadrul programului SEE Learning	95
Pedagogul ca facilitator	
Pedagogul ca elev	
Pedagogul ca model	
4 Adaptarea programului SEE Learning la situația concretă de la clasă	98
Modificări de natură culturală	
Folosirea de abordări conforme cu nevoile specifice ale elevilor	
5 Evaluarea procesului de învățare	100
<i>Alternative de evaluare</i>	
6 Elemente suplimentare pentru implementarea cu succes a programului	102
Conducerea școlii și asistență în implementarea programului	
Conexiunea cu familia / comunitatea	

GHID DE IMPLEMENTARE

Vă felicităm că ați pornit în călătoria SEE Learning! Ne bucurăm că ne împărtășiți entuziasmul față de educarea inimii și a minții, și vă suntem recunoscători că ați ales să implementați această experiență semnificativă în clasa, școala sau organizația voastră comunitară. Suntem conștienți de faptul că orice curriculum care presupune un conținut nou și activități necunoscute poate părea destul de descurajant la început. S-ar putea să vă întrebați cum vor reacționa elevii voștri la noile experiențe de învățare. În ciuda entuziasmului pe care-l aveți, este posibil să vă simțiți neliniștiți și nesiguri în legătură cu propria voastră pregătire și capacitate de a preda noul material. Toate aceste reacții sunt rezonabile, întrucât urmează să încercați ceva cu totul nou, dar nu lăsați ca aceste sentimente să vă oprească din drum! Ne așteptăm să aveți numeroase întrebări pe măsură ce implementați această programă școlară. Poate că veți avea, la un moment dat, chiar sugestii cu ajutorul cărora putem aduce îmbunătățiri următoarei ediții a programului SEE Learning. Dacă acesta va fi cazul, sperăm că le veți împărtăși cu noi. Însă, cel mai important lucru este faptul că, pe măsură ce vă angajați în desfășurarea programului SEE Learning, sperăm că atât pentru voi, cât și pentru elevii voștri, va fi o plăcere să explorați beneficiile, dificultățile și efectele aprofundării conștientizării, compasiunii și implicării voastre în lume.

Ce vă oferă Ghidul de implementare

Acest ghid de implementare vă va oferi instrucțiuni despre cum să implementați programul SEE Learning pentru a obține cele mai bune rezultate posibile. Ghidul include sfaturi pentru a demara procesul de învățare, precum și recomandări privind implementarea cu succes a programului. Mai include sfaturi privind modul în care trebuie introduse adaptările culturale, gestionarea comportamentului elevilor și lucrul cu elevii cu nevoi speciale de învățare. De asemenea, mai cuprinde sfaturi privind evaluarea SEE Learning. Toate acestea sunt domenii care vor fi dezvoltate ulterior, așa că vă încurajăm să consultați resursele noastre online, pentru a avea acces la cele mai noi versiuni privind implementarea programului, unde veți putea găsi, de asemenea, o serie de alte resurse utile.

Acest capitol conține șase secțiuni: (1) Noțiuni introductive, (2) Principiile de funcționare a unei clase în care este promovată compasiunea (3) Rolurile pedagogului în predarea SEE Learning, (4) Adaptarea programului SEE Learning la situația concretă de la clasă (5) Evaluarea nivelului de învățare și (6) Elemente suplimentare pentru implementarea cu succes a programului. Bineînțeles, noi am încercat să anticipăm dificultățile care pot apărea cel mai frecvent și care pot fi comune mai multor educatori, și am încercat să oferim de la bun început niște soluții pentru cele mai presante preocupări și neclarități. Cu toate acestea, este foarte posibil să lipsească anumite situații care sunt specifice unora dintre voi, deoarece nu putem fi pe deplin conștienți de toate nevoile și de tipul concret al contextului vostru școlar. Oricând aveți nevoie de asistență suplimentară legată de problemele de implementare, vă încurajăm să luați legătura cu noi, și vom face tot posibilul să vă ajutăm.

1 | Noțiuni de bază

Aderarea la platforma SEE Learning Educator

Implementarea unui nou curriculum este un lucru deosebit de captivant, dar și foarte dificil uneori. Prin urmare, vă recomandăm ca înainte de a utiliza programa de învățare SEE Learning, să vă alăturați platformei SEE Learning Educator. Platforma oferă un curs de pregătire pentru pedagogi, oferind o foarte clară imagine de ansamblu a structurii programului SEE Learning. Cursul de pregătire vă invită, de asemenea, să reflectați atât asupra obiectivelor pe care vi le-ați propus în ceea ce privește pregătirea voastră profesională, cât și asupra speranțelor pe care le aveți pentru elevii voștri. Exemplele video care vă sunt puse la dispoziție vă vor arăta cum funcționează concret programul SEE Learning și vă vor ajuta să înțelegeți modul în care acest program ar putea fi implementat în clasa sau școala în care predăți. Platforma este, de asemenea, destinată să devină locul în care se pot stabili legături cu pedagogi din întreaga lume, care implementează la rândul lor programul SEE Learning. Pe măsură ce comunitatea SEE Learning va crește, vom adăuga noi materiale (webinarii, sfaturi, exemple de lecție etc.), precum și cursuri suplimentare, care vor oferi posibilitatea unui studiu mai avansat.

Conectarea la o comunitate de învățare profesională

Pentru a facilita implementarea programului SEE Learning, vă încurajăm să formați o comunitate de învățare profesională dedicată acestui program. O comunitate de învățare profesională poate fi de mare ajutor atunci când pedagogii încep să lucreze cu idei și materiale noi. O comunitate de învățare profesională este pur și simplu un grup de pedagogi care au acceptat să comunice sau să se întâlnească în mod regulat pentru a-și îmbunătăți, alături de alți educatori, cunoștințele și abilitățile

Pedagogii dintr-o comunitate de învățare profesională ar trebui să facă următoarele:

- 1 Să discute despre înțelegerea pe care o au cu privire la conceptele explorate în programa școlară.
- 2 Să le împărtășească atât succesele, cât și dificultățile întâmpinate în implementarea experiențelor de învățare.
- 3 Să le împărtășească celorlalți modificările făcute, cele care au fost eficiente pentru experiențele de învățare.
- 4 Să exerseze împreună practici cum ar fi: centrarea corporală, crearea de resurse și practici reflexive.
- 5 Să facă schimb de idei pentru a încerca să găsească soluții la problemele care apar în timpul implementării programului SEE Learning, legate de managementul clasei.
- 6 Să discute cu ceilalți despre nevoile de învățare și despre progresul elevilor (menținând în același timp o confidențialitate adecvată), pentru a putea satisface mai bine nevoile acestora.
- 7 Să încerce să rezolve dificultățile care apar, pentru a putea implementa cu succes programul SEE Learning.
- 8 Să ofere sprijin emoțional și încurajare.
- 9 Să desemneze o persoană care să țină legătura cu Universitatea Emory cu privire la programul SEE Learning, sau cu o organizație locală (în România - Fundația Verita/CERC), parteneră a universității, pentru un sprijin permanent.

dintr-un anumit domeniu. Colaborarea cu alți pedagogi poate oferi sprijin personalului didactic în planificarea, facilitarea, evaluarea și îmbunătățirea implementării programului SEE Learning. Dacă alcătuirea unei astfel de comunități de învățare nu este posibilă, vă încurajăm să găsiți cel puțin un alt pedagog partener, cu care să împărtășiți experiențele.

Citirea curriculumului asociat cu nivelul de vârstă al elevilor

În prezent trei versiuni ale curriculumului vor fi disponibile în format digital și vor putea fi descărcate: ciclul primar timpuriu (5-7 ani), ciclul primar târziu (8-10 ani) și ciclul gimnazial (11-14 ani). Urmează să apară și un curriculum pentru elevii de liceu (cu vârste cuprinse între 15 și 18 ani). Vă recomandăm să vă familiarizați cu programa SEE Learning corespunzătoare nivelului de vârstă al elevilor voștri, printr-o lectură atentă. Nu trebuie să citiți toate capitolele într-o singură sesiune. Puteți citi un capitol sau două, lucru care vă va permite să vă familiarizați cu experiențele de învățare într-o manieră graduală. Dacă nu aveți deja o copie a curriculum-ului, aceasta vă va fi pusă la dispoziție după terminarea cursului online de pregătire a pedagogilor.

Pregătirea pentru predarea la clasă

În timp ce citiți un capitol al curriculumului:

Acordați o atenție deosebită modurilor în care activitățile și închiere/reflecția din cadrul experiențelor de învățare se raportează la obiectivele fiecărei experiențe în parte. Cunoașterea obiectivului fiecărei lecții vă va ajuta atunci când o discuție sau o activitate merge într-o direcție neprevăzută.

Încercați să faceți check-in, singuri sau cu colegii, cu prietenii sau familia. Activitatea de Check-in durează doar câteva minute, iar elevii se vor simți mai încrezători dacă veți arăta o mai mare familiaritate cu aceasta. De asemenea, dacă o veți practica voi înșivă, veți putea obține mai multe informații legate de modul în care elevii s-ar putea simți atunci când exersează la rândul lor, pe baza propriei voastre experiențe. Înregistrările legate de activitățile de check-in vor fi disponibile online pe platforma dedicată pedagogilor, astfel încât să le puteți audia și practica.

Citiți cu voce tare scriptul pentru profesori (furnizat pentru fiecare experiență de învățare) pentru a-l înțelege. Puteți să modificați scriptul sau să-l formulați în propriile cuvinte, mai ales atunci când astfel de modificări îi vor ajuta pe elevi să înțeleagă mai ușor lecția respectivă.

În timp ce citiți instrucțiunile referitoare la experiența de învățare respectivă, vizualizați-vă pe voi și pe elevi punând în aplicare instrucțiunile. Acest lucru vă va ajuta să identificați mai ușor modificările pe care trebuie să le faceți, ținând cont de contextul vostru particular.

Notați-vă materialele care sunt necesare pentru fiecare experiență de învățare. Am păstrat materialele necesare la minimum, dar unele materiale vor trebui comandate sau colectate pentru pregătirea unei lecții.

Notați-vă duratele de timp pe care le-am propus pentru fiecare experiență de învățare în parte. Pe măsură ce treceți în revistă programa, observați unde credeți că elevii ar putea avea nevoie de mai mult sau mai puțin timp.

Identificați cuvintele sau termenii care pot fi noi sau dificili. Luați în considerare adăugarea acestor cuvinte pe un „panou cu termeni” (afișând cuvintele noi, cu definițiile asociate). Ca alternativă puteți include cuvinte noi în curriculumul pe care îl folosiți la scriere sau arte lingvistice; făcând acest lucru, pe de-o parte îi veți ajuta pe elevi să le memoreze și, pe de alta, veți accelera procesul de învățare a noilor concepte și cuvinte.

Alegeți momentul în care ar putea fi benefic să adăugați la experiențele de învățare anumite povești și exemple inspirate din viața personală. Este posibil ca elevii să fie interesați de experiențele voastre din viața de zi cu zi. Împărtășirea propriilor povești, alese cu grijă, în limitele profesionale adecvate, poate fi un mod semnificativ de a construi și întări conexiunile cu elevii și de a face ca noile concepte să prindă viață.

Notați-vă conținutul sau exercițiile despre care credeți că ar putea genera reacții puternice la unii dintre elevi. Gândiți-vă la modul în care puteți modifica activitatea respectivă pentru a reduce probabilitatea ca aceasta să provoace un stres nejustificat. Asigurați-vă că știți cui să vă adresați pentru un eventual sprijin suplimentar - cum ar fi consilierii școlari - în cazul elevilor care ar avea nevoie de acest lucru.

Despre opțiunile de implementare

Programul SEE Learning va arăta un pic diferit în funcție de fiecare clasă, școală, after school, sau din punct de vedere organizatoric. Este important să alegeți o opțiune care, în funcție de restricțiile de timp și de disponibilitatea resurselor, să vă ofere, atât vouă, cât și elevilor, oportunitatea de a vă implica în SEE Learning în varianta cea mai satisfăcătoare pentru voi. Opțiunile de implementare descrise mai jos, fără a fi exhaustive, oferă câteva îndrumări privind modul în care programul SEE Learning poate fi integrat în programul deja existent. Vă recomandăm să analizați dintr-o perspectivă creativă modul în care următoarele opțiuni ar putea da rezultate bune în situația voastră specifică.

Sala de clasă

Un profesor care a absolvit cursul online de pregătire a pedagogilor este calificat să predea programul SEE Learning la orice nivel școlar dorește. Un pedagog poate preda, la orice clasă, curriculumul adecvat nivelului școlar al elevilor, ca parte a programului academic obișnuit. În cazul în care elevii mai mari au opțiuni legate de materiile pe care doresc să le includă în programul lor școlar, SEE Learning poate fi oferit, ca o alternativă. Vă recomandăm să implementați experiențele SEE Learning cel puțin o dată pe săptămână (sau chiar mai frecvent), astfel încât elevii să aibă posibilitatea de a face legătura între ceea ce au învățat în lecția anterioară și cea actuală. Dacă aveți posibilitatea de a include SEE Learning în programul zilnic, vă încurajăm să procedați în mod gradual, cel mai bine împărțind experiențele de învățare în două sesiuni. De asemenea, este extrem de benefic să repetați sau să dezvoltați o experiență de învățare, punând la dispoziția elevilor un timp suplimentar pentru a putea explora noile concepte, și pentru a exersa noile abilități dobândite.

Orele de dirigenție

Puteți decide să utilizați programa în timpul orelor de dirigenție. Unul dintre scopurile principale

este acela de a oferi cadrelor didactice și elevilor șansa de a se cunoaște mai bine la nivel personal. În plus, profesorii diriginți îi ajută adesea pe elevi în demersurile lor academice, social-emoționale și de viață. Orele de dirigenție cu predare SEE Learning pot fi organizate lunar, de două ori pe lună, sau săptămânal. Programul SEE Learning poate fi utilizat în cadrul acestor activități, deși numărul experiențelor de învățare pe care le veți putea îndeplini vor depinde de frecvența cu care veți planifica orele de dirigenție dedicate SEE Learning, și de timpul dedicat fiecărei întâlniri. Dacă le veți aloca o perioadă mai scurtă de timp (mai puțin de 25 de minute), va sugerăm să consultați secțiunea „Utilizarea SEE Learning în activitățile cu durată scurtă”.

La nivelul întregii școli

Conducerea școlii poate să decidă sprijinirea implementării programului SEE Learning la toate clasele, indiferent de nivel. În acest caz, este recomandat să se creeze o comunitate de învățare profesională care să-i includă pe pedagogii care predau SEE Learning. Întâlnirea cu colegii pedagogi – care este bine să fie organizată măcar o dată pe lună - pentru a discuta despre dificultățile, succesele și ideile noi, va constitui cadrul care va asigura sprijinul de care veți avea nevoie pe tot parcursul anului școlar. De asemenea, vă recomandăm ca directorul școlii să participe la cursul de pregătire pentru pedagogi care se ține online. Implementarea la nivelul întregii școli reprezintă o șansă nemaipomenită pentru ca practicile din cadrul programului SEE Learning să aibă un impact mai mare asupra culturii, climatului și politicilor școlii la care predați. Datorită faptului că toți educatorii și elevii se angajează în experiențele de învățare pentru a-și extinde conștientizarea, compasiunea și implicarea, există o mare probabilitate ca programul SEE Learning să aibă un impact pozitiv asupra calității relațiilor dintre toți cei care aparțin de comunitatea școlară. Pe măsură ce comunitatea școlară avansează în explorarea practicilor din cadrul programului SEE Learning, conducerea școlii, cadrele didactice și elevii vor putea folosi un limbaj comun, fundamentat pe compasiune, reziliență, conștientizare, valori fundamentale și acțiuni înrudite. Acest limbaj comun invită la o implicare mai profundă în dialog, și contribuie la aplicarea pe scară mai largă a sistemelor de învățare proprii programului SEE Learning.

Pe măsură ce pedagogii și elevii devin mai familiarizați cu SEE Learning, echipa coordonatoare ar putea (de exemplu) să caute modalități prin care practicile de conștientizare și reziliență ar putea fi încorporate atât în codul de conduită al școlii, cât și în adresarea comportamentelor necorespunzătoare ale elevilor. Activitățile de check-in, care sunt incluse în experiențele de învățare, ar putea fi utilizate și în timpul întâlnirilor cu personalul didactic și părinții. Dialogurile conștiente ar putea fi utilizate pentru a înțelege perspectivele părților implicate atunci când avem de-a face cu probleme controversate, care pot crea disensiuni. Principiile pe care este fundamentat programul SEE Learning, cum ar fi compasiunea, ar putea fi alinate la misiunea și viziunea școlii. Elevii s-ar putea implica în „învățarea bazată pe proiecte”, prin intermediul căreia vor putea încerca să soluționeze diferite probleme sociale folosind metoda creării de „rețele de interdependență”, care evidențiază potențialul impact al soluțiilor propuse. Cu timpul, ca urmare a experiențelor voastre

personale, veți descoperi multe alte modalități prin care SEE Learning ar putea fi aplicat la nivelul întregii școli. Implementarea la nivelul întregii școli este un proiect mai ambițios și, ca atare, necesită mai mult timp decât celelalte programe de învățare, dar este modalitatea cea mai bună de a implementa programul SEE Learning atunci când există un sprijin administrativ solid și o viziune pe termen lung. În cazul în care conducerea unei școli nu este sigură de oportunitatea implementării programului la scară largă, ca pas pregătitor este recomandat să adoptați una dintre formele de implementare la scară mai mică.

Programe after school și comunitare

Implementarea programului SEE Learning într-un context extrașcolar, cum ar fi în timpul programelor after-school, sau celor prestate de serviciile comunitare, oferă oportunitatea de a explora acest subiect fără ca unele dintre preocupările academice privind performanța - care sunt prezente într-un cadru școlar obișnuit - să interfereze. Programele de tip after-school și cele bazate pe servicii comunitare pregătesc milioane de copii din întreaga lume, oferind totul, de la servicii de bază, cum ar fi asistență în rezolvarea temelor pentru acasă, îngrijirea copiilor sau consiliere, până la activități de specialitate, cum ar fi instruirea tehnologică, sport sau cursuri de artă. Aceste programe pot veni în ajutorul a numeroase categorii de copii, în funcție de anumite caracteristici, cum ar fi interesele lor personale sau nevoile financiare ale familiei lor, sau pot include grupuri alcătuite din elevi foarte diferiți, de toate vârstele. Întrucât aceste contexte variază extrem de mult, și deoarece programa de învățare SEE Learning presupune un context de clasă obișnuit, vă încurajăm să vă folosiți judecata profesională și creativitatea atunci când intenționați să introduceți programul SEE Learning în contextul vostru școlar specific. Indiferent de context sau de numărul și diversitatea elevilor, cursul online de pregătire a educatorilor vă va ajuta să aveți o înțelegere clară a cadrului general și a curriculumului SEE Learning, care poate fi implementat de către toți educatorii care au o dorință sinceră de a promova învățarea și starea de bine a elevilor.

Folosirea programului SEE Learning în activități cu durată scurtă

Fiecare experiență de învățare din cadrul programului SEE Learning este proiectată pentru a fi predată într-o perioadă de 20-40 minute, cel puțin o dată pe săptămână. Dacă puteți face lecții săptămânale, dar nu aveți suficient timp la dispoziție, vă recomandăm următoarele:

Când nu puteți face toate activitățile prevăzute în cadrul unei experiențe de învățare, alegeți doar o singură activitate. În următoarea sesiune faceți următoarea activitate. Continuați să implementați experiențe parțiale de învățare, abordându-le într-o manieră succesivă.

Când aveți suficient timp la dispoziție, alegeți o activitate din experiența de învățare și faceți acea activitate folosind întrebările din check-in și din activitățile de încheiere.

Când aveți doar 5 minute la dispoziție, consultați sugestiile următoare.

Dacă lecțiile nu pot fi ținute măcar o dată pe săptămână, puteți continua să implementați programul SEE Learning în perioadele scurte dintre experiențele de învățare (uneori de doar 5 minute). Puteți ghida elevii să execute următoarele practici sau exerciții de check-in:

- Exercițiu scurt de creare a resurselor
- Exercițiu scurt de centrare corporală
- Practicați una dintre strategiile de ajutor imediat (Help Now!)
- Mersul conștient
- Concentrarea atenției elevilor asupra bunăvoinței pe care ceilalți elevi o manifestă față de ei
- Vizualizarea modalităților de manifestare a propriei bunăvoințe față de ceilalți
- Planificați un lucru pe care elevii îl pot face pe durata zilei pentru a-și manifesta compasiunea față de ceilalți
- Un exercițiu de check-in cu un partener, împărțind unul celuilalt despre cum și ce simt
- Îndemnați elevii să scrie într-un jurnal permanent un paragraf despre compasiune, bunăvoință, empatie sau recunoștință
- Citiți cu voce tare un paragraf inspirațional pe tema bunăvoinței, empatiei, respectului față de diversitate, interdependenței, atenției, atenției conștiente, rezilienței sau a unui subiect înrudit, și împărtășiți-vă gândurile și părerile
- Îndemnați elevii să-și concentreze atenția asupra sentimentului de recunoștință și să scrie o scrisoare de mulțumire adresată unui membru al comunității din școala voastră
- Invitați-i pe elevi să dialogheze cu un partener pentru a descoperi 3 asemănări și 3 deosebiri între ei
- Exersați dialogul conștient așezând elevii pe perechi

Consecvența este o parte importantă a curriculumului SEE Learning. Dacă aveți posibilitatea să predați curriculumul măcar o dată pe săptămână, vă recomandăm ca, zilnic, să dedicați o perioadă scurtă de timp pentru a efectua practici scurte - precum cele menționate mai sus; acest lucru va crea un sentiment de continuitate și de consolidare a celor învățate de elevi în timpul experiențelor săptămânale de învățare, mai lungi și mai formale.

2 | Principiile unei clase bazate pe compasiune

Curricula SEE Learning prezintă conceptele și abilitățile esențiale ale conștientizării, compasiunii și implicării. Aceste concepte și abilități sunt învățate cel mai bine în contextul unei clase care funcționează pe baza principiului compasiunii, în care pedagogii sunt exemplul viu al conștientizării, respectului, răbdării și rezolvării pașnice a conflictelor. După cum a menționat Nel Noddings, teoretician în materie de educație, pentru a crea un mediu școlar fundamentat pe grija și preocuparea față de starea de bine, proprie și a celorlalți, pedagogii trebuie să fie întruparea grijii și preocupării autentice, iar elevii au nevoie de oportunități pentru a practica bunăvoința, grija și compasiunea pentru sine și pentru ceilalți. În mod special, pedagogii nu trebuie „pur și simplu să

mimeze” manifestarea griji și preocupării, ci ar trebui să găsească ceva în fiecare elev care să le permită să simtă compasiune autentică față de aceștia. O clasă care funcționează având la bază principiul compasiunii, care include aceste caracteristici cheie, îi ajută pe elevi să aibă un sentiment de siguranță emoțională și de apartenență. În acest fel, ei vor putea să pună întrebări, să facă greșeli, să își asume riscuri rezonabile, să își exprime gândurile și să-și împărtășească sentimentele fără să simtă vreun disconfort interior. Elevii dintr-o clasă - sau o școală – în care compasiunea este prezentă, se simt acceptați pentru cine sunt cu adevărat și se simt în siguranță să își exprime identitatea lor unică. Deoarece aceste rezultate sunt atât de importante atât pentru starea de bine a elevilor, cât și pentru succesul lor academic, crearea unui mediu școlar bazat pe compasiune merită o investiție de timp și de efort din partea pedagogilor. După cum Nel Noddings a spus, *„Timpul petrecut pentru construirea relațiilor bazate pe preocupare și încredere nu este un timp pierdut. Profesorii și elevii au nevoie de acest timp pentru a se cunoaște mai bine. Relațiile de preocupare și de încredere constituie fundamentul necesar atât pentru educația academică a elevului, cât și pentru cea morală.”*

Mai jos vă prezentăm câteva principii, care trebuie să stea la baza unei clase sau a unei școli fundamentate pe compasiune.

Respectul față de diversitate

Copiii observă diferențele individuale și culturale de la o vârstă foarte fragedă și se pot simți cel mai în siguranță alături de cei care par similari cu propria familie sau grup cultural din care fac parte. Copiii contează pe ajutorul adulților ca să poată să înțeleagă valoarea și sensul diversității. Atunci când se întâmplă acest lucru, ei pot primi mesaje de la adulți care, fie le consolidează perspectiva egalității fundamentale și umanității comune a tuturor oamenilor, fie, din contră, generează sau încearcă să justifice stereotipurile, sentimentul de frică, de intoleranță și inechitate, bazate pe deosebiriile dintre oameni. În SEE Learning, domeniul Sistemelor conține materiale care demonstrează o perspectivă care respectă diferențele individuale și de grup și așează aceste diferențe în contextul valorii și egalității fundamentale a tuturor oamenilor. De asemenea domeniul Social promovează gândirea cu privire la modul de îmbunătățire sau de reformare a sistemelor sociale, astfel încât să fie mai capabile să promoveze înflorirea și bunăstarea tuturor membrilor unei societăți. Prin urmare, este important ca atmosfera din clasă și școală să reflecte astfel de valori. Iar acest climat este stabilit în primul rând de pedagogi și conducerea școlilor.

În timp ce implementați programa de învățare SEE Learning, pentru a vă ajuta elevii să-și dezvolte respectul față de diversitate, puteți face următoarele acțiuni:

1	2	3	4	5
Arătați bunăvoință și mențineți o atitudine pozitivă față de toți oamenii din comunitatea școlară (colegi, părinți, elevi, personal didactic), indiferent de religiile, culturile și mediile sociale ale acestora.	Tratați elevii în mod egal, oferindu-le aceleași oportunități de implicare și de dezvoltare, indiferent de sex, competențe etc.	Ajutați elevii să conștientizeze și să exploreze interdependența și umanitatea comună a tuturor oamenilor, indiferent de deosebiriile dintre ei.	Oferiți elevilor oportunități de a reflecta asupra stereotipurilor și de a explora diferite perspective, printr-un dialog conștient și o gândire critică.	Invitați elevii să facă practica compasiunii, extinzând sentimentele de compasiune către toți oamenii.

SEE Learning se bazează pe înțelegerea fundamentală a faptului că noi, ca ființe umane, avem necesități și valori comune, precum și dorința de a fi fericiți și sănătoși. În ciuda oricăror diferențe existente între noi, pentru a experimenta fericirea, este nevoie să fim interdependenți, să relaționăm unul cu celălalt în nenumărate moduri. Având în vedere această realitate, sentimentul de apreciere și de respect reciproc produce beneficii pentru toți cei implicați.

Folosirea de abordări pozitive în gestionarea comportamentului elevilor

În rândul elevilor, comportamentul necorespunzător este un lucru destul de frecvent. Este posibil să aveți elevi care se poartă urât în timpul orelor, care încalcă principiile clasei, sau care îi tratează pe alții necuviincios. Este posibil să aveți elevi care nu au stăpânire de sine sau au descărcări emoționale foarte intense. Este util să ne reamintim faptul că elevii care au un comportament necorespunzător se confruntă adesea cu mari dificultăți la nivel personal. Comportamentul lor este, probabil, o încercare de a comunica, de a-și satisface nevoile, sau de a descărca niște emoții prea puternice. Reacția eficientă la comportamentele necorespunzătoare ale elevilor este una dintre cele mai importante sarcini ale pedagogului. Pedagogii care manifestă grijă și preocupare creează un sentiment de siguranță și încredere, rezistând tendințelor de a răspunde elevilor în moduri care să le insufle teama, cum ar fi apostrofarea, umilirea, amenințarea, sancționarea sau pedepsirea. În schimb, trebuie să putem fi un exemplu de autoreglare și compasiune chiar și atunci când ne confruntăm cu o situație extrem de dificilă. Putem impune limite și restricții pentru a ne păstra în siguranță pe noi înșine și pe ceilalți elevi, dar fără a-i condamna și a-i umili pe elevii care au un comportament urât. Desigur, acest lucru nu este întotdeauna ușor de făcut! Cu toate acestea, comportamentul necorespunzător al elevilor poate fi, de fapt, o oportunitate de învățare și de creștere atât pentru noi, cât și pentru elevii noștri, atunci când abordăm aceste experiențe cu scopul de a încuraja

demnitatea și respectul reciproc. Iată câteva sfaturi utile:

- Adoptați o abordare științifică și de perspectivă, care poate constitui o modalitate simplă și eficientă de a sprijini dezvoltarea personală a elevilor. Împreună, voi înșivă și elevii voștri, puteți încerca să dați răspunsuri la întrebările de genul: De ce s-a întâmplat asta? Cum poți face o alegere diferită și mai bună data viitoare?
- Construiți în mod proactiv relații pozitive cu fiecare elev în parte, ajungând să-i cunoașteți ca ființe umane și nu doar ca elevi. Aflați mai multe despre viața pe care o duc în afara școlii, pentru a vă extinde sentimentele de legătură și empatie față de aceștia.
- Manifestați un comportament autentic și grijuliu față de toți elevii. După cum se spune, „Nimănui nu-i pasă cât de mult știi, până nu află cât de mult îți pasă.” Când aveți de-a face cu un elev pe care îl considerați a fi deosebit de dificil, poate că vă este greu să faceți acest lucru, dar este cu atât mai important să reușiți.
- Abordați o atitudine de iubire binevoitoare sau de compasiune față de acei elevi, amintindu-vă că și ei își doresc să fie fericiți și sănătoși.

Va recomandăm să țineți cont de faptul că elevii pot avea reacții neprevăzute în urma efectuării activităților cuprinse în programa de învățare SEE Learning. De exemplu, chiar și simpla conștientizare a corpului și/sau a respirației, care are loc în timpul exercițiilor de focalizare a atenției asupra corpului și/sau a respirației, poate evoca stări de anxietate, sentimente neplăcute în corp, sau amintiri traumatice din experiențe trecute. Ajutați-i pe elevi să conștientizeze această posibilitate mai înainte de a efectua exercițiile respective, adică în timpul perioadei de pregătire pentru activitate, făcând observația că acestea sunt reacții normale, care pot fi anticipate și depășite. Fiți pregătiți să vă ajutați elevii să își îndrepte atenția către o senzație neutră sau pozitivă. Identificați elementele care vă stau la dispoziție în cazul în care un elev are nevoie de un sprijin emoțional suplimentar. Verificați dacă în școala la care predați există un cabinet psihologic, medical sau un responsabil care să răspundă într-un mod plin de compasiune la suferința elevilor dvs. Oferindu-le elevilor spațiu și timp pentru a-și descărca sau a-și procesa niște emoții mai intense, vă poate ajuta pe dumneavoastră și pe elevii dvs. în a preîntâmpina escaladarea unei situații dificile.

Abordare bazată pe reziliență

În loc să se concentreze pe remedierea deficiențelor, programul SEE Learning folosește o abordare de consolidare a punctelor forte. Abilitățile individuale dobândite prin SEE Learning îi pot ajuta pe elevii care au experimentat traume să dezvolte un mai bun autocontrol și competență. Aceleași abilități îi pot ajuta pe elevii care au fost mai puțin afectați de traume să fie mai pregătiți pentru a face față provocărilor care urmează. Mulți pedagogi au fost instruiți în abordări bazate pe înțelegerea traumei. Acestea sunt practici pe care pedagogii le pot utiliza la clasă și sunt fundamentate pe o înțelegere științifică a impactului traumei asupra dezvoltării biologice, sociale și emoționale a copiilor. Trauma este răspunsul la evenimentele pe care o persoană le percepe ca fiind copleșitor de

stresante (Miller-Karas, 2015). Unele exemple sunt sărăcia, expunerea la violență, abuzul, calamitățile naturale și boala. Cercetările la nivel global afirmă că un procent mare de copii, proveniți din toate mediile sociale și culturale, sunt afectați de traume. Copiii afectați de traume ar putea suferi de disfuncții majore la nivel emoțional, psihologic și fizic, care le pot împiedica dezvoltarea abilităților de a se autoregla, de a putea construi relații bazate pe încredere, de a se putea concentra și de a învăța. Deși trauma este omniprezentă, de foarte multe ori se întâmplă ca pedagogii să nu știe care dintre elevii lor ar fi putut experimenta acest lucru. După cum se spune, „Nu trebuie să cunoaștem povestea pentru a ști că există o poveste.” SEE Learning are o înțelegere holistică a traumei, privind-o din perspectiva complexului format din mintea și corpul elevului și oferă o abordare bazată pe reziliență. Mai precis, SEE Learning își propune să clădească reziliența copiilor în patru moduri:

1. Oferirea unui mediu școlar fundamentat pe compasiune, în care elevii sunt tratați în mod corect și cu respect, atât de către profesorii lor, cât și de alți elevi, care încurajează dezvoltarea sentimentului de apartenență.
2. Încurajarea dezvoltării atenției conștiente, care îi va putea ajuta pe elevi să-și autoregleze corpul și să se preocupe de propria stare de bine.
3. Promovarea compasiunii atât față de sine, cât și față de ceilalți, ceea ce îi poate ajuta să construiască relații pozitive cu sine și cu ceilalți.
4. Predarea și exersarea atitudinilor și abilităților care le pot permite elevilor și pedagogilor să gestioneze și să se recupereze de pe urma stresului cotidian și a situațiilor dificile de viață. După cum a fost detaliat în capitolul 2 al curriculum-ului, pedagogii pot favoriza apariția și dezvoltarea rezilienței elevilor, ajutându-i să identifice și să creeze resurse individuale și sociale, astfel încât atunci când sunt expuși la evenimente extrem de solicitante, să poată accesa aceste resurse.

Elevii: dezvoltarea gândirii sistemice și a abilității de a lua decizii responsabile

Unul dintre aspectele inovatoare ale SEE Learning este includerea „gândirii sistemice” pentru toate grupele de vârstă. În timp ce aspectele conceptuale relevante au fost explicate în capitolul dedicat gândirii sistemice din prezentul volum, poate fi de asemenea util să împuterniciți elevii ca fiind niște posibili gânditori sistemici și să înțelegeți modul în care programul SEE Learning este creat pentru a cultiva și întări abilitățile înnăscute ale elevilor de a fi gânditori sistemici.

După cum scria Daniel Goleman, „Inteligența sistemică este prezentă încă din primii ani de viață. Dacă este cultivată la elevii mai mari, se poate dezvolta și se poate transforma într-o perspectivă și o

profundzime surprinzătoare.”⁶⁷ Programa SEE Learning include experiențe care au ca scop cultivarea gândirii sistemice la toți elevii, de la toate nivelurile. Acest lucru este prezentat în mod explicit în capitolul 7 și în proiectul de final al grupului, atunci când elevii lucrează împreună la un proiect comunitar. Cu toate acestea, cultivarea gândirii sistemice va fi realizată cel mai bine atunci când pedagogii conștientizează legătura dintre ceea ce studiază elevii prin programul SEE Learning și alte subiecte academice sau aspecte din viața lor cotidiană, inclusiv sportul, socializarea și activitățile extrașcolare. În acest fel, SEE Learning poate deveni instrumentul care îi poate ajuta pe elevi să sintetizeze ceea ce învață în timpul orelor și să vadă relevanța pe care o au lucrurile pe care le învață pentru problemele curente din viața lor și a celorlalți.

În cartea lor, Triple Focus, Daniel Goleman și Peter Senge sugerează mai multe principii pedagogice care decurg din fuziunea gândirii sistemice cu învățarea socio-emoțională.

Printre acestea se numără:

Respectarea realității elevilor și a proceselor lor de înțelegere.

Concentrarea pe chestiunile relevante pentru elev.

Îndrumarea elevilor către a-și construi propriile modele și a testa propriile modalități de a înțelege problemele.

Disponerea elevilor în așa fel încât să lucreze și să studieze împreună.

Menținerea accentului pe acțiune și gândire.

Consolidarea capacității elevilor de a fi responsabili pentru studiul individual.

Încurajarea dinamicilor în care elevii se ajută unii pe alții să învețe.

Recunoașterea profesorilor în rolurile de creatori, facilitatori și factori de decizie.⁶⁸

În calitate de pedagogi puteți încuraja gândirea sistemică a elevilor ajutându-i să facă legături între ceea ce învață la școală și propriile lor vieți; prin încurajarea acestora spre a-și privi experiențele și deciziile din perspectiva sistemelor; prin explorarea, alături de ei, a modului în care acțiunile lor au impact asupra celorlalți și a modului în care deciziile pe care le iau sunt influențate de factori care se află în afara controlului lor. O astfel de perspectivă poate ajuta la dezvoltarea compasiunii față de sine și ceilalți, deoarece ajută la plasarea acțiunilor și a sentimentelor într-un context mai larg.

În SEE Learning unul dintre motivele principale pentru includerea în program a gândirii sistemice este acela că aceasta reprezintă un element esențial în luarea deciziilor etice și responsabile. Dacă, în mod repetat, deciziile sunt luate fără a ne gândi la consecințele pe care acestea le vor avea, pe termen lung, atât pentru sine, cât și pentru alții, șansa ca deciziile noastre să fie responsabile și benefice va fi extrem de redusă. În programul SEE Learning etica nu este prezentată ca fiind un set de instrucțiuni emise

67 <http://www.danielgoleman.info/daniel-goleman-what-are-the-habits-of-a-systems-thinker-2>

68 Goleman and Senge, Triple Focus.

de o autoritate superioară. Din contră, elevii sunt încurajați să cultive discernământul cu privire atât la deciziile pe care le iau, cât și la impactul pe care aceste decizii îl au asupra lor și asupra altor persoane. Atunci când discernământul și gândirea sistemică se combină cu sentimentul de compasiune și de grijă pentru sine și pentru ceilalți, este foarte probabil să conducă la luarea de decizii etice și responsabile.

3 | Rolurile pedagogului din perspectiva programului SEE Learning

Pedagogul ca Facilitator

Programul SEE Learning prezintă informații care pot să fie noi atât pentru elevi, cât și pentru pedagogi. Pentru a putea preda acest program, nu este necesar să fiți expert în compasiune, conștientizare și implicare. Tot ceea ce se cere este să manifestați un interes sincer în a vă dezvolta abilitățile în acest domeniu, o dorință sinceră de a-i ajuta pe elevi să-și dezvolte abilitățile și o speranță sinceră că SEE Learning va fi de folos atât elevilor, cât și unei comunități mai largi. De aceea, sugerăm ca în timpul implementării programului SEE Learning pedagogii să acționeze ca facilitatori.

Sarcina principală a unui facilitator este aceea de a înlesni implicarea elevilor în obiectul de studiu – adică de a deschide calea către dorința de cercetare, gândirea critică, reflecția, exersarea abilităților și a capacității de exprimare a elevilor. Un facilitator ar trebui să fie atent pe de-o parte la experiențele fiecărui elev, dar și, pe de altă parte, la nivelul întregii clase. Ei sunt alături de elevi mai degrabă ca un ghid care îi ajută din punct de vedere practic, decât ca un înțelept care le dă doar sfaturi teoretice. Facilitatorii își pot manifesta curiozitatea alături de elevii lor și îi pot ajuta să decidă cum să obțină claritate în privința conceptelor mai dificile. În timpul activităților din cadrul programului SEE Learning există ocazii în care le puteți permite elevilor să găsească ei înșiși o semnificație - adecvată dezvoltării lor – în cazul unor cuvinte sau concepte noi. De asemenea, poate doriți să conectați noile concepte prezentate de SEE Learning cu idei și experiențe cu care elevii sunt deja familiarizați. Pot exista momente în care veți simți că elevii au nevoie de o perioadă mai lungă de timp pentru a putea înțelege și integra un concept nou, deci puteți opta pentru a repeta acea experiență de învățare, sau să le oferiți modalități alternative pentru a explora subiectul în cauză.

În timpul experiențelor de învățare, vor exista momente în care elevii v-ar putea da răspunsuri neașteptate, poate chiar răspunsuri care par greșite. Care ar trebui să fie răspunsul unui facilitator în această situație? Ca facilitatori sunteți încurajați să acordați prioritate mai degrabă nevoilor de învățare și de studiu ale elevilor, pe măsură ce acestea apar, decât să vă concentrați, cu rigiditate, pe atingerea propriilor voastre obiective. O parte din eficacitatea experiențelor de învățare SEE este asigurată de faptul că se bazează pe și încurajează cercetarea, explorarea și capacitatea de reflecție a elevilor. În loc să conducă elevii către anumite răspunsuri sau puncte de vedere prestabilite, acest program îi încurajează pe elevi să se angajeze într-un dialog conștient și o ascultare activă, să aplice gândirea critică și să-și utilizeze abilitățile de a privi lucrurile din perspectiva celorlalți, pentru a

înțelege materialul de studiu. Cu toate că s-ar putea să simțiți nevoia de a vă îndruma elevii către perspective specifice legate de materialul pe care îl considerați cel mai important sau mai corect, cel mai bine este să nu cedați în fața acestei tentații. Elevii vor câștiga mult mai mult din experiențele de învățare proprii programului SEE Learning dacă vor fi susținuți să-și folosească propriile abilități în examinarea, observarea și înțelegerea materialului de studiu. În acest fel, elevii vor ajunge la propriile lor idei critice și la momente de înțelegere profundă, având posibilitatea de a se conecta mai autentic la subiectul analizat.

Modelul de pedagog ca facilitator este deosebit de important atunci când se iau în considerare teme importante precum emoțiile, relațiile și etica, subiecte care pot fi profund personale. În loc să impună modul în care elevii ar trebui să simtă, să se comporte sau să ia decizii, SEE Learning adoptă o abordare diferită a eticii: una de introspecție, dar și de explorare colectivă, gândire critică și dialog. Rolul pedagogului este acela de a facilita acest proces într-un mod care să maximizeze oportunitățile de învățare și de înțelegere profundă. Aplicarea didactică a anumitor perspective poate să scurtcircuiteze acest proces. Când elevii au anumite revelații sau dobândesc unele înțelegeri, acestea trebuie să fie încurajate, chiar dacă, inițial, nu corespund propriilor voastre convingeri, opinii sau experiențe, deoarece acest lucru va încuraja spiritul și climatul de explorare și cercetare. În calitate de pedagog, puteți avea încredere în procesul de explorare, înțelegând faptul că este posibil să dureze destul de mult timp pentru ca elevii, fie la nivel individual ori la nivel de clasă, să fie capabili să ajungă la concluzii bine gândite despre unele probleme importante. Practicile reflexive permit explorarea și integrarea perspectivelor dobândite, conducând la o cunoaștere trăită, care, la rândul său, va contura modul în care elevii iau decizii și interacționează cu ceilalți.

Pedagogul ca Elev

După cum am menționat, nu este necesar să fim experți în SEE Learning pentru a facilita explorarea atitudinilor și abilităților mentale și emoționale prezentate în curriculum. Pentru că se află în poziția simultană de facilitator și de elev, experiența de acest tip poate fi destul de neobișnuită pentru pedagogii care sunt obișnuiți să fie în rolul de „profesor”, și nu de „elev”, în privința materiei pe care o predau. Cu toate acestea, vă invităm să experimentați bucuria de a fi elev în ceea ce privește programul SEE Learning! Prin intermediul cursului online de pregătire a pedagogilor, a comunităților profesionale de învățare și a dezvoltării propriei practici, vă veți aprofunda înțelegerea, veți dezvolta noi abilități și veți avea de-a face cu provocări și succese similare cu cele ale elevilor. Această călătorie de învățare vă va oferi experiențe comune, asupra cărora puteți reflecta și discuta împreună cu elevii. Aceste experiențe comune pot trezi empatia și înțelegerea, având un impact pozitiv asupra relațiilor dintre elev și profesor. S-ar putea să experimentați momente similare de revelație (momente de a-ha) și să puteți aprecia împreună cu elevii transformarea care are loc prin cunoaștere dobândită și momente de înțelegere profundă. Dacă puteți adopta o abordare deschisă, plină de compasiune și lipsită de prejudecăți cu privire la experiența SEE Learning, elevii vă vor urma exemplul.

Rolul de facilitator al experiențelor de învățare din cadrul programului SEE Learning - și nu doar de pedagog în sensul tradițional al cuvântului - vă va permite, pe de-o parte, să participați la experiențele de învățare în calitate de elev, iar pe de altă parte, să vă diminați așteptările cu privire la voi înșivă, legate de a cunoaște „răspunsurile corecte” la întrebări sau situații concrete. La urma urmei, competențele de durată pe care SEE Learning încearcă să le cultive elevilor se aplică, în egală măsură, și pedagogilor și, de altfel, oricărei ființe umane. Ele sunt domenii în care procesul de învățare se întinde pe tot parcursul vieții. Pentru a cultiva una sau mai multe dintre aceste competențe de durată, puteți opta să vă angajați într-o practică personală regulată. Acest lucru ar putea însemna practicile de creare de resurse, centrare corporală, educarea atenției sau oricare dintre practicile reflexive, zilnic sau de mai multe ori pe săptămână. Dacă decideți să vă angajați într-o practică personală, în timp, înțelegerea și abilitățile voastre se vor dezvolta și aprofunda. Sperăm că acest lucru vă va aduce atât beneficii personale, cât și o capacitate sporită de a facilita experiențele elevilor. Pentru a vă sprijini în dezvoltarea continuă a competențelor durabile conținute în programul SEE Learning, vă vor fi puse la dispoziție diverse resurse și cursuri suplimentare prin intermediul platformei online, precum și prin webinarii live.

Pedagogul ca Model

După cum se spune, „Copiii vor face așa cum facem noi, nu așa cum spunem noi.” Teoria învățării sociale afirmă că, în general, copiii învață cu precădere din observarea comportamentelor pe care le văd la adulții din jurul lor. Înțelegând faptul că mulți dintre pedagogii care predau SEE Learning se află, la rândul lor, antrenați într-o călătorie de învățare, se pune întrebarea care ar fi o așteptare rezonabilă în ceea ce privește modelarea practicilor din cadrul programului SEE Learning? Ne așteptăm de la pedagogi să fie deschiși către următoarele: să manifeste entuziasm și curiozitate în privința curriculum-ului SEE Learning; să se comporte cu amabilitate, empatie, compasiune și respect față de colegi și elevi; să se implice într-un dialog conștient; și să-și folosească abilitățile de reziliență pe tot parcursul zilei. De asemenea, aceștia ar putea să ia în considerare angajarea în proiecte comunitare sau alte acțiuni de natură socială, și să împărtășească experiențele legate de aceste activități cu elevii lor.

De asemenea, pentru a vă dezvolta abilitatea de a menține o atenție conștientă, vă recomandăm să începeți o practică personală de dezvoltare a capacității de conștientizare. Chiar și o practică foarte scurtă (de cinci minute pe zi), poate aduce rezultate bune, extinzându-vă conexiunea conștientă pe care o simțiți cu corpul, respirația, gândurile, emoțiile și acțiunile voastre. Această conștientizare se poate extinde în toate domeniile vieții cotidiene, inclusiv atunci când aveți rolul de pedagog. Cu siguranță că și elevii vor observa, beneficia și învăța din felul în care sunteți capabili să modelați conștientizarea, compasiunea și implicarea în timpul orelor de clasă.

4 | Adaptarea programului SEE Learning la nevoile specifice ale elevilor

Modificări de natură culturală

SEE Learning se dorește a fi un curriculum universal, cu aplicabilitate generală, care nu promovează, în mod particular, vreo filosofie sau cultură. Competențele durabile pe care se străduiește să le dezvolte sunt benefice pentru toți indivizii și pentru toate societățile. Pe scurt, SEE Learning promovează dezvoltarea unei etici sociale care poate oferi o bază pentru relații corecte și pașnice între oameni care aparțin tuturor mediilor sociale. În ceea ce privește materialele curriculare suntem conștienți de faptul că pot fi necesare ajustări de natură culturală. Pentru a reduce numărul de exemple și situații de viață specifice din punct de vedere cultural, am cerut de la diverse medii culturale un feedback cu privire la curriculum. Cu toate acestea, vor exista unele părți ale curriculum-ului care vor trebui adaptate la contextul și cultura locale.

entru a crește relevanța culturală și autenticitatea curriculumului, vă recomandăm să faceți următoarele:

Să modificați exemplele care servesc la ilustrarea elementelor cheie, astfel încât acestea să fie relevante pentru experiențele de zi cu zi ale elevilor voștri.	Să vă folosiți propriile povești de viață atunci când această modificare îi va ajuta pe elevi să înțeleagă și să se raporteze mai ușor la subiectul în cauză.	Să-i invitați pe elevi (dar fără să-i forțați) să ofere exemple fie din propriile experiențe, fie din mediul cultural din care fac parte, într-un mod în care să se simtă acceptați și în siguranță.	Să încercați să aflați care sunt interesele elevilor și, atunci când este posibil, să le integrați în lecții.	Atunci când limbajul din curriculum pare necunoscut din punct de vedere cultural, sau nu include experiențele elevilor voștri, să-i aduceți modificări astfel încât acesta să nu constituie o barieră în calea învățării.
--	---	--	---	---

Folosirea de abordări conforme cu nevoile specifice ale elevilor

Fiecare clasă sau grup de elevi este diferit, ca atare, atunci când predați curriculumul, este important să luați în considerare nevoile specifice de învățare ale elevilor. Pentru a vă ajuta elevii să se implice la maximum în experiențele de învățare, ar trebui să faceți modificări după cum este necesar din punct de vedere practic.

În general, puteți scurta sau prelungi lecțiile. De exemplu, atunci când elevii găsesc că materialul de învățat este dificil, sau când le este greu să mențină o stare de atenție pe toată durata unei experiențe de învățare, este mai bine să predați o lecție pe parcursul a două ședințe separate. Dacă elevii nu au înțeles pe deplin de prima dată, puteți revizui ulterior aceeași lecție sau concept. În mod alternativ, puteți extinde durata lecțiilor, astfel încât - voi înșivă și elevii - să puteți aprofunda obiectul de studiu. Acest lucru poate fi realizat atât prin mărirea timpului dedicat discuțiilor, cât și prin oferirea posibilității de a pune în practică abilitățile dobândite, prin jocuri de rol și proiecte de clasă.

lată câteva sugestii suplimentare pentru colaborarea cu elevii care au dificultăți deosebit de mari în anumite domenii, cum ar fi:

Atenția

Elevii care au probleme de atenție pot avea dificultăți atunci când trebuie să practice exercițiile de conștientizare. Puteți scurta exercițiile, după cum este necesar. Este mai bine să creșteți timpul dedicat pentru check-in puțin câte puțin (cu 30 de secunde mai mult de fiecare dată) pentru a crește abilitățile elevilor de a-și observa senzațiile corporale sau respirația, pentru a putea rămâne concentrați și pentru a-și liniști corpul. De asemenea, elevii vor avea nevoie să își miște corpul pentru a elibera excesul de energie și pentru a-și putea focaliza mai bine atenția. Permițându-le elevilor să se întindă sau să se miște atunci când este posibil, i-ar putea ajuta să se concentreze mai bine pe următoarea sarcină de îndeplinit. Uneori, atenția elevilor se poate diminua din cauza unei discuții teoretice prea lungi, sau a unei lecții care li se pare neinteresantă sau fără legătură cu realitatea din viața lor. Pentru a crește implicarea elevilor în experiențele de învățare, poate că este bine să le dați posibilitatea de a-și alege modul în care pot pune în practică noile abilități și pot demonstra sau împărtăși ce au învățat. Printre exemple se numără: scenete de teatru, compunerea liberă, desenul, hărți conceptuale, cântece, poezie, benzi desenate, înregistrări audio sau video - sau orice altceva considerați că ar putea stimula interesul și atenția elevilor.

Respectarea instrucțiunilor

Uneori, din diferite motive, elevii au dificultăți de a urma indicațiile primite de la pedagog. Pentru unii elevi problema principală este atenția; pentru alții, cauza ar putea fi o problemă de procesare a limbajului sau de înțelegere a textului. Le puteți veni în întâmpinare acestor elevi, fragmentând instrucțiunile în secțiuni mai mici, verificând apoi ce au înțeles după ce le-ați dat indicațiile necesare. În loc să îi întrebați, „Este clar?” „Aveți întrebări?” sau „Ați înțeles?” cereți-le elevilor să repete instrucțiunile pe care tocmai le-ați dat. De asemenea, se pot adresa vecinului lor, încercând să-i explice acestuia indicațiile primite. Îi puteți ruga pe elevi să explice ce trebuie să facă „mai întâi, apoi, și la final” (adică pe pași). Dacă un elev are dificultăți să înțeleagă indicațiile, cereți-i unui alt elev să îi explice sau să îl ajute să înțeleagă. Este bine să aveți instrucțiunile disponibile atât în formă scrisă, cât și să le prezentați oral. În cele din urmă, este bine să reflectați și să hotărâți când ar fi mai de folos elevilor să observe și să urmeze/imite, în loc de a le oferi instrucțiuni scrise sau verbale complete.

Problemele de limbaj

Elevii care învață o limbă nouă, care au probleme de procesare a limbajului, sau au dificultăți la citire, vorbire sau scriere, ar putea avea nevoie de sprijin suplimentar pentru a se implica pe deplin în curriculum.

- Cartonașe cu imagini ce conțin cuvinte sau concepte cheie
- Desene sau ilustrații suplimentare
- O listă de cuvinte sau un panou pentru cuvinte, adică un panou pe care sunt afișate cuvintele noi și definițiile lor
- Lectură de grup, cu voce tare
- Sublinierea cuvintelor cheie dintr-o poveste
- Utilizarea limbajului alternativ pentru a stimula înțelegerea. De exemplu, „zona de reziliență” ar putea fi denumită și „zona OK”, sau elevii pot da un nume care contează pentru ei.
- Utilizarea tehnologiei de asistență, cum ar fi programele de tip conversie a textului în voce.

5 | Evaluarea învățării

În timpul experiențelor de învățare SEE Learning elevii vor aborda mai multe concepte și vor dobândi abilități noi. În linii mari, SEE Learning intenționează să extindă conștientizarea elevilor asupra lor înșiși și asupra celorlalți, să le crească sentimentul de compasiune și discernământul etic și să le încurajeze implicarea în acțiuni pozitive, care contribuie la bunăstare și la binele social. SEE Learning invită elevii să-și exploreze valorile și să-și aprofundeze înțelegerea pe care o au despre lume și despre locul pe care îl ocupă în cadrul acesteia. De asemenea, ei dobândesc abilități concrete în domeniile atenției, rezilienței și comunicării. Programul de învățare SEE Learning este conceput în așa fel încât să poată facilita călătoria elevilor de la cunoaștere dobândită până la cunoaștere trăită. Acest proces necesită timp și nu este foarte previzibil. Evaluarea performanței în SEE Learning este, prin urmare, mai dificilă decât este evaluarea abilităților elevilor în domeniul limbii materne sau a matematicii. Echipa SEE Learning dezvoltă o listă de evaluări și intenționează să obțină evaluări suplimentare, validate științific, pentru a putea aprecia utilitatea programului SEE Learning și efectele posibile ale acestuia. Până la punerea la dispoziție a acestor instrumente, pedagogii sunt încurajați să se evalueze pe sine și pe elevi – într-o manieră mai puțin formală – determinând nivelul de învățare și de evoluție pe care l-au dobândit. Mai jos vă sunt prezentate câteva sugestii pentru a putea face evaluări informale, iar o listă de evaluări care au fost deja publicate poate fi găsită pe platforma on-line dedicată programului SEE Learning.

Autoevaluarea elevilor

Elevii pot fi implicați în procesul de autoevaluare, solicitându-le să reflecteze la următoarele întrebări:

Ce ai învățat prin intermediul programei / activităților SEE Learning?

Cum ți-a influențat SEE Learning modul de gândire? Dar sentimentele? Dar comportamentul?

Ce înseamnă pentru tine sentimentul de compasiune? Cu ce ar fi lumea diferită dacă toată lumea ar acționa cu bunăvoință și compasiune?

Describe o practică pe care o poți face pentru a-ți focaliza mai bine atenția.

Describe o practică pe care o poți face pentru a-ți aduce corpul în zona de reziliență.

Care este lucrul din programul SEE Learning care îți creează cele mai mari dificultăți?

De asemenea, puteți evalua nivelul de învățare pe care elevii l-au dobândit bazându-vă pe propriile observații, urmărind în special situațiile în care elevii dau dovadă de *înțelegere profundă și cunoaștere trăită* în comportamentul și acțiunile lor de la clasă.

Cât de bine respectă elevii acordurile pe care le-au făcut?	Ce principii au fost mai greu de urmat, și de ce?	Care sunt sugestiile elevilor cu privire la modul în care aceștia și-ar putea reînnoi acordurile, sau cum ar putea să se susțină reciproc pentru le putea respecta mai consecvent?	Ce ar trebui clarificat sau ce ar mai trebui adăugat la aceste principii?	Au existat momente deosebit de dificile la nivel de clasă? Dacă da, cum a reușit clasa să gestioneze acele momente dificile și ce au învățat elevii din ele?	Care concepte și abilități specifice programului SEE Learning au contribuit la crearea unui climat de clasă pozitiv?	Ce abilități conținute în programul SEE Learning ar putea fi utilizate mai conștient în scopul de a crea o clasă bazată pe sentimentul de compasiune, care să contribuie la starea de bine a tuturor elevilor?
---	---	--	---	--	--	--

Pentru a înțelege modul în care elevii își dezvoltă abilitățile, le puteți observa atitudinea în următoarele situații:

- În utilizarea abilităților de reziliență atunci când își reglează corpul
- Când manifestă sentimente de compasiune, empatie, bunăvoință
- În implicarea și prin calitatea atenției din timpul activităților bazate pe practica atenției conștiente
- În abilitatea de a identifica și numi sentimentele și senzațiile pe care le trăiesc
- În disponibilitatea și în capacitatea de a rezolva conflictele folosind dialogul conștient și schimbarea perspectivei

De asemenea, puteți analiza lucrările elevilor (desene, lucrări scrise, proiecte) pentru a verifica dacă există o evoluție în ceea ce privește înțelegerea, analiza și gândirea critică cu privire la conținutului programei SEE Learning. La fel, puteți observa dacă elevul este un ascultător lipsit de prejudecată în timpul discuțiilor de la clasă și în proiectele de grup, ca să puteți evalua nivelul de înțelegere al acestuia. Totuși, este bine să conștientizați faptul că este nevoie de mai mult timp până când cunoașterea trăită a conceptelor integrate în programul de învățare SEE Learning va fi vizibilă și că acestea vor fi mai evidente atunci când programa va fi predată în mod constant și secvențial, la intervale regulate.

Evaluarea la nivel de clasă

Pe lângă evaluarea progresului individual al elevilor, puteți evalua progresul întregii voastre clase. O modalitate de abordare a acestui lucru este aceea de vă orienta folosind principiile de grup pe care le-ați creat împreună cu elevii. Puteți pune următoarele întrebări:

Autoevaluarea pedagogului

În timp ce programul SEE Learning este orientat în primul rând către nevoile elevilor, dezvoltarea pedagogilor este la fel de importantă. În cadrul programului SEE Learning, autoevaluarea pedagogului este un efort holistic. Platforma online oferă mai multe modalități prin care vă puteți implica în propria evaluare cu privire la obiectivele propuse la nivel personal.

Adesea, pedagogii își planifică obiective atât pe plan personal, cât și pe plan profesional. În SEE Learning aceste obiective sunt inter-relaționate. De exemplu, s-ar putea să aveți în vedere o competență durabilă, de exemplu cea de reziliență în domeniul compasiunii sau conștientizării, pe care doriți să o dezvoltați mai pe deplin. Dezvoltarea acestei competențe durabile are potențialul de a vă afecta relația nu numai cu elevii, ci și cu voi înșivă, cu ceilalți oameni din viața personală și cu colegii de muncă. Formarea unei comunități profesionale de învățare - sau chiar a unui unic partener de lucru de la propria școală sau de la o altă școală implicată în programa SEE Learning, poate oferi un context de susținere pentru autoevaluare, deoarece le puteți împărtăși celorlalți modul în care înțelegerea și abilitățile voastre se dezvoltă și se aprofundează.

6 | Elemente suplimentare pentru implementarea cu succes a programului

Rolul conducerii școlii în implementare

Pentru a-și maximiza eficacitatea, SEE Learning are nevoie de suport din partea conducerii școlii. Directorul școlii are un impact extraordinar asupra modurilor în care pedagogii și elevii se apropie de SEE Learning. Și în acest caz, exemplul personal este fundamental, jucând un rol extrem de important în stimularea entuziasmului și a încrederii în programul SEE Learning în rândul membrilor comunității școlare. Prin urmare, conducerea școlii ar trebui să acorde prioritate compasiunii, respectului, conștientizării și implicării și să fie întruchiparea acestora în toate interacțiunile lor profesionale. În plus un director de școală/administrator poate face următoarele:

Viziune și conștientizare instituțională

Să mărească gradul de conștientizare cu privire la programul SEE Learning în rândul personalului didactic, al părinților și al altor factori implicați, al căror sprijin este necesar pentru inițierea și susținerea acestui program.

Să accentueze modul în care SEE Learning se aliniază la viziunea și misiunea actuale ale organizației.

Să ofere informații clare părinților și altor factori implicați legate de beneficiile pe care le aduce programul SEE Learning, atât pentru elevi, cât și pentru personalul didactic.

Să se alăture personalului didactic în călătoria de instruire cu privire la conceptele și practicile cheie ale programului SEE Learning.

Sprijinirea personalului didactic

Să încurajeze personalul didactic, oferindu-le stimulente atunci când este posibil, atât pentru a-și finaliza cursurile de pregătire, a continua să se perfecționeze în programul SEE Learning, cât și prin a crea comunități profesionale de învățare dedicate acestui program.

Să sprijine personalul didactic în implementarea programului SEE Learning, oferind atât un timp de planificare adecvat, cât și o perioadă de timp alocată predării zilnice a acestuia, astfel încât mai degrabă să completeze, decât să intre în conflict, cu alte obiective curriculare.

Să ia în considerare desemnarea sau angajarea unuia sau mai multor persoane pentru a servi ca facilitatori ai programului SEE Learning, persoane care pot sprijini alți pedagogi și pot servi drept legătură între școala la care predau și programul SEE Learning de pe lângă universitatea Emory, sau una dintre filialele sale regionale (în România - Fundația Verita/CERC).

Să delege și să-i împuternicească pe pedagogi să ia unele decizii cu privire la cele mai bune modalități de a implementa și de a preda SEE Learning în contextul lor specific.

Sprijinirea elevilor

Să le ofere elevilor suficiente oportunități de a-și exprima și de a-și împărtăși înțelegerea pe care au dobândit-o în cadrul programului SEE Learning cu alte clase de elevi, cu părinții, tutorii și comunitatea locală din care fac parte, subliniind valoarea pe care școala o acordă conceptelor și abilităților predate în cadrul acestui program.

Să alinieze practicile disciplinare și culturale ale școlii cu principiile care fundamentează programul SEE Learning, astfel încât să existe o coerență cât mai mare între ceea ce este predat și ceea ce se practică în cultura școlii de care aparțineți.

Sustenabilitate

Să asigure finanțarea necesară pentru a sprijini inițiativa.

Să planifice viabilitatea inițiativei, dincolo de propriul mandat de conducere și în ciuda schimbărilor inevitabile care vor apărea la nivelul personalului didactic și al resurselor.

Să analizeze modul în care școala poate servi drept model pentru a atrage sprijinul din partea consiliilor locale sau a organizațiilor guvernamentale regionale pentru implementarea mai largă a programului SEE Learning la nivel regional.

Legătura cu familia

Fiecare capitol al curriculum-ului SEE Learning include o scrisoare de informare ce poate fi folosită pentru a comunica conținutul general al programului și abilitățile pe care elevii urmează să le dobândească. Aceste scrisori îi țin informați pe părinții și tutorii elevilor despre ceea ce învață copiii lor și îi invită să se angreneze alături de aceștia în jurul conceptelor și abilităților abordate de programul SEE Learning. Aceste notificări reprezintă doar un exemplu al modurilor în care îi puteți implica pe părinții elevilor. Iată câteva idei suplimentare:

- Solicitați-le elevilor să efectueze interviuri de familie cu privire la unele dintre subiectele abordate în curriculum.
- Cereți-le elevilor să scrie scrisori părinților sau tutorilor lor despre ceea ce învață în cadrul programului.
- Organizați o întâlnire educativă cu părinții/tutorii, în care să treceți în revistă abilitățile de reziliență și modul în care acestea ar putea fi folosite acasă.
- Puneți la dispoziția părinților care ar dori să studieze programul toate informațiile de care au nevoie.
- Afișați lucrările elevilor cu privire la SEE Learning în clasă sau în școală, în timpul ședințelor dintre părinți și profesori și pe tot parcursul anului.

- Invitați familiile elevilor să participe la o acțiune socială sau la un proiect de servicii comunitare în care elevii pot să își pună în aplicare cunoștințele dobândite prin programul SEE Learning.
- Oferiți feedback părinților și tutorilor cu privire la modul în care copiii lor își îmbunătățesc abilitățile în privința atenției, compasiunii, autoreglării, conștientizării relațiilor interpersonale și oricăror altor componente ale curriculumului.

Pe viitor, am dori să oferim mai multe resurse pentru părinții interesați de SEE Learning, deoarece suntem conștienți de faptul că înțelegerea și sprijinul acestora au un impact semnificativ asupra implicării copiilor lor în dobândirea abilităților promovate de programul SEE Learning. Întrucât noi, în calitate de pedagogi, împărtășim un scop comun cu părinții elevilor noștri – adică fericirea și starea de bine a tuturor elevilor aflați în grija noastră – este clar că ar trebui să găsim mai multe modalități de a colabora pentru atingerea cu succes a acestui obiectiv.

Glossar

adversitate	Dificultate sau obstacol care ne împiedică să fim fericiți sau sănătoși. Aceste dificultăți pot fi fizice sau psihologice și pot apărea la nivel individual sau colectiv. Acestea pot fi evenimente izolate, sau structurale și sistemice. Deoarece evenimentele adverse cu care am avut de-a face în perioada copilăriei timpurii pot avea un impact negativ asupra rezultatelor pe care le vom obține de-a lungul întregii noastre vieți, programul SEE Learning pune un foarte mare accent atât pe cultivarea rezilienței individuale, cât și pe schimbarea structurilor și sistemelor în vederea minimizării riscului apariției acestora.
afectiv	Care are legătură cu emoțiile sau sentimentele. Este opusul cognitivului, care se referă la cogniție sau gândire.
evaluare	O apreciere a unei situații (adesea în termeni pozitivi sau negativi), care poate duce la un răspuns emoțional, mai ales dacă acea situație înseamnă foarte mult pentru noi.
atenție	Reprezintă procesul mental de a fi conștient sau de a se concentra asupra unui lucru, situații, etc; concentrare. În SEE Learning, aceasta implică dobândirea abilității de a fi atent în special la propriile stări interioare, la prezența celorlalți și la sistemele mai mari, în ansamblul lor.
educarea atenției	Metode structurate destinate dobândirii abilității de a fi atent la sentimentele, gândurile și impulsurile personale, fără a se lăsa distras de ele. În SEE Learning educarea atenției se referă în special la dobândirea abilității de a fi atent la propriile stări interioare, la prezența celorlalți, la viața emoțională a acestora și la existența sistemelor mai largi.
conștientizare	Perceperea sau conștientizarea a ceva care ne este exterior sau interior. În SEE Learning, conștientizarea se referă în special la conștientizarea și înțelegerea gândurilor, senzațiilor și emoțiilor, la nivel personal; la capacitatea de a percepe și înțelege emoțiile și nevoile celorlalți la nivel social; de a conștientiza relația de interdependență dintre toate lucrurile și a umanității comune tuturor oamenilor, la nivel sistemic.
valori umane fundamentale	Valorile universale, care derivă dintr-o judecată sănătoasă, simțul realității, experiența comună și știință; acestea pot fi: compasiunea, autodisciplina, recunoștința, generozitatea, iertarea și corectitudinea.

comportament	Atitudinea unei persoane atunci când acționează sau vorbește.
alfabetizarea corporală	Dobândirea unei mai mari conștientizări a senzațiilor percepute în corp și a cuvintelor folosite pentru a le descrie. În SEE Learning, alfabetizarea corporală contribuie la creșterea capacității de reglare a sistemului nervos autonom și la o mai bună conștientizare atât a nivelului de stres, cât și a modalităților de gestionare a acestuia.
burnout (surmenaj)	O stare de epuizare emoțională. Acest lucru se poate produce datorită hiperempatiei față de ceilalți, atunci când empatia se transformă mai degrabă în suferință empatică (adică orientată spre sine) decât în preocupare empatică (care este orientată spre celălalt).
cogniție	Procese mentale precum conștientizarea, evaluarea, recunoașterea și memoria. Simpla conștientizare este un proces cognitiv, însă, de obicei, acest termen este folosit pentru a se referi la procese cognitive de ordin superior, precum gândirea.
cognitiv	Referitor la cunoaștere sau gândire. Deseori se află în opoziție cu afectiv, care se referă la sentimente și emoții.
umanitatea comună/împărtășită	Principiul potrivit căruia toți oamenii, indiferent de deosebirile lor, au similarități și, prin urmare, sunt egali din punct de vedere fundamental. Aceste asemănări includ nașterea, îmbătrânirea și moartea; dorința de a fi fericiți și de a evita orice suferință inutilă; de a avea emoții; de a avea un corp; de a necesita ajutorul altora pentru a se dezvolta și a supraviețui.
compasiunea	Compasiunea este o emoție care implică dorința de a ușura sau de a elimina suferința cuiva, dorință pornită dintr-o preocupare sinceră pentru starea de bine a acelei persoane și dintr-un sentiment de grijă și de preocupare față de persoana respectivă. Atunci când este văzută prin prisma competențelor durabile, compasiunea se referă la cultivarea unui mod de a se relaționa cu sine, cu ceilalți și cu umanitatea în ansamblu, prin bunătate, empatie și printr-o preocupare pentru fericirea și suferința proprie și a altora.
etică bazată pe compasiune	Reprezintă o abordare a eticii în care valorile umane fundamentale - cum ar fi compasiunea - sunt derivate mai degrabă din judecata sănătoasă, experiența comună și știință, decât dintr-o anumită religie sau ideologie. Această formă de etică se dorește a fi compatibilă cu oameni de orice credință religioasă - sau care nu au nicio credință.

competențe	Abilități permanente și nivele de înțelegere în anumite domenii pe care elevii le cultivă de-a lungul timpului. În SEE Learning acestea sunt centralizate în lista competențelor durabile.
transformarea conflictelor	Aceasta înseamnă nu doar a soluționa sau a pune capăt unui conflict, ci a face acest lucru într-un mod care să transforme relațiile dintre părțile implicate, în beneficiul acestora. Ca abilitate, aceasta se referă la capacitatea elevilor de a răspunde constructiv la o situație conflictuală și de a facilita colaborarea, reconcilierea și relațiile pașnice dintre părți.
constructiv	Care conduce la beneficii pentru sine și pentru ceilalți, nu la situații nefavorabile (folosit pentru a descrie emoțiile și comportamentele).
perspective constructive	Perspective care sunt realiste și adaptate perfect la situația concretă, și care sunt mai degrabă orientate către obținerea de beneficii, atât pentru sine, cât și pentru ceilalți, decât către pierdere.
pedagogie constructivistă / constructivism	O abordare a predării și învățării care consideră că elevii trebuie să ajungă treptat la propriile concluzii și perspective mai degrabă printr-un proces de cercetare și descoperire, decât prin primirea pasivă de informații sau de răspunsuri „corecte” de la o autoritate exterioară. SEE Learning favorizează o abordare constructivistă - și nu una care să denote o rigiditate didactică.
practici contemplative	Practici de reflecție și de cultivare interioară a valorilor fundamentale, menite atât să genereze perspective noi, cât și să consolideze perspectivele deja existente, astfel încât acestea să devină cunoaștere trăită. În SEE Learning, practicile contemplative sunt seculare (non-religioase), și sunt încadrate în categoria practicilor reflexive.
înțelegere profundă	O recunoaștere a faptului că ceva este adevărat, bazându-ne pe experiența personală. Acest lucru se poate întâmpla fie treptat, fie printr-o înțelegere bruscă. În opoziție cu cunoașterea dobândită, care se referă la preluarea informațiilor dintr-o sursă externă. Familiarizarea repetată cu o momentele de înțelegere profundă poate duce, în timp la cunoaștere trăită.
gândire critică	Analizarea, investigarea și cercetarea desfășurate în mod personal, folosind cele mai bune resurse aflate la dispoziția elevului. Aceasta poate consta în abordarea lucrurilor din mai multe perspective, colectarea și analizarea tuturor

informațiilor disponibile, discuții și dezbateri cu ceilalți și multe alte metode. În SEE Learning cea mai importantă formă de gândire critică este discernerea a ceea ce va genera beneficii pe termen lung, pentru sine și pentru ceilalți.

decență culturală	Poziția în care o persoană își conștientizează prejudecățile și limitările culturale, având în același timp deschiderea și disponibilitatea de a afla mai multe lucruri despre alții și despre contextul și perspectivele culturale ale acestora, fără a manifesta părtinire, stereotipie și prejudecată. În SEE Learning acesta este un exemplu de modestie epistemică.
reziliență culturală	Valorile, credințele și practicile unei comunități sau societăți care susțin bunăstarea și fericirea membrilor săi, chiar și în fața adversităților (cum ar fi credința în drepturile omului, egalitatea, valoarea sentimentului de compasiune ...).
încheiere	Întrebări care se pun la sfârșitul unui exercițiu sau al unei activități în scopul de a-i ajuta pe elevi să reflecteze, să proceseze și să împărtășească celorlalți ceea ce au experimentat sau au învățat.
domeniu	O sferă specifică de activitate sau de cunoaștere. În contextul SEE Learning întregul conținut pedagogic este împărțit în trei domenii: domeniul personal, social și sistemic.
dimensiune	O latură sau o fațetă a unui întreg mai mare. În contextul SEE Learning întregul conținut pedagogic este împărțit în trei dimensiuni: conștientizare, compasiune și implicare. Toate trei sunt explorate în fiecare dintre cele trei domenii (personal, social și sistemic).
distructiv	Atitudine sau comportament care are mai degrabă efecte nefaste atât pentru sine, cât și pentru ceilalți, decât efecte benefice (termen folosit atunci când se descriu emoții și comportamente).
dereglat	Se referă la faptul că sistemul nervos autonom nu este în echilibru în alternanța sa între stările simpatice și cele parasimpatice. Acest lucru se poate întâmpla din cauza stresului sau al traumelor, dar poate apărea și din cauza bolilor, dietei sau a factorilor de mediu. Dereglarea face ca o persoană să fie mai ușor „aruncată afară” din zona sa de reziliență. La polul opus, se află homeostaza, atunci când sistemul nervos autonom alternează între activarea simpatcă și parasimpatcă într-un mod sănătos, armonios.

pedagog/ educator	Profesor, consilier/supervizor, administrator sau orice alt adult care lucrează cu elevii, având o sarcină educativă.
cunoaștere trăită	Cunoaștere care a fost integrată. La acest nivel al educației capacitatea de înțelegere a elevului nu mai cunoaște fluctuații, ci a devenit o parte firească a acestuia, ca persoană, și a modului în care acesta interacționează cu lumea exterioară. În cadrul modelului pedagogic SEE Learning acesta reprezintă cel mai profund nivel de înțelegere.
emoții	Reprezintă răspunsul afectiv (sentimentul) - cum ar fi furia, frica, tristețea sau bucuria - pe care îl are o persoană la un stimul, generat de modul în care acea persoană percepe o anumită situație. De obicei, cu cât o persoană este mai implicată într-o situație dată, cu atât emoțiile sale sunt mai puternice. Emoțiile sunt diferite de senzații prin faptul că emoțiile se bazează pe evaluări de moment ale situațiilor și, în general, nu sunt localizate într-un singur punct sau zonă din corp.
igienă emoțională	Înseamnă a avea grijă de propria viață emoțională - cu scopul de a beneficia de sănătate și fericire personală, la fel cum cineva are grijă de sănătatea fizică având grijă de igiena corpului. Înseamnă cultivarea practicilor care au în vedere dobândirea discernământului emoțional și reglarea emoțiilor, atât în beneficiul personal, cât și al celorlalți.
intelență emoțională	Capacitatea de a conștientiza, înțelege, regla și exprima emoțiile, precum și de a fi conștienți și sensibili la emoțiile altora.
alfabetizare emoțională	Conștientizarea și înțelegerea emoțiilor proprii și ale celorlalți. Aceasta este o componentă cheie a inteligenței emoționale și a igienei emoționale.
preocupare empatică	Înțelegerea situației unei alte persoane și preocuparea pentru starea de bine a acestuia/acesteia. Preocuparea empatică este orientată către celălalt, spre deosebire de stresul empatic, care este orientat spre sine.
stresul/suferința empatică	A se simți copleșit sau tulburat de suferința altei persoane, într-un mod orientat către sine. Spre deosebire de preocuparea empatică, ce duce la apariția compasiunii și la o acțiune autentică în scopul de a-i ajuta pe ceilalți, stresul empatic duce la apariția surmenajului emoțional; în acest caz, acțiunile sunt întreprinse în primul rând pentru a-și alina propria suferință, și nu suferința celeilalte persoane.

empatie	Înțelegerea și rezonarea cu starea emoțională a celuilalt. Empatia poate fi împărțită în empatie afectivă, care simte sau rezonază cu starea emoțională a celuilalt, și empatia cognitivă, care conștientizează sau înțelege starea emoțională a celuilalt.
oboseală empatică	O stare de amortțire/indiferență emoțională, care poate apărea dintr-o prea mare suferință empatică.
competențe durabile	Aptitudini și tipuri de cunoștințe la care elevii pot continua să revină, să reflecteze și să le întruchipeze mai profund de-a lungul experienței lor educaționale și a întregii lor vieți. Conținutul principal al programului SEE Learning este structurat într-un set de competențe durabile.
competențe durabile	Aptitudini și tipuri de cunoștințe la care elevii pot continua să revină, să reflecteze și să le întruchipeze mai profund de-a lungul experienței lor educaționale și a întregii lor vieți. Conținutul principal al programului SEE Learning este structurat într-un set de competențe durabile.
învățare implicată	Strategii și metode de învățare pentru elevi care sunt active, participative și integrate, în contrast cu abordările în care elevii primesc materiale într-un mod pasiv și static.
implicare	Una dintre cele trei dimensiuni ale programului SEE Learning, alături de conștientizare și compasiune; se referă atât la acțiunile și comportamentele constructive pe care o persoană le are avându-se în vedere pe sine, pe alții sau sistemele în ansamblul lor, cât și la abilitățile asociate cu aceste comportamente.
modestie epistemică	Recunoașterea faptului că propria perspectivă, experiență și înțelegere este parțială, limitată și potențial imperfectă. De asemenea înseamnă recunoașterea faptului că opiniile și înțelegerea pe care cineva o are, se pot schimba și pot evolua în timp. Aceasta duce la dorința de a-i asculta și pe ceilalți, de a lua în considerare și puncte de vedere diferite și de a învăța lucruri noi.
echitate	Corectitudine și imparțialitate atât la nivel individual, cât și sistemic; o perspectivă fundamentată pe echitate caută să găsească modalități prin care fiecare persoană are posibilitatea să își realizeze potențialul său cel mai înalt, în ciuda circumstanțelor care nu se pot controla.

etic	În SEE Learning etica se referă la acele lucruri și acțiuni care aduc beneficii și bunăstare pe termen lung, atât pentru sine, cât și pentru ceilalți, care sunt făcute într-o manieră care se află în concordanță cu valorile umane fundamentale. Aceasta este o definiție seculară a eticii, destinată să fie compatibilă atât cu diferitele sisteme religioase, cât și cu cei care nu au aderat la nicio religie.
implicare etică	Acțiune care este destinată să aducă beneficii pe termen lung atât pentru sine, cât și pentru ceilalți, și care nu încalcă valorile umane fundamentale (cum ar fi să nu faci rău altora, sau să compromiți starea de bine personală sau a celorlalți).
alfabetizare etică	Abilitatea de a se angaja cu discernământ în discuții raționale și dezbateri în jurul problemelor care implică suferința și starea de bine personală, a altora și a comunităților în ansamblu, fundamentându-ne atât pe valorile umane de bază, cum ar fi compasiunea și modestia, cât și pe o multitudine de perspective întemeiate.
etică	Principiile sau valorile morale care pot ajuta la ghidarea gândurilor și acțiunilor unei persoane, în beneficiul său și al altora. În SEE Learning etica este abordată într-un mod secular, bazat pe valori umane fundamentale, derivate dintr-o judecată sănătoasă, experiențe similare și știință. Este menită a fi compatibilă cu principiile oricărei religii sau a celor fără de religie.
programe educaționale bazate pe dovezi științifice	Programe ale căror beneficii pozitive sunt acceptate de cercetarea științifică și statistică.
sentiment	O emoție sau o senzație fizică. În SEE Learning cuvântul „sentiment” are un înțeles mai vast, incluzând atât emoțiile, cât și senzațiile. Emoțiile sunt diferite de senzații prin faptul că emoțiile se bazează pe evaluări rapide ale situațiilor și, în general, nu sunt localizate într-un singur punct sau zonă din corp.
experiență directă	Modul direct în care lucrurile îi apar unei persoane, percepute prin intermediul propriilor simțuri și al conștiinței; limbajul „intern”, reprezentat prin expresii precum „eu simt, eu observ, eu percep, eu cred”;

în contrast cu o cunoaștere dobândită prin intermediul unei „terțe persoane” sau din surse „exterioare”, indirecte. Din perspectiva SEE Learning atât cunoștințele dobândite direct, nemediat, cât și cele dobândite din surse indirecte, sunt extrem de valoroase. Cunoașterea nemediată a emoțiilor se referă la experimentarea directă a emoțiilor din viața noastră de zi cu zi. Cunoștințele indirecte sunt reprezentate de tot ceea ce se învață despre emoții de la alții, din cărți, cercetări științifice etc.

împlinire	Bunăstarea unei persoane, a unei comunități sau a mediului înconjurător; realizarea (mereu în continuă expansiune) a propriului potențial.
recunoștință	Un răspuns emoțional care vine dintr-o recunoaștere și o apreciere profundă a modurilor în care beneficiem de ajutorul sau grija celorlalți. Recunoștința este adesea însoțită de sentimente calde față de cei care ne-au ajutat, precum și de dorința de a-i răsplăti sau de a ne revanșa față de bunătatea lor.
centrare corporală	Consolidarea stabilității corpului prin observarea modului în care este susținut fizic; conexiunea fizică a corpului cu un obiect, suprafață sau cu o altă parte a corpului. În SEE Learning centrarea corporală este o abilitate cheie de dobândire a rezilienței și ar trebui să fie însoțită de observarea senzațiilor.
vigilență	Înseamnă să fii prudent și atent la lucrurile care ar putea crea probleme, pentru sine sau pentru ceilalți.
strategiile de ajutor imediat (Help Now!)	Instrumente la îndemână folosite pentru o mai bună reglare a sistemului nervos autonom al organismului, cum ar fi focalizarea atenției asupra unor imagini sau sunete, băutul unui pahar cu apă, sau împingerea unui perete.
zonă înaltă (de hiperactivare)	O stare de hiper-activare prezentă la nivelul corpului și al minții, în care se poate simți anxietate, frică, furie, frustrare, neputință sau stres și în care nu suntem în control. Aflată în contrast cu zona de reziliență.
identitate	Un aspect al propriei personalități, a cine suntem cu adevărat. Fiecare persoană are o multitudine de identități, multe dintre ele fiind dependente de
impermanență	Principiul potrivit căruia lucrurile (inclusiv experiențele și emoțiile) nu sunt fixe, ci se află mai degrabă într-o stare continuă de curgere și schimbare. Reflecția asupra impermanenței lucrurilor poate ajuta o persoană să vadă că situația, sau dificultățile sale actuale, se pot schimba în timp.

activitate de aprofundare	O activitate concepută pentru a stimula realizarea personală în privința competențelor durabile prevăzute în programul SEE Learning.
interdependență	Principiul potrivit căruia obiectele și evenimentele apar dintr-o multitudine de cauze și condiții și, prin urmare, lucrurile pot fi interconectate, chiar dacă se află la distanțe mari de spațiu sau timp. Înțelegerea faptului că viața noastră nu există într-un vid separat, că nu trăim într-o bulă separată și că există o relație inerentă între noi și comunitățile mai largi de oameni. Interdependența este o caracteristică esențială a sistemelor, în care o parte a unui sistem poate afecta celelalte părți prin lanțuri de relații cauzale; opusul său este ideea că lucrurile sunt independente, izolate și neconectate unele de/cu altele.
conștientizarea relațiilor interpersonale	Capacitatea de a recunoaște natura noastră inerent socială și de a conștientiza prezența altora și rolurile pe care aceștia le joacă în viața noastră.
iubire	Dorința ca o altă persoană să fie cu adevărat fericită. Iubirea autentică este orientată către alte persoane și nu este preocupată de ceea ce cealaltă persoană poate face pentru noi. Iubirea (care dorește fericirea altuia) însoțește compasiunea (dorința ca celălalt să fie liber de suferință).
zona joasă (de hipoactivare)	O stare de hipoactivare la nivelul corpului și al minții, în care o persoană se poate simți letargică, tristă, deprimată, singură, neinteresată de activități sau lipsită de entuziasm față de viață. În opoziție cu a fi în zona reziliență.
harta minții	Un model conceptual al minții și al stărilor mentale, care poate oferi o mai mare precizie și subtilitate, și care poate fi utilizată pentru a putea gestiona mai bine emoțiile și experiențele trăite. Deși la început acest model se poate baza pe informații externe, obținute de la alții, acesta ar trebui să fie fundamentat și pe experiență, observare și gândire critică personală.
meta-conștientizare	Observarea a ceea ce apare în mintea și în experiența personală. Conștientizarea conștientizării. În SEE Learning aceasta este o abilitate cheie, deoarece ea le permite elevilor să-și observe într-o manieră conștientă propriile procese mentale, senzațiile corporale și alte experiențe, înainte de a acționa sau de a reacționa.
meta-cogniție	Conștientizarea proceselor cognitive, cum ar fi gândurile. Este în strânsă legătură cu meta-conștientizarea.

dialog conștient	Un protocol de reflecție și de schimb de impresii, în care un elev îi pune o serie de întrebări unui alt elev, și apoi ascultă cu atenție, fără să comenteze sau să întrerupă, schimbând rolurile după 60-90 de secunde.
atenție conștientă	Înseamnă a reține și a memora un lucru, fără distragerea atenției sau pierderea aceluia lucru din vedere. Această abilitate poate fi cultivată prin educarea stării de atenție. Rețineți că în SEE Learning semnificația termenului mindfulness (atenție conștientă) diferă de definițiile populare, în care are sensul unei conștientizări lipsite de prejudecată a momentului prezent.
perspective eronate	Perspective care nu sunt conforme cu realitatea; preconcepții, prejudecăți, presupuneri eronate, concepții greșite și așteptări nerealiste. Perspectivele eronate conduc adesea la stări emoționale reactive și la comportamente nesănătoase. Pentru remedierea perspectivelor greșite sunt necesare o gândire critică și o învățare integrată.
nevoi	Lucruri de care toate ființele umane au nevoie pentru a avea bunăstare și a-și împlini potențialul, cum ar fi sentimentul de siguranță, grijă și compania altora.
Sistemul nervos parasimpatic	Una dintre cele două componente ale sistemului nervos autonom; sistemul nervos parasimpatic relaxează sistemele corpului - cum ar fi respirația și ritmul cardiac, și activează sisteme precum digestia. Uneori i se face mai spune și sistemul de „odihnă și digestie” - spre deosebire de sistemul nervos simpatic („luptă sau fugi”).
percepție / perspectivă	Felul în care cineva se vede pe sine, o situație sau pe alții. Întrucât emoțiile apar din modul în care percepem lucrurile, capacitatea de a adopta perspective diferite de cele personale este o strategie majoră folosită în SEE Learning pentru cultivarea inteligenței emoționale și sociale.
domeniul personal	Sfera de cunoștințe și abilități care tratează aspecte ale sinelui, cum ar fi conștientizarea de sine, compasiunea față de sine și autoreglarea.
cunoaștere dobândită	Cunoaștere bazată atât pe informații primite din alte surse (cum ar fi profesorii sau cărțile), cât și pe învățarea experiențială - dar înainte ca acele cunoștințe să fie înțelese sau integrate mai profund la nivel personal.

reciprocitate	Recunoașterea faptului că ar trebui să existe reciprocitate și corectitudine în schimburile dintre indivizi sau grupuri; de exemplu, dacă oamenii doresc să li se arate bunăvoință, atunci ar trebui să manifeste și ei bunăvoința față de ceilalți.
practică reflexivă	Activități în cadrul cărora elevii își îndreaptă atenția către experiența lor interioară, într-un mod susținut și structurat, pentru a dobândi o înțelegere mai profundă, și pentru a integra anumite abilități și subiecte particulare de studiu.
reglare (a sistemului nervos)	Are loc atunci când cele două componente ale sistemului nervos autonom - simpatic și parasimpatic - sunt capabile să alterneze într-un mod sănătos (homeostază). În cadrul programului SEE Learning abilitățile de reziliență îi ajută pe elevi să-și regleze sistemul nervos într-o manieră continuă, fapt ce îi ajută pe elevi să revină și să rămână în zona lor reziliență.
abilități de relaționare	Abilități practice care permit comunicarea și interacțiunea cu ceilalți în moduri constructive și utile. Acestea includ abilitățile de transformare a conflictelor, abilitățile de ascultare și de comunicare și abilitățile de ajutorare.
reziliență	Capacitatea de a răspunde într-un mod constructiv la situațiile dificile, stres, amenințări și surprize neplăcute, care, altfel, ar putea duce la destabilizare interioară. În cadrul programului SEE Learning reziliența poate fi cultivată la nivel individual, la nivel interpersonal (relații de susținere), la nivel structural (politici și instituții care promovează bunăstarea și reziliența) și la nivel cultural (valori, credințe și practici care promovează reziliența).
abordare bazată pe reziliență	O abordare bazată pe puncte forte, care recunoaște că fiecare individ are o anumită capacitate de reziliență în fața traumelor și stresului – abilitate care l-a ajutat să supraviețuiască - și care poate fi consolidată în continuare prin cunoștințe și practică.
abilități de reziliență	Strategii de centrare corporală, creare de resurse, observare a senzațiilor și de ajutor imediat (Help Now!), care folosesc abilitatea înnăscută a corpului de a face față stresului și de a-și spori starea de bine.

zona de reziliență	Starea de bine și de armonie a corpului și a minții, în care o persoană se simte în control și poate să se manifeste ca „cea mai bună variantă a sa”. A fi în zona de reziliență se află în opoziție cu a fi blocat în zona înaltă sau în zona joasă, zone în care persoana nu simte că se află în control și unde deciziile și acțiunile sale au șanse mai mici să fie constructive. Cunoscută și sub numele de zona stării de bine sau zona OK.
resursă	Ceva (un eveniment, o persoană, un loc, un obiect sau o activitate - reală sau imaginară) pe care o persoană o asociază cu un sentiment de siguranță, fericire sau bunăstare interioară.
crearea de resurse	Aducerea în minte a unei „resurse”, astfel încât corpul să reacționeze și să răspundă cu un sentiment mai temeinic de bunăstare interioară. Crearea de resurse trebuie combinată cu observarea senzațiilor din corp.
reținere	Reținerea de la a face lucruri care i-ar putea răni pe ceilalți, sau chiar pe sine.
emoții riscante	Emoțiile care au potențialul de a provoca daune semnificative atât pentru sine, cât și pentru alții, dacă acestea devin prea puternice, sau dacă nu sunt gestionate într-un mod eficient.
climat școlar	Cum este percepută atmosfera unei școli de către elevi și educatori; poate fi prietenoasă, primitoare, sigură etc.
cultură școlară	Norme, convingeri, valorile și practicile care sunt considerate standard într-o anumită școală.
etică seculară	O abordare non-sectară a eticii universale, bazată pe simțul realității, experiența împărtășită și știință, care poate fi acceptată atât de oameni care aparțin oricăreia dintre credințele religioase, cât și de cei care nu aderă la niciuna dintre ele. Etica seculară reprezintă abordarea pe care SEE Learning o adoptă în educația elevilor în privința eticii.
compasiune față de sine	O acceptare plină de bunăvoință a propriilor limitări și dificultăți, combinată cu o conștientizare a capacității personale de a cultiva o mai mare bunăstare interioară și reziliență.

autoeficacitate	Credința în capacitatea personală de a-și atinge obiectivele propuse.
autoreglare	Capacitatea unei persoane de a-și gestiona emoțiile, sistemul nervos și comportamentele, astfel încât să poată să promoveze bunăstarea interioară și să poată evita să își dăuneze atât sieși, cât și altor persoane.
reglare (a sistemului nervos)	Are loc atunci când cele două componente ale sistemului nervos autonom - simpatic și parasimpatic - sunt capabile să alterneze într-un mod sănătos (homeostază). În cadrul programului SEE Learning abilitățile de reziliență îi ajută pe elevi să-și regleze sistemul nervos într-o manieră continuă, fapt ce îi ajută pe elevi să revină și să rămână în zona lor reziliență.
senzație	Răspuns sau reacție corporală care este percepută într-o anumită zonă a corpului, cum ar fi senzația de căldură, frig, durere, amorțeală, slăbiciune, încordare, greutate, ușurare, și așa mai departe. Senzațiile pot fi experimentate ca fiind plăcute, neplăcute sau neutre.
schimbă și păstrează	Dacă observați o senzație neplăcută în corp, puteți muta atenția către o altă parte a corpului în care vă simțiți mai bine (schimbă), și apoi să păstrați atenția în acel loc pentru câteva momente (păstrează). Acest proces poate reseta sistemul nervos și poate crea un sentiment de mai mare siguranță în corp.
domeniu social	În cadrul programului de învățare SEE Learning, domeniul social se referă la relațiile interpersonale care există între oameni. Aceasta include conștientizarea prezenței altora; cultivarea compasiunii și a altor emoții prosoziale; și învățarea relaționării constructive cu ceilalți.
învățare socio-emoțională (SEL)	Un proces ce durează întreaga viață, prin care copiii și adulții dobândesc și aplică eficient cunoștințele, atitudinile și abilitățile pe care le au, pentru a-și înțelege și gestiona emoțiile, pentru a-și stabili și atinge obiectivele propuse, pentru a simți și a manifesta empatie față de ceilalți, a stabili și a menține relații pozitive cu ceilalți și pentru a lua decizii responsabile.
inteligență socială	Abilitatea de a fi conștient de ceilalți și de a relaționa cu ei într-un mod pozitiv și eficient; capacitatea de a înțelege interacțiunile umane atât la nivel individual, cât și colectiv.
izolare socială	Starea de a fi lipsit de relații strânse cu ceilalți; sentimentul de a fi deconectat de ceilalți.










amenințare socială	Situație în care cineva percepe că poate fi respins sau evitat de ceilalți. Deoarece sistemul nervos percepe amenințarea socială la fel ca pe o amenințare fizică – ca și cum supraviețuirea i-ar fi pusă în pericol, amenințarea socială poate constitui o mare sursă de stres și traume.
stres	Presiunea fizică sau emoțională, sau tensiunea rezultată din confruntarea cu circumstanțe adverse sau foarte solicitante. Deoarece stresul prelungit sau intens dăunează sănătății fizice și emoționale a unui individ, SEE Learning pune accentul pe cultivarea strategiilor de creștere a rezilienței pentru combaterea stresului la nivel individual și sistemic.
subiectivitate	Modul în care o persoană percepe și interpretează lumea; perspectiva directă, nemijlocită.
sistem nervos simpatic (SNS)	Una dintre cele două componente ale sistemului nervos autonom, SNS pregătește organismul pentru pericol, schimbând tonusul muscular și ritmul cardiac, întrerupând activitatea unor sisteme precum digestia și capacitatea corpului de a se relaxa și de a se odihni. Mai este cunoscut ca sistemul „luptă sau fugi” al corpului. Un nivel prea ridicat de stres, sau o pericolozitate excesivă, poate suprasolicita funcționarea SNS, ceea ce va duce la o dereglare a sistemului nervos autonom.
inteligență sistemică	Capacitatea de a utiliza perspectiva și abilitățile gândirii sistemice pentru a înțelege mai bine fenomenele.
gândire sistemică	Capacitatea de a înțelege modul în care obiectele și evenimentele există într-o relație de interdependență cu alte obiecte și evenimente în cadrul unor rețele complexe de cauzalitate.
observarea senzațiilor	Observarea absenței sau a prezenței senzațiilor plăcute sau neutre la nivelul corpului și păstrarea atenției asupra acestora.

traumă	Un răspuns firesc care apare ca urmare a confruntării cu un eveniment stresant sau amenințător (sau a unei serii de evenimente), care copleșește sistemul nervos, pierzându-se sentimentul de siguranță, ceea ce duce la un impact durabil - dar nu neapărat permanent - asupra corpului și minții.
abordare bazată pe înțelegerea traumei	A fi ghidat de o înțelegere a modului în care stresul și trauma afectează bunăstarea emoțională și fizică a indivizilor și a comunităților. În SEE Learning aceasta înseamnă crearea unui mediu educațional sigur, care să susțină reziliența individuală și colectivă.
valori fundamentale	Ceea ce o persoană sau o societate prețuiește și consideră ca fiind aspectele cele mai importante ale umanității; principiile care stau la baza acțiunilor și aspirațiilor unei persoane, sau ale unei societăți.
stare de bine	Sentimentul de a fi fericit, sănătos și mulțumit; poate fi o bunăstare fizică, emoțională, socială, culturală și ce ține de mediul înconjurător.

SEE Learning™ oferă pedagogilor instrumentele de care au nevoie pentru a stimula dezvoltarea inteligenței emoționale, sociale și etice pentru elevi și pentru ei înșiși.

SEE Learning™ reprezintă cel mai înalt standard în educație, prin îmbunătățirea programelor SEL cu componente suplimentare-cheie, printre care: educarea atenției, compasiunea și discernământul etic, gândirea sistemică, reziliență și practică cu o abordare bazată pe înțelegerea traumei.

STRUCTURA SEE LEARNING

		DIMENSIUNI		
		CONȘTIENTIZARE	COMPASIUNE	IMPLICARE
DOMENII	PERSONAL	 <p>Atenție și conștientizare de sine</p>	 <p>Auto-compasiune</p>	 <p>Autoreglare</p>
	SOCIAL	 <p>Conștientizarea interpersonală</p>	 <p>Compașiune pentru ceilalți</p>	 <p>Abilități de relaționare</p>
	SISTEME	 <p>Aprecierea interdependenței</p>	 <p>Recunoașterea umanității comune</p>	 <p>Comunitate și implicare globală</p>



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

compassion.emory.edu

ISBN 978-0-9992150-3-6

9 0000



9 780999 215036