

Ciclul primar

Manual pentru clasele III - IV

ÎNVĂȚAREA SOCIALĂ, EMOȚIONALĂ ȘI ETICĂ

Educarea Inimii și a Minții

Ciclul primar

Manual pentru clasele III - IV

ÎNVĂȚAREA SOCIALĂ, EMOȚIONALĂ ȘI ETICĂ

Educarea Inimii și a Minții



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics



EMORY
UNIVERSITY

Copyright © Universitatea Emory 2019.
ISBN 978-0-9992150-0-5

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

Educație 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 mai multe informații, vă rugăm să vizitați compassion.emory.edu

Cuprins

Introducere și mulțumiri	2
Capitolul 1 Crearea unei clase bazate pe compasiune	15
Capitolul 2 Clădirea rezilienței	51
Capitolul 3 Consolidarea atenției și a conștientizării de sine	123
Capitolul 4 Gestionarea emoțiilor	201
Capitolul 5 Învățăm unii de la ceilalți	
Capitolul 6 Compasiunea față de sine și față de ceilalți	
Capitolul 7 Cu toții, împreună	
SEE Learning – Proiectul de final: Construirea unei lumi mai bune	

Introducere și mulțumiri

Bine ați venit la programul de învățare SEE Learning dedicat elevilor cu vârstele între 8 și 10 ani ciclul primar (clasele II - IV). Acest curriculum este conceput pentru a fi utilizat în cadrul programului de învățare socială, emoțională și etică (SEE Learning), care a fost dezvoltat de Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics din cadrul Universității Emory din Atlanta, Georgia, S.U.A.

În afară de anumite aspecte legate de dezvoltare, programa școlară pentru ciclul primar (clasele II - IV) are multe asemănări cu programele dedicate școlii primare și gimnaziale, ciclul primar (clasele 0 - I) și ciclul gimnazial (V - VIII), având aceleași obiective și aceeași succesiune a capitolelor. Acest lucru se datorează faptului că fiecare versiune a curriculumului este concepută în așa fel încât să poată să constituie prima întâlnire pe care elevii o au cu SEE Learning. Asta înseamnă că elevii nu trebuie să fi parcurs vreun curriculum din cadrul programului de învățare SEE Learning dedicat învățământului primar înainte de a-l începe pe acesta. Dacă aveți elevi care au finalizat deja programa dedicată primelor două clase ale învățământului primar, ciclul primar (clasele 0 - I), vă recomandăm să adaptați experiențele de învățare pe care le utilizați în cadrul acestui curriculum, astfel încât, pe de-o parte, să se bazeze pe cunoștințele anterioare, iar pe de alta, să se evite repetarea lecțiilor. În viitor este planificată elaborarea - ca o dezvoltare ulterioară - a unui curriculum școlar pentru elevii care au finalizat deja programa dedicată învățământului primar timpuriu (clasele 0 - I).

Înainte de a implementa programa de învățare SEE Learning, este recomandat ca școlile și educatorii să se înscrie mai întâi la Universitatea Emory, sau la una dintre filialele sale, și să participe la cursul de pregătire online „SEE 101: Orientation”, sau în persoană. De asemenea, pe măsură ce parcurgeți acest curriculum, sunteți încurajați să participați la întrunirile comunității de învățare SEE Learning din toată lumea, pentru a vă împărtăși experiențele, pentru a învăța de la ceilalți și pentru a beneficia de oportunitățile unei dezvoltări profesionale continue, concepute în scopul a vă ajuta atât pe voi înșivă, cât și pe elevii voștri.

În plus, cadrele didactice sunt încurajate să studieze manualul SEE Learning Companion (disponibil prin intermediul SEE Learning Portal), în care sunt prezentate obiectivele majore, perspectiva de ansamblu și cadrul general al programului și, în special, să parcurgă cu atenție capitolul dedicat implementării programului, care conține informații practice, extrem de utile, legate de modul optim în care se poate utiliza acest curriculum. Curriculumul are la bază structura generală a programului SEE Learning - prezentată în acel manual, care este inspirat, în mare parte, atât din activitatea excelenței sale Dalai Lama, cât și a altor cercetători și specialiști în educație. Acest curriculum oferă o abordare integrată, ce vine în completarea învățării socio-emoționale (SEL), a cărei perspectivă este cultivarea valorilor umane fundamentale și a gândirii sistemice, dezvoltarea abilităților de atenție și reziliență și multe alte practici educaționale importante.

În perioada 2016-2019, peste șase sute de cadre didactice au participat la implementarea programului SEE Learning. Aceștia au participat la atelierele introductive, și-au implicat elevii în experiențele cuprinse în programul de învățare SEE Learning, au fost vizitați la clasă și observați de membrii echipei de experți asociată programului SEE Learning, și au contribuit la completarea programului prin impresiile și sugestiile pe care le-au făcut.

Acest curriculum a fost pregătit sub supravegherea Lindei Lantieri, consilier principal în cadrul programului SEE Learning, Brendan Ozawa-de Silva, director asociat al SEE Learning și Lindy Settevendemie, coordonator de proiect pentru SEE Learning. Pe lângă aceștia, multe alte persoane au avut o contribuție importantă la elaborarea programului, cum ar fi Ann McKay Bryson, Jennifer Knox, Emily Orr, Kelly Richards și Christa Tinari. Numeroși alți educatori și autori de curriculum au contribuit în moduri deosebit de valoroase la elaborarea versiunilor inițiale ale curriculumului, și aproape o sută de educatori ne-au oferit impresiile legate de experiențele de învățare individuale. La fel ca în cazul celorlalte aspecte ale programului de învățare SEE Learning, procesul a fost supervizat și de Dr. Lobsang Tenzin Negi, directorul în cadrul Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics, de pe lângă Universitatea Emory.

Domeniul de aplicare și structura capitolelor

Structura programului de învățare SEE Learning este organizată pe șapte capitole (sau secțiuni), la care se adaugă un proiect de final. Fiecare capitol începe cu o introducere, care prezintă conținutul general al capitolului, urmată de trei până la șapte experiențe de învățare (sau activități). Fiecare experiență de învățare este proiectată să dureze de la 20 la 40 de minute. Timpul sugerat este considerat a fi timpul minim necesar pentru a finaliza atât experiența de învățare în sine, cât și componentele acesteia. Cu toate acestea, pentru o învățare mai profundă și mai graduală, experiențele de învățare pot fi întotdeauna extinse pe toată durata unei zile, sau chiar pe durata mai multor zile, în funcție de timpul pe care îl aveți la dispoziție. De asemenea, atunci când timpul nu permite acoperirea unei experiențe de învățare într-o singură sesiune, majoritatea experiențelor de învățare pot fi împărțite cu ușurință în două etape.

Fiecare experiență de învățare are cinci părți. Acestea sunt:

1. Check-In
2. Prezentare | Discuție
3. Activitate de aprofundare
4. Practică reflexivă
5. Încheiere

Cele cinci părți ale experienței de învățare SEE Learning corespund modelului pedagogic asociat acestui program, parcurgând procesul care începe cu etapa de cunoaștere dobândită, continuând cu cea de înțelegere profundă, ajungând până la cea de cunoaștere trăită. În linii mari, secțiunea Presentare/Discuție ajută la transmiterea de cunoaștere dobândită. Activitatea de aprofundare are ca scop generarea de înțelegere profundă. Practica Reflexivă permite o reflecție personală mai adâncă, care poate conduce la cunoaștere trăită. Încheierea servește la ghidarea elevilor către realizarea de conexiuni mai profunde, ce vor conduce la o fixare mai bună a cunoștințelor dobândite. Acestea sunt explicate mai în detaliu în introducerea la capitolul 1 al curriculumului.

Abordarea capitolelor sau a experiențelor de învățare într-o altă ordine decât cea recomandată, poate duce la confuzie. De exemplu, mai multe dintre ideile abordate în partea de început a curriculumului - cum ar fi relația de interdependență sau utilizarea abilităților de reziliență pentru echilibrarea sistemului nervos - sunt folosite în capitolele ulterioare ale curriculumului ca „fundatie” (cum ar fi reamintirea faptului că suntem cu toții conectați și că facem parte dintr-o rețea de interdependență pentru a putea să înțelegem funcționarea sistemelor, sau să ne reamintim ce am învățat despre sistemul nervos pentru a înțelege mai bine dinamica emoțiilor). Având în vedere că SEE Learning este un program care are la bază cunoștințe științifice solide despre reziliență și traumă, iar abilitățile de reziliență sunt predate elevilor în capitolul 2, omiterea acestui capitol va avea ca rezultat un program care nu mai este bazat pe cele mai bune cercetări și practici din acest domeniu. Asigurarea unui parcurs secvențial al experiențelor, etapă cu etapă, va garanta faptul că elevii vor avea toate cunoștințele fundamentale necesare pentru a naviga cu încredere și pricepere prin fiecare secțiune ulterioară, și va genera, cu timpul, un sentiment de siguranță și de mai bună stăpânire a ideilor de bază. În cazul în care nu aveți posibilitatea de a implementa întregul curriculum, vă recomandăm să abordați forma prescurtată, care vă este oferită în cele ce urmează.

Conceperea succesiunii capitolelor și a experiențelor de învățare a fost gândită astfel încât să se structureze și să se consolideze treptat, ca atare vă recomandăm să le abordați în ordinea prezentată. Cercetările au arătat că programele educaționale, cum este și SEE Learning, funcționează cel mai

bine atunci când sunt implementate într-o manieră care respectă cele patru principii cunoscute prin acronimul SAFE¹. Acestea sunt:

- **Secvențiale:** Activități conectate și coordonate astfel încât să favorizeze dezvoltarea abilităților.
- **Active:** Forme active de învățare folosite pentru a-i ajuta pe elevi să stăpânească mai bine abilitățile și comportamentele nou dobândite.
- **Focalizate:** Un aspect care pune accentul pe dezvoltarea abilităților personale și sociale.
- **Explicite:** Elemente care vizează dobândirea de abilități sociale și emoționale specifice.

Abordarea capitolelor sau a experiențelor de învățare într-o altă ordine decât cea recomandată, poate duce la confuzie. De exemplu, mai multe dintre ideile abordate în partea de început a curriculumului - cum ar fi relația de interdependență sau utilizarea abilităților de reziliență pentru echilibrarea sistemului nervos - sunt folosite în capitolele ulterioare ale curriculumului ca „fundatie” (cum ar fi reamintirea faptului că suntem cu toții conectați și că facem parte dintr-o rețea de interdependență pentru a putea să înțelegem funcționarea sistemelor, sau să ne reamintim ce am învățat despre sistemul nervos pentru a înțelege mai bine dinamica emoțiilor). Având în vedere că SEE Learning este un program care are la bază cunoștințe științifice solide despre reziliență și traumă, iar abilitățile de reziliență sunt predate elevilor în capitolul 2, omiterea acestui capitol va avea ca rezultat un program care nu mai este bazat pe cele mai bune cercetări și practici din acest domeniu. Asigurarea unui parcurs secvențial al experiențelor, etapă cu etapă, va garanta faptul că elevii vor avea toate cunoștințele fundamentale necesare pentru a naviga cu încredere și pricepere prin fiecare secțiune ulterioară, și va genera, cu timpul, un sentiment de siguranță și de mai bună stăpânire a ideilor de bază. În cazul în care nu aveți posibilitatea de a implementa întregul curriculum, vă recomandăm să abordați forma prescurtată, care vă este oferită în cele ce urmează.

Capitolul 1: Crearea unei clase bazate pe compasiune

Acest capitol prezintă, în linii generale, modul în care gândirea sistemică, sentimentul de compasiune și gândirea critică sunt integrate la nivelul fiecărui capitol. În esență, SEE Learning are în vedere ca elevii să poată înțelege modul cel mai potrivit de a avea grijă de ei înșiși și de ceilalți, în special în ceea ce privește sănătatea și starea lor de bine socială și emoțională. Prin urmare, tot sistemul programului de învățare SEE Learning este înrădăcinat în sentimentul de compasiune: compasiune față de propria persoană (compasiune față de sine) și compasiune față de ceilalți. Desigur, nu le

1 Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). <http://casel.org/what-is-sel/approaches/>

putem cere elevilor să fie dintr-o dată compasionali față de ceilalți și față de ei înșiși; este necesar să le dăm posibilitatea să exploreze această perspectivă asupra lucrurilor, punându-le la dispoziție atât o serie de metode practice, cât și un set de instrumente cu care să poată să lucreze. Pe măsură ce elevii vor înțelege valoarea acestor instrumente și metode, ei înșiși vor începe să le folosească, de la sine. În acel moment, ei devin proprii lor profesori (și chiar pot să-și fie profesori unii altora).

Capitolul 2: Clădirea rezilienței

Capitolul 2 explorează rolul deosebit de important pe care îl are corpul nostru - în special sistemul nostru nervos - în fericirea și starea noastră de bine.

În ziua de azi, deși nu există nicio amenințare reală pentru supraviețuirea noastră ca specie, uneori corpurile noastre reacționează ca și când ar fi în pericol, sau își mențin sentimentul că sunt în continuare în pericol chiar și după ce amenințarea a trecut. Acest lucru poate duce la o dereglare a sistemului nervos, diminuând în acest fel capacitatea elevilor de a se concentra și de a învăța, ajungând chiar până la a le compromite sănătatea fizică. Din fericire, elevii pot învăța să-și regleze corpul, să-și liniștească mintea și să-și echilibreze sistemul nervos. Acest capitol le face cunoștință elevilor cu abilitatea de reziliență, făcând acest lucru în scopul de a spori acest tip de grijă față de sine.

Multe dintre aceste abilități au fost dezvoltate prin intermediul abordărilor legate de traumă și reziliență, care sunt fundamentate pe numeroase studii din domeniul clinic și științific. Trebuie să țineți cont de faptul că este posibil ca, în momentul în care elevii explorează senzațiile corpului prin exercițiile de la clasă, unii dintre ei să treacă prin experiențe dificile, pe care, uneori, nu sunteți în măsură să le gestionați într-o manieră eficientă, mai ales dacă acești elevi au suferit sau suferă ca urmare a unor traume.

Strategiile „Help Now!” pot fi sugerate copilului imediat după ce acesta are o reacție care nu poate să fie gestionată. Dacă aveți consilieri sau psihologi școlari, sau un administrator ori un coleg bine pregătit în acest domeniu, vă încurajăm să le solicitați asistența și să cereți sfaturi suplimentare, după cum considerați că este necesar. Totuși, abordarea adoptată în SEE Learning este una bazată pe reziliență, care se concentrează pe dezvoltarea punctelor forte ale elevilor și nu pe tratarea traumei. Acestea sunt abilități generale, folosite pentru dobândirea unei stări de bine, care pot fi benefice oricui, indiferent de nivelul traumei. În acest fel, în momentul în care elevii vor avea o mai mare capacitate de a-și regla sistemul nervos, aceștia vor fi mai în măsură să exploreze toate elementele programului de învățare SEE Learning, să-și cultive atenția și să dobândească o mai bună conștientizare emoțională, având o mai bună capacitate de reglare a propriului sistem nervos.

Capitolul 3: Consolidarea atenției și a conștientizării de sine

Pe lângă „alfabetizarea corporală” și conștientizarea modului de funcționare a sistemului nervos, compasiunea față de sine și compasiunea față de ceilalți mai sunt susținute și de o „alfabetizare emoțională”, care poate fi întărită de o înțelegere a modului în care mintea noastră funcționează. Pentru aceasta, trebuie să fim capabili să ne observăm mințile și experiențele cu atenție sporită. Acesta este subiectul capitolului 3, „Consolidarea atenției și a conștientizării de sine”.

Educarea atenției le aduce elevilor numeroase alte beneficii: le facilitează concentrarea, învățarea și memorarea informațiilor; le permite să-și controleze mai bine impulsurile; calmează corpul și mintea în moduri care promovează sănătatea fizică și psihologică. Și, cu toate că adesea li se spune elevilor „să fie atenți”, rareori li se predau metode prin care să își poată antrena și cultiva abilități de atenție mai solide. În SEE Learning, atenția nu este antrenată prin forța voinței, ci prin cultivarea repetată și perseverență a oportunităților de a o educa - la fel ca orice altă abilitate.

Elevii nu au probleme în a acorda o atenție deosebită lucrurilor pe care le consideră interesante. Dificultatea lor este să acorde atenție și atunci când lucrurile sunt mai puțin stimulative, sau când există distrageri ale atenției. Capitolul 3 adoptă o abordare de antrenare a atenției care este structurată pe mai multe planuri. În primul rând, instituie ideea necesității educării atenției și arată potențialele beneficii ale acestui demers. În al doilea rând, le arată elevilor că atunci când acordăm o mai mare atenție lucrurilor, putem observa că sunt mult mai interesante decât credeam inițial că sunt. În al treilea rând, prezintă exerciții de educare a atenției care sunt interesante și accesibile tuturor. În cele din urmă, introduce educarea atenției folosind obiecte ale atenției care sunt mai neutre și mai puțin stimulative, cum ar fi simplul act de a merge sau de a acorda atenție propriei respirații. În tot acest timp, elevii sunt invitați să observe ce se întâmplă cu mintea și corpul lor atunci când sunt capabili să acorde atenție cu calm, stabilitate și claritate.

Capitolul 4: Gestionarea emoțiilor

În cadrul programului de învățare SEE Learning, emoțiile sunt abordate atât prin prisma contextului dat de ideea „cauzei și efectului”, cât și din perspectiva gândirii sistemice. Acest capitol îi ajută pe elevi să se familiarizeze cu ideea explorării propriilor emoții și să înceapă să-și elaboreze ceea ce poate fi numită o „hartă a minții”, adică o înțelegere a diferitelor stări mentale, așa cum sunt emoțiile și caracteristicile lor. Această „hartă a minții” reprezintă un fel de „alfabetizare emoțională” ce contribuie la dobândirea unei mai bune inteligențe emoționale, care are rolul de a-i ajuta pe elevi să își gestioneze mai bine propriile vieți emoționale. Totodată, deoarece emoțiile puternice pot genera comportamente nepotrivite, învățând cum să și le gestioneze, elevii învață cum să-și „țină în frâu” sau să se abțină de la acele comportamente care le dăunează lor înșiși și celorlalți. În

momentul în care vor conștientiza acest lucru, elevii vor înțelege valoarea cultivării unei bune „igiene emoționale”. Aceasta nu înseamnă că trebuie să-și suprime emoțiile, ci că trebuie să-și dezvolte un mod mai sănătos de a le aborda.

Capitolul 5: Învățăm unii de la ceilalți

Începând cu acest capitol, curriculumul face trecerea de la domeniul Personal la cel Social, iar experiențele de învățare sunt realizate în scopul de a-i ajuta pe elevi să-și îndrepte atenția asupra celorlalți. Multe din aceste abilități au fost cultivate deja în capitolele 1-4, cu precizarea că acolo au fost adaptate la domeniul Personal. Acestea pot fi aplicate și aici, însă, de această dată, elevii vor trebui să se concentreze în exterior, spre colegii lor de clasă și spre cei pe care îi întâlnesc zilnic. La această vârstă, copiii sunt în mod natural curioși și atenți la ceilalți, dar uneori le lipsesc abilitățile care le permit să știe cum să fie prezenți în relația cu celelalte persoane, să pună întrebări, sau să exploreze - într-o manieră semnificativă pentru ei - similitudinile și diferențele dintre ei și ceilalți. Acest capitol se concentrează pe trei aspecte cheie, fiecare dintre acestea fiind tratat printr-o experiență de învățare specifică. Acestea sunt: înțelegerea emoțiilor celorlalți ținând seama de context; ascultarea atentă; explorarea modalităților prin care ființele umane sunt, în același timp, similare și diferite. Tema recurentă proprie acestor experiențe de învățare este empatia: capacitatea de a înțelege și de a rezona cu situația și starea emoțională a unei alte persoane. La rândul său, empatia - asociată cu abilitatea de a asculta cu atenție – pregătește terenul pentru următorul capitol, dedicat compasiunii față de sine și față de ceilalți.

La această vârstă, copiii presupun deseori că și ceilalți gândesc și simt întotdeauna la fel ca ei, sau, dacă nu, percep că diferențele dintre ei și ceilalți sunt atât de mari încât îi consideră pe aceștia complet diferiți, ca neavând prea multe lucruri în comun. Scopul acestui capitol este acela de a-i ajuta pe elevi să exploreze calea de mijloc, aflată între aceste două extreme, și să poată să aprecieze atât similaritățile, cât și deosebirile dintre ei - drept ceea ce sunt - și să înțeleagă că extremele nu se anulează reciproc. Pornind din punctul comun care înglobează atât similaritățile, cât și deosebirile dintre oameni, în interiorul nostru poate apărea o compasiune autentică și plină de respect față de ceilalți.

Capitolul 6: Compasiunea față de sine și față de ceilalți

Acest capitol se concentrează asupra modului în care elevii pot învăța să fie mai binevoitori, atât unul cu celălalt, cât și cu ei înșiși. În principal, acest lucru implică susținerea elevilor pentru a-și putea îmbunătăți conștientizarea atât a vieții lor emoționale, cât și a celorlalți. Atunci când elevii sunt capabili să înțeleagă emoțiile și comportamentele celorlalți ținând seama de un context mai larg, ei vor fi mai capabili să empatizeze cu persoanele din jurul lor. Acest lucru poate conduce la sentimentul de a fi mai conectat cu ceilalți și, astfel, se vor simți mai puțin izolați și singuri.

Tema generală a acestui capitol este compasiunea și auto-compasiunea. Dr. Thupten Jinpa, o cunoscută autoritate în domeniul compasiunii, definește compasiunea ca fiind „un sentiment de grijă și preocupare care apare atunci când ne confruntăm cu suferința unei alte persoane, și ne simțim motivați să facem tot ce ne stă în putință ca acea suferință să dispară.”² Prin urmare, compasiunea depinde de conștientizarea situației celorlalți și de abilitatea de a empatiza cu aceștia, combinată cu un sentiment de afecțiune sau de încurajare față de persoana respectivă. Aceste calități sunt la fel de importante și în cazul compasiunii față de propria persoană. Psihologul Dr. Kristin Neff, unul dintre experții în domeniu, scrie că sentimentul de compasiune față de sine înseamnă a fi „binevoitor și înțelegător atunci când ne confruntăm cu propriile eșecuri.”³

Este important să-i ajutăm pe tinerii elevi să exploreze compasiunea față de sine, pentru că sunt pe cale să intre într-o etapă importantă a vieții lor, în care vor fi evaluați din ce în ce mai mult, în numeroase moduri, de către profesorii lor, părinții și tutorii lor și chiar de colegii de clasă. Prin urmare, este esențial ca ei să înțeleagă că orice eșec - pe care îl au în educație sau în viață - nu reflectă o lipsă de valoare personală, ci că poate servi ca o experiență care poate duce la creșterea și dezvoltarea lor viitoare.

Capitolul 7: Cu toții, împreună

Capitolul 7 al curriculumului se concentrează pe sisteme și pe gândirea sistemică. Acestea nu sunt subiecte cu totul noi, deoarece au mai fost abordate de-a lungul curriculum-ului. În capitolul 1, elevii au desenat o rețea de interdependență, care arată câte lucruri sunt conectate la un singur obiect sau eveniment. În capitolele 3 și 4, elevii au explorat modul în care emoțiile apar din anumite cauze și într-un anumit context, și că o scânteie se poate transforma într-un incendiu, afectând tot ce este în jurul său. Gândirea sistemică este încorporată în întregul curriculum, dar în acest capitol este abordată direct și explicit.

SEE Learning definește gândirea sistemică în felul următor: „Gândirea sistemică reprezintă capacitatea de a înțelege modul în care persoane, obiecte și evenimente există într-o relație de interdependență cu alte persoane, obiecte și evenimente aflate în cadrul unor rețele complexe de cauzalitate.”

Cu toate că această perspectivă poate părea complicată, chiar și copiii mici au o capacitate înnăscută de a gândi într-o manieră sistemică. Deși este posibil să nu folosească termenul „sistem”, aceștia au

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

3 <http://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/>

o înțelegere intuitivă a faptului că familia sau mediul lor de acasă constituie un ansamblu deosebit de complex, care are o multitudine de dinamici specifice. Nu tuturor membrilor unei familii sau ai unei clase le plac aceleași lucruri, sau acționează la fel - dar schimbarea unui singur lucru în cadrul acestor sisteme poate afecta pe toată lumea. Ca atare, în educație este necesar să folosim această capacitate înăscută de a gândi sistemic și de a o cultiva mai departe prin practică și punere în aplicare.

SEE Learning – Proiectul de final: Construirea unei lumi mai bune

Proiectul de final cuprins în programul SEE Learning, reprezintă punctul culminant al activităților elevilor. Elevii vor trebui să reflecteze la cum ar fi dacă întreaga lor școală ar fi o școală în care toată lumea s-ar comporta cu bunăvoință și compasiune față de sine, fiind angajată în practicile prevăzute în programul de învățare SEE Learning. După ce au făcut acest exercițiu de imaginație legat de cum ar fi atmosfera școlară, își vor compara viziunea cu ceea ce se întâmplă în școala lor de fapt. Apoi, ei vor trebui să aleagă o zonă pe care urmează să se concentreze și apoi să creeze un set de acțiuni individuale și colective. După ce s-au implicat în acele acțiuni, ei vor reflecta asupra experiențelor lor și își vor împărtăși cunoștințele cu ceilalți colegi.

Proiectul de final este împărțit în opt etape, fiecare dintre acestea va dura cel puțin o sesiune pentru a putea fi realizată. Curriculumul acoperă programa pentru un an școlar complet. Dacă intenționați să puneți în aplicare întregul curriculum și să terminați cu „Proiectul de final”, atunci este recomandat să îl structurați în cel puțin opt sesiuni - în mod ideal, 10-12 - pentru finalizarea acestui proiect de colaborare.

Adaptările

Educatorii sunt cei mai buni evaluatori atunci când vine vorba despre ce este necesar în sălile lor de clasă și în școlile în care predau. Ca atare, pentru a vă alinia mai bine la contextul grupului vostru de elevi, aveți libertatea să schimbați numele personajelor din povești sau, dacă este nevoie, și alte detalii specifice din experiențele de învățare. Dacă aveți în vedere să faceți schimbări mai semnificative, vă încurajăm să priviți mai întâi cu atenție obiectivele pe care le urmărește acea experiență de învățare și să discutați schimbările pe care le aveți în vedere cu un alt coleg, pentru a vă asigura că acestea nu vor modifica în mod neprevăzut intenția, impactul sau siguranța experienței de învățare.

Versiunea prescurtată

Curriculumul programului de învățare SEE Learning poate fi implementat în decursul unui an sau pe durata a doi ani. Totuși, dacă nu puteți implementa întregul program de învățare SEE Learning, vă recomandăm să implementați următoarea versiune prescurtată. Această variantă reduce lungimea

curriculumului la jumătate, dar include în continuare elemente de importanță majoră din toate capitolele și progresează într-o ordine logică, astfel încât abilitățile ulterioare să fie construite pe o bază adecvată. Versiunea prescurtată constă din anumite experiențe de învățare (marcate cu LE) și omite proiectul de final. Dacă nici întreaga versiune prescurtată nu poate fi efectuată în totalitate, atunci pur și simplu va trebui să avansați în program doar atâta cât vă este posibil.

Capitolul 1: LE 1, LE 4, LE 5

Capitolul 2: LE 1, LE 2, LE 4, LE 5

Capitolul 3: LE 1, LE 2, LE 4

Capitolul 4: LE 1, LE 2, LE 4

Capitolul 5: LE 1

Capitolul 6: LE 1, LE 3, LE 4

Capitolul 7: LE 1, LE 2

Implementarea eficientă a programului SEE Learning

Implementarea eficientă a oricărui program joacă un rol crucial, întrucât influențează obținerea de rezultate pozitive și de beneficii pentru toți elevii.⁴ Implementarea se referă la modalitățile de punere în practică a unui program și ne prezintă o imagine a modului în care programul poate fi predat la clasă, fiind o componentă esențială a eficacității programului.⁵ Implementarea de înaltă calitate a programelor bazate pe dovezi științifice în școli este esențială pentru a atinge rezultatele vizate de program.

Atunci când implementați SEE Learning, este esențial să recunoașteți cât de importantă este finalizarea tuturor lecțiilor și activităților cuprinse în program (dozare), în modul în care a fost proiectat de dezvoltatorii acestuia (fidelitate), pentru a maximiza probabilitatea implementării cu succes la clasă. Pentru a realiza o implementare de înaltă calitate, asigurați-vă că programa este facilitată folosind orientările și indicațiile teoretice prestabilite prin cadrul general al programului SEE Learning.

Cercetările ne arată că monitorizarea și asistența permanentă a procesului de implementare este vitală. În meta-analiza lor, Dudak și colegii săi au descoperit faptul că efectele pozitive ale

4 Programul SEE Learning a fost îmbogățit prin contribuția prof. Kimberly Schonert-Reichl, adusă atât secțiunii prezente, cât și celei următoare din prezenta Introducere.

5 Durlak, J. A. (2016). „Programme implementation in social and emotional learning: basic issues and research findings.” *Cambridge Journal of Education*, 46, 333-345.

intervențiilor specifice programului SEL (învățarea socio-emoțională) asupra bunelor rezultate academice, asupra diminuării depresiei și anxietății și a reducerii problemelor comportamentale, au fost de aproximativ două ori mai mari atunci când au fost implementate cu fidelitate maximă în ceea ce privește structura cursurilor și dozarea.⁶

Deși importanța punerii în aplicare a programului și a componentelor sale individuale - în totalitate și așa cum este descris și intenționat în curriculum - este acceptată pe scară largă, contextualizarea implementării este destul de frecventă în mediile educaționale. De exemplu, profesorii pot alege să își adapteze implementarea curriculumului pentru a se potrivi stilului lor de predare, sau pentru a se alinia la interesele și nevoile specifice ale elevilor din clasa la care predau. Uneori, din cauza constrângerilor de timp, implementarea integrală este imposibil de realizat, dar trebuie să rețineți faptul că modificarea manierei propuse de implementare poate compromite deplinătatea eficienței curriculumului.

Concepte cheie pentru o implementare de calitate a programului:

- **Fidelitate:** gradul în care elementele importante ale curriculumului sunt implementate la clasă, comparativ cu modalitatea prevăzută.
- **Dozare:** cât de mult s-a predat din program (câte lecții și cât de complet).
- **Calitatea predării:** cât de complet este realizată implementarea și care este gradul de pregătire și de asistență a cadrului didactic.
- **Adaptare:** modurile în care programul a fost modificat sau adaptat.
- **Implicarea participanților:** gradul în care elevii s-au angajat în activități.⁷

Ce este învățarea socio-emoțională (SEL)?

Structura programului de învățare SEE Learning este fundamentată atât pe activitatea inovatoare desfășurată în cadrul programelor de învățare socio-emoțională (SEL), cât și pe alte inițiative educaționale care încearcă să introducă educația holistică în școli. Învățarea socio-emoțională, sau

6 Durlak, J. A. (2016). „Programme implementation in social and emotional learning: basic issues and research findings.” *Cambridge Journal of Education*, 46, 333-345.

7 Durlak, J. A., & DuPre, E. P. (2008). „Implementation matters: A review of research on the influence of implementation on program outcomes and the factors affecting implementation.” *American Journal of Community Psychology*, 41, 327-350; Durlak, J. A. (2016). „Programme implementation in social and emotional learning: basic issues and research findings.” *Cambridge Journal of Education*, 46, 333-345.

SEL, este constituită din acele procese prin care elevii, dar și adulții, dobândesc - și aplică eficient – cunoștințele, atitudinile și abilitățile necesare pentru a-și înțelege și gestiona emoțiile, pentru a putea simți și a manifesta empatie față de ceilalți, pentru a putea stabili și atinge niște obiective pozitive, pentru a-și dezvolta și menține niște relații pozitive și de a lua decizii responsabile, astfel încât să-și poată cunoaște și gestiona mai bine propria persoană, relațiile și activitățile, într-o manieră eficientă și etică.⁸

Competențele dobândite prin programul SEL sunt privite ca fiind „abilități superioare de gestionare” și sunt aptitudini care stau la baza tuturor aspectelor funcționalității umane. Mai mult decât atât, programul de învățare SEL le oferă cadrelor didactice, elevilor, familiilor și comunităților, strategii și practici extrem de pertinente, care au în vedere o pregătire cât mai bună pentru gestionarea cu succes a „dificultăților vieții, și nu o pregătire pentru o viață plină de dificultăți”⁹ Competențele SEL reprezintă acele abilități care sunt fundamentale pentru a dobândi obiceiuri sănătoase, pentru a fi un cetățean implicat și pentru a avea succese academice și sociale, atât la școală, cât și în viața de zi cu zi. Uneori, programul SEL mai este denumit „piesa care lipsește”, pentru că el reprezintă acea parte care lipsește din educația care este asociată, în mod inevitabil, cu succesul școlar, care poate că nu a fost menționată în mod explicit, sau căreia nu i s-a acordat foarte multă atenție până de curând. SEL pune accentul pe abordări care presupun o învățare activă, în care abilitățile pot fi extinse și aplicate în toate domeniile și contextele curriculare, atunci când sunt oferite oportunitățile necesare pentru a exersa abilitățile care favorizează atitudini, comportamente și procese de gândire pozitive. Vestea bună este că abilitățile SEL pot fi dobândite și prin crearea intenționată a mediilor și experiențelor propice pentru învățare.¹⁰

Precizări legate de termenul „mindfulness”

Termenul de „mindfulness” a devenit foarte popular în ultimul deceniu, fiind acum aplicat la o mare varietate de strategii și practici, multe dintre ele fiind destul de distincte de originile tradiționale ale

8 Weissberg, R. P., Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., Gullotta, T. P. (2015). „Social and emotional learning: Past, present and future.” În J. A. Durlak, C. E. Domitrovich, R. P. Weissberg, & T. P. Gullotta (Ed.), *Handbook of Social and Emotional Learning: Research and practice* (pp. 3-19). New York, NY: Guilford.

9 Elias, M. J. (2001). Prepare children for the test of life, not a life of tests. *Education Week*, 21(4), 40.

10 Greenberg, M. T. (2010). School-based prevention: Current status and future challenges. *Effective Education*, 2, 27-52.

termenului. Una dintre cele mai populare definiții actuale ale conceptului de mindfulness îl descrie ca fiind un tip de conștientizare lipsită de prejudecată a momentului prezent. Mulți au susținut că mindfulness este fie o practică spirituală, fie una seculară, sau ambele, fie că implică în mod necesar și practica meditației, sau că poate fi cultivată și fără meditație. Cu toate că există voci care neagă universalitatea termenului „mindfulness”, nu există nicio îndoială atunci când vine vorba despre universalitatea capacității de atenție.

În SEE Learning, mindfulness se referă la capacitatea de a rămâne atent la ceva care ne este de ajutor. Termenul mindfulness este destul de similar cu ideea de retenție, de păstrare în minte sau de a nu uita. De exemplu, dacă cineva trebuie să-și amintească să-și ia cheile, atenția este cea care îl ajută să facă acest lucru: dacă persoana respectivă își uită cheile, este din cauza faptului că a avut o lipsă de atenție, de mindfulness. Cel mai important lucru pentru programul SEE Learning este acela că elevii vor dezvolta o înțelegere a faptului că putem - și trebuie - să fim atenți la valorile și angajamentele asumate. Într-adevăr, acest lucru este vital pentru dezvoltarea alfabetizării etice. Mindfulness este unul dintre elementele cheie care ne ajută să rămânem fideli valorilor noastre și să acționăm în consecință, în timp ce, „uitarea de sine” este o cauză comună a ne-acționării în conformitate cu valorile noastre fundamentale.

Programul de învățare SEE Learning folosește termenul de mindfulness în descrierea bine-cunoscutele practici, cum ar fi „ascultarea atentă”, „mersul conștient”, etc., deoarece aceștia sunt termenii conveniți. Dacă școala la care predați preferă să folosiți alte modalități de exprimare, puteți folosi alți termeni, precum „ascultare activă sau atentă”, „mâncatul conștient”, sau „mersul conștient”. Indiferent care este termenul potrivit pentru situația dvs., este esențial ca elevii să înțeleagă importanța cultivării atenției și să folosească acea atenție pentru a dobândi discernământ cu privire la situațiile lor, interioare și exterioare.

Mulțumiri

Vă mulțumim pentru interesul manifestat față de SEE Learning. Sperăm că programul constituie o resursă utilă atât pentru voi, cât și pentru elevii voștri, și sperăm că veți împărtăși experiențele și ideile pe care le aveți cu întreaga comunitate SEE Learning din regiunea în care trăiți și din întreaga lume.

CICLUL PRIMAR (CLASELE III - IV)

CAPITOLUL 1

Crearea unei clase bazate pe compasiune



Prezentare generală

În esență, programul SEE Learning are ca obiectiv îmbunătățirea capacității elevilor de a se îngriji într-o mai bună măsură de ei înșiși și de ceilalți, în special în ceea ce privește sănătatea lor emoțională și socială. Prin urmare, acest program este fundamentat pe sentimentul de compasiune: compasiune față de propria persoană (compasiune față de sine), și compasiune față de ceilalți. Totuși, nu este suficient să le spunem elevilor să aibă compasiune față de ceilalți sau față de ei înșiși; în schimb, este necesară atât prezentarea unei game variate de metode, cât și furnizarea unui set de instrumente. Pe măsură ce elevii vor înțelege valoarea acestor instrumente și metode, ei înșiși vor începe să le folosească. În acel moment, ei devin profesori pentru ei înșiși și pentru alții.

Din acest motiv, capitolul 1, „Crearea unei clase bazate pe compasiune”, prezintă conceptele de bază ale bunăvoinței și compasiunii. „Bunăvoința” este termenul care se folosește în cazul elevilor cu vârste mai mici, în timp ce termenul de „compasiune” este folosit în cazul elevilor mai mari. Deși pot exista diferențe subtile între acești doi termeni, din perspectiva programului SEE Learning, lucrul cel mai important este să prezentați aceste concepte și să le explorați împreună cu elevii voștri, astfel încât, în cele din urmă, să reușească să își dezvolte și să își aprofundeze propria înțelegere legată de aceste concepte, atât din punct de vedere teoretic, cât și practic. Capitolele ulterioare ale programului vor avea ca fundament această înțelegere, explorând mai întâi compasiunea față de sine în cadrul domeniului Personal - cu alte cuvinte, cu privire la propriul corp, minte și emoții (capitolele 2 - 4); apoi compasiunea față de ceilalți (capitolele 5 și 6); și, la sfârșit, compasiunea manifestată într-un context sistemic (capitolul 7). Prin urmare, dintr-un anumit punct de vedere, acest prim capitol familiarizează elevii cu „subiectul”, pe când capitolele următoare le arată acestora „modalitatea de lucru”.

Experiența de învățare 1, „Explorarea bunăvoinței”, prezintă conceptul de bunăvoință, analizează ce înseamnă aceasta și cercetează motivele pentru care avem nevoie de ea. De asemenea, explorează relația dintre bunăvoință și fericire, folosind pentru aceasta două activități: o activitate în care elevul pășește în interiorul unui cerc și apoi în afara lui, și alta în care elevul va face un desen care să ilustreze o situație în care a fost manifestată bunăvoința. Este foarte important ca elevii să exploreze legătura dintre bunăvoință și fericire. Dacă elevii încep să conștientizeze faptul că dorința noastră universală de a fi tratați cu bunăvoință (și nu cu violență sau cruzime), își are rădăcina în dorința noastră de bunăstare și fericire, atunci ei pot conștientiza faptul că această dorință este valabilă și pentru alții. Prin urmare, dacă vrem să fim tratați cu bunăvoință, atunci este firesc să-i tratăm și noi pe ceilalți tot cu bunăvoință. Acesta este principiul reciprocității.

Experiența de învățare 2, „Principii de clasă”, le oferă elevilor oportunitatea de a crea o listă de acorduri pe care se vor strădui să le respecte pentru a crea o atmosferă de siguranță și bunăvoință în

sala de clasă, pentru toți elevii. Crearea de principii/acorduri îi ajută pe elevi să exploreze bunăvoința într-o manieră directă, care să arate implicațiile nevoii noastre de a fi tratați cu bunăvoință de către ceilalți, în contextul unui spațiu comun.

Experiența de învățare 3, „Practicarea bunăvoinței”, reia tema principiilor de clasă, cu intenția de a le face mai clare și mai concrete pentru elevi. Mai întâi, elevii se angajează într-o activitate de aprofundare, prin care vor transpune acordurile clasei în exemple practice, care vor fi realizate concret. Apoi, ei vor întruchipa aceste exemple unul în fața celuilalt și vor reflecta asupra a ceea ce au experimentat. Acest proces de cunoaștere trăită va trebui să continue pe măsură ce anul școlar avansează, devenind din ce în ce mai ușor să facem apel la principiile de clasă într-o manieră concretă.

Experiența de învățare 4, „Bunăvoința, o calitate interioară”, are ca scop aprofundarea înțelegerii bunăvoinței prin intermediul unor povești care sunt discutate în clasă la sfârșitul activității. Asociem cu ușurință bunăvoința cu activitățile exterioare, cum ar fi să oferim cuiva mâncare sau bani, să spunem cuvinte plăcute sau încurajatoare, sau să ajutăm pe cineva să se ridice atunci când cade. Dar dacă intenția din spatele acțiunilor și cuvintelor este aceea de a profita de pe urma acelei persoane, atunci noi nu vedem asta ca fiind o bunăvoință reală sau autentică; nu considerăm că este un ajutor autentic. Scopul programului de învățare SEE Learning nu este acela de a le spune elevilor ce trebuie să facă în exterior sau să-i determinăm să se comporte „în mod corespunzător”; mai degrabă, programul urmărește să îi ajute pe elevi să-și dezvolte o motivație interioară autentică, pentru a căuta atât ce este mai bun în ei înșiși, cât și ce este bine pentru ceilalți. De aceea, este important ca elevii să învețe treptat importanța pe care o au calitățile interioare - și nu doar să mimeze niște comportamente exterioare. Din acest motiv, este important ca elevii să descopere - într-o manieră graduală - că bunăvoința nu se limitează la simplele acțiuni exterioare pe care le facem, ci că se referă și la o stare a minții și a inimii: adică reprezintă intenția de a aduce fericire și a fi de ajutor unei alte persoane. Pe baza acestei înțelegeri profunde, elevii vor încerca să elaboreze propria definiție a bunăvoinței, pe care o pot ajusta ulterior, pe măsură ce înțelegerea li se dezvoltă și devine mai complexă.

Capitolul se încheie cu experiența de învățare 5, „Conștientizarea bunăvoinței și explorarea interdependenței”, care implică o explorare suplimentară a bunăvoinței, de data aceasta încorporând ideea interdependenței, care se suprapune conceptului de recunoștință, ce va fi explorat mai detaliat pe parcursul curriculumului. Ideea acestei experiențe este că, deși suntem înconjurați în fiecare zi de acte de bunăvoință, din păcate de cele mai multe ori nu le conștientizăm, sau le luăm ca de la sine înțelese, sau că ni se cuvin. Cercetând mai profund activitățile de zi cu

zi, observând diferitele moduri în care este implicată bunăvoința, elevii pot exercita aprecierea bunăvoinței ca pe o abilitate care se dezvoltă în timp. În cele din urmă, vor putea vedea din ce în ce mai multe acte de bunăvoință în jurul lor și vor reuși să-și conștientizeze și să-și aprecieze propriile lor acte de bunăvoință din ce în ce mai bine. Practicarea abilității de a recunoaște bunăvoința în diferitele sale forme poate duce la o apreciere mai profundă a cât de esențială este aceasta pentru viața noastră de zi cu zi, pentru fericirea și chiar pentru supraviețuirea noastră, a tuturor. De asemenea, în această experiență de învățare li se va prezenta elevilor conceptul de interdependență, modul în care atât propriile lor realizări, cât și existența obiectelor de care sunt înconjurați, este posibilă prin actele de bunăvoință ale altor persoane, creând, în acest fel, fundația necesară pentru o explorare mai profundă a interdependenței și a recunoștinței pe tot parcursul curriculumului.

Se întâmplă deseori ca unor elevi să le fie greu să conștientizeze faptul că atât ei înșiși, cât și alții manifestă bunăvoință. Faptele care nouă ni se par a fi binevoitoare, cum ar fi gestul de a ține ușa deschisă pentru o altă persoană (sau chiar actul de predare la clasă!), nu sunt neapărat așa pentru unii dintre elevii voștri. Vă recomandăm să aveți răbdare și să le permiteți elevilor să exploreze aceste concepte într-o manieră graduală. Uneori, poate fi de mare ajutor să-i încurajăm pe elevi să exprime ceea ce ei consideră ca fiind o manifestare a bunăvoinței, sau să le cerem unora dintre elevi să vorbească despre actele de bunăvoință făcute de colegii lor, pe care le-au observat în clasă. Poate că va dura mai mult timp, dar este posibil ca, după o perioadă, să vedeți o schimbare în perspectivele elevilor, care vor căpăta o abilitate mai mare de a recunoaște bunăvoința în numeroasele sale forme.

Componentele unei experiențe de învățare SEE Learning

Veți observa că fiecare experiență de învățare începe cu un 'check-in', și că aceste check-in-uri se schimbă și se dezvoltă în timp. Check-in-urile oferă o modalitate de tranziție către experiența de învățare și semnalează o schimbare care are loc pe parcursul zilei, dar reprezintă, de asemenea, o modalitate de a consolida abilitățile dobândite printr-o practică repetată. Sunteți bineveniți - și chiar încurajați - să utilizați check-in-urile și în alte momente ale zilei, chiar și atunci când nu aveți suficient timp la dispoziție pentru a realiza o experiență de învățare completă.

Unele experiențe de învățare presupun existența unor discuții introductive sau prezentări, prin care se oferă elevilor cunoștințele de bază cu privire la un termen sau o idee. Aceasta se face în scopul de a genera cunoaștere dobândită. Experiențele de învățare includ, de asemenea, activități de aprofundare, care sunt concepute ca activități scurte care pot transpune cunoașterea dobândită în sfera înțelegerii profunde, unde au loc revelațiile personale (momentele „a-ha”), acele momente în care elevul înțelege ceva la nivel adânc. Ori de câte ori este posibil, cunoștințele primite sunt încorporate în 'activități de aprofundare' (în loc să fie abordate ca o prezentare separată), astfel încât

elevii să învețe mai ușor și mai bine, aplicând efectiv în practică cunoștințele dobândite.

În plus, experiențele de învățare includ și anumite practici reflexive. Intenția din spatele acestor practici este aceea de a face trecerea de la înțelegerea profundă la o cunoaștere trăită; scopul acestor practici fiind aprofundarea experienței. În unele cazuri, nu există o distincție foarte clară între 'activitățile de aprofundare' și practicile reflexive, deoarece o practică reflexivă poate conduce la momente de înțelegere, iar o activitate de aprofundare poate fi repetată și adâncită în așa fel încât să încurajeze reflecția și integrarea ulterioară. Atât momentele de înțelegere (sau a-ha), cât și activitățile de aprofundare sunt uneori marcate cu un asterisc. Acest simbol indică faptul că, dacă simțiți că ar fi de ajutor, puteți să efectuați acea activitate de mai multe ori.

În cele din urmă, fiecare lecție se termină cu o 'încheiere', care este o oportunitate oferită elevilor de a reflecta mai mult asupra experienței de învățare, în ansamblu său, de a-și împărtăși gândurile, sentimentele și de a pune întrebări.

Durata activităților și ritmul de predare

Majoritatea experiențelor de învățare sunt concepute să dureze minimum 30 de minute. Vă recomandăm să prelungiți durata - dacă timpul vă permite și dacă elevii sunt capabili de asta, alocând mai mult timp în special activităților și practicilor reflexive. Dacă aveți la dispoziție mai puțin de 30 de minute, atunci puteți alege să efectuați doar una dintre activități - sau o parte a activității - și să finalizați experiența de învățare în sesiunea următoare. Cu toate acestea, nu uitați că activitățile de check-in și de aprofundare sunt importante, drept pentru care ele trebuie incluse, indiferent de timpul pe care îl alocați activității respective.

Configurarea unui spațiu de liniște/pace

Dacă este posibil, vă recomandăm să creați un „spațiu de liniște”, unde elevii să se poată retrage atunci când sunt tulburați sau au nevoie să petreacă un timp cu ei înșiși. Această zonă poate servi, de asemenea, ca loc pentru a expune creațiile artistice ale elevilor, inclusiv schițele și lucrările pe care aceștia le-au realizat, sau afișele și alte materiale care ajută la implementarea programului SEE Learning. Unele săli de clasă au perne, un animal de pluș, desene speciale, un afiș al zonei de reziliență (explicat în capitolul 2), globuri de zăpadă și clepsidre, muzică, cartonașe de povești și alte resurse de acest tip. Explicați-le elevilor de ce spațiul de liniște este un loc în care pot manifesta bunăvoință și compasiune față de ei înșiși, și pot practica unele dintre lucrurile pe care le învață în cadrul programului SEE Learning. Cu timpul, simplul fapt de a merge în spațiul de liniște se poate dovedi a fi de mare ajutor pentru elevi, mai ales atunci când aceștia au nevoie să se liniștească, sau să se reconecteze cu locul din corpul lor unde simt liniște și o stare de bine, deoarece vor ajunge să asocieze colțul de liniște cu senzația de siguranță și cu starea de bine interioară.

Practica personală a elevilor

Cu timpul, elevii vor învăța practici personale, pe care le pot utiliza în momentul în care vor avea nevoie. SEE Learning are în vedere faptul că fiecare elev se va conecta cu un set diferit de practici. De asemenea, SEE Learning avansează treptat în aplicarea practică a abilităților dobândite de elevi, conștientizând faptul că, dacă nu sunt abordate cu abilitate și înțelepciune, unele practici pot mai degrabă dăuna unora dintre ei, în loc să îi ajute. Capitolul 1 pune bazele practicii personale prin stabilirea unui mediu sigur și protector. Capitolul 2 prezintă practicile care liniștesc și reglează sistemul nervos. Capitolul 3 prezintă practicile care implică o cultivare a atenției (numite, în mod obișnuit, „practici de mindfulness”). Capitolul 4 abordează practicile care au legătură cu emoțiile. Este recomandat să parcurgeți acest proces în ordinea prestabilită de cadrul general al programului, pe cât de bine puteți, deoarece, în acest mod, elevii vor fi mai bine pregătiți să abordeze fiecare tip suplimentar de practică și vor putea reveni la formele de practică mai simple în cazul în care vor fi tulburați sau vor simți un discomfort interior.

Practica personală a profesorului

În cazul în care nu sunteți deja familiarizați cu practicile prezentate în capitolele 2 și 3, vă recomandăm să le treceți prin propria experiență, mai înainte de a începe să le predați elevilor. Chiar și o practică personală minimă (cum ar fi câteva minute în fiecare zi), va face predarea mai eficientă atunci când va trebui să abordați acele secțiuni. Dacă veți începe să le explorați din timp, veți avea avantajul de a stăpâni cât mai multe practici înainte de a le efectua la clasă, împreună cu elevii.

Alte lecturi și resurse utile

Dacă nu ați finalizat încă trecerea în revistă a cadrului general al programului SEE Learning, conținut în *Ghidul programului SEE Learning*, sunteți încurajați să faceți asta până la - sau măcar pe durata - capitolului dedicat „Domeniului Personal”.

De asemenea, vă recomandăm cartea lui Daniel Goleman și Peter Senge, *The Triple Focus*, dar și cartea Lindei Lantieri și Daniel Goleman, *Building Emotional Intelligence: Practices to Cultivate Inner Resilience in Children*.

Scrisoare către părinții și îngrijitorii copilului



Data: _____

Dragă părinte sau aparținător,

Copilul tău se află la începutul unui **program de învățare socială, emoțională și etică (SEE Learning)**. SEE Learning este un program educațional de tipul K-12 (grădiniță – clasa a XII-a), creat de Universitatea Emory cu scopul de a îmbogăți dezvoltarea socială, emoțională și etică (SEE) a tinerilor elevi. SEE Learning vine în completarea programelor de învățare socio-emoțională (SEL) deja existente, prin aceea că pune accentul pe formarea atenției, a sentimentului de compasiune și grijă față de sine și ceilalți, pe conștientizarea sistemelor mai largi și pe implicarea etică.

Punctul central al programului SEE Learning este educarea elevilor astfel încât să fie cât mai capabili să aibă grijă de ei înșiși și față de ceilalți, în special în ceea ce privește sănătatea lor emoțională și socială. SEE Learning este înrădăcinat în sentimentul de compasiune: compasiune față de propria persoană (compasiune față de sine) și compasiune față de ceilalți. Compasiunea nu este predată sub forma unor instrucțiuni sau directive obligatorii de urmat, ci prin cultivarea unor abilități specifice, cum ar fi deprinderea abilității de reglare a propriului sistem nervos și gestionare a stresului, educația emoțională și gestionarea acestora într-o manieră constructivă, dobândirea de abilități sociale și relaționale, și familiarizarea cu o gândire mai cuprinzătoare despre comunitățile și societățile în care trăim. Scopul programului SEE Learning este acela de a oferi instrumentele necesare pentru dobândirea unei bunăstări, actuale și viitoare, pentru toți elevii.

Noțiuni introductive la Capitolul 1

Programul SEE Learning este împărțit în mai multe secțiuni sau capitole. Capitolul 1, „Crearea unei clase bazate pe compasiune”, prezintă conceptele fundamentale de bunăvoință și compasiune. „Bunăvoința” este termenul folosit pentru elevii cu vârste mai mici, în timp ce „compasiunea” este folosită pentru elevii mai mari. Compasiunea se referă la capacitatea de a avea grijă și preocupare față de sine și de ceilalți, și este studiată ca reprezentând mai degrabă o sursă de energie și încredere în forțele proprii - și nu un semn de slăbiciune sau de incapacitate de a-și afirma poziția, atât pentru sine, cât și pentru ceilalți. Din ce în ce mai multe cercetări științifice (material prezentat în secțiunea de referințe în SEE Learning Companion), indică numeroasele beneficii care pot rezulta din cultivarea compasiunii, pentru propria sănătate și pentru relațiile dintre oameni.

Practica la domiciliu

Vă încurajăm să jucați un rol activ în experiențele de învățare pe care copilului dvs. le efectuează în cadrul programului SEE Learning. Curriculumul este disponibil pentru a-l putea citi și este prezentat sub forma unui volum numit „SEE Learning Companion”, care include prezentarea cadrului general, structura folosită de program și referințele către cercetările științifice, pe care acesta se fundamentează.

Pentru acest prim capitol, puteți participa activ în mai multe feluri. De exemplu, atunci când vă aflați la masă - sau într-un alt moment propice - încercați să vă întrebați copilul ce manifestări ale bunăvoinței a observat la ceilalți membri ai familiei dvs. și/ sau a luat parte în acea zi. Sau, în alte momente, puteți să scoateți în evidență și să menționați manifestările de bunăvoință și compasiune - atunci când acestea au loc și să vă încurajați copilul să facă la fel. În acest fel, ajutați la dezvoltarea abilității de a recunoaște și aprecia bunăvoința și compasiunea.

Lecturi și Resurse Recomandate

Puteți accesa resursele programului SEE Learning la adresa: www.compassion.emory.edu.

De asemenea, vă recomandăm cartea lui Daniel Goleman și Peter Senge, *The Triple Focus*, și cartea Lindei Lantieri și Daniel Goleman, *Building Emotional Intelligence: Practices to Cultivate Inner Resilience in Children*.

Dacă aveți întrebări, vă rugăm să nu ezitați să vă adresați la

Semnătura profesorului / cadrului didactic

Numele profesorului / cadrului didactic:

Informațiile de contact ale profesorului / cadrului didactic:



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Explorarea bunăvoinței

SCOPUL

Obiectivul acestei prime experiențe de învățare este acela de a-i familiariza pe elevi cu programul SEE Learning, printr-o explorare a bunăvoinței și a necesității ei. Elementele fundamentale ale programului SEE Learning sunt compasiunea și bunăvoința. Este foarte important ca elevii să învețe chiar de la început ce este bunăvoința, de ce o dorim pentru noi înșine și de ce avem nevoie de ea. Cu toții vrem să fim tratați cu bunăvoință, pentru că ne dorim fericirea și starea de bine și nimeni nu vrea tristețe, ne cazuri și dificultăți. Dacă

înțelegem acest lucru, atunci putem înțelege de ce ar trebui să manifestăm bunăvoință față de ceilalți, pentru că și ei, la fel ca noi, vor să fie fericiți și nu vor să sufere. (Notă: Următoarea experiență de învățare va folosi înțelegerea nevoii noastre comune de a fi tratați cu bunăvoință pentru a crea o listă de principii de clasă, care vor susține un mediu de învățare sigur și eficient.)

* Asteriscul plasat lângă denumirea activității denotă faptul că poate fi repetată de mai multe ori (cu sau fără modificări).

REZULTATELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

Elevii vor:

- descoperi faptul că toți oamenii doresc să fie fericiți și să fie tratați cu bunăvoință
- vor explora relația dintre bunăvoință și fericire.
- vor crea un desen prin care vor ilustra bunăvoința, pe care îl pot utiliza ulterior ca resursă.

DURATĂ

30 minute

COMPONENTELE DE BAZĂ



**Conștientizarea
relațiilor interpersonale**

MATERIALE NECESARE

- Enunțurile furnizate mai jos
- Un caiet-jurnal și un creion pentru fiecare elev
- Markere sau pixuri pentru desen

CHECK-IN | 3 minute

- *"În acest an, în fiecare săptămână vom petrece o anumită perioadă de timp pentru a afla mai multe lucruri despre noi înșine și despre celelalte persoane.*
- *Vom efectua unele activități pentru a afla ce este fericirea și ce este bunăvoința.*
- *Vom învăța despre cum putem să facem din sala de clasă un loc în care să fim fericiți și unde să ne putem simți în siguranță. "*

ACTIVITATE DE APROFUNDARE 1 | 12 minute

Activitatea 'Intrăm - leșim din cerc'

Prezentare generală

Elevii vor intra și vor ieși dintr-un cerc după cum enunțurile pe care le va citi profesorul sau facilitatorul li se potrivesc sau nu. Apoi, elevii se vor opri câteva momente și vor observa cine este în interiorul cercului și cine este în afara lui. Acest lucru arată cine împărtășește aceeași trăsătură sau experiență și cine nu.

Conținut / Perspective care trebuie explorate

Între noi există multe diferențe, dar a dori fericire și bunăvoință este o nevoie pe care o avem cu toții.

Materiale necesare

Scenariul cu enunțurile, furnizat mai jos

Instrucțiuni

- Elevii sunt rugați să formeze un cerc.
- Folosind enunțurile furnizate în scenariul de mai jos, rugați elevii să pășească în cerc dacă enunțul li se potrivește.

- Rugați elevii să observe cine este înăuntrul și cine este în afara cercului. Discutați cu ei acest lucru.
- La sfârșitul exercițiului, spuneți-le:
 - *"Haideți să ne uităm de jur împrejurul nostru. Se pare că toți ne simțim mai fericiți când oamenii sunt amabili cu noi. La fel cum avem puncte comune cu unii elevi în privința anumitor lucruri care ne plac sau lucruri pe care le deținem, cum ar fi același număr de frați sau surori, putem fi asemănători și în privința a ceva care este comun pentru întreaga noastră clasă: și anume, dorința tuturor de a fi fericiți și ca oamenii să fie buni și binevoitori cu noi.*

Sfaturi didactice

- Este indicat să aveți la dispoziție o zonă suficient de mare pentru ca elevii să poată forma un cerc cât mai larg, în așa fel încât să poată să intre și să iasă nestânjenți din el. Este posibil să fie nevoie să mutați băncile/ mesele. O opțiune ar fi să efectuați această activitate în curte sau în sala de sport.
- În loc să-i puneți pe elevi să intre și să iasă dintr-un cerc format de ei înșiși, îi puteți pune să formeze un cerc alcătuit din scaune, și să le cereți să se ridice sau să rămână așezați, în funcție de răspunsul la enunțurile citite. Sau, în loc să intre sau să iasă din cerc, îi puteți pune să ridice mâna atunci când condiția din exercițiu li se potrivește. Orice metodă alegeți, asigurați-vă că elevii se pot vedea unii pe alții, astfel încât să vadă cum răspund colegii lor la fiecare întrebare.

- În plus, pe lângă întrebările prevăzute în scriptul recomandat de noi, mai puteți adăuga și alte întrebări, după cum considerați că este potrivit și în funcție de timpul pe care îl aveți la dispoziție. De asemenea, puteți adapta întrebările furnizate de noi - în funcție de necesitățile voastre concrete, care se potrivesc mai bine elevilor voștri. Punctul important aici este să începeți cu lucruri pe care nu le au toți elevii în comun, cum ar fi preferințele sau aspectele identității lor, pentru ca, apoi, să vă îndreptați atenția spre ceea ce avem cu toții în comun: dorința de a fi fericiți și de a fi tratați cu bunăvoință.
- Fiți atenți dacă există elevi care nu intervin pentru a da răspunsul atunci când li se pun întrebările finale: este posibil să nu fi înțeleș întrebările. Nu este deloc recomandabil să cedați dorinței de a-i determina pe elevi să răspundă sau să accepte concluziile pe care le oferiți: experiențele de învățare ulterioare vor continua să exploreze mai în profunzime ideile de fericire și bunăvoință, astfel încât opiniile și sentimentele lor se pot schimba pe măsură ce înțelegerea lor devine mai profundă.

Exemplu de script

- *"Haideți să formăm cu toții un cerc. Acest cerc este unul în care ne vom simți în siguranță. În acest cerc, sunteți liberi să gândiți și să vă simțiți după cum vă vine natural, fără să primiți comentarii sau judecăți din partea celorlalți.*
- *Dacă spun ceva care este valabil pentru oricare dintre voi, atunci cei care simt asta sunt invitați să facă un pas înainte, către mijlocul*

cercului. Vom încerca să facem asta fără să vorbim, observând în tăcere ce se întâmplă în jurul nostru.

- *Haideți să începem.*
- *Pășiți către centrul cercului dacă aveți un frate sau o soră.*
- *Acum, opriți-vă un moment și priviți în jur și observați cine mai are un frate sau o soră, sau cine nu are. Acum vă rog să faceți un pas înapoi.*
- *Acum ne vom gândi la unele lucruri care vă plac.*
- *Intrați în cerc dacă vă place pizza.*
- *Priviți în jurul vostru și vedeți cui îi mai place pizza. Acum vă rog să faceți un pas înapoi.*
- *Intrați în centru dacă vă place să vă jucați cu piese de Lego sau cuburi.*
- *Aruncați o privire în jur și vedeți cui îi mai place să construiască cu piese de Lego sau cuburi. Acum faceți un pas înapoi, vă rog.*
- *Faceți un pas către centrul cercului dacă vă place să participați la activități sportive sau jocuri de grup.*
- *Aruncați o privire și vedeți cui altcuiva îi mai plac aceste lucruri. Și apoi faceți un pas înapoi, vă rog.*
- *Cine a observat că are o asemănare cu un alt elev? Care a fost asta? [Aceste întrebări sunt esențiale, deoarece acest lucru duce, pe de-o*

parte, la o mai bună conectare între elevi și, pe de alta, îi pregătește pentru următorul pas pe care îl au de făcut.]

- Am observat că doar unii dintre elevi pășesc în cerc. Să vedem ce se întâmplă dacă spun: faceți un pas către interiorul cercului dacă vă place să fiți fericiți (și nu triști).
- Aruncați o privire în jurul vostru. Ce observați de data asta?
- Ia uite! Toți (sau cei mai mulți dintre noi) suntem în centru! Se pare că tuturor ne place să fim fericiți (și nu triști). Acum haideți să facem un pas înapoi.
- Intrați în cerc dacă vă simțiți mai bine atunci când sunteți fericiți decât atunci când sunteți triști.
- Să ne uităm acum în jur. Câți dintre noi ne aflăm în interiorul cercului?
- Intrați în cerc dacă vă place atunci când oamenii sunt mai degrabă amabili cu voi (decât răutăcioși).
- Haideți să ne uităm în jurul nostru. Suntem cu toții în cerc?
- Se pare că tuturor ne place când oamenii sunt amabili cu noi. Acum haideți să facem un pas înapoi.
- Faceți un pas către interiorul cercului dacă vă simțiți mai fericiți atunci când oamenii sunt mai degrabă amabili cu voi, decât atunci când sunt răi cu voi
- Să ne uităm în jur. Se pare că toți ne simțim

mai fericiți atunci când oamenii sunt amabili cu noi.

- La fel cum ne putem asemăna după lucrurile care ne plac sau pe care le avem, cum ar fi același număr de frați și surori, ne putem asemăna și după ceva care este similar pentru întreaga noastră clasă: dorința tuturor de a fi fericiți și ca oamenii să fie binevoitori cu noi. "

ACTIVITATE DE APROFUNDARE 2 | 10 minute

Reamintirea momentelor de bunăvoință și ilustrarea lor printr-un desen *

Prezentare generală

Elevii vor efectua un desen în care vor ilustra momentul în care cineva a fost bun cu ei, adăugând câteva propoziții dedesubt, prin care să explice situația respectivă și cum s-au simțit.

Conținut / Perspective care trebuie explorate

- Ne putem reaminti sau imagina situații sau gesturi de bunăvoință
- Bunăvoința este o sursă a fericirii noastre
- Cu toții vrem să fim fericiți

Materiale necesare

- Câte un caiet-jurnal pentru fiecare elev
- Creioane, markere sau pixuri pentru desen

Instrucțiuni

- Rugați-i pe elevi să-și imagineze în tăcere o situație în care cineva a fost binevoitor cu ei.
- Rugați elevii să deseneze în jurnalul SEE Learning ceva care să reprezinte acea situație. Apoi cereți-le să scrie câteva propoziții, ca

răspuns la câteva întrebări legate de acea amintire / imagine:

- Cum era? Ce impresie lăsa? Cum arătai? Ce ai simțit?
- Oferiți elevilor câteva minute pentru a desena, ajutându-i pe elevii care au nevoie, după cum este necesar. Când majoritatea elevilor au terminat de desenat, invitați-i să participe la discuții.
- În momentul în care își împărtășesc impresiile, întrebați-i cum s-au simțit atunci când li s-a arătat bunăvoință.
- Dacă elevii vorbesc despre momente în care nu au fost tratați cu bunăvoință, sau care i-au făcut să se simtă rău, reamintiți-le că bunăvoința este ceva care ne face să ne simțim mai fericiți atunci când suntem tratați cu amabilitate de ceilalți și rugați-i să se gândească la o altă situație, când li s-a arătat bunăvoință și s-au simțit fericiți primind-o.
- Permiteți cât mai multor copii să-și împărtășească gândurile, după cum vă permite timpul, atrăgându-le mereu atenția asupra simplului fapt că toți ne dorim să fim tratați cu bunăvoință, deoarece este o sursă importantă a fericirii noastre, și cu toții vrem să fim fericiți.

Sfaturi didactice

- Puteți efectua această activitate fie stând la mese sau în bănci, fie împreună, ca un grup, stând așezați într-un cerc. Scriptul de mai jos este scris pentru elevii care stau așezați la

mese sau în bănci.

- În cazul în care unii elevi sunt blocați și nu colaborează, rugați câțiva elevi să-și împărtășească impresiile legate de momentul în care au fost tratați cu bunăvoință, deoarece acest lucru va oferi celorlalți alte elemente cheie.
- Poate că ar fi bine să scrieți enunțurile pe tablă sau pe flipchart.
- Poate doriți să exemplificați printr-un desen pe care l-ați realizat și prin câteva răspunsuri la enunțurile asociate cu imaginea din desen.
- În funcție de numărul de elevi și de reticența unora de a vorbi în fața unui grup mai mare, este recomandat să îi rugați pe elevi să formeze perechi, pentru a vorbi mai întâi doi câte doi.
- Puteți, de asemenea, să întrebați elevii ce simt atunci când văd un alt elev că își împărtășește amintirile legate de momentul în care au fost tratați cu bunăvoință, deoarece îi poate face și pe ei să se simtă fericiți, sau le poate reaminti de o perioadă în care, la rândul lor, au fost tratați cu o bunăvoință similară.
- Această activitate poate fi realizată de mai multe ori, în sesiuni diferite, dar asigurați-vă că păstrați cel puțin un exemplar al desenelor, deoarece acestea vor fi folosite în experiențele de învățare ulterioare. Elevii își pot păstra propriul desen, ori îl puteți agăța pe perete, sau îl puteți păstra și distribui din nou, mai târziu, atunci când este nevoie.

Această activitate poate fi repetată cel puțin o dată pe lună.

Exemplu de script

- *"Vă rog să reveniți la locurile voastre.*
- *Vă reamintiți că am observat că tuturor ne place când oamenii sunt amabili cu noi?*
- *Haideti să păstrăm câteva momente de tăcere și să ne gândim la o situație în care cineva ne-a tratat cu bunăvoință. Uneori ne este mai ușor să ne aducem în minte unele amintiri dacă închidem ochii sau dacă privim spre podea. Eu voi ține ochii deschiși.*
- *Acea situație poate fi ceva foarte special, sau ar putea fi ceva foarte simplu.*
- *Ar putea fi vorba de cineva care v-a ajutat cu ceva, sau de cineva care v-a spus ceva frumos.*
- *Ar putea fi vorba de un prieten care s-a jucat cu voi, sau de cineva care v-a dat o jucărie sau un cadou.*
- *Ridicați mâna dacă ați reușit să vă gândiți la un moment în care cineva a fost bun cu voi. [În cazul în care anumiți elevi nu reacționează, rugați câțiva elevi să-și împărtășească amintirile - acest lucru va oferi mai multe elemente ajutătoare.]*
- *Acum vom desena ceea ce s-a întâmplat când cineva a fost amabil cu noi.*
- *O să primiți câte un caiet-jurnal în care vă veți nota ce ați învățat și ce idei aveți în legătură cu asta. Câteodată vi se va cere să desenați în aceste jurnale, câteodată vi se va cere să scrieți ceva, iar câteodată vi se va cere să faceți ambele lucruri. Astăzi veți deschide jurnalul la prima pagină și veți începe să desenați și să scrieți.*
- *Răspundeți la aceste întrebări: Cum era? Ce impresie lăsa? Cum erăți? Ce ați simțit? [Oferiți elevilor câteva minute pentru a desena, ajutându-i pe elevii care au nevoie, după cum este necesar. Când se pare că elevii au terminat de desenat, invitați-i să participe la discuții.]*
- *Bine, cu toții am făcut unele desene care reprezintă momentul în care cineva a fost binevoitor cu noi.*
- *Cine ar dori să ne arate desenul și să ne povestească despre acea situație?*
- *Aceste desene vă vor fi disponibile, sub formă de resursă, dacă veți avea nevoie de reamintirea unei situații plăcute. Sunteți întotdeauna bineveniți să vă uitați la ceea ce ați realizat la clasă și să retrăiți sentimente pozitive. "*

ÎNCHEIERE | 3 minute

- *"Ce credeți: oare vrem cu toții să fim fericiți? Oare preferăm cu toții să fim tratați cu bunăvoință și nu cu răutate?*
- *Cum ne simțim când oamenii sunt amabili cu noi?*
- *Cum ne simțim când oamenii sunt răi cu noi?*

- Anul acesta vom face împreună efortul de a crea o sală de clasă bazată pe sentimentul de grijă reciprocă. Dacă toți vrem să fim fericiți și dacă toți preferăm să fim tratați cu bunăvoință, atunci ar trebui să învățăm să fim amabili unul cu celălalt.
- Folosind un singur cuvânt sau o propoziție, arătați dacă astăzi ați aflat ceva despre bunăvoință? " (Invitați elevii să participe la discuții.)

Principii/acorduri de clasă

SCOPUL

Obiectivul acestei experiențe de învățare este acela de a explora mai în profunzime ideea de bunăvoință și de a descoperi modul în care, cu toții, avem nevoie și beneficiem de ea, prin crearea unei liste de principii de clasă - convenite reciproc - care vor susține un mediu de învățare sigur și eficient. Crearea de acorduri îi ajută pe elevi să exploreze atitudinea de bunăvoință într-o manieră directă, o metodă care arată cu claritate implicațiile nevoii noastre de a fi tratați cu bunăvoință, în contextul unui spațiu comun, pe care fiecare îl împarte cu ceilalți. De asemenea mărește interesul elevilor cu privire la ceea ce este considerat a fi un

comportament constructiv (prin comparație cu comportamentul distructiv) în sala de clasă, deoarece aceștia au posibilitatea de a înțelege faptul că elementele prezente în lista de principii au un impact direct atât asupra propriei lor persoane, cât și asupra celorlalți. De asemenea, îi ajută pe elevi să conștientizeze realitatea prezenței altor persoane, a sentimentelor și a nevoilor acestora.

* Asteriscul plasat lângă denumirea activității denotă faptul că poate fi repetată de mai multe ori (cu sau fără modificări).

REZULTATELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

Elevii vor:

- explora diferitele implicații practice pe care nevoia noastră de a fi tratați cu bunăvoință o are asupra modului în care acționăm unul față de celălalt
- identifica principiile care pot ajuta la crearea unei atmosfere pline de grijă și bunăvoință în clasă

DURATĂ

45 minute, împărțite pe durata a două zile, dacă este posibil (30 minute în prima zi; 15 minute în ziua a doua)

COMPONENTELE DE BAZĂ



**Conștientizarea
relațiilor interpersonale**

MATERIALE NECESARE

- Enunțurile furnizate mai jos
- Un caiet-jurnal și un creion pentru fiecare elev
- Markere sau pixuri pentru desen

CHECK-IN | 3 minute

- *"Data trecută am învățat mai multe lucruri despre bunăvoință și fericire. Am făcut activitatea în care am ieșit și am intrat într-un cerc și am făcut un desen prin care am ilustrat o situație în care cineva a fost binevoitor cu noi.*
- Își amintește cineva câteva dintre lucrurile despre care am vorbit data trecută?
- Ce vă amintiți? Ce îmi puteți spune despre bunăvoință și fericire? (Răspunsuri posibile: Cu toții ne dorim fericirea și tuturor ne place atunci când oamenii sunt amabili cu noi - în loc să fie răi cu noi)
- Oare ne ajută să fim fericiți atunci când alți oameni sunt binevoitori cu noi?
- Haideți să ne reamintim pentru o clipă desenul pe care l-am făcut data trecută (sau unul nou), prin care am reprezentat o atitudine de bunăvoință. Observați cumva vreo modificare în corp sau în felul în care vă simțiți? Ce este diferit? "

ACTIVITATE DE APROFUNDARE | 24 minute

Crearea principiilor de clasă

Prezentare generală

Elevii se vor gândi la ceva despre care ei cred că ar contribui la o mai mare fericire și la mai multă bunăvoință în clasa lor și vor face o listă de acorduri de clasă.

Conținut / Perspective care trebuie explorate

- Cu toții ne dorim să fim tratați cu bunăvoință și să fim fericiți

- Există acțiuni specifice pe care le putem întreprinde pentru a ne susține reciproc starea de fericire

Materiale necesare

- Hârtie de flipchart sau tablă
- Markere

Instrucțiuni

- Întrebați-i pe elevi ce consideră că putem agreea să facem și de ce ar fi nevoie pentru a avea o clasă unde să avem mai multă bucurie, să ne simțim în siguranță, să manifestăm grijă și în care să ne simțim fericiți.
- Așteptați cât mai multe sugestii de la elevi și începeți să le notați pe o tablă sau pe un flipchart, în așa fel încât toți elevii să poată vedea lista propunerilor. Dacă este necesar, puteți avansa idei cum ar fi:
 - bunăvoință
 - activități distractive
 - lipsa violenței (bullying)
 - ajutorarea reciprocă
 - să împărțim cu ceilalți și să ne așteptăm rândul
 - respect reciproc
 - ascultarea reciprocă
 - să nu avem un comportament răuvoitor
 - să nu strigăm/țipăm
 - să cerem ajutorul când avem nevoie
 - să fim atenți

- să ne cerem scuze/iertare

Sfaturi didactice

Puteți permite oricărui elev să răspundă la întrebările finale, nu doar celor care au făcut inițial sugestiile.

Exemplu de script

- *"Haideți să încercăm să facem o listă care să conțină lucrurile pe care am dori să le vedem că se întâmplă în clasa noastră.*
- *Cu toții vrem să fim fericiți, așa că aceasta este o dorință care ne e comună tuturor.*
- *Și am mai văzut că un lucru care ne face fericiți este că oamenii sunt binevoitori cu noi.*
- *Așadar, bunăvoința ar putea fi un lucru pe care l-am putea pune pe listă. Voi ce părere aveți?*
- *Ce altceva credeți că am mai putea adăuga, pe care am fi de acord să îl facem cu toții, pentru a putea fi fericiți și pentru a avea o sală de clasă în care să ne simțim în siguranță și protejați?*
- *Când un elev sugerează ceva, folosiți această ocazie pentru a-i determina pe toți elevii să aprofundeze subiectul, solicitându-le atenția cu câteva întrebări, cum ar fi:*
 - *Oare ce înseamnă asta?*
 - *Cum ar arăta asta mai concret? Cum vi se pare?*
 - *Ce s-ar întâmpla dacă am face cu toții asta?*
 - *Ce s-ar întâmpla dacă nu am face asta? "*

[Continuați acest proces după cum vă permite timpul.]

ACTIVITATE DE APROFUNDARE | 15 minute (într-o altă zi, dacă este posibil) *

Crearea de principii de clasă, partea a 2-a

Prezentare generală

Elevii vor continua să se gândească la ceea ce ei consideră că ar contribui la o mai mare fericire și bunăvoință, ajutând la întocmirea unei liste de acorduri de clasă.

Conținut / Perspective care trebuie explorate

- Cu toții ne dorim să fim tratați cu bunăvoință și să fim fericiți
- Există acțiuni specifice pe care le putem întreprinde pentru a ne susține reciproc starea de fericire

Materiale necesare

- Flipchart sau tablă
- Markere
- Lista realizată în activitatea anterioară

Instrucțiuni

- Împreună cu elevii, grupați acordurile și scrieți-le pe flipchart, cu titlul „În clasa noastră, noi suntem de acord să ...”
- Este important să ne referim la acțiunile de îndeplinit formulând propoziții afirmative, cum ar fi: „Fii amabil” sau „Fii de ajutor” sau „Cere ajutorul atunci când ai nevoie”.
- Citiți principiile cu voce tare împreună cu elevii.

- Este util ca elevii să semneze lista de principii și s-o afișeze în clasă.
- Amintiți-le elevilor că realizează aceste acorduri pentru a se simți mai fericiți și mai în siguranță în sala de clasă.

Sfaturi didactice

- Dacă este posibil, finalizați această activitate de aprofundare chiar a doua zi după ce ați realizat prima listă de principii. Elevii au adesea nevoie de o perioadă de timp pentru ca ideile legate de acordurile de clasă să se așeze și să se limpezească; uneori, la următoarea ședință, elevii vin chiar cu mai multe idei.
- Dacă puteți finaliza această activitate chiar a doua zi, utilizați check-in-ul de mai jos.

Exemplu de script

- [Check-in sugerat dacă reluați activitatea într-o altă zi]: *“Data trecută am reușit să întocmim o listă destul de lungă cu lucruri de care aveam nevoie pentru a ne simți mai în siguranță și mai fericiți în atmosfera clasei noastre. Astăzi vom relua lista și o vom analiza. Dacă doriți să mai adăugați ceva, spuneți-mi.*
- *Poate că putem combina unele dintre aceste idei, dacă sunt similare, astfel încât să putem avea câteva acorduri principale, pe care să ne fie mai ușor să ni le amintim.*
- *Pe această foaie de hârtie este scris: „În clasa noastră noi suntem de acord să ...” Deci după puncte-puncte, putem pune principiile din lista pe care am creat-o ieri.*

- *Mă întreb dacă putem combina unele dintre aceste idei?*
- *Și să le punem sub această formă, „Fii amabil și binevoitor...”*
- [Continuați acest proces în tot timpul pe care îl aveți la dispoziție.]
- *Deja avem câteva acorduri pe care le putem stabili între noi.*
- *Haideți să ne uităm peste ele și să le citim împreună, cu voce tare.*
- *Vom încerca să respectăm cu toții aceste principii, astfel încât să putem să ne simțim mai fericiți și mai în siguranță în sala noastră de clasă.*
- *Haideți să ne mai gândim la această listă până când ne vom întâlni data viitoare, când s-ar putea să avem și mai multe idei de adăugat. ”*

ÎNCHEIERE | 3 minute

- *“Anul acesta vom învăța despre cum să fim mai buni cu noi înșine și cu ceilalți. Vom afla că există mai multe modalități prin care putem face acest lucru, iar această listă de acorduri pe care am creat-o împreună este primul nostru pas!*
- *Într-un singur cuvânt sau printr-o propoziție, spuneți dacă astăzi ați aflat ceva ce puteți folosi cu altă ocazie, pentru a vă ajuta pe voi înșivă sau pe altcineva ca să-și îndeplinească nevoile? ”*

ACTIVITATE SUPLIMENTARĂ

- În următoarea săptămână (sau următoarele două săptămâni), rugați-i pe elevi să scrie în jurnalul personal câteva idei legate de principiile de clasă. De exemplu, dacă unul dintre acorduri este „Să creăm un spațiu în care să ne simțim în siguranță, atât noi înșine, cât și ceilalți”, atunci elevii pot scrie în jurnal lucruri legate de: „cum ar fi dacă lucrurile ar sta așa?”, „cum ar fi dacă nu am face asta?”, „de ce este important să facem acest lucru?”
- O altă idee este aceea de a realiza o hartă a principiilor. Pentru această activitate, elevii vor trebui să formeze grupuri mai mici în cadrul cărora vor analiza unul dintre acorduri și apoi își vor expune ideile, cuvintele, propozițiile și imaginile care le vin în minte în momentul în care se gândesc la acordul respectiv.

Exersarea bunăvoinței

SCOPUL

Obiectivul celei de-a treia experiențe de învățare este acela ca elevii, bazându-se pe cunoștințele dobândite anterior, să se implice în practicarea și trăirea propriu-zisă a bunăvoinței, pentru a dobândi o înțelegere experiențială, integrată. Aceasta presupune parcurgerea a două etape: prima, o activitate de aprofundare, prin intermediul căreia elevii vor avea ocazia să transpună principiile clasei în exemple practice, care pot fi realizate; și apoi, o activitate practică, în care elevii vor ilustra exemplele respective în fața partenerului

lor de activitate și vor reflecta asupra a ceea ce au experimentat. Prin punerea în practică a acordurilor de clasă pe care au spus că le doresc, elevii vor putea dobândi o mai bună înțelegere a bunăvoinței, a principiilor de clasă și a modului în care acestea arată atunci când sunt aplicate în mod concret. Acest proces de integrare a cunoștințelor, această 'cunoaștere trăită', ar trebui să continue pe măsură ce anul școlar avansează, menționarea și referirea concretă la acordurile de clasă devenind, cu timpul, din ce în ce mai simple.

REZULTATELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

Elevii vor:

- pe baza principiilor de clasă, elevii vor dezvolta moduri specifice de manifestare a bunăvoinței
- pune în practică înțelegerea pe care au dobândit-o în privința bunăvoinței prin acțiuni concrete, atât individuale, cât și colective

DURATĂ

30 minute (pentru a putea trece în revistă toate acordurile probabil că va fi nevoie să repetați această experiență de învățare de mai multe ori.)

COMPONENTELE DE BAZĂ



Abilități de relaționare

MATERIALE NECESARE

- Principiile de clasă, scrise pe flipchart sau pe tablă

CHECK-IN | 3 minute

- *"Haideți să facem o pauză și să stăm în liniște, să ne odihnim mintea și corpul, astfel încât să ne calmăm și să putem gândi un pic. (Pauză) Poate că sunteți oboseți sau plini de energie, poate că ați avut o dimineață mai dificilă, sau o zi foarte interesantă. În ambele cazuri, este în regulă.*
- *Acum, haideți, cu toții, să încercăm să ne gândim la momentele de bunăvoință pe care s-ar putea să le fi observat până în acest moment. Poate că acest lucru s-a întâmplat la voi acasă sau în drum spre școală, sau poate chiar în urmă cu un minut. Vedeți dacă vă vine ceva în minte. Nu vă faceți griji dacă nu vă puteți gândi acum la ceva; în acest caz, vă puteți imagina o situație în care cineva a manifestat bunăvoință. (Pauză)*
- *Continuați să stați în tăcere, gândindu-vă la momentul respectiv și la sentimentul de bunăvoință.*
- *Ar dori cineva să ne împărtășească la ce s-a gândit?*
- *Cum v-a făcut să vă simțiți?*
- *Mai vrea și altcineva să vorbească despre asta? "*

ACTIVITATE DE APROFUNDARE | 12 minute

Transformarea principiilor de clasă în acțiuni de ajutorare

Prezentare generală

Rugați elevii să formeze grupuri de dimensiuni reduse în cadrul cărora vor pune în practică unul dintre acordurile de clasă. Ceilalți elevi vor încerca să ghicească despre care acord de clasă este vorba în sceneta care se joacă în fața lor. Este bine să repetați această experiență de învățare de mai multe ori, în așa fel încât să parcurgeți toate principiile de clasă.

Conținut / Perspective care trebuie explorate

- Cu toții ne dorim să fim tratați cu bunăvoință și vrem să fim fericiți
- Există acțiuni specifice pe care le putem întreprinde pentru a ne susține reciproc fericirea.

Materiale necesare

- Principiile de clasă, transcrise pe flipchart sau pe tablă
- Fiecare acord de clasă scris pe câte o coală de hârtie

Instrucțiuni

- După ce ați convenit asupra acordurilor de clasă, scrieți-le pe fiecare pe câte o foaie de hârtie (o coală de hârtie pentru fiecare acord).
- Împărțiți elevii în grupuri mici (3-5 elevi) și dați fiecărui grup câte un principiu.
- Spuneți-le că vor trebui să ilustreze acordul respectiv printr-o scenetă, în care vor trebui

să demonstreze în mod concret cum se aplică acel acord. Elevii vor trebui să se gândească la cel mai bun mod de a ilustra acordul respectiv și să-l practice rapid înainte de a le arăta și colegilor lor. Acordați 3-5 minute pentru a decide și a practica.

- Când grupurile sunt pregătite, pe rând, vor ilustra principiul respectiv în fața restului clasei. Restul clasei poate încerca să ghicească despre care acord de clasă este vorba în sceneta respectivă (în loc să li se spună asta înainte de fiecare reprezentație). Dacă nu aveți suficient timp la dispoziție, puteți continua data viitoare această experiență de învățare.

Sfaturi didactice

- Încercați acest format cu mai multe dintre principiile de clasă. Când ajungeți la un punct de oprire potrivit, puteți sugera să vă întoarceți la restul acordurilor în timpul altor întâlniri de curs. În cele din urmă veți avea idei clare legate de fiecare acord general.
- Ar fi util să înregistrați aceste „scenete”, ca referințe pentru restul anului.
- Este important ca elevii să ilustreze comportamente pozitive în loc să demonstreze în scenetele lor comportamente mai puțin dorite.

Exemplu de script

- *„Ultima dată când am fost împreună, am lucrat la principiile de clasă. De ce credeți că este important să avem astfel de acorduri stabilite între noi?”* [Permiteți mai multor elevi să-și împărtășească ideile.]

- *Dacă nimeni nu o spune, adăugați: Am stabilit aceste acorduri de clasă pentru a ne simți mai fericiți și mai în siguranță aici, la noi în clasă.*
- *Astăzi vom încerca să ilustrăm prin scenete cum arată unele dintre principiile noastre. Mai întâi, vă voi împărtăși în grupuri mici.*
- *Acum voi da fiecărui grup câte un acord. Fiecare grup are sarcina de a reprezenta principiul primit pentru a ilustra cum arată el atunci când îl punem în practică. Veți avea la dispoziție câteva momente pentru a face schimb de idei între voi, să vă puneți de acord care este scenariul și să exersați o scurtă scenetă. Apoi veți prezenta sceneta în fața clasei. [Oferiți-le elevilor nu mai mult de 3-5 minute pentru a decide și exersa scenariul ales.]*
- *Bine, haideți acum să prezentăm prima scenetă în fața clasei. Cei care sunteți în public, fiți pregătiți să ghiciți care dintre acorduri se desfășoară în fața ochilor voștri. Dacă rămânem fără timp, putem termina această activitate data viitoare. ”*

[Repetăți exercițiul până ce fiecare grup și-a prezentat sceneta și ați parcurs toate acordurile.]

ÎNCHIEIERE | 4 minute

- *„Să ne oprim un moment, să stăm liniștiți și să ne gândim la ceea ce am văzut și am simțit mai devreme.*
- *Ați observat modul în care v-ați simțit atunci când ați văzut că cineva are nevoie de ajutor, sau că cineva a primit ajutor?*

- *De multe ori ne simțim bine nu doar atunci când primim ajutor, ci și atunci când oferim ajutorul - și chiar și atunci când vedem că cineva este ajutat. De cele mai multe ori ne simțim mai fericiți și mai în siguranță atunci când suntem ajutați de ceilalți și când aceștia ne tratează cu bunăvoință.*
 - *Există ceva ce ați învățat sau practicat astăzi legat de bunăvoință, ce ați putea să folosiți din nou, altă dată?*
 - *Există ceva ce credeți că ar trebui să adăugăm la principiile de clasă după activitatea pe care am făcut-o astăzi ? ”*
-

PRACTICĂ SUPPLEMENTARĂ

Este important ca elevii să poată manifesta bunăvoință și în situații reale de viață. Pentru următoarea săptămână, cereți-le elevilor să practice în fiecare zi câte unul dintre acordurile de clasă (acesta poate fi stabilit la începutul zilei), și apoi, la sfârșitul zilei, faceți check-in-ul pentru a vedea cum au decurs lucrurile. Totodată, această practică poate fi reluată pe tot parcursul anului, mai ales atunci când observați că elevii par să neglijeze acordurile de clasă.

- În jurnalele SEE, elevii pot scrie ce ar face dacă cineva ar încălca unul dintre acordurile de clasă. De exemplu, „dacă am văzut pe cineva care nu respectă obiectele din clasă, ce am putea spune sau face?”. De asemenea, ei pot scrie în jurnal despre cazurile în care au văzut pe cineva că respectă principiile de clasă sau când au făcut-o ei înșiși.

Bunăvoința, o calitate interioară

SCOPUL

Ideea centrală a celei de-a patra experiențe de învățare este aceea de a aprofunda ideea de bunăvoință, analizând dacă este vorba doar de acțiunile exterioare pe care le facem sau, de asemenea, și de ceva care apare din interiorul inimii și minții noastre. Asociem cu ușurință amabilitatea și bunăvoința cu ceea ce facem în exterior, cum ar fi să oferim cuiva mâncare sau bani, să spunem cuiva cuvinte plăcute, sau să ajutăm pe cineva să se ridice atunci când cade. Dar dacă intenția din spatele acțiunilor și cuvintelor noastre este aceea de a profita într-un fel sau altul de pe urma celeilalte persoane, atunci noi nu vedem asta ca fiind o manifestare reală sau autentică a bunăvoinței; și nici nu considerăm că ajutorul pe care îl dăm este autentic.

REZULTATELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

Elevii vor:

- explora sentimentul de bunăvoință în contextul acțiunilor exterioare și al intențiilor și motivațiilor interioare.
- recunoaște distincția dintre bunăvoința reală (interioară, autentică) și bunăvoința aparentă.
- elaborează propria definiție a bunăvoinței.
- oferă exemple de acțiuni care ar putea părea lipsite de bunăvoință, dar care sunt în realitate binevoitoare, și invers.

DURATĂ

30 minute

Pentru ca elevii să poată să înțeleagă mai ușor cum și ce trebuie să facă pentru a-și cultiva bunăvoința ca pe o dispoziție interioară - care este unul dintre scopurile fundamentale urmărite de programul SEE Learning - vor trebui să fie ajutați să înțeleagă că atitudinea de bunăvoință merge mult mai în profunzime decât simplele acțiuni exterioare, și că se referă, de asemenea, la o dispoziție a minții și a inimii, sau, cu alte cuvinte, că se manifestă prin intenția sinceră de a aduce fericirea sau de a ajuta pe cineva.

* Asteriscul plasat lângă denumirea activității denotă faptul că poate fi repetată de mai multe ori (cu sau fără modificări).

COMPONENTELE DE BAZĂ



Compasiunea față de ceilalți

MATERIALE NECESARE

- Coli de hârtie pe care scrie cuvântul „bunăvoință” în centrul paginii, câte una pentru fiecare grup de elevi, markere
- Jurnalele SEE Learning, ustensile de scris
- Povestea oferită mai jos
- Desenele realizate de elevi în cadrul experienței de învățare 2, în care au ilustrat bunăvoința

CHECK-IN | 3 minute

- *"Data trecută am vorbit despre cum am putea crea o atmosferă de clasă care să aibă la bază bunăvoința și grija reciprocă, și am creat niște principii de clasă. Își amintește cineva unele lucruri despre care am vorbit și le-am pus pe lista noastră de acorduri? [Alocați suficient timp pentru răspunsuri.]*
- *Astăzi vom analiza modurile în care ne putem exercita bunăvoința. "*

ACTIVITATE DE APROFUNDARE | 10 minute

Cei doi frați și puiul de lebădă

Prezentare generală

Pe parcursul desfășurării acestei activități, le veți citi elevilor o poveste în care se arată faptul că preferăm cu toții, în mod natural, să fim tratați cu bunăvoință, pentru că bunăvoința ne face să ne simțim protejați și în siguranță. În cele ce urmează, vă este oferită o poveste în care există un element cheie, care arată că bunăvoința are legătură cu intențiile noastre, și că este o calitate interioară. Dacă o persoană se prefacă că este amabilă, dar în realitate intenționează să profite de altcineva, atunci înseamnă că asta nu este o bunăvoință autentică. Dacă elevii reușesc să înțeleagă că bunăvoința este o calitate interioară - și nu doar acțiunile pe care le facem în exterior - atunci își vor da seama că pentru a ne cultiva bunăvoința, trebuie să ne-o dezvoltăm ca pe o calitate interioară, și nu doar să acționăm în exterior, într-un mod anume.

Conținut / Perspective care trebuie explorate

- Cu toții preferăm să fim tratați cu bunăvoință, căutăm bunăvoința și respingem răutatea.
- Bunăvoința ne face să ne simțim mai protejați și mai în siguranță.
- Bunăvoința este o calitate interioară.
- Bunăvoința prefăcută (acțiunile exterioare făcute fără să avem o bună intenție) nu este o bunăvoință autentică.

Materiale necesare

- Povestea oferită mai jos

Instrucțiuni

- Citiți povestea.
- Facilitați o discuție cu elevii. Exemplele de întrebări vă sunt furnizate în scriptul de lucru propus.

Sfaturi didactice

- Exemplele de întrebări pentru discuție pe care vi le furnizăm în scenariul propus vă pot ajuta să aveți o discuție cu elevii, să-i încurajați să exploreze atât firul poveștii, cât și diferitele sale dimensiuni. Nu ezitați să adăugați propriile întrebări, după cum e nevoie, și să vă armonizați cu fluxul discuției.
- Permiteți-le elevilor să împărtășească în mod deschis ceea ce gândesc, amintindu-vă că nu există răspunsuri corecte sau greșite, ținând cont de perspectivele enumerate mai sus către care îi conduceți. Aceste înțelegeri profunde trebuie să vină în mod natural și nu este nicio problemă dacă nu toți elevii ajung la același

nivel de înțelegere simultan, deoarece se vor întoarce în mod continuu la ele, în cadrul experiențelor de învățare viitoare.

Exemplu de script

- *"Vom citi împreună o poveste care are legătură cu bunăvoința. Uneori, oamenii fac lucruri care arată a fi făcute cu bunăvoință, dar, din păcate, în inima lor ei nu sunt de fapt amabili și compasionali. În timp ce vă citesc următoarea istorioară, vă rog să vă gândiți la cine este cu adevărat amabil și binevoitor și cine este cel care se preface."*
- [Citiți povestea de mai jos.]
- *"Acum vom vorbi puțin despre povestea pe care ați ascultat-o.*
- *Ce s-a întâmplat în poveste? Care sunt unele dintre lucrurile pe care le-ați observat?*
- *Cum credeți că se simțeau personajele din poveste?*
- *Dacă puiul de lebedă ar putea vorbi, ce lucruri ne-ar spune? Ce altceva?*
- *De ce credeți că lebedă l-a ales pe fratele mai mic?*
- *Vă amintiți când fratele mai mare îi spunea lebedei cuvinte plăcute? Ce s-a întâmplat după aceea?*
- *Era amabil fratele mai mare când spunea acele lucruri? De ce da, sau de ce nu?*
- *În ce fel se aseamănă bunăvoința cu ajutorarea?*

- *Dacă cineva se preface că este amabil, dar în interior nu dorește cu adevărat să o ajute pe cealaltă persoană, este oare aceasta o bunăvoință autentică? Argumentați.*
- *Este oare bunăvoința doar o acțiune exterioară, de exemplu cuvintele plăcute pe care i le spunem cuiva, sau este și ceva care vine din interiorul nostru? Oare este o calitate interioară? Argumentați.*
- *S-ar putea oare ca ceva care pare lipsit de bunăvoință la început, să fie în realitate ceva bun? Cum ar fi în cazul în care un părinte îi spune „Nu” copilului său; este oare întotdeauna ceva lipsit de bunăvoință, sau ar putea fi, de fapt, o manifestare a grijii și bunăvoinței? De exemplu atunci când copilul vrea să facă ceva periculos, iar părintele îi spune „Nu”. Ce părere aveți despre asta? "*

POVESTE | Cei doi frați și puiul de lebedă

- *"Doi frați se jucau într-o zi într-un parc, când, la un moment dat, au văzut o frumusețe de pui de lebedă. Fratele mai mare și-a spus în sinea lui: „Ooo, ce pasăre frumoasă!” și a vrut să prindă pasărea și s-o țină pentru el, așa că a aruncat după ea cu un băț. Puiul de lebedă s-a speriat și a încercat să se îndepărteze, dar cum nu putea încă să zboare foarte bine, a încercat să fugă. Fratele mai mic a spus: „Oprește-te! Nu răni pasărea! Este doar un pui mic!” Și atunci s-a apropiat de puiul de lebedă, încercând să-l ajute și să-l protejeze. De cum a ajuns la lebedă, a început s-o mângâie și i-a dat ceva de mâncare. Văzând toate acestea,*

fratele mai mare s-a înfuriat și a încercat iarăși să se apropie de lebădă și să o înhațe.

- Atunci mama copiilor a venit și a întrebat: „Ce se întâmplă aici?”
- „Acest pui de lebădă este al meu”, a spus fratele mai mare, care a vrut să înhațe puiul de lebădă. „Spune-i să mi-l dea!”
- „Nu, nu i-l da”, a spus fratele mai mic. „A încercat să-l rănească.”
- „Nu știu ce s-a întâmplat pentru că nu am fost aici să văd”, a răspuns mama. „Poate că ar trebui să lăsăm puiul de lebădă să decidă.”
- Mama a așezat puiul de lebădă între cei doi băieți și i-a spus: „La care dintre cei doi băieți ai vrea să mergi?”
- Fratele mai mare, care încercase să rănească și să înhațe puiul de lebădă, a încercat să-l ademenească cu vorbe dulci. „Te rog să vii la mine, puișor! O să am grijă de tine!”
- Dar puiul de lebădă nu a mers la el. S-a dus la fratele mai mic, care încercase să îl protejeze.
- „Uite, pasărea te preferă pe tine”, a spus mama. „Tu ar trebui să fii cel care o păstrează.”
- Așa că i-a dat puiul de lebădă fratelui mai mic, care l-a hrănit, a avut grijă de el și l-a protejat.”

[Sfârșit.]

PRACTICĂ REFLEXIVĂ | 10 minute

Compunerea unei definiții a bunăvoinței și reflectarea asupra acesteia

Prezentare generală

În această practică reflexivă, elevii vor realiza o familie de cuvinte pornind de la „bunăvoință”. Aceasta va fi folosită pentru a elabora o definiție a bunăvoinței (alcătuită din una sau două propoziții), care va fi utilizată în activitățile de la clasă. Elevii vor păstra câteva momente de tăcere pentru a reflecta, atât în timpul elaborării acestei definiții, cât și după ce au făcut-o, pentru a permite acestei înțelegeri a bunăvoinței să se aprofundeze.

Conținut / Perspective care trebuie explorate

- Cu toții ne dorim să fim tratați cu bunăvoință, căutăm bunăvoința și evităm răutatea.
- Bunăvoința ne face să ne simțim mai protejați și mai în siguranță.
- Bunăvoința este o calitate interioară.
- Bunăvoința prefăcută (acțiuni exterioare fără o bună intenție), nu este o bunăvoință autentică.

Materiale necesare

- Flipchart sau o tablă pe care ați scris cuvântul „bunăvoință”, în centru
- Markere
- Jurnalele SEE Learning
- Desenele realizate de elevi în cadrul experienței de învățare 2, în care au ilustrat un moment de bunăvoință

Instrucțiuni

- Rugați elevii să se gândească în tăcere la poveste și la discuție.
- Rugați-i să se gândească la cuvântul „bunăvoință” și la ce înseamnă pentru ei. Apoi, împărțiți elevii în grupuri mici.
- Dați fiecărui grup câte o coală de hârtie pe care este scris cuvântul „bunăvoință”, undeva la mijloc. În cadrul grupurilor, elevii vor veni cu idei și vor găsi cuvinte care explică ce este bunăvoința. Spuneți-le să își scrie ideile în jurul cuvântului „bunăvoință”.
- După 5-7 minute, cereți-le să revină la locurile lor. Pregătiți din timp o bucată mare de hârtie pe care ați scris în mijloc cuvântul „bunăvoință”.
- Rugați elevii să vină cu sugestii pe care apoi le veți adăuga pe afișul comun. Pe măsură ce-și împărtășesc ideile, celorlalți elevi le pot veni idei noi.
- Când considerați că au dat suficiente sugestii (acest lucru se poate face într-o altă zi), cereți elevilor să scoată jurnalul SEE Learning pentru a efectua activitatea individuală de scris. Rugați-i să scrie o propoziție care definește bunăvoința.
- Elevii își pot împărtăși propozițiile la sfârșitul acestei activități sau într-un moment ulterior.

Sfaturi didactice

- Notă: Multe dintre practicile reflexive cuprinse în programul SEE Learning implică momente de reflecție în tăcere, astfel încât elevii să

poată să analizeze și să integreze ideile și înțelegerile dobândite. Durata acestor perioade de tăcere va depinde de atmosfera din clasă și de elevi. Ca atare, perioada poate fi de doar 15 secunde, sau poate ajunge chiar până la câteva minute. Veți fi cel/cea mai în măsură să apreciați care este intervalul de timp cel mai adecvat. S-ar putea să descoperiți că, pe măsură ce trece timpul, elevii vor deveni din ce în ce mai în largul lor și mai familiarizați cu aceste momente, și că puteți prelungi momentele de tăcere pentru perioade mai îndelungate.

- Ați putea să le cereți elevilor să facă această porțiune mică a activității în tăcere ca o provocare - poate doar pentru câteva minute sau jumătate din timpul alocat.
- Poate veți dori să afișați definițiile într-un fel sau altul în sala de clasă, folosindu-le ca puncte de referință: de exemplu, elevii ar putea realiza benzi de hârtie pe care au scris propozițiile ce alcătuiesc definițiile, care apoi ar putea fi lipite pe pereți.

Exemplu de script

- *“Mă întreb dacă am putea explica printr-o singură propoziție ce este „bunăvoința”. Dacă cineva ne-ar întreba: „Ce înseamnă cuvântul bunăvoință?”, ce le-am putea răspunde?”*
- *Haideți să stăm câteva momente în liniște și să ne gândim la povestea pe care am citit-o și la discuțiile pe care le-am avut pe marginea ei.*
- *O să vă împart în grupuri mai mici. Fiecare grup va primi câte o bucată de hârtie care are*

cuvântul „bunăvoință” scris în mijloc. Fiecare dintre voi va trebui să găsească cuvinte care sunt asemănătoare cu bunăvoința, pe care le putem folosi pentru a explica ce este aceasta. Dacă doriți și considerați că vă este de ajutor, vă puteți uita la desenele pe care le-ați realizat, în care ați ilustrat bunăvoința.

- [Permiteți elevilor să lucreze în grupuri mici timp de 5-7 minute.]
- *Haideți să auzim câteva sugestii de la fiecare grup. Ce idei am putea adăuga la afișul nostru comun?*
- *Aveți o mulțime de idei bune. Acum, ultimul lucru pe care îl mai avem de făcut, este să găsim o definiție a bunăvoinței. Pentru aceasta vă veți întoarce la locurile voastre, veți scoate jurnalul SEE Learning și veți încerca să scrieți în el o propoziție care definește bunăvoința. Puteți începe propoziția cu „Bunăvoința înseamnă ...”*
- [Dacă timpul vă permite, cereți elevilor să-și prezinte definițiile.]

ÎNCHEIERE | 2 minute

- *”Ce lucruri ați învățat astăzi despre bunăvoință?”*

Conștientizarea bunăvoinței și explorarea interdependenței

SCOPUL

Obiectivul pe care îl urmărește această experiență de învățare este, pe de-o parte, acela de a exersa conștientizarea bunăvoinței și, pe de alta, explorarea interdependenței. Cu toate că elevii au dobândit deja unele noțiuni legate de ce înseamnă bunăvoința, o cercetare mai profundă a activităților de zi cu zi și observarea diferitelor moduri în care bunăvoința este implicată, poate face ca aprecierea pe care au dobândit-o față de aceasta să devină din ce în ce mai mare. În mod similar, deși elevii și-au putut face deja o idee legată de conceptul de interdependență, explorarea etapelor unei realizări și toate aspectele de care depinde acea realizare, îi pot ajuta să înțeleagă mai bine interdependența. Aceasta se referă la faptul că fiecare obiect sau eveniment are o varietate de cauze, în sensul că existența sa depinde de numeroase alte

lucruri. Explorarea interdependenței poate fi un instrument extrem de important, pentru că îi poate ajuta pe elevi să înțeleagă modul în care noi depindem de ceilalți (și că și ceilalți depind de noi); poate sublinia importanța reciprocității; și poate servi drept temelie pentru sentimentul de recunoștință și de conexiune cu ceilalți. De asemenea, sprijină gândirea sistemică, deoarece interdependența este o caracteristică a tuturor sistemelor.

În cadrul programului de învățare SEE Learning, abilitățile de a recunoaște bunăvoința și interdependența dintre lucruri sunt abordate ca abilități care, deși sunt înnăscute, pot fi, de asemenea, consolidate și îmbunătățite printr-o practică repetată. Aceasta poate duce la o apreciere mai profundă a cât de esențiale sunt acestea pentru viața noastră de zi cu zi, pentru fericirea noastră și chiar pentru supraviețuirea noastră.

REZULTATELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

Elevii vor:

- Conștientiza manifestările de bunăvoință la care au fost martori în timpul zilei.
- Conștientiza relația de interdependență ca fiind o trăsătură de bază a realității în care trăim.
- Conștientiza faptul că obiectele și evenimentele de care avem nevoie provin din acțiunile altor persoane.

DURATĂ

35 minute

COMPONENTELE DE BAZĂ



Conștientizarea relațiilor interpersonale

MATERIALE NECESARE

- Flipchart sau tablă
- Markere
- Jurnalele SEE Learning
- Ustensile de scris

CHECK-IN | 3 minute

- *"Poate cineva să-și amintească ce spuneam că înseamnă bunăvoința? Data trecută am creat o modalitate de a le putea explica și altora. Cine își amintește ce am spus data trecută?"*
- *Haideți să ne uităm peste explicația pe care am dat-o bunăvoinței. Am scris-o pe această coală de hârtie.*
- *Ați simțit cumva bunăvoința în cursul zilei de azi? Da? Cum a fost? Dacă nu vă puteți gândi la un moment în care astăzi a fost manifestată bunăvoința, atunci, dacă doriți, puteți să vă imaginați o situație de acest tip.*
- *Haideți să ne oprim câteva momente și să stăm liniștiți, să ne reamintim cum este sentimentul de bunăvoință. Dacă doriți, puteți să închideți ochii și să încercați să vă aduceți în minte acel moment în care cineva a fost amabil cu voi, sau când voi ați fost binevoitori cu cineva. Sau, dacă vă folosiți imaginația, este suficient să vă imaginați acel moment. (Pauză)*
- *Mulțumesc. Dorește cineva să împărtășească unele dintre manifestările de bunăvoință la care s-a gândit?"*

Sfaturi didactice

- Folosiți-vă discernământul atunci când ghidați acest exercițiu, deoarece voi sunteți cei care vă cunoașteți cel mai bine propria clasă. Încurajați-i pe elevi să se gândească la orice moment în care au fost martorii unei manifestări de bunăvoință - oricât de mică și de neînsemnată li s-ar părea. Ar putea fi vorba,

de exemplu, de momentul în care vânzătoarea le-a zâmbit, sau că au oferit un creion atunci când cineva a avut nevoie, sau că i-au zâmbit unei persoane căreia de obicei nu îi acordau nicio atenție. Spuneți-le elevilor că nu este absolut nicio problemă dacă nu se pot gândi la un moment în care a fost manifestată bunăvoința, deoarece își pot folosi imaginația. Pe măsură ce veți continua să exersați, lucrurile vor deveni din ce în ce mai ușoare. Încurajați curiozitatea: mai ales acel sentiment că explorăm și analizăm aceste lucruri împreună.

- Poate ar fi de ajutor să faceți check-in-ul în timpul dimineții și să abordați celelalte părți ale experienței de învățare mai târziu. În acest fel, copiii vor fi deja pregătiți pentru exercițiul legat de bunăvoință atunci când veți începe următoarele activități.

ACTIVITATE DE APROFUNDARE | 5 minute

Conștientizarea manifestării bunăvoinței

Prezentare generală

În timpul acestei activități, îi veți invita pe elevi să împărtășească momente de bunăvoință pe care le-au observat sau la care au participat în timpul zilei, îndemnându-i să reflecteze asupra modului în care s-au simțit, atât ei, cât și ceilalți, stimulându-i să conștientizeze cât mai multe forme de manifestare a bunăvoinței.

Conținut / Perspective care trebuie explorate

În fiecare zi vedem nenumărate acte de bunăvoință în jurul nostru, dar, dacă nu privim suficient de profund, este posibil să conștientizăm doar foarte puține dintre ele.

Materiale necesare

- Flipchart sau tablă;
- Markere

Instrucțiuni

Puteți începe activitatea întrebându-i pe elevi câte acte de bunăvoință cred ei că vor fi în total ținând cont și gândindu-se la lucrurile care li s-au întâmplat în timpul zilei, și apoi scrieți pe tablă numerele pe care elevii le propun. Apoi, la sfârșitul activității, întrebați-i dacă presupunerile lor inițiale au fost corecte, prea mici sau prea mari.

Sfaturi didactice

Ca de fiecare dată, în timpul activității de aprofundare, elevii pot avea și alte momente de înțelegere profundă, pe măsură ce parcurgeți materialul de curs; dacă da, atunci notați-le pe tablă, astfel încât să puteți reveni la ele mai târziu. Elevii de la clasele mai mici se află în procesul de dobândire a abilității de a privi lucrurile și din perspectiva celuilalt și de a gândi și dincolo de ei înșiși. Iar acesta este un exercițiu rapid, care poate fi făcut de mai multe ori pe parcursul anului, fiind o activitate care întărește sentimentul că bunăvoința există peste tot.

Exemplu de script

- *"Am o întrebare pentru voi. Dacă vă gândiți la ziua de azi, câte manifestări ale bunăvoinței credeți că ați putea număra? 10? 20? [Dați-le timp să spună ce cred și apoi scrieți numerele pe tablă sau pe flipchart.]*
- *Bine. Acum o să scriu aceste numere pe tablă/planșă, astfel încât să le putem verifica mai târziu.*
- *Acum haideți să vedem concret câte acte de bunăvoință am observat azi. Cine se poate gândi la ceva ce s-a întâmplat astăzi, care a fost un exemplu de bunăvoință? V-a arătat cineva bunăvoință astăzi? Sau chiar voi ați făcut ceva bun pentru altcineva?*
- *[Permiteți-le elevilor să răspundă. Dacă doriți, puteți scrie pe tablă un cuvânt sau o frază care să surprindă esențialul a ceea ce a fost spus de fiecare elev, astfel încât să alcătuiți o listă. După ce elevul respectiv a terminat de povestit, puteți pune întrebări, cum ar fi: De ce crezi că acea faptă a reflectat bunăvoința? Cum te-a făcut să te simți? Cum crezi că s-au simțit ceilalți?]*
- *[Puteți pune aceste întrebări și altor elevi, nu doar elevului care a împărtășit din experiența sa, astfel încât să se poată gândi și ei la diferitele moduri în care acțiunea a fost binevoitoare și la modul în care ceilalți ar fi putut să se simtă.]*
- *Haideți să încercăm să privim mai în profunzime. Mă întreb dacă am putea găsi și mai multe acte de bunăvoință?*
- *Credeți că ar fi putut exista manifestări ale bunăvoinței la care nu ne-am gândit, sau pe care nu le-am remarcat?*
- *Am găsit o mulțime de alte acte de bunăvoință atunci când am privit mai profund, nu-i așa? Cum ne simțim acum că știm că suntem înconjurați de atâtea manifestări ale bunăvoinței?*

- *Acum haideți să vedem câte am găsit în total? Oare am găsit mai multe decât am crezut la început? (Puteți compara cu numerele pe care elevii le-au sugerat mai devreme, pe care le-ați scris pe tablă.)*
- *Se pare că putem găsi o mulțime de acte de bunăvoință dacă le căutăm cu atenție. Dar dacă nu ne uităm, s-ar putea să nu le vedem.”*

PRACTICĂ REFLEXIVĂ | 20 minute

Conștientizarea interdependenței

Prezentare generală

În această activitate, elevii vor desena o rețea de interdependență, începând cu o singură realizare, eveniment sau obiect.

Conținut / Perspective care trebuie explorate

- Obiectele și evenimentele există într-o rețea de interdependență; existența lor depinde de existența multor alte obiecte și evenimente.
- Suntem conectați între noi și depindem de nenumărați oameni, într-o mare varietate de moduri, chiar dacă nici măcar nu îi cunoaștem.

Materiale necesare

- O planșă de hârtie pentru fiecare grup, pe care să poată să deseneze
- Markere

Instrucțiuni

- Dacă este necesar pentru elevii dvs., exemplificați activitatea pentru a demonstra ce doriți să facă grupurile. (Scriptul de mai jos specifică două momente diferite ale activității

în care exemplificarea poate fi necesară.)

- Împărțiți clasa în grupuri de câte 4 sau 5 elevi.
- Rugați fiecare grup să identifice o realizare comună sau un eveniment important la care au participat cu toții într-un fel sau altul. Exemplele pot include mersul într-o excursie; învățatul mersului pe bicicletă; învățarea regulilor unui anumit joc; deprinderea cititului și a scrierii; și așa mai departe. Oferiți-le pentru asta 1-2 minute.
- Dacă grupul de elevi nu se poate gândi la un exemplu pe care mulți sau cei mai mulți să îl aibă în comun, rugați-i să identifice un obiect realizat de oameni, de care au cu toții nevoie.
- Cereți-le să ilustreze această realizare, eveniment sau obiect printr-un desen, pe care vor trebui să-l facă în mijlocul foii de hârtie. Acesta va fi „subiectul” activității în curs.
- Cereți-le să creeze un prim cerc, prin adăugarea (desenând sau scriind) tuturor lucrurilor de care depinde subiectul ales, sau are nevoie pentru a exista. Elevii pot trasa o linie care să conecteze lucrul respectiv de subiectul în cauză. De exemplu, dacă au ales ca subiect „deprinderea mersului pe bicicletă”, ar putea adăuga persoana care îi învață, un prieten, bicicleta, o suprafață plană pe care să exerseze, persoana care a inventat bicicletele ș.a. Sau, dacă au ales ca subiect „creionul”, ar putea adăuga lemnul, grafitul, o fabrică, vopseaua, etc. Rugați-i să încerce să se gândească la cel puțin 10 persoane sau lucruri de care depinde existența subiectului ales de ei.

- După ce au terminat, cereți-le să adauge pe desen lucrurile de care depinde existența elementelor din primul cerc. Din nou, pe măsură ce sunt adăugate, cereți-le să traseze linii care să conecteze elementele noi.
- Solicitați-le să continue procesul pe cont propriu, selectând orice element din desen și identificând lucrurile sau persoanele de care depinde existența acestuia. Monitorizați fiecare grup pentru a oferi îndrumări, după caz. Puteți să le stimulați gândirea, punând întrebări de genul: „Ce credeți despre lucrul pe care îl avem aici. Credeți că există de la sine, independent, sau că are nevoie de alte persoane sau de lucruri pentru ca să existe?”
- Când considerați că elevii au avut suficient timp la dispoziție pentru a realiza desenul, opriți activitatea și cereți-le să estimeze cam câte persoane sunt necesare pentru ca subiectul respectiv să existe. De exemplu, câte persoane sunt necesare pentru producerea aceluși creion? Sau, câte persoane sunt necesare pentru ca să învățați să mergeți pe bicicletă? Acordați-le un minut pentru a calcula acest lucru și cereți-le să scrie rezultatul pe foaia de hârtie.
- Invitați fiecare grup să-și împărtășească desenele. Elevii vor trebui să explice care este subiectul analizat; să prezinte diferitele aspecte ale rețelei de interdependență pe care au creat-o; și apoi să spună care a fost estimarea privind numărul de persoane implicate.

Sfaturi didactice

Ca în fiecare activitate de aprofundare, pe măsură ce parcurgeți procesul, elevii pot avea și alte momente de înțelegere profundă – dacă da, atunci adăugați-le, scriindu-le direct pe tablă, astfel încât să puteți reveni la ele mai târziu.

Exemplu de script

- *“Am discutat mult despre bunăvoința care se manifestă în viața noastră, și un lucru pe care l-am putut vedea este că, foarte rar, bunăvoința implică doar propria persoană - de obicei, bunăvoința care apare în viața noastră implică, și depinde de, cel puțin o altă persoană. Acest proces este numit interdependență; cu alte cuvinte, depindem în permanență de ceilalți. Interdependența nu se limitează la acte de bunăvoință, ci și la lucrurile pe care le folosim zi de zi sau la experiențele pe care le-am avut.*
- *Astăzi vom analiza mai în profunzime ideea de interdependență. Veți forma grupuri mici, în care, împreună cu colegii veți identifica un eveniment sau o realizare importantă pe care o aveți în comun: exemplele ar putea include: plecarea într-o călătorie; deprinderea mersului pe bicicletă; învățarea unor jocuri; învățarea cititului și a scrisului; și așa mai departe. Când grupul a decis care este subiectul comun, desenați-l sau scrieți-l în mijlocul foii de hârtie pe care ați primit-o. Acesta va fi subiectul activității curente.*
- [Împărțiți clasa în grupuri de câte 4 sau 5 elevi. Și apoi cereți-le să finalizeze activitatea folosind instrucțiunile pe care le-ați dat.]

- Acum vă rog să vă gândiți la oamenii și la lucrurile de care este nevoie pentru ca subiectul ales de voi să existe. De fiecare dată când vă vine în minte ceva, desenați sau scrieți, încercuind și trasând o linie care să îl conecteze cu subiectul ales. Mai întâi, să vă arăt cum trebuie să faceți acest lucru. Pentru realizarea mea, în grupul meu imaginar, format din câțiva adulți, ca realizare pe care o avem cu toții în comun am ales „deprinderea abilității de a conduce o mașină”. Voi scrie / desena asta în centrul hârtiei.
- Apoi am discutat de cine și de ce depindea acea realizare pentru fiecare dintre noi. Eu am scris „tatăl meu”, pentru că el a fost acela care mi-a dat să conduc mașina într-o parcare pentru a exersa. O altă persoană din grupul meu a spus „anvelopele”, deoarece fără anvelope nu aș fi putut conduce mașina.
- Încercați să identificați 10 lucruri de care depinde existența subiectului pe care l-ați ales și scrieți-le sau desenați-le pe hârtie. [Alocați suficient timp pentru ca acest lucru să se poată desfășura în condiții bune.]
- Desenați un cerc în jurul fiecărui lucru de care depinde existența subiectului respectiv. Acum vom merge cu acest exercițiu și mai în profunzime. Vom analiza fiecare element pe care l-am scris deja și ne vom gândi la lucrurile de care depinde existența acelui element. De exemplu, mă voi concentra asupra „anvelopelor”. Anvelopele mașinii nu ar exista dacă cineva dintr-o fabrică de undeva nu le-ar

produce, așa că lângă „anvelope” voi scrie „muncitorul din fabrică”.

- Continuați și adăugați mai multe ramificații la fiecare element încercuind, scriind sau desenând lucrurile de care depind fiecare pentru a exista. Creați ramificațiile adecvate, cât mai bine cu putință. Încercați să vedeți câte conexiuni puteți realiza.” [Când elevii au terminat de completat desenele de grup, invitați-i să le împărtășească cu ceilalți colegi de clasă. Dacă timpul nu permite acest lucru, partea de discuții poate fi realizată într-un moment diferit.]

PRACTICĂ REFLEXIVĂ | 5 minute

Recunoașterea interdependenței în viața de zi cu zi.

Materiale necesare

- Jurnalele SEE Learning
- Ustensile de scris

Instrucțiuni

- Solicitați-le elevilor să își scoată jurnalul SEE Learning pentru a face câteva însemnări stând în tăcere. Explicați-le elevilor că nu trebuie să împărtășească ceea ce scriu, dacă nu vor.
- Rugați-i să aleagă ceva important din viața lor: un eveniment, o realizare, o persoană sau un obiect. Acest lucru le va servi drept subiect. Ei vor scrie în jurnal timp de 5 minute despre lucrurile de care depinde existența subiectului ales. Elevii pot ilustra aceste lucruri printr-o

rețea de interdependență, sau le pot descrie în propoziții simple.

ÎNCHEIERE | 5 minute

- *"Vă rog să observați rețeaua de interdependență pe care ați realizat-o personal sau pe cea pe care ați creat-o împreună cu grupul. Cum vă simțiți gândindu-vă că faceți parte dintr-o rețea de interdependență atât de extinsă? Ce părere aveți despre această idee?"*
- *Oare faptul că reflectăm asupra interdependenței ne face să ne simțim recunoscători? În ce fel? Care este legătura dintre interdependență și bunăvoință?"*

CICLUL PRIMAR (CLASELE III - IV)

CAPITOLUL 2

Clădirea rezilienței

Prezentare generală

În capitolul 1 am analizat conceptele de bunăvoință și fericire, și am văzut ce înseamnă în mod concret și cum putem să le aplicăm sub forma principiilor de clasă, atunci când suntem împreună, ca o comunitate școlară. În capitolul 2 vom explora rolul deosebit de important pe care îl are propriul corp - în special sistemul nostru nervos - în dobândirea unei stări de bine și de fericire, în viața noastră de zi cu zi. În acest scop vă vom prezenta următoarele elemente cheie:

Zona de reziliență

Această sintagmă este folosită pentru a descrie un sistem nervos echilibrat (adică în homeostază), un sistem nervos care nu este nici hiper-activ (blocat în zona de tensiune crescută) și nici hipo-activ (blocat în inhibiție sau în zona joasă). De asemenea, aceasta mai este cunoscută și sub denumirea de „zona OK”, sau „zona stării de bine”.

Senzațiile

Senzația este o percepție fizică a ceva ce se întâmplă fie în interiorul corpului, fie în exterior, detectat prin intermediul celor cinci simțuri. Senzațiile sunt diferite de emoții și de sentimentele non-fizice (precum sentimentul de fericire sau tristețe).

Observarea senzațiilor

Observarea și urmărirea senzațiilor pe care le detectăm la nivelul corpului; exercițiu pe care îl efectuăm pentru a construi o mai bună conștientizare corporală (sau „alfabetizarea corporală”).

Resurse personale

Lucrurile care ne plac și pe care le asociem cu o mai mare siguranță și o stare interioară de bine, care pot fi aduse în minte în scopul de a reveni sau de a rămâne în zona de reziliență.

Centrarea corporală

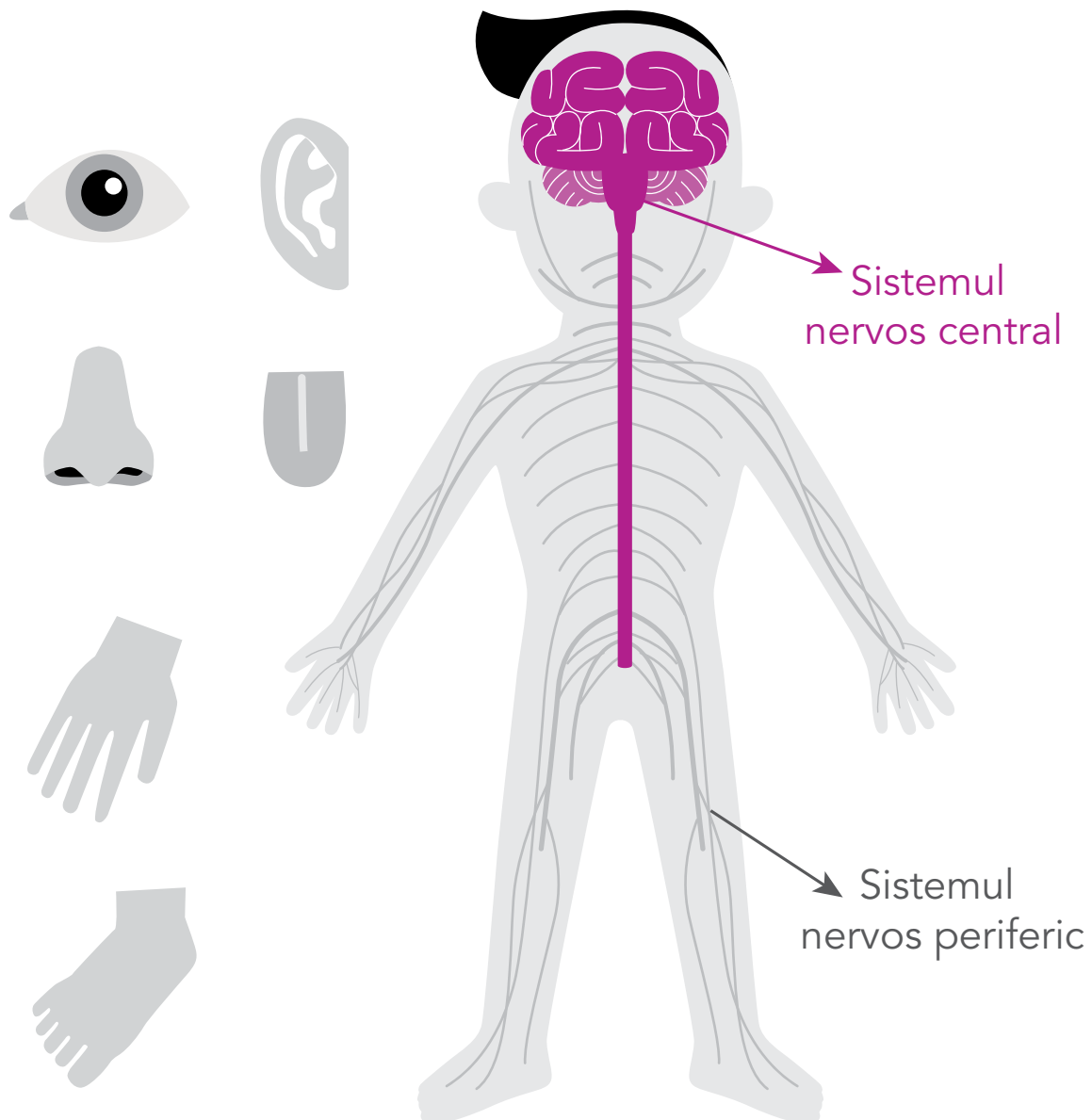
Observarea locului unde corpul vine în contact cu diferite obiecte sau cu pământul; exercițiu folosit pentru a reveni sau a rămâne în zona de reziliență.

Strategii de ajutor imediat (Help Now!)

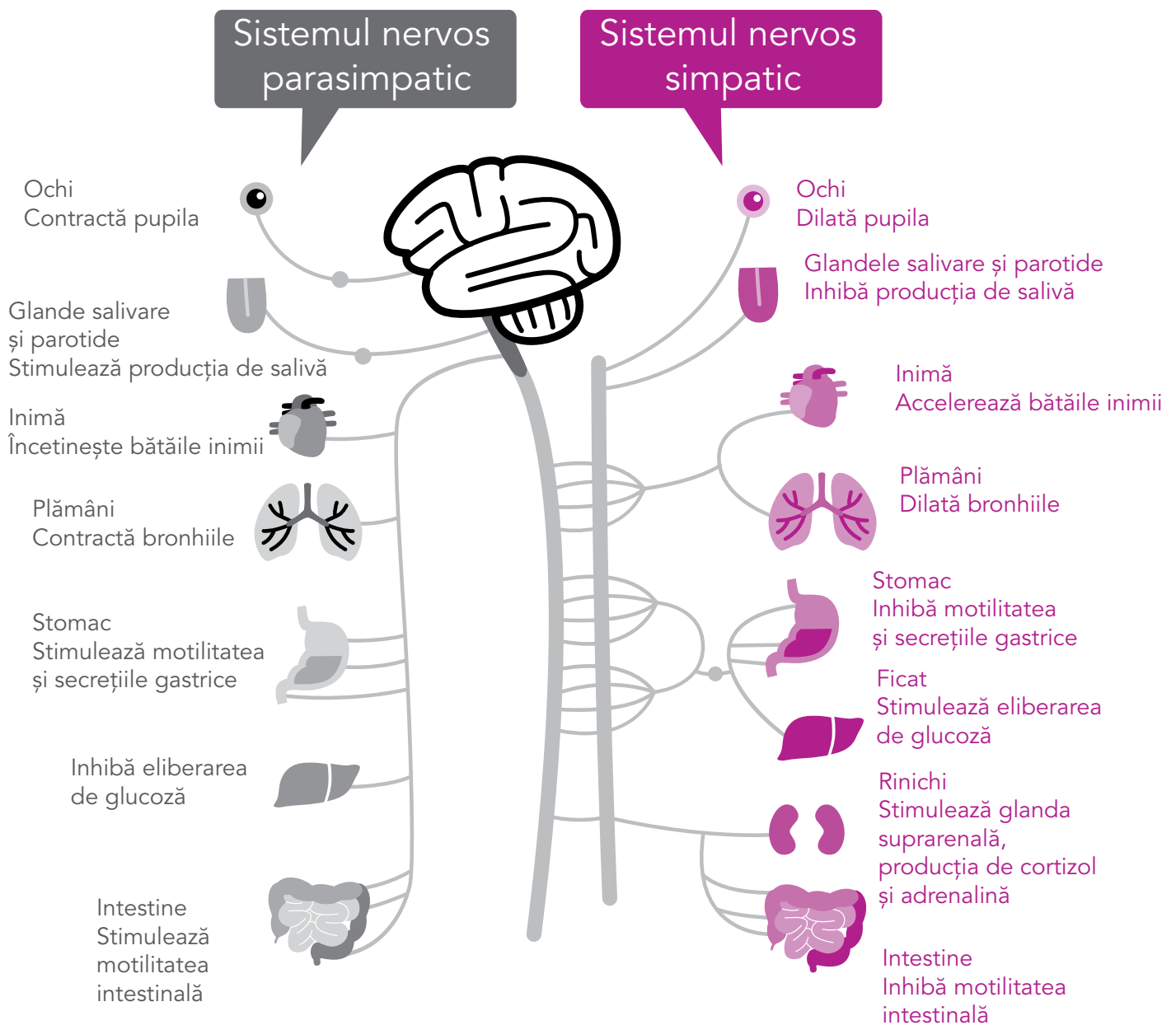
Tehnici simple și la îndemână pe care le putem folosi pentru a-i ajuta pe elevi și pe pedagogi să se reîntoarcă în „zona lor de reziliență” atunci când sunt „scoși în afara” acelei zone.

Sistemul nervos

Sistemul nervos central și periferic



Sistemul nervos autonom



Sistemul nervos

Sistemul nervos este o parte esențială a corpului, iar înțelegerea funcționării acestuia poate fi de foarte mare ajutor atunci când vine vorba despre îmbunătățirea stării noastre de bine. Sistemul nervos este format din creier și măduva spinării (numit sistemul nervos central) și rețeaua de nervi care conectează creierul și măduva spinării de restul corpului nostru, inclusiv organele noastre interne și simțurile (numit sistemul nervos periferic).

O parte a sistemului nostru nervos funcționează în mod automat, fără a fi nevoie de un control conștient: acesta se numește sistemul nervos autonom (literal, care se „autoguvernează”). SNA, sistemul nervos autonom, reglează diferitele procese ale organismului necesare supraviețuirii, inclusiv ritmul nostru cardiac, respirația, tensiunea arterială și digestia. De asemenea, reglează organele noastre interne, cum ar fi stomacul, ficatul, rinichii, vezica urinară, plămânii și glandele salivare. Deoarece funcția principală a sistemului nervos este aceea de a ne ajuta să ne menținem în viață, el are o reacție foarte rapidă (în funcție de starea percepută: de pericol sau de siguranță). În funcție de modul în care percepe o anumită situație, sistemul nervos autonom are două variante de activare: de pericol (răspunsul de tipul „luptă sau fugi”), sau de siguranță (răspunsul de tipul „odihnă și digestie”). Răspunsul de tipul „luptă sau fugi” activează funcția sistemului nervos simpatic, oprind sistemele de digestie și de creștere, pregătind organismul pentru acțiune și eventualele răni, în timp ce răspunsul de tipul „odihnă și digestie” activează sistemul nervos parasimpatic, relaxând corpul și permițând reluarea unor funcții precum creșterea, digestia și așa mai departe. De aceea, atunci când simțim un pericol și avem un răspuns de tipul „luptă sau fugi”, putem observa modificări ale ritmului cardiac, ale respirației, ale tensiunii arteriale, modificări în dilatarea pupilei și în funcționarea organelor noastre interne. Apoi, când simțim că pericolul a trecut și că suntem din nou în siguranță, putem observa alte schimbări la nivelul acestor organe.

În societatea de astăzi corpul nostru reacționează uneori ca și când ar fi în pericol chiar și atunci când nu există nicio amenințare reală pentru supraviețuirea noastră, sau menține sentimentul de pericol chiar și după ce amenințarea a trecut. Acest lucru duce la o dereglare a sistemului nervos autonom, ceea ce înseamnă că alternarea între activarea parasimpatică și cea simpatică este perturbată. Această dereglare a sistemului nervos duce, la rândul său, la inflamații și la o serie de alte probleme de sănătate. Acesta este unul dintre principalele motive pentru care stresul cronic este atât de dăunător sănătății și stării noastre de bine.

Din fericire, putem învăța să ne liniștim corpul și mintea și să ne reglăm sistemul nervos. Întrucât sistemul nervos este cel care percepe lucrurile care se întâmplă atât la interior (cum ar fi tensiunea, relaxarea, căldura, frigul, durerea, etc.), cât și la exterior, prin intermediul celor cinci simțuri, el ne oferă în permanență informații esențiale despre starea corpului nostru. Acest capitol se concentrează pe informațiile și abilitățile care sunt necesare pentru a îmbunătăți acest tip de îngrijire de sine.

Senzațiile

Prima experiență de învățare, „Explorarea Senzațiilor”, îi va ajuta pe elevi să dobândească un vocabular mai bogat al senzațiilor, pe care îl vor folosi apoi ca ghid pentru a observa starea sistemului lor nervos. Senzațiile (de căldură, răceală, fierbințeală, furnicături, tensiune, contractare, etc.) sunt fizice, și trebuie deosebite de emoții (tristețe, supărare, fericire, gelozie), care vor fi explorate ulterior în SEE Learning. Deși sentimentele vor fi explorate în următoarele capitole, este important de menționat că sentimentele, gândurile și credințele au un corespondent la nivel de senzații, sau chiar seturi de senzații, în interiorul corpului. Dobândirea de cunoștințe despre senzații ajută la introducerea unui alt nivel de înțelegere pentru noi înșine și pentru copiii noștri.

Strategiile de ajutor imediat (Help Now!)

Experiența de învățare 1 abordează strategiile de ajutor imediat. Acestea sunt acțiuni simple care pot fi exersate pentru a ne întoarce rapid corpul și mintea la momentul prezent și, astfel, constituie modalități extrem de utile de a ne readuce corpul într-un loc de echilibru atunci când sistemul nostru nervos este dereglat și ne aflăm fie blocați în starea de excitație, fie în cea de inhibiție (stări de hiper-activitate sau hipo-activitate nervoasă).

Crearea de resurse

Experiența de învățare 2, „Crearea de resurse”, folosește ca resursă personală desenele în care elevii au ilustrat o situație în care sentimentul de bunăvoință a fost manifestat, activitate care a fost efectuată în capitolul 1. Resursele personale sunt constituite din lucruri interne, externe sau imaginate - unice pentru fiecare persoană în parte - care generează un sentiment de bunăstare interioară, siguranță sau fericire atunci când sunt aduse în minte pentru a fi conștientizate în momentul prezent. Atunci când ne gândim la o resursă personală (o amintire minunată, un loc preferat, o persoană iubită, o activitate veselă și plăcută, un gând reconfortant), aceasta generează adesea senzații plăcute în corp. Dacă vom observa apoi aceste senzații în mod conștient și le vom oferi suficient spațiu și timp pentru a se manifesta, ele pot deveni mai profunde. Acest lucru duce la creșterea sentimentului de siguranță a sistemului nostru nervos, generând un sentiment din ce în ce mai solid de bine și relaxare interioară.

Observarea senzațiilor

Observarea senzațiilor și păstrarea atenției asupra lor presupune un proces de „urmărire”. Noi „urmărim” sau „descifrăm” senzațiile, deoarece senzațiile constituie „limbajul” sistemului nostru nervos. Aceasta conduce la dezvoltarea alfabetizării corporale, adică la o înțelegere mai bună a propriului corp și a modului în care acesta reacționează la situații de stres sau siguranță. Cu toate că împărtășim cu toții aceeași structură de bază a unui sistem nervos, corpurile noastre reacționează

la condițiile de stres sau siguranță în moduri ușor diferite. Oamenii pot reacționa diferit, devenind tensionați în diferite părți ale corpului. De asemenea, putem răspunde în moduri diferite și la starea de bine. Este posibil să experimentăm o căldură plăcută în piept, sau o destindere și o relaxare a mușchilor faciali. Dobândirea abilității de a observa senzațiile propriului corp ne ajută să înțelegem dacă ne simțim relaxați, în siguranță și fericiți, sau dacă ne manifestăm ca și cum am răspunde la stres. Această abilitate ne dă posibilitatea unei „alegeri”, astfel încât, atunci când suntem în suferință, putem alege să aducem în interiorul corpului, în mod conștient, o senzație de bine sau de neutralitate interioară. Acest lucru poate duce la amplificarea sentimentului și a senzației de stare de bine.

Rețineți că senzațiile nu sunt, în sine, plăcute, neplăcute sau neutre pentru toată lumea, sau tot timpul: senzația de căldură, de exemplu, poate fi percepută a fi plăcută, neplăcută sau neutră în funcție de situație. Acesta este motivul pentru care este important să ne întrebăm mereu dacă senzația este plăcută, neplăcută sau neutră.

Întrucât activitatea de observare a senzațiilor poate conduce și la conștientizarea unor senzații neplăcute - care pot deveni, apoi, elemente declanșatoare de reacții nedorite - este recomandabil să se facă întotdeauna împreună cu exercițiile de creare de resurse, centrare corporală, sau cu una dintre strategiile de ajutor imediat. Recomandăm în mod deosebit ca următoarea strategie pe care o prezentăm, „schimbă și păstrează”, să fie aplicată mai ales atunci când se practică activitatea de observare a senzațiilor.

Schimbă și păstrează (Shift and stay)

O parte a exercițiului de urmărire a senzațiilor o constituie observarea senzației, adică dacă aceasta este plăcută, neplăcută, sau neutră. Dacă observăm că senzațiile pe care le percepem sunt plăcute sau neutre, atunci menținerea atenției focalizate asupra acelei părți a corpului îi poate permite senzației să se adâncească, îngăduind corpului să se relaxeze și să revină la zona de reziliență. Cu toate acestea, dacă, în schimb, devenim conștienți de o senzație neplăcută, atunci putem recurge la „schimbă și păstrează”. Aceasta înseamnă să ne scanăm corpul pentru a găsi un loc în care ne simțim mai bine (neutru sau plăcut), și apoi să ne păstrăm atenția focalizată asupra acelei zone.

Cufărul cu resurse și piatra-resursă

Experiența de învățare 3, „Crearea unui cufăr cu resurse”, este fundamentată pe experiențele anterioare de la clasă, iar scopul acesteia este acela de a-i ajuta pe elevi să-și construiască un „cufăr plin cu resurse” sau o „trusă de unelte”, în care să-și „depoziteze” resursele personale, la care pot apela ori de câte ori este necesar. În plus, prin această experiență de învățare se vor consolida și mai mult abilitățile de creare a resurselor și de observare a senzațiilor.

Centrarea corporală

Experiența de învățare 4 îi familiarizează pe elevi cu practica centrării corporale. Acest exercițiu constă în observarea contactului fizic pe care corpul nostru îl are cu diferitele lucruri, inclusiv cu obiectele pe care le atingem, sau modul în care suntem poziționați sau stăm așezați. Centrarea corporală poate fi un instrument foarte util la care putem recurge pentru liniștirea corpului și a minții. În general, ne-am dezvoltat deja, deși în mod inconștient, o serie de tehnici de centrare corporală care ne ajută să ne simțim mai bine, mai relaxați, mai protejați și mai în siguranță. Acestea pot include: să stăm așezați într-un anumit mod, să ne îndoim brațele într-un anumit fel, să ținem în mână obiectele care ne plac, să ne așezăm într-o anumită poziție pe canapea sau pe pat etc. Cu toate acestea, este posibil să nu fim conștienți că le folosim în mod special pentru a ne liniști corpul și pentru a ne reîntoarce în zona noastră de reziliență. Pe de-o parte, practicarea centrării corporale ne pune la dispoziție tehnici noi, iar pe de alta, ne ajută să devenim conștienți de cele pe care le-am dezvoltat deja, făcându-le astfel mai accesibile atunci când avem nevoie de ele.

Cele trei zone

Experiența de învățare 5, "Zona de reziliență" ne face cunoscute „cele trei zone”, prezentându-le ca pe un mod de a înțelege felul în care corpul nostru funcționează (în mod specific sistemul nostru nervos autonom). Cele trei zone sunt zona înaltă/de excitație, zona joasă/de inhibiție și zona de reziliență (sau zona stării de bine). Înțelegerea acestui model poate fi de mare ajutor atât pentru profesori, cât și pentru elevi.

Conform acestui model, corpul nostru se poate afla într-una din cele trei zone. Zona de reziliență este zona în care ne simțim bine, în care ne simțim liniștiți și prezenți, și în care ne simțim mai echilibrați și mai capabili de a lua decizii bune. Deși starea noastră interioară poate oscila, simțindu-ne câteodată un pic mai excitați nervos sau având ceva mai puțină energie, în zona de reziliență judecata noastră nu este afectată și corpul nostru nu se află într-o stare nocivă de stres. Tot aici, sistemul nostru nervos autonom se află în homeostază, adică într-un echilibru fiziologic stabil, fiind capabil să alterneze între activarea simpatică și parasimpatică într-o manieră corespunzătoare unei funcționări optime.

Uneori, suntem scoși din zona de reziliență din cauza evenimentelor care au loc în viața noastră de zi cu zi. Atunci când se întâmplă acest lucru, sistemul nostru nervos autonom se dereglează. Dacă rămânem blocați în zona înaltă, ne aflăm într-o stare de hiper-activare nervoasă. Ne putem simți anxioși, supărați, nervoși, agitați, speriați, obsesivi, frustrați, surescitați, sau chiar lipsiți de control. Din punct de vedere fiziologic, putem prezenta tremurături, putem avea o respirație rapidă și superficială, dureri de cap, greață, tensiune musculară, indigestie și pot surveni modificări ale vederii și auzului.

Dacă rămânem blocați în zona joasă, simțim efectele hipo-activării. Acest lucru ne poate face să ne simțim letargici, epuizați, lipsiți de energie și de dorința de a ne da jos din pat, sau de a fi activi. Ne putem simți izolați sau singuri, amorțiți, inerti, nemotivați, lipsiți de optimism sau neinteresați de activitățile de care ne bucurăm în mod normal. Este important de menționat faptul că, deoarece zona înaltă și zona joasă sunt, ambele, stări de dereglare funcțională a sistemului nervos, ele nu se află în opoziție: uneori ele pot genera caracteristici fiziologice similare și, mai mult decât atât, atunci când sistemul nostru nervos este dereglat, putem chiar oscila între zonele înalte și cele joase.

În *Experiența de învățare 6* elevii vor primi mai multe informații legate de aceste trei zone – făcând acest lucru prin intermediul unor scenarii prestabilite, și apoi își vor oferi reciproc sfaturi despre cum să se reîntoarcă la zona lor reziliență, pe baza abilităților pe care le-au învățat deja (crearea de resurse, centrarea corporală, observarea senzațiilor și strategiile de ajutor imediat).

Capacitatea de monitorizare a stării în care se află propriul corp este esențială pentru starea de bine și fericirea noastră, deoarece sistemul nostru nervos autonom poate scurtcircuita alte părți ale creierului (afectând abilitatea de a lua decizii și subminând funcția executivă a acestuia). Atunci când învățăm să rămânem în zona de reziliență, vom crea multe beneficii pentru sănătatea corpului nostru, vom putea să ne menținem liniștea sufletească și vom fi capabil să avem un control mai mare asupra comportamentului și reacțiilor noastre emoționale.

Experiența de învățare 7 „Efectele bunăvoinței și fericirii asupra corpului” face legătura între acest capitol și capitolul 1, reluând tema fericirii, a bunăvoinței și a principiilor de clasă. Acum, când elevii cunosc deja rolul extrem de important pe care îl joacă buna funcționare a corpului în fericirea și bunăstarea lor interioară, pot înțelege mai bine de ce este important să manifeste bunăvoință și considerație unul față de celălalt. Ei încep să descopere faptul că a fi răuvoitori sau lipsiți de considerație față de ceilalți duce la stres, că organismele noastre răspund la stres în moduri neplăcute, împiedicându-ne să fim fericiți. Elevii pot explora ideea că, întrucât ne raportăm în permanență unii la alții și împărtășim același spațiu, putem avea un rol pozitiv în a ne ajuta unii pe ceilalți să rămânem în zonele noastre de reziliență, sau să ne reîntoarcem la ele atunci când ne pierdem echilibrul.

În unele cazuri, activitățile din acest capitol pot să nu ducă (instantaneu) la rezultatele și perspectivele dorite. Nu vă descurajați, deoarece la început le este greu chiar și adulților să-și observe și să-și descrie senzațiile. Poate că va fi nevoie de repetarea unor activități chiar de mai multe ori înainte ca elevii să-și poată descrie senzațiile, să observe dacă sunt plăcute, neplăcute sau neutre, și să-și utilizeze abilitățile pe care le au pentru a face exercițiile de creare de resurse și centrare corporală. Chiar dacă elevii înțeleg rapid, repetarea este esențială pentru ca abilitățile să fie bine integrate. În

cele din urmă, unii dintre elevi vor începe să manifeste aceste abilități în mod spontan, în special atunci când se confruntă cu circumstanțe extrem de dificile sau de stresante.

Multe dintre aceste abilități au fost dezvoltate având ca bază studii dedicate traumei și rezilienței, fiind susținute de numeroase și importante cercetări clinice și științifice. Este posibil ca, în timp ce analizați senzațiile corpului, unii dintre elevi să treacă prin momente mai dificile, la care este posibil să nu puteți face față suficient de bine, mai ales dacă au sau au avut traume. Strategiile de ajutor imediat (Help Now!) vă stau la dispoziție și pot fi sugerate copilului imediat ce are o reacție neașteptată. Dacă aveți consilieri sau psihologi școlari, sau un administrator sau un coleg înțelept sau mai bine pregătit, vă încurajăm să le solicitați asistența și să le cereți sfaturi suplimentare, după cum este necesar. Oricum ar fi, abordarea adoptată în SEE Learning este o abordare bazată pe reziliență, care se concentrează pe punctele forte ale elevilor, nu pe tratarea traumelor. Acestea sunt abilități generale de bunăstare interioară, care pot fi benefice pentru oricine, indiferent de nivelul de afectare ca urmare a traumei. Atunci când vor dobândi capacitatea de a-și regla singuri sistemele nervoase, elevii vor fi pregătiți pentru a explora următoarele elemente din programul de învățare SEE Learning: cultivarea atenției și dezvoltarea conștientizării emoționale.

Check-in și practica repetată

Începând cu capitolul al doilea importanța practicii devine și mai importantă. Veți observa că în acest capitol check-in-ul devine mai complex, încorporând abilități și materiale cuprinse în experiențele anterioare de învățare. Puteți să selectați check-in-urile care se potrivesc cel mai bine elevilor dvs. și apoi să le utilizați în mod regulat, chiar și atunci când nu efectuați o sesiune completă de SEE Learning. Deși experiențele de învățare includ și secțiunea de „Practică reflexivă” (pentru dezvoltarea și consolidarea unei cunoașteri trăite), atât repetarea check-in-ului, cât și repetarea activităților de aprofundare (aducând modificări după cum considerați de cuviință), vor ajuta foarte mult acest proces prin care îi puteți susține pe elevii dvs. să integreze ceea ce învață, ajungând chiar până în punctul în care să devină o a doua natură pentru ei.

Durata și ritmul de predare

Fiecare experiență de învățare este concepută să dureze minimum 30 de minute. Dacă timpul vă permite și dacă elevii dvs. sunt capabili de asta, vă recomandăm să măriți durata, alocând mai mult timp activităților și practicilor de reflecție. Dacă aveți la dispoziție mai puțin de 30 de minute, puteți alege să efectuați doar una dintre activități - sau o parte a activității - și să finalizați experiența de învățare respectivă în următoarea sesiune. Cu toate acestea, rețineți că activitățile de check-in și de aprofundare sunt extrem de importante, prin urmare va trebui să le includeți, indiferent de timpul pe care îl aveți la dispoziție.

Practica personală a elevilor

Aceasta este etapa în care este important să realizăm faptul că elevii pot aborda propria lor practică personală, chiar și într-un mod informal. Pe măsură ce îi susțineți în acest sens, este util să conștientizați faptul că fiecare elev este diferit, și că imaginile, sunetele și activitățile care pot fi liniștitoare pentru unii, pot fi stresante pentru alții. Chiar și lucruri precum sunetul unui clopoțel, o imagine a unui animal drăguț, posturi de yoga, momente prelungite de liniște și de respirație profundă, pot fi experiențe neplăcute pentru unii dintre elevii dvs. și pot împiedica, de fapt, capacitatea lor de a se liniști, în loc să o îmbunătățească. Veți ști acest lucru urmărindu-i pe elevi și întrebându-i ce le place, apoi oferindu-le mai multe opțiuni, astfel încât să poată dezvolta o practică personală în jurul a ceea ce funcționează cel mai bine pentru ei.

Practica personală a profesorului

Desigur, predarea acestor practici va fi consolidată de familiarizarea profesorului cu acestea. Este recomandat să încercați mai întâi aceste practici pe cont propriu, împreună cu alți colegi, prieteni sau cu membrii familiei, după cum puteți. Cu cât aveți mai multe cunoștințe dobândite printr-o experiență directă, cu atât vă va fi mai ușor să efectuați aceste exerciții la clasă, cu elevii. Toate practicile sugerate în acest capitol se pot face și cu copiii mai mari, și chiar cu adulții.

Lecturi și resurse suplimentare

Conținutul experiențelor de învățare prezente în acest capitol a fost preluat din activitatea lui Elaine Miller-Karas și Trauma Resource Institute, cu permisiunea acestora. Profesorii interesați să afle mai multe despre conținutul și abilitățile prezentate în acest capitol, sunt încurajați să citească lucrarea *Building Resilience to Trauma: The Trauma and Community Resiliency Models* (2015) de Elaine Miller-Karas, și să viziteze site-ul www.traumaresourceinstitute.com

De asemenea, vă recomandăm cartea lui Bessel van der Kolk: *The Body Keeps the Score: Brain, Mind and Body in the Healing of Trauma* (2015).

Scrisoare către părinți și aparținători



Data: _____

Dragă părinte sau aparținător,

Această scrisoare are rolul de a vă informa că în curând copilul dvs. va începe capitolul 2, „Clădirea rezilienței”, din cadrul programului de învățare SEE Learning. Poate vă amintiți că SEE Learning este un program educațional creat de Universitatea Emory în scopul de a îmbogăți și susține dezvoltarea socială, emoțională și etică a copiilor și tinerilor.

În capitolul 2 copilul dvs. va învăța o varietate de metode necesare pentru reglarea sistemului nervos și pentru creșterea rezilienței la stres și dificultăți. Acest fapt va duce la dezvoltarea unei abilități mai mari de a-și observa senzațiile din corp, care semnaleză starea de bine sau de stres și la învățarea unor strategii simple prin care își poate liniști corpul. Aceste tehnici au la bază o cercetare științifică semnificativă legată de rolul pe care sistemul nervos autonom îl joacă în fiziologia stresului. Cu toate acestea, copilul dvs. va fi încurajat să folosească și să exerseze doar acele abilități care funcționează eficient în cazul său.

Practica de acasă

Multe dintre abilitățile pe care copilul dvs. le va dobândi în acest capitol sunt abilități pe care le puteți explora și dumneavoastră, și care sunt la fel de aplicabile atât în cazul copiilor, cât și al adulților. Vă încurajăm să discutați cu copilul vostru despre felul în care observați că se manifestă stresul în propriul corp, și ce semne vă oferă corpul atunci când vă confrunțați cu o situație stresantă - prin comparație cu o situație în care experimentați starea de bine. De asemenea, poate fi util să discutați cu copilul dvs. despre ce tipuri de strategii sănătoase utilizați pentru a vă menține reziliența, și care strategii sunt cele mai potrivite pentru anumite situații sau contexte. Puteți să-l rugați pe copilul dvs. să vă împărtășească - sau să vă arate concret - tehnicile pe care le învață la școală.

Rezumatul capitolelor care au fost parcurse

Capitolul 1 a analizat conceptele de bunăvoință și compasiune și a explorat modul în care acestea au legătură cu starea de fericire și bunăstare interioară.

Lecturi și resurse suplimentare

Building Emotional Intelligence: Practices to Cultivate Inner Resilience in Children de Linda Lantieri. Cu o introducere de Daniel Goleman.

Resursele programului de învățare SEE Learning sunt disponibile la adresa: www.compassion.emory.edu.

Dacă aveți întrebări, vă rugăm să nu ezitați să ne scrieți.

Semnătura profesorului / educatorului _____

Numele profesorului / educatorului: _____

Informațiile de contact ale profesorului / educatorului: _____



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Explorarea senzațiilor

SCOPUL

Această primă experiență de învățare explorează senzațiile și îi ajută pe elevi să-și construiască un vocabular pentru a le putea descrie, deoarece senzațiile ne informează cel mai direct despre starea sistemului nostru nervos. Elevii se vor familiariza, de asemenea, cu strategiile de ajutor imediat (Help Now!), cele mai multe dintre ele implicând perceperea lucrurilor din spațiul care îi înconjoară. Strategiile de ajutor imediat (dezvoltate

de Elaine Miller-Karas și Trauma Resource Institute), sunt instrumente cu aplicabilitate imediată, care au rolul de a-i ajuta pe elevi (și pedagogi) să revină la o stare de echilibru interior atunci când rămân blocați într-o stare de dereglare emoțională - cum ar fi atunci când sunt excesiv de agitați. Ele reprezintă, de asemenea, o modalitate excelentă de a-i familiariza pe elevi cu conceptul de senzații și de a practica observarea acestora.

REZULTATELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

Elevii vor:

- dezvolta și structura vocabularul cuvintelor care descriu diverse senzații.
- practica observarea senzațiilor și, în același timp, se vor familiariza cu strategiile de ajutor imediat (de reglare a sistemului nervos al organismului).

COMPONENTELE DE BAZĂ



Atenția și conștientizarea de sine.

MATERIALE NECESARE

- O coală de hârtie, flipchart, sau o tablă pentru crearea unei liste de cuvinte care descriu senzațiile.
- Exemplare printate cu strategiile de ajutor imediat (opțional).
- Markere.

DURATĂ

30 minute

CHECK-IN | 4 minute

- *“Bine ați venit! Dacă vă gândiți la această zi, la ce s-a întâmplat până acum - de când v-ați trezit și până în acest moment, când ne aflăm în clasă - există pentru vreunul dintre voi vreo situație - sau ceva ce ați experimentat sau ați făcut - în care a existat o manifestare a bunăvoinței? Dacă da, vă rog să ridicați mâna. Ar dori cineva să ne împărtășească despre ce a fost vorba?”*
- *A manifestat vreunul dintre voi bunăvoința, inspirându-se din principiile de clasă? Care dintre ele? Cum v-ați simțit?”*
- *Ați văzut pe cineva să practice vreunul dintre acorduri? Puteți da mai multe detalii? Cum v-ați simțit atunci când ați fost martorii acelei manifestări de bunăvoință?”*
- *Ce credeți că s-ar putea întâmpla dacă am continua să manifestăm bunăvoință unul față de celălalt?”*

PREZENTARE/DISCUȚIE | 10 minute

Ce sunt senzațiile?

Prezentare generală

În această prezentare vă veți ajuta elevii să înțeleagă ce este o senzație, și apoi le veți solicita să alcătuiască o listă de cuvinte care descriu senzațiile, construind astfel un vocabular comun al cuvintelor asociate cu acestea.

Conținut / perspective care trebuie explorate

- La fel cum putem percepe lucrurile din exterior prin intermediul celor cinci simțuri, putem acorda atenție și senzațiilor din corpul nostru.

- Senzațiile pot fi plăcute, neplăcute sau neutre.
- Există strategii simple, pe care le putem folosi pentru a ne ajuta corpul să devină mai liniștit și mai echilibrat și să se simtă mai în siguranță.

Materiale necesare

- Flipchart sau tablă
- Markere

Instrucțiuni

- Examinați împreună cu elevii cele cinci simțuri și discutați cu ei despre rolul fiecăruia. Comentați și analizați alcătuirea sistemului nervos și modul în care simțurile sunt legate de acesta. Discutați conceptul de senzație.
- Alcătuiți împreună cu elevii o listă de cuvinte referitoare la senzație.
 - Dacă elevii spun lucruri precum „Mă simt bine!”, care este un sentiment, dar nu o senzație specifică, încurajați-i să folosească în schimb cuvinte asociate cu senzațiile, punându-le întrebări de genul: „Ce senzații aveți în corp atunci când vă simțiți bine?”, sau „Unde simțiți asta în corp?” Nu este nicio problemă dacă unele dintre cuvintele pe care elevii le folosesc pentru a descrie ce simt nu sunt cuvinte care au legătură cu senzațiile, deoarece activitățile care urmează îi vor ajuta să-și dezvolte în continuare înțelegerea legată de acest lucru.

Sfaturi didactice

- **O senzație** este ceva ce simțim în corp, cum ar fi cald, rece, furnicături, slăbiciune, tensiune, greutate, ușurătate, deschidere și

așa mai departe. Cuvintele care descriu o senzație fizică trebuie diferențiate de cuvintele care descriu în general sentimentele, cum ar fi bine, rău, stresat, ușurat și așa mai departe și sunt, de asemenea, diferite de cuvintele care descriu emoțiile, cum ar fi fericit, trist, speriat, emoționat, etc. Îndrumarea elevilor să alcătuiască o listă de cuvinte care descriu senzațiile, îi va ajuta să-și recunoască senzațiile corporale, lucru care, la rândul său, îi va ajuta să își monitorizeze mai bine starea corpului.

- De asemenea, dacă doriți, este recomandat să le prezentați elevilor rolul **sistemului nervos**: partea care, pe de-o parte, ne permite să percepem atât senzațiile din interiorul corpului, cât și lucrurile care există în afara noastră (prin intermediul celor cinci simțuri) și, pe de altă parte, ne menține în viață, reglându-ne respirația, ritmul cardiac, fluxul de sânge, digestia și alte funcții importante. Acest capitol are ca scop înțelegerea funcționării sistemului nervos (în special a sistemului nervos autonom). Puteți preda conținutul și abilitățile fără a face referire, în mod specific, la sistemul nervos, folosind termenul general de „corp”. Cu toate acestea, dacă aveți posibilitatea să aduceți treptat informații suplimentare despre sistemul nervos autonom, acest lucru va îmbogăți înțelegerea generală a elevilor.

Exemplu de script

- *“În lecțiile de până acum am explorat sentimentele de bunăvoință și fericire. Astăzi vom afla mai multe lucruri despre modul în*

care simțurile ne pot ajuta să știm ce simte corpul nostru.

- *Haideți să vedem dacă putem numi cele cinci simțuri? Acestea ne folosesc la perceperea lucrurilor care există în exteriorul nostru: putem vedea, auzi, mirosi, atinge și gusta lucruri.*
- *Care sunt lucrurile pe care le putem simți în exterior prin intermediul celor cinci simțuri? Haideți să ne gândim la unul dintre simțurile noastre – de exemplu la auz – și să stăm în tăcere pentru câteva momente și să observăm ce sunete putem detecta în timpul acesta. Ce ați auzit? Poate cineva să ne spună ce simte acum, folosind unul dintre celelalte simțuri? Cum ar fi văzul? Atingerea (simțul tactil)? Mirosul?*
- *Există o parte a corpului nostru care ne ajută să simțim aceste lucruri, atât în exteriorul corpului, cât și în interiorul acestuia. Această parte este numită sistemul nervos.*
- *Se numește „sistemul nervos” deoarece corpul nostru conține o rețea de nervi, care trimit informații culese din diferite părți ale corpului către și dinspre creierul nostru. Vom învăța acum câteva lucruri interesante despre sistemul nostru nervos, lucruri care ne pot ajuta să fim mai fericiți și mai sănătoși.*
- *Așadar, simțurile noastre ne ajută să percepem lucrurile care se află în exteriorul corpului nostru, cum ar fi un sunet sau un miros. Să observăm dacă putem simți ceva și în interiorul corpului nostru. Să punem o mână pe inimă și cealaltă mână pe burtă,*

să închidem ochii pentru un moment și să observăm dacă putem simți ceva în interiorul corpului.

- Uneori putem simți ceva în corpul nostru, cum ar fi cald sau frig. Astfel de lucruri le numim senzații. Aceasta se datorează faptului că le simțim.
- Să simțim ceva înseamnă să avem o senzație în corp. Senzațiile sunt lucruri pe care le putem simți în interiorul nostru. Corpul nostru este cel care ne spune ce simțim.
- Haideți să ne gândim la lucrurile pe care le putem simți în exterior. Vom face împreună o listă de senzații.
 - Când atingeți masa la care sunteți așezați, este tare? Este moale? Este caldă sau rece?
 - Dacă vă atingeți hainele cu care sunteți îmbrăcați, sunt moi? Aspre? Catifelate? Ce altceva mai simțiți?
 - Luați în mână creionul / creionul cerat / stiloul și examinați-l cu vârful degetelor. Este rotund? Plat? Cald? Rece? Ascuțit? Ce altceva mai simțiți?
 - Mai există altceva pe masă / lângă voi, pe care vreți să-l descrieți folosind cuvintele care numesc o senzație?
- Acum haideți să ne gândim la ceea ce simțim în interior. De exemplu, atunci când stăm la soare, simțurile noastre ne pot spune că ne este prea cald și atunci luăm măsuri, de exemplu ne retragem undeva la umbră pentru

a ne răcori. La început simțim căldura sau fierbințeala din interiorul corpului, iar apoi, când suntem la umbră, în interior simțim cum ne răcorim. Haideți să ne gândim împreună și la alte senzații pe care le experimentăm în interiorul corpului.

- Haideți să vedem câte senzații putem descoperi. Dacă spuneți ceva, dar nu suntem încă siguri că este o senzație, atunci o voi scrie separat. "
- (Unii dintre copii ar putea avea nevoie de informații suplimentare pentru a putea înțelege mai bine senzațiile. Prin urmare, îi puteți ajuta punând întrebări de următoarele tipuri:

"Ce simțiți în interior atunci când sunteți somnoroși? Care parte a corpului vă spune că vă este somn? Ce simțiți în corp atunci când vă este foame? Cum vă simțiți atunci când vă jucați? Ce simțiți în interiorul corpului atunci când sunteți fericiți? Dacă faceți sport, cum vă simțiți în interior? Ce simțiți în corp atunci când sunteți entuziasmați? Unde simțiți asta? (Poate fi util dacă dați un exemplu personal, cum ar fi „atunci când mă gândesc să fac ceva care îmi place în mod deosebit, simt căldură în zona umerilor și a feței“.) "

ACTIVITATE DE APROFUNDARE | 10 minute

Perceperea senzațiilor exterioare și interioare*

Prezentare generală

- Această activitate are rolul de a-i ajuta pe elevi să recunoască faptul că putem simți atât lucrurile exterioare (prin intermediul celor cinci simțuri), cât și pe cele interioare (direcționându-ne atenția către interiorul corpului, observând și denumind senzațiile pe care le descoperim în diferite zone ale corpului).
- *The Community Resilience Model* (Modelul de reziliență comunitară), conceput de Trauma Resource Institute, ne oferă mai multe activități, cunoscute sub denumirea de strategii de ajutor imediat (Help Now!). Aceste strategii presupun efectuarea unor exerciții cognitive ușoare sub forma direcționării atenției către locul din corp unde percepem senzații. S-a constatat că atunci când sistemul nervos este agitat, direcționarea atenției asupra senzațiilor - prin efectuarea de activități ca acestea - poate avea imediat un efect calmant asupra organismului. Această activitate de aprofundare acționează prin intermediul strategiilor de ajutor imediat. Ea pune bazele cultivării atenției ca o abilitate durabilă (abilitate care este dezvoltată pe tot parcursul programului SEE Learning), deoarece toate strategiile de ajutor imediat implică folosirea și direcționarea conștientă a atenției.

Conținut / perspective care trebuie explorate

- La fel cum putem simți lucrurile care există la exterior – prin intermediul celor cinci simțuri - putem fi atenți și la senzațiile din interiorul corpului.
- Senzațiile pot fi plăcute, neplăcute sau neutre.
- Există strategii simple pe care le putem folosi pentru a ne ajuta corpul să devină mai calm și să se simtă mai în siguranță.

Materiale necesare

- Opțional: copii ale fișelor de lucru cu strategiile de ajutor imediat pentru fiecare stație (locuri din clasă unde se afișează câte o strategie de ajutor imediat, ce urmează a fi experimentată pe parcursul itinerariului)
- Afișe de prezentare/postere ale strategiilor de ajutor imediat (ambele elemente sunt incluse la sfârșitul acestei experiențe de învățare)

Instrucțiuni

- Selectați una dintre strategiile de ajutor imediat pentru a o implementa la clasă. Urmați scenariul de mai jos pentru a vă fi mai ușor atunci când puneți întrebările legate de senzații. Afișați posterul strategiei de ajutor imediat și arătați-l elevilor.
- Utilizați acest format pentru a explora diversele strategii de ajutor imediat în funcție de timpul pe care îl aveți la dispoziție, și repetați această activitate după cum considerați necesar.
- Notă: Puteți, de asemenea, încuraja elevii să exploreze strategiile de ajutor imediat în

cadrul stațiilor de explorare pe care le-ați organizat în sala de clasă. Afișați posterele în sala de clasă. Cereți-le elevilor să se grupeze în perechi, și apoi să se plimbe prin sală până găsesc o stație unde există o strategie de ajutor imediat pe care vor să o încerce. Acolo vor face activitățile de ajutor imediat împreună, lucrând pe perechi, împărțându-și unul altuia ceea ce experimentează. După ce toți elevii au avut posibilitatea să încerce două sau mai multe strategii, rugați-i să revină la locurile lor și îndemnați-i să vorbească despre opririle pe care le-au făcut și despre ce au experimentat.

Sfaturi didactice

- Pe măsură ce elevii explorează care sunt efectele acestor strategii asupra corpului lor, este important să învețe, de asemenea, să observe dacă senzațiile pe care le experimentează sunt plăcute, neplăcute sau neutre. Deoarece atât acest vocabular (plăcut, neplăcut și neutru), cât și abilitatea de a conecta acești termeni la senzațiile din corp vor fi deosebit de importante pentru toate experiențele de învățare din cadrul acestui capitol, merită să le reluați din când în când, pentru ca elevii să-și poată aprofunda înțelegerea și să poată să-și observe senzațiile prin prisma acestor trei caracteristici: plăcut, neplăcut și neutru. Rețineți faptul că nu pentru toată lumea - sau nu tot timpul - senzațiile sunt în mod inerent plăcute, neplăcute sau neutre: în diferite momente, căldura, de exemplu, poate fi percepută a fi plăcută, neplăcută sau neutră.
- Mai trebuie să rețineți și faptul că nu orice strategie de ajutor imediat va avea rezultate bune pentru toți elevii. Unii elevi poate că vor prefera să împingă peretele, alții pot prefera să se sprijine de acel perete. Unii elevi pot prefera să atingă piesele de mobilier din jurul lor, alții poate că nu. O parte importantă a procesului pe care îl desfășurăm este ca fiecare elev să descopere ce dă rezultate bune în cazul său, în timp ce dumneavoastră, ca profesori, veți descoperi ce este benefic pentru fiecare elev în parte (dar și pentru voi înșivă). Cu alte cuvinte, aceasta înseamnă construirea alfabetizării corporale – adică o cunoaștere a propriului corp și a modului în care acesta experimentează atât starea de bine, cât și pe cea de suferință și dereglare. Bineînțeles, ceva care funcționează o dată poate să nu fie eficient și altă dată, așa că, abordarea unei varietăți de strategii este cea mai bună soluție.
- Odată ce elevii s-au familiarizat cu unele dintre strategiile de ajutor imediat, punându-le în practică, puteți, de asemenea, să le cereți să ilustreze aceste strategii în modul lor propriu și apoi să le afișați în clasă sau pe culoar.
- Vă prezentăm o listă cu câteva dintre strategiile de ajutor imediat - și un exemplu de script pe care îl puteți utiliza ca să vă fie mai ușor să conduceți activitatea - pentru a explora câteva dintre ele atunci când doriți.
 - Observați sunetele din interiorul, apoi pe cele din afara clasei.
 - Numiți culorile pe care le observați în încăpere.

- Atingeți o piesă de mobilier de lângă voi. Observați-i temperatura și textura (este fierbinte, rece sau cald; este neted, aspru, sau ce altceva simțiți?).
- Împingeți un perete cu mâinile sau cu spatele și observați cum vă simțiți mușchii.
- Numărați înapoi de la 10 la 1.

Exemplu de script

- *"Amintiți-vă că am spus că vrem să ne simțim cu toții fericiți și că vrem să fim tratați cu bunăvoință.*
- *Corpul nostru se poate simți fericit sau nefericit. Dacă acordăm atenție acestui lucru, putem face lucruri pe care corpul nostru le percepe ca fiind bune și plăcute.*
- *Vom încerca să facem câteva activități de detectare a senzațiilor și vom încerca să vedem dacă se întâmplă ceva în corpul nostru.*
- *Vom începe prin a percepe lucrurile care există în exteriorul corpului.*
- *Haideți să facem liniște, să ascultăm cu toții și să vedem dacă putem auzi trei sunete în această cameră. Ascultați cu atenție și apoi ridicați mâna când ați auzit trei sunete în încăperea. (Așteptați până când toți, sau majoritatea elevilor, au ridicat mâna.)*
- *Haideți acum să vorbim despre ce ați auzit. Care sunt cele trei sunete pe care le-ați auzit? (Puneți-i pe elevi să vorbească pe rând).*
- *Acum haideți să vedem dacă putem auzi trei sunete în afara acestei încăperi. Ridicați mâna când ați auzit trei sunete în afara acestei încăperi."* (Notă: Acest exercițiu se poate realiza și cu fond muzical. Puteți pune muzică și îi puteți întreba pe elevi ce se întâmplă în corpul lor în timp ce ascultă.)
- *(Când majoritatea sau toți elevii au ridicat mâinile, permiteți-le să-și împărtășească impresiile.)*
- *"Ce s-a întâmplat în corpul vostru atunci când ați ascultat sunetele din interiorul și din afara sălii de clasă? Ce ați observat?"* (Alocați suficient timp pentru discuțiile cu elevii. Puteți observa că, atunci când ascultați sunetele din afară, deveniți mai tăcuți și mai liniștiți în interiorul corpului.)
- *"Acum vom observa ce se întâmplă în corpul nostru atunci când facem acest lucru.*
- *Senzațiile pe care le percepem pot fi plăcute, neplăcute sau neutre. Nu există senzații corecte sau greșite. Senzațiile există pentru a ne oferi informații: cum ar fi că ne este prea cald atunci când stăm la soare și că trebuie să mergem undeva la umbră pentru a ne mai răcori. Neutru înseamnă intermediar/la mijloc. Înseamnă că senzația nu este plăcută, dar nu este nici neplăcută.*
- *Acum haideți să ascultăm și să încercăm să detectăm sunete din interiorul sau din afara acestei săli de clasă, pe care nu le-am observat până acum. [Pauză.]*
- *Când faceți acest lucru, când ascultați, ce observați că se întâmplă în interiorul corpului vostru? Observați cumva senzații în interiorul*

corpului în acest moment? Ridicați mâna dacă percepeți o senzație în interiorul corpului.

- Ce observați? În ce zonă a corpului aveți această senzație? Este plăcută, neplăcută sau neutră? [Permiteți-le elevilor să-și împărtășească impresiile.]
- Acum haideți să vedem dacă putem găsi în această încăpere lucruri de o anumită culoare. Să începem prin a găsi culoarea roșie.
- Priviți de jur împrejurul încăperii și vedeți dacă puteți găsi trei lucruri care să aibă culoare roșie.
- Observați ce simțiți în interiorul corpului atunci când ați găsit ceva de culoare roșie. A observat cineva senzații la nivelul corpului? Ridicați mâna dacă ați observat ceva.
- Ce este? Este o senzație plăcută, neplăcută sau neutră? "
- Utilizați acest format de lucru pentru a explora diferitele strategii de ajutor imediat - în măsura timpului pe care îl aveți la dispoziție și repetați această activitate după cum considerați că este necesar.

ÎNCHEIERE | 4 minute

- "Care sunt lucrurile pe care le-ați învățat astăzi despre senzații?"
- Care ar fi câteva cuvinte care descriu senzații?"
- În ce măsură faptul că știm un pic mai mult despre senzații ne poate ajuta să fim mai fericiți și mai binevoitori? Când credeți că ar putea fi util să folosiți una dintre activitățile de ajutor imediat?"
- Haideți să ne reamintim ce am învățat azi și să vedem dacă vom putea folosi aceste lucruri și data viitoare. "

Strategie	Ce senzații observați în interiorul corpului?	Cum sunt aceste senzații: sunt plăcute, neplăcute sau neutre?
Numiți șase culori pe care le observați în încăpere.		
Numărați înapoi de la 10 la 1.		
Observați 3 sunete diferite în încăpere și 3 în afara sălii de clasă.		
Beți lent un pahar cu apă. Observați senzațiile de la nivelul gurii și gâtului.		
Petreceți un minut plimbându-vă prin încăpere. Observați ce senzații aveți când pașiți cu tălpile pe podea.		
Apăsați-vă cu putere sau frecați-vă palmele între ele până se încălzesc.		
Atingeți o piesă de mobilier sau o suprafață de lângă voi. Observați temperatura și textura materialului din care este confecționată.		
Împingeți ușor un perete cu mâinile sau cu spatele și observați ce senzații aveți în mușchi.		
Priviți prin încăpere și observați ce vă atrage atenția.		

Strategii de ajutor imediat (Help Now!)

Activitatea 1



Priviți prin încăperea și observați ceva ce vă atrage atenția.

Ce senzații observați în interiorul corpului?

Cum sunt aceste senzații: plăcute, neplăcute sau neutre?

Strategii de ajutor imediat (Help Now!)

Activitatea 2



Numiți șase culori pe care le vedeți.

Ce senzații observați în interiorul corpului?

Cum sunt aceste senzații: plăcute, neplăcute sau neutre?

Strategii de ajutor imediat (Help Now!)

Activitatea 3



Priviți prin încăpere și observați ceva ce vă atrage atenția.

Ce senzații observați în interiorul corpului?

Cum sunt aceste senzații: plăcute, neplăcute sau neutre?

Activitatea 4



În timp ce vă plimbați prin încăpere, numărați
înapoi de la 10 la 1.

Ce senzații observați în interiorul corpului?

Cum sunt aceste senzații: plăcute, neplăcute
sau neutre?

Strategii de ajutor imediat (Help Now!)

Activitatea 5



Atingeți o piesă de mobilier sau o suprafață aflată lângă voi. Observați temperatura și textura materialului din care este confecționată.

Ce senzații observați în interiorul corpului?

Cum sunt aceste senzații: plăcute, neplăcute sau neutre?

Strategii de ajutor imediat (Help Now!)

Activitatea 6



Apăsați-vă cu putere palmele între ele sau frecați palmele până se încălzesc.

Ce senzații observați în interiorul corpului?

Cum sunt aceste senzații: plăcute, neplăcute sau neutre?

Strategii de ajutor imediat (Help Now!)

Activitatea 7



Observați 3 sunete din interiorul și 3 sunete din afara clasei.

Ce senzații observați în interiorul corpului?

Cum sunt aceste senzații: plăcute, neplăcute sau neutre?

Strategii de ajutor imediat (Help Now!)

Activitatea 8



Plimbați-vă prin încăpere. Observați ce senzații aveți când pășiți cu tălpile pe podea.

Ce senzații observați în interiorul corpului?

Cum sunt aceste senzații: plăcute, neplăcute sau neutre?

Strategii de ajutor imediat (Help Now!)

Activitatea 9



Împingeți ușor cu mâinile sau cu spatele un perete sau o ușă.

Ce senzații observați în interiorul corpului?

Cum sunt aceste senzații: plăcute, neplăcute sau neutre?

Crearea de resurse

SCOPUL

Scopul acestei experiențe de învățare este acela de a-i ajuta pe elevi să încerce să-și folosească resursele personale pentru a genera o stare interioară mai bună. (Pentru această activitate, vor fi utilizate desenele create în cadrul activităților din capitolul 1). Resursele personale pot fi constituite din lucruri interne, externe sau imaginare, și servesc pentru a genera o stare de bine în corp. Aceste resurse sunt unice pentru fiecare persoană în parte. Faptul că ne aducem în minte sau ne gândim la o resursă personală tinde să aducă senzații de bine în tot organismul.

Când observăm aceste senzații și apoi ne concentrăm asupra senzațiilor plăcute sau neutre, corpul tinde să se relaxeze și să revină în zona de reziliență (despre care elevii vor afla în capitolele următoare). Atât crearea de resurse, cât și observarea senzațiilor sunt abilități care se dezvoltă în timp și duc la ceea ce se poate numi alfabetizare corporală, întrucât programul prevede dobândirea de cunoștințe legate atât de propriul nostru corp, cât și de modul în care acesta răspunde la situații stresante și la starea de bine.

REZULTATELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

Elevii vor:

- descoperi cum să folosească o resursă personală pentru a-și relaxa și liniști corpul.
- dezvolta o capacitate mai mare de a identifica și urmări senzațiile din corp.

COMPONENTELE DE BAZĂ



Autoreglarea

MATERIALE NECESARE

Desenele pe care elevii le-au creat în capitolul 1, reprezentând situațiile în care a fost manifestată bunăvoința. Dacă nu aveți aceste desene, le puteți cere elevilor să creeze altele noi, dar acest lucru va necesita un timp suplimentar.

DURATĂ

25 minute

CHECK-IN | 5 minute

- *“Haideți să practicăm unele dintre activitățile de ajutor imediat (Help Now!) pe care le-am învățat data trecută. (Le puteți prezenta imagini cu activitățile de ajutor imediat pentru a da posibilitate elevilor să aleagă una dintre ele.)*
- *Haideți să facem liniște și să ascultăm cu atenție, să vedem dacă putem auzi trei sunete în interiorul acestei încăperi.*
- *Acum să ascultăm și să vedem dacă putem auzi trei sunete în afara acestei săli de clasă.*
- *Ce observăm în interiorul corpului în timp ce facem asta? Observați vreo senzație plăcută sau neutră? Amintiți-vă că neutru înseamnă intermediar, ceva între.*
- *Priviți de jur împrejurul încăperii și vedeți ce vă atrage atenția în mod special, ceva care să fie plăcut sau neutru. Ar putea fi un obiect, o culoare, un prieten preferat sau orice altceva.*
- *Acum haideți să facem un scurt check-in. Ce observați în interiorul corpului? Puteți descoperi vreo zonă în corp unde aveți o senzație plăcută sau neutră?*
- *Este cineva care nu a reușit să descopere în corpul său o senzație plăcută sau neutră? Dacă da, vă rog să ridicați mâna. (Dacă unii elevi ridică mâinile, ajutați-i să își deplaseze atenția într-un loc din corpul lor în care se simt mai bine.)*
- *După ce ați găsit o senzație plăcută sau neutră, haideți să rămânem cu atenția*

focalizată asupra acestui loc, în liniște, pentru câteva momente. Observați dacă senzația se schimbă sau dacă rămâne aceeași. ”

ACTIVITATE DE APROFUNDARE | 20 minute

Utilizarea desenului în care a fost ilustrată bunăvoința ca resursă personală

Prezentare generală

În această activitate elevii vor vorbi despre desenele pe care le-au realizat și vor observa senzațiile pe care le percep în corp, acordând o atenție deosebită senzațiilor plăcute și neutre.

Conținut / perspective care trebuie explorate

- Senzațiile pot fi plăcute, neplăcute sau neutre; aceeași senzație (cum ar fi căldura), ar putea fi oricare dintre aceste trei variante
- Când ne concentrăm pe senzațiile plăcute sau neutre, corpurile noastre tind să se relaxeze.
- Putem folosi resursele și focalizarea atenției asupra senzațiilor pentru a ne relaxa corpul.

Materiale necesare

Desenele în care elevii au ilustrat sentimentul de bunăvoință, pe care l-au creat în capitolul 1

Instrucțiuni

Dacă efectuați exercițiul de creare de resurse pentru prima dată, vă recomandăm să urmați scriptul de mai jos.

Sfaturi didactice

- Aducerea în minte a ceva care evocă o stare de bine, siguranță sau securitate interioară, se numește „crearea de resurse”. Ceea

ce aducem în minte se numește resursă personală. Urmărirea senzațiilor care apar poartă denumirea de „observare” a senzațiilor sau „citire” a acestora (puteți folosi oricare dintre acești termeni: urmărire, observare sau citire). Atunci când prin intermediul urmăririi este descoperită o senzație plăcută sau neutră, ne putem păstra atenția focalizată asupra acestei senzații timp de câteva momente, și vom continua să observăm senzația respectivă pentru a vedea dacă rămâne aceeași sau se schimbă. Aceasta tinde să aprofundeze senzația și să conducă la o relaxare mai mare la nivelul întregului corp.

- Deși cu toții avem un sistem nervos, există o mare varietate de elemente care pot funcționa pentru noi ca resurse personale și de senzații care ne apar în corp legate de starea de bine sau situații de stres. Dacă în urma exercițiului de urmărire, observăm unele senzații neplăcute, putem încerca să găsim un loc în corp în care ne simțim mai bine, și ne vom direcționa atenția în acea zonă. Această abordare poartă denumirea de „schimbă și păstrează”. Când, prin observare, descoperim o senzație plăcută sau neutră în corp, ne putem menține atenția asupra ei pentru câteva momente. După cum am menționat mai devreme, menținerea atenției asupra senzației face ca experiența respectivă să se aprofundeze, iar rezultatul va fi acela că sistemul nervos va trimite semnalele corespunzătoare către organism, anunțându-l că suntem în siguranță, iar corpul va răspunde, de obicei, printr-o mai mare stare de relaxare.

- Este posibil ca în timpul exercițiului de creare de resurse, elevii să împărtășească senzații care provin din alte aspecte, care nu au legătură cu desenul. De exemplu, elevul se poate simți tulburat pentru că va trebui să vorbească și poate că va descrie senzații legate de asta. Dacă se întâmplă acest lucru, atunci puteți redirecționa elevul către desenul care reprezintă bunăvoința, rugându-l să vadă dacă îi generează senzații plăcute sau neutre. Dacă elevul confirmă că percepe o senzație plăcută, atunci rugați-l să facă o pauză pentru o clipă și să observe acea senzație. Pauza și păstrarea atenției asupra senzației plăcute sau neutre va permite corpului să se relaxeze și să se adâncească într-o experiență de siguranță. Dacă elevul raportează senzații neplăcute, întrebați-l dacă există în altă parte a corpului o zonă în care se simte mai bine, apoi cereți-i să facă o pauză și să observe acel loc.
- Notă: O senzație (cum ar fi căldura, de exemplu) poate fi plăcută, neplăcută sau neutră. Răcoarea, în mod similar, poate fi plăcută, neplăcută sau neutră. Așadar, este util să-i întrebați în mod specific pe elevi dacă senzația este plăcută, neplăcută sau neutră, astfel încât să înceapă să dobândească abilitatea de a face citirea senzațiilor în acest mod. De asemenea rețineți faptul că sistemul nervos răspunde foarte rapid la stimuli. Așadar, dacă prelungiți prea mult exercițiul cu desenul care ilustrează bunăvoința, este posibil ca atenția elevului să devieze către altceva și acesta să nu mai experimenteze senzații legate de reamintirea unui moment de

bunăvoință. Coordonarea acestui exercițiu va deveni mai evidentă cu timpul, pe măsură ce veți practica.

Exemplu de script

- *"Vă amintiți că am spus că tuturor oamenilor le place să fie tratați cu bunăvoință?"*
- *Acum vom explora relația dintre observarea sau aducerea în minte a ceva ce ne place și apariția senzațiilor în corp.*
- *Își amintește cineva care este acea parte a corpului care simte lucrurile și apoi trimite informații către creierul nostru? Așa este – e vorba despre sistemul nervos. Acum vom afla mai multe în legătură cu acest subiect.*
- *Senzațiile pot fi plăcute, neplăcute sau nici plăcute, nici neplăcute. Dacă senzațiile nu sunt nici plăcute și nici neplăcute, atunci spunem că sunt „neutre” sau „între/intermediare”.*
- *Care sunt senzațiile despre care am putea spune că sunt plăcute, neplăcute, sau neutre?*
- *Ce ziceți de căldură? Cum ne simțim în corp atunci când o senzație este plăcută? Dar când este neplăcută? Dar când este neutră?*
- *Dar răcoarea/frigul?*
- *De pildă, cum este când avem foarte multă energie și dinamism în interiorul corpului? Cum este atunci când avem multă energie și este ceva plăcut? Ați simțit vreodată multă energie în corp dar a fost neplăcut? Ar putea fi și neutru?*
- *Acum vă rog să scoateți desenul pe care*

l-ați făcut data trecută, în care ați ilustrat bunăvoința.

- *Vă rog să priviți desenul pentru câteva momente. Amintiți-vă care era situația pe care ați ilustrat-o.*
- *În continuare, dacă în acel desen este ceva care vă atrage atenția, vă rog să atingeți acea porțiune.*
- *Senzațiile pe care le percepeți sunt plăcute, neplăcute sau neutre? Există o diferență între a privi și a atinge desenul care ilustrează bunăvoința?*
- *Cine ar dori să își prezinte desenul și celorlalți colegi?*
- *Este important ca atunci când unul dintre noi ne împărtășește din experiența sa, toată lumea să asculte și să urmărească în liniște. "*

Permiteți-le elevilor să își prezinte, pe rând, desenele. După ce copilul a terminat de vorbit, puneți-i imediat următoarele întrebări (o așteptare prea lungă va estompa senzațiile):

- *"Ce observi că apare în interiorul corpului în momentul în care îți amintești de acea manifestare de bunăvoință?"*
- *Există senzații pe care le observi în corp?*
- *Este acea senzație pe care tocmai ai menționat-o, plăcută, neplăcută sau undeva la mijloc?*
- *Ce alte senzații ai mai observat în corp în momentul în care ți-ai reamintit acea*

manifestare a bunăvoinței?

- Ar mai dori și altcineva să-și împărtășească impresiile?"

Opțional, pe lângă exercițiul cu desenul, mai puteți să le permiteți elevilor să împărtășească și alte lucruri care îi fac să se simtă bine, fericiți, sau în siguranță.

- „Dacă în loc de desenul cu reprezentarea bunăvoinței, preferați să vă gândiți la altceva, de exemplu la o persoană, un loc, un animal, un lucru sau o amintire care vă face să vă simțiți bine, puteți să împărtășiți asta în loc de desen.”

Permiteți câtorva elevi să-și împărtășească experiențele și parcurgeți același proces cu fiecare elev în parte. Este posibil ca, pe măsură ce un elev împărtășește și trăiește senzații plăcute, să-i apară schimbări vizibile și la nivelul corpului, asociate cu relaxarea. Este posibil ca și ceilalți elevi să observe acest lucru. Dacă este așa, permiteți-le să menționeze ce schimbări fizice au observat.

După ce ați exemplificat acest proces de două ori – sau chiar de mai multe ori, rugați-i pe elevi să formeze perechi și să-și împărtășească impresiile între ei.

ÎNCHEIERE | 5 minute

- *“Ce ați descoperit legat de resursele personale și de senzațiile corpului?”*
- *Ce fel de senzații au apărut atunci când v-ați îndreptat atenția asupra resurselor personale?*
- *Unde ați simțit acele senzații în corp?*
- *Credeți că am putea descoperi mai multe resurse personale în viitor?*
- *Dacă vreodată v-ați simțit neplăcut, credeți că ați putea folosi una dintre resursele voastre personale pentru a vă ajuta corpul să se simtă mai bine? ”*

ACTIVITATE SUPLIMENTARĂ

Exercițiu de scriere

Cereți-le elevilor să scrie despre un moment în care au făcut exercițiul de creare de resurse folosindu-se de amintirea unei situații plăcute sau când au folosit una dintre strategiile de ajutor imediat și care au fost senzațiile plăcute sau neutre pe care le-au simțit în corp..

Crearea cufărului cu resurse

SCOPUL

Această experiență de învățare are la bază activitatea precedentă, și are ca scop ajutorarea elevilor să își creeze un „cufăr cu resurse”, în care vor fi stocate resursele personale. Resursele personale sunt acele lucruri interne, externe sau imaginare, care servesc pentru a produce o mai mare senzație de bunăstare în corp. Acestea sunt unice pentru fiecare persoană în parte. Atunci când facem apel la o resursă personală, organismul nostru tinde să își amplifice starea de bine. Este bine să avem cât mai multe resurse personale, deoarece este posibil ca o anumită

resursă să nu funcționeze tot timpul și în toate cazurile. De exemplu, unele resurse pot servi pentru a ne energiza atunci când ne simțim epuizați, în timp ce altele ne pot calma atunci când suntem hiperactivi. Este important să folosim resursele împreună cu exercițiul de urmărire a senzațiilor, deoarece prin acest exercițiu ne putem construi și consolida educația corporală.

REZULTATELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

Elevii vor:

- crea un cufăr cu resurse alcătuit din resursele lor personale, pe care le pot folosi pentru a se liniști atunci când sunt stresați.
- descoperi modul în care aceste resurse personale pot fi folosite pentru a-și relaxa și liniști corpul.
- dezvolta o abilitate mai mare de a-și identifica și urmări senzațiile care le apar în corp.

DURATĂ

30 minute (40 minute dacă se efectuează și o activitate opțională)

COMPONENTELE DE BAZĂ



Autoreglarea

MATERIALE NECESARE

- Desenele cu ilustrarea bunăvoinței, pe care le-au realizat în activitatea din capitolul 1
- Cartonașe colorate sau albe 4”x6” (sau tăiate din hârtie la o dimensiune similară) și stilouri sau markere colorate, pe care să le distribuieți fiecărui elev
- Pentru toți elevii câte o cutiuță, o punguță sau un plic mai mare, colorat, pentru a servi drept „cufărul cu resurse”, în care fiecare dintre ei să-și păstreze desenele și resursele personale
- O cutie cu pietricele colorate, cristale, sau alte obiecte similare (opțional)
- Articole pentru decorarea cufărului (opțional)

CHECK-IN | 4 minute

- Distribuți elevilor desenele care ilustrează sentimentul de bunăvoință, pe care le-au efectuat în cadrul experienței de învățare anterioare.
- *“Haideți să luăm loc câteva momente și să folosim desenele pe care le-am făcut acum câteva zile.*
- *Vă rog să priviți de jur împrejurul încăperii și să observați dacă este ceva care vă atrage atenția, ceva care este plăcut sau neutru: ar putea fi un obiect, o culoare, un prieten preferat sau orice altceva.*
- *Acum îndreptați-vă atenția asupra unui loc din interiorul corpului în care aveți o senzație plăcută sau neutră.*
- *Să ne gândim acum la momentul de bunăvoință sau la desenul care ilustrează o resursă. (Pauză.) Aruncați o privire asupra desenului și vedeți dacă vă puteți aminti care a fost actul de bunăvoință sau resursa pe care ați ilustrat-o în desenul vostru, unde sau cu cine erați.*
- *Vă rog să observați ce se întâmplă în interiorul corpului vostru când vă gândiți la acel moment de bunăvoință sau la acea resursă. (Dacă elevii au senzații plăcute sau neutre, îngăduiți-le să stea cu atenția asupra acestor senzații. Dacă percep senzații neplăcute, încurajați-i să facă exercițiul schimbă și păstrează sau să aleagă una dintre activitățile de ajutor imediat).*
- *Pe măsură ce facem acest lucru, învățăm mai*

multe lucruri despre corpul nostru și despre cum să-l liniștim și să îl facem să se simtă mai bine. ”

ACTIVITATE DE APROFUNDARE | 16 minute

Crearea unui „cufăr cu resurse” pentru depozitarea resurselor personale

Prezentare generală

În această activitate elevii vor înțelege ce este o resursă personală: adică ceva bine definit, care îi face să se simtă bine atunci când se gândesc la ea. În cadrul acestei activități elevii vor crea un set de resurse personale, specifice pentru ei înșiși, desenând-o pe fiecare pe câte o foaie de hârtie, pe care, apoi, o vor eticheta. Colile de hârtie pot fi de dimensiuni mici, astfel încât să poată fi împăturite și așezate într-o cutie (sau într-un plic colorat), în care vor fi păstrate resursele personale ale elevului. Dacă dumneavoastră sau elevii dvs. preferați, îi puteți da un alt nume, cum ar fi „punguța cu resurse”, „săculețul cu resurse”, „cutia cu unelte” sau „trusa de instrumente”. (În mod similar, în loc de cutii, le puteți distribui elevilor punguțe sau săculeți.) De-a lungul anului școlar, elevii pot adăuga tot felul de lucruri în cufărul cu resurse personale, și pot folosi resursele atunci când au nevoie.

Conținut / perspective care trebuie explorate

- Putem dezvolta și utiliza o mare varietate de resurse pentru a ne ajuta organismul să se simtă mai calm și mai în siguranță.
- Sistemele noastre nervoase răspund atunci când ne gândim la lucruri care ne plac și ne

bucurăm de ele, sau la lucruri care ne fac să ne simțim mai în siguranță.

- Unele resurse pot funcționa mai bine în anumite momente (decât în altele).
- Activitatea de creare de resurse poate deveni mai ușoară cu timpul, pe măsură ce o practicăm.

Materiale necesare

- Cartonașe colorate sau albe de 10x15 cm (sau tăiate din hârtie la o dimensiune similară)
- Pixuri sau markere colorate distribuite fiecărui elev
- O cutie mică, o punguță, un săculeț sau un plic colorat mai mare, care să servească drept „cufărul cu resurse”, pentru fiecare elev în parte, în care să-și păstreze desenele resurselor personale
- O cutie cu pietricele mici și colorate, cristale, sau alte obiecte similare (opțional)
- Articole pentru decorarea cufărului (opțional)

Instrucțiuni

- Spuneți-le elevilor că urmează să își facă un cufăr pentru resurse și explicați-le ce înseamnă o resursă.
- Puneți întrebări pentru a-i determina pe elevi să vorbească despre unele dintre resursele lor.
- Oferiți-le elevilor suficient timp atât pentru a-și desena resursele, cât și pentru a le prezenta celorlalți colegi. Prezentarea se poate face fie lucrând pe perechi, fie ca un grup, fie ambele.

Sfaturi didactice

- În această experiență de învățare aspectul cel mai important este ca elevii să identifice ceea ce servește drept resursă personală în cazul lor, adică să recunoască valoarea a ceva din viața lor și să o utilizeze ca resursă, ca pe ceva care îi face să se simtă mai bine când se gândesc la ea. Deși cu toții avem lucruri în viața noastră (oameni, locuri, activități, amintiri, speranțe etc.) care ne fac să ne simțim mai bine, uneori considerăm că ni se cuvin, că sunt de la sine înțelese, sau nu le recunoaștem ca având această valoare specială.
- Vă recomandăm să repetați această activitate pentru a crea cât mai multe resurse. De asemenea puteți să alocați o anumită perioadă de timp pentru ca elevii să-și poată decora și personaliza cufărul cu resurse. În acest fel chiar cufărul cu resurse poate să le servească drept resursă. Puteți utiliza, de asemenea, o altă activitate suplimentară („piatra prețioasă”) și o puteți adăuga la cufărul cu resurse.
- Notă: Resursele personale pot fi destul de simple; nu trebuie să fie ceva deosebit. Resursele personale sunt, de asemenea, unice pentru fiecare individ în parte; ceea ce funcționează pentru o persoană, nu va funcționa neapărat și pentru altcineva. La început, pentru a oferi un cadru general cât mai larg posibil, vă recomandăm să utilizați mai degrabă o varietate mare de cuvinte pentru a descrie ceea ce poate constitui

o resursă personală - în loc să folosiți un singur cuvânt precum „fericire”, „siguranță”, „bucurie” etc. În acest fel, elevii dvs. vor putea să găsească ceva care să funcționeze pentru ei.

Exemplu de script

- *“Astăzi vom crea un cufăr pentru resurse.*
- *La ce folosește un cufăr cu resurse? Ce fel de lucruri putem găsi într-un astfel de cufăr?*
- *În acest cufăr vom pune amintirile pe care le avem despre lucruri care ne fac să ne simțim bine, lucruri care ne fac să ne simțim în siguranță, sau lucruri care ne plac.*
- *O să numim aceste lucruri resurse personale. O resursă înseamnă ceva care ne este util. Este personală, deoarece resursa noastră este ceva special pentru noi. Nu trebuie să fie special pentru alți oameni, ci doar pentru noi.*
- *Resursele personale sunt lucruri care ne fac să ne simțim bine, fericiți, sau în siguranță.*
- *Ele pot fi lucruri pe care ne place să le facem. Ele pot fi lucruri pe care le găsim relaxante sau distractive. Pot fi oameni care ne plac. Ele pot fi chiar lucruri care au legătură cu propria persoană - lucruri de care suntem mândri, sau care ne fac fericiți.*
- *Există cineva care vă place, care vă face să vă simțiți mai în siguranță și mai fericiți când vă gândiți la el/ea?*
- *Există un loc care vă place și vă face să vă simțiți mai bine când mergeți acolo, sau când vă gândiți la el?*
- *Există ceva care vă place cu adevărat să faceți și care este distractiv?*
- *Toate acestea sunt resurse personale. O resursă personală poate fi orice vă face să vă simțiți bine, sau care vă face să vă simțiți mai bine atunci când nu vă simțiți bine.*
- *Resursele personale pot fi chiar și lucruri pe care vi le imaginați, lucruri care vă fac să vă simțiți bine, sau sunteți mai fericiți atunci când vă gândiți la ele.*
- *Haideți să stăm în liniște câteva momente și să ne gândim ce resursă personală ar fi potrivită pentru noi înșine. Putem să ne gândim chiar la două sau trei.*
- *Acum haideți să începem să desenăm pe o foaie de hârtie resursa sau resursele la care ne-am gândit.*
- *Să notăm pe desen numele resursei noastre, astfel încât, mai târziu, să putem să ne amintim ceea ce am desenat.*
- *[Dați-le elevilor suficient timp pentru a desena.]*
- *Acum am creat câteva resurse personale. Fiecare dintre ele este o comoară pentru noi. Este foarte valoroasă. La fel ca pe o comoară, o putem așeza într-un cufăr și o putem folosi mai târziu, atunci când avem nevoie.*
- *Ne putem păstra resursele în cuferele noastre. Putem să ne scriem numele pe ele.*
- *Haideți să discutăm cu ceilalți elevi lucrurile pe care le-am făcut în cadrul acestei activități.*

Cine ar dori să ne vorbească despre resursele sale personale, și de ce aceste lucruri reprezintă resurse pentru voi. "

PRACTICĂ REFLEXIVĂ | 7 minute

Exersarea practicilor de creare de resurse și observare a senzațiilor*

Prezentare generală

În timpul acestei practici reflexive, elevii vor alege una dintre resursele lor personale, și vor sta câteva momente liniștiți și se vor gândi la ea, încercând să urmărească dacă au senzații în corp, pe care le vor observa ca fiind plăcute, neplăcute sau neutre (la mijloc).

Sfaturi didactice

- Rețineți că, în cazul în care unii elevii au senzații neplăcute, trebuie să le reamintiți că își pot deplasa atenția către un loc din corpul lor în care se simt mai bine (sau observă senzații neutre). Această abordare este numită „schimbă și păstrează”. De asemenea, amintiți-vă că îi ajutați pe elevi să învețe ce este senzația, așa că, dacă spun lucruri precum „Mă simt bine” sau „Mă simt rău”, întrebați-i lucruri de genul „Cum este când te simți bine? Poți descrie senzația pe care o ai?” Puteți utiliza lista de cuvinte pe care ați creat-o împreună cu elevii în experiența de învățare anterioară.
- Crearea de resurse este o abilitate care are nevoie de timp pentru a se dezvolta. Vă sugerăm să repetați această activitate de câteva ori, până când elevii dobândesc o experiență directă a senzațiilor plăcute în

corp în timp ce se gândesc la resursele lor personale. După ce elevul va dobândi o astfel de înțelegere profundă, continuarea practicării acestei activități va conduce la o cunoaștere trăită a modului în care propriul sistem nervos experimentează și exprimă stresul și starea de bine.

Exemplu de script

- *“Acum vom observa senzațiile care există în corpul nostru. (Treceți pe scurt în revistă informațiile despre ce este o senzație, cu exemple dacă este necesar).*
- *Haideți să alegem una dintre resursele noastre preferate.*
- *Fără să vă grăbiți, așezați desenul resursei preferate în fața voastră.*
- *Dacă simțiți că nu vă puteți concentra pentru că ceva vă distrage atenția, deplasați-vă într-un loc unde atenția vă este mai puțin distrasă.*
- *Haideți să stăm câteva momente liniștiți, să privim desenul care reprezintă resursa noastră și să ne gândim un pic la ea.*
- *Ce simțiți în interiorul corpului atunci când priviți desenul și vă gândiți la resursa voastră?*
- *Observați senzații plăcute? Dacă nu simțiți nimic, nu este nicio problemă.*
- *Dacă observați senzații neplăcute, atunci trebuie să mutați atenția în altă parte a corpului, unde aveți senzații mai plăcute. Rămâneți în zona în care vă simțiți mai bine.*
- *După ce ați găsit o senzație plăcută - sau măcar*

o senzație neutră - puteți rămâne cu atenția acolo și să continuați să observați această senzație. (Pauză.)

- Este ca și cum am trece în revistă corpul și senzațiile sale. Această activitate este numită observarea senzațiilor. Să observăm înseamnă să urmărim ceva îndeaproape. Când observăm senzațiile din corp și le acordăm atenție, noi le urmărim.
- Ar dori cineva să vorbească despre o senzație pe care a observat-o în corp?
- Cum vă simțiți atunci când sunteți atenți și observați acea senzație? "

ÎNCHEIERE | 3 minute

- "Aceste cufere cu resurse sunt folosite pentru a vă ajuta ori de câte ori aveți nevoie să vă simțiți în siguranță, liniștiți și senini.
- Ori de câte ori simțiți că aveți nevoie de ajutor pentru a vă simți mai liniștiți, puteți să vă acordați câteva momente de tăcere, să luați în mână piatra prețioasă din cufărul cu resurse, și să vă amintiți un lucru pentru care sunteți recunoscători. Sau puteți să priviți desenele resurselor personale.
- Ce fel de senzații au apărut în interiorul corpului atunci când v-ați uitat la resursele personale?
- Credeți că în viitor am putea aduna mai multe resurse personale?
- Când credeți că veți dori să mai folosiți cufărul cu resurse? "

ACTIVITATE DE APROFUNDARE OPȚIONALĂ

10 minute

Piatra-resursă

Prezentare generală

Aceasta este o activitate suplimentară – cu caracter opțional - care se potrivește foarte bine cu activitatea cufărului cu resurse. Este posibil să nu aveți suficient timp la dispoziție ca să faceți ambele activități într-o singură lecție, așa că puteți face această activitate opțională altă dată. În cadrul acestei activități, îi veți invita pe elevi să formeze un cerc și apoi să aleagă o mică piatră, cristal sau alt obiect dintr-o pungă sau cutie. Apoi elevii se vor gândi la ceva pentru care sunt recunoscători, iar piatra sau obiectul pe care l-au ales va reprezenta acel lucru. Când au terminat, vor adăuga obiectul respectiv în cufărul lor cu resurse.

Materiale necesare

- O mică piatră, cristal sau alt obiect de dimensiuni mici, pentru fiecare elev
- Cutiile cu resurse ale elevilor

Instrucțiuni

- Invitați-i pe elevi să formeze un cerc.
- Oferiți fiecărui elev un mic cristal, piatră sau alt obiect mai mic, sau invitați-i să aleagă unul care le place dintr-o cutie sau un săculeț. Ei sunt cei care vor trebui să aleagă.
- Conduceți-i prin practica de creare de resurse, descrisă mai jos.

Exemplu de script

- *"Acesta este un obiect special, pe care îl veți pune în cușorul vostru cu resurse.*
 - *Este o piatră (sau un cristal) care vă poate ajuta să vă reamintiți cum să vă simțiți mai calmi, mai în siguranță și mai senini. O vom numi piatră-resursă, deoarece o vom folosi pentru a ne aminti de o resursă.*
 - *Dar înainte ca piatra să poată să facă asta, trebuie să exersăm ceva nou.*
 - *Haideți să stăm în tăcere câteva momente și să ne gândim la ceva pentru care suntem recunoscători.*
 - *Lucrul la care ne gândim poate fi una dintre resursele personale pe care le avem deja, sau poate fi ceva nou.*
 - *Ne putem simți recunoscători pentru lucruri mărunte, ca atunci când cineva ne zâmbește, sau lucruri mai mari, precum oamenii speciali din viața noastră.*
 - *Haideți să stăm în tăcere câteva momente și să ne gândim la ceva față de care suntem recunoscători: de exemplu la un loc, o persoană, un obiect sau orice altceva.*
 - *Ar putea fi o persoană adultă din viața voastră, un animal de companie, un parc preferat. Oricare ar fi acesta, stați câteva momente în liniște pentru a vi-l aduce în minte.*
 - *În timp ce vă gândiți la acel lucru, strângeți ușor piatra în mână. O puteți freca și cu degetele.*
 - *Observați ce senzații aveți în interiorul corpului în timp ce țineți piatra în palmă și vă gândiți la lucrul față de care sunteți recunoscători.*
 - *Acum vom lua cuvântul pe rând, în ordinea în care suntem așezați în cerc, și vom împărtăși lucrurile pentru care suntem recunoscători.*
 - *Voi începe eu: „Sunt recunoscător/oare pentru ... (copacii pe care îi văd pe fereastră, mersul spre casă, prietenii mei buni, pisica mea). ”*
- Avansați de jur împrejurul cercului până când toată lumea și-a exprimat recunoștința. Nu este nicio problemă dacă sunt elevi care nu vor să comunice.
- *" Direcționați atenția către interiorul corpului și observați cum vă simțiți după ce v-ați exprimat recunoștința față de ceva care este special pentru voi.*
 - *Este cineva care observă senzații în interiorul corpului? Ce observați?*
 - *Acum vă puteți întoarce la locurile voastre și să așezați piatra specială în interiorul cușorului cu resurse.*
 - *Putem să scriem și o notă pe care să o punem în cușor, astfel încât să ne amintim pentru ce am fost recunoscători. "*

Centrarea corporală

SCOPUL

Scopul acestei experiențe de învățare este acela de a explora abilitatea de centrare corporală ca pe o modalitate de a reveni și de a rămâne în zona de reziliență / zona OK. Centrarea corporală se referă la observarea contactului fizic al corpului cu un obiect oarecare. Centrarea corporală este întotdeauna practică împreună cu exercițiul de observare a senzațiilor

(atenția focalizată asupra senzațiilor din corp), deoarece acestea două construiesc, împreună, alfabetizarea corporală. Întrucât există numeroase modalități de a face centrare corporală - și fiecare elev va găsi metode care funcționează cel mai bine în cazul său - este recomandat să repetați unele dintre activitățile din această experiență de învățare.

REZULTATELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

Elevii vor:

- mări gradul de conștientizare a modului în care corpul nostru se simte atunci când îl mișcăm în anumite moduri.
- dobândi mai multă dexteritate în practica de centrare corporală prin intermediul diferitelor poziționări ale corpului.
- dobândi mai multă dexteritate în practica de centrare corporală prin intermediul menținerii contactului cu un obiect.

DURATĂ

30 minute

COMPONENTELE DE BAZĂ



Autoreglarea

MATERIALE NECESARE

- Cuferele cu resurse ale elevilor
- O sacoșă cu obiecte care vor fi distribuite elevilor, pe care aceștia urmează să le țină în mână, cum ar fi animale de pluș / jucării moi, articole de îmbrăcăminte, brelocuri, ceasuri, jucării. (Pentru această activitate, dacă preferați, sau mai ales dacă vă este dificil să puneți la dispozițiae toate aceste articole, în prealabil le puteți cere elevilor să aducă de acasă un obiect care le place).

CHECK-IN | 4 minute

- *"Haideți acum să scoatem cuferele noastre cu resurse și să vedem dacă există acolo vreun lucru pe care am dori să-l folosim.*
- *Alegeți una dintre resursele voastre personale și țineți-o în mână, sau așezați-o în fața voastră.*
- *Priviți obiectul pentru câteva momente sau închideți ochii și simțiți-l cu mâinile.*
- *Să stăm acum câteva momente în liniște și să ne direcționăm atenția asupra obiectelor pe care le-am ales. (Pauză) În timp ce faceți asta, încercați să observați senzațiile din interiorul corpului. S-ar putea să simțiți mai cald sau mai rece, să vă simțiți corpul mai ușor sau mai greu, poate simțiți furnicături, poate vă observați respirația. Fiți atenți și fiți curioși. Dacă nu observați nicio senzație la nivelul corpului, nu este nicio problemă, observați doar faptul că nu aveți nicio senzație în acest moment. Puteți să stați în tăcere și să vă bucurați de obiectul pe care l-ați ales. "*

ACTIVITATE DE APROFUNDARE # 1

12 minute

Centrare corporală în diferite posturi*

Prezentare generală

În această activitate elevii își vor exersa abilitatea de centrare corporală încercând diferite posturi ale corpului și văzând care dintre ele generează cea mai profundă stare de bine.

Conținut / Perspective care trebuie explorate

- Sistemul nervos răspunde la contactul fizic al corpului nostru cu obiectele și suprafețele.
- Direcționarea atenției asupra senzațiilor plăcute sau neutre prezente în corp atunci când facem centrare corporală poate duce la relaxarea corpului.
- Fiecare dintre noi are tehnici de centrare corporală specifice, care vor funcționa cel mai bine doar în cazul său.
- Cu timpul, practicarea exercițiului de centrare corporală poate deveni mai ușoară și mai

Materiale necesare

Niciunul.

Instrucțiuni

- Poate că va fi nevoie să pregătiți spațiul în prealabil, astfel încât să le permită elevilor fie să preseze cu palmele suprafața unei mese, fie să poată să împingă ori să se sprijine de un perete.
- Când efectuați exercițiul pentru prima dată, vă recomandăm să utilizați scriptul de mai jos pentru a vă ghida elevii în efectuarea exercițiilor de centrare corporală și observare a senzațiilor.
- Explicați elevilor că vor practica o activitate numită „centrare corporală”, care este efectuată în scopul de a ajuta corpul să se simtă mai bine, mai sigur, mai protejat și mai echilibrat. (Într-un anumit sens, acest exercițiu este similar cu practica de creare de resurse,

însă, în loc ca elevii să se gândească la o resursă, această activitate necesită o mișcare și reaşezare a corpului până când corpul se simte cel mai confortabil).

- Conduceți-vă elevii prin diferite posturi (stând în picioare, stând așezat, împingând în jos suprafața mesei, sprijinindu-se de perete, apăsând peretele), făcând o scurtă pauză în timpul fiecărei posturi pentru a le permite să-și urmărească senzațiile din corp, iar la sfârșit îi veți ruga să le împărtășească celorlalți elevi ce senzații (dacă există) observă.
- Încheiați activitatea permițându-le să exerseze poziția sau postura corpului care le-a plăcut cel mai mult și subliniați faptul că pot folosi posturi de acest fel atunci când trebuie să se liniștească sau să-și ajute corpul să se simtă mai bine.

Sfaturi didactice

- Deoarece sistemul nostru nervos monitorizează în permanență atât poziția corpului, cât și contactul corpului cu diferitele obiecte (inclusiv cu ceea ce ne susține, cum ar fi podeaua, patul sau scaunul), schimbarea poziției corpului poate ajuta sistemul nervos să se regleze mai bine. Urmărirea senzațiilor permite aprofundarea experienței și consolidarea alfabetizării corporale.
- Dacă doriți, puteți adăuga și alte posturi, inclusiv poziția culcat sau așezat cu spatele sprijinit de perete. De asemenea pot fi utilizate pozițiile brațelor, cum ar fi îndoirea lor. Nu uitați să-i încurajați pe elevi să

folosească observarea senzațiilor din propriul corp, deoarece acest lucru îi va ajuta să vadă care dintre posturi sunt cele mai utile pentru ei.

Exemplu de script

- *“Putem folosi simțul atingerii (tactil) pentru a exersa o abilitate numită „centrare corporală”.*
- *Vom încerca să facem un mic experiment, în care vom vedea dacă ne simțim diferit în funcție de ceea ce face corpul nostru. Amintiți-vă că sistemele noastre nervoase sunt diferite între ele, așa că, ceva care pentru voi este plăcut, pentru ceilalți s-ar putea să fie neplăcut. Întrucât în acest moment suntem cu toții așezați, haideți să observăm senzațiile pe care le percepem în corp, care apar în urma faptului că stăm în această poziție. Sunteți liberi să vă schimbați modul de a sta, cu unul care vă este cel mai confortabil. Acum haideți să urmărim senzațiile pe care le observăm în corp, acordându-le atenție. [Pauză.]*
- *Acum haideți să ne ridicăm cu toții în picioare. Așezați-vă în poziția cea mai confortabilă pentru voi.*
- *Să urmărim ce senzații apar în interiorul corpului în acest moment, când stăm în picioare. Să vedem ce simțim în interior. [Pauză.]*
- *Cine ar dori să ne împărtășească ce a simțit? [Acordați suficient timp pentru ca elevii să poată comenta cu privire la ceea ce simt.]*
- *Ridicați mâna dacă v-ați simțit mai bine stând în picioare.*

- Ridicați mâna dacă v-ați simțit mai bine stând așezați.
- Este interesant, nu-i așa? Exercițiul de observare a senzațiilor ne ajută să știm care este poziția în care ne simțim cel mai bine. Este diferit pentru fiecare dintre noi, nu-i așa?
- Exercițiul pe care tocmai l-am făcut se numește „centrare corporală”.
- Folosim centrarea corporală pentru a ne ajuta corpul să se simtă mai în siguranță, mai puternic, mai protejat, sau mai fericit.
- Acest lucru este posibil deoarece sistemul nostru nervos acordă întotdeauna atenție atât poziției corpului, cât și lucrurilor pe care le atingem. Sistemul nostru nervos analizează poziția în care ne aflăm și răspunde în consecință. Corpul nostru se poate simți mai bine - sau nu atât de bine - în funcție de poziția în care stăm așezați sau de ceea ce atingem.
- Acum că suntem atenți la senzații, putem vedea dacă modul în care ne menținem corpul modifică acele senzații.
- Uneori, schimbarea modului în care stăm, în picioare sau așezați, ne poate ajuta să ne simțim mai bine.
- Acum haideți să încercăm un exercițiu diferit. Haideți să apăsăm cu mâinile suprafața mesei/băncii. Nu trebuie să apăsăm prea tare. Și haideți să urmărim ce senzații percepem în interiorul corpului. [Pauză.] (Dacă elevii stau așezați într-un cerc - și nu la mese - atunci ei pot pune mâinile pe bancă sau pe podea, și pot împinge pentru a încerca să se ridice de pe bancă/de pe podea, simțind atât contactul cu suprafața respectivă, cât și presiunea în brațe.)
- Ce senzații observați în interiorul corpului? [Acordați suficient timp pentru ca elevii să poată comenta cu privire la ceea ce simt.]
- Acum vom face un lucru diferit. Haideți să împingem peretele cu mâinile. În timp ce facem asta, haideți să urmărim și senzațiile care apar în corp. Este important să observăm atât ce senzații apar în corpul nostru atunci când împingem, cât și locul din corp unde le percepem. [Pauză.]
- Ce senzații observați? [Permiteți-le elevilor să-și împărtășească gândurile cu ceilalți colegi.] Sunt aceste senzații plăcute, neplăcute sau neutre?
- Acum să încercăm să ne sprijinim cu spatele de perete. Și, în timp ce facem acest lucru, haideți să urmărim ce simțim în corp, acordând atenție senzațiilor care ne apar în interior. [Pauză.]
- Ce senzații observați când faceți asta? [Acordați suficient timp pentru ca elevii să poată să împărtășească ce simt.] Sunt aceste senzații plăcute, neplăcute sau neutre?
- Ridicați mâna dacă v-ați simțit mai bine împingând peretele.
- Ridicați mâna dacă v-ați simțit mai bine sprijinindu-vă de perete.

- *Ridicați mâna dacă v-ați simțit mai bine apăsând pe suprafața mesei sau pe bancă/scaun.*
- *Acum fiecare dintre voi poate să facă ce preferă. Dacă vrei să stați jos, faceți asta. Sau puteți sta în picioare, puteți apăsa suprafața mesei, vă puteți sprijini de perete, sau puteți împinge peretele. Fiecare este liber să facă ce îi place cel mai mult.*
- *Haideți acum să fim atenți la senzațiile din interiorul corpului nostru, folosind exercițiul de observare a senzațiilor. Dacă doriți, puteți să închideți ochii pentru a vă fi mai ușor să percepeți ce se întâmplă în interiorul corpului.*
- *Ce observați? Oare ne place la toți să facem același lucru?*
- *Ați găsit activitatea care v-a făcut să vă simțiți cel mai bine?*
- *Este bine să știți că atunci când facem acest lucru, noi aflăm ce ne place cel mai mult și când ne simțim cel mai bine. Putem folosi această practică de centrare corporală pentru a ne ajuta corpul să fie mai calm atunci când este agitat. "*

ACTIVITATE DE APROFUNDARE #2

10 minute

Centrare corporală cu un obiect *

Prezentare generală

În cadrul acestei activități, le veți permite elevilor să aleagă un obiect care le place dintr-o selecție pe care le-o oferiți (sau puteți să le

cereți să-și aducă obiecte proprii) și apoi vor ține în mână câteva dintre obiecte, observând ce senzații le apar în corp când fac asta.

Conținut / Perspective care trebuie explorate

Sistemul nervos răspunde la contactul fizic al corpului cu obiecte și suprafețe.

- Direcționarea atenției asupra senzațiilor plăcute sau neutre, prezente în corp atunci când se face exercițiul de centrare corporală, poate duce la relaxare.
- Fiecare dintre noi poate avea tehnici de centrare corporală preferate, care vor funcționa cel mai bine în cazul nostru.
- Cu timpul, practicarea exercițiului de centrare corporală poate deveni mai ușoară și mai eficientă.

Materiale necesare

Diferite obiecte pe care le vom distribui elevilor, cum ar fi animale de pluș / jucării moi, articole de îmbrăcăminte, pandantive, brelocuri, ceasuri, jucării. (Dacă preferați, sau dacă este dificil să aveți la dispoziție astfel de articole, în prealabil le puteți cere elevilor să aducă de acasă obiectele care le-ar putea face plăcere atunci când vor desfășura această activitate).

Instrucțiuni

Atunci când efectuați activitatea pentru prima dată, pentru a ghida elevii în exercițiul de centrare corporală cu un obiect - și apoi în cel de observare a senzațiilor - vă recomandăm să utilizați scriptul de mai jos.

Sfaturi didactice

- Centrarea corporală se referă la contactul fizic al corpului cu un obiect precum pământul, podeaua, un scaun sau un perete - la fel cum ați făcut în activitatea anterioară. Dar poate implica și ținerea în mână a unui obiect. Atunci când ne bucurăm de senzațiile plăcute care apar din ținerea în mână a unui obiect, observarea acelor senzații ne poate ajuta să ne relaxăm.
- Este nevoie să aveți la dispoziție o mai mare varietate de obiecte de pluș sau mai moi, cu texturi plăcute la atingere, precum și unele obiecte mai tari, cum ar fi obiecte din lemn sau chiar pietre. Elevii își pot folosi, de asemenea, piatra din cufărul cu resurse (din experiența de învățare anterioară). Dacă nu veți avea suficiente obiecte pentru toți elevii, înainte de a efectua această activitate le puteți cere să aducă ceva de acasă.

Exemplu de script

- *"Putem face exercițiul de centrare corporală și prin ținerea în mână sau atingerea unor obiecte sau lucruri.*
- *Aici avem câteva obiecte pe care le putem folosi pentru a practica acest exercițiu. Puteți alege oricare dintre lucrurile care credeți că v-ar putea plăcea.*
- *Haideți să ne așezăm și să luăm în mână obiectul pe care l-am ales. Îl puteți ține fie în mână, fie îl puteți pune în fața voastră.*
- *Observați ce senzații vă apar în interiorul corpului.*

- *Poate vreunul dintre voi să descrie obiectul pe care îl are în mână, folosind vocabularul senzațiilor? Ce simțiți când îl țineți în mână?*
- *Acum haideți să facem exercițiul de observare a senzațiilor. Vom fi atenți la senzațiile din corpul nostru în timp ce ținem obiectul în mână.*
- *Haideți să stăm în tăcere pentru câteva clipe și să observăm senzațiile prezente în corpul nostru în timp ce ținem în mână obiectul preferat. [Pauză.]*
- *Ce ați observat? În ce zonă a corpului ați observat acea senzație?*
- *Să stăm din nou în liniște și să continuăm să urmărim. [Pauză.]*
- *Ce ați observat de această dată?*
- *Ar dori cineva să ia un alt obiect? [Repetăți exercițiul și, în cazul în care unor elevi nu le-a plăcut în mod special obiectul pe care l-au ales prima dată, permiteți-le să-și aleagă un altul.]*
- *Acest lucru este, de asemenea, centrare corporală "*

După ce faceți acest exercițiu de câteva ori, este posibil să observați că unii elevi preferă anumite obiecte și, în acest caz, le puteți folosi pentru următoarele exerciții de centrare corporală. Dacă este cazul, atunci puteți să lăsați unele dintre aceste obiecte în clasă, pentru a permite elevilor să facă exercițiul de centrare corporală atunci când simt această nevoie.

ACTIVITATE OPȚIONALĂ #2 | 10 minute

Centrarea corporală cu o parte a corpului *

Prezentare generală

Această activitate este o extindere a modului în care elevii pot folosi exercițiul de centrare corporală. În acest caz, elevii vor trebui să-și conștientizeze picioarele și mâinile în timp ce apasă ușor pe o masă, când se sprijină de un perete, stând așezați sau stând în picioare. Ca și în celelalte activități de centrare corporală, elementul cel mai important este acela de a combina acest exercițiu cu cel de observare a senzațiilor (conștientizarea senzațiilor din corp).

Exemplu de script

- *"Putem face exercițiul de centrare corporală devenind conștienți de o parte a corpului nostru în relație cu o suprafață.*
 - *Haideți să ne așezăm mâna/mâinile pe o masă, un perete sau pe podea.*
 - *Haideți să încercăm să acordăm atenție picioarelor și modului în care acestea sunt poziționate pe sol.*
 - *Acum haideți să facem exercițiul de observare a senzațiilor. Vom fi atenți la senzațiile din interiorul corpului.*
 - *Haideți să stăm în tăcere pentru câteva momente și să urmărim senzațiile care apar în corpul nostru. [Pauză.]*
 - *Ce ați observat? În care zonă a corpului ați observat că există senzații?*
 - *Să stăm din nou tăcuți și să continuăm să urmărim. [Pauză.]*
- *Ce ați observat de această dată?*
 - *Este mai plăcut să fiți atenți la mâini, la picioare, sau la ambele?*
 - *Acest lucru este, de asemenea, centrare corporală."*
-

ÎNCHEIERE | 4 minute

- *"Am petrecut ceva timp încercând diferite moduri de a face centrare corporală și de a observa senzațiile din corp. Care dintre cele trei variante v-a plăcut cel mai mult (care dintre ele v-a oferit senzații plăcute sau neutre)? Care nu a funcționat în cazul vostru?*
- *Își amintește cineva o anumită senzație pe care a simțit-o, sau despre care a vorbit altcineva?*
- *Care credeți că sunt situațiile în care ați putea folosi exercițiul de centrare corporală? "*

Nelson și zona de reziliență

SCOPUL

Scopul acestei experiențe de învățare este acela de a familiariza elevii cu conceptul de „zonă de reziliență”, pe care o puteți numi și „zona OK” sau „zona stării de bine”. Pentru efectuarea acestei activități, pentru a le facilita înțelegerea, vă puteți folosi de o marionetă (păpușă de mână) și de diagrame. „Zona de reziliență” se referă la zona în care mintea și corpul nostru se află într-o stare de bine. Când ne aflăm în zona de reziliență, putem gestiona mai bine tensiunile care apar pe durata zilei și putem să reacționăm cu cea mai bună parte a noastră. Stresul ne poate scoate din zona de reziliență, aruncându-ne în așa numitele zone

înalte (de hiper-activare) sau joase (de hipo-activare).

Când suntem blocați în zona înaltă, ne simțim anxioși, agitați, nervoși, supărați, stresați și așa mai departe. Sistemul nostru nervos este dereglat, lucru care duce la dificultatea de a ne concentra, de a integra informații noi, sau de a lua decizii bune. Atunci când suntem blocați în zona joasă, ne simțim oboșiți, lipsiți de energie, indiferenți față de lucrurile care în mod normal ne plăceau, lipsiți de motivație și inerți, și ne este la fel de dificil să învățăm lucruri noi, să ne rezolvăm problemele, sau să facem cele mai bune alegeri.

REZULTATELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

Elevii vor:

- înțelege mai bine cele trei zone.
- dezvolta abilitatea de a recunoaște în orice moment în ce zonă se află, prin intermediul exercițiului de observare a senzațiilor.
- dezvolta abilitatea de a reveni la zona de reziliență, folosind exercițiile de creare de resurse și centrare corporală.

DURATĂ

30 minute

COMPONENTELE DE BAZĂ



Autoreglarea

MATERIALE NECESARE

- Tablă sau flipchart pentru desenarea celor trei zone
- O păpușă de teatru/marionetă (sau puteți folosi un animal de pluș sau o jucărie moale)

CHECK-IN | 4 minute

- *"Haideți ca, pentru câteva momente, să ne direcționăm atenția asupra senzațiilor din interiorul corpului. Putem să verificăm câtă energie avem, dacă ne simțim mai greoi sau mai ușori, dacă avem o senzație de cald sau de rece, dacă suntem relaxați și destinși, sau tensionați și iritați. Vă invit să observați ce se întâmplă.*
- *Data trecută am vorbit despre centrare corporală – adică să ne folosim corpul și simțurile pentru a ne liniști și pentru a ne simți mai bine. Oare vă amintiți care dintre exercițiile pe care le-ați încercat data trecută v-au făcut să aveți senzații plăcute sau neutre? (Permiteți suficient de multe răspunsuri, astfel încât să acoperiți majoritatea strategiilor abordate în activitatea precedentă.) Are cineva probleme să-și amintească de ele? (Dacă da, atunci este posibil să fie nevoie să întocmiți o listă, pe care s-o afișați în clasă.)*
- *Există o formă de centrare corporală pe care ați dori să o încercați chiar acum? (Permiteți timp pentru alegerea și explorarea individuală, sau puteți să alegeți o activitate pe care să o efectueze întregul grup de elevi.)*
- *Cum vă simțiți acum? Puteți spune dacă acest exercițiu a fost util pentru voi? Observați vreo diferență în corpul vostru? "*

PREZENTARE / DISCUȚIE | 10 minute

Zona de reziliență

Prezentare generală

În cadrul acestei activități, mai întâi veți prezenta și apoi veți discuta cu elevii despre conceptele de zonă de reziliență, zonă înaltă și zonă joasă, ajutându-vă de o marionetă și de diagrame, atât pentru a le facilita elevilor înțelegerea, cât și pentru o configurare a bazelor necesare desfășurării următoarei activități, în care vom vedea cum își petrece ziua un copil („Nelson”), și modul în care experiențele pe care acesta le trăiește îi afectează corpul și sistemul nervos. Dacă nu aveți o marionetă, atunci puteți folosi o fotografie a unui copil care are aproximativ aceeași vârstă cu elevii dvs.

Conținut / Perspective care trebuie explorate

- Factorii de stres/stresorii ne pot scoate în afara zonei de reziliență. Foarte mulți oameni sunt blocați fie în zona înaltă, fie în zona joasă.
- Când suntem blocați într-una din cele două zone, avem tendința de a nu lua cele mai bune decizii și nu ne simțim deloc bine.
- Există practici specifice pe care le putem face pentru a reveni în zona de reziliență.
- Odată ce ne aflăm în zona de reziliență, experimentăm o mai mare stare de bine, corpul nostru este mai sănătos, suntem mai binevoitori cu noi înșine și cu ceilalți și luăm decizii mai bune.

Materiale necesare

- O tablă sau un flipchart pentru desenarea celor trei zone;
- O marionetă (sau puteți folosi un animal de pluș sau o jucărie moale).

Instrucțiuni

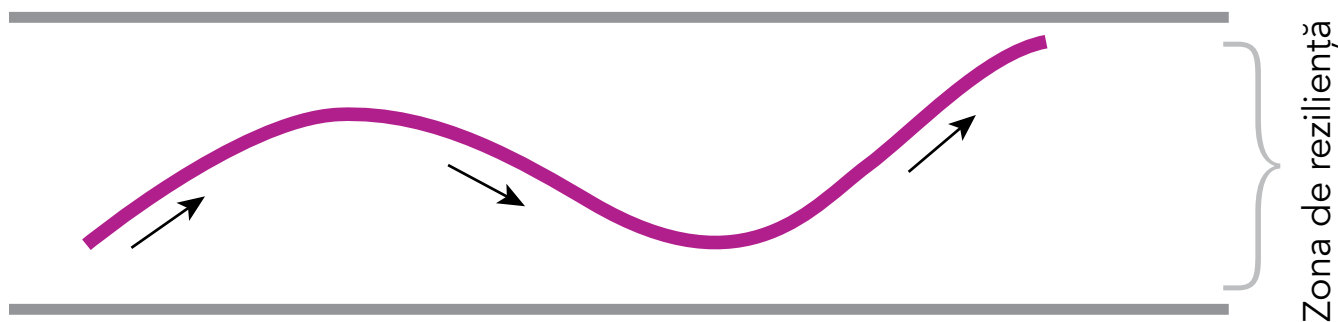
- Arătați-le elevilor marioneta, și prezentați-o ca pe un copil care are aproximativ aceeași vârstă cu ei, și care merge la o școală asemănătoare cu a lor. Permiteți-le să-i aleagă un nume (noi vom folosi numele „Nelson”). Explicați-le copiilor că aveți de gând să vorbiți despre cum s-a desfășurat ziua lui Nelson, și cereți-le să se gândească la ce ar fi putut simți Nelson în timp ce trecea prin diferitele evenimente ale zilei. Pentru a face acest lucru, explicați-le că veți utiliza un grafic în care sunt reprezentate diferitele zone sau moduri în care Nelson s-ar fi putut simți în corpul său.
- Arătați-le un desen al zonei de reziliență, sau desenați unul pe tablă sau pe flipchart. Desenul dvs. ar trebui să aibă două linii orizontale și o linie șerpuită între ele.
- Explicați-le că acest desen arată modul în care corpul nostru, și în special sistemul nervos, se manifestă pe tot parcursul zilei: uneori devenind mai suferințos sau tulburat, alteori simțindu-se mai epuizat sau mai puțin energic.
- Explicați-le că zona din mijloc este numită „zona de reziliență” (sau „zona OK” sau „zona stării de bine” sau orice alt nume pe care îl alege elevii dvs.) Aceasta este zona în care îl vom plasa pe Nelson atunci când se va simți

bine. Desigur, Nelson ar putea experimenta în această zonă o serie de emoții și sentimente puternice, dar corpul său este sănătos și poate lua decizii bune. El poate fi OK trist sau OK supărat, și poate fi în continuare în zona sa de reziliență / zona OK.

- Explicați-le elevilor că a fi „rezilient” înseamnă a fi capabil de a gestiona și de a face față dificultăților; înseamnă capacitatea de a-și reveni; înseamnă puterea interioară, forța sau tenacitatea.
- Desenați simbolul fulgerului (sau alt simbol) pentru a reprezenta factorul de stres/stresorul sau declanșatorul. Explicați elevilor că, uneori, lui Nelson i se întâmplă lucruri care îl deranjează sau care îl fac să se simtă mai puțin în siguranță. Dacă întâlnim ceva de genul acesta în poveste, putem folosi un fulger pentru a indica faptul că ceva l-ar putea stresa pe Nelson. Stresorul ar putea chiar să-l scoată pe Nelson din zona sa de reziliență. Dacă se întâmplă asta, atunci Nelson ar putea rămâne blocat în zona înaltă sau în zona joasă.
- Adăugați acum două imagini care reprezintă un copil care este blocat în zona înaltă și în zona joasă, cum ar fi cele furnizate în desenul de mai jos. (Puteți imprima desenul însoțitor și îl puteți utiliza pe acesta.)
- Întrebați-i pe elevi cum cred că se simte băiatul atunci când se află în zona înaltă - furios, supărat, nervos, neliniștit? Dacă Nelson va rămâne blocat în zona înaltă, cum s-ar putea simți el în interior?

- Poate că va fi nevoie să le dați mai întâi niște exemple.
- Notați cuvintele pe care vi le sugerează elevii, folosind o culoare diferită (cum ar fi roșu) pentru cuvintele care reprezintă o senzație. Apoi repetați acest lucru și cu zona joasă. Cum cred ei că se simte fata atunci când se află în zona joasă: se simte tristă, epuizată, izolată? Dacă Nelson ar rămâne blocat în zona joasă, ce ar putea simți el în interior? Notați cuvintele pe care vi le sugerează elevii, folosind o culoare diferită pentru cuvintele care denumesc o senzație.
- Apoi spuneți-le povestea lui Nelson, așa cum este redată în scenariul de mai jos, făcând o pauză pentru a verifica (a) ce cred elevii că ar putea simți Nelson în interiorul său; (b) unde ar putea fi plasat pe graficul zonei de reziliență; (c) ce ar putea face pentru a reveni în zona de reziliență și pentru a rămâne acolo.
- Asigurați-vă că încheiați discuția cu elevii reamintindu-le că au dobândit deja o mulțime de abilități pe care le-ar putea folosi pentru a reveni în zona de reziliență atunci când au nevoie. Încheiați discuția invitându-i să își acceseze resursele și / sau să facă exercițiul de centrare corporală.

ZONA DE REZILIENȚĂ



(c) Trauma Resource Institute

Grafic adaptat dintr-o diagramă originală a lui Peter Levine / Heller, grafică realizată de Genie Everett

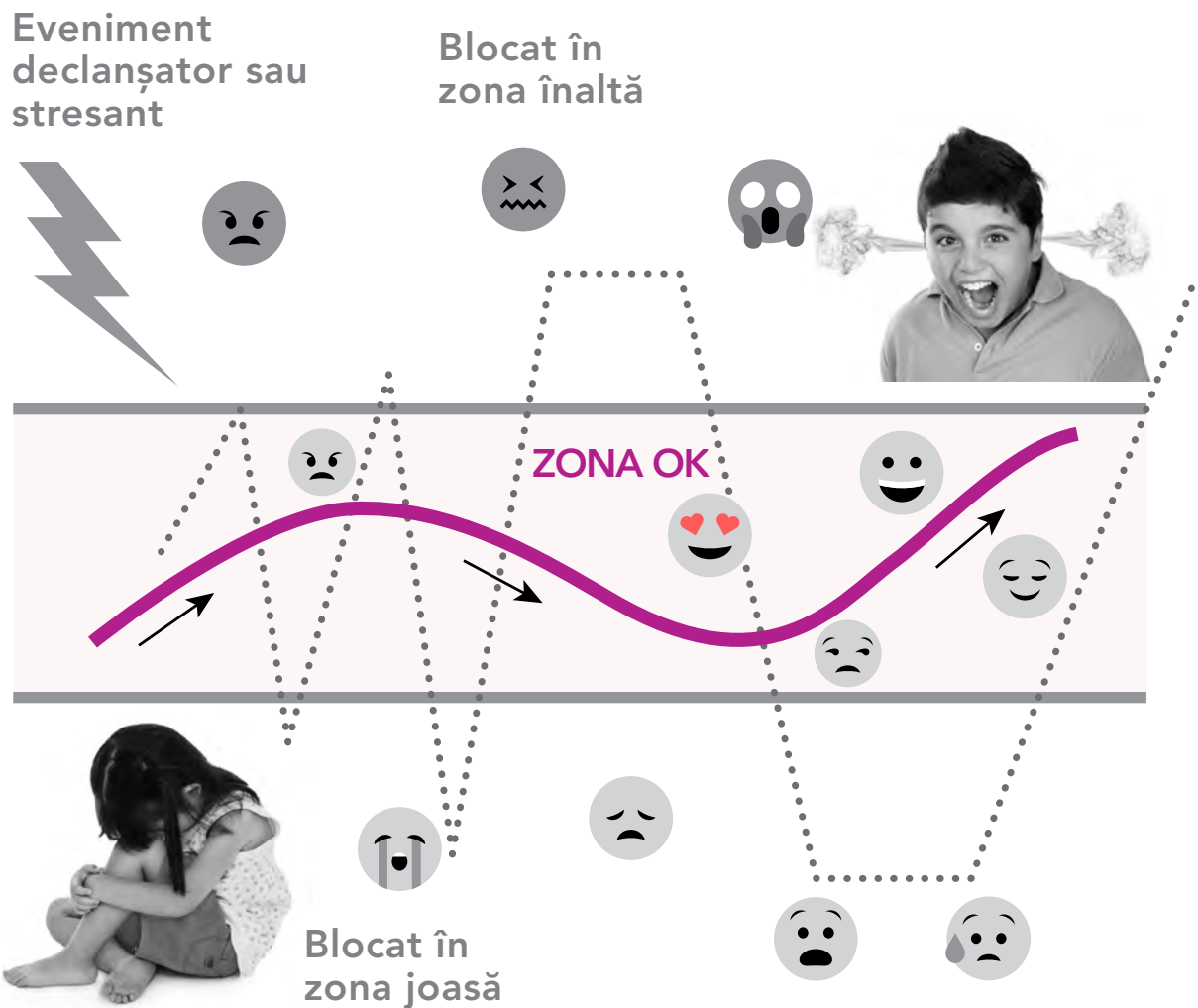
Sfaturi didactice

- Nu vă faceți griji dacă elevii nu reușesc să integreze aceste informații imediat, întrucât acestea vor fi reluate și consolidate în următoarele două experiențe de învățare.
- O notă despre siguranță: Atunci când predați materialul dedicat celor trei zone, este mai sigur ca, pentru început, să utilizați un obiect (cum ar fi marioneta, fotografiile sau un emoji), pentru a reprezenta faptul că personajul respectiv este blocat în zona înaltă sau joasă, și să-i întrebați pe elevi cum cred ei că se simte, sau ce senzații ar putea avea personajul respectiv. Aceasta reprezintă o manieră indirectă de predare a celor trei zone, care se folosește de obicei la început. Nu este recomandat să puneți elevilor întrebări directe, cum ar fi: „Cum vă simțiți când sunteți blocați în zona înaltă?”, sau „Cum vă simțiți când ați rămas blocați în zona înaltă?”, sau „Vă amintiți o perioadă când erați blocați în zona înaltă?” Acest lucru ar putea provoca un efect nedorit, în care un elev ar putea experimenta un flashback (o amintire) traumatică, sau ar putea să descrie cel mai rău lucru care i s-a întâmplat vreodată. În mod similar, este mai bine să evitați crearea de scenarii în care elevii trebuie să simuleze că sunt blocați în zona lor înaltă sau în zona joasă, folosind mai degrabă un personaj fictiv sau făcând un joc de rol.

Exemplu de script

- *“Am învățat despre corpul nostru și în special despre sistemul nostru nervos.*

- *Ce am învățat data trecută că face sistemul nostru nervos?*
- *Am fost atenți la senzațiile noastre. Și am învățat cum să ne liniștim corpul folosind exercițiile de creare de resurse, centrare corporală și strategiile de ajutor imediat (Help Now!).*
- *O să vă prezint un prieten de-al meu. [Arătați marioneta.] Prietenul nostru are nevoie de un nume. Ce nume ați vrea să-i dăm? [În povestea care va urma, noi am folosit numele „Nelson”.]*
- *Nelson are aceeași vârstă ca majoritatea dintre voi. De asemenea, el merge la o școală ca a noastră, și experiența lui ne va ajuta să înțelegem mai bine cum funcționează sistemul nostru nervos, arătându-ne prin ce trece el într-o zi. Nelson a avut o zi cu adevărat plină!*
- *Pentru a realiza acest lucru, vom face un desen care să ne ajute să înțelegem cum funcționează sistemul nervos. Imaginea pe care o vom desena va arăta ce face sistemul nervos al lui Nelson pe măsură ce trece prin diferitele situații ale zilei.*
- *Partea din mijloc se numește zona de reziliență [sau zona OK, sau zona stării de bine.] Asta pentru că, în centru, corpul lui Nelson se simte bine, este echilibrat, adică rezilient.*
- *A fi rezilient înseamnă că suntem puternici în interior, că suntem în control și că putem face față cu bine oricăror dificultăți. Chiar dacă ni se întâmplă lucruri dificile, din moment ce*



suntem rezilienți, ne putem reveni și vom reuși să fim din nou în control.

- *De multe ori s-ar putea să avem unele dificultăți, dar dacă ne aflăm în zona noastră de reziliență, le putem face față deoarece avem forța interioară necesară. Chiar și într-o situație dificilă nu suntem super stresați sau super tulburați, pentru că am învățat deja cum să ne aducem corpul și mintea într-un loc mai bun, care ne ajută să ne simțim mai bine.*
- *Voi cum credeți că se simte Nelson când se află în această zonă?*
- *Pe parcursul zilei am putea urca și coborî [trasați o linie ondulată în zona de reziliență]. Linia care urcă înseamnă că suntem foarte activi și că avem multă energie, iar linia care coboară înseamnă că suntem apatici sau lipsiți de energie. Dar nu este nicio problemă atâta vreme cât ne aflăm în zona noastră de reziliență.*

- Cu toate astea, uneori se întâmplă ceva care ne sperie, sau care nu ne place [desenăm sau arătăm către fulgerul desenat în prealabil]. Și acest lucru ne scoate din zona noastră de reziliență. Și s-ar putea să rămânem blocați în zona înaltă, de exemplu.
- Cum credeți că se simte Nelson atunci când rămâne blocat în zona înaltă? [Alocați suficient timp pentru răspunsuri.]
- (Dacă simțiți că este util, puteți să puneți elevii să-l întrebe direct pe Nelson cum se simte când este blocat în zona înaltă și joasă. Acest lucru vă va permite să împărtășiți sentimente și senzații pe care elevii poate că nu le vor menționa.) Haideți să-l întrebăm: Nelson, cum te simți când rămâi blocat în zona înaltă?
- Iar Nelson va răspunde: „Nu-mi place. Uneori mă simt neliniștit și speriat. Câteodată, când sunt blocat în zona înaltă, mă simt foarte supărat și iritat! Nici nu știu ce să fac. Nu am niciun control. Atunci când mă aflu în zona înaltă, mă simt foarte stresat. Dar, uneori, când sunt stresat, mă aflu în zona joasă. Când sunt blocat în zona joasă, mă simt ca acea fată din imagine.”
- Cum credeți că se simte acea fată care este blocată în zona joasă? [Alocați suficient timp pentru răspunsuri.]
- Te simți așa cum spun copiii, Nelson?
- Nelson spune: „Când sunt blocat în zona mea joasă, mă simt lipsit de energie și sunt foarte trist. Pur și simplu nu am chef să fac nimic.”

Uneori, nici măcar nu vreau să mă joc cu jocuri care de obicei îmi plac. Pur și simplu nu mă interesează. Uneori vreau să fiu lăsat în pace. Uneori, chiar dacă în jurul meu sunt oameni, eu mă simt singur. Pot să vă spun că nu este deloc plăcut să fii blocat în zona joasă. Dar mă simt din nou bine atunci când revin în zona mea de reziliență. ”

ACTIVITATE DE APROFUNDARE | 12 minute

O zi din viața lui Nelson

Prezentare generală

În această activitate elevii vor face cunoștință cu o zi din viața lui Nelson, care este o zi obișnuită din viața unui copil de aproximativ aceeași vârstă cu ei. Pe măsură ce depănați povestea zilei lui Nelson folosind marioneta, le veți permite elevilor să ghideze procesul, întrebându-i unde se plasează Nelson pe graficul zonei de reziliență.

Conținut / Perspective care trebuie explorate

- Factorii de stres/stresorii ne pot scoate din zona de reziliență. Oamenii rămân deseori blocați fie în zona înaltă, fie în zona joasă.
- Când suntem blocați într-una din cele două zone, avem tendința de a nu lua cele mai bune decizii, și nu ne simțim deloc bine.
- Există practici specifice pe care le putem face pentru a reveni în zona de reziliență
- Odată ajunși în zona de reziliență, experimentăm mai multă bunăstare interioară, corpul nostru este mai sănătos, suntem mai amabili cu noi înșine și cu ceilalți și luăm decizii mai bune.

Materiale necesare

- Textul poveștii (vezi mai jos).
- Marker.
- Tablă sau flipchart.

Instrucțiuni

- Un asterisc este plasat în unele puncte ale poveștii pentru a vă reaminti că puteți face o pauză în care să le cereți elevilor să își spună părerea cu privire la ce ar putea simți Nelson și unde cred ei că se află acesta pe graficul zonei de reziliență. Puteți să le puneți următoarele întrebări: „Ce senzații credeți că simte acum Nelson în corpul său?” După ce au răspuns, întrebați-i: „În care dintre cele trei zone ale graficului îl putem plasa pe Nelson?” Cereți-le să precizeze dacă acesta se află în zona de reziliență, dacă este în mijlocul, în partea superioară, sau în partea inferioară a acesteia? Sau dacă a fost scos în afara zonei sale de reziliență. Dacă răspunsul este afirmativ, atunci întrebați-i: „Înseamnă că Nelson este blocat în zona înaltă?” Și dacă răspunsul elevilor este iarăși afirmativ, atunci întrebați: „Cât de sus?” Pe măsură ce elevii dau răspunsurile, veți trasa o linie ondulată, de la stânga la dreapta, care corespunde desfășurării evenimentelor din ziua respectivă și care arată unde se află Nelson pe grafic, în funcție de ceea ce vă sugerează elevii.
- În unele momente, elevii pot considera că lui Nelson i s-a întâmplat ceva stresant, care îl scoate pe acesta din zona sa de reziliență. În acele momente, îi puteți întreba pe elevi:

„Oare aici ar trebui să desenăm un fulger? Ar trebui să fie un fulger mare sau unul mic?” Dacă elevii consideră că, în acele momente, Nelson a fost scos în afara zonei sale de reziliență, atunci veți trasa linia în consecință, pentru a ilustra această situație.

- De asemenea atunci când vedeți un asterisc în poveste și faceți o pauză, le puteți cere elevilor să recomande diferitele lucruri pe care Nelson le-ar putea face pentru a se liniști, sau pentru a se simți mai bine. Pe măsură ce Nelson face acele lucruri, elevii pot decide dacă acesta se poate întoarce în zona sa de reziliență. Rețineți că nu trebuie să vă opriți de fiecare dată când în poveste apare un asterisc. Acestea sunt doar sugestii privitoare la momentele când puteți face o pauză și efectua exercițiul de check-in. Cel mai probabil, interacțiunea cu elevii dvs. va fi mai fluidă decât modelul sugerat de noi și poate doriți să vă întrerupeți mai des sau mai rar, în funcție de modul în care elevii dvs. participă la activitate.
- La sfârșit, îi veți ruga să privească diagrama finală și să-și spună părerile despre ceea ce observă. În sfârșit, discutați cu elevii ideea că, dacă Nelson ar lua în considerare faptul că pe durata unei zile se pot întâmpla o mulțime de lucruri stresante, ar putea să se pregătească de dinainte pentru acele situații, astfel încât să existe o posibilitate cât mai redusă de a fi scos din zona sa de reziliență.
- Încheiați activitatea dându-le posibilitatea de a exersa din nou crearea de resurse și centrarea corporală.

Sfaturi didactice

- În cele ce urmează vă este oferit un model de poveste, dar înainte de a face această activitate, trebuie să evaluați relevanța pe care o are în cazul elevilor dvs. și să modificați povestea dacă este nevoie, pentru a se potrivi cu experiențele tipice pe care le-ar putea avea proprii elevi, astfel încât să poată relaționa cât mai bine cu ceea ce Nelson experimentează. (Rețineți că, odată ce parcurgeți acest exercițiu cu elevii, aceștia ar trebui să fie capabili să facă un exercițiu similar cu oricare altă poveste pe care le-o citiți sau spuneți ulterior: adică elevii vor putea să vă spună ce simte personajul respectiv și unde ar putea fi plasat - în zona lor reziliență sau în afara ei.)
- Ca alternativă, puteți demarca zona de reziliență desenând cu creta pe podea sau întinzând o frânghie sau o bandă adezivă, și îi puteți pune pe elevi să se deplaseze dintr-o zonă în alta în timp ce ascultă povestea lui Nelson.

Povestea lui Nelson

*„Nelson se trezește dis de dimineață. Este foarte devreme! Nu trebuie să meargă la școală până la ora 8, dar, din anumite motive, este foarte încântat, și de aceea s-a trezit mai devreme decât de obicei. Care să fie oare motivul?**

Mama lui Nelson intră în cameră. „Nelson! Te-ai trezit devreme. De ce nu mergi să te speli pe dinți și să te îmbraci.” Ea îi dă niște șosete, dar sunt niște șosete care lui nu-i plac. Aceste

șosete îi provoacă mâncărimi la picioare.

*„Nu le vreau! Nu-mi plac șosetele astea!” spune Nelson.**

„Bine, nu trebuie să ți le pui pe-astea”, spune mama lui Nelson. „Care pereche îți place?”

Nelson caută peste tot până își găsește perechea preferată. Șosetele sunt colorate ca un curcubeu și sunt foarte moi. „Astea îmi plac!” spune el.

„Bine”, spune mama lui Nelson. „Ți le poți pune pe astea.” El se încalță cu ele și picioarele sale se simt grozav!

*Nelson se spală pe dinți și coboară în bucătărie. Mama îi pregătește micul dejun. Micul dejun constă în ouă și cartofi prăjiți. Favoritele sale. „Ura!” exclamă el în timp ce se așază să mănânce.**

„Nelson, vei întârzia”, spune mama. „Grăbește-te și termină-ți mâncarea. Ai adus ghiozdanul cu tine?”

„Nu, este sus în cameră”, răspunde Nelson în timp ce mănâncă.

„Du-te și ia-l”, spune mama lui. „Și nu uita să îți pui în el și tema care ai avut-o pentru acasă.”

„Dar n-am terminat de mâncat!” spune Nelson. Mâncarea asta îi plăcea extrem de mult.

*„Trebuie să te duci să-ți iei ghiozdanul acum, altfel vei întârzia”, spune mama. „Mergi chiar acum.”**

Ca să ajungă la școală, Nelson trebuie să ia un autobuz. Și era cât pe aici să-l piardă! Dar iese la fix și-l prinde chiar în ultima clipă. Când ajunge, în sfârșit, în autobuz, se așază lângă mica sa prietenă, Arya. Nelson răsuflă ușurat: „Uf! Era cât p-aci să pierd autobuzul!”*

Nelson ajunge la școală și merge direct la el în clasă. Profesorul intră și îi pune pe toți elevii să formeze un cerc.

„Acum este timpul să vă scoateți temele”, spune profesorul.

– „Vă amintiți că v-am dat teme de făcut, nu-i așa?”

Nelson își amintește brusc că profesorul le-a dat o temă pentru acasă, dar el nu și-a făcut-o.

„Oh, nu!” își spune în sinea lui. – „Cum de am uitat din nou de temă?!”

„Să începem”, spune profesorul. Rând pe rând, fiecare elev își prezintă temele. Nelson știe că în curând îi va veni și lui rândul.

„Acum este rândul tău, Nelson”, spune profesorul și se îndreaptă cu atenția spre el.*

„Nu mi-am făcut-o”, a spus Nelson. „Îmi pare rău.”

„Nu-ți face griji”, spune profesorul și îi zâmbește cu drag. „O poți aduce mâine.”*

Nelson vede că mai sunt câțiva elevi care nu și-au făcut temele, iar profesorul le spune și lor că pot să le aducă mâine.

La ora prânzului Nelson este iarăși extrem de

fericit, pentru că li se servește mâncarea lui preferată: pizza!*

După prânz, Nelson iese afară în pauză, pentru că, după masă, mai înainte de a se întoarce în clasă, copiii au mereu un pic de timp la dispoziție pentru a se juca. Vede câțiva copii care joacă fotbal. „Îmi place fotbalul!” își zice Nelson în sinea lui.

Dar când merge să se joace, copiii mai mari nu-l lasă să se joace cu ei „Nu poți să te joci cu noi!” strigă ei. Nelson este surprins și trist din cauza acestei respingeri. El se retrage undeva la marginea locului de joacă. Dintr-odată nu mai vrea să se joace cu nimeni. I se pare că tot corpul i-a devenit dintr-o dată foarte greu.*

Atunci prietena sa, Theresa, vine spre el.

„Hei, Nelson”, spune ea, „noi jucăm fotbal. Nu vrei să vii să te joci cu noi? Ne-ar plăcea să te avem în echipa noastră!”

„Serios? Bine, vin!” spune Nelson.*

Nelson merge și joacă fotbal cu Theresa și cu ceilalți elevi până când se termină pauza de prânz.

La sfârșitul orelor, Nelson pleacă acasă. la cina cu familia și apoi se bagă în pat. Este extrem de obosit, iar picioarele îl dor un pic de la atâta alergătură la meciul de fotbal, dar pernele sunt moi și el se simte extrem de bine.*

Sfârșit ”

ÎNCHEIERE | 4 minute

- *"Cine ar dori să explice o parte din ce înseamnă desenul zonei de reziliență?"*
- *Cum credeți că putem să ne dăm seama dacă cineva se află în zona înaltă?*
- *Sau dacă se află în zona joasă?*
- *Ce alte cuvinte credeți că am putea folosi pentru a explica cuiva ce înseamnă reziliența?*
- *Credeți că unii oameni rămân blocați în zona înaltă pentru mai mult timp? Dar în zona joasă?*
- *Este ceva ce ați învățat astăzi, un lucru pe care ați dori să vi-l reamintiți deoarece simțiți că v-ar putea fi de ajutor la un moment dat?"*

Explorarea zonei de reziliență folosind scenarii

SCOPUL

Scopul acestei experiențe de învățare este acela de a consolida cunoștințele dobândite în experiența de învățare 5 - „Nelson și zona de reziliență” - prin faptul că le permite elevilor să se deplaseze fizic pe o hartă a celor trei zone (care a fost trasată pe podea), în funcție de cum consideră că s-ar simți personajele din scenariile analizate. Acest lucru îi va ajuta să

integreze în continuare înțelegerea rezilienței și a funcționării sistemului nervos, păstrând în același timp o abordare indirectă, prin faptul că elevii nu vor fi întrebați direct cum este atunci când ei înșiși sunt blocați în zonele lor înalte sau joase ci, mai degrabă, aceste aspecte vor fi explorate prin intermediul personajelor din scenariile recomandate.

REZULTATELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

Elevii vor:

- înțelege mai bine cele trei zone.
- dezvolta abilitatea de a recunoaște în ce zonă se află în fiecare moment, prin exercițiul de observare a senzațiilor.
- dezvolta abilitatea de a reveni la zona de reziliență folosind exercițiile de creare de resurse și centrare corporală.

DURATĂ

30 minute

COMPONENTELE DE BAZĂ



Autoreglarea

MATERIALE NECESARE

- Diagramele zonei de reziliență și ale sistemului nervos, pe care elevii trebuie să le poată vedea.
- Exemple de scenarii (furnizate mai jos).
- Bandă adezivă colorată, pentru a fi lipită pe podea, pentru a delimita cele trei zone.

CHECK-IN | 5 minute

- *"Haideți să stăm liniștiți câteva momente pentru a ne direcționa atenția asupra senzațiilor din interiorul corpului. Ați putea să verificați câtă energie aveți în corp, dacă vă simțiți mai greoi sau mai ușori, dacă simțiți mai cald sau mai rece, dacă sunteți relaxați și destinși, sau tensionați și iritați. Vă invit să observați ce se întâmplă în corpul vostru.*
- *Ultima dată am vorbit despre centrarea corporală – adică să ne folosim corpul și simțurile pentru a ne liniști și a ne simți mai bine. Puteți să vă reamintiți ceva ce ați făcut în timpul acelei activități, care v-a făcut să vă simțiți plăcut sau neutru? (Permiteți-le elevilor să dea suficient de multe răspunsuri, astfel încât să vă asigurați că majoritatea strategiilor au fost reprezentate.) Are cineva probleme să-și amintească? (În acest caz este posibil să fie nevoie să faceți o listă pentru a o afișa în clasă.)*
- *Există o formă de centrare corporală pe care ați dori să o încercați chiar acum? (Permiteți timp pentru alegerea și explorarea individuală, sau alegeți o experiență pe care să o poată efectua întregul grup de elevi.)*
- *Cum vă simțiți în acest moment? Puteți spune dacă acest exercițiu a fost util pentru voi? Observați vreo diferență în corpul vostru? "*

ACTIVITATE DE APROFUNDARE | 20 minute

Explorarea celor trei zone prin intermediul scenariilor*

Prezentare generală

În această activitate veți oferi diferite scenarii, iar elevii se vor plasa de-a lungul unei linii sau diagrame trasate pe podea, care ilustrează cele trei zone, indicând unde cred ei că personajul s-ar afla pe baza informațiilor primite în acel scenariu. În acest fel elevii vor experimenta cum se simt atunci când se află în acele zone. Apoi vor sugera ce poate face personajul pentru a se întoarce în zona sa de reziliență. Cei blocați într-o zonă înaltă sau joasă vor efectua practicile sugerate și apoi se vor putea înapoia la zona de reziliență. Aceasta este o activitate pe care puteți să o repetați de mai multe ori, dacă doriți.

Conținut / Perspective care trebuie explorate

- Factorii stresori ne pot scoate din zona de reziliență. De foarte multe ori oamenii rămân blocați fie în zona înaltă, fie în zona joasă.
- Când suntem blocați într-una din cele două zone, avem tendința de a nu lua cele mai bune decizii și nu ne simțim bine.
- Există practici specifice pe care le putem face pentru a reveni la zona de reziliență.
- Odată ajunși în zona de reziliență, experimentăm o mai mare bunăstare interioară, corpurile noastre sunt mai sănătoase, suntem mai binevoitori cu noi înșine și cu ceilalți și luăm decizii mai bune.

Materiale necesare

- Diagramele zonei de reziliență și ale sistemului nervos, pe care elevii trebuie să le poată vedea.
- Exemple de scenarii (furnizate mai jos).
- Bandă adezivă colorată, pentru a fi lipită pe podea, pentru a delimita cele trei zone.

Instrucțiuni

- Desenați pe podea o reprezentare a celor trei zone, care va constitui „harta zonelor”. O modalitate ușoară de a face acest lucru este aceea de a folosi bandă adezivă colorată și de a trage pur și simplu două linii paralele, creând astfel cele trei zone. Zona de reziliență va fi spațiul dintre cele două linii, zona înaltă va fi zona de deasupra liniei superioare, iar zona joasă va fi cea de sub linia de jos. Dacă doriți, puteți pune și niște coli de hârtie pe care să scrie „Zona înaltă”, „Zona de reziliență” (sau „Zona stării de bine”) și „Zona joasă”.
- În cazul în care elevii dvs. nu au o înțelegere prea clară a cuvântului „rezilient”, dacă vi se pare că ar fi de ajutor, puteți scrie cuvântul „rezilient” pe tablă sau pe flipchart și apoi cereți-le elevilor să spună alte cuvinte care sunt echivalentul rezilienței, creând astfel o familie de cuvinte pentru ‘reziliență’.
- Apoi invitați 2-4 voluntari să se poziționeze pe harta zonelor conform indicațiilor din scenariu pe care îl veți citi elevilor. Explicați-le elevilor că toți ceilalți vor fi pe post de observatori. Veți citi apoi un scenariu din modelele de mai jos (sau vă puteți compune propriul scenariu), și le veți cere acestor voluntari să stea unde cred că ar trebui să se plaseze personajul (personajele) din poveste. Spuneți-le, de asemenea, că cele trei zone sunt un continuum: de exemplu ei se pot afla în zona reziliență în partea superioară a acesteia (de exemplu, dacă sunt energici sau agitați, dar nu sunt stresați), în partea mai de jos a zonei înalte (ușor stresați), sau în partea cea mai de sus a zonei înalte (foarte stresați).
- După ce și-au găsit pozițiile, rugați-i pe voluntari să le spună celorlalți colegi de ce se află în acel loc (nu toți trebuie să fie de acord sau să stea în același loc), și rugați-i să le împărtășească celorlalți ceea ce ar putea simți în corp.
- Apoi cereți-le celorlalți elevi (observatorilor) sugestii cu privire la acțiunile pe care le poate face personajul (personajele) pentru a se simți mai bine. Aceștia ar trebui să sugereze unele dintre strategiile de ajutor imediat, exercițiile de creare de resurse, centrare corporală sau alte activități. Întrebați voluntarii (și observatorii, dacă doriți) dacă ar vrea să practice ceea ce a fost sugerat de colegii lor. Cei care doresc, pot efectua activitățile respective. Apoi va trebui să-i întrebați pe voluntari cum se simte acum personajul și dacă ar dori să se mute într-un loc care descrie mai bine zona în care se află acum.
- Repetați cu un nou scenariu și cu alți voluntari.

Sfaturi didactice

- Rețineți faptul că această activitate constituie o modalitate ușoară de explorare a zonelor și a practicilor asociate, datorită faptului că utilizați scenarii în loc să-i întrebați direct pe elevii dvs. care este zona în care se află, pe baza a ceea ce simt în corp. Deoarece sistemele noastre nervoase reacționează în mod constant la circumstanțele la care sunt expuse, este foarte probabil să aveți elevi care pot rămâne blocați într-o zonă înaltă sau o zonă joasă. De asemenea, sistemele noastre nervoase reacționează la gânduri și imaginație ca și cum ar fi reale. Prin urmare această practică îmbină imaginația cu realitatea, și este bine - ca profesor - să conștientizați acest lucru și să înțelegeți că activarea sistemului nervos va avea loc, și că practicile pe care elevii le folosesc îi pot ajuta să își regleze corpul atunci când este necesar.
- Treptat practicarea acestor strategii poate extinde zonele de reziliență ale elevilor dvs., devenind din ce în ce mai puțin susceptibili să fie aruncați în zonele înalte sau joase de către factorii stresori, fiindu-le din ce în ce mai ușor să se întoarcă în zona lor reziliență după ce au fost împinși în afara ei.
- Odată ce elevii reușesc să înțeleagă procesul, folosirea scenariilor care descriu situații care s-au întâmplat concret în clasă sau între elevi, poate fi foarte eficientă: acest lucru ajută la dezvoltarea unor abilități extrem de importante: de empatie, de acceptare a perspectivei celuilalt, și de transformare a

conflictelor, care vor fi explorate în detaliu, mai târziu, în SEE Learning.

Exemple de scenarii

Aceste scenarii vă sunt oferite doar ca exemple orientative. Vă rugăm să nu ezitați să schimbați numele personajelor pentru a fi mai potrivite clasei dvs., sau să alegeți situații mai potrivite elevilor din clasa dvs. Poate că veți dori să alegeți alte nume, care nou sunt nume pe care elevii dvs. le au. Le puteți permite elevilor să fie oriunde consideră că ar trebui să fie, explicând de ce, iar sugestiile de răspunsuri vor fi furnizate între paranteze.

- David este un elev de vârsta voastră și urmează să evolueze pe scenă, în fața întregii școli. Cum credeți că se simte? Crede cineva că David ar putea simți și altceva? Care ar fi situația dacă David ar avea foarte multă experiență și i-ar plăcea foarte mult să facă acest lucru? Care sunt unele dintre senzațiile pe care David le-ar putea simți?
- Keiko este deja în pat, pregătită de culcare. Nu poate adormi pentru că mâine este ziua ei, și știe că va primi niște cadouri minunate. [Ar putea fi emoționată, dar nu stresată și, prin urmare, probabil că nu este blocată în zona înaltă.]
- Sandra merge să se joace cu prietenii ei, dar niciunul dintre ei nu se joacă cu ea. Din contră, toți pleacă și o lasă singură. [Probabil că se află blocată în zona joasă, sau în partea inferioară a zonei de reziliență. Ca o alternativă, ea ar putea să se înfurie și să

rămână blocată în zona înaltă sau în partea superioară a zonei ei de reziliență.]

- Cameron merge la școală și profesorul îi cere să arate temele pe care le-a rezolvat acasă. Dar Cameron nu și-a făcut temele.
- Steven este acasă. Este seară. Îl aude pe fratele său mai mare cum se ceartă cu mama; amândoi au un ton foarte ridicat.
- Amy este acasă cu părinții. Este o zi de weekend. Ei spun: „Noi ieșim în oraș, iar ție o să-ți țină companie o bonă nouă.” Lui Amy îi plăcea foarte mult de vechea bonă, iar pe cea nouă nu o cunoaște.
- Aliyah se află într-un centru comercial aglomerat, alături de părinții ei. La un moment dat, se uită în jur și își dă seama că s-a pierdut de părinți. [Puteți, de asemenea, să întrebați unde pot fi plasați pe diagramă și părinții fetei, odată ce își dau seama că Aliyah nu este cu ei.]
- Kiara vine la școală și află că în clasă este pregătită o petrecere surpriză de ziua ei!
- Tyler și Santiago se află în fața unei case despre care cred că este bântuită. „Să intrăm! Va fi foarte distractiv!” spune Tyler. „Nu vreau să merg”, spune Santiago. „Nu, nu, hai să mergem!” spune Tyler și îl trage pe Santiago înăuntru. [Rugați-i pe unii dintre elevi să arate pe diagramă unde cred ei că ar trebui să fie plasat Tyler, iar pe alții unde cred că ar trebui să fie plasat Santiago.]

Poate că veți dori să repetați această activitate de mai multe ori. Puteți să vă folosiți de aceste exemple pentru a vă crea propriile scenarii, dezvoltându-le în așa fel încât să fie mai aproape de situațiile pe care le-ar putea întâlni elevii dvs. Colaborați cu elevii pentru a pune la punct scenarii care să fie similare cu cele care au existat în clasa dvs.

ÎNCHEIERE | 5 minute

- *“Haideți să ne gândim pentru câteva momente la una dintre resursele pe care le avem. Dacă doriți, puteți scoate unul dintre obiectele pe care le-ați pus în cufărul cu resurse și îl puteți atinge sau ține în mână.*
- *Pentru câteva momente, haideți să ne îndreptăm atenția asupra resursei noastre și să observăm senzațiile care ne apar în corp.*
- *Dacă observați o senzație plăcută sau neutră, rămâneți acolo câteva momente. Dacă observați o senzație neplăcută, haideți să găsim un loc în corp în care ne simțim mai bine și apoi să rămânem acolo câteva clipe.*
- *Ce observați?*
- *Care este lucrul pe care l-ați învățat astăzi, pe care doriți să vi-l reamintiți, deoarece credeți că v-ar putea fi de ajutor la un moment dat?”*

Care este impactul pe care bunăvoința și sentimentul de siguranță îl au asupra corpului

SCOPUL

Scopul acestei experiențe de învățare de la sfârșitul capitolului 2 este acela de a reveni la conceptele fundamentale de bunăvoință, fericire și siguranță, explorate în capitolul 1, și corelarea lor cu ceea ce elevii au învățat în capitolul 2. Întrucât elevii au deja o mai bună înțelegere a corpului și știu cum să-l liniștească și cum să-și acceseze zona de reziliență, ei pot corela aceste cunoștințe cu ceea ce au învățat despre fericire, bunăvoință și importanța principiilor de clasă. Stresul și sentimentul de amenințare ne pot scoate din zona de reziliență, făcându-ne să ne simțim neplăcut și, mai mult decât atât, să producem toxine în corp și să ne deregăm sistemul nervos în moduri nesănătoase, care

pot avea efecte negative pe termen lung. Deoarece elevii au de acum o experiență directă în ceea ce privește faptul că putem fi scoși din zonele noastre de reziliență - și cât de neplăcut ne putem simți, dar știu, de asemenea, că ne putem ajuta reciproc să revenim la zonele noastre de reziliență / zonele OK prin manifestarea bunăvoinței, ei pot înțelege importanța bunăvoinței și valoarea principiilor de clasă la un nivel mult mai profund. Ei se pot ajuta reciproc să fie mai fericiți și mai sănătoși - și chiar își pot ajuta corpul să fie fericit și sănătos.

REZULTATELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

Elevii vor:

- corela principiile de clasă cu înțelegerea modului în care corpul experimentează bunăvoință, siguranță și fericire.
- recunoaște relația directă dintre dereglarea sistemului nervos și starea de sănătate a corpului.

DURATĂ

30 minute

COMPONENTELE DE BAZĂ



Conștientizarea relațiilor interpersonale

MATERIALE NECESARE

- Diagrama principiilor de clasă și lista acțiunilor de ajutorare care au fost create în capitolul 1.
- Diagrama zonei de reziliență.
- Schema sistemului nervos autonom (dacă este posibil - există un model pe care îl puteți găsi în introducerea la capitolul respectiv, pe care îl puteți utiliza).

CHECK-IN | 4 minute

- *"Haideți să scoatem cufărul cu resurse și să vedem dacă există ceva pe care am dori să-l folosim. Sau, dacă preferați să faceți exercițiul de centrare corporală, puteți găsi o modalitate confortabilă de a sta așezați, de a sta în picioare, sau de a vă sprijini.*
- *Dacă faceți exercițiul de creare de resurse, atunci alegeți una dintre resursele personale și țineți-o în mâini sau așezați-o în fața voastră. Puteți să priviți obiectul sau să închideți ochii și să îl simțiți cu mâinile.*
- *Dacă faceți exercițiul de centrare corporală, îndreptați-vă atenția asupra corpului.*
- *Să ne oprim câteva momente pentru a face exercițiul de observare a senzațiilor, pentru a urmări cu atenție senzațiile din interiorul corpului. [Pauză.]*
- *Dacă descoperiți o senzație plăcută sau neutră, opriți-vă în acea zonă și continuați să vă observați senzațiile. Urmăriți dacă se schimbă sau rămân la fel.*
- *Dacă nu ați descoperit o senzație plăcută sau neutră, încercați să vă deplasați cu atenția într-o altă zonă a corpului, pentru a găsi un loc în care aveți senzații mai plăcute. [Pauză.]*
- *Ce ați observat? "*

PREZENTARE / DISCUȚIE | 8+ minute

Prezentare generală

Scopul acestei discuții este acela de a-i ajuta pe elevi să înțeleagă că ceea ce au experimentat în corp are implicații pentru sănătatea și fericirea lor generală.

Conținut / Perspective care trebuie explorate

- Experimentarea lipsei de bunăvoință ne poate face să ne simțim stresați și nesiguri și ne scoate din zona de reziliență. În schimb, experimentarea bunăvoinței ne poate ajuta să ne simțim mai în siguranță.
- Mai puțin stres este sănătos pentru corpul nostru.
- Prin faptul că suntem binevoitori și că îi respectăm pe ceilalți, îi putem ajuta să se simtă mai în siguranță, mai fericiți și mai sănătoși.

Materiale necesare

- Diagrama zonei de reziliență.
- Schema sistemului nervos autonom (dacă este posibil - există un model pe care îl puteți găsi în introducerea la capitolul respectiv și pe care îl puteți utiliza).

Instrucțiuni

- Începeți prin a trece în revistă senzațiile și informațiile pe care le primim de la ele.
- Arătați-le elevilor diagrama zonei de reziliență. Treceți în revistă ce se întâmplă cu corpul atunci când suntem în sau în afara zonei de reziliență. Discutați cu elevii despre cum s-ar

putea simți atunci când se află atât în zona înaltă, cât și în cea joasă. Discutați despre modalitățile de a ajuta corpul să se întoarcă în zona sa de reziliență.

- Folosiți cuferele cu resurse pentru a face exercițiul de creare de resurse după ce ați finalizat discuțiile despre zone.
- Dacă este posibil, arătați elevilor o imagine a corpului uman care ilustrează sistemul nervos autonom și / sau organele din interiorul corpului.
- Faceți un rezumat al funcționării sistemului nervos autonom și al modului în care reacționează la pericol și stres.
- Discutați cu elevii atât despre cum îi putem afecta pe ceilalți și zonele lor de reziliență, cât și despre cum îi putem ajuta pe ceilalți să revină în zona lor de reziliență.

Sfaturi didactice

- Sistemul nervos este conceput pentru a ne menține în viață și, ca atare, răspunde la amenințările percepute - sau la nevoia de a ne mobiliza - prin activarea sistemului nervos simpatic. Pe măsură ce organismul nostru se pregătește pentru potențialul pericol, ca răspuns la stres, sistemele corpului eliberează substanțe chimice, ducând astfel la o creștere a inflamațiilor. Aceasta nu este o problemă pe termen scurt, întrucât inflamația cronică și stresul ne slăbesc treptat corpul și ne fac susceptibili la o serie întregă de boli fizice și psihice.

- Acest lucru înseamnă că atunci când ne simțim mai în siguranță, mai calmi și / sau mai fericiți, corpul nostru este mai sănătos din punct de vedere fizic, și poate face lucruri precum: să învețe, să crească, să se dezvolte, să se odihnească, să digere, să se regenereze și să se vindece. Când ne simțim nesiguri și nefericiți, corpul nostru blochează sistemele care ne permit să facem toate aceste lucruri și, în schimb, se pregătește pentru confruntarea cu pericolele. Când înțelegem acest lucru, ne putem da seama că modul în care ne tratăm reciproc contează profund. Când tratăm pe cineva cu răutate, este foarte probabil să-i inducem o stare de stres și o lipsă de siguranță, determinând corpul lor să fie mai puțin sănătos și mai predispus la boală. Dacă, în schimb, suntem buni și amabili cu cineva, ajutăm acea persoană să se simtă mai în siguranță și să aibă un corp mai sănătos. Deoarece ne dorim sănătate și fericire, vrem ca ceilalți să ne trateze cu bunăvoință și vrem să ne simțim în siguranță în jurul lor. Prin urmare, este de dorit să le arătăm celorlalți ceea ce vrem pentru noi înșine: bunăvoință și compasiune.

Exemplu de script

- *"Am explorat senzațiile pe care le percepem în corpul nostru. Când le acordăm atenție, aflăm dacă ne simțim bine, fericiți și în siguranță, sau dacă ne simțim mai degrabă nervoși, nesiguri sau nefericiți.*
- *De asemenea, am învățat ce putem face pentru a ne simți mai fericiți, mai calmi și mai*

în siguranță. Care ar fi unele dintre lucrurile pe care am învățat că este bine să le facem pentru asta? [Alocați suficient timp pentru ca elevii să poată face conexiunea cu lecțiile precedente.]

- (Afișați diagrama zonei de reziliență.) Poate cineva să-mi spună cum ne simțim atunci când ne aflăm în zona de reziliență / zona OK? De ce?
- Ce credeți că se întâmplă în interiorul corpului nostru atunci când suntem în zona de reziliență / zona OK? Credeți că este sănătos pentru organismul nostru să se afle în zona de reziliență / zona ok? De ce da, sau de ce nu?
- Ce credeți că se întâmplă în interiorul corpului atunci când rămânem blocați în zona înaltă? Credeți că este sănătos pentru corp să rămânem blocați în zona înaltă? De ce da, sau de ce nu?
- Dar în zona joasă? De ce?
- Haideți să ne liniștim câteva momente pentru a privi un obiect din cușorul nostru cu resurse, să ne gândim la o resursă, sau să facem exercițiul de centrare corporală. Fiți conștienți de ceea ce se întâmplă în interiorul corpului.
- [Dacă este posibil, arătați o imagine a corpului uman care arată sistemul nervos autonom și / sau organele din interiorul corpului.] Oamenii de știință au descoperit faptul că atunci când ne simțim nesiguri, sau când suntem blocați în zona înaltă sau joasă pentru o lungă perioadă de timp, acest lucru nu este deloc sănătos pentru corpul nostru.
- Dacă nu avem grijă, atunci când suntem stresați, sistemul nervos eliberează o mulțime de substanțe chimice în corp și ne-am putea îmbolnăvi.
- Care sunt unele dintre lucrurile pe care trebuie să le facă sistemul nostru nervos? Sistemul nervos este partea corpului care controlează funcționarea organelor interne, precum stomacul, inima și plămâni. Ne ajută să digerăm după ce mâncăm. Ne ajută să dormim și să ne odihnim. Ne ajută chiar să ne creștem corpul pentru a fi mai mari și mai puternici. El este cel care face ca inima să bată, plămâni să respire și sângele să curgă.
- Sistemul nervos este cel care face toate aceste lucruri. Când suntem în zona de reziliență / zona OK, atunci el poate face toate aceste lucruri foarte bine. De asemenea, el ne protejează împotriva microbilor, bolilor și afecțiunilor.
- Dar atunci când suntem blocați în zona înaltă sau în zona joasă, sistemului nervos îi este greu să facă aceste lucruri. În schimb, se pregătește să facă față pericolului și nu mai face lucruri pe care ar trebui să le facă pentru a ne menține sănătoși.
- Este în regulă să facă acest lucru dacă există un pericol real și trebuie să fugim sau să facem ceva rapid. Dar dacă nu există un pericol real, atunci nu trebuie să fie mereu pregătit să reacționeze.
- Ce credeți că se întâmplă cu inima atunci când suntem blocați în zona înaltă sau joasă?

- *Dar cu respirația? Dar cu capacitatea de a digera mâncarea? Dar cu capacitatea noastră de a ne odihni?*
- *Dacă nu putem digera alimentele în mod corespunzător, sau dacă nu ne putem odihni corect, sau dacă nu ne putem dezvolta corespunzător, atunci aceasta este o problemă, nu-i așa?*
- *Dacă nu suntem în pericol și sistemul nostru nervos nu trebuie să ia măsuri pentru a ne menține în siguranță, în ce zonă am vrea să fim?*
- *Oare am vrea să facem pe altcineva să se simtă nesigur și să ajungă în zona înaltă (sau în zona joasă)? Care sunt lucrurile pe care le-am putea face în așa fel încât cineva să ajungă în zona înaltă (sau în zona joasă)? [Permiteți-le elevilor să dea răspunsurile.]*
- *Oare ce am putea face pentru a ajuta pe cineva să rămână în zona sa de reziliență / zona OK - sau să revină în zona de reziliență / zona OK – dacă a fost scos afara ei?" [Permiteți-le elevilor să dea răspunsurile.]*

ACTIVITATE DE APROFUNDARE | 13+ minute
 Punerea în scenă a principiilor de clasă prin observarea senzațiilor

Prezentare generală

În cadrul acestei activități elevii vor lucra împreună pentru a crea mici scenete. Dacă aveți posibilitatea, puteți face o înregistrare video a acestor scenete. Spuneți-le elevilor că veți face un scurtmetraj.

Conținut / Perspective care trebuie explorate

- Experimentarea lipsei de bunăvoință ne poate face să ne simțim stresați și nesiguri și ne poate scoate din zona de reziliență. Experimentarea bunăvoinței ne poate ajuta să ne simțim în siguranță.
- A fi mai puțin stresați este sănătos pentru corp.
- Prin faptul că suntem amabili și îi respectăm pe ceilalți, îi putem ajuta să se simtă mai în siguranță, mai fericiți și mai sănătoși.

Materiale necesare

- Lista principiilor de clasă.
- Lista acțiunilor de ajutorare care a fost creată în capitolul 1.

Instrucțiuni

- În această activitate, veți folosi principiile de clasă și acțiunile de ajutorare pe care elevii le-au creat în capitolul 1, explicându-le acestora că vor crea povești bazate pe aceste acorduri - care să ilustreze dacă au fost respectate sau încălcate - și apoi vor interpreta aceste povești prin scenete improvizate (și că, în cazul în care aveți posibilitatea de a face acest lucru, veți realiza un film). Vă sugerăm ca atunci când creați povești, să vă asigurați că folosiți nume pentru personajele scenetelor care nu sunt numele pe care le au elevii din clasa dvs. Ca și în celelalte activități similare, poate că este mai folositor ca un elev să se poarte ca și cum ar avea nevoie de ajutor și ca unul sau doi elevi să observe această nevoie și să se implice în acțiuni de ajutorare.

- După ce a fost creată o poveste, cereți-le voluntarilor să o pună în scenă. Explicați-le elevilor că atunci când veți spune „Acțiune!” voluntarii vor începe să joace sceneta, iar toți ceilalți vor sta liniștiți și vor urmări ce se întâmplă. Când veți spune „Lent!” își vor încetini acțiunile și vor fi atenți câteva momente, pentru a observa senzațiile care le-au apărut în corp. De asemenea, i-ați putea întreba mai întâi pe elevii care observă desfășurarea scenetei, ce consideră ei că ar putea simți personajele din poveste și în ce zonă a diagramei ar putea fi plasați. Când veți spune din nou „Acțiune!”, elevii actori vor continua să joace sceneta. Atunci când spuneți „Sfârșit!” ei vor înceta să mai joace.
- După ce scenariul a fost jucat – lucru care poate dura doar un minut – permiteți-le atât celor care s-au oferit voluntari, cât și celor care au observat, să împărtășească ceea ce au văzut și au simțit. Apoi întrebați-i pe observatori ce acțiuni de ajutorare ar fi făcut ei dacă ar fi jucat în scenetă.
- După ce încheierea este finalizată, dacă mai aveți timp la dispoziție, solicitați-le elevilor să creeze o altă poveste.

Sfaturi didactice

Puteți repeta această practică reflexivă de mai multe ori, subliniind de fiecare dată alte principii de clasă sau activități. Puteți, de asemenea, să vă inspirați din situații reale, care s-au întâmplat în clasă, în funcție de cum se raportează la acordurile de clasă, și parcurgeți scenariul cu elevii, în timp ce vor trebui să acorde atenție

senzațiilor din corp. De asemenea, va fi nevoie să sugereze ce abilități sau ce fel de acțiuni le-ar putea fi de ajutor.

ÎNCHEIERE | 5 minute

- *“Ce ați învățat astăzi legat de principiile de clasă?”*
- *Care este influența acordurilor asupra corpurilor noastre?*
- *Este fericirea ceva ce simțim în interiorul corpului? De unde știm asta? Dar bunăvoința?*
- *Există ceva ce credeți că ar trebui să mai adăugăm la principiile de clasă după experiența de astăzi?*
- *Există ceva ce ați învățat sau experimentat legat de bunăvoință și care v-ar fi de folos?”*

ACTIVITATE SUPLIMENTARĂ

Exercițiu de scriere

Am descoperit că bunăvoința ne poate face să ne simțim fericiți și în siguranță. Este extrem de important să fim tratați în fiecare zi cu bunăvoință și să manifestăm bunăvoință față de ceilalți. Faptul că îi tratăm pe ceilalți cu bunăvoință îi poate ajuta să se simtă mai în siguranță. Acest lucru le înlesnește accesarea sau rămânerea în zonele lor de reziliență. Haideți să scriem în jurnalele SEE Learning despre cum îi putem ajuta pe ceilalți să se simtă mai în siguranță. Ce acțiuni puteți încerca să faceți pe parcursul săptămânii viitoare ori de câte ori veți vedea că un prieten are nevoie de ajutor?

CICLUL PRIMAR (CLASELE III - IV)

CAPITOLUL 3

Consolidarea atenției și a conștientizării de sine

Prezentare generală

În primul capitol al programului de învățare SEE Learning, „Crearea unei clase bazate pe compasiune”, elevii au descoperit faptul că toți oamenii au o înclinație naturală către bunăstare interioară și fericire și că, datorită acestui lucru, cu toții dorim să fim tratați cu bunăvoință, compasiune și respect. Prin urmare, este util să învățăm mai multe despre mintea și corpul nostru, astfel încât să putem să fim mai binevoitori față de noi înșine. În acest sens, un aspect important a fost explorat în capitolul 2, „Clădirea rezilienței”, care s-a concentrat pe înțelegerea modului de funcționare și reglare a sistemului nervos autonom. Grijă față de sine și manifestarea bunăvoinței față de ceilalți merg mână în mână, deoarece, dacă funcționarea sistemului nervos este dereglată, este foarte probabil să provocăm dificultăți altor persoane și este foarte puțin probabil să acționăm cu bunăvoință și grijă față de aceștia. Pe baza propriei noastre experiențe, putem constata cum dereglarea funcționării sistemului nervos poate contribui la apariția unor comportamente și la alegeri pe care le vom regreta ulterior.

Pe lângă „alfabetizarea corporală” și înțelegerea funcționării sistemului nervos, compasiunea față de sine și compasiunea pentru ceilalți mai sunt susținute atât de „alfabetizarea emoțională”, cât și de înțelegerea modului în care funcționează mintea noastră. Pentru aceasta, trebuie să fim capabili să ne observăm cu atenție și cu mare grijă mintea și experiențele prin care trecem. Acesta este subiectul capitolului 3, „Consolidarea atenției și a conștientizării de sine”.

Educarea atenției le aduce elevilor numeroase alte beneficii: facilitează concentrarea, învățarea și memorarea informațiilor. Educarea atenției ne permite să ne controlăm mai bine impulsurile, calmează corpul și mintea în moduri care promovează sănătatea fizică și psihologică. Din păcate, deși li se spune deseori elevilor „Fiți atenți!”, foarte rar li se predau metodele prin care își pot antrena și cultiva o atenție mai temeinică. În SEE Learning atenția nu se cultivă prin forța voinței, ci prin folosirea repetată și neinvazivă a oportunităților de practică, la fel ca în cazul oricărei alte abilități.

Elevii nu au probleme să fie atenți la lucrurile pe care le consideră interesante. Dificultatea este să reușească să fie atenți și atunci când lucrurile sunt mai puțin atractive, sau când există distrageri, care par mai demne de atenția lor. Prin urmare, acest capitol adoptă o abordare multifuncțională a educației atenției. În primul rând, familiarizează elevii cu ideea educării atenției și prezintă beneficiile generate de acest demers. În al doilea rând, le arată elevilor că atunci când acordăm atenție lucrurilor, putem descoperi că sunt mai interesante decât credeam inițial. În al treilea rând, prezintă exerciții de atenție care sunt ceva mai stimulative și, prin urmare, mai ușor de realizat. În cele din urmă prezintă conceptul de educare a atenției folosind obiecte ale atenției care sunt mai neutre și

mai puțin stimulative, cum ar fi simpla deplasare în mers, sau focalizarea atenției asupra respirației. De-a lungul întregului proces elevii sunt invitați să observe ce se întâmplă cu mintea lor atunci când sunt capabili să acorde atenție cu calm, stabilitate și claritate.

În experiența de învățare 1, „Explorarea minții”, pentru a descoperi ce se înțelege prin „minte”, elevii efectuează o activitate numită „Vasul minții”. Din perspectiva programului SEE Learning, „minte” este o categorie extrem de vastă, care se referă la o experiență subiectivă, directă și nemijlocită - și anume, la gânduri, emoții, atitudini, amintiri, sentimente și așa mai departe. În mod firesc, aceste procese implică și corpul, astfel încât mintea și corpul sunt înțelese ca fiind interconectate, formând un tot unitar. La un nivel mai avansat, mintea implică și procese care nu sunt întotdeauna evidente și pe care le putem conștientiza: asociații de idei, procese inconștiente sau automate și altele.

În cadrul programului de învățare SEE Learning, scopul explorării a ceea ce înțelegem prin minte este dublu: în primul rând, aceasta se face astfel încât elevii să poată elabora treptat o „hartă a minții” - ceea ce înseamnă o înțelegere a proceselor mentale, inclusiv a emoțiilor și, în al doilea rând, aceasta se face astfel încât elevii să poată să înțeleagă ce înseamnă să acordăm atenție minții noastre și să cultivăm atenția ca pe o abilitate, în special pentru a obține o mai bună perspectivă asupra proceselor mentale.

Experiența de învățare 2, „Explorarea atenției”, îi ajută pe elevi să înțeleagă atât ce înseamnă atenția, cât și faptul că ea privește simțurile și mintea. Prin faptul că învață să observe nivelul de atenție pe care îl au, elevii pot descoperi că-și pot consolida atenția la fel cum ne dezvoltăm și întărim mușchii, sau cum dobândim diferite alte abilități. Cu toate că este nevoie de multă practică, cu timpul, acest proces va deveni din ce în ce mai ușor.

Experiențele de învățare 3 și 4, „Cultivarea atenției prin activități - Partea 1” și „Partea a 2-a”, îi ajută pe elevi să exploreze diferitele lucruri - inclusiv unele acțiuni - cărora le putem acorda atenție și, de asemenea, să înțeleagă de ce este folositor să ne cultivăm atenția. Unul dintre motive este acela că atenția direcționată asupra gândurilor, emoțiilor și comportamentelor noastre ne ajută să observăm impulsurile emoționale înainte ca ele să devină problematice: adică devenim capabili să conștientizăm scânteia înainte ca aceasta să se transforme într-un incendiu.

Acest lucru conduce la înțelegerea că, pe lângă faptul că educarea atenției este de un real ajutor în procesul de învățare în general, este, de asemenea, importantă în special în susținerea grijii

față de sine. Prin urmare, aceste experiențe de învățare îi familiarizează pe elevi cu cele trei fațete ale educării atenției, care sunt deosebit de importante în ceea ce privește grija față de sine: (1) Conștientizare (Eng. Awareness), (2) Vigilență (Eng. Heedfulness) și (3) Atenția conștientă (Eng. Mindfulness).

În SEE Learning, „atenția conștientă (mindfulness)” înseamnă să păstrezi ceva în minte fără să uiți, să nu te lași distras de altceva sau să pierzi din vedere acel lucru. Dacă cineva dorește să se concentreze asupra studiului în vederea unui test, dar este distras de o melodie și începe să viseze cu ochii deschiși, atunci această persoană și-a pierdut focalizarea atenției asupra a ceea ce începuse să facă. Dacă cineva își propune să facă ceva, dar apoi uită total de acel lucru, atunci această persoană și-a distras atenția de la angajamentul respectiv. Prin urmare, atenția conștientă este importantă nu numai în ceea ce privește atenția în sine, ci și în ceea ce privește valorile și angajamentele etice ale acelei persoane. Din acest punct de vedere atenția conștientă însoțește compasiunea, pe care o susține. În SEE Learning, termenul „mindfulness (atenția conștientă)” este definit în mod specific și acesta poate diferi de modul în care este utilizat în alte programe, așa că, în secțiunea următoare vom explica aceste diferențe. „Atenția conștientă (mindfulness)”, așa cum este folosit în contextul programului nostru, înseamnă o focalizare sau o structurare a minții în scopul menținerii concentrării.

„Vigilența (heedfulness)” înseamnă să fii precaut, să fii prudent și atent în privința lucrurilor care ar putea crea probleme pentru sine sau pentru ceilalți. Dacă suntem conștienți că plita poate deveni foarte fierbinte în timp ce pregătim mâncarea, atunci vom avea grijă să nu ne frigem la degete și vom fi foarte atenți și vigilenți. În mod similar, dacă înțelegem faptul că avem tendința de a-i răni pe ceilalți cu ironiile sau cu sarcasmul nostru, atunci poate că vom fi mai atenți la modul în care ne exprimăm verbal.

„Conștientizarea (awareness)” reprezintă fundația pe care se sprijină aceste două elemente. Aceasta înseamnă a fi conștient de ceea ce se întâmplă în momentul prezent, atât în minte și în corp, cât și în lumea care ne înconjoară. Dacă nu suntem conștienți de ceea ce se întâmplă în mintea noastră, nu putem observa că suntem pe cale să reacționăm într-un mod dăunător și, prin urmare, nu putem să rămânem atenți sau vigilenți.

Experiența de învățare 5, „Cultivarea atenției asupra unui obiect”, îi ajută pe elevi să învețe cum să-și concentreze atenția asupra unui obiect, cum ar fi respirația, și să-și mențină această focalizare pentru cât mai multă vreme, în scopul de a-și dezvolta „mușchiul” atenției. Deoarece respirația nu este un obiect al atenției deosebit de interesant, poate fi foarte potrivită pentru cultivarea atenției în

cazul anumitor elevi. Întrucât educarea atenției este făcută în scopul de a susține controlul cognitiv, obiectivul acestei activități este acela de a dezvolta atât claritatea, cât și stabilitatea. În cazul nostru, stabilitate înseamnă că atenția rămâne fixată asupra obiectului ales și este susținută în timp, fără a fi îndepărtată de la acesta prin distragerea atenției către altceva. Claritate înseamnă că mintea nu este apatică, laxă sau letargică, ci își urmărește obiectul atenției alert și energic. Prin urmare, poate exista stabilitate a atenției fără claritate (cum ar fi ascultarea unei prelegeri cu o minte cețoasă sau somnolentă), și poate exista claritate fără stabilitate (atunci când suntem prezenți cu ceea ce se întâmplă, dar cu atenția distrasă de la un lucru la altul).

Pe măsură ce elevii își cultivă atenția într-o mai mare măsură, este important ca aceste concepte să fie abordate. Altminteri, elevii pot începe să cultive în mod eronat o stare de lăncezeală mentală, asemănătoare cu somnolența, atunci când efectuează practicile reflexive. Iar aceasta nu este altceva decât o lipsă de claritate. Sau, elevii pot visa cu ochii deschiși, ceea ce nu duce nicicum la cultivarea unei atenții mai solide. Iar aceasta nu este altceva decât o lipsă de stabilitate. Nici lăncezeala mentală și nici visarea cu ochii deschiși nu sunt favorabile învățării sau cultivării alfabetizării emoționale.

Pentru foarte mulți dintre elevi atenția conștientă direcționată asupra activităților efectuate - sau asupra respirației - poate induce o stare de relaxare. Pentru unii însă, încercarea de a menține o stare de concentrare (asupra unei activități sau asupra unui anumit obiect), poate fi ceva neplăcut și poate determina creșterea stării de anxietate. Prin urmare, este recomandabil să așteptați să implementați aceste experiențe de învățare până ce elevii dvs. s-au familiarizat deja cu practicile cuprinse în capitolul 2, „Clădirea rezilienței”. Aceste practici pot duce la o relaxare mai mare a corpului, stare care facilitează cultivarea atenției. În cazul în care concentrarea atenției ar conduce la anxietate, practicile de cultivare a rezilienței le oferă elevilor acele instrumente valoroase de care au nevoie pentru autoreglare. După cum s-a menționat în capitolul 2, abilitățile de reziliență ale elevilor devin, de asemenea, o parte a setului de instrumente pe care aceștia le pot folosi atunci când se confruntă cu dificultăți. Profesorii și pedagogii sunt încurajați să ofere activități alternative, astfel încât, dacă este necesar, elevii să poată abandona practicile în care au fost implicați și să aleagă activități care le sunt de cel mai mare ajutor în momentul respectiv.

Experiența de învățare 6, „Conștientizarea de sine”, explorează în continuare relația dintre cultivarea atenției și creșterea conștientizării. Până în acest moment, experiențele anterioare de învățare au abordat subiectul focalizării atenției asupra simțurilor, senzațiilor, activităților și asupra unui obiect, cum ar fi respirația. Această experiență de învățare operează folosind atenția care este îndreptată, de această dată, către mintea în sine. La fel cum elevii pot învăța să acorde atenție lucrurilor exterioare,

ei pot învăța, de asemenea, să acorde atenție propriilor gânduri, emoții și sentimente. Aceasta se numește meta-conștientizare sau meta-cunoaștere/cogniție.

Această experiență de învățare îi familiarizează pe elevi cu practica de a acorda atenție propriei minți, într-o manieră imparțială. De asemenea, îi susține pe elevi în călătoria elaborării unei „hărți a minții”, prin care își vor crea, în mod direct, atât experiențele proprii, cât și modul în care se relaționează cu ceilalți.

Dobândirea abilității de a observa cu imparțialitate propriile gânduri și emoții și de a nu reacționa imediat, servește la crearea unui „spațiu” între stimul și răspuns. Acest lucru este foarte important pentru dezvoltarea capacității de a-și controla impulsurile. Viktor Frankl, autorul cărții *Man's Search for Meaning*, scria: „Între stimul și răspuns există un spațiu. În acel spațiu se află puterea noastră de a ne alege răspunsul. În răspunsul pe care îl dăm se află evoluția și libertatea noastră.”

Precizări legate de termenul „mindfulness

Termenul de „mindfulness (atenție conștientă)” a devenit foarte popular în ultimul deceniu, fiind acum folosit pentru a descrie o varietate de strategii și practici, multe dintre ele fiind destul de diferite de originile tradiționale ale termenului. Una dintre cele mai populare definiții date conceptului de mindfulness îl descrie ca fiind un tip de conștientizare lipsită de prejudecată a momentului prezent. Mulți au susținut că mindfulness este fie o practică spirituală, fie una seculară, sau ambele, fie că implică în mod necesar și practica meditației, sau că poate fi cultivată și fără meditație. Din cauza acestei dezbateri - care încă nu a ajuns încă la un consens, programul de învățare SEE Learning optează să se axeze în mod special pe partea de atenție, o capacitate pe care toată lumea o are, și care a fost studiată îndeaproape de psihologie și neurobiologie de zeci de ani. Cu toate că există voci care neagă universalitatea termenului „mindfulness”, nu există nicio îndoială atunci când vine vorba despre universalitatea capacității de atenție.

În unele programe de mindfulness acest concept este descris ca fiind un tip de conștientizare lipsită de prejudecată a momentului prezent. În SEE Learning, mindfulness este înțeles ca fiind capacitatea de a rămâne atent la ceva care are o anumită importanță, de a menține acel ceva în câmpul atenției și de a nu-l scăpa din vedere sau de a nu se lăsa distras de la obiectul atenției. Termenul mindfulness este destul de similar ideii de retenție, de păstrare în minte. De exemplu, dacă cineva trebuie să-și amintească să-și ia cheile, concentrarea atenției este cea care îl ajută să facă acest lucru: dacă persoana respectivă își uită cheile, este din cauza faptului că a avut o lipsă de atenție, de mindfulness. Cel mai important lucru pentru programul SEE Learning este faptul că elevii vor

dezvolta o înțelegere a faptului că putem - și trebuie - să fim atenți la valorile și angajamentele pe care ni le-am asumat. Într-adevăr, acest lucru este vital pentru dezvoltarea alfabetizării etice. Atenția conștientă (mindfulness) este unul dintre elementele cheie care ne ajută să rămânem fideli valorilor noastre și să acționăm în consecință, în timp ce, „uitarea de sine” este o cauză comună a neacționării în conformitate cu valorile noastre fundamentale.

Programul SEE Learning folosește termenul de mindfulness în descrierea bine-cunoscutelor practici, cum ar fi „ascultarea atentă”, „mersul conștient” etc., deoarece acestea sunt convenții comune tuturor. Dacă școala la care predați preferă să folosiți alte modalități de exprimare, puteți folosi alți termeni, precum „ascultare activă sau atentă”, „mâncatul atent/concentrat”, sau „mersul atent/concentrat”. Indiferent care este termenul potrivit pentru situația dvs., este esențial ca elevii să înțeleagă importanța cultivării atenției și să folosească acea atenție pentru a dobândi discernământ cu privire la realitatea lor interioară și exterioară.

Practica personală a elevului

La fel ca oricare altă abilitate, procesul de educare a atenției necesită mult timp și o practică regulată. Practica poate fi realizată fără prea multe formalități, ceva foarte simplu, cum ar fi intenția de a fi atenți la ceea ce facem, în general, pe parcursul zilei, sau poate fi mai structurată, urmând anumite proceduri. Pentru a vă oferi exemple de practică structurată, în acest capitol vor fi incluse și anumite practici reflexive, dintre care le puteți alege pe cele care sunt preferate de elevii dvs. Pentru început, puteți practica sesiuni scurte de doar câteva minute fiecare, pe care, apoi, le puteți prelungi în funcție de răspunsul clasei. În cazul în care elevii sunt deja familiarizați cu practicile de clădire a rezilienței, prezentate în capitolul 2, șansele ca exercițiile de educare a atenției conținute în acest capitol să fie ușor de efectuat sunt foarte mari. Vă sugerăm să începeți practica printr-o activitate de centrare corporală/creare de resurse și doar apoi să treceți efectiv la exercițiul de educare a atenției. Este bine să țineți cont de faptul că, la fel ca în cazul practicilor efectuate în cadrul capitolului 2, preferințele elevilor față de activitățile individuale pot diferi foarte mult. Vă recomandăm să le permiteți elevilor să-și aleagă exercițiile de educare a atenției care li se potrivesc cel mai bine.

La fel ca în cazul dobândirii oricărei alte abilități, pentru o bună educare a atenției va fi nevoie de mai mult timp. Deși în acest capitol avem 7 experiențe de învățare, este foarte puțin probabil ca elevii dvs. să dobândească un nivel avansat al practicii și competențelor în doar 7 sesiuni. Repetiția este esențială, iar răbdarea este o virtute. Încurajați elevii să-și împărtășească înțelegerile cu ceilalți colegi și să-și expună competențele dobândite în urma activităților pe care le faceți la clasă. De exemplu, cineva poate relata faptul că a reușit să reacționeze diferit în fața unei situații tensionate, sau că a

observat ceva diferit la nivelul gândurilor sau emoțiilor. Toate acestea reprezintă experiențe care apar foarte frecvent atunci când elevii încep să își dezvolte atenția și reușesc să observe mai bine ce se întâmplă la nivel mental.

Practica personală a profesorului

Practica personală de educare a atenției și de mindfulness a profesorilor le va oferi mai multă încredere atunci când vor trebui să îi conducă pe elevi în acest proces, în special atunci când vine vorba de practicile reflexive. Există o multitudine de resurse online dedicate cultivării personale a atenției (mindfulness) - a practicilor de focalizare a atenției, iar site-ul web asociat programului SEE Learning va include recomandări despre toate aceste resurse.

Lecturi și resurse suplimentare

Pentru mai multe informații despre neuroplasticitatea creierului și educarea atenției, vă recomandăm cartea lui Sharon Begley, *Train Your Mind Change Your Brain*.

Scrisoare către părinți și aparținători



Data: _____

Dragă părinte sau aparținător,

Intenția acestei notificări este aceea de a vă informa că am ajuns la capitolul 3 al programului SEE Learning, „**Consolidarea conștientizării și atenției**”.

În acest capitol, copilul dvs. va explora tema atenției și va învăța tehnici pentru consolidarea acesteia. Atenția este absolut crucială pentru procesul de învățare, iar copiilor li se spune adesea să acorde atenție, dar rareori sunt învățați cum să facă acest lucru. Pe lângă furnizarea de practici specifice pentru sporirea atenției, acest capitol explorează și modul în care copilul poate învăța să acorde o atenție sporită nu numai lucrurilor exterioare, ci și propriei minți, gândurilor, senzațiilor și emoțiilor personale.

Practica la domiciliu

Pe măsură ce copilul va parcurge acest capitol, îi va fi de mare folos să vorbiți cu el/ea despre ceea ce înseamnă pentru dvs. să acordați atenție și despre cum decideți la ce să fiți atenți în corpul, mintea și mediul înconjurător. De asemenea îi puteți împărtăși copilului dvs. care sunt strategiile pe care le utilizați atunci când vi se pare dificil să acordați atenție unui anumit lucru. Este recomandabil să-l întrebați pe copil ce învață, discută și exersează la școală în legătură cu atenția. Subliniați momentele în care copilul dvs. este capabil să acorde atenție într-o manieră susținută și explorați și descoperiți împreună cu el/ea care este aspectul care îi permite să facă acest lucru (cum ar fi nivelul de interes, familiaritatea cu acel lucru, sau alți factori).

Conținutul capitolelor care au fost parcurse:

- Capitolul 1 a abordat conceptele de bunăvoință și compasiune și modul în care acestea se raportează la fericirea și bunăstarea noastră interioară.
- Capitolul 2 a abordat practicile folosite pentru reglarea organismului și a sistemului nervos, pentru a spori reziliența la stres și starea de bine.

Lecturi și resurse suplimentare

Building Emotional Intelligence: Practices to Cultivate Inner Resilience in Children de Linda Lantieri. Introducere de Daniel Goleman.

Resursele asociate programului de învățare SEE Learning sunt disponibile la adresa web: www.compassion.emory.edu.

Dacă aveți întrebări, vă rugăm să nu ezitați să ni le adresați.

Semnătura profesorului / pedagogului _____

Numele profesorului / pedagogului: _____

Informații de contact pentru profesor / pedagog: _____



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Explorarea minții

SCOP

Această experiență de învățare folosește o poveste și un „vas al minții” pentru a-i ajuta pe elevi să exploreze ceea ce se întâmplă în mintea lor. În SEE Learning, „mintea” este o categorie extrem de vastă, care implică experiența noastră în lume, directă și nemediată, care include sentimentele, emoțiile, gândurile amintirile, speranțele și temerile pe

care le avem, imaginația noastră etc. Mintea este, de asemenea, instrumentul pe care îl folosim pentru a acorda atenție lucrurilor, sau pentru a fi conștienți de ele. Elevii creează două așa-zise „vase ale minții” pentru a ilustra ce ar putea fi în mintea lor atunci când se simt agitați și anxioși - spre deosebire de atunci când se simt mai calmi și mai relaxați.

REZULTATELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

Elevii vor:

- Descoperi ce înseamnă „minte” și modalitățile prin care putem clasifica o experiență mentală.
- Afla că mintea poate fi mai clară sau mai confuză, ceea ce face să ne fie mai ușor sau mai greu să discernem ce se întâmplă la nivel mental.
- Afla că ne putem calma și stabiliza mintea, permițându-i să se relaxeze și să se liniștească.
- Descoperi asemănările dintre ei și ceilalți în ceea ce privește mintea și experiențele mentale.

DURATĂ

30 minute

COMPONENTELE DE BAZĂ



Atenție și conștientizare de sine

MATERIALE NECESARE

- Apă (într-un vas mai mare, de sticlă, cu capac)
- Recipiente cu nisip, pietricele, pietre mici din sticlă - dacă aveți posibilitatea să aduceți (sau alte materiale, dintre care unele trebuie să se scufunde și altele să plutească)
- O lingură cu care se poate amesteca
- Un scaun mic sau o masă pe care să așezăm vasul, astfel încât toți elevii să-l poată vedea.

CHECK-IN | 3 minute

- *“Pentru început, haideți să facem exercițiul de creare de resurse. Dacă doriți, puteți să luați un obiect din cufărul cu resurse, sau puteți doar să vă imaginați o resursă.*
- *Dacă, recent, cineva a făcut ceva bun pentru voi, sau dacă ați fost buni cu cineva, atunci puteți să folosiți acea situație ca pe o resursă.*
- *Dacă preferați să faceți exercițiul de centrare corporală, atunci este bine să vă găsiți o modalitate confortabilă de a sta așezați, sau un obiect cu care veniți în contact sau pe care îl țineți în mână într-o manieră confortabilă pentru voi.*
- *Haideți să facem o pauză de câteva clipe și să ne gândim la resursele noastre, sau să acordăm atenție exercițiului de centrare corporală. [Pauză.]*
- *Acum haideți să urmărim și să fim atenți la senzațiile din corpul nostru.*
- *Dacă descoperiți undeva în corp o senzație plăcută sau neutră, atunci rămâneți cu atenția asupra acesteia și continuați să o urmăriți. Observați dacă senzația se schimbă sau rămâne la fel. [Pauză.]*
- *Dacă nu ați observat o senzație plăcută sau neutră, atunci vedeți dacă descoperiți într-o altă parte a corpului o zonă în care vă simțiți mai bine. [Pauză.]*
- *Ce ați observat?”*

ACTIVITATE DE APROFUNDARE | 14 minute Vasul minții

Prezentare generală

În această activitate de aprofundare, elevii vor explora conceptul de „minte” și vor realiza acest lucru printr-o poveste și prin utilizarea unui „vas al minții”. Pentru a obține un „vas al minții”, veți folosi un borcan mare cu apă, în care puteți turna nisip, pietricele și alte lucruri care pot pluti la suprafața apei, obiecte care la început vor tulbura apa, dar care, în cele din urmă, se vor depune la fund, lăsând apa limpede. Vasul minții servește ca metaforă vizuală a modului în care mințile noastre devin mai clare atunci când le lăsăm să se liniștească.

Conținut / Perspective care trebuie explorate

- Există multe lucruri care se întâmplă în mintea noastră: gânduri, emoții, amintiri, sentimente, speranțe, temeri și multe altele
- Când suntem agitați, mintea poate deveni turbure și, ca atare, ne este greu să vedem cu claritate ce se întâmplă în noi sau în jurul nostru. Chiar și senzațiile/ gândurile/ emoțiile plăcute ne pot tulbura mintea, în loc să aibă un efect liniștitor.
- Putem cultiva o mai mare claritate a minții, neagitând-o și dezvoltându-ne, în schimb, concentrarea și atenția.
- Când mintea este calmă, lucrurile din mintea noastră devin mai clare.
- Ne simțim mai calmi.
- Învățăm mai ușor.

- Luăm decizii mai bune.
- Corpul nostru este mai echilibrat.
- Sunt cazuri în care mintea se tulbură (agitație, confuzie, rumație), sau putem alege s-o lăsăm să se liniștească.

Materiale necesare

- Apă într-un vas mare de sticlă, cu capac
- Recipiente mici cu nisip, pietricele, pietre mici din sticlă sau sclipici - dacă vă sunt disponibile (sau alte materiale - unele care se scufundă și altele care plutesc)
- O lingură cu care se poate amesteca
- Un scaun mic sau o masă pentru a pune vasul cât mai sus, astfel încât toți elevii să-l poată vedea

Instrucțiuni

- Reluați zonele care au fost analizate în capitolul 2: zona de reziliență, zona înaltă și zona joasă.
- Așezați un vas mare de plastic sau de sticlă cu apă pe o masă, sau într-un loc în care este vizibil pentru toți elevii. Invitați-i pe elevi să vi se alătore, stând într-un cerc sau în așa fel încât toată lumea să poată vedea vasul.
- Arătați-le elevilor cât de limpede este apa și cât de ușor se poate vedea prin ea.
- Ce observați în legătură cu apa?
- Acum vă voi spune o poveste despre un băiat pe nume Desmond. Pentru ca să înțelegeți mai bine povestea, vom folosi

acest vas pentru a arăta ce se întâmplă în mintea lui Desmond. Puteți vedea prin apa din vas? Pentru acest exercițiu, vom folosi nisip, pietricele și sclipici. Nisipul va reprezenta lucrurile neutre, pietricelele sunt pentru lucrurile neplăcute, iar sclipiciul pentru lucrurile plăcute.

- Spuneți o poveste de tipul „Mintea clară-turbure” (mai jos vă este prezentată o variantă de poveste). Adăugați materialele în vas, sau invitați elevii să le adauge ei înșiși la momentele corespunzătoare (marcate în poveste prin litere).

N = Nisip

P = Pietricele

S = Sclipici

- Puteți înlocui aceste materiale cu altele – mai adecvate situației concrete de la clasă – ținând cont că acestea trebuie să reprezinte lucruri care sunt plăcute, neplăcute și neutre. Pe măsură ce povestea continuă și elevii dvs. încep să înțeleagă procesul, puteți să le cereți să spună ei înșiși ce obiecte trebuie adăugate după fiecare propoziție.

Sfaturi didactice

- Această activitate explorează „vasul minții”, prezentându-le elevilor o poveste (puteți crea una, sau puteți folosi povestea oferită mai jos).
- Vă recomandăm să realizați personal acest exercițiu înainte de a face această activitate la clasă.
- Puteți folosi alte obiecte sau materiale pe care să le puneți în vas.

- Când sunt lăsate să se așeze, materialele din vas se vor scufunda și, într-un minut sau două, lichidul tulbure va deveni limpede.
- Puteți utiliza un glob de zăpadă, dar veți pierde oportunitatea de a-i implica pe elevi în realizarea exercițiului și nu veți avea posibilitatea de a sublinia diferitele activități mentale (gânduri, sentimente).
- După ce terminați, păstrați acest vas, deoarece îl veți folosi din nou în experiențele de învățare viitoare.

POVESTEA „MINTEA LIMPEDE-TULBURE”

- *„Este timpul pauzei pentru gustare, pauză pe care Desmond o iubește în mod deosebit, pentru că lui îi este întotdeauna foame și așteaptă cu nerăbdare să ronțăie ceva (S)*
- *Caută în cutia cu gustări pe care i le-a pregătit mama și vede că are covrigi și morcovi - nu sunt favoritele sale - dar nu e nimic grav (N).*
- *Îi place mai ales zgomotul care se aude când ronțăie covrigii și morcovii și se pierde în gânduri în timp ce le mănâncă. (S)*
- *Pe când era pe la jumătatea porției, îl aude pe profesor spunând: „Este timpul să strângem cutiile cu gustări și să facem curățenie pentru a ieși afară”. Desmond nu și-a terminat gustarea și chiar ar fi vrut să mănânce tot. (P)*
- *„Of, asta e”, își spune în sinea lui, măcar o să ies afară și o să mă joc cu prietenii. (N)*
- *De abia așteaptă să joace „șotronul” (sau*

un alt joc popular printre copiii) cu prietenii săi, așa cum face mereu în timpul pauzei de dimineață. (S)

- *Dar când iese afară, își dă seama că alți copii se joacă deja și că este foarte aglomerat. (P)*
- *„Putem să ne jucăm fotbal sau de-a prinselea”, sugerează prietenul său, dar Desmond și-a dorit cu adevărat să joace „șotronul”.*
- *„Mi s-a stricat pauza”, spune el trist, „aș prefera să stau singur”. (P)*
- *Desmond privește cum prietenii lui joacă fotbal. (P)*
- *În cele din urmă, cel mai bun prieten al său, Lincoln, vine și-i spune: „Știu că ai vrut să joci „șotronul”, cred că o să-l jucăm în pauza de după amiază. Vino să te joci cu noi, vrem să fii și tu acolo.” (S)”*

ÎNCHIEIRE

- *„Ce s-a întâmplat în această poveste?*
- *Cum s-a simțit Desmond la începutul, la mijlocul și la sfârșitul întâmplării?*
- *Ce a fost neplăcut pentru el?*
- *Ce a fost neutru pentru el?*
- *Ce a fost plăcut pentru el?*
- *Rețineți că s-ar putea ca lucrurile pe care le-a simțit Desmond să nu fie identice cu cele pe care le-ați fi simțit voi înșivă. Mintea fiecăruia dintre voi este diferită de cea a lui Desmond,*

și nu este nimic în neregulă din acest punct de vedere. Noi reacționăm diferit la lucruri pentru că avem minți diferite, iar acest lucru nu constituie o problemă.

- Ce altceva ați mai observat, sau despre ce altceva ați vrea să vorbiți legat de această poveste?"

PRACTICĂ REFLEXIVĂ | 4 minute Limpezirea/Liniștirea minții *

Prezentare generală

În această practică elevii vor exersa păstrarea atenției asupra vasului pentru o perioadă scurtă de timp, doar până când conținutul se lasă la fund și apa se limpezește. Totodată, elevii mai au opțiunea de a-și orienta atenția asupra propriului corp - în special asupra senzațiilor neutre sau plăcute - și de a-și păstra atenția focalizată asupra acestor senzații. În oricare dintre variante, rezultatul va fi acela că elevii își vor cultiva atenția.

Sfaturi didactice

Este recomandat să începeți cu exerciții de acest gen, destinate educării atenției, care să aibă durată foarte scurtă - chiar și un minut sau două – durată pe care urmează să o extindeți treptat în decursul săptămânilor și lunilor care vor urma. Acolo unde găsiți cuvântul „Pauză” în script, înseamnă că puteți întrerupe exercițiul timp de 8 - 12 secunde - sau cât timp considerați că este bine pentru elevi. Este, de asemenea, recomandat să permiteți elevilor să apeleze la exercițiile de creare de resurse, centrare corporală sau la strategiile de

ajutor imediat atunci când simt nevoia. Acest lucru se datorează faptului că, dacă elevii simt o dereglare în corp, faptul că le cereți să-și liniștească corpul și să-și concentreze atenția asupra unui anumit lucru poate să ducă la creșterea disconfortului pe care aceștia îl resimt deja.

Exemplu de script

- *“O să facem împreună această practică reflexivă, oferindu-vă toate detaliile de care aveți nevoie și, la final, veți putea să vă împărtășiți impresiile cu ceilalți colegi. Amintiți-vă că vă puteți ajusta întotdeauna poziția în care vă aflați în acel moment - găsind una mai bună - și puteți oricând să vă gândiți la o resursă - sau să faceți exercițiul de centrare corporală - dacă vă simțiți inconfortabil.*
- *Apa din vasul minții se limpezește dacă o lăsăm să se așeze și dacă îi permitem minții să revină la starea sa naturală.*
- *Voi agita acest vas și vom urmări cum conținutul se lasă la fund și apa se limpezește.*
- *Atunci când privim (sau ascultăm) ceva cu mai mult interes înseamnă că „suntem atenți”. Dacă vom urmări acel lucru pentru o perioadă mai îndelungată de timp, înseamnă că ne „menținem atenția” asupra a ceea ce observăm. Încercați să vedeți dacă vă puteți menține atenția asupra a vasului așezându-l la fund și apa se limpezește.*
- *Haideți acum să privim vasul în liniște. [Pauză]*

- Ce observați în corpul vostru în timp ce îl urmărim și ne menținem atenția asupra sa?
- Dacă ați descoperit o senzație neutră sau plăcută în corp, atunci vă puteți orienta atenția către aceasta.
- Dacă vă simțiți neplăcut, atunci puteți face exercițiile de creare de resurse sau centrare corporală în timp ce urmăriți vasul minții. Vă puteți gândi la o resursă care se găsește în „cufărul cu resurse”. Poate că acolo veți găsi o resursă care vă poate ajuta să vă limpeziți mintea, la fel cum apa se limpezește în vasul nostru. [Pauză]
- Observați cum apa din vasul minții se limpezește încet-încet și devine mai clară atunci când nimeni nu îl agită sau îl tulbură. [Pauză]
- Amintiți-vă că vă puteți regla întotdeauna poziția, schimbând-o cu una mai bună, și puteți oricând să vă gândiți la o resursă, sau să faceți exercițiul de centrare corporală dacă vă simțiți inconfortabil. În cazul în care stați confortabil, haideți să urmărim „vasul minții”. Haideți să vedem ce observăm că se întâmplă atât în vas, cât și în corpul nostru.” [Pauză]

ÎNCHEIERE | 2 minute

- “Ce ați observat - în mintea sau în corpul vostru - în timp ce ați privit cum se limpezește apa din vas?
- Este cineva care a folosit o strategie sau un mod care v-a ajutat să rămâneți concentrați asupra „vasului minții”? Le puteți împărtăși și celorlalți colegi?
- Credeți că ne ajută faptul că mintea noastră este mai calmă și mai liniștită? Ce ne ajută să facem? ”

Explorarea atenției

SCOP

Această experiență de învățare abordează conceptul de atenție prin utilizarea metaforei vizuale a unei lanterne. După ce primesc toate informațiile legate de atenție - și de beneficiile pe care aceasta le generează, elevii vor face un exercițiu numit „Observ și mă întreb”, în care vor trece un obiect inedit de la unul la altul, vor descrie mai întâi lucrurile pe care le observă la acel obiect și apoi vor spune ce curiozitate au în legătură cu obiectul respectiv. Această activitate

evidențiază faptul că atunci când atenția noastră este mai concentrată, observăm mai multe detalii, iar acest lucru poate face ca până și un obiect care ni se pare simplu și comun la început, să devină mai interesant pe măsură ce îl observăm mai îndeaproape și, de asemenea, că fiecare dintre noi percepe același obiect în moduri diferite. Experiența de învățare se încheie cu o practică reflexivă, destinată consolidării atenției, folosind o resursă.

REZULTATELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

Elevii vor:

- Explora atât diversele aspecte care constituie „atenția”, cât și importanța atenției în procesul de învățare.
- Învăța cuvinte cheie legate de conceptul de atenție.
- Explora consolidarea atenției ca abilitate personală.
- Afla că, deseori, percepem lucrurile într-o manieră diferită de ceilalți, chiar și atunci când privim același lucru.

DURATĂ

35 minute

COMPONENTELE DE BAZĂ



Atenție și conștientizare de sine

MATERIALE NECESARE

- Un borcan care să reprezinte „vasul minții” (pentru check-in)
- O lanternă sau o altă sursă de lumină
- Unul sau două obiecte mici, interesante, de preferință ceva pe care probabil că elevii nu l-au mai întâlnit (cum ar fi o scoică, material textil, mască de lemn, fagure de miere, os, un fruct exotic etc.)
- O geantă/săculeț sau o cutie (opțional)

PRECIZĂRI LEGATE DE TERMENII UTILIZAȚI

Atât în timpul acestor activități, cât și pe parcursul experiențelor de învățare ulterioare, poate fi util ca, treptat, să le faceți cunoștință elevilor cu câțiva dintre termenii cheie legați de atenție, care îi vor ajuta pe elevi să întocmească o „hartă a minții” mai completă.

- **atenție:** focalizarea minții sau a simțurilor către un anumit lucru
- **a remarca:** a deveni conștient de ceva; a vedea ceva (nu doar cu ochii, ci cu oricare dintre simțuri, sau cu mintea), mai ales atunci când este vorba despre ceva nou
- **a observa:** a privi cu atenție, cu simțurile sau cu mintea, astfel încât să putem observa mai multe detalii despre lucruri
- **a experimenta:** a percepe sau a simți ceva într-o manieră directă, ne-mediată
- **a se concentra:** a-și direcționa întreaga atenție asupra unui anumit lucru
- **focalizare:** o atenție îndreptată asupra unui anumit lucru/activitate; centrul atenției; similar concentrării
- **a judeca:** a-și forma o opinie sau a decide dacă ceva este într-un fel sau altul (cum ar fi bun sau rău)

CHECK-IN | 3 minute

- *“Haideți să începem prin a ne gândi la una dintre resursele noastre.*
- *Puteți alege o resursă din cufărul vostru cu resurse, puteți să vă gândiți la una nouă, sau puteți să vă imaginați una.*
- *În timp ce vă gândiți la resursă, observați ce se întâmplă în interiorul corpului. [Pauză]*
- *Haideți acum să facem exercițiul cu liniștirea minții, folosind vasul cu apă și pietricelele. O să scutur ușor vasul și îi vom permite minții noastre să se liniștească pe măsură ce privim cum apa tulbure se limpezește. Vom sta liniștiți și ne vom păstra atenția asupra vasului minții, urmărind ce se întâmplă cu apa.*
- *Amintiți-vă că puteți face exercițiul de centrare corporală sau puteți reveni cu atenția la resursa preferată, dacă asta vă face să vă simțiți mai confortabil. Doar trebuie aveți grijă să nu deranjați pe cei care efectuează exercițiul de liniștire a minții.*
- *Ce ați observat atunci când ați practicat liniștirea minții cu ajutorul vasului minții?”*

ACTIVITATE DE APROFUNDARE | 7 minute

Dezvoltarea atenției folosind o lanternă

Prezentare generală

În această activitate, elevii vor explora conceptul de atenție folosind o lanternă (ca metaforă vizuală pentru atenție).

Conținut / Perspective care trebuie explorate

- Putem direcționa fasciculul lanternei (atenției noastre) către diferite lucruri.
- Ceea ce „luminăm” poate părea mai interesant, mai important sau mai detaliat.
- Atenția noastră este ca un mușchi. Devine mai puternică pe măsură ce ne antrenăm.
- Ne putem direcționa atenția, iar acest lucru ne ajută să remarcăm și să învățăm lucruri noi.
- Dacă nu suntem atenți, este posibil să trecem cu vederea lucruri importante.
- Putem acorda atenție minții și simțurilor noastre. Ne putem întări atenția la fel cum o facem în cazul unui mușchi.
- Când observăm fără prejudecăți, fiecare dintre noi poate avea experiențe diferite, toate fiind valide.

Materiale necesare

O lanternă sau o altă sursă de lumină.

Instrucțiuni

- Reduceți intensitatea luminii din încăpere.
- Acum, pentru că în încăpere este mai întuneric, rugați-i pe elevi să descrie un obiect sau o parte a sălii de clasă. Apoi îndreptați fasciculul lanternei asupra obiectului respectiv sau în acea zonă. Rugați-i din nou pe elevi să descrie ce văd.
- Discutați cu elevii cât de diferit arată încăperea când este luminată, faptul că pot

vedea mult mai multe detalii, și faptul că lanterna este precum atenția.

Sfaturi didactice

- Nu este necesar ca în încăpere să fie întuneric complet.
- Ca alternativă, în loc să diminuezi lumina și să folosești lanterna, puteți folosi o sacoșă/cutie în care se află un obiect necunoscut, și apoi să-i rugați pe elevi să bage mâna în săculeț/cutie, să pipăie obiectul și să descrie ceea ce simt cu mâinile.

Exemplu de script

- *“Astăzi vom face unele activități care ne vor ajuta să ne îmbunătățim atenția.*
- *Știți deja destul de multe lucruri despre atenție. Ați folosit-o tot timpul. Ce înseamnă să fii atent?*
- *Cum facem asta?*
- *Ce se întâmplă când suntem atenți? Se întâmplă ceva în corpul nostru?*
- *Poate cineva să dea un exemplu de o situație în care a fost atent la ceva și a observat ceva important?*
- *Sau puteți să dați un exemplu de o situație în care nu ați fost atenți și nu ați observat ceva important?*
- *Cu alte cuvinte, atenția ne ajută să observăm mai bine lucrurile, iar unele dintre aceste lucruri ar putea fi foarte importante. Atenția poate fi extrem de utilă. Haideți să facem un*

exercițiu. O să sting câteva dintre luminile din sală."

Când încăperea a devenit mai întunecată - dar nu prea mult - cereți mai întâi elevilor să descrie ceva care se află într-o zonă neluminată. Apoi, folosind o lanternă (sau o altă sursă de lumină), îndreptați fasciculul de lumină către acea zonă și rugați-i pe elevi să descrie ceea ce nu au observat atunci când nu era suficientă lumină.

- *"Ce ne ajută lumina lanternei să facem?"*
- *Dacă îndrept fasciculul lanternei către zona întunecată și luminez un anumit lucru, cealalte obiecte care se află în întuneric există chiar dacă nu le putem vedea?"*
- *Corect, sunt acolo, dar nu le putem vedea la fel de clar.*
- *Cum ne putem folosi mintea ca și cum ar fi o lanternă? Oare putem să fim atenți la anumite lucruri, sau să ne îndreptăm atenția asupra lor?"*
- *Oare putem să ne menținem atenția focalizată asupra unui anumit lucru, așa cum am menține pentru o perioadă mai îndelungată fasciculul de lumină al unei lanterne îndreptat către acesta?"*
- *Este adevărat că uneori ne lăsăm distrași și ne pierdem concentrarea? Haideți să vedem.*
- *[Desenați pe tablă un cerc și spuneți-le elevilor să-i acorde o atenție deosebită. Apoi, poziționați-vă lângă tablă și faceți mișcări energice și scoateți sunete spontane pentru a le distrage atenția.]*

- *Cum vi s-a părut? Ce s-a întâmplat cu atenția voastră?"*

- *Credeți că este util să puteți să rămâneți concentrați atunci când doriți? De ce?"*

Dacă vi se pare util, faceți o hartă a cuvântului „atenție”, scriindu-l în centrul unei coli de hârtie, invitându-i pe elevi să sugereze alte cuvinte care să aibă legătură cu atenția. Puteți să faceți acest lucru și cu ceilalți termeni cheie, în cazul în care apar în conversație.

- *"Știați că, dacă o exersăm, ne putem întări atenția ca pe un mușchi? În acest fel, va fi chiar mai bună decât o lanternă.*
- *Deoarece atenția ne este extrem de utilă, vom exersa focalizarea atenției, astfel încât să ne-o putem îmbunătăți. Dar o vom face în cadrul unor activități distractive."*

ACTIVITATE DE APROFUNDARE | 7 minute

Observ și mă întreb

Prezentare generală

În această activitate, elevii vor continua să exploreze conceptul de atenție, și vor exersa observarea lipsită de prejudecăți și mirarea/curiozitatea. Această activitate poate fi repetată de mai multe ori.

Conținut / Perspective care trebuie explorate

- Când acordăm o atenție deosebită unui lucru, observăm din ce în ce mai multe detalii.
- Fiecare are propria sa perspectivă. Observăm lucruri diferite la același obiect.

- Atunci când privim cu atenție un anumit lucru și doar îl observăm, fără prejudecată, nu există răspunsuri „corecte”, ci doar experiențe diferite.

Materiale necesare

- Unul sau două obiecte mici, deosebite, de preferat unele pe care probabil că elevii nu le-au mai întâlnit înainte (cum ar fi o scoică, material textil, mască de lemn, fagure de miere, os, un fruct exotic, etc.)
- O geantă/săculeț (opțional)

Instrucțiuni

- Pregătiți, pentru a avea la îndemână, un obiect interesant (de exemplu - un con de brad sau păstăi cu semințe, un instrument, un fruct sau o legumă puțin cunoscută, o scoică, sau ceva care are legătură cu o anumită întâmplare care a avut loc în clasă, sau la un domeniu de studiu).
- Explicați-le elevilor că fiecare dintre ei va putea studia obiectul cu atenție și că va putea spune ce a observat sau ce i s-a părut interesant/curios/uimitor. Partea dificilă a exercițiului este că elevii nu au voie să repete ceva ce altcineva a spus deja. Dacă acest lucru pare prea greu, elevii pot face acest lucru mai întâi în grupuri mai mici, iar la sfârșit îl pot face împreună cu întreaga clasă.
- Treceți obiectul (de dimensiuni mici) de la elev la elev.
- Încurajați fiecare elev să înceapă prin a spune: „Am observat că...”

- În mod alternativ, puteți pune obiectul într-o geantă, rugându-i pe elevi ca fiecare dintre ei să bage mâna în geantă și să îl simtă cu degetele.

Sfaturi didactice

Continuați să încurajați elevii, reamintindu-le că, deoarece exercițiul presupune doar observarea și împărtășirea impresiilor legate de propriile experiențe, nu există răspuns corect sau greșit. Dacă un elev vrea să repete ceva ce s-a spus deja, cum ar fi „e maro”, invitați-i să elaboreze, adăugând de exemplu „e maro, ca ciocolata” sau „este un maro foarte deschis” sau „este la fel de mare ca ...” Poate că este necesar să le reamintiți elevilor să își mențină atenția îndreptată unul asupra celuilalt, dar și asupra obiectului, și să vadă dacă pot observa din ce în ce mai multe caracteristici ale acestuia.

Exemplu de script

- *„Haideți să formăm cu toții un cerc, pentru că vom face o activitate care ne întărește atenția. Se numește „Observ, mă întreb”.*
- *Am aici un obiect pe care îl veți lua și îl veți trece de la unul la altul. Dacă știți ce este, nu spuneți nimănui despre ce este vorba și încercați, în schimb, să vă prefăceți că îl vedeți pentru prima dată.*
- *Pe măsură ce obiectul trece de la unul la altul, fiecare dintre voi va trebui să îl privească cu atenție. Îl puteți miroși, atinge și chiar asculta.*
- *Așadar, pentru o clipă, vom acorda o atenție concentrată acestui obiect și îl vom observa în detaliu.*

- *Apoi, spuneți-le celorlalți colegi un lucru pe care l-ați observat sau care vi s-a părut curios/uimitor/deosebit. Va trebui să fiți atenți, atât unul la celălalt, cât și la obiect.*
- *Puteți să spuneți, de exemplu: „Îmi amintește de ... Este la fel de mare ca Culoarea este ca cea a Mă întreb de unde a fost adus ... Mă întreb la ce se folosește ... ”*
- *Nu vom spune cum se numește obiectul. Nu vom spune ce este până când nu se termină activitatea. Partea dificilă a exercițiului este că elevii nu au voie să repete ceva ce altcineva a spus deja.*
- *Nu trebuie să faceți nicio judecată legată de acel obiect. Asta înseamnă că nu trebuie să spuneți dacă vă place sau nu.*
- *Dacă sunteți blocați și nu știți ce să spuneți, puteți spune „Pas” și, în cazul în care doriți, puteți să spuneți ce vi se pare important după ce au terminat de vorbit ceilalți copii. Vă reamintesc că nu există un răspuns corect sau greșit. Nu trebuie decât să observați ceva legat de acest obiect și să spuneți cu voce tare ce ați observat.*
- *Înainte de a le da elevilor obiectul respectiv, faceți voi înșivă acest exercițiu în fața copiilor:*
- *Haideți să facem această activitate. O sa încep eu. (Priviți obiectul cu atenție pentru câteva momente.) Am observat că obiectul este ... (adăugați o caracteristică).*
- *[Dați obiectul elevilor așezați în cerc, pentru a-l trece de la unul la altul. Când obiectul a*

trecut pe la toți elevii, faceți o a doua rundă, în care elevii pot spune ce „observă” sau pot descrie o anumită uimire. De această dată, dați exemplul unei propoziții de tipul „Mă întreb ...”.]

- *Nu uitați, nu există răspunsuri corecte sau greșite, tot ce ne interesează acum este doar propria noastră experiență. Ascultați cu atenție ce spun ceilalți colegi.”*
- *[Faceți să circule obiectul de jur împrejurul cercului.]*

DISCUȚIE

- *”A auzit cineva pe un alt elev că a spus ceva la care v-ați gândit și voi?*
- *A spus cineva ceva ce nu ați observat, sau nu v-ați întrebant despre acel obiect?*
- *Cine poate adăuga încă un lucru pe care îl observă? Sau avem vreo curiozitate legată de acel obiect? Am putea oare să continuăm să observăm și să ne întrebăm despre tot mai multe lucruri în legătură cu acel obiect?*
- *Am observat că nu au fost răspunsuri greșite. De ce credeți că a fost așa? (Pentru că noi descriem propriile noastre experiențe, nu opiniile sau judecățile legate de acel obiect.) Credeți că există o modalitate corectă sau greșită de a percepe acest obiect?*
- *A fost cineva distras? V-ați pierdut cumva atenția chiar și pentru o clipă? Ați reușit să vă readuceți atenția asupra grupului de elevi și obiectului?*

- Scrieți sau împărtășiți la nivelul întregului grup cum a fost acest exercițiu:
- Unde ați simțit senzații în corp?
- Care au fost aceste senzații?
- De ce ar putea fi utilă această activitate pentru a ne întări atenția, sau care este motivul pentru care am făcut-o?"

ACTIVITATE DE APROFUNDARE | 10 minute

Practică individuală în scris*

Prezentare generală

În această activitate individuală elevii vor exersa consolidarea atenției prin găsirea unor lucruri interesante despre un anumit obiect. Acest lucru ajută la întărirea ideii că abilitatea noastră de a ne concentra asupra unui lucru este legată și de capacitatea noastră de a găsi aspecte interesante despre acel lucru.

Conținut / Perspective care trebuie explorate

- Când acordăm o atenție deosebită unui anumit lucru, observăm tot mai multe detalii despre acesta.
- Atenția noastră este ca un mușchi. Devine mai puternică pe măsură ce o folosim.
- Ne putem focaliza atenția, iar acest lucru ne ajută să observăm și să aflăm lucruri noi.

Materiale necesare

- Câte un obiect pentru fiecare copil (suficient pentru toți)
- Jurnalele SEE
- Ustensile de scris

Instrucțiuni

- Oferiți fiecărui elev un obiect sau organizați elevii pe grupuri de lucru și dați-le un obiect.
- Spuneți-le să aleagă un lucru interesant despre obiectul pe care îl observă sau despre care sunt curioși, și să scrie în jurnal despre cea caracteristică. Dacă mai este suficient timp, ei pot selecta și alte lucruri interesante și pot scrie și despre acestea.
- După 2-3 minute de scris, cereți-le elevilor să discute despre experiență în grupuri de 2 - 3.
- Ce ați experimentat?
- Ați observat cumva că v-ați pierdut atenția? Cum ați observat asta? Cum ați adus-o înapoi?

Sfaturi didactice

- Această activitate ar putea fi realizată într-o zi diferită de celelalte activități de aprofundare (1 și 2).
- Amintiți-le elevilor că dacă observă că atenția lor răătăcește în altă parte, vor trebui să observe acest lucru și să o readucă înapoi, fără judecată.
- Durata exercițiului de scriere poate varia în funcție de vârsta elevilor și de câte ori a mai fost realizat (începeți cu 2-3 minute, măbind apoi durata exercițiului până la 5 minute).
- Pentru a ține cont de diferențele de învățare și a oferi sprijin suplimentar, vă recomandăm să alegeți mai degrabă întrebări specifice la care

elevii să răspundă, în loc de formulările care cer răspunsuri libere, precum cele prezentate mai sus.

Exemplu de script

- *"Cine ne poate reaminti ce am făcut în exercițiul în care am folosit o lanternă? Cum am făcut asemănarea dintre lanternă și atenția noastră?"*
- *Ce ne amintim despre exercițiul în care am trecut un obiect de la unul la altul? Despre ce am vorbit în timpul acelei activități?"*
- *Ceea ce vom face acum este foarte similar cu acele activități. Vom face un exercițiu de scriere individuală, care ne va ajuta să practicăm focalizarea atenției.*
- *Vă voi da un obiect și apoi vă voi cere să-l examinați și să scrieți timp de câteva minute despre un lucru pe care îl observați la acel obiect. Apoi scrieți despre un lucru care vă miră sau vă intrigă la acel obiect. Când credeți că ați terminat de scris, încercați să mai scrieți încă o propoziție.*
- *Dacă vă dați seama că atenția voastră rătăcește, observați acest lucru și aduceți-o înapoi fără să vă criticați.*
- *Când veți termina exercițiul individual de scriere, veți discuta cu ceilalți colegi despre experiența pe care ați avut-o.*
- [Distribuiți elevilor jurnalele SEE și obiectele pe care trebuie să le analizeze.]
- *Acum vă rog să începeți să scrieți.*

- [După ce elevii au terminat de scris în jurnalele personale, facilitați discuția de grup.]
- *Bine. Haideți să ne oprim din scris și să discutăm cum a fost acest exercițiu pentru fiecare dintre voi.*
- *Ați observat cumva că atenția a rătăcit în altă parte? Cum ați observat asta? Cum ați adus-o înapoi?"*

PRACTICĂ REFLEXIVĂ | 5 minute

Liniștirea minții folosind o resursă *

Prezentare generală

În această practică reflexivă, elevii vor alege una dintre resursele lor, aflate în cufărul cu resurse, și o vor folosi ca obiect de focalizare pentru un scurt exercițiu de atenție. Acest exercițiu este identic cu cel de creare de resurse, cu deosebirea că aici utilizați resursa, sau senzațiile care apar, ca obiect asupra căruia să vă mențineți atenția.

Instrucțiuni

Pentru a facilita această practică reflexivă utilizați scriptul de mai jos.

Sfaturi didactice

- Ca și până acum, asigurați-vă că le oferiți elevilor opțiunea de a-și orienta atenția către o resursă. De asemenea pot alege exercițiul de centrare corporală sau că pot urmări o senzație plăcută sau neutră care este prezentă în corpul lor. De asemenea, permiteți-le să se miște ușor și să își regleze postura, cu condiția să aibă grijă să nu îi distragă sau să îi deranjeze pe ceilalți elevi.

- Ca și mai înainte, acolo unde scenariul spune „Pauză”, puteți întrerupe timp de 8-12 secunde - sau atâta timp cât simțiți că este confortabil pentru elevi.

Exemplu de script

- *“Haideți acum să practicăm consolidarea atenției. O vom face folosind o resursă personală, la fel cum am făcut și altă dată, cu deosebirea că acum ne vom menține atenția focalizată un pic mai mult timp.*
- *Pentru a ne fi mai ușor să ne concentrăm, vom păstra ochii parțial închiși, privind spre podea, sau îi vom închide de tot, și vom sta așezați cu spatele drept, dar într-o manieră confortabilă.*
- *Mai întâi vă voi ghida prin acest exercițiu, iar la sfârșit vom putea discuta despre ceea ce am experimentat.*
- *Alegeți-vă una dintre resursele personale din cufărul cu resurse. De asemenea, puteți alege una nouă sau puteți să vă imaginați o altă resursă.*
- *Acum haideți să ne aducem în minte resursele personale. Haideți să vedem dacă putem să menținem atenția asupra resursei noastre, păstrând-o în minte pentru câteva momente, stând în liniște. [Pauză.]*
- *Dacă observați o senzație neutră sau plăcută în corp, puteți acorda atenție acestui lucru. Sau, dacă preferați să faceți exercițiul de centrare corporală, puteți face și asta. Puteți alege oricare dintre variante. Vom sta în liniște pentru câteva momente și ne vom focaliza atenția. [Pauză.]*

- *Dacă observați o senzație neplăcută, puteți trece la o altă resursă, sau puteți face exercițiul de centrare corporală. Puteți, de asemenea, să vă schimbați poziția în care stați, dar încercați să nu deranjați pe nimeni dacă faceți asta. Altfel, trebuie doar să vă mențineți atenția asupra resursei personale. [Pauză.]*
- *Ori de câte ori observați că atenția v-a fost distrasă și ați uitat de resursă, vă puteți readuce mintea înapoi la aceasta. [Pauză mai lungă, 15-30 de secunde, sau mai mult.]*
- *Acum ne pregătim de încheiere. Puteți deschide ochii.*
- *Ce ați observat de această dată, când am acordat atenție resursei noastre un pic mai mult?*
- *Ați fost capabili să vă mențineți atenția focalizată?*
- *Ce ați făcut atunci când ați pierdut concentrarea, sau v-a fost distrasă atenția?”*

ÎNCHEIERE | 3 minute

- *“Ați aflat ceva despre atenție care vi s-a părut interesant?”*
- *Cum ne-ar putea fi de ajutor dacă ne-am exersa atenția și am deveni mai concentrați?”*

Cultivarea atenției prin activități: prima parte

SCOP

Această experiență de învățare abordează trei concepte: (1) „conștientizare (awareness)” - conștientizarea a ceea ce se întâmplă în mintea noastră, în corpul nostru și în jurul nostru; (2) „vigilență (heedfulness)” cu privire la lucrurile care ne pot fi periculoase sau dăunătoare; și (3) „atenție conștientă (mindfulness)” - a fi atenți la ceea ce încercăm să facem sau să realizăm, fără ca atenția să ne fie distrasă, și fără să uităm

ceea ce facem. Aceste aspecte ale atenției nu numai că ne permit să ne menținem concentrarea și să învățăm mai bine, ci ne ajută, de asemenea, să ne conștientizăm impulsurile emoționale înainte ca acestea să creeze probleme, atât pentru noi înșine, cât și pentru alții: cu alte cuvinte, este ca și cum am deveni conștienți de o scânteie înainte ca aceasta să se transforme într-un incendiu.

REZULTATELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

Elevii vor:

- Explora în continuare atât conceptul de „atenție”, cât și beneficiile consolidării acesteia.
- Afla că putem acorda atenție lucrurilor care se petrec în interior (în corpul și mintea noastră).
- Vor învăța despre termenii „atenție conștientă (mindfulness)” „conștientizare (awareness)” și „vigilență (heedfulness)”.
- Învăța să sesizeze impulsurile pe care le au, înainte ca acestea să le provoace probleme, cum ar fi să stingă o scânteie înainte ca aceasta să se transforme într-un incendiu.

DURATĂ

40 minute

COMPONENTELE DE BAZĂ



Atenție și conștientizare de sine

MATERIALE NECESARE

- Flip-chart și markere
- O coală de hârtie sau o tablă pe care să fie scris cuvântul „atenție”, chiar în centru, și cuvintele „atenție conștientă” „conștientizare” și „vigilență” scrise în jurul acestuia
- Exemplare tipărite ale scenariilor pe baza cărora va fi efectuat exercițiul de vigilență (furnizat la sfârșitul experienței de învățare)
- Pentru activitatea opțională: căni/pahare mai mici (din lipsă de spațiu, cănila/paharele mici sunt cele mai potrivite)
- Un vas cu apă și un prosop pentru stropii de apă

CHECK-IN | 3 minute

- *"Data trecută am învățat cum să fim atenți și cum să ne întărim atenția ca și cum ar fi un mușchi. Poate cineva să se gândească la o situație recentă, când a trebuit să acorde o atenție deosebită? Cum vi s-a părut?"*
- *Poate vă puteți gândi la o situație în care a trebuit să acordați atenție, dar a fost greu pentru că au existat o mulțime de distrageri, dar totuși ați continuat să vă păstrați atenția concentrată. Este cineva care a avut o experiență de acest tip și vrea să ne-o împărtășească și nouă?"*
- *Vă amintiți exercițiul cu lanterna? Cum a fost atunci când am vrut să fim atenți dar au existat lucruri care ne-au distras atenția?"*
- *Care ar fi câteva dintre lucrurile pe care le putem face dacă suntem atenți?"*
- *Haideți să stăm liniștiți pentru câteva momente pentru a ne calma corpul și mintea, astfel încât să putem fi gata să ne concentrăm atenția. Alegeți-vă o postură confortabilă, una relaxată, dar care să vă ajute să păstrați o stare de atenție focalizată.*
- *Acum haideți să facem exercițiul de centrare corporală sau de creare de resurse. Dacă efectuați exercițiul de centrare corporală, atunci trebuie să observați modul în care corpul atinge podeaua, sau scaunul, sau un alt obiect sau zonă. Apoi observați senzațiile din corp care sunt plăcute sau neutre și păstrați-vă atenția acolo pentru câteva momente.*

- *Dacă folosiți crearea de resurse, aduceți-vă în minte resursele, și vedeți dacă vă puteți menține atenția asupra resursei pentru câteva momente.*
- *Dacă vă simțiți cumva inconfortabil, puteți schimba obiectul atenției, căutând o senzație plăcută sau neutră într-o zonă a corpului și apoi menținând atenția pe ea. [Pauză 15-30 secunde sau mai mult, în funcție de cât sunt elevii capabili să facă acest lucru.]*
- *Ce ați observat de această dată?"*

PREZENTARE / DISCUȚIE | 8 minute

Ce este atenția și la ce ne folosește?

Prezentare generală

- Această discuție are rolul de a explora ce este atenția, la ce putem fi atenți și care sunt avantajele atenției.
- Veți crea o altă hartă pentru cuvântul „atenție”, de această dată pentru a explora: (1) diferitele lucruri la care putem fi atenți, (2) ce folosim pentru a acorda atenție (simțurile, corpul și mintea) și (3) care sunt beneficiile atenției.
- Elevii au fost deja atenți la lucrurile din interiorul lor prin practica de a-și urmări senzațiile (tracking). Acum puteți extinde cunoștințele elevilor, pentru a include și atenția focalizată asupra lucrurilor din interior care includ mintea și nu se limitează la senzații. Câteva exemple sunt: o melodie care ne-a rămas în memorie; visatul cu ochii deschiși; a te lăsa purtat de un anumit gând sau amintire;

imaginarea unor anumite situații sau lucruri în același fel în care se face crearea de resurse; îngrijorarea față de ceva anume, pentru ca, în cele din urmă, să ne dăm seama că totul va fi în regulă.

Conținut / Perspective care trebuie explorate

- La fel cum putem acorda atenție lucrurilor exterioare, folosindu-ne simțurile, putem acorda atenție la ceea ce se întâmplă în interiorul nostru (senzații, gânduri, sentimente, etc.).
- Atenția susține procesul de învățare și poate fi consolidată.
- Putem învăța să punem stăpânire pe impulsuri înainte ca acestea să ne provoace probleme.

Materiale necesare

- Markere
- O coală de hârtie sau o tablă pe care să fie scris cuvântul „atenție”, chiar în centru. Mai târziu veți adăuga cuvintele „atenție conștientă”, „conștientizare” și „vigilență” scrise în jurul acesteia.

Instrucțiuni

- Creați împreună cu elevii o hartă a cuvântului, scriind cuvântul „atenție” în mijloc și apoi scrieți în jurul acestuia alte cuvinte pe care elevii vi le sugerează, legate între ele prin linii sau săgeți.
- Împărțiți elevii în grupuri mici (3-4 elevi).
 - Adresați fiecărui grup una sau mai multe dintre următoarele întrebări:

- “Care sunt lucrurile din exterior la care putem fi atenți? Care sunt lucrurile din interior la care putem fi atenți?”
- Ce putem folosi pentru a fi atenți și cum facem asta (cum este și cum se simte acest lucru)?
- De ce este important să fim atenți? Cum ar fi dacă nu am putea/nu am fi atenți? Ce s-ar putea întâmpla?”
- Cereți fiecărui grup să construiască o hartă a minții bazându-se pe răspunsurile date. Invitați fiecare grup să-și prezinte propria hartă a minții, alcătuiind o hartă comună.
- De asemenea, puteți să finalizați această activitate implicând toți elevii. (Mai jos aveți exemplul de script).
- “Întrebați-i pe elevi la ce lucruri din exterior putem fi atenți. Scrieți sugestiile respective pe o listă intitulată „Exterior”.
- Întrebați-i pe elevi ce folosim pentru a acorda atenție acelor lucruri din exterior. Scrieți acele simțuri lângă lista intitulată „Exterior”.
- Întrebați-i pe elevi la ce lucruri din interiorul nostru putem fi atenți. Scrieți aceste sugestii alcătuiind o listă intitulată „Interior”.
- Întrebați-i pe elevi ce folosim pentru a acorda atenție acelor lucruri din interior. Scrieți aceste sugestii (minte, corp, atenție) lângă lista intitulată „Interior”.

- Întrebați-i pe elevi de ce este important să acordăm atenție lucrurilor din interiorul și din exteriorul nostru. Scrieți pe tablă beneficiile pe care ei le sugerează.
- Rugați-i pe elevi să se gândească la cum ar fi dacă nu am fi deloc atenți. Discutați cu elevii.
- Reamintiți-le elevilor - și consolidați ideea - că toată lumea își poate focaliza atenția și că toți oamenii își pot întări atenția printr-o practică susținută."

Sfaturi didactice

Păstrați hărțile sau faceți fotografiile cu acestea pentru folosirea lor ulterioară.

Exemplu de script

- *"La ce ne referim atunci când spunem „să acordăm atenție” (să fim atenți)? (Notați răspunsurile elevilor de jur împrejurul cuvântului atenție.)*
- *Putem acorda atenție lucrurilor din exterior și din interior?*
- *Care sunt unele dintre lucrurile din exterior la care putem fi atenți? Lucruri care se găsesc în afara noastră. (De exemplu, sala de clasă, sirena unui camion de pompieri, alte persoane) (Scrieți acestea pe o listă intitulată „Exterior”).*
- *Ce folosim pentru a acorda atenție acelor lucruri? (Simțurile, ochii, urechile, etc) (Scrieți toate acestea pe aceeași listă)*
- *Care sunt unele dintre lucrurile din interior la*

care putem fi atenți? (Senzații, faptul că ne este foame, gândurile, emoțiile, sentimentele, grijile, amintirile, activitățile noastre) (Scrieți toate acestea alcătuind o listă intitulată „Interior”.)

- *Ce folosim pentru a acorda atenție acestor lucruri din interior? (Corpul nostru, mintea noastră, atenția noastră)*
- *De ce este important să acordăm atenție acestor lucruri? (Dacă doriți, puteți să enumerați beneficiile pe o altă foaie de hârtie.)*
- *Cum ar fi dacă nu am putea fi atenți deloc? Ce s-ar putea întâmpla?*
- *Din fericire, toată lumea poate acorda atenție și cu toții ne putem consolida atenția printr-o practică susținută."*

ACTIVITATE DE APROFUNDARE | 10 minute

Povestea lui Ben

Prezentare generală

În această activitate le veți prezenta elevilor o poveste care le va oferi un exemplu de cum putem fi atenți la activitățile pe care le desfășurăm, pe care, apoi, o veți discuta cu elevii dvs. pentru a introduce treptat conceptele de „atenție conștientă”, „conștientizare” și „vigilență”. De asemenea, îi veți ajuta să întocmească o listă cu exemple de lucruri la care ar putea fi nevoie să fim atenți sau vigilenți.

Conținut / Perspective care trebuie explorate

- Putem învăța să ne sesizăm impulsurile înainte ca ele să ne provoace probleme.

- Conștientizarea și atenția pot fi consolidate printr-o practică susținută.
- Există lucruri la care este util să fim atenți sau vigilenți.

Materiale necesare

- Una dintre povești (dintre cele oferite mai jos)
- Flip-chart sau tablă
- Markere

Instrucțiuni

- Este posibil ca elevii care au parcurs programul de învățare SEE Learning în anii precedenți să cunoască deja povestea lui Ben. Reamintiți-le elevilor rezumatul poveștii, sau recitiți întreaga poveste la clasă.
- Treceți în revistă conceptele de „vigilență” și „conștientizare”.
- Organizați o discuție liberă cu copiii, în timpul căreia aceștia vor trebui să menționeze momente în care au fost sau nu au fost atenți. Această discuție poate avea loc fie la nivelul întregului grup, fie individual.
- Inițiați o discuție liberă cu copiii în care să alcătuiți o listă generală cu lucrurile la care este bine să fii atent sau cu băgare de seamă.
- Selectați două sau trei idei din acea listă și scrieți de ce este util să fim atenți la acele lucruri.
- Invitați elevii să-și împărtășească ideile cu ceilalți colegi de clasă (în cazul în care doresc să facă acest lucru).

Sfaturi didactice

- Poate că povestea va fi mai interesantă dacă o veți pune în scenă, fie personal, fie împreună cu elevii. De exemplu, puteți întinde mai întâi o mână și apoi să o prindeți cu cealaltă mână la momentul potrivit. Puteți să modificați detaliile sau să înlocuiți povestea cu una care considerați că ar putea fi mai potrivită pentru elevii dvs., cu condiția să exemplifice focalizarea atenției asupra minții și sesizarea și stoparea unei tendințe obișnuite, înainte ca aceasta să devină problematică.
- Ajutați-i pe elevi să inițieze discuții libere și să facă schimb de idei folosind un exemplu amuzant, cum ar fi: „Doamna Austin se plimba prin grădina casei sale gândindu-se la alte lucruri și, pentru că nu era deloc atentă pe unde mergea, a pășit direct în balta în care câinele își făcuse nevoile (sau o baltă murdară)!”

Povestea lui Ben

“Odată a fost un băiat pe nume Ben. Când era mai mic, Ben avea prostul obicei de a lua lucruri care nu-i aparțineau. Unii chiar l-au numit hoț. Dar când a mai crescut, a încetat să mai facă asta. El a decis că nu ar trebui să fure de la oameni, pentru că, dacă ar face acest lucru, oamenii se vor supăra și va fi greu să mai fie prietenii cu el. Într-o zi, în timp ce se pornise într-o plimbare, Ben a fost invitat de niște prietenii la masă. În timp ce stătea la masă, a observat bunătățile din fața sa și, în timp ce prietenii lui erau plecați în altă cameră, a întins repede o mână să ia o parte din bucatele aflate pe masă pentru a le ascunde în buzunare.”

Dintr-o dată și-a dat seama ce făcea și, imediat, cu mână cealaltă și-a apucat mâna care urma să fure mâncarea. „Stai! Hoțule! Te-am prins!” a strigat el. Gazdele, surprinse, s-au repezit în cameră. „Ce se întâmplă? Unde este hoțul?” au întrebat cu toții. „Este Ben!” a strigat el, ținându-și strâns brațul. „Ben este hoțul!”

Poveste alternativă: **Băiatul și ghindele**

„Un elev, aflat în pauză, se juca cu niște ghinde, aruncându-le departe de ceilalți copii, pe deasupra gardului care înconjura terenul de joacă. La un moment dat, pe stradă a trecut o mașină și băiatul a lovit-o cu o ghindă. Șoferul s-a dat jos din mașină foarte supărat. „De ce ai aruncat cu ghinde în mașina mea?” s-a răstit șoferul nervos. Băiatul a izbucnit în lacrimi. El a spus: „Mâna mea a aruncat-o mai înainte ca mintea mea să își dea seama că este o idee proastă.” Șoferul a dat din cap și a spus: „Nu-ți face griji. Obişnuiam să fac și eu așa ceva. Când o să ai mai multă experiență, o să poți să te oprești înainte de a face ceva care ar putea fi periculos. Se numește vigilență.”

Exemplul de script care poate fi utilizat în cazul poveștii lui Ben

- „Ce s-a întâmplat în această poveste?
- Cu cine vorbea Ben când a spus: „Oprește-te! Hoțule! Te-am prins!”?
- De ce au fost ceilalți copii surprinși când au intrat și l-au auzit pe Ben spunând asta?
- Ce a făcut Ben fără să se gândească deloc?
- În ce moment a conștientizat Ben că făcea

ceva care l-ar putea pune într-o situație neplăcută? Am putea spune că în acel moment a devenit conștient – adică și-a dat seama ce urma să facă.

- Putem conștientiza lucrurile care se află în exteriorul nostru, văzându-le sau auzindu-le. Oare putem, de asemenea, să conștientizăm lucrurile care se întâmplă în interiorul nostru? Putem oare conștientiza ceea ce facem?
- Ben știa că era periculos să furi. Când știi că ceva poate fi periculos și ești atent la asta, înseamnă că ești vigilent. Înseamnă să fii foarte atent.
- Care sunt lucrurile la care trebuie să fim foarte atenți sau la care să avem foarte mare grijă atunci când ne aflăm în bucătărie?
- Care era lucrul la care Ben a fost vigilent? Oare faptul că a fost vigilent a dat roade?
- Dacă Ben nu ar fi practicat suficient în așa fel încât să fie vigilent, ce credeți că s-ar fi putut întâmpla? Ce s-ar fi întâmplat dacă ar fi furat mâncarea fără să-și dea seama ce face și nu s-ar fi oprit la timp?
- Haideți să facem o mică pauză, în care să facem exercițiul individual de scriere [sau în grupuri mici].
- Inițiați o discuție liberă în care să întocmiți o listă cu lucrurile la care este bine să fii vigilent sau grijuliu.
- Selectați una sau două idei din lista întocmită și scrieți motivele pentru care ar putea fi util

să fim atenți la ele. Dacă doriți, o sa putem discuta după ce terminați de scris.”

- [Alocați timpul necesar schimbului de idei.]

ACTIVITATE DE APROFUNDARE | 14 minute

Folosirea vigilenței și conștientizării pentru a obține rezultate diferite, mai bune.

Prezentare generală

Elevii vor analiza unele scenarii familiare și vor stabili care sunt situațiile în care personajul principal ar fi putut folosi vigilența și conștientizarea pentru a obține un rezultat diferit.

Conținut / Perspective care trebuie explorate

- Putem învăța să ne conștientizăm impulsurile înainte ca acestea să ne provoace probleme.
- Conștientizarea și atenția pot fi consolidate prin practică.
- Există lucruri la care este util să fim atenți sau vigilenți.

Materiale necesare

- Exemplare tipărite ale „Scenariilor despre vigilență” furnizate la sfârșitul acestei experiențe de învățare
- Flip chart sau tablă
- Markere

Instrucțiuni

- Împărțiți elevii în grupuri de 3 sau 4 și dați fiecărui grup câte un scenariu.
- Rugați fiecare grup să citească împreună scenariul.

- Rugați fiecare grup să încerce să răspundă la următoarele întrebări despre scenariul atribuit:
 - Ce se întâmplă în acel scenariu?
 - În ce momente ar fi putut personajul principal practica vigilența?
 - Ce ar fi putut face personajul în loc să facă ceea ce a făcut de fapt?
- Apoi, fiecare grup se va organiza și va interpreta în fața clasei o scenetă bazată pe scenariul despre vigilență. (Alocați aproximativ 4 sau mai multe minute pentru acest lucru). Elevii pot „juca” personajele din scenariu, dar pot „juca” și senzații, emoții sau gânduri trăite.
- Invitați fiecare grup să-și interpreteze sceneta, în timp ce ceilalți colegi vor sta în tăcere și vor observa ce se întâmplă.
- În cazul în care sunteți de părere că sceneta a fost neclară, citiți scenariul cu voce tare pentru ceilalți elevi, astfel încât să fie limpede ce s-a întâmplat în acea scenetă.
- Rugați elevii care priveau să explice care au fost situațiile în care personajul sau personajele au manifestat vigilență.
- Treceți la grupul următor, cerându-le să își interpreteze sceneta și repetați instrucțiunile.

Sfaturi didactice

- Nu uitați să modificați numele personajelor din scenarii dacă acestea sunt identice cu cele ale elevilor dvs.
- Scrieți întrebările pe tablă sau pe o bucată de hârtie.

- Dacă doriți să creați propriile dvs. scenarii sau să le permiteți elevilor să creeze propriile lor scenarii personalizate, aveți la dispoziție cartonașe goale.

Scenarii pentru exercițiul de vigilență

(Acestea sunt, de asemenea, furnizate la sfârșitul acestei experiențe de învățare, sub formă de cartonașe pe care le puteți imprima/tipări.)

1. Martin se află pe terenul de sport și joacă fotbal. Echipa lui nu a marcat niciun gol de ceva timp, în timp ce cealaltă echipă a reușit să înscrie de mai multe ori. Mulți dintre prietenii săi fac parte din cealaltă echipă și continuă să se bucure și să fie entuziasmați când înscriu câte un gol. Cealaltă echipă înscrie din nou și unul dintre prietenii săi sare în sus de bucurie, chiar lângă Martin, spunând: „Da, noi suntem cei mai buni!”. Martin își împinge prietenul, care cade la pământ.

2. Rosei îi place să fie de ajutor tuturor. Ea este adesea cea care se oferă să ajute pe cineva, chiar dacă se află în mijlocul unei alte activități. Într-o zi, în timpul exercițiului de scriere, a observat că un prieten nu poate ajunge la un material de care avea nevoie. „Te ajut eu,” a spus Rosa din cealaltă parte a sălii de clasă. A alergat, a apucat un scaun și s-a urcat repede pe el pentru a lua materialul de sus. În grabă, Rosa nu și-a dat seama că scaunul nu era deloc stabil și a căzut, sucindu-și încheietura mâinii.

3. Oskar a avut un week-end nemaipomenit. A rămas peste noapte la cel mai bun prieten al său, au jucat baschet și au mâncat la restaurantul său preferat. De regulă, lumea

dimineața, la școală, toată lumea își împărtășea impresiile despre cum își petrecuse weekend-ul, și de abia aștepta să le povestească tuturor. De nerăbdare, în momentul în care era rândul unei alte colege de clasă și ea povestea despre faptul că rămăsese peste noapte să doarmă la o prietenă, Oskar a întrerupt-o brusc, spunând: „Și eu am dormit la prietenul meu cel mai bun, am jucat baschet și am mâncat la restaurantul meu preferat!”

4. Jadon împreună cu colegii de clasă erau implicați într-un proiect care le cerea să construiască o structură robustă, dar înaltă, din cuburi. Când toată lumea și-a terminat proiectele, elevii au făcut un tur de clasă pentru a cerceta fiecare structură, pentru a observa cât de diferite erau acestea și pentru a primi explicații privind fiecare structură în parte. Grăbindu-se să ocupe cel mai bun loc din față, Jadon s-a împiedicat de un coleg și a răsturnat una dintre construcții.

5. Elevilor din clasa Taniei li se permitea să folosească niște perne speciale atunci când profesorul le citea cu voce tare la sfârșitul orelor. Taniei îi plăceau aceste perne în mod deosebit. Într-o zi, în timp ce profesorul citea, Tania a observat că un fir lung atârna de pernă. Fără să-și dea seama ce face, Tania a continuat să tragă de firul de ață în timp ce profesorul citea. Când s-a uitat la pernă câteva minute mai târziu, în pernă se făcuse o gaură uriașă.

6. Lui Emerson îi era o foame de lup. Se afla în bucătărie și își ajuta mama să fiarbă pastele. În timp ce mama s-a uitat în altă parte, Emerson a băgat furculița în apa fiartă din oală și a scos o

macaroană. A băgat-o repede în gură fără să-și dea seama cât de fierbinte era, dar era prea târziu să mai poată face ceva.

7. Tenzin voia neapărat să se așeze la cantină lângă prietenii săi, ca să se uite împreună la cartea de benzi desenate pe care o adusese cu el, și pe care o ținea sub braț. Deși tava lui era plină de mâncare Tenzin a decis să-și pună deasupra și paharul cu suc, astfel încât să nu trebuiască să facă două drumuri. În timp ce se îndrepta spre masa unde se aflau prietenii săi, Tenzin a scăpat tava din mâini.

PRACTICĂ REFLEXIVĂ | 5 minute

Liniștirea minții folosind o resursă *

Această practică reflexivă este aceeași cu cea din experiența de învățare anterioară. Sunteți încurajați să faceți această practică în mod regulat cu elevii dvs. pentru a întări „mușchiul” atenției.

Exemplu de script

- *„Haideți să ne antrenăm puțin atenția. O vom face folosind una dintre resursele personale, la fel cum am făcut data trecută, cu deosebirea că, de această dată, ne vom păstra atenția asupra acelei resurse un pic mai mult.*
- *Pentru a putea să ne concentrăm mai ușor, vom coborî privirea pe sol, sau vom închide ochii.*
- *Vă voi conduce prin acest exercițiu, iar la sfârșit veți putea împărtăși cu colegii voștri lucrurile pe care le-ați experimentat.*

- *Alegeți una dintre resursele personale din „cufărul cu resurse” - sau puteți alege una nouă, sau puteți să vă imaginați o nouă resursă. Ridicați mâna dacă v-ați ales resursa asupra căreia vreți să vă concentrați atenția.*
- *Acum vă invit să ne aducem în minte resursele personale. Haideți să vedem dacă putem să ne menținem atenția asupra resursei timp de câteva momente, stând în liniște. [Pauză.]*
- *Dacă simțiți în corp o senzație neutră sau plăcută, atunci puteți acorda atenție acestui lucru. Sau, dacă preferați să faceți exercițiul de centrare corporală, puteți face și asta. Indiferent ce veți alege să faceți, vom sta în liniște pentru câteva momente și ne vom păstra atenția concentrată. [Pauză.]*
- *Dacă vă simțiți neplăcut, puteți alege o altă resursă, sau puteți face exercițiul de centrare corporală. Puteți, de asemenea, să vă schimbați poziția în care sunteți așezați, dar, dacă faceți asta, încercați să nu deranjați pe nimeni. Altfel, trebuie doar să vă mențineți atenția asupra resursei pe care ați ales-o. [Pauză.]*
- *Ori de câte ori observați că v-ați pierdut concentrarea și ați uitat de resursă, vă puteți oricând readuce mintea asupra acesteia. [Puteți face o pauză mai lungă, cum ar fi 15-30 de secunde, sau mai mult.]*
- *Acum vom încheia acest exercițiu. Puteți deschide ochii.”*

ÎNCHEIERE | 3 minute

- *“Ce ați observat de data aceasta, când ne-am menținut atenția asupra resursei noastre ceva mai mult timp?”*
- *Ați putut fi tot timpul atenți și concentrați?*
- *Ce ați făcut atunci când v-ați pierdut concentrarea, sau când atenția v-a fost distrasă de altceva?*
- *Vi se pare că, pe măsură ce practicați, vă este din ce în ce mai ușor, sau din ce în ce mai greu să fiți atenți? Observați vreo schimbare?”*
- *Observați cumva vreo diferență la noi în clasă în momentul când practicăm?”*

Permiteți-le elevilor să își împărtășească opiniile (sau să spună „Pas”, dacă nu se simt confortabil).

ACTIVITATE DE APROFUNDARE OPȚIONALĂ

10 minute

Dă paharul mai departe

Prezentare generală

În cadrul acestei activități, pentru a învăța mai multe lucruri despre atenție, elevii vor trece de la unul la altul un pahar cu apă, aproape plină. Începeți prin a umple un pahar cu apă, cât de plin credeți că elevii dvs. se pot descurca să-l dea mai departe fără să-l verse. Aceștia vor trebui să îl dea din mână în mână, trecând pe la fiecare, până face ocolul cercului în care sunt așezați. Îi puteți întrerupe în timp ce efectuează această sarcină, pentru a observa ce senzații simt în corp pe măsură ce paharul se apropie

de ei sau este rândul lor, și apoi, după ce au dat paharul mai departe, să observe senzațiile din propriul corp în timp ce îi urmăresc pe ceilalți cum dau paharul din mână în mână. Deoarece unii elevi ar putea deveni mai neliniștiți în timp ce fac acest lucru, asigurați-vă că le reamintiți că în pahar este doar apă și, deși vor trebui să încerce să nu o verse, nu se va întâmpla nimic grav dacă se va vărsa un pic. Această activitate le permite elevilor să simtă locul din corp unde apare vigilența și îi ajută să-și monitorizeze atenția.

Exemplu de script

- *“Acum vom încerca să ne exersăm cât mai bine atenția folosindu-ne de un mic joc.”*
- *Haideți să ne așezăm cu toții în cerc.”*

Turnați foarte încet apa într-un pahar.

- *“A observat cineva că a devenit mai atent când am turnat apa? Ați observat cumva ce gândeați?”*
- *Vom trece acest pahar de la unul la altul, de jur împrejurul cercului, și vom încerca să nu vărsăm niciun strop.*
- *Există câteva lucruri importante de reținut:*
 1. *Încercați să vă mențineți atenția asupra paharului. Atenția conștientă este atunci când facem ceva și îi acordăm o atenție deosebită, păstrându-ne mintea focalizată asupra aceluia lucru. Nu trebuie să vă grăbiți, nu este o cursă de viteză. Mișcați-vă cât de încet aveți nevoie.*
 2. *În timp ce urmăriți paharul care este trecut*

de la un coleg la altul, vedeți dacă puteți observa cum vă reacționează corpul sau mintea pe măsură ce paharul se apropie de voi. Conștientizarea se întâmplă atunci când observăm ce se întâmplă în interiorul nostru: adică suntem atenți la lucrurile din interior.

3. *Vigilența este atunci când avem foarte mare grijă să nu vărsăm niciun strop de apă. Dar dacă se varsă, este doar apă, așadar nu vă îngrijorați dacă se varsă puțin din ea.*

- *Bine, haideți să începem!"*

Începeți exercițiul, trecând paharul încet de la un elev la altul. După ce 3 sau 4 elevi au dat mai departe paharul cu apă, reamintiți-le elevilor să observe ce se întâmplă în corpul lor:

- *"Observați ce simțiți în interiorul corpului în timp ce urmăriți cum paharul este dat mai departe de jur împrejurul cercului.*
- *Dacă apar diverse gânduri sau sentimente, observați-le și pe acestea. Această practică se numește conștientizare."*

După ce elevii au terminat exercițiul, acordați-le câteva momente pentru a putea reflecta asupra propriei experiențe. Rugați-i să se gândească la cum s-au simțit, atât în timp ce priveau, cât și atunci când treceau paharul mai departe. Iată câteva exemple de întrebări pe care le puteți utiliza pentru a facilita o discuție despre această activitate:

- *"Înainte de a discuta despre ce ați experimentat, haideți să stăm liniștiți câteva momente pentru a vă gândi la cum v-ați simțit*

în timpul exercițiului cu paharul de apă. Ce ați observat în interiorul vostru?

- *Cine ar dori să ne împărtășească din ceea ce a observat în interior. (Bine! Deci ați practicat conștientizarea.)*
- *Cine a observat senzații în corp în momentul în care alți colegi au dat mai departe paharul cu apă? Ce ați simțit și în ce loc din corp? (Bine! Deci ați practicat conștientizarea și în acest caz.)*
- *Ați observat momente în care v-ați pierdut concentrarea, sau când atenția voastră s-a mutat spre altceva? Care a fost lucrul care v-a distras atenția?*
- *Puteți să spuneți cum ați fost capabili să practicați atenția conștientă, păstrându-vă focusul asupra paharului? Ce v-a ajutat să fiți atenți?*
- *Cine a practicat vigilența încercând să nu verse paharul? Ridicați mâna dacă ați făcut asta.*
- *Ați putut să readuceți atenția la pahar dacă v-ați pierdut concentrarea?*
- *Mai sunt și alte momente în care ați fost la fel de concentrați ca acum?*
- *Acest exercițiu este o practică foarte bună și pentru alte lucruri care au nevoie de atenția noastră. Vă puteți gândi la vreun exemplu?"*

Este posibil ca elevii să dorească să repete exercițiul. Ca alternativă, puteți încerca să folosiți două pahare, care să meargă în direcții opuse, concomitent.

ACTIVITATE DE APROFUNDARE OPȚIONALĂ

10 minute

Oglindirea

Prezentare generală

- Această activitate implică lucrul în perechi, în cadrul cărora elevii vor trebui să-și imite reciproc mișcările brațelor, jucând, pe rând, rolul de lider - iar celălalt urmând și mimând mișcările partenerului - și apoi schimbând rolurile. Este deosebit de util dacă ați practicat acest exercițiu în prealabil. De asemenea, puteți exersa mai întâi cu unul dintre elevi, astfel încât să puteți arăta concret cum trebuie făcut, în fața întregii clase.
- Exercițiul duce adesea la experimentarea momentană a unei stări de armonizare profundă, care demonstrează un aspect al atenției concentrate: anume că, mintea și corpul nostru devin „contopite” cu activitatea pe care o desfășurăm, și că pierdem din vedere toate celelalte lucruri din jurul nostru. Unii elevi pot experimenta o stare de „flow/ curgere” și, de multe ori, este posibil să piardă evidența a cine conduce și cine imită.

Sfaturi privind desfășurarea activității

Dacă doriți, mai întâi puteți să demonstrați cum se face acest exercițiu, efectuându-l împreună cu un elev care se oferă voluntar. Apoi va fi nevoie să împărțiți clasa în grupuri de câte doi, în care unul dintre elevi este A, iar celălalt este B. Elevii se vor așeza unul în fața celuilalt, ținându-și mâinile ridicate, plasându-și corpul ca și cum s-ar afla la un centimetru distanță de o oglindă.

- *“Haideți să începem acest exercițiu prin a simți energia dintre palme. Vom face această activitate în tăcere, astfel încât să putem fi atenți și să ne folosim pe deplin abilitatea de atenție conștientă. Doar după ce încheiem exercițiul vom discuta împreună despre ceea ce ați experimentat.*
- *Partenerul A poate începe acum să miște o mână, foarte lent. Partenerul B își va folosi atenția conștientă pentru a urmări și a oglindi mișcarea, cât se poate de asemănător cu ce vede. Partenerul B trebuie să execute în mod identic toate mișcările Partenerului A, ca și cum ar fi o oglindă.*
- *Acum Partenerul A poate mișca cealaltă mână, foarte încet, iar Partenerul B va trebui să urmărească și să imite mișcarea, acordând o atenție deosebită, folosindu-și abilitatea de atenție conștientă.*
- *Încercați să mișcați ambele mâini, îndepărtându-le de corp către înapoi, apoi în sus și în jos. Mișcați-vă liber, dar lent.*
- *Acum, haideți să ne folosim abilitatea de conștientizare pentru a observa ce se întâmplă în mintea și corpul nostru în acest moment.”*

Acordați-le elevilor câteva minute pentru a efectua exercițiul de oglindire, apoi cereți-le să schimbe rolurile între ei, elevul care oglindea devenind liderul. Dacă aveți la dispoziție mai mult timp, îi puteți ruga să încerce să-și schimbe ușor poziția corpului, de exemplu, să se echilibreze pe un picior, să-și schimbe greutatea, sau să se întoarcă puțin într-o parte,

astfel încât să nu mai fie așezați față în față.
Dacă vreuna dintre perechi a devenit deosebit de armonizată, poate fi distractiv pentru ei să le cereți să aleagă în secret cine este liderul și cine este oglinda. Apoi cereți-le celorlalți elevi să încerce să ghicească.

După ce ați încheiat activitatea, puneți întrebări precum cele pentru activitatea „Dă paharul mai departe”:

- *”Amintiți-vă că am spus că atenția noastră este precum o lanternă. Puteți să spuneți ce am luminat cu lanterna în acest caz?*
- *Ce s-a întâmplat mai devreme în corpul și mintea voastră? Care au fost lucrurile de care ați fost conștienți?*
- *Au mai existat și alte momente în care ați acordat o atenție deosebită? Care ar fi acestea?*
- *Acest exercițiu este o practică foarte bună și în cazul altor lucruri care au nevoie de atenția noastră. Vă puteți gândi la câteva exemple?”*

Cartonașe cu scenarii

1. Martin se află pe terenul de sport și joacă fotbal. Echipa lui nu a marcat niciun gol de ceva timp, în timp ce cealaltă echipă a reușit să înscrie de mai multe ori. Mulți dintre prietenii săi fac parte din cealaltă echipă și continuă să se bucure și să fie entuziasmați când înscriu câte un gol. Cealaltă echipă înscrie din nou și unul dintre prietenii săi sare în sus de bucurie, chiar lângă Martin, spunând: „Da, noi suntem cei mai buni!”. Martin își împinge prietenul, care cade la pământ.

2. Rosei îi place să fie de ajutor tuturor. Ea este adesea cea care se oferă să ajute pe cineva, chiar dacă se află în mijlocul unei alte activități. Într-o zi, în timpul exercițiului de scriere, a observat că un prieten nu poate ajunge la un material de care avea nevoie. „Te ajut eu,” a spus Rosa din cealaltă parte a sălii de clasă. A alergat, a apucat un scaun și s-a urcat repede pe el pentru a lua materialul de sus. În grabă, Rosa nu și-a dat seama că scaunul nu era deloc stabil și a căzut, sucindu-și încheietura mâinii.

3. Oskar a avut un week-end nemaipomenit. A rămas peste noapte la cel mai bun prieten al său, au jucat baschet și au mâncat la restaurantul său preferat. De regulă, lunea dimineața, la școală, toată lumea își împărtășea impresiile despre cum își petrecuse weekend-ul, și de abia aștepta să le povestească tuturor. De nerăbdare, în momentul în care era rândul unei alte colege de clasă și ea povestea despre faptul că rămăsese peste noapte să doarmă la o prietenă, Oskar a întrerupt-o brusc, spunând: „Și eu am dormit la prietenul meu cel mai bun, am jucat baschet și am mâncat la restaurantul meu preferat!”

4. Jadon împreună cu colegii de clasă erau implicați într-un proiect care le cerea să construiască o structură robustă, dar înaltă, din cuburi. Când toată lumea și-a terminat proiectele, elevii au făcut un tur de clasă pentru a cerceta fiecare structură, pentru a observa cât de diferite erau acestea și pentru a primi explicații privind fiecare structură în parte. Grăbindu-se să ocupe cel mai bun loc din față, Jadon s-a împiedicat de un coleg și a răsturnat una dintre construcții.

5. Elevilor din clasa Taniei li se permitea să folosească niște perne speciale atunci când profesorul le citea cu voce tare la sfârșitul orelor. Taniei îi plăceau aceste perne în mod deosebit. Într-o zi, în timp ce profesorul citea, Tania a observat că un fir lung atârna de pernă. Fără să-și dea seama ce face, Tania a continuat să tragă de firul de ață în timp ce profesorul citea. Când s-a uitat la pernă câteva minute mai târziu, în pernă se făcuse o gaură uriașă.

6. Lui Emerson îi era o foame de lup. Se afla în bucătărie și își ajuta mama să fiarbă pastele. În timp ce mama s-a uitat în altă parte, Emerson a băgat furculița în apa fiartă din oală și a scos o macaroană. A băgat-o repede în gură fără să-și dea seama cât de fierbinte era, dar era prea târziu să mai poată face ceva.

7. Tenzin voia neapărat să se așeze la cantină lângă prietenii săi, ca să se uite împreună la cartea de benzi desenate pe care o adusese cu el, și pe care o ținea sub braț. Deși tava lui era plină de mâncare Tenzin a decis să-și pună deasupra și paharul cu suc, astfel încât să nu trebuiască să facă două drumuri. În timp ce se îndrepta spre masa unde se aflau prietenii săi, Tenzin a scăpat tava din mâini.

Cultivarea atenției prin activități: partea a 2-a

SCOP

Scopul acestei experiențe de învățare este acela de a arăta ce înseamnă concret cultivarea atenției atunci când este aplicată în activitățile simple precum ascultatul, mâncatul sau mersul, care sunt activități care nu prezintă dificultăți și nu sunt prea stimulative, înainte de a trece la lucruri și mai neutre precum respirația și scrierea. De asemenea, această experiență de învățare

abordează ideea „scânteii și incendiului” ca o analogie a modului în care sentimentele și impulsurile noastre pot scăpa de sub control și ne pot provoca probleme dacă nu suntem vigilenți pentru a le corecta la timp. Există multe exerciții incluse în această activitate, așa că nu ezitați să împărtășiți experiența de învățare în mai multe sesiuni.

REZULTATELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

Elevii vor:

- Observa că educarea atenției poate fi implicată în orice activitate pe care o desfășoară.
- Practica mâncatul conștient.
- Exersa mersul conștient, inclusiv modul de conducere a activității.

COMPONENTELE DE BAZĂ



Atenție și conștientizare de sine

MATERIALE NECESARE

- Scenariul oferit mai jos
- Exemplarul tipărit al imaginii unei scânteii și a unui incendiu (oferite la sfârșitul acestui capitol)
- Un clopot sau un clopoțel
- Opțional: alimente sau gustări de dimensiuni reduse, cum ar fi struguri, stafide, roșii cherry, biscuiți/uscățele, într-o cantitate suficientă, astfel încât fiecare elev să primească două bucăți; șervețele; un spațiu deschis unde elevii se pot deplasa împreună, în cerc

DURATĂ

40 minute

CHECK-IN | 4 minute

- *"Data trecută am învățat cum putem să ne menținem atenția focalizată. Care sunt unele dintre lucrurile pe care le-ați învățat despre atenție?"*
- *Ați observat cumva faptul că unii oameni sunt mai atenți, iar alții nu? Ar dori cineva să ne dea un exemplu?"*
- *V-ați gândit la alte lucruri pe care atenția ne ajută să le facem? Dacă vă gândiți la ce s-a întâmplat de ieri până azi, puteți identifica un moment în care v-ați folosit atenția?"*
- *Haideți să stăm în tăcere câteva momente pentru a ne calma corpul și mintea, astfel încât să putem acorda atenție activităților pe care urmează să le facem. Așezați-vă într-o poziție confortabilă, una relaxată dar care să vă ajute să vă păstrați atenția în momentul prezent. Să coborâm pleoapele sau să închidem ochii de tot.*
- *Să facem acum un exercițiu de centrare corporală sau de creare de resurse. Păstrați un moment de tăcere și gândiți-vă la una dintre resursele personale pe care doriți să o utilizați pentru a vă ajuta la efectuarea exercițiului de astăzi. Ridicați mâna stângă în momentul în care v-ați gândit la resursă. Haideți să începem. Dacă efectuați exercițiul de centrare corporală, atunci trebuie să observați contactul corpului cu podeaua (sau scaunul, sau cu orice alt obiect).*
- *Dacă efectuați exercițiul de creare de resurse, atunci aduceți-vă în minte resursa personală.*

- *Dacă vă simțiți inconfortabil, puteți schimba obiectul atenției, direcționând-o către o senzație plăcută sau neutră, prezentă în interiorul propriului corp, și vă puteți concentra asupra acesteia. [Pauză 15-30 secunde sau mai mult, în funcție de capacitatea și disponibilitatea elevilor.]*
- *Ce ați observat în interiorul corpului?"*

ACTIVITATE DE APROFUNDARE | 8 minute

Scânteia și incendiul

Prezentare generală

În cadrul acestei activități, prin citirea unui anumit scenariu, elevii vor examina metafora scânteii și a incendiului, văzute ca reprezentări ale sentimentelor și impulsurilor care pot apărea. La sfârșit, elevii vor discuta despre unele momente în care ei înșiși au practicat vigilența.

Conținut / Perspective care trebuie explorate:

- Sentimentele și impulsurile pot fi ca niște scânteie pe care, dacă nu le sesizăm și le gestionăm la timp, cresc rapid și se transformă într-un incendiu.
- Este important să ne observăm „scânteile” și să le abordăm înainte de a se transforma în incendii, iar acest lucru poate fi realizat prin întărirea „mușchiului” atenției și conștientizării.
- Când este încă o scânteie, un foc este ușor de stins, și chiar și un copil poate face asta. Odată ce scânteia s-a transformat într-un incendiu, va dura mult timp până va putea fi stins.

Materiale necesare

- Scenariul oferit mai jos
- Imagini tipărite care să ilustreze o scânteie și un incendiu forestier (furnizate la sfârșitul acestei experiențe de învățare)

Instrucțiuni

- Rugați-i pe elevi să-și reamintească unul altuia de metafora scânteii/incendiului forestier. Arătați-le elevilor o imagine (sau un videoclip) cu un incendiu forestier. (Dacă este necesar, mai jos veți găsi un scenariu de lucru.)
- Spuneți-le elevilor povestea oferită mai jos.
- Oferiți-le elevilor câteva momente pentru a reflecta la poveste. Apoi întrebați grupul:
 - Ce s-a întâmplat în poveste?
 - Care a fost „scânteia” pentru personajul principal?
 - Ce s-ar putea întâmpla dacă eroul din poveste nu stinge scânteia?
 - Ce ar putea face pentru a stinge scânteia la timp?
 - Cum putem beneficia de stingerea scânteii?
 - Cum îi putem ajuta pe ceilalți dacă stingem la timp scânteile?

Sfaturi didactice

- Puteți scrie gândurile personajului principal pe tablă, trasând săgeți care să le lege între ele, pentru a arăta modul în care un gând duce la altul.

- De asemenea le puteți istorisi elevilor dvs. din cartea de benzi desenate numită Sparks! - furnizată în materialele suplimentare ale programului de învățare SEE Learning, sau o poveste similară, care să ilustreze atât ideea că o emoție sau un sentiment este ca o scânteie care se poate transforma într-un incendiu, cât și faptul că este posibil să acționăm și să o stingem mai înainte să se întâmple asta.

Exemplu de script

- *“Cine știe ce se întâmplă aici? (Arătați-le elevilor o imagine cu un incendiu dintr-o pădure.)*
- *Știe cineva cum începe un incendiu forestier? Cât de mare este focul la început?*
- *Cum ați putea stinge o scânteie sau o flacără mai mică, când tocmai s-a aprins? Cine ar putea face asta?*
- *Ce se întâmplă atunci când este un incendiu cu adevărat mare, ca acesta? Cum ați putea stinge un asemenea foc? Este oare mai greu sau mai ușor să stingi focul când s-a transformat într-un incendiu, ca acesta?*
- *Într-o altă activitate am vorbit despre lucrurile pe care le observăm în interiorul nostru, cum ar fi gândurile și sentimentele pe care le avem. Ar putea fi oare sentimentele noastre precum o scânteie care se transformă într-un incendiu forestier?*
- *Ce se întâmplă atunci când cineva are o emoție, iar apoi această emoție începe să devină din ce în ce mai puternică și, dintr-o*

dată, acea persoană devine foarte furioasă sau nefericită?

- Ce ar fi putut face dacă ar fi surprins acel sentiment când era doar o scânteie?
- Cum am putea fi vigilenți sau mai atenți la aceste scânteie, înainte ca ele să se transforme în incendii?
- Haideți mai întâi să citim împreună un scurt scenariu și apoi să vorbim mai pe larg despre această metaforă.
- [După citirea scenariului, întrebați:]
 - Ce s-a întâmplat în această poveste?
 - Care a fost scânteia pentru personajul principal?
 - Ce s-ar fi putut întâmpla dacă nu ar fi stins scânteia la timp?
 - Ce ar putea face personajul principal pentru a stinge scânteia la timp?
- Vă puteți gândi la un moment în care ați stins la timp o scânteie, înainte de a deveni un incendiu? Ce ați făcut pentru a reuși?
- Cum putem beneficia de pe urma faptului că stingem scânteia la timp?
- Cum îi putem ajuta pe alții dacă stingem scânteia la timp?"

Exemplu de scenariu

"Louis a primit rezultatul testului la matematică. A văzut că a greșit 3 probleme și că a picat testul. Atunci Louis s-a gândit în sinea lui: „N-am făcut mai nimic la acest test, sunt foarte slab la matematică”. Apoi a tras concluzia: „Niciodată nu voi fi bun la matematică, ceea ce înseamnă că nu sunt un elev destul de sânguincios și atunci nu o să intru la facultate și apoi nu o să obțin un loc de muncă bun, n-o să am o viață de succes și n-o să fiu fericit niciodată ... ” "

PRACTICĂ REFLEXIVĂ | 12 minute

Ascultarea conștientă *

Prezentare generală

În această practică elevii vor încerca să asculte cu atenție. Acest lucru servește, de asemenea, ca o practică de centrare corporală, întrucât discuțiile despre starea de vigilență și despre exemplele proprii ale elevilor i-ar putea agita prea mult pe unii dintre ei.

Conținut / Perspective care trebuie explorate

- Putem fi atenți la orice activitate pe care o desfășurăm.
- Observăm mai multe lucruri atunci când acordăm o atenție deosebită.
- Atenția poate face ca lucrurile să fie mai captivante și mai interesante.
- În ciuda faptului că, la început, toate lucrurile ni se par la fel, fiecare lucru este unic și diferit în felul său.
- Acordarea unei atenții deosebite ne poate calma corpul și mintea.

Exemplu de script

- *"Găsiți-vă un loc confortabil în încăpere. Este posibil să vă fie mai ușor dacă închideți ochii, dar, dacă nu vreți, sunteți bineveniți să vă lăsați privirea să cadă pe podea. Acum, haideți să respirăm profund de două ori și să ne liniștim.*
- *Ne vom concentra mai întâi pe lucruri care sunt departe de noi. Deschideți-vă urechile cât de mult puteți. Puteți să auziți sunetul cel mai îndepărtat? Nu este important să identificați sunetul, doar observați-l.*
- *Acum vom încerca să auzim sunetele care se petrec în interiorul clădirii în care ne aflăm.*
- *Să ne aducem atenția și mai aproape și să observăm sunetele din interiorul sălii de clasă.*
- *În cele din urmă, aduceți-vă atenția cât mai aproape de voi și observați ce sunete auziți în interiorul propriului corp.*
- *Acum puteți să deschideți ușor ochii. Cum vă simțiți?*
- *Ce senzații observați că sunt prezente în corpul vostru? S-a schimbat cumva modul în care respirați?*
- *Ce alte activități am putea face împreună, folosindu-ne atenția?"*

PRACTICĂ REFLEXIVĂ | 12 minute

Scrierea atentă/conștientă *

Prezentare generală

- În cadrul acestei activități, elevii vor încerca scrierea atentă/conștientă.

Conținut / Perspective care trebuie explorate

- Putem fi atenți la orice activitate pe care o desfășurăm.
- Observăm mai multe lucruri atunci când acordăm o atenție deosebită.
- Atenția poate face ca lucrurile să fie mai captivante și mai interesante.
- În ciuda faptului că, la început, toate lucrurile ni se par la fel, fiecare lucru este unic și diferit în felul său.
- Acordarea unei atenții deosebite ne poate calma corpul și mintea.

Materiale necesare

- Jurnalele SEE Learning
- Ustensile de scris pentru fiecare elev

Instrucțiuni

- Distribuți elevilor jurnalele SEE Learning și asigurați-vă că toată lumea are instrumente de scris.
- Invitați elevii să participe la exercițiul de scriere atentă/conștientă.
- Coordonați scrierea atentă, folosind alfabetul ca subiect.
- Discutați cu elevii despre experiența avută.

Exemplu de script

- *“Acum vom încerca să fim atenți la ceva la care ne va fi puțin mai dificil să rămânem concentrați: vom face exercițiul de scriere conștientă.*
- *Observați modul în care stați așezați: oare sunteți într-o postură care vă este confortabilă pentru a efectua un scurt exercițiu de scris?*
- *Haideți să facem o respirație profundă pentru a ne fixa într-o postură confortabilă, în care să putem efectua exercițiul de scriere atentă/conștientă.*
- *Vă rog să luați creionul foarte încet. Observați modul în care îl țineți, simțiți locul în care creionul vine în contact cu mâna, cu degetele? Mai puteți să observați și altceva cu ajutorul celorlalte simțuri?*
- *Puneți încet vârful creionului pe pagină, dar nu îl mișcați încă. [Pauză.]*
- *Imediat veți începe să scrieți de mână literele alfabetului. Dar nu începeți încă.*
- *În timp ce scrieți, încercați să observați ce simțiți atunci când vârful creionului apasă pe hârtie; observați mișcarea mâinii și nu uitați să continuați să respirați; dacă atenția rătăcește în altă parte, observați faptul că rătăcește și apoi aduceți-o înapoi.*
- *Când terminați de scris toate literele, puneți încet creionul jos, apoi respirați profund de trei ori.*
- *Încheiere: În ce zonă simțiți că sunteți în acest moment?*

- *Ce senzații observați în corp?*
- *Vi s-a schimbat cumva respirația?*
- *A fost greu să fiți atenți la toate cele 26 de litere? Cum arată scrisul vostru de mână, este diferit pentru că ați fost atenți?*
- *Ce alte activități am putea face împreună folosindu-ne capacitatea de atenție?”*

ÎNCHIEIERE | 4 minute

Nu este specificată nicio încheiere aici, deoarece fiecare practică reflexivă conține teme de discuție specifice fiecăreia dintre ele.

PRACTICĂ REFLEXIVĂ OPȚIONALĂ

Mâncatul conștient*

12 minute

Prezentare generală

- În această activitate, elevii vor fi implicați într-un exercițiu de „mâncat conștient”, care presupune examinarea și apoi mestecarea foarte lentă, pe deplin conștientă, a unui aliment.

Materiale necesare

- Bucăți mici de alimente sau gustări, cum ar fi struguri, stafide, roșii cherry, biscuiți sau uscățele, suficient de multe pentru a distribui câte două bucăți la fiecare elev.
- Șervețele

Instrucțiuni

- Puneți gustările/alimentele pe o farfurie/tavă

care poate fi trecută de la un elev la altul. Anunțați-i pe elevi că urmează să guste acele alimente.

- Puneți elevilor să ia un aliment și un șervețel de pe tavă și apoi s-o dea mai departe. Precizați-le că nu trebuie să guste în acest moment, ci mai târziu.
- Reamintiți-le elevilor de exercițiul 'Observ, mă întreb'. Spuneți-le că această activitate este similară cu acel exercițiu. Subliniați-le că vor trebui să acorde o atenție deosebită, folosindu-și toate simțurile, pentru a observa cât mai bine alimentul respectiv. Acest exercițiu va fi un proces foarte lent. [Dacă este nevoie, folosiți scriptul de mai jos.]
- După ce ați finalizat exercițiul (de exemplu în momentul în care sună clopoțelul sau se oprește cronometrul), rugați-i pe elevi să rămână în picioare și să formeze un cerc, și puteți face încheierea folosind întrebările de mai jos.

Sfaturi didactice

- Fiți atenți la eventualele alergii ale elevilor sau la alte situații speciale ale acestora.
- Dacă discuția despre mâncatul conștient este animată, lăsați activitățile de mers conștient sau de ascultare atentă pentru altă zi.

Exemplu de script

- *"Acum vom face o activitate numită „mâncatul conștient”. Asta înseamnă că vom gusta acordând o atenție foarte mare acestei acțiuni. Haideți să vedem ce înseamnă asta.*

- *Am un platou cu câteva gustări mici și câteva șervețele. O să iau o gustare și un șervețel și apoi voi da platoul mai departe. Fiecare dintre voi va lua un singur lucru de gustat și un șervețel, și apoi va da platoul următoarei persoane, până când vom avea cu toții câte una din fiecare. Nu trebuie să mâncați încă - doar puneți mâncarea pe șervețel.*
- *Data trecută am făcut o activitate numită „Observ, mă întreb”. Cu toții am privit împreună ___ [numiți obiectul pe care l-ați folosit pentru acea activitate]. Am acordat o atenție deosebită și am observat tot felul de lucruri.*
- *Vom face ceva similar și cu această gustare. Haideți să-i acordăm o atenție deosebită, folosindu-ne toate simțurile, și să vedem ce observăm. Putem să o privim, să o mirosim, să o simțim în mâinile noastre sau pe buzele noastre, chiar s-o ascultăm. Și în curând o vom gusta, dar nu chiar acum. Apoi, la sfârșitul activității, ne vom împărtăși impresiile.*
- *Care sunt unele dintre lucrurile pe care le observați atunci când priviți la gustarea pe care o aveți în fața voastră? (de exemplu, ce culoare are, cum reflectă lumina, cum este suprafața ei etc.) Acum să ne uităm din nou la ea ... Ce alt detaliu nu ați observat până acum? Acum vă rog să tineți gustarea în mână și să o observați mai îndeaproape. Ați văzut ceva în plus? Acum vă rog să o mirosiți. Este cineva care a observat un miros? Observați cumva că se întâmplă ceva în gura voastră în timp ce o priviți? Când vă gândiți la faptul*

că o s-o mâncați în curând, observați vreun gând? S-ar putea ca mintea voastră să spună „De abia aștept!” sau „Aoleu, eu nu vreau să mănânc chestia asta!” sau s-ar putea să vă simțiți puțin curioși, sau doar indiferenți (neutri).

- Acum o vom mânca, dar o vom face cu atenție concentrată. Asta înseamnă că vom acorda o atenție deosebită, că vom fi foarte concentrați. Nu vom mânca totul dintr-o dată.
- Luați gustarea și puneți-o în gură, dar nu o mestecați încă. Observați ce simțiți în interiorul gurii.
- Acum să luăm o primă mușcătură - doar o mușcătură. Fiți foarte atenți și vedeți ce observați.
- Acum haideți să mai luăm câteva mușcături, dar să mestecăm foarte încet. Nu trebuie să vorbiți încă: gândiți-vă la ce observați? Gustul rămâne același sau se schimbă? Puteți observa vreun gând?
- Haideți să continuăm să mâncăm încet gustarea timp de câteva momente, fiind conștienți de ce se întâmplă, păstrându-ne atenția asupra mâncării. În același timp, ne folosim conștientizarea pentru a vedea ce observăm. Haideți să facem asta în tăcere. Vă rog să ridicați mâna când ați terminat de mâncat. [Așteptați până când aproape toți elevii au terminat de mâncat, apoi sunați clopoțelul.]
- Acum haideți să împărtășim și celorlalți ceea ce am observat. Ce ați observat?

• Apoi întrebați:

- Ce ați observat în corp? [Întrebați în mod specific despre senzațiile percepute și unde se află acestea în corp, consolidând informațiile primite în capitolul 2]
- În ce zonă simțiți că sunteți acum?
- A observat cineva o acțiune plină de bunăvoință în timp ce am practicat mâncatul conștient, sau atunci când am dat mai departe platoul cu gustări?
- Fiecare dintre noi a primit gustarea de la altcineva, dar chiar și acel coleg a primit-o de la altcineva, nu-i așa? Câte manifestări ale bunăvoinței puteți număra dacă ne gândim la modul în care am primit gustările?
- Credeți că puteți face exercițiul mâncatului conștient și cu alte alimente, sau în alte momente? Dacă vreți, puteți face mâncatul conștient acasă la voi, sau la prânz, la școală.
- Ce alte activități am putea face împreună folosindu-ne atenția? “[Invitați elevii să răspundă.]

Dacă mai aveți timp la dispoziție, repetați activitatea, fie cu aceeași gustare, fie cu o gustare diferită. Apoi încheiați, subliniind faptul că putem gusta orice fiind atenți și conștienți.

PRACTICĂ REFLEXIVĂ OPȚIONALĂ

Mersul conștient *

12 minute

Prezentare generală

- Această activitate presupune ca elevii să meargă încet, în șir indian, unul în fața celuilalt, acordând atenție la deplasare și la senzațiile pe care le percepem atunci când pășim cu tălpile pe pământ.
- Mersul conștient este diferit de mâncatul conștient prin faptul că activitatea în sine poate fi mai puțin interesantă (și, uneori, chiar plictisitoare). Este important să cultivăm atenția folosind lucruri neutre sau „plictisitoare”, pentru că, în mod natural, noi acordăm atenție lucrurilor distractive și interesante, în timp ce avem dificultăți în a fi atenți la lucrurile pe care le considerăm mai puțin captivante.

Materiale necesare

- Un spațiu deschis, unde elevii să se poată deplasa împreună, în cerc

Instrucțiuni

- Amenajați un spațiu larg în care elevii să poată să se deplaseze într-un cerc suficient de mare. Asigurați-vă că nu există obstacole de care elevii să se lovească sau să se împiedice.
- Aranjați elevii într-un cerc, păstrând o distanță suficient de mare între ei (60-90 de cm între elevi).
- Puneți-i pe elevi să se întoarcă cu fața spre direcția de mers. Decideți de câte ori vor trebui să dea ocol cercului (de două-trei ori)

mergând conștient, sau setați un cronometru (3-5 min).

- Prima oară conduceți voi înșivă mersul conștient, apoi delegați unul dintre elevi.
- Setați ritmul (câte un pas la fiecare respirație este foarte bine).
- Cereți-le elevilor să-și coboare privirea, astfel încât să vadă doar picioarele elevului din fața lor.
- După ce ați încheiat exercițiul (cum ar fi momentul când cronometrul se oprește sau sună clopoțelul), cereți-le elevilor să rămână în cerc, stând în picioare, și faceți încheierea utilizând întrebările de mai jos.

Sfaturi didactice

- Este posibil să fie nevoie să utilizați un spațiu în aer liber, o sală mai mare sau o sală de sport.
- Ca o alternativă, pentru a conduce activitatea, în loc să vă așezați prima/ul în capul rândului, puteți începe exercițiul doar cu câțiva elevi și numai după aceea să le permiteți celorlalți elevi să se alăture șirului indian, sau cercului, în momentul în care se simt pregătiți. În acest caz, vă puteți alătura și dvs, asigurându-vă mai întâi că fiecare dintre elevi a înțeles ce trebuie să facă și că se simte confortabil angajându-se în activitatea mersului conștient.
- Este recomandat să faceți această activitate de mai multe ori. Pe măsură ce elevii se familiarizează cu acest exercițiu, puteți începe și încheia activitatea într-o liniște conștientă.

De exemplu, puteți pune elevii să se ridice de pe scaune încet și cu atenție deplină, unul câte unul, pe măsură ce se alătură șirului de elevi aflați în mers, iar când mersul conștient se încheie, elevii se pot reîntoarce la locurile lor, lent și în liniște, unul câte unul, până când și ultima persoană s-a așezat. Puteți începe, de asemenea, cerându-le elevilor să fie voluntari pentru a fi „liderul” - persoana care începe și încheie activitatea și stabilește ritmul.

Exemplu de script

- *“Acum vom fi atenți la un lucru asupra căruia este puțin mai greu să ne menținem atenția concentrată.*
- *Noi mergem tot timpul, așa că ne este greu să fim atenți pentru că este ceva obișnuit pentru noi. Este mai ușor să rămânem concentrați atunci când este vorba de ceva nou, sau interesant, sau distractiv, nu-i așa?*
- *Haideți să ne așezăm cu toții în cerc și să ținem brațele întinse pentru a ne asigura că avem suficient spațiu între noi. Acum faceți doi pași mari înapoi.*
- *Vom începe să ne deplasăm în cerc. Eu voi sta în față și vă voi conduce, mergând foarte lent. Mă voi deplasa înainte, făcând un pas pe inspirație și apoi un pas pe expirație. Puteți face acest lucru dacă doriți. Nu este obligatoriu.*
- *Pentru a începe să vă deplasați, va trebui să așteptați până când persoana din fața voastră pășește înainte. După ce am pornit cu toții în*

mersul conștient, vom face vreo două ture de cerc.

- *Țineți-vă ochii în jos, privind către picioarele persoanei din fața voastră. Încercați să păstrați aceeași distanță față de cel din față - nici prea aproape și nici prea departe.*
- *Acum voi începe să mă deplasez și vom face totul în liniște, fără să vorbim.*
- *Când ați terminat activitatea, întrebați-i pe elevi:*
- *Ce observați în interiorul corpului? [Întrebați în mod specific despre senzații și unde se află acestea în corp, consolidând în acest fel informațiile primite în capitolul 2]*
- *În ce zonă simțiți că sunteți acum?*
- *Ce altceva ați mai observat atunci când ați practicat mersul conștient?*
- *Ce alte activități am mai putea face împreună, folosindu-ne atenția conștientă?*





Cultivarea atenției prin focalizarea asupra unui obiect

SCOP

Această experiență de învățare pune în practică ideea de educare a atenției folosind fie respirația, fie un alt obiect al atenției neutru - cum ar fi, de exemplu, o senzație neutră. Acest exercițiu poate fi mai dificil decât activitățile anterioare, care implicau focalizarea atenției asupra unor lucruri care sunt mai interesante. Întrucât suntem capabili să acordăm atenție - în mod natural - lucrurilor care ni se par deosebite, o adevărată educație a atenției presupune

ca elevii să învețe cum să-și mențină concentrarea atenției chiar și atunci când obiectul atenției nu este atât de stimulat. Exemplul de educare a unui cățel sau a unui elefant este folosit mai întâi pentru a explica componentele de bază ale cultivării atenției, fiind urmat de un exercițiu de practică reflexivă, care presupune concentrarea asupra unui obiect cât mai neutru, cum ar fi respirația, iar apoi, la final, de un exercițiu de desenat, care are rolul de a consolida asimilarea celor învățate.

REZULTATELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

Elevii vor:

- Consolidă înțelegerea conceptelor de atenție conștientă și conștientizare, atât prin intermediul unor metafore, cât și printr-o experiență directă.
- Experimenta procesul de cultivare a atenției focalizate asupra unui obiect anume.
- Face un desen în care vor ilustra propriile experiențe legate de educarea atenției.

COMPONENTELE DE BAZĂ



Atenție și conștientizare de sine

MATERIALE NECESARE

- Coli de hârtie, pixuri, creioane sau markere pentru desen
- Exemplare imprimate ale imaginilor de la sfârșitul acestei experiențe de învățare

DURATĂ

35 minute

CHECK-IN | 4 minute

- *“Care dintre activitățile pe care le-am efectuat împreună ne-au ajutat să ne întărim „mușchiul” atenției?”*
- *A observat cineva un moment sau o situație în care o scânteie ar fi putut deveni un incendiu, dar a sesizat acest lucru și a stins-o la timp? Ar putea fi și ceva mic, nu neapărat foarte evident.*
- *Haideți să ne exersăm puțin atenția folosind una dintre resursele noastre personale. Pentru a ne ajuta să ne concentrăm mai bine, vom ține privirea îndreptată către sol sau vom închide ochii de tot.*
- *Acum vă puteți alege una dintre resursele aflate în păstrare în trusa cu resurse, sau, dacă doriți, puteți alege una nouă sau puteți să vă imaginați ceva nou.*
- *Haideți să ne aducem în minte resursele personale și să vedem dacă putem să ne focalizăm atenția asupra resurselor noastre pentru câteva momente, stând în liniște. Sau, dacă preferați să faceți centrare corporală, puteți face și asta. Orice alegeți, va trebui să stăm în liniște, și ne vom focaliza atenția pentru câteva momente. [Pauză.]*
- *Ce ați observat în interiorul corpului? Dacă resimți senzații plăcute sau neutre într-o anumită zonă a corpului, vă puteți îndrepta atenția în acel loc.*
- *Dacă observați senzații neplăcute, atunci puteți trece la o altă resursă, sau puteți face exercițiul de centrare corporală. Când vă*

schimbați poziția corpului, încercați să nu-i deranjați pe colegii voștri. În caz contrar, trebuie doar să vă mențineți atenția asupra resursei personale. [Pauză.]

- *Ori de câte ori observați că ați fost distrași de ceva și ați uitat să vă focalizați atenția asupra resursei personale, vă puteți readuce intenționat mintea asupra resursei. [Vă recomandăm să faceți o pauză mai lungă, 15-30 de secunde, sau chiar mai mult.]*
- *Ce ați observat în interiorul corpului?”*

PREZENTARE / DISCUȚIE | 8 minute

Cultivarea atenției focalizate

Prezentare generală

- Scopul acestei prezentări și discuții este acela de a introduce ideea că putem învăța să ne concentrăm atenția pe un anumit obiect și că putem să ne susținem atenția pentru o perioadă mai lungă de timp. Metoda pe care o vom folosi este pur și simplu de a ne menține atenția focalizată asupra unui obiect neutru (cum ar fi respirația) și de a ne readuce atenția asupra obiectului respectiv ori de câte ori observăm că mintea rătăcește în altă parte, sau că am devenit letargici (lipsiți de energie sau apatici).
- Această prezentare, care este făcută în scopul de a consolida conceptele de atenție conștientă și conștientizare, folosește metafora educării unui cățel:
 - Mindfulness/atenție conștientă = a fi capabili

să ne menținem atenția focalizată asupra unui anumit obiect, fără să ne lăsăm distrași și fără să uităm de el

- Conștientizare = observarea a ceea ce are loc în minte (de exemplu, faptul că este distrasă sau somnolentă)
- Cățelușul = mintea
- Aleea = obiectul focalizării atenției (lucrul la care suntem atenți)
- Lesa = atenția conștientă (ceea ce folosim pentru a ne menține atenția focalizată asupra obiectului respectiv)
- Îngrijitorul = conștientizarea (ceea ce folosim pentru a observa dacă mintea rătăcește în altă parte, sau dacă este somnolentă)
- Acest lucru nu numai că poate ajuta la generarea unei mai mari stări de calm și de bine în corpul și mintea noastră, dar are ca rezultat întărirea atenției, așa cum facem cu un mușchi. Dacă avem o atenție sporită, atunci putem învăța mai bine, ne putem concentra cu succes și putem acorda mai multă atenție, ne putem redirecționa atenția cu ușurință atunci când este necesar. Avem de asemenea un instrument pe care îl putem folosi pentru examinarea propriilor noastre minți și procese mentale, inclusiv gândurile și emoțiile personale.

Conținut / Perspective care trebuie explorate

- Ne putem menține atenția concentrată asupra unui anumit obiect pentru perioade mai lungi de timp.

- Câteodată mintea noastră poate rătăci în altă parte, sau poate deveni somnolentă.
- Dacă mintea ne-a fost distrasă, putem să ne reîntoarcem cu atenția asupra obiectului respectiv și, din nou, să continuăm să ne focalizăm atenția asupra lui, cu blândețe.
- Dacă vom continua să ne readucem mintea la obiectul nostru, cu timpul, atenția noastră va deveni mult mai puternică.
- Ne putem simți mai calmi atunci când exersăm susținerea atenției.
- Atunci când atenția noastră este mai stabilă, putem învăța mai ușor.
- Treptat, printr-o practică susținută, ne putem consolida atenția.
- Putem învăța să acordăm atenție chiar și unui obiect neutru sau aparent neinteresant.
- Postura noastră corporală ne poate ajuta să ne menținem atenția focalizată.

Materiale necesare

- Poza cățelușului, oferită la sfârșitul acestei experiențe de învățare (Alternativ, este oferită și o imagine cu dresarea unui elefant.)

Instrucțiuni

- Arătați-le elevilor poza cățelușului, care este oferită la sfârșitul acestei experiențe de învățare. (Ca o alternativă, este prezentată și o imagine a dresării unui elefant.)
- Explicați-le elevilor faptul că imaginea cățelușului (și/sau a elefantului), sunt metafore

vizuale pentru educarea atenției. În imaginea cu cățelușul, aleea este obiectul focalizării, iar cățelușul este educat să rămână pe alee, la fel cum ne-am putea antrena atenția pentru a rămâne concentrată asupra unui anumit obiect sau asupra unei activități. Cățelușul reprezintă mintea - care este de fapt ceea ce noi vrem să educăm. Lesa reprezintă atenția conștientă, deoarece îl ține pe cățel pe alee. Îngrijitorul este conștientizarea, deoarece este atent la ceea ce face cățelul. (În imaginea cu elefantul, elefantul este mintea; țărșușul înfipț în pământ este obiectul focalizării; frânghia este atenția conștientă, iar dresorul atent este conștientizarea.)

- În acest fel, puteți utiliza imaginea / imaginile pentru a explica conceptele și practicile pe care le-ați folosit pentru a-i ajuta pe elevi să-și cultive o atenție mai solidă. Discutarea cu elevii despre importanța bunăvoinței și compasiunii ajută, de asemenea, foarte mult, deoarece pregătirea atenției necesită timp și răbdare. Acest lucru va susține, de asemenea, tema compasiunii față de sine, care urmează să fie analizată în capitolele următoare.

Sfaturi didactice

- Ați prezentat deja conceptul de atenție atunci când ați folosit metafora lanternei.

Exemplu de script

- *"Ce credeți că se întâmplă în această imagine?"*
- *Cum educăm un cățel? Vedeți ceva în această imagine care este folosit pentru a dresa cățelușul?*
- *Ce este educat acest cățeluș să facă? (Să rămână pe alee/cărare. Să meargă pe alee. Să*

nu o ia la fugă.)

- *La ce folosește lesa? (Să-l țină pe cățel pe alee. Să nu-l lase să fugă. Să-l țină în siguranță.)*
- *Credeți că îngrijitorul vigilent trebuie să fie atent la ce face cățelul? De ce? (S-ar putea să fugă de pe alee. S-ar putea să se întâmple ceva periculos pentru cățel.)*
- *Ce ar trebui să facă îngrijitorul în cazul în care cățelul fuge de lângă el?*
- *Nu cumva cățelușul va fi greu de educat dacă este prea agitat? Sau dacă este foarte somnoros?*
- *Este adevărat că educarea unui cățel este similară cu educarea propriei atenții? În ce fel ar putea fi similară? (Este nevoie de timp și practică. Ne menținem mintea focalizată asupra unui anumit lucru, cum este îngrijitorul care ține cățelul pe alee. Ne putem educa mintea.)*
- *Dacă încercăm să ne menținem atenția focalizată asupra unui anumit lucru - la fel cum cățelușul trebuie să rămână pe alee - dar mintea noastră rătăcește, ce am putea face? Oare am putea să ne readucem mintea înapoi la obiectul respectiv, la fel cum îngrijitorul blând își aduce cățelul înapoi?*
- *Oare este important ca îngrijitorul să fie bun și răbdător atunci când își antrenează cățelul? De ce? (Este nevoie de mai mult timp. Cățelușul s-ar putea simți descurajat.)*

- *Dacă îngrijitorul blând va continua să își plimbe în fiecare zi cățelușul și va continua să-l readucă de fiecare dată înapoi pe alee, ce credeți că se va întâmpla până la urmă? (Se va obișnui să meargă doar pe alee. Va fi educat. Într-o bună zi va putea să meargă și fără lesă pe acea alee.)”*

PRACTICĂ REFLEXIVĂ | 8 minute

Focalizarea atenției asupra respirației*

Prezentare generală

- Această practică reflexivă abordează o practică mai formală a focalizării atenției asupra unui anumit obiect, în acest caz asupra respirației. Cheia reușitei este să ne menținem atenția focalizată și să readucem înapoi mintea atunci când rătăcește (sau să ne menținem atenția trează atunci când devenim somnoroși). Metoda cea mai simplă este revenirea la obiectul focalizării ori de câte ori mintea noastră rătăcește în altă parte.

Materiale necesare

Niciunul

Instrucțiuni

- Începeți mai întâi cu un exercițiu de centrare corporală sau de creare de resurse pentru a induce o stare mai profundă de calm interior.
- Rugați elevii să aleagă o parte a corpului unde observă mișcări ale respirației (nas, piept, abdomen).
- Întrebați-i pe elevi dacă preferă să-și aleagă un alt obiect neutru asupra căruia să-și îndrepte atenția (o zonă pe podea, o parte a corpului în care au senzații neutre). Obiectul atenției

trebuie să fie neutru și nu foarte stimulator.

- Reamintiți-le că atunci când atenția lor rătăcește, o pot aduce înapoi la obiectul pe care îl observă (respirația sau alt obiect al focalizării atenției)
- Reamintiți-le elevilor că, dacă li se pare incomod să se concentreze asupra unui anumit lucru, întotdeauna vor avea posibilitatea de a face exercițiile de centrare corporală sau de creare de resurse, sau se pot opri din practică. (Utilizați scenariul de mai jos pentru a facilita activitatea care urmează).

Sfaturi didactice

- Este foarte important să le reamintiți elevilor că pot întotdeauna să revină la exercițiile de centrare corporală sau de creare de resurse, sau că se pot opri din practică, în special în cazul celor care experimentează hiper- sau hipo-activări ale sistemului nervos atunci când încearcă să stea liniștiți sau să se concentreze.
- Acest al treilea capitol al programului de învățare SEE Learning ne oferă o serie de practici de formare și consolidare a atenției, dar această practică reflexivă specială de concentrare a atenției asupra respirației poate deveni o practică fundamentală la clasă. Sunteți încurajați să repetați această practică pe tot parcursul anului școlar.
- Puteți să faceți o înregistrare video (cu dvs. sau cu un elev) în timp ce ghidați practica, astfel încât să o puteți reda/asculta altă dată. Fiți conștienți de faptul că poate fi nevoie de foarte multe sesiuni până când elevii dvs. se

vor familiariza cât de cât cu această practică.

Exemplu de script

- *“Vom încerca acum să ne educăm atenția în modul în care am educa un cățeluș.*
- *Haideți să ne așezăm confortabil și să aplicăm ceea ce tocmai am învățat.*
- *La fel ca în cazul cățelușului, dacă suntem prea agitați sau prea adormiți, sau dacă nu ne aflăm în zona noastră de reziliență, ne va fi greu să ne educăm atenția.*
- *Așadar, mai întâi vom face exercițiile de centrare corporală sau de creare de resurse pentru a ne ajuta să accesăm zona de reziliență.*
- *Haideți să ne gândim la una dintre resursele noastre, stând în tăcere. Sau, dacă preferați, puteți face exercițiul de centrare corporală pe locul unde stați. [Pauză.]*
- *În timp ce ne gândim la resursele noastre, vă invit să observăm senzațiile plăcute sau neutre din corp. [Pauză.]*
- *Dacă descoperiți o senzație plăcută sau neutră în interiorul corpului, vă invit să vă concentrați asupra acelei senzații. Aceasta poate constitui, pentru moment, obiectul focalizării atenției. [Pauză.]*
- *Poate că acum corpul nostru se simte mai relaxat. Haideți să ne concentrăm acum asupra respirației. Vom folosi propria respirație ca obiect al concentrării noastre. Dacă nu doriți ca respirația să fie obiectul atenției voastre atunci, în locul acesteia, puteți alege o*

senzație neutră.

- *Pentru a ne putea concentra mai bine, ne poate ajuta să închidem ochii. Dacă nu doriți să-i închideți, atunci coborâți privirea pe podea. Este important să fim atenți să nu-i distragem pe cei din jurul nostru, pentru că încercăm cu toții să rămânem concentrați.*
- *Focalizați-vă atenția asupra respirației și observați cum aerul intră și iese din corp și permiteți atenției să urmărească respirația o perioadă mai îndelungată de timp.*
- *Este posibil să observați mai ușor respirația la nivelul nasului. Dacă da, atunci puteți rămâne cu atenția acolo.*
- *Este posibil să observați mai ușor respirația la nivelul abdomenului, prin faptul că acesta urcă și coboară. Dacă da, puteți rămâne cu atenția în acea zonă.*
- *Este posibil să observați mai ușor respirația în altă parte a corpului. Atunci puteți fi atenți acolo.*
- *Oriunde alegeți să urmăriți respirația, vă invit să vă mențineți atenția în acel loc. [Pauză.]*
- *Haideți să respirăm într-un mod foarte natural și relaxat și să ne păstrăm atenția asupra respirației.*
- *Ar trebui să fim relaxați atunci când facem acest lucru, dar dacă, din contră, vă simțiți inconfortabil, puteți înceta să vă focalizați atenția asupra respirației și, în schimb, să reveniți la a face exercițiul de centrare*

corporală sau de creare de resurse. Sau, dacă simțiți nevoia, opriți-vă și relaxați-vă singuri, în liniște.

- Dacă vă simțiți confortabil, vă invit să ne menținem atenția asupra respirației. [Pauză.]
- Dacă suntem distrași sau mintea ne rătăcește, putem alege să ne readucem atenția asupra respirației, la fel cum readucem cățelușul pe alee. Haideți să încercăm să menținem atenția focalizată asupra respirației un pic mai mult. [Pauză mai lungă.]
- Acum putem deschide ochii. Cum vi s-a părut? Cine ar dori să ne împărtășească din experiența personală?
- Ați fost capabili să vă mențineți atenția asupra respirației fără întrerupere?
- Ați fost capabili să folosiți conștientizarea pentru a observa momentele în care erați concentrați și momentele în care nu erați?
- Ce senzații observați în corp în acest moment?"

ACTIVITATE DE APROFUNDARE | 12 minute

Ilustrarea educării atenției printr-un desen

Prezentare generală

- În cadrul acestei activități, veți ruga elevii să facă un desen în care să ilustreze un lucru pe care l-au învățat despre educarea atenției. Puteți fie să le permiteți să aleagă ei singuri acel lucru, fie să le specificați ce anume doriți să ilustreze. Desenele îi vor ajuta să-și clarifice și să-și aprofundeze înțelegerea, și să

împărtășească cu dvs. și cu colegii de clasă ceea ce au reușit să înțeleagă despre atenție și cum să o întărească.

Materiale necesare

- Hârtie pentru desen
- Markere, creioane cerate sau stilouri

Instrucțiuni

- Întocmiți împreună o listă cu lucrurile pe care elevii dvs. le-au învățat despre atenție.
- Îndemnați-i să aleagă un lucru din acea listă și apoi să-l ilustreze printr-un desen. Dacă unii elevi nu reușesc să găsească ceva ce ar dori să deseneze, puteți să le cereți să ilustreze o activitate pe care ați făcut-o cu toții la clasă (cum ar fi mersul conștient sau mâncatul conștient). Sau puteți să le cereți să deseneze o activitate preferată, deoarece orice activitate poate fi făcută cu atenție și conștientizare.
- Alocați câteva minute desenului și apoi permiteți-le elevilor să-și prezinte și să-și explice desenele. Pe măsură ce împărtășesc din experiența proprie, asigurați-vă că-i întrebați care cred ei că este rolul atenției în desen și cum ar putea atenția conștientă, vigilența și conștientizarea să fie prezente în desenele lor.

Sfaturi didactice

- Puteți, de asemenea, să le cereți să scrie pe desenul lor un cuvânt care să explice ce au încercat să ilustreze (de exemplu, „atenție conștientă”, „o minte confuză”, etc.) sau activitatea pe care o înfățișează („mersul

conștient”, „jocurile pe echipe” etc.).

- După ce elevii au terminat de discutat, puteți să expuneți desenele în clasă, ca memento-uri și ca o consolidare a informațiilor legate de atenție pe care le-au primit.

Exemplu de script

- “Am învățat multe lucruri despre atenție, atât teoretice, cât și practice și despre cum putem să o consolidăm.
- Cum ar fi dacă am dori să împărtășim și celorlalți lucrurile pe care le-am învățat, cu alți elevi din școală sau cu familia noastră?
- Haideți să întocmim o listă a câtorva lucruri pe care le-am învățat despre atenție și apoi vom desena imagini pe care le-am putea folosi pentru a împărtăși cu alții ceea ce am învățat.
- Cine poate spune un lucru pe care l-am învățat despre atenție? (De exemplu: Poate fi educată. Este ca o lanternă. Este ca și cum ai educa un câțel. Ne ajută să învățăm și să observăm lucruri. Ne putem folosi concentrarea în toate activitățile pe care le desfășurăm. Ne ajută să avem o minte clară - și nu tulbure, ca în exemplul cu vasul minții. Aceasta implică atenție, conștientizare și vigilență etc.) (Puteți să scrieți această listă pe tablă sau pe o foaie de hârtie.)
- Cine ne poate da un exemplu de modalitate prin care ne putem consolida atenția? (De exemplu: prin exersare. Prin practicarea ei. Aducându-ne mintea înapoi atunci când rătăcește. Prin a nu ne lăsa să adormim. Prin a menține o postură bună.) (Puteți să faceți

o listă separată care să conțină toate aceste exemple.)

- Cine ne poate descrie cum este mintea atunci când nu putem fi atenți? Cum ar putea fi?
- Credeți că am putea face câteva desene pentru a ilustra ceea ce am învățat?
- Haideți să facem fiecare câte un desen în care să arătăm un lucru pe care l-am învățat despre atenție.”

De asemenea, le puteți oferi îndrumări mai directe despre ce să deseneze, permițându-le totuși să-și exprime creativitatea individuală, cum ar fi:

- Haideți să luăm fiecare dintre noi câte o coală de hârtie și să desenăm trei imagini.
- Mai întâi, vom face un desen în care să arătăm cum este atunci când mintea noastră este somnoroasă, tulbure sau inertă, sau când suntem în „zona joasă”. Puteți să vă desenați pe voi înșivă, sau puteți desena un animal sau orice altceva care arată că mintea nu are prea multă claritate.
- A doua imagine va ilustra momentele în care mintea noastră rătăcește deoarece suntem blocați în „zona înaltă”. Poate că suntem prea agitați, sau nu ne simțim deloc în largul nostru. Cum arată când mintea noastră este plină de distrageri?
- Iar a treia imagine va ilustra momentele în care mintea noastră este echilibrată și ne aflăm în „zona de reziliență” (sau zona OK). Aici mintea noastră este într-o stare calmă, alertă.

Nu este prea distrasă și nu este prea inertă sau somnoroasă. Acest tip de minte poate să mențină atenția și să asimileze informații.

După ce elevii au avut suficient timp la dispoziție ca să deseneze, invitați elevii să-și prezinte desenele.

- Le puteți pune următoarele întrebări:
- „Ce rol joacă atenția în desenul vostru?”
- Cum sunt reprezentate atenția conștientă, vigilența și conștientizarea în desenele voastre?”

ÎNCHEIERE | 3 minute

- “Ați aflat vreun lucru nou despre atenție pe care credeți că-l puteți folosi și altă dată?”
 - Ați observat vreo schimbare în capacitatea voastră de a acorda atenție?”
-
- Credeți că atenția ar deveni mai puternică dacă am exersa mai mult? Vi se pare că ar fi util?”

Câteva detalii în plus privind practica atenției concentrate asupra respirației

Pe măsură ce exersați mai mult focalizarea atenției asupra respirației cu elevii dvs., puteți, de asemenea, să introduceți ideea numărării în gând a respirațiilor. Aceasta implică numărarea în gând: „1” pe inspirație și apoi „2” pe expirație, până când se ajunge la 10. După aceea, se poate începe din nou de la 1. Acesta poate fi un mod foarte bun de a ilustra cât de repede ne este distrasă atenția întrucât

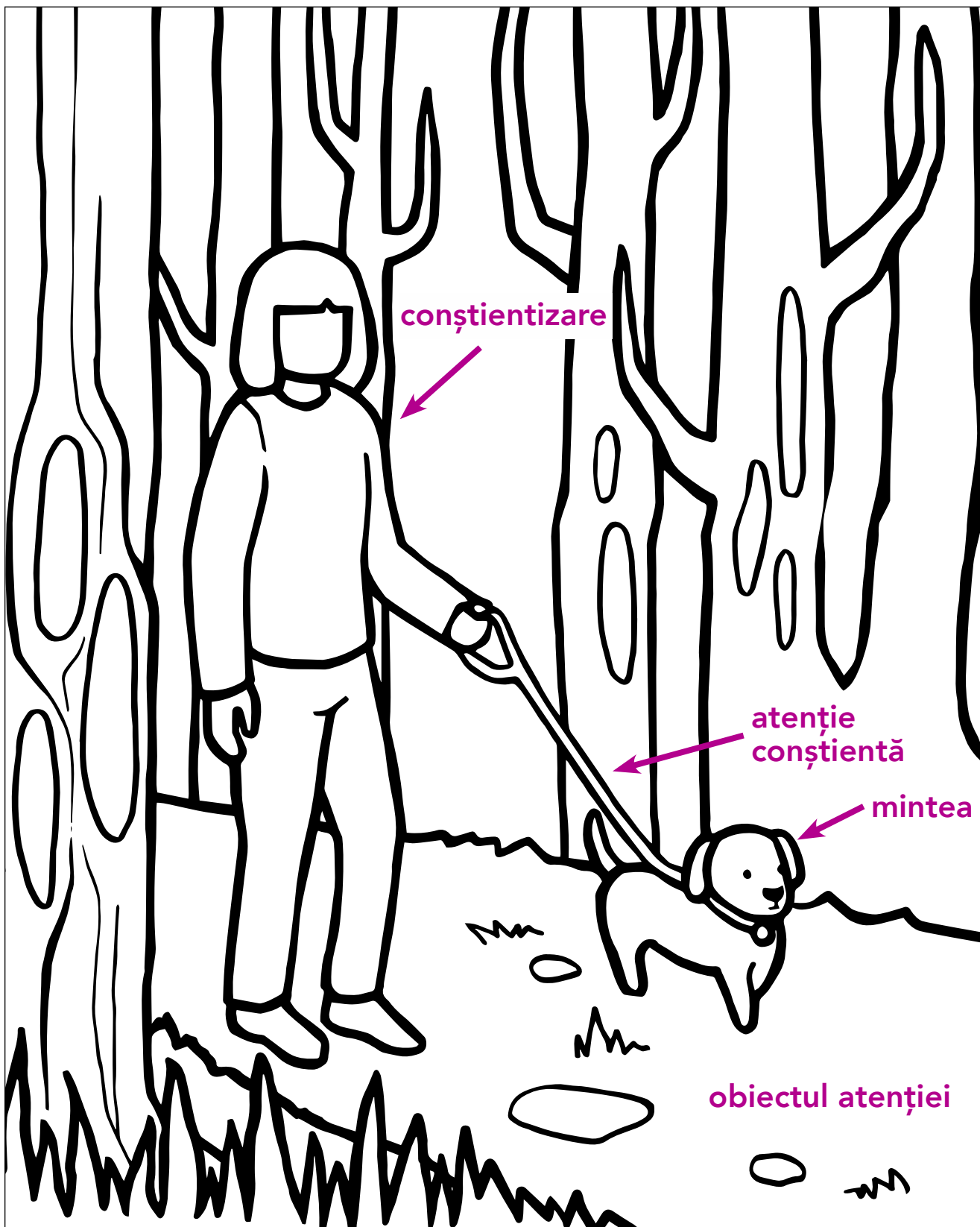
avem tendința de a pierde șirul numărătorii. Numărarea respirației este o modalitate foarte concretă de a-i ajuta pe elevi să înțeleagă faptul că atenția poate fi consolidată prin practică, deoarece elevii pot vedea cu claritate, printr-o experiență directă, că abilitatea lor de a număra fără a pierde șirul se dezvoltă în timp.

Pe măsură ce continuați practica, puteți, de asemenea, să începeți să le arătați elevilor că postura corporală îi poate ajuta să aibă o minte calmă și alertă. În practicile care vor urma, îi puteți încuraja pe elevi să stea așezați într-un mod pe care îl consideră confortabil, dar în care să rămână prezenți.

- *“Știați că modul în care stăm așezați ne poate afecta starea mentală? Dacă stăm așa [cu corpul moleșit], putem de fapt să ne facem mintea și mai inertă și mai adormită. Dacă am sta drept și cu ochii larg deschiși, cum credeți că ar fi mintea noastră? Apatică, somnoroasă, mai ușor de distras?”*
- *Data viitoare când ne vom educa atenția, focalizând-o asupra respirației, vom descoperi că o postură a corpului confortabilă ne ajută să avem o minte mai stabilă și mai clară, ne ajută să fim în acea stare calmă și prezentă. O să mă așez chiar acum în acest fel. [Așezați-vă astfel încât coloana vertebrală să fie relativ dreaptă și picioarele să fie așezate cu fermitate pe sol.]*
- *Uneori îmi place să-mi imaginez că sunt un munte, stând într-o postură foarte stabilă, imposibil de a fi distras/ă mental.*

- *Câteodată, pentru a mă ajuta să stau cu coloana dreaptă, îmi imaginez că sunt o marionetă legată cu o sfoară care mă trage ușor din vârful capului drept în sus.*
- *Și îmi place să-mi păstrez privirea îndreptată în jos, spre podea, astfel încât să nu mă las distras/ă. Uneori, îmi place să închid ochii de tot. Și voi puteți face asta, poate că vă ajută să nu vă lăsați distrași.*
- *Ce ziceți, încercăm să stăm în această postură?"*

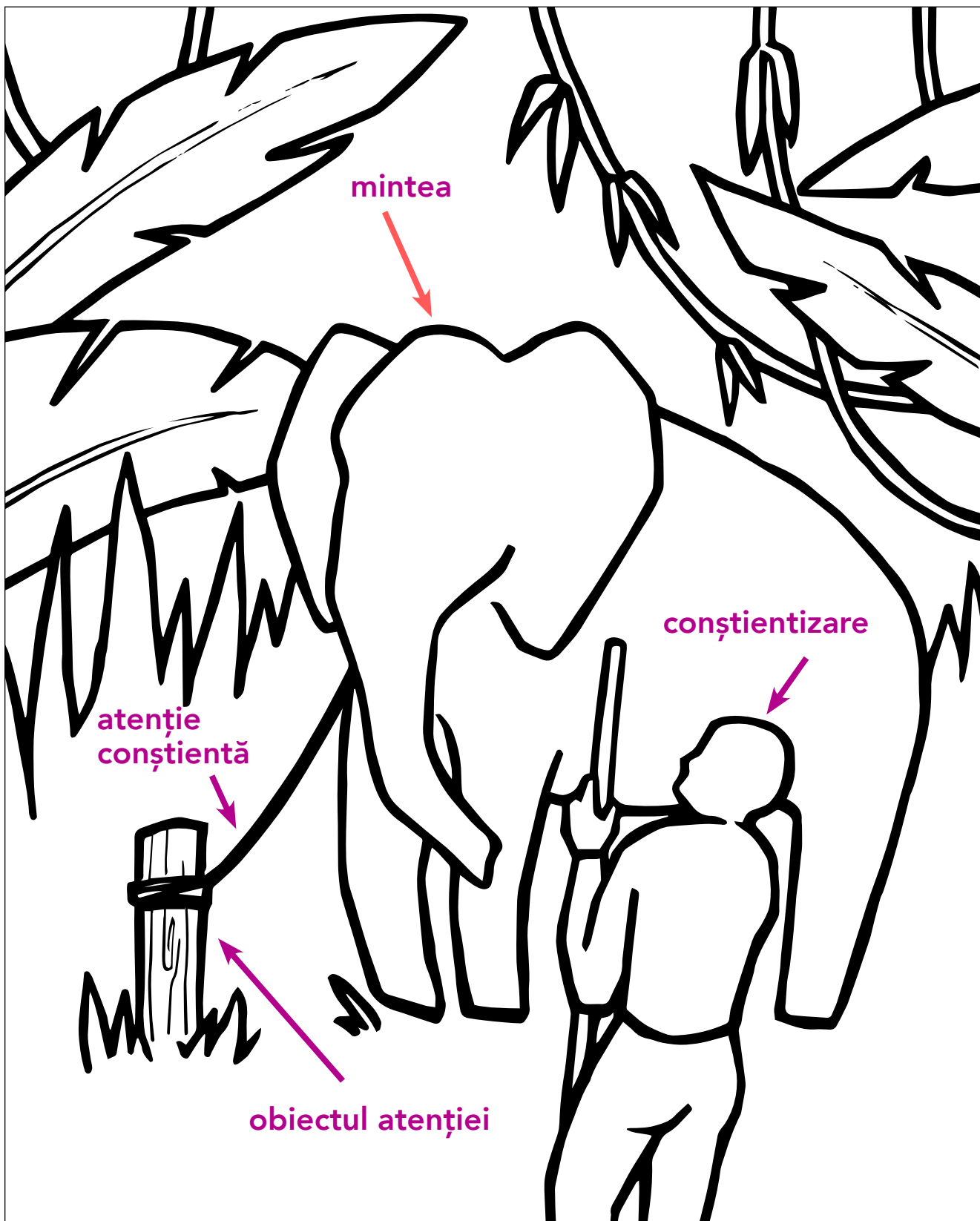




Antrenarea atenției



Antrenarea atenției



Conștientizarea de sine

SCOP

Elevii au învățat deja cum să-și direcționeze atenția către interiorul corpului, către senzații. În cadrul acestei experiențe de învățare, ei vor explora direcționarea atenției către interiorul corpului, dar către minte (ceea ce poartă numele de „meta-cunoaștere”), adică spre gânduri, emoții și sentimente.

Elevii vor putea înțelege cum o astfel de atenție îi poate ajuta, în cele din urmă, să creeze un „spațiu” între stimul și răspuns, lucru care este de foarte mare ajutor atunci când vine vorba despre stingerea scânteii înainte de a se transforma într-un incendiu.

REZULTATELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

Elevii vor:

- Învăța cum să-și observe propriile gânduri și sentimente
- Putea sesiza spațiul dintre stimul și răspuns, lucru care le va facilita controlul asupra impulsurilor

COMPONENTELE DE BAZĂ



Atenție și conștientizare de sine

MATERIALE NECESARE

- Vasul minții
- Un exemplar imprimat al imaginii cerului - care se află la sfârșitul acestei experiențe de învățare

DURATĂ

25 minute

CHECK-IN | 5 minute

- *"Haideți să ne pregătim pentru o scurtă practică de focalizare a atenției asupra respirației. Cum ne dorim să fie corpul nostru?"*
- *Mai întâi ne vom așeza într-o poziție confortabilă, cu spatele drept. Vom ține privirea îndreptată către pământ sau vom închide ochii.*
- *Înainte de a face acest exercițiu de educare a atenției, vom face exercițiile de creare de resurse și centrare corporală pentru a ne calma corpul. Alegeți una dintre resursele personale din cufărul cu resurse, sau puteți alege una nouă, sau puteți să vă imaginați ceva nou.*
- *Acum haideți să ne aducem în minte resursa personală. Și să vedem dacă putem să stăm pentru câteva momente în liniște și să păstrăm atenția asupra resurselor noastre personale. Sau, dacă preferați, puteți să faceți exercițiul de centrare corporală. Indiferent de activitatea pe care o alegeți, vom sta în liniște și vom acorda atenție timp de câteva momente. [Pauză.]*
- *Ce observați în interiorul corpului? Dacă observați senzații plăcute sau neutre, vă puteți păstra atenția în acea zonă.*
- *Dacă observați senzații neplăcute sau inconfortabile, puteți alege o altă resursă, sau puteți face centrare corporală. Puteți să vă schimbați poziția corpului, dar încercați să nu deranjați pe nimeni. Altfel, puteți alege să vă mențineți atenția pe resursa personală. [Pauză.]*

- *Acum haideți să fim conștienți de respirația noastră. Să vedem dacă putem acorda atenție respirației, urmărind cum aerul intră și iese din corp.*
- *Dacă vi se pare că focalizarea atenției asupra respirației este greu de realizat, atunci nu ezitați să vă întoarceți la exercițiile de creare de resurse sau de centrare corporală, sau faceți pur și simplu o mică pauză, asigurându-vă că nu deranjați pe nimeni. [Pauză 15-30 secunde.]*
- *Dacă observați că atenția voastră a fost distrasă, puteți să vă reîntoarceți pur și simplu cu atenția asupra respirației. De asemenea, puteți face exercițiul de numărare a respirației. [Pauză mai mult timp, cum ar fi 30 - 60 de secunde, sau chiar mai mult.]*
- *Ce ați observat?"*

PREZENTARE / DISCUȚIE | 7 minute

Oare ne putem urmări mintea?

Prezentare generală

Scopul acestei discuții este acela de a familiariza elevii cu ideea focalizării atenției asupra propriei minți, fără să se lase prinși imediat în gânduri, sentimente, amintiri și așa mai departe. Imaginea cerului albastru pe care trec câțiva nori și câteva păsări este o metaforă pe care o puteți folosi pentru minte.

Conținut / Perspective care trebuie explorate

- Ne putem focaliza atenția asupra minții.
- Ne putem observa gândurile, sentimentele, senzațiile, amintirile și imaginile în timp ce

apar și dispar.

- Ne putem focaliza atenția asupra gândurilor și emoțiilor prezente în propria minte.
- Când ne privim pur și simplu gândurile, observându-le, suntem mai puțin prinși de ele.
- Urmărirea gândurilor ne ajută să aflăm despre ceea ce se întâmplă în interiorul nostru și ne ajută să fim mai puțin reactivi.

Materiale necesare

- Vasul minții
- Exemplare imprimate ale imaginii cerului pe care trec nori și păsări, de la sfârșitul acestei experiențe de învățare

Instrucțiuni

- Treceți în revistă lucrurile la care putem fi atenți în interiorul și exteriorul corpului.
- Arătați-le din nou elevilor „vasul minții”. Întrebați elevii dacă își reamintesc ceea ce au făcut împreună în activitatea dedicată „vasului minții” și detaliați împreună procesul.
- Întrebați elevii despre câte gânduri pot avea într-o zi. Încercați să le numărați, folosind un exemplu. Ei ar putea observa imagini, gânduri, sentimente, senzații.
- Acordați suficient timp pentru discuțiile de grup.
- Informați-i că îi veți conduce printr-o practică reflexivă, care are ca scop dobândirea capacității de a-și urmări propriile gânduri.

Sfaturi didactice

- Reamintiți-le elevilor că trebuie „doar să

observe”, așa cum au făcut cu obiectul din cadrul activității „Observ, mă întreb”.

- Nu există răspunsuri corecte. Distragerea atenției este ceva de care devenim conștienți, fără să judecăm.

Exemplu de script

- *“Am învățat cum să ne consolidăm atenția.*
- *Am aflat că putem acorda atenție atât lucrurilor din exterior, cât și lucrurilor din interior.*
- *Care sunt lucrurile la care am putea fi atenți în interiorul corpului? Ce se întâmplă în interiorul nostru?*
- *Unde se află gândurile noastre? Atunci când am o idee sau mă gândesc la ceva, asta este în exteriorul sau în interiorul corpului?*
- *Ce se întâmplă când simt ceva? Ca atunci când mă simt fericit sau obosit? Sau când mă supăr? Sau când sunt fericit? Unde se află toate acestea, în interior sau în exterior?*
- *Credeți că putem fi atenți la gândurile noastre și la ceea ce se întâmplă în interiorul nostru?*
- *Vă amintiți când am făcut exercițiul cu vasul minții și am citit povestea despre Theresa? Foarte multe lucruri s-au petrecut în acea poveste, lucruri pe care apoi le-am pus în vasul minții.*
- *Ce am introdus în vas? Vă puteți aminti ce reprezentau acele lucruri?*
- *Am pus și gânduri în vasul minții? Dar*

- sentimente? Ce am mai pus în vas?
- Toate aceste lucruri - precum gândurile și sentimentele noastre – ne apar mereu în minte. Câte gânduri aveți în fiecare zi? Credeți că le-ați putea număra?
 - Credeți că este posibil să vă urmăriți gândurile?
 - De obicei, atunci când avem un gând, acesta ne prinde cu totul. Fluxul gândurilor face mintea să rățăcească departe. De exemplu, s-ar putea să mă gândesc la înghețată. Haideți să facem acest exercițiu. Vă rog să închideți ochii și să vă gândiți la înghețată. Voi suna clopoțelul când va trece un minut.
 - Lăsați să treacă un minut și apoi sunați clopoțelul. Puteți să-i întrebați pe elevi: Ce s-a întâmplat? Nu-i așa că, brusc, v-ați gândit la ce fel de înghețată vreți și de unde să o cumpărați și cât de bună va fi la gust? Poate că v-ați gândit la înghețata pe care ați mâncat-o când ați fost la plajă și atunci v-ați putea gândi că ați dori să puteți merge la plajă acum. Și așa, foarte curând gândurile legate de înghețată or să vă ducă departe.
 - Dar ce s-ar fi întâmplat dacă, în schimb, am fi observat acel gând? Ce credeți că s-ar fi întâmplat?
 - Credeți că gândurile noastre ne rămân pentru totdeauna în minte?
 - Și, dacă ne-am urmări gândurile, credeți că, în cele din urmă, ne va apărea un gând nou?
 - Uitați-vă la această imagine. [Arătați-le imaginea cerului cu nori.] Ce observați în această imagine?
 - Și cum ar fi dacă, ai domă vasului cu apă limpede, această imagine a cerului ar fi o imagine a minții noastre și a gândurilor și sentimentelor care apar în ea?
 - Ce credeți că sunt gândurile și sentimentele? Poate că sunt ai domă norilor pe cer. Care sunt alte lucruri care apar pe cer? Poate un curcubeu, păsări, sau un avion? Poate apărea uneori chiar o furtună, sau un fulger.
 - Când toate aceste lucruri apar pe cer, ce face cerul? Se schimbă? Încearcă să țină cont, să se agațe de ceea ce apare? Încearcă să respingă lucrurile care apar?
 - Mă întreb dacă noi ne putem urmări gândurile și sentimentele precum face cerul. Credeți că putem privi cum gândurile vin și pleacă, fără să ne ținem agățați de ele sau fără să le respingem? Vom încerca să facem asta chiar acum. Vom face împreună un experiment."

PRACTICĂ REFLEXIVĂ | 10 minute

Observarea minții

Prezentare generală

Aceasta este o practică reflexivă similară cu exercițiul focalizării atenției asupra respirației, cu deosebirea că, în loc de un anumit obiect al focalizării, elevii vor sta pur și simplu liniștiți, cu ochii închiși sau cu privirea plecată către podea, în timp ce vor observa ceea ce le apare în minte, fără a se implica în conținutul gândurilor

și sentimentelor pe care le au. Scopul acestei practici este acela de a ne urmări gândurile și sentimentele și de a le observa cu o curiozitate deschisă, fără de a ne implica prea mult în ele. Spre deosebire de visatul cu ochii deschiși, scopul acestui exercițiu este acela de a nu ne lăsa prinși în gânduri și duși de ele, ci de a le observa cu o curiozitate deschisă, fără să le judecăm. Practicarea acestui exercițiu ne poate crește capacitatea de a ne capta impulsurile înainte de a se transforma în emoții puternice și apoi în reacții comportamentale.

Sfaturi didactice

- Veți observa că această practică combină activitățile de creare de resurse și centrare corporală, atenția focalizată asupra respirației și observarea minții. Fiecare dintre aceste practici a fost structurată în mod secvențial, așa că, dacă elevii dvs. nu sunt capabili să efectueze această practică în toată complexitatea ei, reluați cu ei practicile mai scurte, de mai multe ori.
- Odată ce elevii pot face această combinație de practici, puteți lua în considerare eventualitatea ca această practică să devină practica de bază și s-o repetați de mai multe ori cu elevii - în mod ideal, de două ori (sau chiar mai multe) în fiecare săptămână. Puteți apoi prelungi treptat pauzele de liniște - plecând de la 30 de secunde și ajungând până la un minut. În cele din urmă, este posibil să puteți mări durata practicii la 5 minute. Pe măsură ce elevii dvs. vor fi în capabili să facă acest lucru, se vor implica într-o educație foarte semnificativă a atenției, iar progresul lor va fi un semn foarte încurajator pentru ei, fiind

o dovadă a faptului că „mușchiul atenției” se întărește.

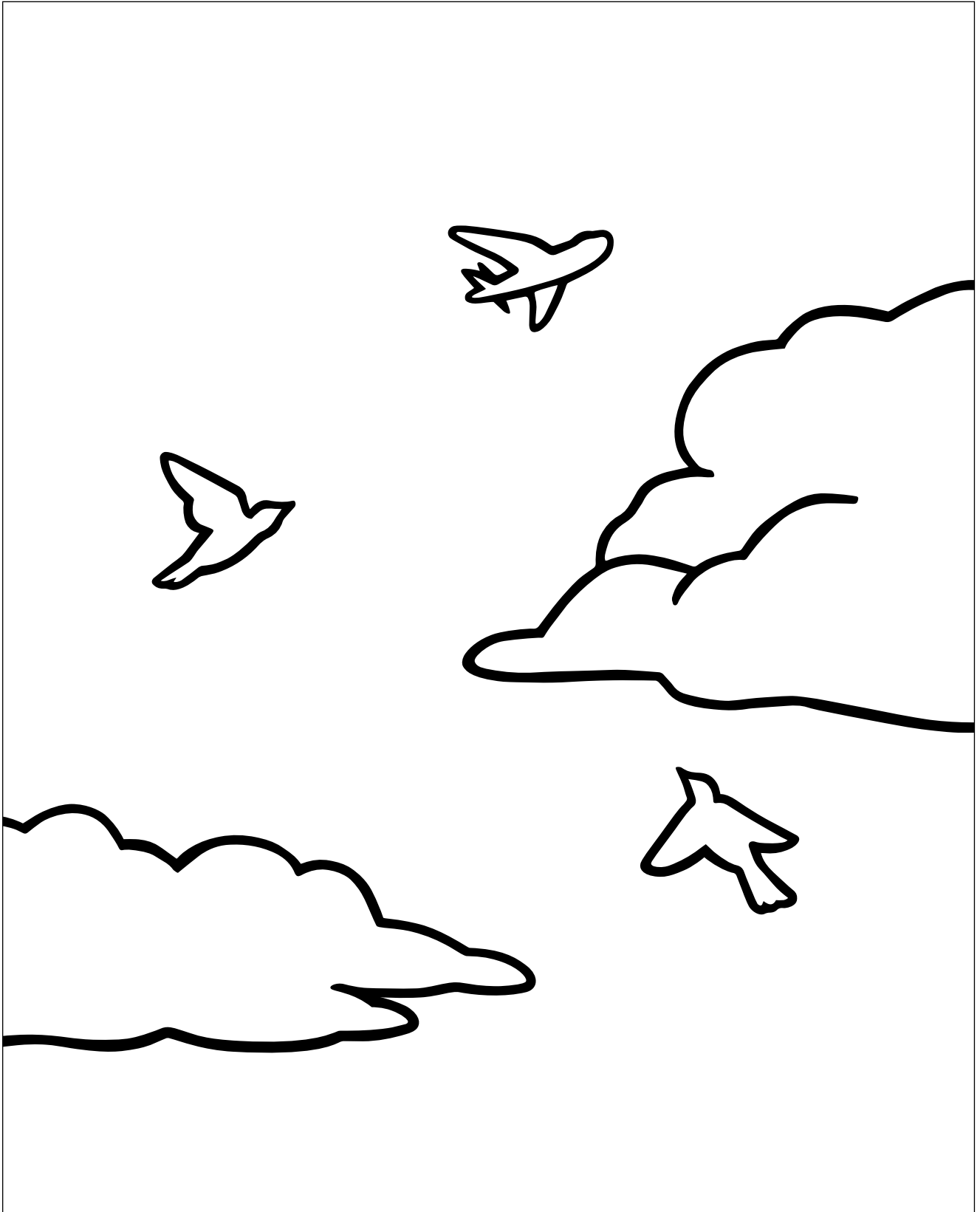
Exemplu de script

- *“Haideți să ne așezăm într-o postură confortabilă, dar energică.*
- *Dacă suntem prea agitați sau prea obosiți, sau dacă nu ne aflăm în zona noastră de reziliență, va fi greu să ne antrenăm atenția. Va fi la fel ca în desenele noastre în care am ilustrat stările mentale, fie prea apatice/inerte, fie prea agitate.*
- *Prin urmare, haideți să ne așezăm cu spatele drept, în poziție verticală. Și, pentru ca atenția să nu ne fie distrasă, haideți să coborâm ochii și să privim spre pământ, sau să-i închidem de tot.*
- *Așadar, mai întâi vom face exercițiul de creare de resurse și de centrare corporală, pentru a ne ajuta să ne așezăm în zona noastră de reziliență.*
- *Haideți să ne gândim la una dintre resursele noastre, stând în tăcere. Sau, dacă preferați, puteți face exercițiul de centrare corporală pe locul unde vă aflați. [Pauză.]*
- *Acum, haideți să ne focalizăm atenția asupra respirației. Vom folosi respirația ca pe obiect al focalizării atenției. Amintiți-vă că, în cazul în care începeți să vă simțiți inconfortabil, puteți să vă întoarceți la exercițiul de creare de resurse sau de centrare corporală. [Pauză timp de 30 de secunde, sau mai mult, dacă elevii se simt confortabil cu asta.]*

- Haideți să practicăm acum observarea propriei minți.
- Vom înceta să ne mai focalizăm atenția asupra respirației. În loc să ne concentrăm asupra respirației, vom urmări ce se întâmplă la nivelul minții.
- Dar în loc să ne lăsăm prinși în șirul gândurilor, vom încerca să le observăm.
- Haideți să stăm în tăcere și să încercăm să ne urmărim gândurile cu atenție. [Pauză timp de 15-30 de secunde, sau mai mult, dacă elevii se simt suficient de confortabil.]
- Dacă ați constatat că v-ați lăsat distrași de altceva, sau că ați fost luați de fluxul gândurilor, vă puteți reaminti să reveniți cu atenția asupra gândurilor și să continuați să le observați. Putem să vedem gândurile cum apar, cum stau puțin și cum apoi dispar. Haideți să încercăm să facem asta un pic mai mult timp. [Pauză timp de 15-30 de secunde, sau mai mult.]
- Acum haideți să deschidem ochii și să împărtășim cu ceilalți ceea ce am experimentat.
- Ce ați observat?
- A putut cineva să-și privească gândurile cum apar și dispar? Cum a fost?
- A observat cineva momente în care în minte nu exista niciun gând? A observat cineva o mică pauză sau un decalaj între gânduri?"

ÎNCHEIERE | 3 minute

- "Care este lucrul pe care l-ați învățat despre minte care vi se pare cel mai interesant sau cel mai util?"
- Cum ne-ar putea ajuta faptul că am învățat să ne observăm mintea?
- Credeți că, într-una din zilele următoare, ați putea petrece câteva momente urmărindu-vă propria minte și apoi să împărtășiți cu ceilalți ceea ce ați observat?"



Metafora minții ca birou (masă de lucru)

SCOP

Elevii au învățat deja să-și îndrepte atenția spre interior, către corp și senzații. În această experiență de învățare, ei își vor direcționa atenția tot spre interior, dar de această dată către minte (proces numit „meta-cogniție”), mai precis către gânduri, emoții și sentimente. De asemenea, putem începe să-i ajutăm pe elevi să-și înțeleagă gândurile

și să aibă control asupra acestora. Oare unele gânduri ne costă mai mult, au un preț prea mare? Oare ne revin în minte gânduri similare? Cum ni se schimbă gândurile? Poate că avem impresia că gândurile ne apar automat, însă, în realitate putem avea putere asupra lor și le putem contracara.

REZULTATELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

Elevii vor:

- Învăța practica observării propriilor gânduri și sentimente.
- Realiza o hartă a minții pe baza gândurilor care sunt prezente în momentul respectiv.

COMPONENTELE DE BAZĂ



Atenție și conștientizare de sine

MATERIALE NECESARE

- Hârtie pentru desenat
- Povestirile furnizate în material
- Ustensile de scris

DURATĂ

30 minute

CHECK-IN | 4 minute

- *"Haideți să ne pregătim pentru o scurtă practică de focalizare a atenției asupra respirației. Cum ne dorim să fie corpul nostru?"*
- *Mai întâi, ne vom așeza într-o poziție confortabilă, cu spatele drept. Vom ține privirea îndreptată către pământ, sau vom închide ochii.*
- *Înainte de a face acest exercițiu de educare a atenției, vom face exercițiile de creare de resurse și centrare corporală pentru a ne calma corpul. Alegeți una dintre resursele personale din cufărul de resurse, sau puteți alege una nouă, sau puteți să vă imaginați ceva nou.*
- *Acum haideți să ne aducem în minte resursa personală. Și să vedem dacă putem să stăm pentru câteva momente în liniște și să păstrăm atenția asupra resurselor noastre personale. Sau, dacă preferați să faceți exercițiul de centrare corporală, puteți face și asta. Indiferent de activitatea pe care o alegeți, vom sta în liniște și vom acorda atenție timp de câteva momente. [Pauză.]*
- *Ce observați în interiorul corpului? Dacă observați senzații plăcute sau neutre, vă puteți păstra atenția în acea zonă.*
- *Dacă observați senzații neplăcute sau inconfortabil, puteți alege o altă resursă, sau puteți face centrare corporală. Puteți, de asemenea, să vă schimbați poziția corpului, dar încercați să nu deranjați pe nimeni dacă faceți asta. Altfel puteți continua să vă mențineți atenția pe resursa personală. [Pauză.]*

- *Acum haideți să fim conștienți de respirația noastră. Să vedem dacă putem acorda atenție respirației, urmărind cum aerul intră și iese din corp.*
- *Dacă vi se pare că focalizarea atenției asupra respirației este greu de realizat, atunci nu ezitați să vă întoarceți la exercițiile de creare de resurse sau de centrare corporală, sau faceți pur și simplu o mică pauză, asigurându-vă că nu deranjați pe nimeni. [Pauză 15-30 secunde.]*
- *Dacă observați că atenția voastră a fost distrasă, puteți să vă reîntoarceți cu atenția asupra respirației. De asemenea, puteți face exercițiul de numărare a respirației. [Pauză mai mult timp, cum ar fi 30-60 de secunde, sau chiar mai mult.]*
- *Ce ați observat?"*

ACTIVITATE DE APROFUNDARE | 15 minute

Metafora minții ca birou (masă de lucru)

Prezentare generală

În această activitate, elevii vor explora conceptul de hartă a minții folosind metafora unui birou pentru a reprezenta mintea.

Conținut / Perspective care trebuie explorate

- Putem fi atenți la gândurile și emoțiile prezente în mintea noastră
- Când ne observăm pur și simplu gândurile, suntem mai puțin prinși în ele.
- Urmărirea gândurilor ne ajută să aflăm ce se întâmplă în interiorul nostru și ne ajută să fim

mai puțin reactivi.

- Când ne înțelegem gândurile, putem să devenim niște indivizi mai conștienți de sine și mai puțin reactivi.

Materiale necesare

- Hârtie pentru desenat
- Povestirile furnizate mai jos

- Ustensile de scris

Instrucțiuni

- Explicați-le elevilor faptul că ne putem gândi la mintea noastră ca la o masă de lucru (birou), ca la un spațiu limitat pentru diferitele obiecte pe care dorim să le punem pe ea.
- Opțional: Afișați imagini atât cu mese de lucru pe care este dezordine, cât și birouri curate și ordonate.
- Dați fiecărui elev câte o coală de hârtie. Rugați-i să deseneze un dreptunghi mare pe fiecare parte a colii de hârtie, care să reprezinte birourile de lucru a doi elevi despre care vor afla mai multe lucruri în povestirile furnizate în material.
- Desenați două dreptunghiuri mari pe tablă sau pe flipchart pentru a reprezenta „birourile” Theresei și al lui Desmond.
- Citiți poveștile de mai jos. Solicitați ajutor de la elevi și desenați birourile atunci când este specificat în povești. După fiecare poveste, întrebați-i pe elevi:
- Ce observați în legătură cu „birourile?” Cum este mintea personajului din poveste?

- După ce ați citit a doua poveste, comparați „birourile” și cereți părerea despre a cui atenție va fi mai concentrată la ora de matematică. Reiterați faptul că atenția se poate schimba în timp, că nu este mereu la fel.

Sfaturi didactice

- Puteți facilita această experiență de învățare în manieră interactivă profesor-elev, sau le puteți cere elevilor să lucreze în perechi sau grupuri de câte trei și apoi, la sfârșit, să-și împărtășească părerile și ideile. Scenariul este scris ca o activitate condusă de profesor.
- Aveți posibilitatea să adaptați poveștile la contextul clasei dvs.

Exemplu de script

- *“Astăzi ne vom gândi la mintea noastră ca fiind un birou, al cărui spațiu de lucru este limitat. Biroul nostru arată tot timpul diferit. Uneori este foarte bine organizat; uneori există hârtii aruncate peste tot. Uneori ceva ocupă întregul spațiu; alteori lucrurile au un spațiu bine delimitat, fiind puse fiecare la locul său.*
- *În cele ce urmează vom analiza cum arată spațiul mental al Theresei (mintea ei). Vă voi spune o poveste și, pe baza a ceea ce aflăm în poveste, vom face schimbări pe „biroul” Theresei.*
- [Citiți povestea Theresei (furnizată mai jos) și desenați după cum este menționat.]
- *Ce observați legat de „biroul” Theresei?*

Cum este mintea ei? Cum și când s-ar putea schimba ceva? [Acordați suficient timp pentru discuții.]

- Acum haideți să ne concentrăm asupra „biroului” lui Desmond. Avem o poveste și despre el. Vom face aceeași activitate ca în cazul poveștii Theresei.
- [Citiți povestea lui Desmond (furnizată mai jos) și desenați după cum este menționat.]
- Ce observați în legătură cu „biroul” lui Desmond? Cum vi se pare mintea lui? Cum și când se poate schimba ceva? [Alocați suficient timp pentru discuții.]
- A cui atenție credeți că va fi mai concentrată, a lui Desmond sau a Theresei? De ce credeți asta? Cine credeți că are mai mult spațiu pentru învățare sau pentru a fi atenți la momentul prezent?”

Povestea Theresei

- „Este ora de matematică, iar clasa Theresei învață cum să înmulțească numerele de 2 cifre. Aceasta este o abilitate nouă pentru mulți elevi din clasa Theresei, inclusiv pentru ea însăși. Acest tip de exerciții de matematică o fac pe Theresa să se simtă pe de-o parte nerăbdătoare, dar, pe de alta, este puțin cam neliniștită. Ce-am putea desena pentru a arăta că mintea Theresei este și nerăbdătoare și neliniștită? (Sugestie: În dreptunghiul care reprezintă „biroul” minții Theresei, desenați două imagini/forme de dimensiuni egale și etichetați-le ca „nerăbdătoare” și

„neliniștită”).

- În pauză, chiar înainte de ora de matematică, Theresa s-a distrat de minune cu prietenii. Theresa se simte foarte bine anul acesta cu prietenii ei. Ce am putea pune pe „biroul” minții ei pentru a arăta cum se simte sau ce gândește? (Sugestie: Desenați un cerc sau o imagine mai mare, în interiorul căruia puteți să schițați prietenii Theresei și o inimă).
- De asemenea, tocmai și-a dat seama că îi este foarte foame, pentru că nu a mâncat prea mult la micul dejun în dimineața aceea, de aceea stomacul ei a început să fie neliniștit. Ce am putea adăuga pe „biroul” minții Theresei știind că îi este foame? (Sugestie: Desenați o formă în interiorul căreia puteți să scrieți cuvântul foame).
- În plus, Theresa s-a gândit și la faptul că îi lipsește foarte mult mama ei, care a fost plecată toată săptămâna din oraș. În fiecare zi în care mama ei era departe, Theresa s-a gândit foarte intens la ea. Ce ar trebui să mai adăugăm pe „biroul” minții Theresei în legătură cu acest lucru? (Sugestie: Desenați o imagine a mamei Theresei sau o formă etichetată „mama plecată din oraș”).
- În cele din urmă, Theresa se gândește la noul tip de calcul matematic pe care îl învață și la dificultățile noilor exerciții pe care le face împreună cu profesorul ei. Ce am putea adăuga, care ar arăta acest lucru?” (Sugestie: Desenați o formă etichetată „învățarea noilor exerciții de matematică” în așa fel încât să fie cea mai mare formă, ocupând cel mai mult

spațiu pe „biroul” minții).

Povestea lui Desmond

- *„Într-o zi de luni, Desmond a sosit la școală după ce a avut o dimineață foarte dificilă. I-a trebuit mult să se pregătească pentru școală și a trebuit să alerge la stația de autobuz pentru a-l prinde. A ajuns atât de târziu încât nu a mai găsit loc să se așeze lângă prietenii săi. Ce am putea pune pe „biroul” minții sale pentru a arăta ce simte sau ce gândește? (Sugestie: Desenați o formă și etichetați-o cu „S-ar putea să întârzie” și „grăbit”).*
- *Unul dintre motivele pentru care nu a fost gata la timp a fost că nu se putea opri din a se gândi la modul în care a marcat coșul câștigător în partida de baschet din ziua precedentă. Toată dimineața nu a făcut altceva decât să continue să redea modul în care a driblat doi jucători și cum a aruncat perfect la coș. Ce am putea adăuga pentru a arăta asta? (Sugestie: Desenați un cadru mai mare și etichetați-l „câștigarea meciului de baschet”).*
- *De asemenea, nu a dormit prea mult noaptea trecută pentru că s-a tot gândit la meciul de baschet și la cum o să le spună prietenilor a doua zi despre jocul de ieri. Ce am putea adăuga pentru a arăta ce gândește sau simte Desmond? (Sugestie: Desenați un spațiu mare și etichetați-l „obosit”. Desenați o altă formă și etichetați-o „povestind cu prietenii”).*

- *În plus, când ajunge la școală, prietenul său îi amintește că în weekend ar fi trebuit să termine de citit o carte, lucru pe care Desmond a uitat să îl facă. Ce am putea desena pentru a arăta ce simte sau gândește acum? (Sugestie: Desenați o imagine sau o formă și etichetați-o „nu și-a făcut tema”).*
- *Se gândește la toate aceste lucruri în timp ce profesorul de matematică îi învață despre înmulțirea numerelor formate din două cifre. Ce ar trebui să adăugăm acum la mintea lui Desmond?”*
- *(Sugestie: desenați o imagine sau o formă și etichetați-o „un nou exercițiu de matematică”).*

PRACTICĂ REFLEXIVĂ | 8 minute

Observarea minții *

Prezentare generală

La fel ca în practica reflexivă a experienței de învățare anterioare, elevii își vor urmări mintea, observând ceea ce le umple „biroul minții”, adică spațiul minții lor.

Sfaturi didactice

- Această practică combină exercițiile de creare de resurse și centrare corporală, atenția focalizată asupra respirației și observarea minții.
- Dacă elevii dvs. pot face această practică fără prea multe dificultăți, repetați o dată sau de două ori pe săptămână.

Exemplu de script

- *„Haideți să ne așezăm într-o postură confortabilă, păstrându-ne mintea trează și*

să încercăm să ne observăm propriul „birou mental”.

- Vă rog să păstrați spatele drept. Pentru ca atenția noastră să nu fie distrasă, este bine să coborâm ochii spre pământ sau să îi închidem.
- Mai întâi vom face exercițiul de centrare corporală.
- Vă rog acum să observați felul în care corpul vostru este așezat. Dacă poziția în care stați nu este confortabilă, puteți schimba modul în care sunteți așezați. Haideți să vedem ce observăm în interiorul corpului. [Pauză.]
- Acum o să ne concentrăm atenția asupra respirației. O vom folosi ca obiect de focalizare a atenției. Amintiți-vă că dacă observați că vă simțiți inconfortabil, puteți reveni la exercițiile de creare de resurse sau de centrare corporală. [Pauză timp de 30 de secunde, sau mai mult, dacă elevii dvs. se simt confortabil să facă acest lucru.]
- Acum haideți să ne uităm la „biroul” nostru mental.
- Vom urmări să vedem ce ne apare în minte.
- Dar în loc să ne lăsăm prinși de ceea ce vedem că se află pe „biroul” minții, doar vom observa.
- Haideți să păstrăm tăcerea și să vedem dacă putem face asta. [Pauză timp de 15-30 de secunde, sau mai mult, dacă elevii se simt confortabil să facă acest lucru.]
- Dacă observăm că ceva ne-a distras atenția

sau ne-am lăsat prinși în ceva, este bine să ne amintim că trebuie doar să observăm ceea ce se află pe „biroul” nostru mental. Orice apare/dispare în/din câmpul nostru mental este în regulă. [Pauză timp de 15-30 de secunde sau mai mult.]

- Acum haideți să deschidem ochii și să ne împărtășim experiența și colegilor noștri.
- Ce ați observat?
- Oare au existat o mulțime de lucruri pe „biroul” minții?
- A avut cineva foarte puține lucruri pe „biroul” minții?”

ÎNCHEIERE | 3 minute

- “Ce lucruri ați învățat despre minte care vi se par mai interesante sau mai utile?”
-
- Cum ne-ar putea ajuta dacă am învăța să observăm ce se află pe „biroul” propriei minți?
 - Credeți că în următoarele zile ați putea petrece câteva momente urmărindu-vă propriul „birou” mental și apoi să împărtășiți cu colegii voștri ce observați?”

CICLUL PRIMAR (CLASELE III - IV)

CAPITOLUL 4

Gestionarea emoțiilor



Prezentare generală

În cartea sa, *Building Resilience from the Inside Out*, Linda Lantieri scria despre copiii cu vârste cuprinse între grădiniță și clasa a II-a: „Deși copiii de această vârstă nu pot încă să verbalizeze cu ușurință înțelegerea cu privire la conștiință, acum ne este mai clar faptul că acești copii au capacitatea de a putea separa propriile gânduri de oamenii și lucrurile care se află în afara lor. Întrucât la această vârstă încep să apară abilitățile de acest tip, ei pot (sau nu) să înțeleagă - în mod abstract - motivul pentru care fac această separare, dar vor reacționa cu siguranță la practicile concrete, imaginile și jocul (pe care le abordează aceste activități), mai ales atunci când aceste practici se fac regulat, ca obiceiuri și rutine periodice.”

Chiar și la această vârstă fragedă, viața emoțională a copiilor este extrem de bogată. Ei experimentează o gamă largă de emoții, și sunt capabili să detecteze emoțiile celorlalți. Cu toate acestea, ei nu înțeleg foarte bine cum să verbalizeze, să numească sau să-și identifice emoțiile, sau cum să vorbească despre ele. Este posibil să nu înțeleagă de ce le apar anumite emoții, sau de ce le apar altor oameni. Mai mult decât atât, este posibil să nu știe că există lucruri pe care le pot face pentru a-și lărgi înțelegerea propriilor emoții și, mai ales, că și le pot gestiona. Fără aceste cunoștințe și aceste abilități, emoțiile proprii, dar și ale altora, pot fi, uneori, înfricoșătoare sau copleșitoare.

Ce este o emoție?

Emoțiile sunt evaluări pe care le facem referitor la o anumită situație, la nivel mental, dar ele sunt resimțite și în corp. Atât emoțiile, cât și senzațiile fizice pot fi „simțite”. Se poate spune: „Simt căldură în piciorul drept”, ceea ce este o senzație; dar se mai poate spune: „Simt agitație din cauza asta”, care este o emoție. În plus, senzațiile tind să fie localizate într-o anumită zonă a corpului, în timp ce emoțiile tind să fie simțite în tot corpul. De asemenea, emoțiile apar dintr-o apreciere a unei situații: de exemplu, atunci când judecăm ceea ce se întâmplă ca fiind pozitiv sau negativ. Cu alte cuvinte, aceasta înseamnă că putem simți o emoție în legătură cu o situație, dar nu putem simți o senzație în legătură cu o situație. Cele mai multe emoții sunt însă însoțite și de senzații fizice, care se manifestă în anumite zone ale corpului.

Igiena emoțională

Înțelegerea propriilor emoții le poate amplifica tinerilor elevi încrederea în sine. Ei au emoții tot timpul, dar, de multe ori, este posibil să nu înțeleagă ce se întâmplă în interior. Educația privitoare la emoții face ca aceste experiențe să le fie mai puțin străine și, în cele din urmă, le face să fie mai ușor de gestionat.

De asemenea, este important ca elevii să înceapă să conștientizeze faptul că stările emoționale puternic negative au potențialul de a genera comportamente care dăunează atât propriei lor bunăstări fizice și psihice, cât și a celorlalți. Când vor înțelege acest lucru, vor înțelege formidabila valoare a cultivării unei „igiene emoționale” corecte. Acest lucru nu înseamnă că vom suprima emoțiile inconfortabile. Mai degrabă, aceasta înseamnă că reușim să dezvoltăm un mod sănătos

de a face față propriilor emoții. Acest demers necesită o alfabetizare emoțională, adică să putem identifica și numi emoțiile, familiarizându-ne cu caracteristicile lor și să putem diferenția emoțiile de alte tipuri de percepții, cum ar fi senzațiile fizice. Înseamnă, de asemenea, explorarea relației dintre emoții și nevoi. Acest lucru se datorează faptului că emoțiile - în special emoțiile negative - apar adesea din nevoi nesatisfăcute. Faptul că reușesc să vadă cu claritate acest lucru, îi poate ajuta pe elevi să aibă mai multă răbdare, cu ei și cu ceilalți. Prin urmare, primele trei experiențe de învățare vor explora pe de-o parte, conceptul de nevoie și, pe de altă parte, vor afla ce fel de percepții (senzații și emoții) ne apar atunci când o nevoie este satisfăcută sau nu.

Practica unei bune igiene emoționale necesită, de asemenea, dobândirea unui anumit discernământ emoțional: cu alte cuvinte, dobândirea capacității de a recunoaște atunci când o emoție poate deveni distructivă sau nesănătoasă - așa cum sunt mânia extremă sau gelozia. Deși toate emoțiile sunt naturale, unele emoții pot deveni riscante dacă scapă de sub control, deoarece pot naște impulsuri puternice către un comportament care ar putea fi distructiv. Este important ca elevii să decidă singuri care dintre emoții pot fi riscante. Ei vor putea face acest lucru punând întrebări și analizând îndeaproape emoția respectivă: Ce impulsuri generează? Cum ar arăta societatea sau școala noastră dacă oamenii ar manifesta cu precădere o astfel de emoție? Ce s-ar întâmpla dacă ar manifesta acest tip de emoție mai puțin? Elevii vor examina apoi ce tipuri de strategii au la dispoziție pentru a face față acelor emoții pe care le-au identificat ca fiind potențial riscante.

Uneori, copiii sunt învățați că este „rău” să simtă sau să exprime o emoție anume, cum ar fi furia, frustrarea sau tristețea. Dacă elevii ajung la concluzia că o anumită emoție este rea, s-ar putea să se simtă vinovați atunci când experimentează sau exprimă acea emoție, și chiar pot simți că ei înșiși sunt „răi” din cauza faptului că o au/manifestă. Prin urmare, este important să îi ajutăm pe elevi să înțeleagă faptul că emoțiile sunt ceva natural pentru om. Dezvoltarea unei vigilențe sănătoase față de emoțiile riscante nu înseamnă că ajungem la concluzia că emoțiile în sine sunt rele, sau că suntem răi dacă le avem. Mai degrabă, este ca și cum am înțelege faptul că un foc poate deveni periculos dacă nu este ținut sub control și, prin urmare, este bine să dezvoltăm o anumită vigilență și să devenim mai conștienți cu privire la anumite emoții.

Prin urmare, scopul acestui capitol este acela de a-i ajuta pe elevi să înceapă să dezvolte ceea ce se poate numi o „hartă a minții”, adică o înțelegere a diferitelor stări mentale, cum ar fi emoțiile și caracteristicile lor. Această hartă a minții este un fel de alfabet emoțional, care contribuie la dobândirea unei inteligențe emoționale, care îi ajută pe elevi să-și „gestioneze” mai bine propria viață emoțională. Deoarece emoțiile puternice generează anumite comportamente, prin faptul că învață să-și gestioneze emoțiile, elevii învață, de asemenea, cum să se „înfrâneze”, sau să se rețină de la comportamentele care ar dăuna, atât propriei lor persoane, cât și celorlalți. Pe măsură ce elevii

se fac mai mari, și pe măsură ce învață mai mulți termeni legați de emoții și învață să distingă între emoții și stări mentale în moduri din ce în ce mai subtile, „harta minții” poate deveni din ce în ce mai sofisticată. Intenția acestui program este aceea de a familiariza elevii cu ideea analizării emoțiilor și de a-i încuraja să înceapă această călătorie.

Practica personală a elevilor

Dezvoltarea alfabetizării emoționale și a igienei emoționale necesită practică și competență, nu doar cunoștințe teoretice. Practicile reflexive din acest capitol sunt importante pentru integrarea înțelegerii conceptuale crescânde a elevilor privind emoțiile, cu propria experiență directă, personală, și cu capacitatea de a-și recunoaște emoțiile pe care le trăiesc. În acest capitol elevii vor continua să-și consolideze competențele de bază pe care le-au dobândit în capitolele precedente și anume: cum să-și echilibreze și să-și calmeze sistemul nervos, cum să-și focalizeze atenția și cum să fie conștienți de gândurile și sentimentele care le apar, în fiecare moment, în interiorul propriului corp. Atunci când aceste practici devin naturale și sunt integrate de elevi, înseamnă că ei practică igiena emoțională în fiecare zi.

Practica personală a pedagogului

Avem tendința să considerăm emoțiile ca pe ceva de la sine înțeles, deși ele joacă un rol extrem de puternic în viața noastră. În timp ce le predați elevilor acest capitol, vă puteți întreba prietenii, membrii familiei și colegii care sunt lucrurile pe care le fac pentru a-și regla sau gestiona mai bine emoțiile. Gândiți-vă la lucrurile pe care le faceți deja pentru a vă gestiona propriile emoții. Făcând acest lucru, veți deveni mai conștient/ă atât de propriile emoții, cât și de cele ale celorlalți; iar acest lucru, la rândul său, vă va ajuta să ușurați munca elevilor de asimilare a cunoștințelor dobândite.

Lecturi și resurse suplimentare

Building Resilience from the Inside Out, de Linda Lantieri. Introducere de Daniel Goleman.

Scrisoare către părinți și aparținători



Data: _____

Dragă părinte sau aparținător,

Această scrisoare are rolul de a vă informa că trecem acum la capitolul 4, „Gestionarea emoțiilor” din cadrul programului de învățare SEE Learning.

În capitolul 4, copilul dvs. va explora tema emoțiilor, cum apar ele și ce trebuie să facă pentru a le „gestiona” mai bine. Copilul dvs. va învăța cum să „cartografieze” emoțiile, folosind o mare varietate de instrumente (cum ar fi familiile de emoții, felul cum se experimentează emoțiile în corp și relația dintre emoții și nevoi). Folosind aceste cunoștințe, copilul va continua să exploreze pe de-o parte, pentru a-și identifica mai bine emoțiile și, pe de alta, pentru a înțelege modul în care ele se manifestă. Înțelegerea emoțiilor poate fi un instrument foarte folositor pentru copii, întrucât îi poate ajuta să dobândească o mai mare capacitate de a-și regla emoțiile și comportamentul.

Practica la domiciliu

Această scrisoare are rolul de a vă informa că trecem acum la capitolul 4, „Gestionarea emoțiilor” din cadrul programului de învățare SEE Learning.

În capitolul 4, copilul dvs. va explora tema emoțiilor, cum apar ele și ce trebuie să facă pentru a le „gestiona” mai bine. Copilul dvs. va învăța cum să „cartografieze” emoțiile, folosind o mare varietate de instrumente (cum ar fi familiile de emoții, felul cum se experimentează emoțiile în corp și relația dintre emoții și nevoi). Folosind aceste cunoștințe, copilul va continua să exploreze pe de-o parte, pentru a-și identifica mai bine emoțiile și, pe de alta, pentru a înțelege modul în care ele se manifestă. Înțelegerea emoțiilor poate fi un instrument foarte folositor pentru copii, întrucât îi poate ajuta să dobândească o mai mare capacitate de a-și regla emoțiile și comportamentul.

Conținutul capitolelor care au fost parcurse:

- Capitolul 1 - a explorat conceptele de bunăvoință și compasiune și modul în care acestea se raportează la starea de bine și de fericire.
- Capitolul 2 - a explorat practicile necesare pentru reglarea organismului și a sistemului nervos, pentru a spori starea de bine și reziliența (gestionarea stresului).
- Capitolul 3 - a abordat acele abilități necesare pentru o consolidare mai bună a atenției, atât asupra lucrurilor exterioare, cât și asupra minții, corpului, gândurilor și emoțiilor proprii.

Lecturi și resurse suplimentare

Building Emotional Intelligence: Practices to Cultivate Inner Resilience in Children de Linda Lantieri. Introducere de Daniel Goleman.

Resursele asociate programului de învățare SEE Learning sunt disponibile la adresa web: www.compassion.emory.edu.

Dacă aveți întrebări, vă rugăm să nu ezitați să ni le adresați.

Semnătura profesorului / pedagogului _____

Numele profesorului / pedagogului: _____

Informații de contact pentru profesor / pedagog: _____



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Explorarea nevoilor

SCOP

Scopul acestei experiențe de învățare este acela de a începe să explorăm nevoile pe care le avem: de a trăi, de a învăța și de a fi fericiți. Recunoașterea faptului că toți oamenii au nevoi și faptul că aceste nevoi

sunt comune tuturor ființelor umane, poate constitui o pregătire binevenită în vederea dezvoltării unei empatii și compasiuni mai profunde, atât pentru noi înșine, cât și pentru ceilalți.

REZULTATELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

Elevii vor:

- Explora nevoile umane de bază: nevoia de fericire, viață și învățare.

COMPONENTELE DE BAZĂ



Atenție și conștientizare de sine

MATERIALE NECESARE

- Tablă sau flipchart și markere
- Jurnalele SEE Learning
- O cartonaș sau o bucată de hârtie
- Instrumente de scris pentru fiecare elev

DURATĂ

20 minute

CHECK-IN | 4 minute

- *“Vom practica acum exercițiile de creare de resurse și de centrare corporală pentru a ne calma mintea și a ne relaxa corpul.*
- *Mai întâi ne vom așeza într-o poziție confortabilă, cu spatele drept. Vom ține privirea îndreptată către pământ, sau vom închide ochii.*
- *Alegeți una dintre resursele personale. O puteți alege din cufărul cu resurse, puteți alege una nouă, sau puteți să vă imaginați ceva nou.*
- *Acum haideți să ne aducem în minte resursa personală și să stăm pentru câteva momente în liniște păstrându-ne atenția asupra acesteia.*
- *Dacă preferați să faceți exercițiul de centrare corporală, puteți face și asta. [Pauză.]*
- *Ce observați în interiorul corpului? Dacă observați senzații plăcute sau neutre, vă puteți păstra atenția în acea zonă.*
- *Dacă observați senzații neplăcute sau vă simțiți inconfortabil, puteți alege o altă resursă, sau puteți face exercițiul de centrare corporală. Puteți, de asemenea, să vă schimbați poziția corpului, dar încercați să nu deranjați pe nimeni dacă faceți asta. În caz contrar, trebuie doar să vă mențineți atenția pe resursa personală. [Pauză.]*

Puteți încheia exercițiul sau, dacă timpul vă permite, puteți continua, practicând un exercițiu de consolidare a atenției:

- *Acum haideți să fim conștienți de respirație și să vedem dacă putem acorda atenție respirației, urmărind cum aerul intră și iese din corp.*
- *Dacă vi se pare că focalizarea atenției asupra respirației este greu de realizat, atunci deschideți ochii și mai priviți o dată resursa personală. Sau faceți pur și simplu o mică pauză, asigurându-vă că nu deranjați pe nimeni. [Pauză 15-30 secunde.]*
- *Dacă observați că atenția voastră a fost distrasă, puteți să vă reîntoarceți pur și simplu cu atenția asupra respirației. De asemenea, puteți face exercițiul de numărare a respirațiilor. [Pauză mai mult timp, cum ar fi 30-60 de secunde sau chiar mai mult.]*
- *Vă puteți consolida atenția focalizând-o fie asupra senzațiilor din corp, fie asupra respirației. Este alegerea voastră – întotdeauna sunteți voi cei care alegeți.*
- *Ce ați observat?”*

[Permiteți-le elevilor să-și împărtășească experiențele cu voce tare.]

ACTIVITATE DE APROFUNDARE | 17 minute

Nevoi comune

Prezentare generală

În această activitate elevii vor crea o listă de „nevoi”: lucrurile de care oamenii au nevoie pentru a fi fericiți, pentru a trăi și pentru a învăța. Vor identifica acele nevoi care sunt fundamentale pentru majoritatea oamenilor.

Conținut / Perspective care trebuie explorate

- Cu toții avem nevoi.
- Deși unele dintre nevoi pot fi specifice doar în cazul unor persoane, multe dintre nevoi sunt comune tuturor oamenilor.

Materiale necesare

- O tablă sau o coală mare de hârtie pentru a scrie pe ea lista nevoilor
- Jurnalele SEE Learning
- Ustensile de scris

Instrucțiuni

- Scrieți pe tablă sau pe o bucată mare de hârtie cuvântul „NEVOI”.
- Cereți-le elevilor să numească unele lucruri de care avem nevoie pentru a fi fericiți, pentru a trăi și a învăța.
- Scrieți pe tablă sugestiile elevilor sub forma unei liste. Explicați-le faptul că în cadrul acestei activități veți alcătui împreună o listă cu „nevoi comune”, adică cu ce avem cu toții nevoie pentru a fi fericiți, pentru a trăi și pentru a învăța.
- După ce ați alcătuit o listă cu zece sau mai multe nevoi, întrebați-i pe elevi care dintre acele nevoi sunt comune tuturor oamenilor: Oare toți oamenii au această nevoie? Puneți o steluță lângă acea nevoie. Etichetați-le drept „Nevoi comune”.

Sfaturi didactice

- Elevii pot sugera lucruri care nu sunt nevoi, fiind mai degrabă dorințe sau alte lucruri.

Continuați să puneți întrebarea „Este oare acest lucru ceva de care avem nevoie pentru ca să fim fericiți, să trăim sau să învățăm?” Dacă elevul spune „Da”, atunci pentru a recunoaște și încuraja participarea elevilor, scrieți și acea sugestie pe tablă, dar scrieți-o într-o parte. Puteți spune ceva de genul: „O să o scriu aici, în lateral și vom vedea mai târziu dacă se potrivește”. Pe măsură ce continuați exercițiul, și mai ales când alcătuiți lista nevoilor comune, va fi mai clar pentru toți elevii ce se înțelege prin „nevoie”.

- Ca referință, la sfârșitul acestei experiențe de învățare vă este oferită o listă care conține exemple de nevoi comune.
- Dacă elevii au dificultăți în a veni cu sugestii de nevoi, oferiți-le câteva propuneri, cum ar fi „Ce ziceți de prieteni? Avem nevoie de prieteni pentru a fi fericiți? Sau, ce ziceți de activitățile recreative?”
- Ar putea fi util să le cerem elevilor să se gândească la lucrurile pe care le fac în fiecare zi, deoarece multe dintre lucrurile pe care le facem zilnic (mâncatul, dormitul, mersul la școală, joaca cu prietenii și așa mai departe) au legătură cu nevoile noastre.
- Elevii de această vârstă pot enumera mai degrabă lucruri concrete (cum ar fi pantofi, profesori, mașini, creioane) și mai rar categoriile mai generale în care ar putea intra acele articole (îmbrăcăminte, distracție, libertate etc.). Fie puteți scrie acel lucru concret pe listă, ca nevoie, fie puteți cerceta

mai în profunzime, întrebând: „Oare de ce avem nevoie de un creion? Pentru ca să putem scrie și să ne facem temele? Deci ca să putem studia și învăța lucruri? Sau ca să fim capabili să ne îndeplinim responsabilitățile de elevi?” În acest fel, îi puteți conduce către nevoile mai generale.

Exemplu de script

- „Astăzi vom discuta despre nevoi. Acestea sunt lucruri de care avem nevoie, ca ființe umane, pentru a fi fericiți, pentru a trăi și pentru a învăța.
- Care sunt unele dintre lucrurile de care avem nevoie? Haideți să vorbim mai întâi despre ceea ce avem nevoie pentru a fi fericiți.
- De ce avem nevoie pentru a trăi?
- De ce avem nevoie pentru a putea învăța?
- [Dacă elevilor le este dificil să facă sugestii, oferiți-le câteva propuneri, cum ar fi „Ce ziceți de prieteni? Avem nevoie de prieteni pentru a fi fericiți? Sau, ce ziceți de activitățile recreative?”]
- Haideți să ne uităm la lista noastră de până acum. Ce observați?
- Care dintre aceste nevoi credeți că sunt comune tuturor oamenilor? Voi pune o steluță lângă cele despre care credeți că sunt cele mai comune. Haideți să discutăm despre ele.
- Aceste nevoi cu steluțe lângă ele se numesc „nevoi comune”.

- Acum că avem lista nevoilor și ne-am gândit la nevoile noastre comune, nevoi pe care majoritatea oamenilor le au, aș dori să vă gândiți la nevoile pe care le aveți. Ce nevoi aveți cel mai des?
- Haideți să stăm 30 de secunde în tăcere și să ne gândim la nevoile care sunt cele mai importante pentru fiecare dintre noi, iar apoi vă rog să enumerați în jurnalele personale 5-7 nevoi foarte importante pentru voi. Nu trebuie să fie nevoi comune, dar ar putea fi. [Pauză.]
- Vă rog acum să scrieți în jurnalele personale care sunt aceste nevoi.”[Acordați-le 2 minute pentru a scrie.]

ÎNCHEIERE | 4 minute

- Întrebați-i pe elevi dacă doresc să le împărtășească și celorlalți colegi ce au scris în jurnalele personale.
- “Ce se întâmplă atunci când alți oameni vă observă nevoile? Cum vă simțiți?”
- Care este modalitatea prin care cineva vă arată că a observat nevoia pe care o aveți?” (Este bine să specificați despre ce e vorba, întrebând „care este modalitatea prin care cineva v-a observat nevoia de a fi iubiți” sau oricare altă nevoie pe care o aveți.)

Listele nevoilor comune

De a fi fericiți

Prieteni	Timp de joacă / distracție / jucării
Familie	De a fi tratați cu bunăvoință
Iubire	De a ne simți iubiți și protejați
Apartenență	

De a trăi

Mâncare / apă	Aer
Îmbrăcăminte	Somn
Adăpost	Siguranță

De a putea învăța

Școală	Atenție
Profesori	Cărți
Mințile noastre	

Explorarea nevoilor și sentimentelor

SCOP

Scopul acestei experiențe de învățare este acela de a explora relația dintre nevoi și sentimente. Prin faptul că vor asculta o poveste și vor încerca să identifice atât nevoile personajului respectiv, cât și ceea

ce simt în propriul corp, elevii vor practica recunoașterea nevoilor unei alte persoane și vor putea observa conexiunea dintre nevoi și sentimente. Elevii vor descoperi faptul că sentimentele pot fi atât senzații pe care le avem în corp, cât și emoții pe care le manifestăm într-o anumită situație.

REZULTATELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

Elevii vor:

- Explora lucrurile fundamentale de care au nevoie pentru a fi fericiți, pentru a putea trăi și învăța.
- Explora relația dintre nevoi și sentimente.

COMPONENTELE DE BAZĂ



Atenție și conștientizare de sine

MATERIALE NECESARE

- Tablă sau flipchart și markere
- Povestea zilei petrecute de Nelson în vizită la bunica sa
- Lista nevoilor comune tuturor oamenilor
- Un marker verde
- Un marker albastru

DURATĂ

20 minute

CHECK-IN | 3 minute

- *”Vom practica exercițiile de creare de resurse și centrare corporală pentru a ne calma și relaxa corpul.*
- *Mai întâi ne vom așeza într-o poziție confortabilă, cu spatele drept. Vom ține privirea îndreptată către pământ, sau vom închide ochii.*
- *Alegeți una dintre resursele personale. O puteți alege din cufărul cu resurse, puteți alege una nouă, sau puteți să vă imaginați ceva nou.*
- *Acum haideți să ne aducem în minte resursa personală și să stăm pentru câteva momente în liniște păstrându-ne atenția asupra acesteia.*
- *Dacă preferați să faceți exercițiul de centrare corporală, puteți face și asta. [Pauză.]*
- *Ce observați în interiorul corpului? Dacă observați senzații plăcute sau neutre, vă puteți păstra atenția în acea zonă.*
- *Dacă observați senzații neplăcute sau inconfortabile, puteți alege o altă resursă, sau puteți face centrare corporală. Puteți, de asemenea, să vă schimbați poziția corpului, dar încercați să nu deranjați pe nimeni dacă faceți asta. Altfel, puteți să vă mențineți atenția pe resursa personală. [Pauză.]*
- *Puteți încheia exercițiul sau, dacă timpul vă permite, puteți continua, practicând un exercițiu de consolidare a atenției:*
- *Acum haideți să fim conștienți de respirație*

și să vedem dacă putem acorda atenție respirației, urmărind cum aerul intră și iese din corp.

- *Dacă vi se pare că focalizarea atenției asupra respirației este greu de realizat, atunci deschideți ochii și mai priviți o dată resursa personală. Sau faceți o mică pauză, asigurându-vă că nu deranjați pe nimeni. [Pauză 15-30 secunde.]*
- *Dacă observați că atenția voastră a fost distrasă, puteți să vă reîntoarceți cu atenția asupra respirației. De asemenea, puteți face exercițiul de numărare a respirațiilor. [Pauză mai mult timp, cum ar fi 30-60 de secunde sau chiar mai mult.]*
- *Vă puteți consolida atenția focalizând-o fie asupra senzațiilor din corp, fie asupra respirației. Este alegerea voastră – întotdeauna sunteți voi cei care alegeți.*
- *Ce ați observat? ” [Permiteți-le elevilor să-și împărtășească experiențele cu voce tare.]*

ACTIVITATE DE APROFUNDARE | 17 minute

Recunoașterea nevoilor

Prezentare generală

În această activitate, le veți citi elevilor povestea „Ziua petrecută de Nelson în vizită la bunica” iar aceștia vor discuta apoi despre cum se simte Nelson. Elevii vor analiza atât nevoile lui Nelson, cât și sentimentele asociate cu nevoile sale satisfăcute sau nesatisfăcute.

Conținut / Perspective care trebuie explorate

- Pe parcursul zilei, avem multe nevoi.
- Nevoile noastre pot fi satisfăcute sau pot fi nesatisfăcute.
- În general, ne simțim într-un fel dacă ne este satisfăcută nevoia, dar într-un mod diferit dacă nevoia noastră nu este satisfăcută.
- Dacă avem în vedere nevoile unei persoane, putem să înțelegem prin ce trece și de ce are anumite emoții.

Materiale necesare

- Lista nevoilor comune, creată în lecția anterioară
- Flipchart
- 1 marker verde
- 1 marker albastru,
- Povestea: „Ziua petrecută de Nelson în vizită la bunica”

Instrucțiuni

- Spuneți-le elevilor că le veți citi povestea „Ziua petrecută de Nelson în vizită la bunica”. În povestea de data trecută - al cărui personaj principal a fost Nelson, am aflat despre ziua dificilă pe care acest băiat a avut-o de înfruntat. Această nouă poveste îl urmărește pe prietenul nostru, Nelson, în vizită la casa bunicii sale.
- Pe măsură ce citiți povestea, întrerupeți acolo unde există semne de completare pentru a scrie care sunt sentimentele lui Nelson,

și cereți-le elevilor să discute cu colegii lor despre modul în care ar trebui să fie completate acele spații. Veți scrie cuvintele pe care le sugerează elevii pe o coală de hârtie de flipchart, folosind markerul albastru. Apoi, întrebați-i pe elevi referitor la senzațiile lui Nelson, și scrieți acele cuvinte pe hârtia de flipchart, folosind markerul verde.

- În momentul în care ajungeți la punctele de completare din cadrul poveștii, puneți elevilor una sau mai multe dintre următoarele întrebări:
 - Cum credeți că se simte Nelson în acest moment?
 - Ce senzații ar putea avea în corp?
 - De ce are nevoie Nelson acum? [Dacă este necesar, consultați lista de nevoi comune. Adăugați pe listă nevoia care este sugerată de fiecare elev, scriind-o pe tablă.]
 - Cum credeți că se va simți Nelson dacă va primi ceea ce are nevoie?
 - Cum credeți că se va simți dacă nu va primi ceea ce are nevoie?
- După ce ați terminat de citit povestea, treceți în revistă lista de nevoi comune tuturor oamenilor. Oare și Nelson are vreuna dintre aceste nevoi?

Sfaturi didactice

Elevii pot ridica mâna atunci când consideră că Nelson ar putea avea o nevoie sau un sentiment. În cazul în care nu ridică mâna, țineți

cont de faptul că asteriscurile din text marchează posibilele momente de pauză în care le puteți pune elevilor întrebările de mai sus.

Exemplu de script

- *Cine își amintește povestea lui Nelson pe care am citit-o cu câteva lecții în urmă? Care a fost activitatea pe care am făcut-o pe baza acelei povești? Da, așa este, am căutat scânteile și am discutat despre cum a oscilat prin cele 3 zone.*
- *Acum vom citi o altă poveste. De această dată ne vom concentra atenția asupra sentimentelor lui Nelson, și a modului în care acestea se raportează la nevoile pe care Nelson le-ar putea avea.*
- *Ce înseamnă ca o nevoie să fie satisfăcută și ce înseamnă că este nesatisfăcută? De exemplu, dacă Nelson ar avea nevoie de prietenie, nevoia lui ar putea fi satisfăcută dacă ar avea prieteni în jurul său. Dar dacă ar avea nevoie de prietenie, însă nu are prieteni, atunci nevoia lui va rămâne nesatisfăcută.*
- *Voi citi povestea și voi face o pauză în momentele în care descoperim un sentiment sau o nevoie. [Începeți să citiți povestea oferită mai jos. Când ajungeți la spațiul lăsat gol pentru a fi completat, puneți - unele sau chiar toate din - următoarele întrebări:]*
- *Cum credeți că se simte Nelson în acest moment? Ce senzații credeți că ar putea avea în corp? (De exemplu, inima lui bate foarte repede, se simte transpirat, se simte înfierbântat, simte că îi este rece, se simte*

epuizat.) [Scrieți pe tablă aceste cuvinte, care descriu senzații, folosind markerul verde.]

- *Ce emoții ar putea avea referitor la această situație? Se simte furios, trist, fericit, surprins sau speriat? Sau ce altceva? [Scrieți pe tablă aceste cuvinte, care descriu emoții, folosind markerul albastru.]*
- *Ce l-ar face să se simtă mai bine? (Dacă este necesar, indicați către lista nevoilor comune tuturor.)*
- *Care este motivul pentru care ar putea avea nevoie de asta?*
- *Cum s-ar fi putut simți în cazul în care i s-ar fi satisfăcut această nevoie - dacă ar fi obținut ceea ce avea nevoie?*
- *Cum s-ar fi putut simți în cazul în care nevoia sa nu ar fi fost satisfăcută - dacă nu ar fi obținut ceea ce avea nevoie?*
- *Există oare ceva ce Nelson ar putea face în acest moment, care să-l ajute să obțină ceea ce are nevoie?*
- *Foarte bine. Haideți să continuăm povestea. [Continuați în acest fel, făcând pauză la fiecare spațiu de completat.]*
- *[Când ați terminat exercițiul, evidențiați cele două tipuri de sentimente: senzații și emoții.]*
- *Ați observat că am completat două liste cu lucrurile pe care le simțea Nelson? Care este diferența dintre aceste liste?*
- *Da, aceasta este o listă care conține senzații.*

Acestea sunt lucruri pe care le simțim în corp. Cealaltă este o listă care conține emoții. Acestea sunt lucruri pe care le simțim legat de o situație. De obicei, noi nu simțim doar într-o singură zonă a corpului. Mai târziu vom învăța mai multe despre emoții.”

ÎNCHEIERE | 4 minute

- “Cum s-a simțit Nelson în momentul în care a avut o nevoie care nu i-a fost satisfăcută?”
- Cum s-a simțit când i-a fost satisfăcută nevoia?”
- Cine l-a ajutat pe Nelson să-și împlinească nevoile?”
- Cum am putea afla care sunt nevoile unor persoane, cum ar fi colegii de clasă?” [Am putea fi mai fericiți, am putea avea o viață mai bună și mai sănătoasă și am putea învăța mai multe lucruri.]
- Observați vreodată nevoile pe care ceilalți oameni le au?”

Poveste: „Ziua lui Nelson petrecută în vizită la bunica”

“Nelson s-a trezit brusc. Din stradă se auzea un zgomot puternic de claxon de mașină. Ti-ti-tiiii! Ti-tiiii! Pentru Nelson era ceva neobișnuit să audă o mare hărmălaie de claxoane pe strada laterală pe care locuia. S-a frecat la ochi și a observat că mobila din dormitor nu părea a fi a lui. Pentru o clipă, Nelson s-a simțit _____.

Apoi Nelson a simțit ceva moale în mână. Și-a dat seama că era eșarfa mățăsoasă pe care bunica a făcut-o special pentru el. Ori de câte ori călătorea, o lua cu el. Apoi și-a amintit: „Desigur! Sunt la bunica!” Nelson și-a amintit că, cu o seară înainte, tatăl său l-a adus de la țară, de unde locuiau, la bunica, la oraș. Acum, Nelson se simțea _____.

Nelson s-a ridicat din pat și a simțit cum îi chiorăie mațele. Se simțea _____. Ceea ce Nelson avea nevoie acum era _____.

Apoi a auzit vocea caldă a bunicii sale: „Nelson, te-ai trezit? Ți-am pregătit micul tău dejun preferat! Vino în bucătărie să mănânci!” Nelson a simțit _____ din cauză că bunica i-a preparat micul dejun preferat. Era o mâncare specială, pe care bunica o gătea doar pentru el!

Nelson a savurat un mic dejun delicios, alcătuit din ouă prăjite, fasole picantă și felii de banane stropite din belșug cu miere. Mâncarea asta îi plăcea lui Nelson la nebunie! Acum, se simțea _____.

Pe când Nelson o ajuta pe bunica la spălatul vaselor, a sunat telefonul. Bunica a mers și a răspuns. Din cauza apei care curgea în chiuvetă, Nelson nu a putut auzi tot ce se vorbea, dar a putut s-o audă pe bunica spunând: „Oh, îmi pare foarte rău. Sper că în curând o să se simtă mai bine.” „Nelson”, a spus bunica, „la telefon era doamna Montoyo. M-a sunat să-mi spună

că Juan este bolnav și că nu va putea să vină azi să vă jucați.” Nelson s-a întristat. Nelson nu poate să-l vadă pe Juan decât atunci când vine în vizită la bunica, pentru că Juan locuiește în oraș, în timp ce Nelson locuiește undeva la țară. Nelson s-a simțit _____.

Îi plăcea mult să-l vadă pe Juan și să joace amândoi fotbal în curte. Îi plăcea casa bunicii sale, dar acolo nu putea avea jocurile și jucăriile sale preferate. Așadar, Nelson a început să se întrebe ce va putea face ca să-și petreacă restul timpului.

Bunica a observat supărarea pe chipul lui Nelson. „Nelson”, i-a spus bunica, „de ce nu facem o plimbare în parc? Poate vei întâlni acolo niște copii cu care te vei putea împrieteni.” Nelson s-a simțit _____.

Când au ajuns în parc, Nelson a văzut mai multe grupuri de copii jucându-se. Unii dintre copii erau la leagăne, câțiva se jucau cu o minge de baschet, iar alții se jucau leapșa. Nelson s-a apropiat de copiii care se jucau cu mingea de baschet. „Bună”, a spus el, „pot să mă joc și eu cu voi?” O fată înaltă, o brunetă cu părul creț, i-a răspuns: „Nu, echipele sunt complete.” Nelson s-a simțit _____.

Dintr-o dată, Nelson a simțit o atingere pe braț. S-a întors, și imediat un băiat cu ochelari i-a spus: „Ți-am dat-o, ești leapșa!” Nelson abia a avut timp să se gândească. A trebuit să găsească un alt copil căruia să i-o dea mai

departe. El a observat un grup de copii care alergau în toate direcțiile și s-a gândit că dacă aleargă foarte tare, îl poate prinde pe unul dintre ei, să-i dea leapșa. Acum, Nelson se simțea _____. Până la urmă, putea să se distreze, de fapt nici nu era așa rău pe cât își închipuise.”

Nevoile personale

SCOP

Scopul acestei experiențe de învățare este acela de a le oferi elevilor posibilitatea de a-și explora propriile nevoi. După o scurtă activitate menită să consolideze conexiunea dintre nevoi și emoții, elevii se vor implica într-o practică reflexivă în care vor explora

una dintre propriile lor nevoi personale. Aceștia vor reflecta atât asupra lucrurilor care îi pot ajuta să-și îndeplinească această nevoie, cât și a ceea ce simt atunci când această nevoie este satisfăcută.

REZULTATELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

Elevii vor:

- Explora nevoile personale.
- Explora emoțiile și senzațiile care apar atunci când nevoile personale sunt satisfăcute

COMPONENTELE DE BAZĂ



Atenție și conștientizare de sine

MATERIALE NECESARE

- O bucată mare de hârtie
- Lista nevoilor comune, creată anterior
- Cartonaje de scris sau coală de hârtie pentru fiecare elev
- Ustensile de scris pentru toți elevii
- Fișa „Nevoilor”

DURATĂ

25 minute

CHECK-IN | 4 minute

- *"Vom practica exercițiile de creare de resurse și centrare corporală pentru a ne calma și relaxa corpul.*
- *Mai întâi ne vom așeza într-o poziție confortabilă, cu spatele drept. Vom ține privirea îndreptată către pământ, sau vom închide ochii.*
- *Alegeți una dintre resursele personale. O puteți alege din cufărul cu resurse, puteți alege una nouă, sau puteți să vă imaginați ceva nou.*
- *Acum haideți să ne aducem în minte resursa personală și să stăm pentru câteva momente în liniște păstrându-ne atenția asupra acesteia.*
- *Dacă preferați să faceți exercițiul de centrare corporală, puteți face și asta. [Pauză.]*
- *Ce observați în interiorul corpului? Dacă observați senzații plăcute sau neutre, vă puteți păstra atenția în acea zonă.*
- *Dacă observați senzații neplăcute sau inconfortabile, puteți alege o altă resursă, sau puteți face centrare corporală. Puteți, de asemenea, să vă schimbați poziția corpului, dar încercați să nu deranjați pe nimeni dacă faceți asta. În caz contrar, trebuie doar să vă mențineți atenția pe resursa personală. [Pauză.]*
- *Puteți încheia exercițiul sau, dacă timpul vă permite, puteți continua, practicând un exercițiu de consolidare a atenției:*

- *Acum haideți să fim conștienți de respirație și să vedem dacă putem acorda atenție respirației, urmărind cum aerul intră și iese din corp.*
- *Dacă vi se pare că focalizarea atenției asupra respirației este greu de realizat, atunci deschideți ochii și mai priviți o dată resursa personală. Sau faceți o mică pauză, asigurându-vă că nu deranjați pe nimeni. [Pauză 15-30 secunde.]*
- *Dacă observați că atenția voastră a fost distrasă, puteți să vă reîntoarceți cu atenția asupra respirației. De asemenea, puteți face exercițiul de numărare a respirațiilor. [Pauză mai mult timp, cum ar fi 30-60 de secunde sau chiar mai mult.]*
- *Vă puteți consolida atenția focalizând-o fie asupra senzațiilor din corp, fie asupra respirației. Este alegerea voastră – întotdeauna sunteți voi cei care alegeți.*
- *Ce ați observat? "* [Permiteți-le elevilor să-și împărtășească experiențele cu voce tare.]

ACTIVITATE DE APROFUNDARE | 8 minute

Sentimentele și nevoile unui elev nou venit

Prezentare generală

În această activitate, elevii vor explora relația dintre sentimente și nevoi, imaginându-și atât modul în care un elev nou venit s-ar putea simți într-o școală nouă, cât și ce nevoi ar putea avea acesta.

Conținut / Perspective care trebuie explorate

- Putem avea diferite tipuri de sentimente: unele sunt senzații (ce simțim în anumite părți ale corpului), iar altele sunt emoții (cum percepem o anumită situație).
- Oamenii experimentează senzații și emoții diferite, după cum nevoile le sunt satisfăcute sau nu.

Materiale necesare

- O copie a listei cu nevoile comune, creată anterior
- 1 coală de hârtie pentru fiecare elev
- Creioane, markere sau creioane cerate pentru fiecare elev

Instrucțiuni

- Începeți prin a le cere elevilor să-și amintească momentele de bunăvoință despre care au discutat anterior. Verificați dacă bunăvoința figurează pe lista nevoilor comune.
- Întrebați-i cum se simt atunci când sunt tratați cu bunăvoință în momentul în care au această nevoie.
- Întrebați-i cum s-ar putea simți o persoană dacă ar avea nevoie să fie tratat cu bunăvoință și nu s-ar întâmpla asta.
- Explicați-le ce înseamnă atunci când spunem că nevoile sunt „satisfăcute” sau „nesatisfăcute”.
- Reîmprospătați-le elevilor cunoștințele despre ce este o senzație și enumerați câteva dintre acestea.
- Reîmprospătați-le elevilor cunoștințele despre

ce este o emoție și enumerați câteva dintre ele.

- Creați un scenariu în care Nelson este un elev nou. Întrebați-i pe elevi ce nevoi ar putea avea Nelson dacă acesta ar fi un copil mai timid. Întrebați-i cum s-ar simți Nelson dacă aceste nevoi i-ar fi satisfăcute sau nu.
- Creați un scenariu în care Theresa este o elevă nouă. Întrebați-i pe elevi ce nevoi ar putea avea Theresa dacă acesta ar fi un copil mai sociabil. Întrebați-i cum s-ar simți Theresa dacă aceste nevoi i-ar fi satisfăcute sau nu.
- Faceți câteva momente de pauză și rugați-i pe elevi să vizualizeze, în tăcere, situația în care ei înșiși s-ar fi alăturat unui nou grup de copii, iar nevoia lor de prietenie, bunăvoință și apartenență le-ar fi fost satisfăcută. Rugați-i să se gândească la ce senzații sau emoții ar fi putut avea.
- Alocați suficient timp pentru discuțiile de grup.

Sfaturi didactice

Amintiți-vă că elevii trebuie invitați să vizualizeze doar situații pe care le consideră plăcute sau neutre, nu și situații care să îi facă să se simtă neplăcut sau incomod.

Exemplu de script

- „Cu alta ocazie am vorbit despre reamintirea momentelor în care am fost tratați cu bunăvoință și despre felul în care acest lucru ne face să ne simțim.

- Credeți că avem cu toții nevoie de bunătate și grijă? Oare am inclus și asta în lista noastră de nevoi comune?
 - Cum ne simțim atunci când primim ceea ce avem nevoie? De exemplu, atunci când mă simt trist/ă și aș avea nevoie să fiu tratat/ă cu bunăvoință, cineva mă tratează cu bunăvoință. Cum ar putea acest lucru să mă facă să mă simt?
 - Când primim ceea ce avem nevoie, spunem că nevoia ne este „satisfăcută”.
 - Și cum ar fi dacă aș avea nevoie de bunăvoință - sau de prietenie - pentru că mă simt puțin singur/ă, dar nu o primesc. Se întâmplă uneori să nu primim ceea ce avem nevoie? Cum aș putea să mă simt atunci?
 - Atunci când nu primim ceea ce avem nevoie, spunem că nevoia ne este „neîmplinită”. Asta înseamnă că nu am obținut ceea ce aveam nevoie.
 - Acum haideți să ne gândim la prietenul nostru, Nelson. Cum ar fi dacă Nelson tocmai s-ar fi înscris la școala noastră, iar noi am avea un coleg nou. Nelson este un pic timid și nu cunoaște pe nimeni la noi în școală. Ce nevoi ar putea avea el? [Cereți-le elevilor să facă sugestii.]
 - Cum ar putea Nelson să se simtă dacă această nevoie i-ar fi satisfăcută? Cu alte cuvinte, dacă ar fi primit ce avea nevoie?
 - Cum ar putea el să se simtă dacă această nevoie nu i-ar fi satisfăcută? Cu alte cuvinte,
- dacă nu ar fi primit ce avea nevoie?
- Vă rog să țineți cont de faptul că unele dintre lucrurile pe care le simte Nelson ar putea fi senzații. Își amintește cineva ce este o senzație, ceva ce putem simți în corpul nostru? [Arătați-le elevilor lista cu cuvintele asociate cu senzațiile sau menționați-le direct.]
 - Senzațiile sunt lucruri pe care le simțim în anumite părți ale corpului: cum ar fi atunci când simțim rece, când simțim căldură, simțim cum ne bate inima, ne simțim respirația accelerată, simțim furnicături, simțim încordare sau relaxare. Ce altceva am mai putea simți în corpul nostru?
 - De asemenea, Nelson ar putea să aibă anumite emoții. Dar oare ce sunt emoțiile? Cunoaște cineva cuvinte care descriu anumite emoții? [Afișați lista cuvintelor asociate emoțiilor, sugerate de elevi, sau menționați-le direct.]
 - Emoțiile sunt cuvinte care descriu felul în care ne simțim în legătură cu o situație: de exemplu, ne putem simți fericiți, triști, furioși, sau speriați. Se poate gândi cineva la alte cuvinte care sunt asociate cu emoțiile?
 - Haideți să ne gândim la mai multe lucruri de care Nelson ar putea avea nevoie ca elev într-o clasă nouă, și cum ar putea să se simtă dacă ar primi ceea ce ar avea nevoie. [Cereți sugestii de la elevi, ca mai sus.]
 - Haideți să ne gândim la o persoană diferită, la Theresa, care este o persoană sociabilă. Ce

nevoi și emoții ar putea avea și cum ar putea să se simtă dacă ar primi ceea ce ar avea nevoie.

- Am vom încerca să ne gândim la noi înșine. Haideți să ne gândim la un moment în care am avut o nevoie care a fost satisfăcută. Ar putea fi o nevoie care există deja pe listă, sau una care nu figurează încă pe lista noastră.
- Ar dori cineva să ne dea un exemplu?
- Care a fost nevoia și cum a fost satisfăcută?
- Cum v-ați simțit în momentul în care nevoia v-a fost satisfăcută? Ați simțit anumite senzații sau emoții?"

PRACTICĂ REFLEXIVĂ | 10 minute

Nevoile mele

Prezentare generală

În cadrul acestei activități, elevii vor face o scurtă practică reflexivă, atât asupra nevoii care este cea mai importantă pentru ei în acest moment, cât și legat de ceea ce îi ajută să și-o satisfacă. Elevii vor combina acest lucru cu urmărirea senzațiilor din corp.

Conținut / Perspective care trebuie explorate

- Nevoile cele mai importante pot varia de la o persoană la alta, sau de la un moment la altul.
- Faptul că ne gândim că nevoile noastre vor fi satisfăcute sau nesatisfăcute ne afectează starea emoțională și funcționarea sistemului nervos.

Materiale necesare

- Lista nevoilor comune, creată anterior
- Listele cu nevoile personale pe care le-au otat în jurnal
- Fișa "Nevoilor"
- Ustensile de scris pentru fiecare elev

Instrucțiuni

- Rugați-i pe elevi să își scrie numele pe fișă.
- Cereți-le elevilor să identifice o nevoie care este importantă pentru ei în acest moment și să scrie despre ea pe fișă. Această nevoie poate să fie una care este prezentă deja în lista nevoilor comune sau poate să fie una care nu a fost menționată, sau o nevoie pe care au notat-o în jurnalul propriu în cadrul activității din experiența de învățare 1.
- Explicați-le că este vorba despre un exercițiu personal și că nu vor trebui să împărtășească ceea ce desenează cu nimeni, decât dacă vor dori.
- Rugați-i să reflecteze în tăcere la lucrurile din viața lor care îi ajută să-și împlinească această nevoie și să le noteze pe foaie. Dacă nu se pot gândi la ceva care îi ajută să-și satisfacă nevoile, cereți-le să scrie ceea ce consideră că ar trebui să se întâmple pentru ca nevoia să le fie satisfăcută.
- Rugați-i să reflecteze la cum s-ar simți dacă nevoile le-ar fi satisfăcute pe deplin. Apoi cereți-le să observe cum se simte acest lucru în interior. Precizați-le că, dacă observă senzații neplăcute, pot face exercițiul de

centrare corporală sau de creare de resurse.

- Invitați pe cei care doresc să împărtășească cu ceilalți colegi ceea ce au scris, să facă acest lucru.
- Invitați-i să pună foaia respectivă în cușorul cu resurse sau să v-o dea, astfel încât să o puteți citi în privat.

Sfaturi didactice

- Observați elevii în timp ce efectuează activitatea, pentru a vă asigura că prezintă o situație în care nevoia lor a fost satisfăcută. Dacă au probleme să se gândească la o asemenea situație, reamintiți-le modul în care, împreună ceilalți elevi, i-ați întâmpinat când au venit în clasă la începutul anului școlar.
- Rețineți faptul că nevoile pe care elevii dvs. le împărtășesc pot fi surse de informație despre ei. Aveți grijă să le respectați confidențialitatea, recunoscând, de asemenea, că ar putea alege să împărtășească lucruri care vă pot ajuta să aflați mai multe despre ei și nevoile lor.

Exemplu de script

- *"Fiecare dintre voi trebuie să aibă o fișă cu nevoile și ustensile de scris. Scrieți-vă numele pe hârtie, vă rog.*
- *Alegeți acum o nevoie care simțiți că este cu adevărat importantă pentru voi în acest moment. Dacă aveți nevoie de idei, vă puteți inspira din lista de nevoi pe care am alcătuit-o*

data trecută sau cea pe care ați notat-o în propriu jurnal.

- *Scrieți acea nevoie pe foaia de hârtie.*
- *Acum haideți să stăm liniștiți și să ne gândim câteva momente la lucrurile din viața noastră care ne ajută să ne împlinim această nevoie. Puteți include și persoane. Dacă nevoia voastră nu a fost satisfăcută, vă puteți imagina că sunteți ajutați de niște persoane ca să o împliniți.*
- *Acum începeți să scrieți. Vă rog să răspundeți la următoarele întrebări:*
- *Care sunt lucrurile sau oamenii care vă ajută să vă împliniți această nevoie?*
- *În cazul în care nevoia voastră nu a fost împlinită, ce ar putea să ajute la satisfacerea ei?*
- *Acum să stăm liniștiți și să ne gândim câteva momente la cum ar fi dacă această nevoie ne-ar fi fost satisfăcută pe deplin? Haideți să ne imaginăm asta timp de câteva secunde. [Pauză 30 de secunde.]*
- *Folosiți cuvinte sau desene pentru a descrie ce ar însemna ca această nevoie să ne fie pe deplin satisfăcută?*
- *Pentru câteva momente haideți să vedem ce observăm în interiorul corpului în timp ce ne imaginăm faptul că această nevoie ne este pe deplin satisfăcută. [Pauză 30 de secunde.]*
- *Folosiți cuvinte sau desene pentru a descrie ceea ce simțiți în interiorul corpului.*

- *Mulțumesc. Aș dori să vă invit să împărtășiți și colegilor voștri, dacă doriți? Cine dorește să vorbească despre ceea ce a scris sau desenat? [Alocați suficient timp pentru discuții.]*
 - *Acum puteți pune desenul în cufărul cu resurse. Sau, dacă vreți să mi-l arătați, mi-l puteți da. Îl voi păstra doar pentru mine.”*
-

ÎNCHEIERE | 3 minute

- *“Cum am putea să aflăm ce nevoi au alți oameni?”*
- *Când vedem că alte persoane au sentimente puternice, ne-am putea gândi care este nevoia lor?”*

Nume _____

a _____

Nevoia actuală:

<p>Care sunt lucrurile sau persoanele care v-ar putea ajuta să vă împliniți această nevoie?</p>	
<p>Ce face dificil ca această nevoie să fie împlinită?</p>	
<p><i>Cum v-ați simți dacă această nevoie v-ar fi satisfăcută pe deplin?</i> (Puteți descrie în cuvinte sau printr-un desen.)</p>	

Reflecți:

Ce fel de senzații percepeți în interiorul corpului în momentul în care vă imaginați că această nevoie vă este satisfăcută pe deplin?

Familiile de emoții

SCOP

Scopul acestei experiențe de învățare este acela de a-i ajuta pe elevi să își construiască un vocabular al stărilor emoționale, prin crearea de „familii de emoții” sau de categorii de emoții asociate. De asemenea,

vor observa cum diferitele familii de emoții tind să ne facă să ne simțim în moduri diferite, că acestea sunt conectate la diferite seturi de senzații și că generează diferite tipuri de comportamente.

REZULTATELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

Elevii vor:

- Dezvolta un vocabular mai vast al termenilor asociați cu emoțiile.
- Explora modul în care diferiți termeni care descriu emoțiile sunt legați între ei.

COMPONENTELE DE BAZĂ



Atenție și conștientizare de sine

MATERIALE NECESARE

- Exemplare imprimate ale formularului de la sfârșitul acestei experiențe de învățare
- Familiile de emoții create în activitatea precedentă
- Jurnalele SEE Learning
- Ustensile de scris

DURATĂ

30 minute

CHECK-IN | 4 minute

- *"Vom practica exercițiile de creare de resurse și centrare corporală pentru a ne calma și relaxa corpul.*
- *Mai întâi ne vom așeza într-o poziție confortabilă, cu spatele drept. Vom ține privirea îndreptată către pământ, sau vom închide ochii.*
- *Alegeți una dintre resursele personale. O puteți alege din cufărul cu resurse, puteți alege una nouă, sau puteți să vă imaginați ceva nou.*
- *Acum haideți să ne aducem în minte resursa personală și să stăm pentru câteva momente în liniște păstrându-ne atenția asupra acesteia.*
- *Dacă preferați să faceți exercițiul de centrare corporală, puteți face și asta. [Pauză.]*
- *Ce observați în interiorul corpului? Dacă observați senzații plăcute sau neutre, vă puteți păstra atenția în acea zonă.*
- *Dacă observați senzații neplăcute sau inconfortabile, puteți alege o altă resursă, sau puteți face centrare corporală. Puteți, de asemenea, să vă schimbați poziția corpului, dar încercați să nu deranjați pe nimeni dacă faceți asta. În caz contrar, trebuie doar să vă mențineți atenția pe resursa personală. [Pauză.]*
- *Puteți încheia exercițiul sau, dacă timpul vă permite, puteți continua, practicând un exercițiu de consolidare a atenției:*

- *Acum haideți să fim conștienți de respirație și să vedem dacă putem acorda atenție respirației, urmărind cum aerul intră și iese din corp.*
- *Dacă vi se pare că focalizarea atenției asupra respirației este greu de realizat, atunci deschideți ochii și mai priviți o dată resursa personală. Sau faceți o mică pauză, asigurându-vă că nu deranjați pe nimeni. [Pauză 15-30 secunde.]*
- *Dacă observați că atenția voastră a fost distrasă, puteți să vă reîntoarceți cu atenția asupra respirației. De asemenea, puteți face exercițiul de numărare a respirațiilor. [Pauză mai mult timp, cum ar fi 30-60 de secunde sau chiar mai mult.]*
- *Vă puteți consolida atenția focalizând-o fie asupra senzațiilor din corp, fie asupra respirației. Este alegerea voastră – întotdeauna sunteți voi cei care alegeți.*
- *Ce ați observat?" [Permiteți-le elevilor să-și împărtășească experiențele cu voce tare.*

ACTIVITATE DE APROFUNDARE | 15 minute

Crearea familiilor emoționale

Prezentare generală

În cadrul acestei activități, elevii vor crea „familii de emoții”, atât în scopul de a-și extinde vocabularul emoțiilor, cât și să reușească să înțeleagă felul în care emoțiile se raportează între ele.

Conținut / Perspective care trebuie explorate

- Emoțiile pot varia ca intensitate.
- Unele emoții sunt legate între ele.

Materiale necesare

- 5 seturi de printuri ale cartonașelor cu emoții de la sfârșitul acestei experiențe de învățare.

Instrucțiuni

- Împărțiți elevii în grupuri de câte 3-5 persoane sau puteți alege să efectuați această activitate cu toată clasa, în același timp. (Scenariul de mai jos conține instrucțiuni destinate grupurilor mici.) Fiecare grup ar trebui să stea în jurul unei mese, sau să se așeze împreună pe podea.
- Înmânați elevilor din fiecare grup cartonașele cu principalele emoții (fericit, binevoitor, trist, furios, speriat). Acestea pot fi găsite la sfârșitul acestei experiențe de învățare. Explicați că această emoție este „părintele” fiecărui grup.
- Distribuți fiecărui grup un set din cartonașele cu restul emoțiilor. Acestea reprezintă alți „membri ai familiei de emoții”.
- Împreună cu elevii, citiți cu voce tare toate cuvintele, pentru a vă asigura că știu să citească fiecare cartonaș.
- Instruiți-i pe elevi că sarcina lor va fi aceea de a crea „familii de emoții”, prin gruparea cuvintelor care se potrivesc.
- Faceți împreună cu toți elevii familia emoției numită fericire. Rugați elevii să găsească un alt cuvânt care să fie similar cu „fericire”. Când

îl găsesc, îl pot așeza lângă cartonașul care ilustrează emoția numită fericire. Și așa mai departe.

- Invitați elevii să facă restul activității în cadrul grupurilor mai mici, plasând toate emoțiile pe grupuri familiale.

Sfaturi didactice

- Iată lista familiilor de emoții:
 - Fericit: vesel, încântat, satisfăcut, mulțumit
 - Amabil/binevoitor: grijuliu, iubitor, prietenos, empatic
 - Trist: stingher, posomorât, îndurerat
 - Furios: frustrat, nerăbdător, enervat
 - Speriat: îngrijorat, înfricoșat, agitat
- Fiecare grup va avea nevoie de spațiu suficient (o suprafață plană, cum ar fi masa sau podeaua) pentru a plasa cartonașele cu emoții sub fiecare cartonaș părinte al unui grup familial.
- Poate fi util să desenați pe cartonașele care ilustrează emoțiile niște fețe expresive sau să folosiți emoji-uri, în special pentru elevii care încă nu știu să citească foarte bine.

Exemplu de script

- *„Aici avem 5 emoții principale. Voi oferi una fiecăruia dintre grupurile voastre. Acesta este „părintele” familiei de emoții a grupului vostru (emoția-părinte). Haideți să le citim împreună, cu voce tare.*

- Totodată, avem și o mulțime de cartonașe care ilustrează alte tipuri de emoții. Aceste emoții sunt ca niște rude. Fiecare „rudă” va merge la unul dintre grupurile principale, unde se va alătura „familiei” de care aparține. (Profesorul va ține cartonașul ridicat și îl va citi pe fiecare cu ajutorul elevilor.)
- Acum haideți să vedem unde ar trebui să meargă acest cartonaș. Să începem cu familia de emoții numită „fericire” și să facem asta împreună.
- Dacă simt fericire, ce altă emoție aș mai putea simți? Ce emoție are legătură cu sentimentul de fericire? Găsiți în teancul de cartonașe pe acela pe care scrie un cuvânt care este similar cu fericit. [vesel, entuziasmat] Grozav, voi pune bucurie chiar sub Fericire.
- Ce alte emoții avem aici care s-ar potrivi cu fericirea? [Cereți-le elevilor să ofere sugestii.]
- Acum haideți să facem restul exercițiului pe grupuri. Găsiți cartonașele care se potrivesc cu „emoția-părinte” și plasați-le în jurul ei. [Oferiți suficient timp pentru a putea efectua exercițiul în grup, verificând fiecare grup.]
- Acum haideți să discutăm despre ce am experimentat. Ce grup ar dori să vorbească primul? Spuneți-ne părintele familiei voastre de emoții și apoi spuneți-ne ce alte emoții ați decis că se mai potrivesc. [Permiteți-i fiecărui grup să se exprime.]
- Au existat cumva unele cuvinte care descriu stări emoționale pe care nu le-ați înțeles?”

PRACTICĂ REFLEXIVĂ | 8 minute

Ce emoții observ cel mai mult la oamenii din jurul meu?

Prezentare generală

- Elevii vor reflecta și vor ilustra printr-un desen ce emoții observă la oamenii din jurul lor.

Conținut / Perspective care trebuie explorate

- Putem observa emoții la oamenii din jurul nostru.
- Putem reflecta la ce fel de nevoi ar putea avea acei oameni.

Materiale necesare

- Familiile de emoții create în activitatea anterioară
- O coală de hârtie pentru desen pentru fiecare elev
- Markere sau creioane colorate
- Jurnalele SEE Learning

Instrucțiuni

- Alegeți o selecție de cuvinte care definesc emoții pe care le-au găsit elevii dvs. în timpul activității „Crearea familiilor de emoții”. Alegeți cuvinte care exprimă emoții pozitive sau neutre (cum ar fi fericire, bucurie, emoție, surpriză, mirare), mai degrabă decât emoții negative (cum ar fi tristețe sau furie).
- Începeți cu primul cuvânt și întrebați-i pe elevi dacă cineva poate împărtăși colegilor un moment în care a observat una dintre aceste emoții la altcineva. Invitați-i să-și

împărtășească experiențele. Apoi treceți la cuvântul următor.

- Oferiți fiecărui elev o foaie de hârtie. Rugați-i să ilustreze printr-un desen ce emoții observă cel mai des la oamenii din jurul lor. Explicați-le că nu trebuie să împărtășească acest lucru dacă nu vor.
- După ce le-ați acordat câteva minute pentru a desena, rugați-i să-și imagineze ce nevoi ar putea avea acei oameni atunci când experimentează acele emoții. Din nou, acordați-le câteva minute pentru ca să deseneze sau să scrie.
- Invitați-i pe cei care doresc să-și împărtășească experiențele să facă acest lucru. Invitați pe cei care doresc să vă dea desenul, să facă acest lucru. Amintiți-le că nu trebuie să vorbească despre ce au scris sau desenat dacă nu doresc.

Sfaturi didactice

Niciunul

Exemplu de script

- *"Pentru această activitate ne vom concentra asupra acestor emoții.*
- *Vă puteți gândi la o situație în care ați observat una dintre aceste emoții la cineva? Puteți să o descrieți?*
- *Acum haideți să facem o scurtă practică reflexivă în tăcere. Acesta este un exercițiu personal, prin urmare nu va trebui să le împărtășiți și colegilor voștri dacă nu doriți.*
- *Luați-vă foaia de hârtie sau folosiți jurnalul și*

desenați sau scrieți despre emoțiile pe care tindeți să le observați cel mai des la oamenii din jurul vostru. Puteți desena sau scrie despre mai multe emoții; nu este obligatoriu să provină din aceeași familie de emoții. [Pauză câteva minute.]

- *După ce ați terminat, gândiți-vă la ce nevoi ar putea avea acei oameni atunci când experimentează acele emoții. Desenați sau scrieți acele nevoi sub fiecare imagine. [Pauză câteva minute.]*
- *Ar dori cineva să împărtășească cu voce tare ce a scris sau desenat? [Acordați timp pentru asta]. Ce emoții ați ilustrat în desenele voastre? Ce nevoi ați observat?*
- *Ar dori cineva să-mi arate desenul pe care l-a făcut? Dacă da, vă rog să mi-l aduceți."*

ÎNCHEIERE | 3 minute

- *"Ce se întâmplă când observați emoțiile și nevoile cuiva?*
- *Vă puteți gândi la un moment în care ați observat de ce avea nevoie cineva din familia dvs.? Cum v-a făcut să vă simțiți? Cum s-a simțit acea persoană?*
- *De ce credeți că ne-ar ajuta faptul că am ști mai multe despre emoții?*
- *De ce credeți că ar putea fi util să observăm emoțiile și nevoile altora?"*

Cartonașe cu emoții

Fericit

Binevoitor/
Amabil

Trist

Furios

Entuziasmat

Temător/
Speriat

Membrii familiilor de emoții

Bucuros

Entuziasmat

Satisfăcut

Voios

Încurajat

Stingher

Posomorât

Dezamăgit

Abătut

Descurajat

Speriat

Neliniștit

Agitat

Înfrișat

Timid

Grijuliu

Iubitor

Afectuos

Prietenos

Compasional

Frustrat

Enervat

Nerăbdător

Iritat

Furios

Răuvoitor

Răutăcios

Înflăcărat/

nerăbdător

Entuziast

Fericit

Examinarea emoțiilor riscante

SCOP

Scopul acestei experiențe de învățare este acela de a-i ajuta pe elevi să identifice caracteristicile emoțiilor mai dificile - sau „riscante” - prin implicarea acestora într-un proces ghidat de analiză. Acest proces poate

fi folosit ulterior pentru a analiza fiecare emoție pe care o simțim - și riscul potențial al acesteia, atât în cazul nostru, cât și al altora, atunci când aceasta ne scapă de sub control.

REZULTATELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

Elevii vor:

- Exersa discernerea emoțiilor care pot fi riscante atunci când devin prea puternice
- Înțelege faptul că ne putem analiza emoțiile folosind un anumit proces

DURATĂ

25 minute

COMPONENTELE DE BAZĂ



Atenție și conștientizare de sine

MATERIALE NECESARE

- „Famiile de emoții” create anterior în cadrul activității „Crearea familiilor de emoții”, scrise (în mod ideal) pe o tablă, astfel încât toată lumea să le poată vedea
- O coală de hârtie tip flipchart, pe care să fie trecute întrebările din lista de verificare cu titlul „Examinarea emoțiilor riscante” (furnizată la sfârșitul acestei experiențe de învățare), astfel încât toată lumea să o poată vedea

CHECK-IN | 4 minute

- *"Vom practica exercițiile de creare de resurse și centrare corporală pentru a ne calma și relaxa corpul.*
- *Mai întâi ne vom așeza într-o poziție confortabilă, cu spatele drept. Vom ține privirea îndreptată către pământ, sau vom închide ochii.*
- *Alegeți una dintre resursele personale. O puteți alege din trusa de resurse, puteți alege una nouă, sau puteți să vă imaginați ceva nou.*
- *Acum haideți să ne aducem în minte resursa personală și să stăm pentru câteva momente în liniște păstrându-ne atenția asupra acesteia.*
- *Dacă preferați să faceți exercițiul de centrare corporală, puteți face și asta. [Pauză.]*
- *Ce observați în interiorul corpului? Dacă observați senzații plăcute sau neutre, vă puteți păstra atenția în acea zonă.*
- *Dacă observați senzații neplăcute sau inconfortabile, puteți alege o altă resursă, sau puteți face centrare corporală. Puteți, de asemenea, să vă schimbați poziția corpului, dar încercați să nu deranjați pe nimeni dacă faceți asta. În caz contrar, trebuie doar să vă mențineți atenția pe resursa personală. [Pauză.]*

Puteți încheia exercițiul sau, dacă timpul vă permite, puteți continua, practicând un exercițiu de consolidare a atenției:

- *Acum haideți să fim conștienți de respirație și să vedem dacă putem acorda atenție respirației, urmărind cum aerul intră și iese din corp.*
- *Dacă vi se pare că focalizarea atenției asupra respirației este greu de realizat, atunci deschideți ochii și mai priviți o dată resursa personală. Sau faceți pur și simplu o mică pauză, asigurându-vă că nu deranjați pe nimeni. [Pauză 15-30 secunde.]*
- *Dacă observați că atenția voastră a fost distrasă, puteți să vă reîntoarceți pur și simplu cu atenția asupra respirației. De asemenea, puteți face exercițiul de numărare a respirațiilor. [Pauză mai mult timp, cum ar fi 30-60 de secunde sau chiar mai mult.]*
- *Vă puteți consolida atenția focalizând-o fie asupra senzațiilor din corp, fie asupra respirației. Este alegerea voastră – întotdeauna voi sunteți cei care alegeți.*
- *Ce ați observat? [Permiteți-le elevilor să-și împărtășească experiențele cu voce tare.]*

ACTIVITATE DE APROFUNDARE | 12 minute

Examinarea emoțiilor riscante

Prezentare generală

În această activitate, elevii vor examina emoțiile riscante, gândindu-se la cât de riscantă ar putea fi o emoție și care sunt lucrurile pe care aceste emoții le-ar putea avea în comun.

Conținut / Perspective care trebuie explorate

- În această activitate, elevii vor examina

emoțiile riscante, gândindu-se la cât de riscantă ar putea fi o emoție și care sunt lucrurile pe care aceste emoții le-ar putea avea în comun.

Materiale necesare

- „Familiiile de emoții” create anterior în cadrul activității „Crearea familiilor de emoții”, scrise (în mod ideal) pe o tablă, astfel încât toată lumea să le poată vedea
- O coală de hârtie tip flipchart, pe care să fie trecute întrebările din lista de verificare cu titlul „Examinarea emoțiilor riscante” (furnizată la sfârșitul acestei experiențe de învățare), astfel încât toată lumea să o poată vedea.

Instrucțiuni

- Arătați-le elevilor grupurile familiilor de emoții pe care le-au creat în cadrul activității „Crearea familiilor de emoții”. Afișați-le pe o tablă, unde toată lumea să le poată vedea.
- Amintiți-le de analogia cu scânteia și incendiul. Unele emoții pot fi, la început, doar niște scânteii, însă pot deveni incendii puternice dacă le lăsăm să ne scape de sub control. Aceste emoții poartă numele de „emoții riscante”.
- Întrebați-i pe elevi dacă vreuna dintre emoțiile notate pe cartonașele familiilor de emoții ar putea declanșa un incendiu puternic. Aceste emoții sunt cele care ar putea deveni riscante. Indiferent de emoția pe care o aleg, explicațiile elevilor că vor „investiga” acea emoție, ca niște detectivi, folosindu-se de „lista de

verificare a emoțiilor riscante”. Invitați-i să vină la tablă și să pună un semn alături de emoțiile despre care consideră că ar putea fi riscante și ar trebui să fie examinate.

- Distribuiți-le elevilor „lista de verificare a emoțiilor riscante”.
- Ca să începeți, alegeți una dintre emoțiile marcate de elevi, apoi parcurgeți lista de verificare cu toți elevii, citind cu voce tare și punând, pe rând, fiecare întrebare, având în vedere acea emoție.
- Treceți la următoarea emoție marcată de elevi și treceți din nou prin lista de verificare și în cazul acesteia.
- Faceți un scurt rezumat, întrebând dacă emoțiile riscante pe care le-au identificat au ceva în comun și dacă ar trebui să fim mai grijulii atunci când observăm emoții riscante în noi înșine sau în ceilalți.

Sfaturi didactice

- Fiți atent la situațiile în care elevii simt că emoțiile riscante sunt „rele”, sau că trebuie să le fie frică sau să le reprime. Există multe lucruri în viață față de care trebuie să fim vigilenți și să dăm dovadă de reținere, cum ar fi focul, aparatele electronice sau obiectele valoroase și fragile. Reținerea nu înseamnă reprimare, ci presupune o abordare constructivă față de lucrul sau situația respectivă, pentru a preîntâmpina vătămarea propriei persoane și a altora. Scopul identificării atât a emoțiilor riscante, cât și a strategiilor pe care le putem aborda pentru a

le gestiona, este acela ca elevii să învețe să-și gestioneze emoțiile în mod constructiv, fără a fi nevoie să le suprime sau să le reprime.

- Scopul întrebărilor din „lista de verificare a emoțiilor riscante” este acela de a-i determina pe elevi să se gândească la felul în care își pot analiza gândurile și emoțiile prin prisma potențialului beneficiu sau deserviciu pe care acestea îl pot genera. Scopul acestui proces nu este acela de a pune la dispoziție o rețetă completă cu ajutorul căreia putem să determinăm care emoții sunt riscante și care nu.
- Acordați-le elevilor timpul necesar pentru a putea să evalueze/analizeze și alte emoții riscante. Pentru a face economie de timp, puteți împărți elevii în grupuri mai mici care pot lucra cu emoțiile pe care le stabiliți.

Exemplu de script

- *„Vă amintiți de acele cartonașe pe care le-ați creat în cadrul ultimei noastre activități? O să le așez în așa fel încât să le puteți vedea cu toții.*
- *Cine ne poate ajuta să ne reamintim ce am vrut să spunem atunci când am vorbit despre scânteia și incendiul de pădure? Oare cum pot emoțiile să fie ca o scânteie care se poate transforma într-un incendiu?*
- *Unele emoții se pot transforma cu adevărat în incendii puternice dacă le lăsăm să ne scape de sub control.*

- *Cum am spus că se numesc acele emoții care se pot transforma în incendii puternice? Așa este, le-am numit emoții riscante. Acestea sunt niște emoții care se pot amplifica, și care, uneori, ne creează dificultăți foarte mari.*
- *Oare vreuna dintre aceste emoții pe care le-am scris pe tablă ar putea fi considerată riscantă? [Apelați la anumiți elevi și rugați-i să vină și să facă un semn în dreptul emoției despre care cred că ar putea fi riscantă și că ar trebui să fie analizată.]*
- *Vom cerceta aceste emoții riscante ca și cum am fi niște detectivi, pentru a vedea cât de riscante sunt de fapt.*
- *Din fericire avem un instrument de detecție foarte bun, și anume, lista de verificare. Aceasta ne pune la dispoziție niște întrebări pe care le putem folosi pentru a vedea dacă o emoție este riscantă și, dacă da, cât de riscantă este ea.*
- *Folosind lista de verificare, haideți să investigăm mai întâi emoția numită „frustrare”. (Parcurgeți întrebările de pe lista de verificare împreună cu elevii, întrebându-i cum ar răspunde la întrebări. Scrieți răspunsurile pe tablă sau pe flipchart.)*
- *Acum că am răspuns la toate întrebările, haideți să decidem dacă „frustrarea” este o emoție riscantă. Dacă da, credeți este foarte riscantă, sau doar puțin riscantă?*
- *[În funcție de cât timp aveți la dispoziție, puteți să continuați să mai analizați și alte*

emoții.]

- *Acum că am identificat unele emoții riscante, haideți să ne gândim la ce au aceste emoții în comun. Ce este similar în cazul acestor emoții?*
- *Ce am putea face atunci când observăm anumite emoții riscante, în noi sau în ceilalți?*
- *Dați exemplul de o acțiune pe care o puteți întreprinde atunci când simțiți că vă confrunțați cu o emoție riscantă.*
- [Notă: Asigurați-vă că îi ajutați pe elevi să se gândească la modalitățile prin care pot analiza sau gestiona o emoție riscantă, care să nu implice simpla suprimare a acesteia. Multe strategii de acest tip au fost deja prezentate în programa de învățare SEE Learning, de exemplu: exercițiile de centrare corporală, creare de resurse și strategiile de ajutor imediat. Elevii pot fi încurajați să găsească și alte strategii, cum ar fi să vorbească cu un adult sau cu un prieten, să facă respirații profunde, să facă o pauză, să se îndepărteze, să găsească o soluție la problemă, etc.]

PRACTICĂ REFLEXIVĂ | 6 minute

Observarea minții în scopul detectării emoțiilor

Prezentare generală

Această practică este similară cu practica reflexivă finală din capitolul 3, experiența de învățare 6, și este intitulată „Observarea minții”. Singura deosebire este aceea de a-i întreba pe elevi la sfârșitul practicii ce emoții au observat. Elevii vor trebui să ridice mâna, în tăcere, atunci

când observă o emoție, un gând sau o senzație, și își vor coborî mâna atunci când aceasta se va estompa.

Exemplu de script

- *“Haideți să ne așezăm într-o poziție confortabilă.*
- *Dacă suntem prea agitați sau prea obosiți, sau dacă nu ne aflăm în zona noastră de reziliență, ne va fi greu să ne antrenăm atenția, fiind la fel ca în desenele noastre în care am ilustrat situația în care mintea era prea apatică sau prea agitată.*
- *Așadar haideți să ne așezăm cu spatele drept. Și pentru ca să nu fim distrași, haideți să coborâm privirea, sau să închidem ochii de tot.*
- *Mai întâi, pentru a ne fi mai ușor să ne plasăm în zona noastră de reziliență, vom face exercițiile de creare de resurse și de centrare corporală.*
- *Haideți să ne gândim la una dintre resursele noastre preferate, păstrând tăcerea. Putem să ne gândim la o persoană sau la un lucru preferat.*
- *Sau, dacă doriți, puteți face exercițiul de centrare corporală chiar acolo unde vă aflați. Încercați să simțiți cu adevărat zona din corp care atinge scaunul, imaginându-vă că sunteți un copac robust, cu rădăcinile coborând adânc în pământ. [Pauză.]*
- *Haideți acum să ne focalizăm atenția asupra respirației. Fiți conștienți de respirație în*

timp ce aerul pătrunde prin nas și ajunge în corp. Apoi, simțiți aerul care părăsește corpul în timp ce expirați. Amintiți-vă că dacă începeți să vă simțiți inconfortabil, puteți să vă întoarceți la exercițiul de creare de resurse sau de centrare corporală. [Pauză timp de 30 de secunde (sau mai mult, dacă elevii se simt confortabil).]

- Acum haideți să încercăm să ne observăm mintea.
- Acum vom înceta să ne concentrăm asupra respirației. În schimb, vom încerca să vedem ce ne apare în minte.
- Însă, în loc să ne lăsăm prinși de înlănțuirea de gânduri sau emoții, haideți să vedem dacă putem fi doar niște observatori. Asta înseamnă să nu ne urmăm gândurile sau percepțiile, ci doar să observăm ce ne apare în minte.
- Haideți să stăm în liniște și să fim atenți, haideți să vedem dacă putem face asta. [Pauză timp de 15-30 de secunde - sau mai mult dacă elevii se simt confortabil.]
- Ridicați mâna, în liniște, atunci când observați o emoție, un gând sau o senzație. Apoi, atunci când se estompează, lăsați mâna în jos.
- Dacă atenția ne-a fost distrasă, sau ne-am lăsat prinși în gânduri sau emoții, va trebui să ne reamintim că trebuie să privim ce se întâmplă în mintea noastră, doar ca un observator. Le vedem apărând, stând puțin și apoi plecând. Să încercăm să facem asta un pic mai mult. [Pauză timp de 15-30 de

secunde, sau mai mult.]

- Acum haideți să deschidem ochii și să împărtășim cu ceilalți colegi ceea ce am experimentat.
- Ce ați observat?
- A putut cineva să-și privească gândurile venind și plecând? Cum a fost?
- A observat cineva un sentiment sau o emoție?
- Credeți că vă veți putea observa emoțiile dacă acest lucru s-ar întâmpla pe parcursul zilei?"

ÎNCHEIERE | 3 minute

- "Ce ați dori să vă reamintiți despre emoțiile riscante (cum este furia), despre care am învățat azi?
- Cum putem spune că o emoție este riscantă? Cum știm dacă o emoție este riscantă sau nu?
- Ce s-ar putea întâmpla dacă am putea observa rapid emoțiile riscante?
- Oare am învățat ceva care ne-ar putea ajuta să observăm emoțiile riscante?

COMPLETARE

Într-una dintre zilele următoare, cereți-le elevilor să-și aducă jurnalele SEE Learning. Ei vor avea ocazia să se angajeze într-un exercițiu individual de scris.

- "Veți alege una dintre emoțiile riscante întrebându-vă: „Care dintre emoții este riscantă pentru mine?" Scrieți pe o pagină

nouă din jurnal. Odată ce ați ales care este emoția riscantă, vom reflecta asupra acestui lucru.

- În timp ce scrieți în jurnal, aveți câteva întrebări la care să vă gândiți:
 - De unde știi că este o emoție riscantă pentru tine?
 - Ce indicii primești de la corpul tău în momentul în care trăiești această emoție?
 - Ce resurse te-au ajutat (sau te-ar ajuta) să treci cu bine prin această emoție (pot fi personale sau de la alte persoane)?
 - Ce s-ar întâmpla dacă ai putea observa această emoție mai din timp, înainte de a se transforma un incendiu?"

Lista de verificare „Analizarea emoțiilor riscante”

- Ar putea această emoție să devină un incendiu?
- Oare această emoție generează de obicei stres, atât mie, cât și altor persoane?
- Ce s-ar putea întâmpla dacă în școala noastră toată lumea ar avea mai multă emoție de acest tip?
- Ce s-ar putea întâmpla dacă toată lumea ar avea mult mai puțină emoție de acest tip?
- Ce altceva ne mai vine în minte în legătură cu acest tip de emoție? Ne-a scăpat cumva ceva?

Igiena emoțională

SCOP

Scopul acestei experiențe de învățare este acela de a-i familiariza pe elevi cu ideea de „igienă emoțională”, ca o modalitate de a face față sau de a preîntâmpina acutizarea emoțiilor riscante, înainte ca acestea să provoace dificultăți serioase atât pentru sine,

cât și pentru ceilalți. Elevii își vor imagina anumite scenarii și vor trece fiecare emoție riscantă printr-o listă de verificare, pentru a înțelege atât ce poate să facă pentru sine, cât și ce se poate face pentru cei care experimentează acea stare emoțională.

REZULTATELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

Elevii vor:

- Explora conceptul de „igienă emoțională” ca practică de îngrijire de sine și de reținere.
- Identifica strategiile de abordare a emoțiilor riscante atât pentru sine, cât și în cazul celorlalți.

DURATĂ

35 minute

COMPONENTELE DE BAZĂ



Atenție și conștientizare de sine

MATERIALE NECESARE

- Lista familiilor de emoții (creată în cadrul activității precedente) scrisă pe o tablă sau pe un flipchart, pe care elevii să o poată vedea
- O coală de hârtie de flipchart sau o tablă
- Câte 4 foi de lucru pentru activitatea de aprofundare pentru fiecare elev
- O foaie de lucru pentru fiecare elev pentru activitatea reflexivă

CHECK-IN | 4 minute

- *“Vom practica exercițiile de creare de resurse și centrare corporală pentru a ne calma și relaxa corpul.*
- *Mai întâi ne vom așeza într-o poziție confortabilă, cu spatele drept. Vom ține privirea îndreptată către pământ, sau vom închide ochii.*
- *Alegeți una dintre resursele personale. O puteți alege din trusa de resurse, puteți alege una nouă, sau puteți să vă imaginați ceva nou.*
- *Acum haideți să ne aducem în minte resursa personală și să stăm pentru câteva momente în liniște păstrându-ne atenția asupra acesteia.*
- *Dacă preferați să faceți exercițiul de centrare corporală, puteți face și asta. [Pauză.]*
- *Ce observați în interiorul corpului? Dacă observați senzații plăcute sau neutre, vă puteți păstra atenția în acea zonă.*
- *Dacă observați senzații neplăcute sau inconfortabile, puteți alege o altă resursă, sau puteți face centrare corporală. Puteți, de asemenea, să vă schimbați poziția corpului, dar încercați să nu deranjați pe nimeni dacă faceți asta. În caz contrar, puteți alege să vă mențineți atenția pe resursa personală. [Pauză.]*

Puteți încheia exercițiul sau, dacă timpul vă permite, puteți continua, practicând un exercițiu de consolidare a atenției.

- *Acum haideți să fim conștienți de respirație și să vedem dacă putem acorda atenție respirației, urmărind cum aerul intră și iese din corp.*
- *Dacă vi se pare că focalizarea atenției asupra respirației este greu de realizat, atunci deschideți ochii și mai priviți o dată resursa personală. Sau faceți pur și simplu o mică pauză, asigurându-vă că nu deranjați pe nimeni. [Pauză 15-30 secunde.]*
- *Dacă observați că atenția voastră a fost distrasă, puteți să vă reîntoarceți pur și simplu cu atenția asupra respirației. De asemenea, puteți face exercițiul de numărare a respirațiilor. [Pauză mai mult timp, cum ar fi 30-60 de secunde sau chiar mai mult.]*
- *Vă puteți consolida atenția focalizând-o fie asupra senzațiilor din corp, fie asupra respirației. Este alegerea voastră – întotdeauna voi sunteți cei care alegeți.*
- *Ce ați observat?” [Permiteți-le elevilor să-și împărtășească experiențele cu voce tare.]*

DISCUȚIE | 5 minute

Ce este „igiena emoțională”?

Prezentare generală

În această discuție elevilor le va fi prezentat și vor explora conceptul de igienă emoțională.

Conținut / Perspective care trebuie explorate

- *La fel cum avem grijă de corpul nostru (igienă fizică), putem avea grijă și de mintea noastră (igienă emoțională).*

- Igiena emoțională ne permite „să ne gândim de două ori” atunci când experimentăm o emoție riscantă, protejându-ne pe noi înșine și pe ceilalți.

Materiale necesare

Niciunul

Instrucțiuni

- Angajați elevii într-o scurtă discuție despre igiena emoțională vorbind mai întâi despre igiena și îngrijirea corporală. (Puteți utiliza scenariul de mai jos.)
- Întrebați: Ce facem pentru a ne îngriji corpul? De ce o facem? (Spălatul pe corp, spălatul dinților etc.)
- Întrebați-i dacă putem avea grijă de emoțiile noastre în același mod în care o facem când ne îngrijim de corp. Cum am putea face asta?
- Ce am învățat deja care ne-ar putea ajuta să practicăm igiena emoțională?

Exemplu de script

- *„Cine a mai auzit cuvântul igienă?”*
- *Știe cineva ce înseamnă? Haideți să vedem dacă știe toată lumea ce înseamnă acest cuvânt.*
- *Da, igiena este ca sănătatea. Înseamnă să avem grijă, să facem ceva pentru a rămâne sănătoși. De obicei, noi suntem obișnuiți să auzim acest cuvânt atunci când vine vorba despre îngrijirea propriului corp. În acest caz, folosim termenul de igienă corporală. Asta înseamnă că avem grijă de corpul nostru,*

astfel încât corpul nostru să rămână fericit și sănătos.

- *Care sunt unele dintre lucrurile pe care le facem pentru a ne îngriji de igiena propriului corp?*
- *Care sunt motivele pentru care avem grijă de corpul nostru? (Pentru a rămâne sănătoși, pentru a ne simți bine, astfel încât să putem face toate lucrurile pe care dorim să le facem.)*
- *Haideți să ne gândim acum la emoțiile noastre. Oare credeți că ne putem îngriji de propriile emoții? Oare acest lucru ne-ar ajuta să fim fericiți și sănătoși?*
- *Există ceva ce știți - sau ceva ce am învățat împreună - care ne-ar putea ajuta să ne menținem fericiți și sănătoși atunci când vine vorba de emoțiile pe care le avem?*
- *De ce ne-ar ajuta faptul că ne-am îngriji de propriile emoții? [Am fi mai fericiți. Am fi mai capabili să facem față emoțiilor riscante. Nu am manifesta acele comportamente dăunătoare care rezultă în urma unor emoții negative mai intense.]*
- *Grozav. Se pare că toată lumea are cunoștințe legate de igiena emoțională.”*

ACTIVITATE DE APROFUNDRE | 15 minute

Practicarea igienei emoționale

Prezentare generală

- În această activitate de aprofundare, elevii vor identifica strategiile pe care le pot folosi atunci când experimentează emoții riscante care le scapă de sub control.

Conținut / Perspective care trebuie explorate

- La fel cum ne îngrijim corpul (igiena corporală), putem avea grijă și de mintea noastră (igiena emoțională).
- Există o serie de strategii care fac posibilă gestionarea emoțiilor riscante.
- Igiena emoțională ne permite să ne „reținem” de la emoțiile riscante, protejându-ne pe noi și pe ceilalți.

Materiale necesare

- O bucată mare de hârtie sau o tablă pe care ați scris „Strategii pentru gestionarea emoțiilor riscante”
- Fișe de lucru individuale pe care elevii trebuie să le completeze - fiecare elev va avea nevoie de 4 exemplare ale fișei pentru activitatea de aprofundare și un exemplar al fișei pentru practica reflexivă

Instrucțiuni

- Reamintiți-le elevilor de activitatea „Crearea familiilor de emoții” și de emoțiile care au fost identificate ca fiind „riscante”. Afișați graficul pe care l-ați făcut sau faceți o listă cu emoțiile riscante identificate de elevi, astfel încât toată lumea să o poată vedea.
- Reamintiți-le de Nelson, personajul din

poveștile „Ziua dificilă a lui Nelson” sau „Ziua lui Nelson petrecută în vizită la bunica” (din experiența de învățare 2 din acest capitol). Deoarece poate a trecut ceva timp de când au auzit povestea, le puteți reaminti povestea pe scurt sau le puteți citi din nou măcar începutul.

- Pe măsură ce parcurgeți povestea, întrebați elevii care consideră că sunt situațiile în care Nelson ar fi putut avea una dintre emoțiile riscante. Creați o versiune a fișei de lucru pe flipchart sau pe tablă pentru a exemplifica prima emoție riscantă.
- Atunci când elevii identifică o emoție riscantă pe care Nelson ar putea să o experimenteze, utilizați lista de verificare a strategiilor (furnizată la sfârșitul acestei experiențe de învățare), pentru a genera idei despre ceea ce Nelson ar putea face pentru a se ajuta să gestioneze mai bine acea emoție riscantă.
- Organizați elevii pe perechi sau în grupuri de câte trei, și cereți-le să continue exercițiul, încercând să găsească alte emoții riscante în poveste și propunând strategii cu ajutorul cărora Nelson ar putea face față fiecăreia dintre ele.
- Oferiți-le elevilor suficient timp pentru împărtășirea propriilor experiențe.

Sfaturi didactice

- Dacă apare ocazia, puteți sublinia faptul că, în cazul unei emoții riscante, există posibilitatea ca într-o anumită situație o strategie să dea rezultate foarte bune, dar acest lucru să nu

fie valabil și într-o altă situație. Acesta este un motiv pentru care este bine să avem la dispoziție mai multe strategii pentru gestionarea emoțiilor riscante și nu doar una singură.

Exemplu de script

- „Cine își amintește despre activitatea legată de familiile de emoții? Oare puteți să o prezentați și celorlalți elevi, astfel încât să ne-o putem reaminti cu toții?
- Așa este, am sugerat cuvinte asociate cu emoțiile respective.
- Poate cineva să-și amintească o emoție despre care am decis că ar fi o emoție riscantă? [Revizuiți acest lucru cu elevii, amintindu-le ce emoții au decis că ar putea fi riscante. Afișați lista emoțiilor riscante care au fost identificate în experiența de învățare anterioară.]
- Oare toată lumea a experimentat această emoție la un moment dat?
- Haideți să revenim la povestea pe care am citit-o despre Nelson, când a fost în vizită la bunica sa. Vă amintiți povestea?
- Nelson era în vizită la bunica sa de la oraș. Când s-a trezit, pur și simplu nu și-a amintit unde se afla. Mai târziu, a aflat că prietenul său nu poate veni să se joace cu el. Apoi a mers să se joace în parc, dar ceilalți copii nu l-au primit să se joace cu ei.
- Credeți că este posibil ca Nelson să fi avut anumite emoții riscante pe parcursul acelei

zile? Ce emoții riscante ar fi putut avea?

- În cazul în care Nelson ar avea acea emoție riscantă, ce senzații ar putea avea în corpul său? (Notați răspunsurile pe fișa de lucru și cereți-le elevilor să facă același lucru.)
- Ce ar putea face Nelson pentru a gestiona mai bine acea emoție riscantă? Oare noi am învățat vreo strategie pe care Nelson ar putea-o folosi? (Scrieți-le pe tablă sub titlul „Lucruri pe care le putem face pentru noi”)
- Care ar fi situația dacă ne-am afla lângă el? Și, dacă l-am vedea trăind acea emoție, ce am putea face pentru a-l ajuta să o gestioneze mai bine? (Acestea sunt strategii pentru ceilalți. Scrieți-le pe tablă sub titlul „Lucruri pe care le putem face pentru ceilalți”)
- Excelent! Am reușit să sugerăm câteva modalități prin care ne putem ajuta pe noi și modalități prin care îi putem ajuta pe ceilalți. Ce se întâmplă în cazul în care Nelson a simțit una dintre celelalte emoții riscante? Cum ar fi dacă ar simți frică, sau ar fi furios, frustrat, sau s-ar simți singur? Repetați următoarele întrebări
 - Cum ar simți această emoție în corpul său?
 - Ce ar putea face el pentru sine?
 - Ce ar putea face un prieten pentru a-l ajuta?
- Imaginați-vă că Nelson, deoarece a continuat să simtă emoții riscante, ar veni la noi pentru ajutor. El a auzit că noi învățăm despre igiena emoțională. Oare ce am putea să-l învățăm

pe Nelson, ceva ce să poată face în fiecare zi, ce am putea face pentru a-l ajuta să se simtă pregătit și încrezător, în așa fel încât să poată împiedica scânteia emoției să se transforme într-un incendiu?"

PRACTICĂ REFLEXIVĂ | 13 minute

Ce pot face atunci când simt o emoție puternică?

Prezentare generală

- În această practică reflexivă, elevii vor alege o emoție puternică din lista familiilor de emoții, care ar putea cauza probleme pentru sine și pentru ceilalți. Apoi vor trebui să facă un desen în care să ilustreze ceea ce ar putea face un elev de aceeași vârstă cu ei (Nelson), dacă ar trăi o astfel de emoție.
- Notă: Această parte a activității poate fi făcută a doua zi, ca o continuare la Partea întâi.

Conținut / Perspective care trebuie explorate

Pentru a face față emoțiilor riscante atunci când noi sau alții le experimentăm, putem folosi anumite strategii.

Materiale necesare

- Fișa de lucru numită "Practică reflexivă pentru emoții riscante"
- Lista familiilor de emoții și cartonașele cu emoții

Instrucțiuni

- Explicați-le elevilor că Nelson a învățat în cadrul acestui program, la clasă, ce poate face

pentru a practica igiena emoțională. Ca atare, atunci când începe să experimenteze o emoție riscantă, cunoaște deja câteva lucruri pe care le poate face.

- Explicați-le faptul că fiecare elev (sau grup de elevi) poate alege o altă emoție riscantă dintre cele identificate în lista familiilor de emoții. (Dacă doriți, puteți să-i lăsați să le extragă aleatoriu din pachetul cu cartonașe.) Apoi, cereți-le să se gândească la faptul că Nelson folosește strategiile pe care și ei le-au învățat cu scopul de a face față acelei emoții riscante, astfel încât să nu creeze probleme mai mari pentru ei și pentru alții.
- Alocați suficient timp pentru discuții pe marginea strategiilor.

Sfaturi didactice

- Discuțiile despre emoțiile riscante și despre comportamentele potențial dăunătoare la care acestea pot conduce pot fi ele însele riscante în cazul în care elevii vorbesc despre propria viață și experiență personală. Acesta este motivul pentru care acest subiect este abordat mai întâi într-o manieră indirectă, prin prisma unui personaj fictiv (Nelson). În acest fel, ei vor aplica această experiență de învățare la ei înșiși într-o manieră naturală. În multe cazuri, este recomandabil să începeți mai întâi cu această variantă indirectă de lucru, mai înainte ca elevii să vorbească în clasă despre propria lor viață emoțională.

Exemplu de script

- "Haideți să ne prefacem că Nelson a fost în

clasa noastră și că a învățat aceleași lucruri ca noi. Și el poate practica igiena emoțională. Din această cauză, atunci când Nelson începe să experimenteze emoții riscante, știe deja unele lucruri pe care le poate face pentru a le gestiona mai bine.

- Fiecare dintre voi va alege o emoție riscantă dintre cele despre care am vorbit în cadrul activității în care am conceput listele familiilor de emoții.
- În continuare, gândiți-vă la ce ar putea face Nelson pentru a gestiona mai bine acea emoție riscantă, astfel încât aceasta să nu se transforme într-o problemă mai mare, astfel încât scânteia să nu devină un incendiu.
- Apoi scrieți sau faceți un desen pe cartonașul cu emoții, în care să-l ilustrați pe Nelson folosind o strategie de gestionare a acelei emoții riscante, pe care a învățat-o la clasă. După ce ați alocat suficient timp pentru scris și desenat, îi puteți invita pe cei care doresc să le împărtășească și colegilor ceea ce au scris/desenat."
- [Permiteți cam 10 minute pentru scris/desenat. Apoi invitați-i pe elevi să discute despre desene.]

ÎNCHEIERE | 3 minute

- "De ce credeți că poate fi utilă igiena emoțională?"
- Cum am putea să ne îmbunătățim igiena emoțională? "

ACTIVITATE SUPPLEMENTARĂ

Elevii își pot transforma cartonașele cu emoții în istorioare ilustrate ce ar putea fi de folos altor persoane în momentul în care se confruntă cu emoții riscante. Acestea le-ar putea oferi celor care s-ar afla în situații dificile sugestii și indicații de urmat pas cu pas.

Strategii de abordare a emoțiilor riscante

Numele emoției:

Exemplu de situație în care o persoană poate avea această emoție.

Ce nevoi ar putea fi asociate cu această emoție?

Oare toată lumea simte această emoție?

Ce senzații ar putea fi asociate cu această emoție?

Strategii de abordare a acestei emoții:

Lucruri pe care le putem face, care țin de corp:

Lucruri pe care le putem face, care țin de minte:

Lucruri pe care le putem face împreună cu alte persoane:

Ce putem face dacă vedem că o altă persoană are această emoție?

Fișa de lucru pentru Activitatea de Aprofundare

Emoții riscante:

Să înțelegem emoțiile

Când ar putea
cineva să simtă
această emoție?

Oare toată lumea
are această
emoție?

Ce nevoi sunt
legate de această
emoție?

Ce senzații sunt
legate de această
emoție?

Fișa de lucru pentru Activitatea de Reflecție

Emoții riscante:

Strategii pentru a face față acestei emoții

Lucruri pe care
le putem face cu
corpul nostru

Lucruri pe care
le putem face cu
mintea noastră

Lucruri pe care
le putem face
împreună cu alți
oameni

Lucruri pe care
le putem face
dacă vedem că
o altă persoană
experimentează
această emoție

CICLUL PRIMAR (CLASELE III - IV)

CAPITOLUL 5

Învățăm unii de la ceilalți

Prezentare generală

Începând cu acest capitol, curriculum-ul SEE Learning face trecerea de la domeniul Personal la cel Social, iar experiențele de învățare care urmează au scopul de a-i ajuta pe elevi să reușească să-și mute atenția de la sine, la ceilalți. Multe dintre abilitățile care au fost cultivate în capitolele 1-4, și care țin de domeniul Personal, pot fi aplicate și aici, dar, de această dată, atenția elevilor va fi orientată către exterior, și va fi focalizată asupra colegilor de clasă și a celor cu care vin zilnic în contact.

Copiii de această vârstă sunt în mod natural curioși în privința celorlalți și sunt atenți la ei, dar, uneori, le lipsește abilitatea de a ști cum să fie atenți la ceilalți, să le pună întrebări, sau să exploreze similitudinile și deosebirile dintre ei și ceilalți, în moduri care să fie semnificative pentru ei. Prin urmare, acest capitol se concentrează pe trei domenii-cheie, fiecare domeniu fiind acoperit printr-o anumită experiență de învățare: înțelegerea emoțiilor celorlalți în context; ascultarea atentă; și explorarea modalităților prin care ființele umane sunt atât identice, cât și diferite. Tema comună a acestor experiențe de învățare este empatia: cu alte cuvinte, capacitatea de a înțelege și de a rezona cu situația și starea emoțională a unei alte persoane. Pe de altă parte, empatia și abilitatea de a asculta cu atenție, pun bazele următorului capitol, care abordează compasiunea față de sine și compasiunea față de ceilalți.

La această vârstă, copiii pot presupune că ceilalți ar trebui să gândească și să simtă la fel ca ei, sau dacă nu, atunci ei pot simți că deosebirile dintre ei și ceilalți sunt atât de mari încât sunt complet diferiți de aceștia și că au foarte puține lucruri în comun. Scopul acestui capitol este acela de a explora calea de mijloc dintre aceste două extreme, apreciind atât asemănările, cât și deosebirile, pentru ceea ce reprezintă, și să înțeleagă că niciuna nu o elimină pe cealaltă. În această zonă intermediară, care nu încearcă să elimine nici similaritățile, nici deosebirile, poate apărea compasiunea respectuoasă și autentică față de ceilalți.

În prima experiență de învățare, „Înțelegerea emoțiilor celorlalți în context”, elevii vor descoperi faptul că oamenii pot avea răspunsuri emoționale diferite față de aceeași situație. Cu ajutorul poveștii lui Albert și Alice, elevii vor avea prilejul să vadă două personaje care au reacții emoționale foarte diferite la aceeași situație (când Albert și Alice văd un câine lângă locul lor de joacă). Înțelegerea faptului că oamenii ar putea avea răspunsuri emoționale diferite la același eveniment este o înțelegere critică extrem de importantă, deoarece ea ne oferă cadrul pentru înțelegerea modalităților în care contextul (cum ar fi experiențele trecute, sau alte aspecte ale identității noastre), ne influențează și modelează răspunsurile emoționale pe care le avem față de anumite situații și persoane din jurul nostru. Acest lucru este important atât pentru înțelegerea similitudinilor și

deosebirilor dintre noi, cât și pentru cultivarea empatiei.

Experiența de învățare 2, „Ascultarea atentă”, explorează impactul comportamentelor de ascultare superficială și îi familiarizează pe elevi cu ideea și practica unui tip de ascultare activă, numită „Ascultarea atentă”. Aceasta înseamnă să ascultăm cu respect și empatie, cu o atenție deplină, fără a întrerupe cealaltă persoană, fără a ne lăsa distrași și fără a ne concentra pe propria persoană sau pe propriile judecăți de valoare. Aceasta este o abilitate de comunicare ce are legătură cu ambele aspecte ale empatiei: pe de-o parte, ascultarea atentă ne permite să înțelegem mai bine situația celuilalt - și cum se simte acesta (empatie cognitivă), în timp ce actul de ascultare respectuoasă poate ajuta la crearea unei rezonanțe cu cealaltă persoană - și arată că ne pasă (empatie afectivă). Acest tip de ascultare se bazează pe abilitățile atenționale ale elevilor și le consolidează, deoarece necesită o concentrare exclusivă mai degrabă pe ceea ce spune cealaltă persoană, decât pe ceea ce dorim sau ar trebui să răspundem. De asemenea, ascultarea atentă le oferă elevilor posibilitatea de a fi ascultați de colegii lor de clasă, fără a fi judecați, creând astfel posibilitatea dobândirii sentimentului de siguranță. Elevii sunt rugați să țină cont, pe de-o parte, de faptul că ascultarea atentă îl influențează atât pe cel care vorbește, cât și pe cel care ascultă și, pe de altă parte, de modul în care aceste practici ar putea afecta comunitatea tuturor elevilor.

În cadrul experienței de învățare numărul 3, „Aprecierea diversității și similarității”, elevii vor explora felurile în care, ca oameni, suntem, în același timp, diferiți și similari. Elevii vor practica din nou exercițiul „Pășește înăuntru, pășește în afară” - pe care l-au învățat în capitolul 1 - pentru a înțelege mai bine diferențele și asemănările semnificative dintre ei și ceilalți. Această activitate poate fi considerată și mai semnificativă dacă este adaptată contextelor specifice ale elevilor dvs., așa cum este recomandat și explicat în continuare în secțiunea de sfaturi didactice. În acest fel elevii vor putea identifica lucrurile pe care toți sau majoritatea oamenilor le au în comun, spre deosebire de lucrurile care îi fac pe oameni să fie diferiți și, în sfârșit, lucrurile care îi fac, pe fiecare dintre ei, să fie unici în felul lor. Identificarea aspectelor comune ale tuturor oamenilor creează o nouă perspectivă asupra deosebirilor dintre ei și consolidează și mai mult empatia, întrucât se îndreaptă către o apreciere la nivel de sistem a umanității noastre comune, temă care va fi abordată în capitolele ulterioare.

Practica personală a elevilor

Dezvoltarea unei înțelegeri mai profunde despre sine și despre ceilalți este un proces continuu. Prin aplicarea abilităților pe care le-au învățat și practicat anterior, precum atenția și conștientizarea emoțională, elevii își pot extinde aprecierea față de ei înșiși, de colegii de clasă și față de celelalte

persoane care trăiesc pe planeta noastră. Mai exact, capacitatea de a asculta cu atenție, abordată în acest capitol, poate fi consolidată pe parcursul întregii săptămâni, mai ales atunci când elevii au oportunitatea de a discuta cu colegii de clasă și de a se asculta reciproc. Aceasta este o practică pe care elevii o pot aplica cu ușurință și în viața lor de zi cu zi.

Practica personală a pedagogului

În timp ce le predați elevilor acest capitol, vă recomandăm să reflectați asupra propriei voastre capacități de ascultare atentă. Este oare acesta genul de ascultare în care vă angajați în mod regulat, la serviciu sau acasă? Dacă credeți că ascultarea cu empatie, acordând mai multă atenție, ar putea fi benefică, este bine să încercați să vă surprindeți atunci când vă aflați în situația de a asculta mai puțin atenți și să vedeți dacă vă puteți ajusta comportamentul. Este important să observați care este impactul - asupra dvs. și asupra celorlalți - atunci când sunteți capabili să ascultați cu atenție și cu empatie. Dacă întâmpinați dificultăți în a asculta pe cineva cu atenție și empatie, atunci încercați să vedeți dacă înțelegerea faptului că toate ființele umane au o trăsătură comună - dorința de a fi fericiți și de a evita suferința - vă ajută să puteți face asta.

Scrisoare către părinții și aparținătorii copilului



Data: _____

Dragă părinte sau aparținător,

Această scrisoare are rolul de a vă informa că vom începe capitolul 5, „Învățăm unii de la ceilalți” din cadrul programului de învățare SEE Learning.

În capitolul 5 copilul dvs. va explora atât diferențele și asemănările dintre el/ea și ceilalți, cât și despre propria sa unicitate, precum și lucrurile pe care le avem cu toții în comun, ca ființe umane (cum ar fi sentimentele, nevoile și dorința de a fi fericiți). Identificarea aspectelor comune ale tuturor oamenilor creează o nouă perspectivă asupra diferențelor dintre ei și susține dezvoltarea și consolidarea continuă a sentimentului de empatie. Copilul va învăța și își va exersa abilitatea de a asculta cu atenție, care îl va ajuta să-și focalizeze atenția asupra celui care îi vorbește și să asculte fără întreruperi sau prejudecăți.

Practica la domiciliu

Pe măsură ce copilul va parcurge acest capitol, ar putea fi benefic să-i cereți să-și demonstreze abilitatea de a asculta cu atenție. Încercați să exersați ascultarea cu atenție a copilului dvs. (cu atenție deplină, fără judecată, fără întreruperi și cu empatie): exemplul dvs. va fi încurajator pentru copil și va demonstra o mai bună conexiune emoțională. Conexiunea emoțională este un aspect important al empatiei, care înseamnă înțelegerea și grija față de cum se simte celălalt. Copilul dvs. învață să caute indicii, precum expresii faciale, tonul vocii și limbajul corporal, pentru a-i fi mai ușor să identifice sentimentele unei alte persoane. Puteți ajuta copilul să-și îmbunătățească abilitățile de empatie, punându-i întrebări despre cum crede că se simte o altă persoană, observând împreună anumite indicii.

Capitolele deja parcurse

- **Capitolul 1** a explorat conceptele de bunăvoință și fericire, prin participarea elevilor la elaborarea principiilor de clasă.
- **Capitolul 2** a analizat rolul extrem de important pe care îl joacă corpul nostru, în special sistemul nervos, în fericirea și starea noastră de bine.
- **Capitolul 3** a abordat subiectul atenției, inclusiv de ce aceasta reprezintă un element deosebit de important, cum putem s-o întărim și cum o putem folosi pentru a dobândi mai multe cunoștințe despre noi înșine.
- **Capitolul 4** a analizat tema emoțiilor și a igienei emoționale, cum apar emoțiile și cum le „gestionăm” mai bine.

Lecturi și Resurse Recomandate

Vă reamintim că structura programului SEE Learning, care este inclusă în Ghidul SEE Learning, conține o explicație a întregului curriculum. Ghidul poate fi accesat la adresa web: **www.compassion.emory.edu**.

Dacă aveți întrebări, vă rugăm să nu ezitați să vă adresați la

Semnătura pedagogului:.....

Numele pedagogului:

Informații de contact pentru pedagog



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Înțelegerea emoțiilor celorlalți în context

SCOP

Comasiunea și bunăvoința se manifestă mai ușor atunci când recunoaștem faptul că atitudinile, comportamentele și emoțiile celorlalte persoane apar în contextul specific al vieții și experiențelor lor trecute. Elevilor

li se vor oferi scenarii în care personajele reacționează diferit în situații similare, oferindu-le posibilitatea de a înțelege de ce oamenii ar putea avea emoții diferite în cazul aceluiași eveniment.

REZULTATELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

Elevii vor:

- Explora modalitățile în care anumite situații ar putea afecta sentimentele cuiva.
- Lua în considerare modalitățile prin care oamenii pot avea diferite răspunsuri emoționale într-o situație similară.

COMPONENTELE DE BAZĂ



Conștientizarea relațiilor interpersonale

MATERIALE NECESARE

- Povestea „Alice și Albert văd un câine” (furnizată mai jos)
- Coli de hârtie și ustensile de desen pentru fiecare elev

DURATĂ

25 minute

CHECK-IN | 4 minute

- *"Haideți să începem prin a face un exercițiu scurt de focalizare a atenției. Oare cum ne dorim să fie corpul nostru?"*
- *Pentru început, ne vom așeza într-o postură confortabilă, dar cu spatele drept. Eu o să-mi țin ochii deschiși, dar voi îi puteți închide, sau puteți lăsa privirea în jos.*
- *Alegeți acum una dintre resursele personale din cufărul cu resurse, sau, dacă doriți, vă puteți gândi la o nouă resursă: ceva care vă face să vă simțiți mai bine, mai în siguranță, mai fericiți.*
- *Haideți să ne aducem în minte resursa personală și să ne concentrăm asupra acesteia pentru câteva momente, stând în liniște. De asemenea, dacă doriți, puteți face exercițiul de centrare corporală. [Pauză.]*
- *Ce observați în interiorul corpului? Dacă observați senzații plăcute sau neutre, atunci puteți continua să urmăriți acest loc. Dacă observați senzații inconfortabile, puteți muta atenția asupra altei zone din corp unde aveți senzații mai plăcute. [Pauză.]*
- *Acum haideți să fim conștienți de propria respirație. Încercați să vedeți dacă puteți acorda atenție respirației, pe măsură ce aerul intră și iese din corp.*
- *Dacă vi se pare că focalizarea atenției asupra respirației este un exercițiu care vă displace, atunci nu ezitați să vă întoarceți la exercițiile de creare de resurse sau de centrare*

corporală. [Pauză 15-30 secunde.]

- *În momentul în care observați că atenția v-a fost distrasă, puteți să vă întoarceți pur și simplu cu atenția asupra respirației. De asemenea, vă puteți număra respirațiile. [Pauză mai mult timp, cum ar fi 30-60 de secunde, sau chiar mai mult.]*
- *Acum vom încheia acest exercițiu și putem să deschidem ochii. Ce ați observat?"* [Cereți-le elevilor să discute cu voce tare]

ACTIVITATE DE APROFUNDARE | 12 minute

Albert și Alice văd un cățel

Prezentare generală

În această lectură a poveștii, care va fi urmată de o discuție, elevii vor afla cum și de ce persoanele reacționează diferit, având emoții diferite, față de aceeași situație.

Conținut / Perspective care trebuie explorate

- Putem avea atât reacții divergente față de o anumită situație, cât și sentimente diferite legate de aceasta.
- Dacă suntem cu adevărat atenți, putem vedea când reacția altei persoane este diferită de a noastră, și putem să discutăm despre asta.

Materiale necesare

Niciunul.

Instrucțiuni

- Spuneți-le elevilor că le veți citi o poveste și că trebuie să acorde atenție modului în care s-ar putea simți personajele. Spuneți-le că, uneori,

personajele pot simți lucruri diferite chiar într-o situație similară.

- Citiți povestea cu voce tare.
- Discutați povestea și sentimentele personajelor, folosind întrebări precum:
 - *Ce simțea Alice în povestea pe care am citit-o? De ce credeți că se simțea așa?*
 - *Ridicați mâna dacă v-ați fi simțit ca Alice.*
 - *Ce părere aveți în ceea ce-l privește pe Albert, cum credeți că se simțea? De ce credeți că se simțea așa?*
 - *Ridicați mâna dacă v-ați fi simțit ca Albert.*
 - *De ce credeți că Alice și Albert au avut sentimente diferite față de același câine?*
- Dacă timpul vă permite, citiți din nou povestea și rugați-i pe elevi să ridice mâna când cred că un personaj simte ceva și știu ce ar putea simți acel personaj. Rugați-i să explice ce poate simți personajul respectiv și de ce.

Sfaturi didactice

- Rețineți că această poveste apare și în capitolul 4, unde găsiți și o ilustrație care poate fi utilă și în acest caz.
- Puteți modifica povestea pentru a o face mai aplicabilă propriilor elevi și unei situații la care aceștia se pot raporta.
- Când ajungeți la momentul discuțiilor, când îi întrebați pe elevi cum știu ce gândesc alții, le puteți cere să vină cu idei de întrebări despre

cum pot obține aceste informații de la alții. Sau, împreună cu toți elevii, puteți genera o listă de întrebări.

Poveste:

Albert și Alice văd un cățel

“Albert și Alice sunt elevi la aceeași școală. Într-o zi însorită și caldă, pe când se aflau afară în curtea școlii, aud un catel care latră. Catelul părea că se apropie de zona în care se aflau. Dintr-o dată, Alice zâmbește și ochii ei căprui se deschid larg, uitându-se nerăbdătoare după câțelul care latră. În acel moment, gândurile lui Alice au zburat către propriul său catel, pe nume Pupper, care adesea doarme încovrigat la picioarele sale. Imediat a simțit răspândindu-se un val de căldură în piept. Alice începe să strige catelul. La rândul său, Albert a auzit și el catelul lătrând. Corpul lui Albert a devenit un pic mai rigid, iar ochii i s-au mărit. Se uită frenetic de jur împrejurul câmpului deschis. Simte că palmele încep să-i transpire și că inima începe să-i bată mai repede. Un fior i-a traversat brațele și picioarele. Nu poate vedea catelul nicăieri, dar începe să se repeadă spre intrarea principală a școlii. Din interiorul școlii, Martin o vede pe Alice jucându-se cu catelul, care dă bucurii din coadă, și îl vede pe Albert trecând grăbit prin ușa școlii și traversând în fugă holul.”

Exemplu de script

- *“Ce simțea Alice în această poveste? De ce credeți că se simțea așa?*
 - *Ridicați mâna dacă ați fi simțit la fel ca Alice.*
- *Ce părere aveți în ceea ce-l privește pe Albert,*

cum credeți că se simțea? De ce credeți că se simțea așa?

- *Ridicați mâna dacă v-ați fi simțit ca Albert.*
- *De ce credeți că Alice și Albert au avut sentimente diferite față de același catel?*
- *O să citesc din nou povestea și vreau să ridicați mâna atunci când auziți ceva care vă spune cum s-ar putea simți unul dintre personaje. Le veți explica apoi celorlalți elevi ce simte acel personaj și de ce credeți că simte așa."*
- [Citiți din nou povestea, cu voce tare, oprindu-vă să discutați atunci când elevii observă indicii despre diversele sentimente.]
- [Discutați cu elevii următoarele aspecte.]
 - *"Cum am putea să observăm cum se simt ceilalți copii din clasa noastră?*
 - *Vă puteți gândi la o situație în care ați simțit într-un fel în legătură cu ceva, dar părintele (sau tutorele sau prietenul) a simțit într-un fel cu totul diferit? De unde ați știut că ei se simt altfel? Cum ați aflat ce gândeau ei? (Dacă este posibil, scrieți răspunsurile elevilor pe tablă sau pe flipchart.)*
 - *Vă puteți gândi la unele lucruri care vă plac foarte mult, dar alora nu le plac aproape deloc?"* (Exemplele pot include jocuri, tipuri de mâncare, sporturi, sau alte activități.)

PRACTICĂ REFLEXIVĂ | 7 minute

Putem experimenta aceleași lucruri în moduri diferite.

Prezentare generală

Elevii se vor gândi la un moment în care au fost cu adevărat încântați de ceva, apoi își vor imagina alte persoane pe care le cunosc, care ar putea să nu reacționeze la fel ca ei.

Conținut / Perspective care trebuie explorate

Chiar și atunci când avem anumite sentimente față de ceva, alții pot avea sentimente și reacții diferite față de acel lucru.

Materiale necesare

Coli de hârtie și ustensile pentru desen pentru fiecare elev.

Instrucțiuni

- Distribuți colile de hârtie și ustensilele pentru desen fiecărui elev.
- Rugați-i să se gândească la un moment în care au fost cu adevărat entuziasmați de ceva. Rugați-i să ridice mâna când s-au gândit la așa ceva. Rugați câțiva elevi să împărtășească momentele lor de entuziasm, astfel încât să poată genera idei și pentru colegii de clasă, sau dați direct unele exemple.
- Rugați fiecare elev să facă un desen în care să se illustreze pe sine și momentul lor de entuziasm, inclusiv lucrul de care erau încântați.
- Apoi cereți-le să includă în desen și câțiva membri ai familiei sau prieteni apropiați. Rugați-i să ia în considerare următoarele

întrebări: Ar fi și aceștia încântați de același lucru? De ce da, sau de ce nu? Oare este posibil ca unii dintre ei să simtă diferit?

- Cereți-le să includă în desen cel puțin o persoană care s-ar putea să nu fie încântată de acel lucru.
- Rugați elevii să prezinte desenul întregului grup și să explice motivele pentru care unele dintre personajele ilustrate în desen ar putea împărtăși aceleași sentimente cu ei, sau de ce unii dintre ei s-ar putea să nu simtă la fel.

Sfaturi didactice

Niciunul

Exemplu de script

- *“Iată o coală de hârtie pentru fiecare dintre voi și ceva cu care să desenați. Vă rog să așteptați instrucțiunile înainte de a începe să efectuați această practică reflexivă.*
- *Imaginați-vă o situație în care ați fost cu adevărat entuziasmați de ceva. Ridicați mâna atunci când v-ați gândit la ceva.*
- *Haideți să auzim niște exemple date de câțiva dintre voi. [Invitați câțiva elevi să-și împărtășească propria experiență; dați voi înșivă propriul exemplu].*
- *Bine, în continuare aș dori să vă invit să închideți ochii, sau să vă coborâți privirea spre podea. Imaginați-vă din nou acest moment de entuziasm și, de data aceasta, includeți câțiva membri ai familiei sau niște prieteni apropiați. Sunt și ei la fel de entuziasmați ca voi? De ce da, sau de ce nu? Oare este posibil ca unii*

dintre ei să simtă diferit de voi? [Pauză timp de 30 de secunde.]

- *Deschideți ochii. Acum vom desena. Desenați faptul că sunteți entuziasmați de ceva și adăugați câțiva membri ai familiei sau prieteni. Faceți ca cel puțin unul dintre ei să NU fie entuziasmați de același lucru de care voi sunteți încântați. Veți face acest lucru în liniște și pe cont propriu și vom avea destul timp să ne împărtășim experiența cu ceilalți colegi la final. Puteți să începeți să desenați. [Alocați suficient timp pentru desen.]*
- *Cine ar dori să-și împărtășească experiența?*
 - *Spune-ne ce se întâmplă în desenul tău.*
 - *Cine este entuziasmat și cine nu? Explică-ne de ce.”*

ÎNCHIEIERE | 3 minute

- *“Când se întâmplă ceva, ca atunci când Albert și Alice au văzut catelul, de ce credeți că uneori simțim la fel, dar alteori simțim diferit?*
- *Dacă cineva simte diferit față de noi, ce întrebări i-am putea pune pentru a-l înțelege mai bine?”*

Ascultarea atentă

SCOP

Această experiență de învățare introduce conceptul de „ascultare atentă”. Ascultarea atentă înseamnă a asculta respectuos și empatic, cu atenție deplină, fără a întrerupe cealaltă persoană, fără a ne lăsa distrași, fără a ne concentra asupra propriei persoane și fără a rămâne fixați în prejudecățile pe care le

avem. Acest tip de ascultare necesită abilități atenționale bine conturate, deoarece ne cere să ne concentrăm mai degrabă pe ceea ce ne spune cealaltă persoană, decât pe ceea ce am vrea să-i răspundem. Ascultarea atentă le oferă elevilor ocazia de a învăța unul de la celălalt, fără a recurge la prejudecată.

REZULTATELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

Elevii vor:

- Identifica acele comportamente care denotă o ascultare atentă.
- Exersa abilitatea de a asculta cu atenție, fără a întrerupe sau fără a-și muta atenția către sine.
- Lua în considerare modalitățile prin care ascultarea atentă poate fi folosită atât la școală, cât și în viața de zi cu zi.

COMPONENTELE DE BAZĂ



Conștientizarea relațiilor interpersonale

MATERIALE NECESARE

- Trei planșe cu titlurile: „Cum ne simțim când suntem ascultați ...”, „Cum ne simțim când nu suntem ascultați ...” și „Comportamentele asociate cu ascultarea atentă”
- Markere

DURATĂ

30 minute

CHECK-IN | 4 minute

- *"Haideți să facem un scurt exercițiu de atenție. Cum dorim să fie corpul nostru?"*
- *Mai întâi, ne vom așeza într-o postură confortabilă, dar cu spatele drept. Eu o să-mi țin ochii deschiși, dar voi îi puteți închide, sau puteți să vă lăsați privirea pe sol.*
- *Alegeți acum una dintre resursele personale din cufărul cu resurse, sau, dacă doriți, vă puteți gândi la o nouă resursă: ceva care vă face să vă simțiți mai bine, mai în siguranță, mai fericiți.*
- *Haideți să ne aducem în minte resursa personală și să ne concentrăm asupra acesteia pentru câteva momente, stând în liniște. Puteți face, de asemenea, centrare corporală dacă doriți. [Pauză.]*
- *Ce observați în interiorul corpului? Dacă observați senzații plăcute sau neutre, atunci puteți continua să urmăriți aceste senzații. Dacă observați senzații neplăcute, puteți trece cu atenția la o zonă din corp în care aveți senzații mai plăcute. [Pauză.]*
- *Acum haideți să fim conștienți de propria respirație. Încercați să vedeți dacă puteți acorda atenție respirației, pe măsură ce aerul intră și iese din corp.*
- *Dacă vi se pare că focalizarea atenției asupra respirației este un exercițiu care vă displace, atunci nu ezitați să vă întoarceți la exercițiile de creare de resurse sau centrare corporală. [Pauză 15-30 secunde.]*

- *În momentul în care observați că atenția v-a fost distrasă, puteți să vă întoarceți pur și simplu atenția asupra respirației. De asemenea, vă puteți număra respirațiile. [Pauză mai mult timp, cum ar fi 30-60 de secunde, sau chiar mai mult.]*
- *Acum vom încheia acest exercițiu și putem să deschidem ochii. Ce ați observat? [Cereți-le elevilor să discute cu voce tare]*

PREZENTARE / DISCUȚIE | 8 minute

Joc de rol pentru „ascultarea atentă”

Prezentare generală

În această practică reflexivă, elevii vă vor urmări cum, împreună cu un alt elev, veți face un joc de rol în care vă veți asculta reciproc, cu o atenție deplină. Ei vor trebui să reflecteze asupra celor văzute și să discute despre impactul pe care îl poate avea ascultarea atentă.

Conținut / Perspective care trebuie explorate

- Ne putem îmbunătăți abilitatea de a ne asculta reciproc, dând dovadă de mai multă atenție.
- Când ne ascultăm atent unul pe celălalt, avem posibilitatea de a comunica între noi cu adevărat și de a-i oferi celuilalt darul ascultării atente.

Materiale necesare

- Un cronometru sau un ceas

Instrucțiuni

- Atunci când le prezentați elevilor această activitate, nu trebuie să le spuneți că veți

demonstra o ascultare superficială. În schimb, trebuie doar să anunțați elevii că veți juca o mică scenetă, iar ei vor trebui să încerce să-și dea seama ce se întâmplă.

- În jocul de rol, „vorbitorul” va fi invitat să spună ce îi place să facă în weekend. (Puteți utiliza un alt subiect dacă simțiți că există unul care i-ar implica în mod deosebit pe elevii dvs.). Elevii cu care jucați sceneta vor trebui să fie deja informați despre scopul scenetei și cum vă veți comporta, manifestând foarte puțină atenție, astfel încât să nu fie afectați din cauza asta.
- Setați cronometrul la 45 de secunde (sau utilizați un ceas pentru a urmări timpul scurs), și rugați „vorbitorul” să înceapă. În timp ce acesta vorbește, veți dovedi abilități de ascultare foarte slabe, care vor trebui să fie foarte evidente, cum ar fi: îl veți întrerupe, vă veți uita în altă parte, vă veți întoarce într-o parte și în alta, veți privi la ceas sau la telefon, etc. Rolul vorbitorului va fi acela de a încerca să vorbească tot timpul pe durata celor 45 de secunde, în timp ce veți da dovadă de abilități de ascultare exagerat de slabe. (Consultați nota despre pregătirea acestei activități, pe care o veți găsi în secțiunea de „sfaturi didactice” de mai jos.)
- Când s-au scurs cele 45 de secunde, mulțumiți-i vorbitorului și invitați elevii să-i ofere colegului lor o rundă de aplauze pentru rolul jucat.
- Rugați elevii să reflecteze la ceea ce au

observat, folosind întrebările furnizate în încheierea din scenariu.

Sfaturi didactice

- Este recomandat să practicați jocul de rol în avans cu elevul sau colegul cu care îl veți realiza. Asigurați-vă că acesta înțelege că este vorba doar despre un „joc de rol”, și că se simte confortabil în rolul pe care îl joacă. Dacă partenerul de joc este elev, atunci acesta ar trebui să știe în avans ce va spune atunci când va fi întrebat, astfel încât să fie gata să vorbească despre asta încă de la începutul jocului de rol.
- Elevii ar putea râde în timp ce desfășurați această activitate. S-ar putea să găsească amuzante unele dintre comportamentele pe care le aveți, sau vor constata că urmărirea unei ascultări superficiale le provoacă iritare. Puteți să le puneți întrebări (lipsite de prejudecăți) despre reacțiile lor, pentru a-i ajuta să înțeleagă de ce ar fi putut să râdă în timpul scenetei. (Probabil că vor înțelege că ascultarea neatentă ar putea părea amuzantă când cineva doar se preface, dar nu și atunci când se întâmplă în realitate.)

Exemplu de script

- *“Vă rog să vă îndreptați atenția la mine și la _____ (partenerul de scenetă). Vom juca o mică scenetă, iar după ce terminăm exercițiul vă voi întreba ce ați observat. [Setați cronometrul la 45 de secunde. Începeți jocul de rol salutându-l pe partenerul de scenetă, rugându-l apoi să vă povestească despre ceva ce a făcut în weekend. Sceneta se încheie*

când cronometrul se oprește.]

- Mulțumesc. Haideți să-i oferim lui _____ (partenerului de scenetă) o rundă de aplauze pentru că a făcut o treabă grozavă.
- Acum vă rog să-mi spuneți ce ați observat în sceneta pe care tocmai ați urmărit-o.
- Ați observat ceva special legat de comportamentul meu? Ce fel de lucruri am făcut? [Așteptați răspunsuri și încurajați-i pe elevi să descrie comportamentul pe care l-au observat. Dacă un elev spune „Ați fost nepoliticos/oasă”, întrebați-l ce comportament l-a determinat să creadă asta - cum ar fi: „L-ați întrerupt pe cel care vorbea.”]
- Ce ați observat în ceea ce-l privește pe „vorbitor”? Cum a reacționat? Dacă ați fi în pielea lui, cum v-ați putea simți?
- Haideți să întrebăm „vorbitorul”: Cum te-ai simțit din cauza faptului că nu te-am ascultat cu atenție? Ai observat vreo senzație în corp? Ai observat sentimente sau emoții?
- Ce fel de lucruri credeți că i-ar fi plăcut „vorbitorului” să fac?
- Când ar putea fi important să îi ascultăm pe ceilalți cu atenție și cu interes?”

PREZENTARE ȘI PRACTICĂ REFLEXIVĂ

15 minute

Ascultarea atentă *

Prezentare generală

În această activitate, elevii vor experimenta felul în care se simt atunci când sunt ascultați cu atenție, prin comparație cu cel în care se simt atunci când acest lucru nu se întâmplă așa. Elevii vor face apoi o descriere a comportamentelor asociate cu ascultarea atentă. Apoi vor exersa aceste comportamente printr-un scurt exercițiu, lucrând pe perechi.

Conținut / Perspective care trebuie explorate

- Există o diferență între ascultarea superficială și ascultarea atentă.
- Ascultarea atentă îi poate afecta atât pe cei care vorbesc, pe cei care ascultă, cât și întreaga sală de clasă sau comunitate.

Materiale necesare

- Markere
- Cronometru sau ceas
- Trei planșe de hârtie cu titlurile: „Cum ne simțim atunci când suntem ascultați ...”, „Cum ne simțim atunci când nu suntem ascultați ...” și „Comportamentele asociate cu ascultarea atentă”

Instrucțiuni

- Explicați-le elevilor că astăzi le veți vorbi despre ce înseamnă să ascultăm cu adevărat pe cineva, cu o atenție deplină.
- Cereți elevilor câteva exemple despre cum

se simt atunci când cineva nu îi ascultă cu adevărat. Scrieți sugestiile elevilor pe coala de hârtie care are titlul „Cum ne simțim când nu suntem ascultați...” Puteți face referire la sceneta pe care tocmai ați realizat-o, în care ați ilustrat o ascultare superficială, lipsită de atenție.

- Cereți-le elevilor să vină cu idei despre cum se simt atunci când sunt cu adevărat ascultați, cu atenție deplină și fără judecată. Transcrieți ideile pe care le sugerează pe coala de hârtie cu titlul „Cum ne simțim când suntem ascultați ...”
- Faceți pauză câteva momente pentru a observa împreună cu elevii diferențele dintre cele două liste.
- Întrebați-i cum cred ei că ne-am simți dacă am reuși să ascultăm pe altcineva cu o atenție deplină. Explicați-le că în clasă veți numi acest tip de ascultare „ascultare atentă”. Scrieți ideile elevilor pe coala de hârtie cu titlul „Comportamentele asociate cu ascultarea atentă”. (Notă: veți păstra această listă.)
- Invitați doi elevi voluntari care să efectueze un exercițiu în fața clasei, pe care dvs. îl veți coordona. (Dacă nu există voluntari, puteți demonstra ascultarea atentă cu un elev, care va fi „vorbitorul”.) Elevul care vorbește va povesti despre o activitate de care este foarte entuziasmat. Înainte de începerea demonstrației, ajutați „ascultătorul” să stea puțin în liniște și să-și pregătească corpul și mintea pentru a fi un „ascultător atent”.

Invitați-i să explice ce comportamente vor folosi, încurajându-i să se raporteze la comportamentele din liste. Rugați-i pe ceilalți elevi să fie atenți la comportamentele pe care le are „ascultătorul atent”, pe care le observă în timpul acestei scurte demonstrații.

- Cereți-le să înceapă demonstrația și începeți să cronometrați cele 60 de secunde.
- Când a expirat timpul, cereți-le celor doi elevi să se oprească. Apoi întrebați-i pe ceilalți elevi ce comportamente asociate cu ascultarea atentă au observat. Dacă au observat ceva nou, care nu era încă pe lista „Comportamentelor asociate cu ascultarea atentă”, adăugați-l pe listă. Dacă elevii subliniază comportamentele de ascultare superficială, reamintiți-le că, pentru moment, nu doriți decât exemple de ascultare care dovedește o atenție deplină.
- Felicități și mulțumiți-le elevilor care au făcut demonstrația.
- Plasați apoi elevii în perechi, astfel încât să poată exersa ascultarea atentă. Perechile vor decide cine va vorbi mai întâi și cine va asculta. Vorbitorul va avea 90 de secunde la dispoziție pentru a vorbi despre o activitate care îi place, în timp ce partenerul va asculta cu atenție. Ei pot explica în ce constă activitatea și pot vorbi despre următoarele subiecte: când o fac, de ce le place, când au început să o facă etc.
- După ce s-au scurs cele 90 de secunde, anunțați-i că trebuie să schimbe rolurile, astfel

încât cel care ascultă urmează să vorbească, iar cel care vorbea va avea ocazia să exerseze ascultarea atentă.

- În încheiere puneți întrebări precum:
 - *“Ce comportamente de ascultare atentă ați observat?”*
 - Cum v-ați simțit atunci când ați fost ascultați cu atenție? Cum v-ați simțit când ați fost ascultători atenți?
 - Ce dificultăți ați întâmpinat atunci când ați practicat ascultarea atentă?”

Sfaturi didactice

- Păstrați lista comportamentelor asociate cu ascultarea atentă pentru o utilizare ulterioară.
- În viziunea programului de învățare SEE Learning, ascultarea atentă înseamnă să ascuți cu atenție, fără să întrerupi, fără să te lași distras de altceva, fără să dai sfaturi și fără să îndrepti conversația către propria persoană. Adesea, atunci când îi ascultăm pe ceilalți, suntem doar parțial atenți la cealaltă persoană și la ceea ce aceasta ne spune; o parte din atenția noastră este îndreptată asupra propriilor reacții și gânduri și asupra a ceea ce vom spune când cealaltă persoană va termina de vorbit, sau când ne oferă șansa de a răspunde. Ascultarea atentă presupune o ascultare cu atenție deplină și fără judecată. La fel ca în cazul compasiunii, ascultarea atentă este concentrată mai degrabă pe celălalt, în loc să fie focalizată pe sine.
- Amintiți-vă să vă concentrați doar asupra

comportamentelor pozitive ale elevilor care se oferă voluntari să demonstreze în fața clasei, care denotă o ascultare atentă. În cazul în care nu sunt prezente comportamente de ascultare atentă, cereți alți voluntari, sau demonstrați voi înșivă. Însă evitați să criticați în fața întregii clase comportamentele de ascultare ale elevului, rezervând acest lucru pentru o discuție individuală, dacă este necesar.

Exemplu de script

- *“Am văzut în cadrul activității precedente un exemplu de ascultare superficială, iar acum vom învăța cum putem evita asta, și cum putem fi, în schimb, ascultători atenți.*
- *Hai deți să trecem în revistă ideile pe care le-ați sugerat despre cum ne simțim atunci când NU suntem ascultați. Puteți da câteva exemple? [Cereți elevilor idei și scrieți-le pe o coală de hârtie care are titlul „Cum ne simțim atunci când nu suntem ascultați....”]*
- *Oare cum ne simțim când suntem ascultați pe deplin [Cereți-le elevilor să dea exemple și scrieți-le pe o coală de hârtie care are titlul „Cum ne simțim atunci când suntem ascultați...”]*
- *Hai deți să ne uităm la aceste două liste pe care le-am realizat. Care sunt principalele diferențe pe care le observăm între cele două liste?*
- *Ce fel de lucruri putem face pentru a fi buni ascultători, pentru a asculta cu atenție când altcineva vorbește? Hai deți să identificăm comportamentele care denotă o ascultare*

atentă. [Puteți face referire la discuția pe care ați avut-o despre sceneta în care ați ilustrat ascultarea superficială, pentru a-i ajuta să se gândească la un comportament opus celui din scenetă.]

- *Ce fel de lucruri putem face cu ochii? Dar cu expresia noastră facială? Cu mâinile noastre? Cu întregul nostru corp? Cu mintea noastră? Cu sentimentele noastre?* [Așteptați răspunsurile elevilor și ajutați-i să fie mai specifici cu privire la comportamentele unui ascultător atent. Scrieți ideile elevilor pe o coală de hârtie intitulată „Comportamente asociate cu ascultarea atentă”.]
- *La fel cum ne putem consolida atenția ca pe un mușchi, așa ne putem întări și capacitatea de a asculta cu atenție practicând aceste comportamente.*
- *Vom încerca să avem acest tip de comportament chiar acum. Subiectul de discuție va fi o activitate care vă place foarte mult. O să vă rog să discutați despre această activitate cu un partener.* [Așteptați un moment.] *S-a gândit toată lumea la o activitate?*
- [Apoi, invitați doi elevi voluntari, care să exemplifice activitatea în fața clasei, sub coordonarea dvs. Elevul care vorbește va povesti despre o activitate care îi place foarte mult. Înainte de începerea demonstrației, ajutați-l pe „ascultător” să-și pregătească mintea și corpul pentru a fi un ascultător atent.] *Pentru început, haideți să trecem*

în revistă comportamentele care denotă o ascultare atentă. Ce ați vrea să vă amintiți că trebuie să faceți cu corpul? Dar cu mintea?

- [Către restul clasei] *Haideți să fim atenți la această demonstrație și să vedem care sunt comportamentele care denotă o ascultare atentă.* [Setați cronometrul la 60 de secunde și cereți-le elevilor să înceapă.]
- *Mulțumesc! Ce comportamente care au exprimat atenție deplină ați observat?* [Așteptați răspunsurile elevilor. Dacă elevii încep să facă observații critice, reamintiți-le că întrebarea dvs. se referă la comportamentele care denotă o ascultare atentă.]
- *Ați observat cumva că „ascultătorul” a făcut ceva util, care nu este încă inclus pe lista noastră de comportamente care denotă atenție?* [Adăugați punctele suplimentare în lista deja existentă.]
- *Acum vom practica pe perechi.* [Aranjați elevii în perechi.] *Fiecare dintre voi va avea la dispoziție 90 de secunde pentru a exersa ascultarea atentă cu partenerul vostru. Nu uitați, subiectul pe care îl va aborda cel care vorbește este „o activitate pe care vă place să o faceți”. Acum trebuie să decideți între voi cine va fi la început „vorbitorul” și cine va fi „ascultătorul”.* [Pauză.]
- *În momentul în care voi spune „Începeți”, primul „vorbitor” va povesti despre o activitate care îi place foarte mult, iar ascultătorul va exersa ascultarea atentă, folosind comportamentele unui ascultător*

atent despre care tocmai am discutat. Vă voi anunța când au trecut 90 de secunde și atunci veți schimba rolurile între voi, persoana care vorbea va deveni „ascultător”.

- Sunteți gata? [Coordonați activitatea. Deplasați-vă prin clasă pentru a observa comportamentul elevilor.]
- Ce comportamente care denotă o ascultare atentă ați observat?
- Cum v-ați simțit când ați fost ascultat cu o atenție deplină? Cum v-ați simțit în postura de ascultător atent?
- Care au fost dificultățile pe care le-ați întâmpinat atunci când ați practicat ascultarea atentă?

practicată în mod autentic, regulat și folosind adesea întrebări diferite sau specifice.

ÎNCHEIERE | 3 minute

- “Vă puteți gândi la un moment din ziua precedentă, în care cineva v-a ascultat cu atenție? Cine era acea persoană? Cum ați știut că sunteți ascultați cu atenție?”
- Vă puteți gândi la un moment din ziua precedentă în care ați ascultat cu atenție pe cineva? Ce vă amintiți că a spus sau a simțit?”
- Acum că știm cum să facem acest lucru, vom practica mult mai mult ascultarea atentă în clasă.”

Sugestie de integrare

Ascultarea atentă poate fi aplicată în orice domeniu academic, de fiecare dată când se lucrează în grupuri sau cu parteneri, și poate fi

Aprecierea diversității și a similarităților dintre oameni

SCOP

Această experiență de învățare are ca scop explorarea modalităților în care suntem similari dar și diferiți, în același timp. Diferența este explorată mai degrabă cu interes și curiozitate, și nu folosind judecăți de valoare, pentru a transmite înțelegerea faptului că diversitatea trebuie mai degrabă apreciată, decât temută sau privită ca fiind ceva negativ. În ciuda diferențelor dintre noi, suntem similari în multe moduri importante și fundamentale. Unele dintre aceste lucruri

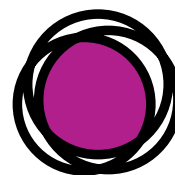
pe care le avem în comun pot fi faptul că avem, cu toții, un corp cu ajutorul căruia experimentăm senzații, că trăim împreună în comunități, că avem aceleași nevoi de bază, că dorim să fim fericiți, că apreciem bunăvoința și că dorim bunățate din partea celorlalți, și că avem emoții. Această abordare a diversității și diferențelor dintre noi poate duce la înțelegerea motivului pentru care aprecierea a ceea ce ne deosebește este atât de importantă.

REZULTATELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

Elevii vor:

- Explora modalitățile prin care toate ființele umane sunt la fel și modurile în care suntem diferiți
- Recunoaște faptul că, în ciuda deosebirilor dintre noi, avem nevoi și dorințe comune.
- Înțelege faptul că, unele lucruri despre care credem că ar putea fi adevărate pentru toți oamenii, s-ar putea să nu fie așa.

COMPONENTELE DE BAZĂ



Recunoașterea umanității noastre comune

MATERIALE NECESARE

- Lista comportamentelor care denotă o ascultare atentă
- Flipchart și / sau tablă, împărțită pe 3 coloane:
 - „Modurile în care majoritatea oamenilor sunt similari”
 - „Modurile în care oamenii sunt diferiți”
- Spațiu pentru încă o coloană
- Markere

DURATĂ

30 minute

CHECK-IN | 4 minute

- *"Haideți să facem un scurt exercițiu de atenție. Cum am vrea să fie corpul nostru?"*
- *Mai întâi, ne vom așeza într-o postură confortabilă, dar cu spatele drept. Eu o să-mi țin ochii deschiși, dar voi îi puteți închide, sau îi puteți lăsa în jos.*
- *Alegeți acum una dintre resursele personale din cufărul cu resurse, sau, dacă doriți, vă puteți gândi la o nouă resursă: ceva care vă face să vă simțiți mai bine, mai în siguranță, mai fericiți.*
- *Haideți să ne aducem în minte resursa personală și să ne concentrăm asupra acesteia pentru câteva momente, stând în liniște. Puteți face, de asemenea, centrare corporală dacă doriți. [Pauză.]*
- *Ce observați în interiorul corpului? Dacă observați senzații plăcute sau neutre, atunci puteți continua să urmăriți aceste senzații. Dacă observați senzații neplăcute, puteți trece la o zonă din corp în care aveți senzații mai plăcute. [Pauză.]*
- *Acum haideți să fim conștienți de propria respirație. Încercați să vedeți dacă puteți acorda atenție respirației, pe măsură ce aerul intră și iese din corp.*
- *Dacă vi se pare că focalizarea atenției asupra respirației este un exercițiu care vă displace, atunci nu ezitați să vă întoarceți la exercițiile de creare de resurse sau centrare corporală. [Pauză 15-30 secunde.]*

- *În momentul în care observați că atenția v-a fost distrasă, puteți să vă întoarceți pur și simplu atenția asupra respirației. De asemenea, vă puteți număra respirațiile. [Pauză mai mult timp, cum ar fi 30-60 de secunde sau mai mult.]*
- *Acum vom încheia acest exercițiu și putem deschide ochii. Ce ați observat?"* [Cereți-le elevilor să discute cu voce tare].

ACTIVITATE DE APROFUNDARE | 12 minute

Activitatea „Pășește înăuntru, pășește în afară”

Prezentare generală

Folosind activitatea „Pășește înăuntru, pășește în afară”, elevii vor descoperi lucrurile care sunt similare și lucrurile care sunt diferite între ei.

Conținut / Perspective care trebuie explorate

- Ca ființe umane, avem o multitudine de diferențe între noi, dar avem și lucruri similare, care formează baza umanității noastre comune.
- Pe lângă umanitatea noastră comună, fiecare persoană are lucruri care o fac să fie unică în felul său.

Materiale necesare

Niciunul

Instrucțiuni

- Solicitați-le elevilor să formeze un cerc.
- Citiți enunțurile din scenariu, pe rând.
- Elevii vor face un pas în interiorul cercului dacă enunțul li se aplică. În cazul în care enunțul nu

li se aplică, elevii trebuie să rămână pe loc.

- Elevii ar trebui să rămână tăcuți (fără să discute între ei), dar îi veți ruga să observe cercul și să urmărească cine se află în interior și cine se află în exterior.
- Apoi spuneți „Mulțumesc, pășiți înapoi” și îndrumați elevii să se reîntoarcă la locul lor inițial.
- După ce ați trecut prin toate enunțurile, rugați-i pe elevi să meargă la locul lor sau să se întoarcă în băncile lor, și faceți rezumatul activității, folosind următoarele întrebări:
 - “În ce feluri suntem diferiți?”
 - În ce feluri suntem la fel?”

Sfaturi didactice

- Această activitate va fi mult mai semnificativă dacă reușiți să luați în considerare modul în care elevii din clasa dvs. sunt diferiți, fie că este vorba despre religie, etnie, unde locuiesc, ce mănâncă, structura familiei lor, contextul socio-economic și așa mai departe. Apoi puteți înlocui unele dintre enunțurile de la începutul activității cu altele mai potrivite, care să pună în evidență aceste diferențe concrete și asemănări specifice contextului elevilor dumneavoastră. Asigurați-vă că evitați tipul de întrebări care i-ar obliga pe elevi să dezvăluie lucruri care i-ar face să se simtă stânjeniți. Începeți cu lucruri pe care nu toți elevii le au în comun, cum ar fi preferințele sau aspectele identității lor, apoi treceți la ceea ce avem cu toții în comun, lucruri pe care le-am explorat

deja în cadrul programului SEE Learning: experimentarea emoțiilor, a senzațiilor, nevoilor, atenției, bunăvoinței etc.

- Veți avea nevoie de o zonă suficient de mare pentru ca elevii să poată forma un cerc destul de larg, pentru a le fi mai ușor să intre și să iasă din el. Este posibil să fie nevoie să mutați birourile / mesele sau să folosiți un spațiu mai mare, precum o sală de sport sau un spațiu în aer liber.
- *Alternative:* în loc să-i puneți pe elevi să intre și să iasă din cerc, puteți să-i rugați pe elevi să formeze un cerc din scaunele pe care sunt așezați și să le cereți să se ridice sau să rămână așezați ca răspuns la enunțuri. Sau, în loc să intre în cerc, puteți să îi rugați să ridice mâna. Orice metodă alegeți, asigurați-vă că elevii se pot vedea reciproc, astfel încât să vadă cum răspund colegii lor de clasă la fiecare enunț.
- Pe măsură ce parcurgeți etapele activității, puteți evidenția care sunt elevii care au lucruri în comun, pentru a-i ajuta pe elevi să înceapă să observe singuri aceste lucruri.
- Evitați să întrebați elevii care sunt motivele pentru care pășesc sau nu pășesc în cerc. Dacă există elevi care nu pășesc în cerc nici în cazul ultimelor enunțuri, este posibil să nu le fi auzit sau să nu le înțeleagă. Repetați enunțurile dacă vi se pare că este cazul, dar permiteți-le elevilor să dea răspunsurile singuri, fără să îi judecați.

Exemplu de script

- “*Haideți să formăm un cerc. Dacă spun ceva*

care este valabil pentru voi, atunci vă rog să faceți un pas înainte, intrând în cerc.

- Dacă ceea ce spun nu vi se aplică, atunci rămâneți acolo unde sunteți. De această dată, aș dori să acordăți o atenție deosebită celor care pășesc în cerc atunci când pășiți și voi. Vedeți dacă puteți să fiți atenți și să vă amintiți cine sunt acești elevi, deoarece acest lucru vă va ajuta în următoarea noastră activitate.
- Haideți să începem.
- Pășiți în cerc dacă vă place să faceți activități artistice sau să desenați. Uitați-vă în cerc și vedeți cui îi mai place să facă activități artistice. Acum întoarceți-vă la locul inițial.
- Intrați în cerc dacă aveți un animal de companie. Acum aruncați o privire și vedeți cine mai are un animal de companie și cine nu. Încercați să vă amintiți cine a pășit în cerc. Acum întoarceți-vă la locul inițial.
- Intrați în cerc dacă vreun membru al familiei sau cineva de la voi din casă este vegetarian. Mulțumesc, mergeți înapoi.
- Intrați în cerc dacă oamenii din familia sau casa voastră vorbesc mai multe limbi. Mulțumesc, mergeți înapoi.
- Intrați în cerc dacă cineva din familie sau de la voi din casă s-a născut într-o altă țară. Mulțumesc, mergeți înapoi.
- Am observat că doar unii dintre voi pășesc în cerc de fiecare dată când pun o întrebare. Haideți să vedem ce se întâmplă dacă spun

acest lucru: Pășiți în cerc dacă aveți senzații în corp. Acum, aruncați o privire în jur. Ce observați în acest caz?

- Intrați în cerc dacă aveți capacitatea de a vă focaliza atenția pe ceva ce vă place să faceți. Mulțumesc, întoarceți-vă la locul vostru.
- Pășiți în cerc dacă aveți o resursă pe care o puteți folosi, sau la care să vă gândiți atunci când doriți să vă liniștiți mintea sau corpul. Mulțumesc, întoarceți-vă la locul vostru.
- Intrați în cerc dacă aveți nevoie de mâncare pentru a trăi. Uitați-vă la cine este acum în cerc. Indiferent cine suntem, avem anumite nevoi în comun. Mulțumesc, vă rog să vă dați un pas înapoi.
- Pășiți în cerc dacă aveți nevoie de alți oameni care să vă asigure cele necesare traiului, să vă ofere mâncare și îmbrăcăminte.
- Intrați în cerc dacă preferați să vă simțiți fericiți și nu triști. Ah, ia uite! Toți (sau cei mai mulți dintre noi) suntem în cerc! Se pare că tuturor ne place să fim fericiți și să nu fim triști. Acum haideți să facem un pas înapoi.
- Aceasta este instrucțiunea finală! Pășiți în cerc dacă vă place ca oamenii să fie binevoitori cu voi - și nu răi. Să privim în jur. Oare suntem cu toții în cerc? Se pare că ne simțim mai fericiți atunci când oamenii ne tratează cu bunăvoință.
- Mulțumesc, haideți să ne așezăm la locurile noastre.

- *În ce moduri suntem diferiți? [Poate că este nevoie să le reamintiți elevilor instrucțiunile pe care le-ați dat]*
- *În ce moduri suntem similari? [Puteți citi instrucțiunile, pentru a le aminti elevilor pe cele în care toată lumea - sau aproape toată lumea - a pășit în cerc.]”*

ACTIVITATE DE APROFUNDARE | 12 minute

Cum suntem la fel? Cum suntem diferiți?

Prezentare generală

În cadrul acestei activități, elevii vor descoperi lucrurile pe care le au în comun cu ceilalți.

Conținut / Perspective care trebuie explorate

- Ca ființe umane avem anumite lucruri în comun.
- Unele dintre lucrurile despre care credem că ar putea fi comune sau adevărate pentru toți oamenii, s-ar putea să nu fie așa.

Materiale necesare

- Lista comportamentelor care denotă o ascultare atentă
- Flipchart și / sau tablă, cu coloanele: „Modurile în care majoritatea oamenilor sunt la fel”, „Modurile în care oamenii sunt diferiți” și spațiu pentru încă o coloană
- Markere
- Chestionar (câte unul pentru fiecare elev)

Instrucțiuni

- Înainte de a începe această activitate, treceți

în revistă împreună cu elevii comportamentele care denotă o ascultare atentă.

- Împărțiți clasa pe perechi și dați fiecărui elev câte un chestionar.
- Spuneți-le elevilor să se intervieveze reciproc, ținând cont de cerințele comportamentului de ascultare atentă. Fiecare elev va nota pe chestionar răspunsurile partenerului. Acordați 2-3 minute fiecărui elev pentru a-și efectua interviul.
- Când interviurile sunt finalizate, faceți ca fiecare pereche să observe ce au în comun și ce este diferit între ei.
- Rugați perechile să împărtășească și celorlalți colegi ceea ce au găsit în comun și ce au găsit diferit. Adăugați ideile lor pe lista comună.
- Repetați și cereți-le să se gândească la alte două moduri în care oamenii pot fi identici și diferiți. Adăugați ideile lor pe lista comună.
- Rugați-i pe elevi să privească lista cu atenție. Apoi întrebați-i:
 - *”Este toată lumea de acord că majoritatea oamenilor au aceste lucruri în comun? Oare acestea sunt la fel pentru majoritatea oamenilor? Dacă sunteți de acord, ridicați mâna. Dacă unul sau mai mulți elevi nu sunt de acord, rugați-i să explice de ce.*
 - *Oare acest lucru este ceva pe care toată lumea îl are în comun? Dacă sunteți de acord, ridicați mâna. Dacă unul sau mai mulți elevi nu sunt de acord, rugați-i să explice care este motivul.*

- *Există oare și alte feluri prin care putem fi diferiți, pe care le-am putea adăuga la această a doua listă?"*
- Odată ce fiecare grup a terminat de discutat, citiți cu voce tare această primă listă. Rețineți-le pe cele care fac parte din „umanitatea noastră comună” și scrieți pe hârtie cuvintele „trăsături umane comune”.
- Creați o nouă coloană numită „Ce mă face unic”. Explicați-le elevilor că asta înseamnă o trăsătură sau un lucru care este doar al lor, care nu se regăsește la nimeni altcineva, cum ar fi amprente de degete. Invitați elevii să spună ceva despre ei înșiși care să fie unic. Scrieți acest lucru pe tablă, sub o nouă coloană intitulată „Ce mă face unic”

Sfaturi didactice

- Fiți atenți la problemele care apar atunci când elevii decid dacă toată lumea din clasă are sau nu ceva în comun. De exemplu, cineva ar putea sugera că „Toți avem un tată”. Nu contestați și nu faceți nicio remarcă în ceea ce-i privește, ci lăsați la dispoziția elevilor dacă vor să vorbească și să spună despre ceea ce li se aplică sau nu.
- După ce le-ați cerut elevilor să se gândească la câteva lucruri pe care majoritatea oamenilor le au în comun, cereți-le elevilor să formeze perechi sau grupuri de câte 3, și să se gândească la alte două moduri în care majoritatea oamenilor sunt la fel. Apoi cereți-le să-și împărtășească ideile cu ceilalți și adăugați ideile noi la cele de pe lista deja

existentă.

Exemplu de script

- *“Haideți să aruncăm o privire peste lista comportamentelor care denotă o ascultare atentă. Pe care dintre ele credeți că ne-am putea concentra în activitatea noastră de astăzi? [Alocați suficient timp pentru răspunsuri.]*
- *Astăzi, fiecare dintre voi va lucra cu un partener și vă veți chestiona reciproc pentru a afla mai multe unul despre celălalt. Veți fi, pe rând, când în poziția celui care întreabă, când în cea a celui care răspunde la întrebări. Când sunteți cel care întreabă, îi veți adresa partenerului întrebări care se regăsesc în chestionar și apoi veți asculta cu atenție răspunsurile partenerului și le veți nota pe foaie. Apoi veți schimba rolurile între voi.*
- *Când ați terminat exercițiul, veți reflecta la această experiență gândindu-vă la lucrurile pe care le aveți în comun cu partenerul dvs. și care sunt diferențele pe care le-ați observat între voi.*
- *[Oferiți 2-3 minute pentru ca fiecare partener să intervieveze și să noteze răspunsurile. Apoi reveniți la întregul grup.]*
- *Haideți acum să le dăm elevilor din cadrul fiecărei perechi posibilitatea de a împărtăși ceea ce au descoperit că au în comun și care sunt unele diferențe dintre ei. [Oferiți timp pentru discuții. Scrieți ideile lor pe listele comune.]*

- *Hai deți acum să vedem dacă ne putem gândi la alte două moduri în care oamenii pot fi diferiți. [Alocați suficient timp pentru ca elevii să-și împărtășească ideile; scrieți-le pe tablă / flipchart.]*
- *Foarte bine. Acum hai deți să trecem în revistă toate ideile din listă.*
- *Este toată lumea de acord că majoritatea oamenilor au aceste lucruri în comun? Sunt oare aceleași pentru majoritatea oamenilor? Dacă sunteți de acord, ridicați mâna. [Dacă unul sau mai mulți elevi nu sunt de acord, cereți-le să explice care sunt motivele.]*
- *Există oare ceva pe care toată lumea îl are în comun? Dacă sunteți de acord, ridicați mâna. [Dacă unul sau mai mulți elevi nu sunt de acord, cereți-le să explice de ce.]*
- *Există oare și alte modalități prin care putem fi diferiți de ceilalți, pe care le-am putea adăuga la această listă? [Adăugați noile idei la lista deja existentă.]*
- *Acum voi citi cu voce tare lista cu titlul „La fel”. Acestea sunt lucrurile pe care le avem cu toții în comun, ca oameni. Putem numi această listă „trăsături umane comune”. [Scrieți aceste cuvinte pe tablă / flipchart.]*
- *Acum vom trasa o nouă coloană, numită: „Ce mă face unic”. [Scrieți acest titlu pe tablă / flipchart.]*
- *Aceasta înseamnă ceva despre voi înșivă care nu este același pentru nimeni altcineva, cum ar fi numele pe care îl purtați.*

- *Cine ar dori să ne spună un lucru care este unic în cazul său?” [Scrieți lucrurile sugerate de elevi în cea de-a treia coloană.]*

ÎNCHEIERE | 3 minute

- *“Ați fost surprinși de vreunul dintre lucrurile despre care ați aflat că sunt la fel pentru noi toți?”*
- *Cum ar putea fi util pentru clasa noastră să știm prin ce suntem la fel și prin ce suntem diferiți?”*
- *Oare cunoașterea acestor lucruri ne poate ajuta să fim mai binevoitori și mai plini de compasiune unul față de celălalt? În ce fel, sau care sunt motivele?”*

IDEI PENTRU ACTIVITĂȚI SUPPLEMENTARE

Solicitați-le elevilor să creeze și să decoreze două afișe:

- unul care să includă o listă a lucrurilor pe care toți elevii din clasa dvs. le au în comun, atât unii cu alții, cât și cu celelalte persoane din lume
- altul care să includă o listă a lucrurilor care îi fac să fie unici, fiecare în felul său

Agățați aceste afișe în clasă. Când aveți un vizitator, cereți-i să citească afișele și apoi să adauge atât un lucru pe care îl are în comun cu elevii dvs., cât și un lucru care îl face să fie unic în felul său.

Numele:

Data _____

Chestionar

Numele partenerului meu este _____

Când este ziua ta de naștere? _____

Care este culoarea ta preferată? _____

Ce senzații simți în corpul tău când cineva este bun cu tine? _____

Ce mâncare nu-ți place deloc? _____

Când ți se pare că-ți este dificil să fii atent? _____

Ai animale de companie, ce anume? _____

Ce emoție îți place să simți? _____

Care este strategia de ajutor imediată preferată? _____

Care este unul dintre lucrurile care te face să zâmbești? _____

Ce lucru interesant despre familia ta îl poți împărtăși colegilor de clasă? _____

Ce lucru îți place cu adevărat la tine? _____

Care este un lucru interesant pe care alții s-ar putea să nu-l știe despre tine? _____

CICLUL PRIMAR (CLASELE III - IV)

CAPITOLUL 6

Compasiunea față de sine și față de ceilalți

Prezentare generală

Copiii mici pot înțelege că până și animalele caută în mod constant să aibă o stare de bine și că evită suferința. Că și animalele caută hrană și adăpost și că evită animalele de pradă. Unele animale se pot împrieteni cu cei care sunt buni cu ele, dar vor fugi de cei care încearcă să le facă rău. Așadar, ființelor umane, și animalele preferă să fie tratate mai degrabă cu bunătate și compasiune, decât cu răutate și cruzime.

Acest capitol se concentrează asupra modului în care putem învăța să fim mai amabili și mai binevoitori, atât unii față de alții, cât și față de noi înșine. Acest lucru nu apare doar din dorința de a fi bun și amabil, ci și de a descoperi cum poți face acest lucru. Acest demers implică ajutarea elevilor atât în conștientizarea propriei vieți emoționale, cât și a celor din jurul lor. Dacă elevii devin capabili să înțeleagă emoțiile și comportamentele altora, punându-le în context, atunci vor putea empatiza mai bine cu ceilalți. La rândul său acest lucru poate duce la sentimentul de a fi mai conectat cu ceilalți și, astfel, la a ne simți mai puțin izolați și singuri. Mai mult decât atât abilitatea de a-i înțelege mai bine pe ceilalți - și de a cultiva o atitudine binevoitoare și grijulie față de aceștia este similară cu procesul de înțelegere și grijă față de propria persoană.

Tema generală a acestui capitol este compasiunea și compasiunea față de sine. Dr. Thupten Jinpa, un cunoscut cercetător în domeniu, definește compasiunea ca fiind „un sentiment de grijă și preocupare care apare atunci când ne confruntăm cu suferința unei alte persoane și ne simțim motivați să facem tot ce ne stă în putință ca acea suferință să dispară.” Prin urmare compasiunea depinde de conștientizarea situației celorlalți și de abilitatea de a empatiza cu aceștia, combinată cu un sentiment de afecțiune sau de încurajare față de persoana respectivă. Aceste calități sunt la fel de importante și în cazul compasiunii față de propria persoană. Psihologul Dr. Kristin Neff, unul dintre cei mai renumiți experți ai lumii în această privință, scrie că sentimentul de compasiune față de sine înseamnă a fi „mai binevoitori și mai înțelegători atunci când ne confruntăm cu propriile eșecuri.” Este important să-i ajutăm pe tinerii elevi să exploreze compasiunea față de sine, pentru că sunt pe cale să intre într-o etapă importantă a vieții lor, în care vor fi evaluați din ce în ce mai mult, în numeroase moduri, de către profesorii lor, părinții și tutorii lor, și chiar de colegii lor de clasă. Prin urmare, este esențial ca ei să înțeleagă că orice eșec - pe care îl au în educație sau în viață - nu reflectă o lipsă de valoare personală, ci că poate servi ca o experiență care poate duce la creșterea și dezvoltarea lor viitoare.

Experiențele de învățare 1 și 2 au ca scop familiarizarea elevilor cu conceptul compasiunii față de sine, dezvăluindu-le faptul că multe dintre comportamentele și tipurile de limbaj pe care l-ar folosi pentru a încuraja un prieten în dificultate pot fi folosite pentru a se încuraja și a se ajuta pe sine. Mai

mult decât atât, acestea încurajează elevii să cultive o „mentalitate de creștere”, care implică faptul că pentru a învăța și a dobândi abilități este nevoie de timp, și că eșecurile sunt etape naturale, că nu constituie un motiv pentru a renunța sau a avea o părere proastă despre sine. Relaxarea așteptărilor nerealiste (cum ar fi că totul ne va veni cu ușurință, că vom fi întotdeauna cel care câștigă, sau că nu vom avea niciodată obstacole sau eșecuri), reprezintă o componentă esențială a compasiunii față de sine, deoarece subminează fundamentul autocriticii și al valorii scăzute de sine, care poate apărea atunci când elevii se confruntă cu adversități.

Experiențele de învățare 3 și 4 orientează compasiunea către exterior, către ceilalți. Pentru ca sentimentul de compasiune să apară, trebuie să devenim conștienți de nevoile altora și, de asemenea, trebuie să simțim un fel de legătură emoțională cu aceștia. După cum s-a menționat în Ghidul SEE Learning compasiunea depinde de conștientizare și duce la implicarea în acțiuni în interesul celuilalt.

Experiența de învățare 3 explorează acest lucru prin intermediul unei povești care are ca temă compasiunea și iertarea. În această poveste, trei prieteni sunt agresați de un băiat pe nume Teddy și, ca atare, se supără foarte tare pe acesta. Mai târziu însă, după ce află despre situația în care se află familia lui Teddy, ei dezvoltă un sentiment de empatie pentru băiatul respectiv. În cele din urmă, cei trei prieteni decid să-i vină în întâmpinare lui Teddy, oferindu-i prietenia și iertarea lor.

Această experiență de învățare abordează câteva concepte cheie, cum ar fi iertarea și compasiunea. Elevilor le este prezentată ideea că iertarea implică o eliberare de emoțiile negative pe care le simțim față de o altă persoană și că, aceasta poate fi realizată prin înțelegerea situației persoanei respective, punând-o într-un context mai larg. Mai mult decât atât, această experiență de învățare mai arată și că o „compasiune activă” implică și existența unui sentiment de responsabilitate față de cealaltă persoană, care se transpune în decizia de a-l ajuta.

Totuși, este important ca elevii să realizeze faptul că nici sentimentul de compasiune și nici manifestarea bunăvoinței nu înseamnă că trebuie să fie mereu de acord cu ceilalți, să spună „Da” la tot ce li se cere, sau să le ofere oamenilor tot ceea ce aceștia își doresc de la ei, fără să aibă în vedere consecințele, atât pentru ei înșiși, cât și pentru ceilalți. Pentru că, altminteri, compasiunea ar putea deveni ceva autodestructiv. Mai degrabă, compasiunea trebuie să fie combinată cu discernământul. Dacă cineva ne-ar cere anumite lucruri, dar acestea i-ar dăuna, atunci, în această situație, adevărata compasiune ne forțează să spunem „Nu”.

Prin urmare, experiența finală de învățare abordează cazuri în care compasiunea înseamnă a spune

„Nu”, sau a stabili limite și granițe mai sănătoase și mai ferme. Exemplul care ni se dă în material este acela al unei profesoare care le explică elevilor că nu se pot urca în copac, deoarece și-ar putea face rău. Elevii vor urma să exploreze modalitățile prin care, uneori, vor trebui să își exprime punctul de vedere, pentru ei sau pentru alții și, de asemenea, faptul că atunci când adulții stabilesc uneori limite sau granițe mai ferme - pentru că au în vedere siguranța și fericirea copilului - aceasta este tot o manifestare a compasiunii.

Capitolele anterioare le-au prezentat elevilor ideea că restricțiile trebuie să urmeze legile eticii, aceasta însemnând că trebuie să se abțină de la a le face rău altora. În acest capitol, este introdus un nivel suplimentar al eticii: o etică a grijii față de sine și față de celălalt. Atunci când este înțeles și aplicat în mod corespunzător, cu discernământ, sentimentul autentic de grijă față de sine și față de ceilalți duce, în mod natural, la o mai mare fericire și împlinire. Pe baza acestui sentiment de grijă care ține cont de interesele pe termen lung - ale propriei persoane și ale altora - se pot cultiva multe alte calități dincolo de compasiune și iertare, cum ar fi generozitatea, autodisciplina, onestitatea, integritatea, iubirea ș.a.

Practica personală a elevilor

Multe dintre abilitățile și practicile care au fost dobândite în cadrul programului de învățare SEE Learning, sunt, de fapt, practici de compasiune față de sine și compasiune față de ceilalți. De exemplu, abilitățile și practicile de reziliență exersate prin centrarea corporală, crearea de resurse și strategiile de ajutor imediat (Help Now!) prezente în capitolul 2, sunt de fapt practici de compasiune față de sine. Gestionarea propriilor emoții poate fi, de asemenea, un exemplu al compasiunii față de sine, la fel ca și iertarea, întrucât ne eliberează de emoțiile negative puternice, care ne tulbură fericirea și liniștea. În mod similar, ascultarea atentă și acordarea unei atenții depline pot fi manifestări ale compasiunii și bunăvoinței. Prin scoaterea în evidență a abilităților pe care le dezvoltă deja și prin specificarea faptului că acestea reprezintă manifestări ale compasiunii în general și ale compasiunii față de sine, puteți să vă ajutați elevii să înțeleagă faptul că au început să practice deja atât compasiunea față de sine, cât și compasiunea față de ceilalți și, în acest fel, îi puteți încuraja să se implice și mai mult în acest demers.

Practica personală a pedagogului

Atât așteptările pe care ceilalți le au față de pedagogi, cât și cele pe care pedagogii le au față de ei înșiși, pot fi uneori extraordinar de mari. Poate că doriți să profitați de această ocazie pentru a vă explora propriul discurs cu privire la valoarea personală. Există mai degrabă momente în care vă încurajați, sau de cele mai multe ori observați un monolog interior negativ cu privire la propria

persoană? Oare nu cumva aveți așteptări nerealiste atât în ceea ce vă privește, cât și în ceea ce îi privește pe elevii dvs. și, dacă da, oare cum puteți face ca aceste așteptări să fie mai realiste? În ce tipuri de practici de compasiune față de sine și de compasiune față de ceilalți sunteți deja angajați, și cum le puteți consolida, practicându-le mai mult pe cele curente, sau adăugând altele?

Lecturi și resurse suplimentare

- Cartea lui Kristin Neff, *Self-compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself* (William Morrow, 2015), constituie o excelentă introducere făcută de către această renumită cercetătoare în domeniul compasiunii față de sine, fiind disponibilă și în format audiobook. Site-ul web al autoarei conține, de asemenea, o serie de resurse utile: www.self-compassion.org
- De asemenea, vă recomandăm cartea lui Thupten Jinpa, *O Inimă Neînfricată* (Litera, 2017), a cărei secțiune referitoare la compasiunea față de sine este deosebit de relevantă pentru acest capitol al programului nostru de învățare.

Două cărți de povesti despre iertare și compasiune care vă pot fi utile, dacă sunt disponibile în regiunea dvs., sunt:

- *The Forgiving Lion* de Efrat Haddi.
- *Friends through Sand and Stone* de A.M. Marcus și Lizbeth Jane Amantillo.

Scrisoare către părinții și aparținătorii copilului



Data: _____

Dragă părinte sau aparținător,

Această scrisoare are rolul de a vă informa că vom începe acum capitolul 6 al programului de învățare SEE Learning, „Compassiunea față de sine și față de ceilalți”.

În Capitolul 6 copilul dvs. va exersa compasiunea față de sine și compasiunea față de ceilalți. În acest capitol ne vom gândi împreună la modul în care putem să ne tratăm pe noi înșine în mod pozitiv, printr-un monolog interior valorizant și vom examina modalitățile prin care intenția și motivația noastră ne pot ajuta să acționăm cu mai multă compasiune. De asemenea vom explora iertarea – văzută ca fiind o eliberare de greutatea emoțiilor negative pe care le avem față de o altă persoană și vom lua în considerare modalitățile prin care înțelegerea sentimentelor și circumstanțelor vieții celuilalt ne poate ajuta să generăm sentimentul de iertare și compasiune față de acesta.

Practica la domiciliu

Pe măsură ce copilul dvs. parcurge acest capitol, va fi folositor să-l întrebați ce înseamnă pentru el compasiunea față de sine și ce înseamnă a avea compasiune față de ceilalți. Ar fi de dorit, de asemenea, să-i povestiți copilului dvs. despre o situație personală în care, în ciuda dificultăților de a face acest lucru, ați iertat pe cineva, iar acest lucru a dus la un rezultat pozitiv, adică v-a adus o mai mare fericire.

Capitolele deja parcurse

- **Capitolul 1** a explorat conceptele de bunăvoință și fericire.
- **Capitolul 2** a analizat rolul extrem de important pe care îl joacă corpul nostru, în special sistemul nervos, în fericirea și starea noastră de bine.
- **Capitolul 3** a abordat subiectul atenției, inclusiv de ce aceasta reprezintă un element deosebit de important, cum putem s-o întărim și cum o putem folosi pentru a dobândi mai multe cunoștințe despre noi înșine.
- **Capitolul 4** a analizat tema emoțiilor și a igienei emoționale, cum apar emoțiile și cum le „gestionăm” mai bine.
- **Capitolul 5** a abordat atât aprecierea deosebirilor dintre noi, cât și recunoașterea similităților, a umanității noastre comune. De asemenea, a explorat practica „ascultării atente”.

Lecturi și Resurse Recomandate

Vă reamintim că Ghidul SEE Learning conține o explicație a întregului curriculum. Puteți să îl accesați la adresa web: **www.compassion.emory.edu**.

Dacă aveți întrebări, vă rugăm să nu ezitați să vă adresați la

Semnătura pedagogului:.....

Numele pedagogului:

Informații de contact pentru pedagog



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Explorarea bunăvoinței față de sine. Partea 1

SCOP

În această experiență de învățare elevii vor explora conceptul monologului interior pozitiv sau negativ, mai ales atunci când se manifestă printr-o judecată aspră de sine și prin autocritică, în momentul în care ne confruntăm cu un obstacol sau cu o dificultate. Cu ajutorul unei povestiri elevii

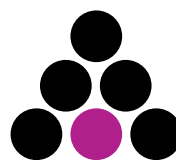
vor înțelege faptul că, pe de-o parte, este firesc să avem dificultăți atunci când avem de îndeplinit o sarcină nouă și, pe de alta, că sarcina respectivă poate fi realizată prin practică, perseverență și, adesea, cu ajutorul celorlalți.

REZULTATELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

Elevii vor:

- Explora conceptul discursului pozitiv (util) și negativ (nefolositor), în ceea ce ne privește pe noi înșine, dar și pe ceilalți.
- Explora ideea că putem avea o atitudine binevoitoare și încurajatoare atât față de noi înșine, cât și față de o altă persoană.

COMPONENTELE DE BAZĂ



Comasiunea față de sine

MATERIALE NECESARE

- Flipchart sau tablă
- Markere
- Povestea „Nelson, fotograful” (oferită mai jos)
- Cartonașe pe care scrie „pozitiv” și „negativ” (oferite mai jos)
- Trei păpuși/marionete care să îi reprezinte pe Nelson, Theresa și Teddy (sau exemplare imprimate ale celor trei imagini oferite mai jos).

DURATĂ

25 minute

CHECK-IN | 4 minute

- *"Haideți să începem prin a face un exercițiu scurt de focalizare a atenției. Oare cum ne dorim să fie corpul nostru?"*
- *Pentru început, ne vom așeza într-o postură confortabilă, dar cu spatele drept. Eu o să-mi țin ochii deschiși, dar voi îi puteți închide, sau puteți lăsa privirea în jos.*
- *Alegeți acum una dintre resursele personale din trusa de resurse, sau, dacă doriți, vă puteți gândi la o nouă resursă: ceva care vă face să vă simțiți mai bine, mai în siguranță, mai fericiți.*
- *Haideți să ne aducem în minte resursa personală și să ne concentrăm asupra acesteia pentru câteva momente, în liniște. Puteți face, de asemenea, centrare corporală dacă doriți. [Pauză.]*
- *Ce observați în interiorul corpului? Dacă vă simțiți plăcut sau neutru, atunci puteți continua să urmăriți acest loc. Dacă vă simțiți neplăcut, puteți trece la o zonă din corp în care aveți senzații mai plăcute. [Pauză.]*
- *Acum haideți să fim conștienți de propria respirație. Încercați să vedeți dacă puteți acorda atenție respirației, pe măsură ce aerul intră și iese din corp.*
- *Dacă vi se pare că focalizarea atenției asupra respirației este un exercițiu care vă displace, atunci nu ezitați să vă întoarceți la exercițiile de creare de resurse sau centrare corporală. [Pauză 15-30 secunde.]*

- *În momentul în care observați că atenția v-a fost distrasă, puteți să vă întoarceți pur și simplu atenția asupra respirației. De asemenea, vă puteți număra respirațiile. [Pauză mai mult timp, cum ar fi 30-60 de secunde, sau chiar mai mult.]*
- *Acum vom încheia acest exercițiu și putem să deschidem ochii. Ce ați observat?"* [Cereți-le elevilor să discute cu voce tare]

PREZENTARE / DISCUȚIE | 7 minute

Discursul pozitiv

Prezentare generală

Această discuție explorează ideea capacității de a manifesta bunăvoință față de propria persoană și cum am putea realiza acest lucru. Elevii vor putea învăța cum să recunoască discursul interior negativ (depreciativ), și vor conștientiza efectele distructive ale acestuia. De asemenea, elevii vor putea învăța să-și ofere singuri bunăvoința pe care i-ar oferi-o unui prieten.

Conținut / Perspective care trebuie explorate

- Putem vorbi într-o manieră pozitivă cu un prieten care întâmpină dificultăți.
- Putem vorbi într-o manieră pozitivă cu noi înșine atunci când întâmpinăm dificultăți.

Materiale necesare

- Flipchart sau tablă
- Markere
- Exemplare printate ale imaginilor cu Nelson, Theresa și Teddy sau marionete care să-i reprezinte

Instrucțiuni

- Folosiți marionetele sau cele două imagini furnizate în material
- Nelson (prima marionetă) își spune: „Am încercat să merg cu bicicleta fără să pun roțile ajutoare și n-am fost în stare. Nu voi putea niciodată să merg pe bicicletă.” Cealaltă marionetă este Theresa. Există ceva ce-i poate spune lui Nelson pentru a-l ajuta să se simtă mai bine? Ce i-ar putea spune? Arătați-l pe Nelson fiind mai fericit / mișcându-se într-un mod mai voios. Când spunem ceva care este util, spunem că asta se numește „discurs pozitiv” (scrieți pe tablă această sintagmă). Apoi vine și Teddy, care spune: „Este adevărat, nu vei învăța niciodată să mergi cu bicicleta dacă nu-i pui mai întâi roțile ajutoare.” Acum, faceți-l pe Nelson să arate întristat. Întrebați-i pe elevi: „Ce s-a întâmplat acum?” Permiteți-le elevilor să-și exprime părerile. La sfârșit, puteți să le explicați că acesta este un exemplu de „discurs negativ” (scrieți pe tablă sintagma „discurs negativ”).
- Apoi parcurgeți din nou întregul exercițiu. La început îl veți arăta pe Nelson cum se îndoiește de el însuși. Ce ar putea să-și spună Nelson în sinea lui? Când vorbim cu noi înșine înseamnă că avem un „discurs interior”. Discursul interior poate fi pozitiv sau negativ.
- Inițiați o discuție cu elevii despre diferența dintre vorbirea pozitivă (utilă, adevărată, binevoitoare, încurajatoare) și cea negativă (dăunătoare, neadevărată, răuvoitoare, descurajatoare).

- Identificați „discursul interior pozitiv” ca fiind o modalitate prin care ne putem menține curajul și perseverența atunci când ne confruntăm cu obstacole sau dificultăți. Solicitați exemple de la elevi cu privire la o dificultate cu care cineva s-ar putea confrunța, apoi exemplificați personal / cereți-le elevilor exemple despre cum ar putea suna discursul interior pozitiv în acea situație. Dați exemple în general, care să nu fie specifice niciunui elev, reducând astfel vulnerabilitatea celor care generează idei.

Sfaturi didactice

La această vârstă este posibil ca nu toți elevii să aibă un discurs interior negativ, sau să aibă sentimentul că dacă nu reușesc înseamnă că nu sunt capabili și să interpreteze nereușita ca pe un eșec personal, sau să se simtă teribil de descurajați. Chiar și așa copiii pot fi capabili să recunoască discursul interior negativ în ceilalți (văzând pe cineva străduindu-se cu ceva și apoi auzind acea persoană spunând că se simte descurajată că nu reușește), iar acest lucru este valoros atât pentru dezvoltarea sentimentului de empatie față de ceilalți, cât și față de ei înșiși, atunci când s-ar putea simți astfel la un moment dat în viața lor.

Exemplu de script

- *“În acest moment, avem deja o mulțime de cunoștințe cu privire la motivele pentru care este important să fim binevoitori. Și am învățat despre diferitele moduri în care ne putem manifesta bunăvoința față de ceilalți.*
- *Haideți să ne imaginăm că avem un prieten apropiat, sau un membru al familiei, care*

încearcă să facă ceva, dar nu reușește. De exemplu, putem să zicem că prietenul nostru trebuia să facă poze la o petrecere, dar niciuna dintre imagini nu i-a ieșit cum trebuie, și acum prietenul nostru se simte cu adevărat deznădăduit din acest motiv.

- Oare ce i-am putea spune pentru a ne manifesta bunăvoința și a-l ajuta să se simtă mai puțin dezamăgit? Oare cum am putea încerca să-l încurajăm?
- De exemplu, îl putem suna și îi putem spune câteva lucruri care sunt utile și pline de bunăvoință, adică să folosim o „vorbire pozitivă”. [Scrieți pe tablă cuvintele „pozitiv” și „binevoitor”.] Când spunem cuvântul „pozitiv”, ne referim la lucruri care sunt utile, amabile, plăcute, de ajutor.
- Există oare anumite activități de ajutorare pe care le-am învățat mai demult, care ar putea fi utile într-o astfel de situație?
- Dacă vrem să descurajăm pe cineva, sau să-i spunem lucruri răutăcioase sau care nu le sunt de folos, vom folosi „discursul negativ”. Negativul este opusul pozitivului. [Scrieți pe tablă cuvântul „negativ”.]
- Gândiți-vă la o situație în care cineva încurajează un copil să folosească un limbaj pozitiv despre sine, poate un antrenor sau un profesor, sau un alt copil. [Pauză.] Ce fel de lucruri ar putea să-i spună drept încurajare? [Solicitați răspunsuri, cum ar fi: „Poți face asta!” „Continuă să încerci!” ...]

- În schimb, ce s-ar fi întâmplat dacă ar fi vorba chiar despre noi înșine, dacă noi am fi cei care nu am reușit să facem acel lucru și noi am fi cei dezamăgiți? Dacă ar fi fost vorba despre mine, atunci aș putea spune sau gândi lucruri despre mine, de genul: „Nu mă pricep deloc. Nu voi putea niciodată să fac asta!” Și atunci s-ar putea ca lucrurile să se înrăutățească și mai mult. Aș putea începe să gândesc despre mine: „Eu nu sunt bun de nimic!”
- Atunci, în loc să încerc, să mă străduiesc, sau să exersez și mai mult pentru a reuși, aș putea chiar renunța. S-ar putea chiar ca, pentru o perioadă, să simt că nu sunt bun de nimic. Considerați că acest lucru s-ar putea întâmpla uneori?
- Acestea nu sunt lucruri pe care ar fi folositor să mi le spun. Nu sunt lucruri pe care le-aș spune unui prieten. Nici măcar nu sunt adevărate.
- Dacă aș spune așa ceva, ar fi vorba despre discurs pozitiv sau negativ?
- Însă, dacă aș fi amabil și grijuliu cu mine, așa cum aș fi amabil și grijuliu cu un prieten apropiat, care are probleme, atunci ar fi un limbaj pozitiv.
- Vom citi o poveste despre Nelson și Theresa și aș dori să fiți foarte atenți și să vedeți dacă puteți găsi vreun moment în care unul dintre ei are un limbaj negativ sau pozitiv.”

ACTIVITATE DE APROFUNDARE | 12 minute

Nelson, fotografatul

Prezentare generală

Această activitate îi invită pe elevi să se gândească și să discute despre eșec și despre cum se poate arăta bunăvoință față de sine și față de ceilalți în timpul unor astfel de situații.

Conținut / Perspective care trebuie explorate

- Uneori, dacă nu reușim (conform așteptărilor noastre), s-ar putea să ne simțim descurajați.
- Este normal să avem dificultăți atunci când trebuie să îndeplinim sarcini noi și, adesea, sarcina poate fi realizată cu timpul și cu mai multă practică sau, uneori, cu ajutor din partea celorlalți.

Materiale necesare

- Exemplare imprimare ale cartonașelor pe care scrie „pozitiv” și „negativ” de la sfârșitul acestei experiențe de învățare (sau vă puteți desena singuri unele).

Instrucțiuni

- Citiți Partea 1 a poveștii de mai jos. Rugați elevii să ridice mâna atunci când aud unul dintre personaje că folosește discursul negativ sau pozitiv cu o altă persoană, sau chiar cu ei înșiși.
- Când elevii ridică mâinile, cereți-le să explice unde au observat un limbaj negativ sau pozitiv.
- La punctele marcate cu un asterisc (*), puteți face o pauză pentru a le pune elevilor întrebări precum:
 - *La ce credeți că s-ar putea gândi Nelson în*

acest moment?

- *Ce emoții credeți că ar putea avea Nelson?*
 - *Ce credeți că gândesc sau simt în acest moment celelalte personaje din poveste?*
 - *Are cineva un discurs pozitiv sau negativ în acest moment?*
- După terminarea primei părți, cereți-le elevilor să descrie ce s-a întâmplat în poveste până atunci și ce cred ei că s-ar putea întâmpla în continuare.
 - Cereți-le copiilor să se ofere voluntari și puneți-i să aleagă la întâmplare unul dintre cartonașe și, în funcție de ce scrie pe acesta - „pozitiv” sau „negativ”, să dea exemple concrete de lucruri pe care le-ar putea spune în acel moment.
 - Citiți Partea a 2-a a poveștii, folosind aceeași metodă menționată mai sus.
 - Încheiați activitatea punând întrebările de mai jos, care îi încurajează pe elevi să se gândească la ce înseamnă să ai o atitudine binevoitoare și să te încurajezi printr-un limbaj interior pozitiv atunci când întâmpini dificultăți.

Sfaturi didactice

- Puteți folosi păpușile marionetă pentru a ilustra povestea lui Nelson.
- Poate că doriți să transcrieți pe un afiș cuvintele pline de bunăvoință pe care elevii le-au adresat lui Nelson, astfel încât acestea să poată fi afișate în clasă și folosite ulterior ca o

resursă. Puteți să luați în considerare scrierea acestora în mod generic (de ex. „Nu ești încă bun la asta.”), astfel încât să poată fi utilizate într-o varietate mai mare de situații.

Poveste: Nelson, fotograful

Exemplu de script introductiv

- **“Aceasta este o poveste despre Nelson și Theresa. Aș dori să fiți deosebit de atenți și să vedeți dacă puteți descoperi acele momente în care unul dintre ei folosește discursul negativ sau pozitiv. Ei ar putea folosi acest tip de limbaj față de o altă persoană sau chiar față de ei înșiși. Ridicați mâna când credeți că unul dintre ei folosește tipul de discurs negativ sau pozitiv cu altcineva sau cu ei înșiși. Voi face o pauză în anumite puncte și vă voi întreba ce credeți că simt sau gândesc eroii noștri în acel moment.”**

Partea 1

“Nelson a ajuns la petrecerea dată de ziua de naștere a Theresei și era extrem de încântat. Erau mulți copii la petrecere și, chiar dacă nu îi știa pe toți, el o cunoștea foarte bine pe Theresa. El mai participase la aniversarea Theresei și cu un an înainte, așa că știa că va fi mâncare bună, și tort, și o mulțime de jocuri distractive pentru copii. Nelson aștepta plin de nerăbdare să se joace cu Theresa și cu ceilalți prieteni ai săi.*

În timp ce Nelson se delecta cu felia de tort, a observat că tatăl Theresei făcea fotografii la petrecere folosind un aparat de fotografiat. Nelson a dorit întotdeauna să folosească un aparat foto, dar niciodată nu a avut ocazia.

„Pot folosi aparatul foto pentru a face poze?” a întrebat Nelson.

- Știi cum să folosești o cameră foto, Nelson? I-a întrebat tatăl Theresei.

„Da”, a spus Nelson, chiar dacă nu știa cu adevărat s-o folosească. Văzuse o mulțime de oameni care foloseau camere foto tot timpul, așa că nu credea că ar putea fi ceva foarte dificil.

Tatăl Theresei i-a dat lui Nelson camera foto și i-a arătat cum să o țină. „Apasă acest buton pentru a face fotografiile, dar asigură-te că aparatul foto este îndreptat către ceea ce dorești să fotografiezi și asigură-te că este focalizat. În caz contrar toate fotografiile vor fi neclare. De asemenea amintește-ți că trebuie să faci o fotografie cu Theresa în momentul în care suflă în lumânările de pe tort.”

„Nicio problemă!” a spus Nelson încrezător. Pentru tot restul petrecerii, Nelson a alergat de colo colo, făcând fotografii cu prietenii săi.*

La un moment dat, a venit vremea ca Theresa să-și pună o dorință și să sufle în lumânările de pe tort, așa cum era tradiția în familia ei. Tatăl Theresei l-a căutat pe Nelson, pentru că voia ca Nelson să facă o poză. Dar nimeni nu l-a putut găsi pe Nelson, pentru că el juca fotbal în curte.”

Partea a 2-a

„Mai târziu, petrecerea s-a încheiat și oamenii au început să plece acasă. Nelson i-a dat tatălui Theresei camera înapoi.



„Vrei să ne uităm la poze?” a întrebat tatăl Theresei. S-au uitat împreună la poze și Nelson a văzut că toate erau neclare. Niciuna dintre ele nu ieșise bine. Apoi și-a amintit că a uitat să facă până și poza cu Theresa suflând în lumânările de pe tort.*

„Aoleu”, și-a zis Nelson. „Am greșit, după chestia asta, Theresa nu o să mai vrea să fie niciodată prietenă cu mine.”

Mai târziu, mergând spre casă, a continuat să se învinovățească. Se gândea în sinea lui: „Oare cum de nu pot să fac niciodată nimic bun?”*

A doua zi la școală, Nelson a încercat să o evite pe Theresa. Știa clar că era supărată pe el.*

Însă la sfârșitul zilei Theresa a venit la el. „Bună Nelson! Mulțumesc că ai venit la petrecerea mea!” i-a spus fata.

„Îmi pare rău pentru fotografiile neclare pe care le-am făcut”, a spus Nelson. „Iar am făcut-o de oaie. Mereu stric lucrurile.”*

„Nu este nicio problemă. Au mai fost și alți oameni care au făcut fotografii”, a răspuns Theresa. „Mie mi s-a părut că pozele tale sunt amuzante! Poate că vei deveni fotograf atunci când vei fi mare.”

„Dar sunt total nepriceput”, a spus Nelson. „Nu am să pot face nimic. Am văzut fotografiile, erau groaznice!”

„Nu trebuie să te simți dezamăgit din cauza asta. La început este foarte greu să faci poze bune”, a mai spus Theresa. „Tatăl meu m-a

învățat cum să fac poze și totuși mi-a luat destul de mult timp până am învățat. Vrei să vii într-o zi la mine acasă, să exersăm împreună?”

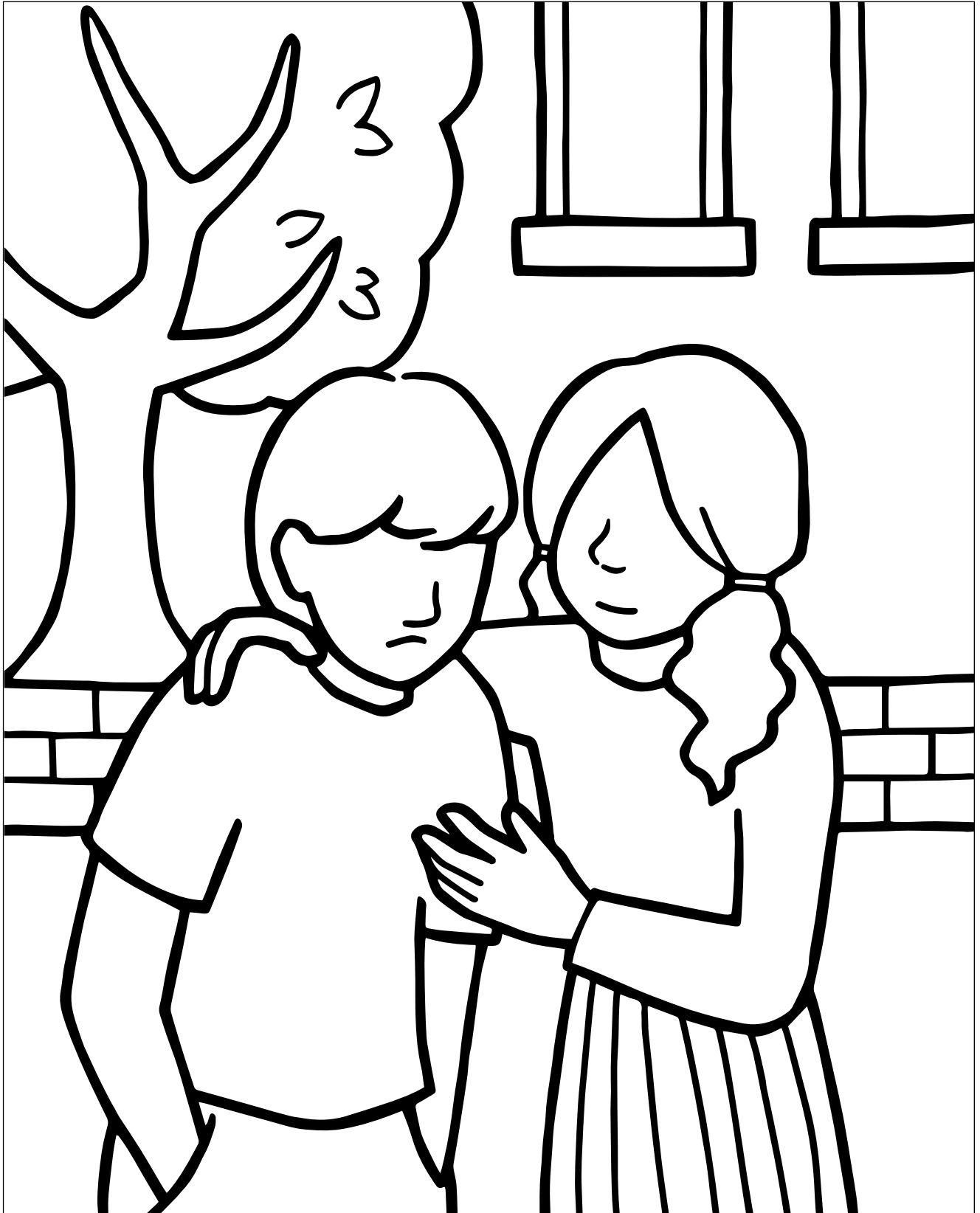
„Chiar crezi că aș putea învăța să fac poze bune?” a întrebat Nelson.

„Dacă exersezi mai mult, atunci bineînțeles că o să poți!” i-a răspuns Theresa.*

Nelson s-a gândit un timp și apoi a spus: „Cred că pur și simplu nu știam ce făceam. Am crezut că va fi mai ușor decât a fost de fapt. Asta înseamnă că dacă tu ai avut nevoie de mai mult timp până ai învățat cum să faci poze bune, presupun că aș putea învăța și eu să o fac. Bine, atunci o să încerc!”

ÎNTREBĂRI PENTRU DISCUȚIA DE GRUP

- *“Oare de ce a crezut Nelson că nu ar putea deveni niciodată un bun fotograf?”*
- *De ce a crezut Theresa că Nelson ar putea deveni un bun fotograf?*
- *Ce s-a gândit Nelson în sinea lui atunci când și-a dat seama că pozele pe care le-a făcut au ieșit neclare?*
- *Cum a reacționat Theresa atunci când a văzut pozele neclare făcute de Nelson? Ce fel de lucruri i-a spus lui Nelson?*
- *Ce i-ar spune lui Nelson cea mai bună persoană din lume? [Exemplele de mai jos.]*
- *Ai făcut doar o greșeală.*
- *Te vei descurca mai bine data viitoare.*



- *Vei învăța să faci poze bune pe măsură ce vei exersa.*
 - *Nu ești un nepriceput, nu ești încă un fotograf foarte bun.*
 - *Dacă Theresa, sau cea mai bună persoană din lume, nu ar fi fost acolo să-l încurajeze pe Nelson, cum credeți că s-ar fi putut încuraja pe sine? Ce și-ar putea spune lui însuși? [Exemplele de mai jos.]*
 - *Am făcut o greșeală.*
 - *Mă voi descurca mai bine data viitoare.*
 - *Cu timpul, exersând, voi învăța să fac poze bune.*
 - *Nu sunt un nepriceput, nu sunt încă un fotograf foarte bun."*
-

ÎNCHEIERE | 3 minute

- *"Poate cineva să se gândească la un moment în care lucrul pe care a încercat să-l facă a fost într-adevăr dificil la început, dar a devenit mai priceput la acel lucru pe măsură ce a exersat? [Pauză.] Haideți să ascultăm câteva exemple.*
- *Ce lucruri încurajatoare ne-am putea spune în sinea noastră atunci când întâmpinăm dificultăți?*
- *Ce ați vrea să vă amintiți din ceea ce am învățat astăzi?"*

POZITIV

NEGATIV

Explorarea bunăvoinței față de sine. Partea a 2-a

SCOP

În cadrul acestei experiențe de învățare, elevii vor descoperi modurile în care pot manifesta bunătatea și bunăvoința față de propria lor persoană, în același fel în care ar manifesta aceste lucruri față de un prieten apropiat, ori față de vreun membru

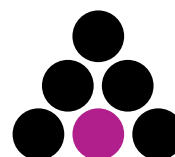
al familiei lor, mai ales atunci când se confruntă cu obstacole sau dificultăți. Este de dorit ca această experiență de învățare să fie abordată imediat după experiența precedentă, cea în care elevii s-au familiarizat cu discursul pozitiv sau negativ.

REZULTATELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

Elevii vor:

- Explora ideea că putem fi propriul nostru prieten.
- Explora acele practici ale manifestării bunăvoinței față de ceilalți care se pot aplica și la propria persoană.

COMPONENTELE DE BAZĂ



Compassiunea față de sine

MATERIALE NECESARE

- Tablă sau Flipchart
- Markere

DURATĂ

25 minute

CHECK-IN | 4 minute

- *"Haideți să începem prin a face un exercițiu scurt de focalizare a atenției. Oare cum ne dorim să fie corpul nostru?"*
- *Pentru început ne vom așeza într-o postură confortabilă, dar cu spatele drept. Eu o să-mi țin ochii deschiși, dar voi îi puteți închide, sau puteți lăsa privirea în jos.*
- *Alegeți acum una dintre resursele personale din trusa de resurse, sau, dacă doriți, vă puteți gândi la o nouă resursă: ceva care vă face să vă simțiți mai bine, mai în siguranță, mai fericiți.*
- *Haideți să ne aducem în minte resursa personală și să ne concentrăm asupra acesteia pentru câteva momente, stând în liniște. Puteți face, de asemenea, centrare corporală dacă doriți. [Pauză.]*
- *Ce observați în interiorul corpului? Dacă observați senzații plăcute sau neutre, atunci puteți continua să urmăriți acest loc. Dacă observați senzații neplăcute, puteți trece la o zonă din corp în care aveți senzații mai plăcute. [Pauză.]*
- *Acum haideți să fim conștienți de propria respirație. Încercați să vedeți dacă puteți acorda atenție respirației, pe măsură ce aerul intră și iese din corp.*
- *Dacă vi se pare că focalizarea atenției asupra respirației este un exercițiu care vă displace, atunci nu ezitați să vă întoarceți la exercițiile de creare de resurse sau centrare corporală.*

[Pauză 15-30 secunde.]

- *În momentul în care observați că atenția v-a fost distrasă, puteți să vă întoarceți pur și simplu atenția asupra respirației. De asemenea vă puteți număra respirațiile. [Pauză mai mult timp, cum ar fi 30-60 de secunde, sau chiar mai mult.]*
- *Acum vom încheia acest exercițiu și putem să deschidem ochii. Ce ați observat?"* [Cereți-le elevilor să discute cu voce tare]

ACTIVITATE DE APROFUNDARE | 8 minute

Să manifestăm bunăvoință față de noi înșine, ca și cum ne-am fi cel mai bun prieten.

Prezentare generală

Această activitate invită elevii să participe la un schimb de idei despre cum ar putea să ajute pe cineva care este descurajat și apoi să pună în practică unele dintre aceste acțiuni, lucrând pe perechi. Apoi elevii vor explora care sunt acțiunile și discursul pozitiv pe care le-ar putea aplica pentru a se îmbărbăta sau mobiliza, mai ales atunci când niciun prieten nu se află lângă ei.

Conținut / Perspective care trebuie explorate

- Există anumite lucruri pe care le putem spune și face pentru a încuraja și ajuta pe cineva care este descurajat.
- Unele dintre aceste lucruri ni le putem spune și le putem face pentru noi înșine atunci când suntem descurajați.

Materiale necesare

Niciunul

Instrucțiuni

- Rugați-i pe elevi să își imagineze doi prieteni apropiați. Amintiți-le de povestea de data trecută „Nelson, fotograful”, și de tipul de prietenie dintre Nelson și Theresa.
- Întrebați-i pe elevi cum și-ar putea cineva trata cu bunătate prietenul dacă acesta ar fi trist, nefericit, sau s-ar fi confruntat cu o situație dificilă, la fel cum i s-a întâmplat lui Nelson. Care sunt lucrurile pe care persoana respectivă le-ar putea simți, spune sau face, văzând că prietenul său este nefericit?
- Scrieți sugestiile elevilor la rubricile „Simte” „Spune” și „Face”.
- Spuneți-le elevilor că aveți nevoie de doi voluntari. Unul va trebui să se prefacă a fi descurajat aidoma lui Nelson după ce a văzut că niciuna dintre pozele sale nu a fost clară. Celălalt va fi aidoma Theresei, care va face tot posibilul pentru a-și încuraja prietenul. Cereți-i celui care încurajează să aleagă una dintre acțiunile „Spune” sau „Face” și apoi s-o exemplifice în fața elevului care îl întruchipează pe Nelson. Apoi cereți-i elevului care joacă rolul lui Nelson să spună cum se simte după ce a fost încurajat în acest fel. Repetați acest lucru de 3 sau 4 ori, cu voluntari noi.
- Subliniați faptul că prietenii noștri nu sunt întotdeauna prin preajmă. Întrebați elevii dacă ei cred că putem face unele dintre aceste

lucruri și pentru noi înșine în cazul în care niciun prieten nu ar fi lângă noi. Dacă acest lucru este util, folosiți din nou exemplul lui Nelson.

- Puneți o bifă lângă acele lucruri pe care le-am putea spune, simți sau face pentru noi înșine.
- Întrebați elevii dacă mai cred că se poate adăuga ceva pe listă. Dacă ne-am confrunța cu dificultăți, ce lucruri am putea spune, simți sau face, care ar fi pozitive și utile pentru noi înșine?

Sfaturi didactice

Pentru această activitate mai întâi puteți exemplifica acest exercițiu lucrând cu un elev, astfel încât ceilalți să poată vedea mai clar cum ar trebui să procedeze.

Exemplu de script

- *“Vă amintiți povestea pe care am citit-o la ultima noastră lecție, numită „Nelson, fotograful”, în care era vorba despre aparatul foto, Nelson și Theresa, la petrecerea dată cu ocazia zilei sale de naștere?*
- *Cum a răspuns Theresa când a văzut pozele făcute de Nelson? [Așteptați răspunsuri de la elevi.] Theresa a fost o prietenă bună și a folosit cuvinte pline de bunăvoință cu scopul de a-l ajuta pe Nelson.*
- *Acum vă veți imagina că sunteți în situația lui Nelson și că vă simțiți neplăcut pentru că toate fotografiile pe care le-ați făcut sunt neclare. Ce ați vrea să vă spună un prieten bun în această situație? [Așteptați răspunsuri*

și scrieți sugestiile elevilor la rubricile „Spune” și „Face”. Bine, haideți să trecem în revistă lucrurile pe care un bun prieten ar putea să ni le spună sau să le facă pentru a ne ajuta atunci când suntem triști sau descurajați. [Citiți din nou răspunsurile.]

- Acum haideți să vedem dacă putem pune aceste idei în practică. Voi avea nevoie de doi voluntari care să joace o scenetă. Unul dintre voi va juca rolul prietenului care a făcut numai poze neclare la petrecerea cu ocazia zilei de naștere. Acesta a făcut o greșeală și acum se simte vinovat. Celălalt personaj este un bun prieten. Elevul care este prietenul cel bun va folosi lucrurile din lista pe care tocmai am creat-o. Haideți să vedem ce se întâmplă în scenetă. Cum vi s-a părut?
- Dar ce se întâmplă în cazul în care nu avem lângă noi un prieten bun și ne simțim dezamăgiți, triști, speriați sau descurajați? Ce ați putea spune sau face în acest caz pentru a vă îmbărbăta pe voi înșivă?”

PRACTICĂ REFLEXIVĂ | 15 minute

Cum să fim binevoitori cu noi înșine

Prezentare generală

În cadrul acestei activități mai întâi elevii vor pune în practică ceea ce au învățat, scriind și ilustrând printr-un desen modalitățile prin care manifestă deja bunăvoință față de sine atunci când se simt descurajați. Apoi elevii vor sugera și alte modalități prin care ar putea fi mai binevoitori față de ei înșiși.

Conținut / Perspective care trebuie explorate

- În cadrul acestei activități mai întâi elevii vor pune în practică ceea ce au învățat, scriind și ilustrând printr-un desen modalitățile prin care manifestă deja bunăvoință față de sine atunci când se simt descurajați. Apoi elevii vor sugera și alte modalități prin care ar putea fi mai binevoitori față de ei înșiși.

Materiale necesare

- Hârtie
- Ustensile pentru scris și desenat
- Ilustrație cu un balon pentru gânduri (inclusă mai jos)

Instrucțiuni

- Oferiți fiecărui elev o foaie de hârtie și ustensile pentru desen.
- Arătați-le un balon pentru gânduri. Folosiți ilustrația oferită.
- Rugați-i pe elevi să ilustreze printr-un desen o situație în care a fost nevoie să utilizeze discursul interior pozitiv.
- Ce lucru pozitiv vi l-ați putea spune data viitoare?
- Rugați elevii să-și împărtășească ideile, dacă doresc.
- După ce au luat la cunoștință toate aceste modalități prin care pot fi amabili cu ei înșiși, cereți-le elevilor să revină asupra desenelor și să adauge și alte modalități prin care ar putea fi mai binevoitori față de ei înșiși pe viitor.

Acestea ar putea fi lucruri pe care le-au auzit de la alții sau ar putea fi lucruri noi, pe care și le imaginează că le-ar putea face.

- Adunați desenele și așezați-le într-un spațiu dedicat pe peretele clasei.

Sfaturi didactice

- Dacă doriți, puteți copia ilustrația furnizată mai jos și o puteți da elevilor ca foaie de lucru.

Exemplu de script

- *"Așadar, mai devreme am exersat cum am putea manifesta bunăvoință mai întâi față de prietenii noștri și apoi față de noi înșine. Acum vom merge un pic mai departe și vom încerca să ilustrăm aceste lucruri printr-un desen.*
- *Acum vă invit să ilustrați printr-un desen o situație în care ați fost nevoiți să folosiți limbajul interior pozitiv pentru a vă îmbărbăta. Iată un balon pentru gânduri. În acest balon scrieți ce v-ați spus în acel moment și ce v-ați putea spune data viitoare. [Oferiți suficient timp elevilor pentru a desena și scrie.]*
- *Cine ar dori să-și prezinte desenul sau să spună ce cuvinte pozitive a scris în balonul pentru gânduri? [Oferiți suficient timp pentru discuții.]*
- *Vă mulțumesc pentru cele împărtășite. Acum, după ce ați auzit de la ceilalți elevi ce discurs interior pozitiv folosesc, există vreo idee pozitivă pe care ați dori să o adăugați în balonul vostru, astfel încât să o folosiți pe viitor? [Oferiți-le câteva minute pentru ca elevii să completeze desenele.]*

- *Excelent - acum voi aduna desenele. Mulțumesc."*
-

ÎNCHEIERE | 3 minute

- *"Ce putem face pentru a fi mai binevoitori cu noi înșine?"*
- *Ce lucruri noi ați învățat, pe care ați vrea să vi le reamintiți și altă dată?"*

Discursul interior pozitiv



Desenați-vă pe voi înșivă într-o situație în care a fost nevoie să folosiți limbajul interior pozitiv

Explorarea Iertării

SCOP

În această experiență de învățare elevii vor explora iertarea, adică renunțarea la emoțiile negative direcționate către o altă persoană, chiar dacă nu aprobăm neapărat acțiunea persoanei respective. Elevilor le va fi prezentată o poveste, în care vor putea

observa faptul că dacă punem comportamentul și emoțiile unui copil în context, îi permitem furiei să se transforme în iertare și compasiune. La sfârșit, elevii vor reflecta asupra unor experiențe pe care le-au avut, în care au renunțat la sentimentul de furie.

REZULTATELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

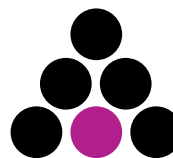
Elevii vor:

- Explora conceptul de iertare, ca fiind eliberarea de emoțiile negative pe care le avem față de sine, sau față de o altă persoană
- Explora ideea de compasiune și semnificațiile acesteia
- Explora faptul că dacă punem comportamentul și emoțiile altei persoane în context putem să înțelegem acea persoană și să avem compasiune față de ea.
- Explora relația dintre sentimentul de nefericire pe care îl trăim și faptul că alegem să-i rănim pe ceilalți sau să fim răuvoitori față de ei.
- Reflecta asupra momentelor în care au simțit furie față de cineva, dar au fost capabili să renunțe la acest sentiment.

DURATĂ

25 minute

COMPONENTELE DE BAZĂ



Compasiunea față de sine

MATERIALE NECESARE

- Hârtie
- Ustensile pentru desen

CHECK-IN | 4 minute

- *"Haideți să începem prin a face un exercițiu scurt de focalizare a atenției. Oare cum ne dorim să fie corpul nostru?"*
- *Pentru început, ne vom așeza într-o postură confortabilă, dar cu spatele drept. Eu o să-mi țin ochii deschiși, dar voi îi puteți închide, sau puteți lăsa privirea în jos.*
- *Alegeți acum una dintre resursele personale din cufărul cu resurse, sau, dacă doriți, vă puteți gândi la o nouă resursă: ceva care vă face să vă simțiți mai bine, mai în siguranță, mai fericiți.*
- *Haideți să ne aducem în minte resursa personală și să ne concentrăm asupra acesteia pentru câteva momente, stând în liniște. Puteți face, de asemenea, centrare corporală dacă doriți. [Pauză.]*
- *Ce observați în interiorul corpului? Dacă observați senzații plăcute sau neutre, atunci puteți continua să rămâneți cu atenția pe acel loc. Dacă observați senzații neplăcute, puteți trece la o zonă din corp în care aveți senzații mai plăcute. [Pauză.]*
- *Acum haideți să fim conștienți de propria respirație. Încercați să vedeți dacă puteți acorda atenție respirației, pe măsură ce aerul intră și iese din corp.*
- *Dacă vi se pare că focalizarea atenției asupra respirației este un exercițiu care vă displace, atunci nu ezitați să vă întoarceți la exercițiile de creare de resurse sau centrare corporală.*

[Pauză 15-30 secunde.]

- *În momentul în care observați că atenția v-a fost distrasă, puteți să vă întoarceți pur și simplu atenția asupra respirației. De asemenea, vă puteți număra respirațiile. [Pauză mai mult timp, cum ar fi 30-60 de secunde, sau chiar mai mult.] Acum vom încheia acest exercițiu și putem să deschidem ochii. Ce ați observat?"* [Cereți-le elevilor să discute cu voce tare]

PREZENTARE ȘI DISCUȚIE | 5 minute

Prezentare generală

Elevii vor explora semnificația cuvântului „iertare”, alcătuind o familie de cuvinte și dând exemple din experiența lor personală.

Conținut / Perspective care trebuie explorate

Iertarea înseamnă să renunțăm la sentimentul de mânie și la emoțiile negative pe care le avem față de noi înșine sau față de cineva.

Materiale necesare

- Flipchart sau tablă
- Markere

Instrucțiuni

- Explicați-le elevilor că astăzi vor explora atât conceptul de iertare, cât și ce înseamnă să iertăm pe cineva.
- Scrieți pe tablă cuvântul „iertare”.
- Întrebați dacă știe cineva ce înseamnă acest cuvânt, sau dacă știe cuvinte care ar putea fi asociate cu „a ierta”. Scrieți aceste cuvinte în

jurul cuvântului „iertare”.

- Dați un exemplu de iertare, începând cu ceva mic, apoi întrebați elevii dacă vor să dea un exemplu similar de iertare a unei persoane. Amintiți-le, după cum este necesar, să nu folosească nume. (Unele școli folosesc exprimări de tipul „Știu pe cineva care ...” sau pur și simplu respectă regula conform căreia nu menționăm niciun nume în povești, pentru că în acestea este vorba despre o anumită idee și despre ce putem învăța din ea, nu despre persoanele implicate.)

Sfaturi didactice

- Dacă alegeți să dați exemple de iertare, inclusiv exemple din propria viață, începeți cu lucruri foarte mici, cum ar fi niște inconveniente minore. Asigurați-vă că evitați orice abuzuri majore. Începeți mai degrabă cu iertarea altei persoane, decât cu iertarea de sine.
- Încercați să consolidați modul în care oamenii iartă în mod regulat greșelile minore ale altora, în loc să punctați situațiile în care oamenilor le este imposibil să ierte. Acesta este mai degrabă o abordare bazată pe punctele forte, decât o abordare bazată pe punctele slabe.

Exemplu de script

- *“Astăzi vom învăța mai multe lucruri despre iertare și despre ce înseamnă să iertăm pe cineva. [Scrieți cuvântul „iertare” pe tablă.]*
- *Ce credeți că înseamnă cuvântul iertare? Cu ce are legătură?*

- *Poate să ne spună cineva o poveste despre o persoană care a iertat pe altcineva? [Dacă elevii nu au povești de spus și nu se oferă voluntari, le puteți împărtăși ceva din propria experiență.]*
- *V-a cerut vreodată cineva iertare dar persoana nu a fost sinceră? Cum v-ați dat seama de asta?*
- *Ați spus vreodată că vă pare rău chiar dacă nu ați simțit asta cu adevărat? De ce?”*

ACTIVITATE DE APROFUNDARE | 13 minute

Prezentare generală

În cadrul acestei activități, elevii vor asculta o poveste despre o persoană care este vătămată, vor primi informații care vor conduce la înțelegere, iertare și compasiune, apoi vor sări în ajutorul persoanei care a cauzat vătămarea. Ei vor putea descoperi motivele pentru care mânia s-ar putea transforma în compasiune și iertare, dar și ce s-ar întâmpla dacă furia nu s-ar transforma niciodată în compasiune sau iertare.

Conținut / Perspective care trebuie explorate

- Putem să perpetuăm emoțiile negative, dar acest lucru ne poate afecta fericirea și capacitatea de a ne bucura de viață.
- Iertarea înseamnă a renunța la emoțiile negative pe care le direcționăm către o altă persoană, chiar dacă ceea ce au făcut față de noi a fost greșit.
- Înțelegerea comportamentului unei alte persoane, punându-l în context, ne poate

ajuta să avem compasiune față de acea persoană.

- O compasiune puternică față de o altă persoană ne poate determina să dorim să o ajutăm.

Materiale necesare

Niciunul.

Instrucțiuni

- Citiți povestea de mai jos, oprindu-vă atunci când există un asterisc (*) pentru a pune una sau mai multe dintre următoarele întrebări:
 - *“Ce emoții credeți că simte acum Nelson? De ce ar putea avea nevoie în acest moment?”*
 - *Ce ar putea gândi sau ce și-ar putea spune în sinea lui?*
 - *Ce credeți că simt sau gândesc ceilalți elevi?*
 - *De ce ar putea avea nevoie?*
 - *Ce credeți că ar trebui să facă Nelson?”*
- Când ați terminat de citit povestea, întrebați elevii despre ce s-a întâmplat în poveste, folosind întrebările oferite mai jos (care poartă titlul „Discuție pe marginea poveștii”).

Sfaturi didactice

- Dacă povestea este prea lungă pentru a fi citită integral, poate fi împărțită în secțiuni mai mici, etichetate ca Partea 1, a 2-a și a 3-a.
- Dacă puteți avea două sesiuni de lucru la distanță mică una de alta, vă recomandăm

citirea părților întâi și a doua, iar apoi întrerupeți-vă pentru a discuta cu elevii despre cum ar putea continua povestea. Apoi, în următoarea sesiune, continuați să citiți partea a treia.

Exemplu de script

- *“O să citesc o poveste despre Nelson, Theresa și Albert.*
- *Vă rog să reflectați la ce credeți că gândește și simte fiecare personaj în parte. Pentru că în anumite puncte ale poveștii am să fac o pauză și o să vă întreb despre asta.” [Citiți povestea de mai jos și opriți-vă și puneți întrebări unde întâlniți asteriscuri sau unde credeți că este potrivit. Întrebările pentru discuție se află la sfârșitul poveștii.]*

Poveste: Nelson iartă pe cineva

Partea 1

“Într-o zi, Nelson se juca cu mingea în curtea școlii împreună cu Albert și Theresa. La un moment dat, mingea a ajuns la Nelson, și când s-o paseze Theresei, un alt băiat a venit dintr-o parte și l-a împins. Nelson a căzut într-o grămadă de noroi.

„Hei, ce faci?” a întrebat Nelson. Băiatul a râs și a luat mingea pe care Nelson o scăpase pe jos.

*„lau mingea de la tine, asta fac”, a spus el și a plecat.**

„Ce nepoliticos”, a spus Theresa.

„Nu este doar nepoliticos. Este chiar răutate, a spus Albert. Așa face Teddy. Se ia mereu de noi.”

Nelson s-a ridicat de jos și a încercat să șteargă murdăria de pe haine, dar nu a reușit.

„Mi-aș dori să putem face ceva în privința asta”, a spus el. Dar Teddy era mult mai solid decât Nelson, așa că Nelson nu a făcut nimic.*”

Partea a 2-a

”Mai târziu, Nelson a terminat orele și s-a dus acasă. Mama i-a văzut hainele murdare de noroi și l-a întrebat ce s-a întâmplat. Nelson și-a reamintit cum a fost îmbrâncit de Teddy și asta l-a făcut să se înfurie cu adevărat. De fapt, era atât de nervos încât nu s-a putut bucura de cina din seara respectivă.*

A doua zi Nelson era încă într-o dispoziție proastă. Nici când i-a văzut pe Albert și pe Theresa nu s-a simțit mai bine. La prânz s-au așezat la masă împreună. Nelson l-a văzut și pe Teddy că ia prânzul în sala de mese, dar că stătea singur.*

„Nimănui nu-i place de Teddy”, a spus Theresa.

Nelson privea, dar nu spunea nimic. Apoi Nelson a văzut-o pe doamna Kelly, o profesoară, apropiindu-se de Teddy. Doamna Kelly a pus mâna cu delicatețe pe spatele lui Teddy și i-a vorbit cu voce blândă. Părea prietenoasă și binevoitoare cu el.*

Când doamna Kelly s-a îndepărtat, Nelson s-a dus la ea. „Nu ar trebui să fiți drăguță cu Teddy, dna. Kelly. Ieri m-a îmbrâncit și mi-a luat mingea. Este întotdeauna rău cu toată lumea. Ar trebui pedepsit.”

Doamna Kelly i-a zâmbit lui Nelson. „Dacă te-a îmbrâncit și ți-a luat mingea, atunci nu este în regulă și voi avea o discuție cu el mai târziu despre asta. Dar ar trebui să avem bunăvoință în ceea ce-l privește pe Teddy. Mama lui este foarte bolnavă. Prin urmare ar fi mai folositor să fim ca o parte din familia lui în această perioadă.*”

Partea a 3-a

”După prânz, Nelson a ieșit cu Theresa și cu Albert să se joace cu mingea în curtea școlii. În timp ce aruncau mingea de la unul la celălalt, Nelson l-a observat pe Teddy stând de unul singur pe teren. Nelson și-a amintit ce i-a spus doamna Kelly și a mai observat că atunci când l-a văzut pe Teddy nu a mai avut deloc acel sentiment de mânie în piept.

„Hei, poate că ar trebui să-l întrebăm pe Teddy dacă vrea să se joace cu noi”, a spus Nelson.*

„Glumești, nu?” i-a răspuns Albert. „El este cel care te-a împins ieri în noroi de ți-ai murdărit hainele!”

„Da, dar cred că se simte foarte singur”, a spus Nelson. „Doamna Kelly mi-a spus că mama lui este foarte bolnavă. Țăsta este un bun motiv să se simtă trist și poate chiar speriat.”

„Asta nu îți dă dreptul să îmbrâncești oamenii”, a spus Albert.

„Este adevărat”, a spus Nelson. „Doamna Kelly a mai spus că oamenii nu aleg să facă lucruri rele decât dacă sunt nemulțumiți sau nefericiți. Eu cred că Teddy este foarte nefericit. E greșit



din partea lui că m-a îmbrâncit, dar nu mai sunt supărat pe el.”*

„Nici nu pot să-mi imaginez cum ar fi să nu ai părinți”, a spus Theresa. „Nu e de mirare că este bătăran uneori. Și nu are nici prieteni. Dacă noi nu suntem buni cu el, atunci cine va fi?”

Theresa a luat mingea și a mers spre Teddy. „Hei, Teddy. Noi ne jucăm cu mingea. Vrei să ni te alături?”

Teddy a rămas surprins. I-a privit cu mirare pe toți trei. „Chiar vreți să vă jucați cu mine?”

„Da”, a spus Nelson. „Nu mai sunt supărat pe tine. Dar te rog să nu mai faci ce-ai făcut ieri.”*

În acea după-amiază, când Nelson s-a dus acasă, mama sa l-a întrebat: „Cum a fost astăzi la școală?”

„Bine”, a spus Nelson. „Ne-am jucat cu Teddy.”

„Dar Teddy nu este băiatul care a fost ieri rău cu tine?” l-a întrebat mama. Apoi i-a zâmbit. „Sunt foarte mândră de tine, Nelson.”*

DISCUȚII PE MARGINEA POVEȘTII

- După ce ați terminat de citit povestea, puneți următoarele întrebări (doar unele, sau pe toate):
- De ce credeți că Teddy l-a îmbrâncit pe Nelson?
- Cât timp a ținut Nelson supărarea? Cum se simțea el atunci când era supărat?
- Credeți că Nelson l-a iertat pe Teddy? De

unde știți asta?

- Cum de a devenit Nelson dintr-o dată binevoitor cu Teddy?
- Ce credeți că s-ar fi întâmplat dacă Nelson și prietenii săi ar fi rămas supărați pe Teddy pentru totdeauna?
- Ați spus vreodată „Te iert” unei persoane care v-a cerut iertare, cu toate că erați încă supărați pe acea persoană? Oare asta înseamnă să ierți pe cineva? Ce altceva ar trebui să se întâmple ca să iertați cu adevărat pe cineva care a greșit față de voi? (să ne eliberăm de sentimentele negative)
- Ce ar fi putut simți Teddy când l-a împins pe Nelson? Ce altceva ar fi putut face cu toate acele sentimente puternice? Cine ar fi putut să-l ajute?
- Ce ar putea Teddy să facă pentru a-i arăta lui Nelson că îi pare rău pentru ce a făcut?
- După ce au început să se joace împreună cu mingea, ce credeți că simțea fiecare dintre copii?”*

ÎNCHEIERE | 3 minute

- Cum ați putea explica ce înseamnă „iertare” cuiva care nu știe ce înseamnă asta?
- Ați învățat ceva astăzi pe care ați dori să vi-l reamintiți și altă dată?”



Explorarea compasiunii active

SCOP

În această experiență de învățare elevii vor explora mai profund conceptul de compasiune activă, care implică asumarea responsabilității pentru binele altei persoane și înfăptuirea de acțiuni pentru a-l ajuta și proteja. Prin discuția despre câteva scenarii, elevii vor explora cele trei componente principale ale compasiunii

active: să aibă bunăvoință față de cineva, să-i înțeleagă nevoile și dorințele și să-și asume responsabilitatea de a-l ajuta. Ei vor explora, de asemenea, modul în care compasiunea activă poate implica să spunem „nu” și să stabilim limite.

REZULTATELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

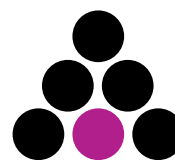
Elevii vor:

- Explora cele trei componente ale compasiunii active: bunăvoința față de cineva, înțelegerea nevoilor și dorințelor acestuia și asumarea responsabilității de a-l ajuta.
- Explora faptul că o compasiune adevărată poate uneori să fie manifestată printr-un refuz sau printr-o împotrivire.
- Recunoaște diferența dintre a fi asertiv și a fi răuvoitor sau răutăcios.

DURATĂ

30 minute

COMPONENTELE DE BAZĂ



Compasiunea față de sine

MATERIALE NECESARE

- Hârtie
- Ustensile de desen pentru fiecare elev

CHECK-IN | 3 minute

- *“Haideți să începem prin a face un exercițiu scurt de focalizare a atenției. Oare cum ne dorim să fie corpul nostru?”*
- *Pentru început, ne vom așeza într-o postură confortabilă, dar cu spatele drept. Eu o să-mi țin ochii deschiși, dar voi îi puteți închide, sau puteți lăsa privirea în jos.*
- *Alegeți acum una dintre resursele personale din cufărul cu resurse, sau, dacă doriți, vă puteți gândi la o nouă resursă: ceva care vă face să vă simțiți mai bine, mai în siguranță, mai fericiți.*
- *Haideți să ne aducem în minte resursa personală și să ne concentrăm asupra acesteia pentru câteva momente, stând în liniște. Puteți face, de asemenea, centrare corporală dacă doriți. [Pauză.]*
- *Ce observați în interiorul corpului? Dacă observați senzații plăcute sau neutre, atunci puteți continua să rămâneți cu atenția în acel loc. Dacă observați senzații neplăcute, puteți trece la o zonă din corp în care aveți senzații mai plăcute. [Pauză.]*
- *Acum haideți să fim conștienți de propria respirație. Încercați să vedeți dacă puteți acorda atenție respirației, pe măsură ce aerul intră și iese din corp.*
- *Dacă vi se pare că focalizarea atenției asupra respirației este un exercițiu care vă displace, atunci nu ezitați să vă întoarceți la exercițiile de creare de resurse sau centrare corporală.*

[Pauză 15-30 secunde.]

- *În momentul în care observați că atenția v-a fost distrasă, puteți să vă întoarceți cu atenția asupra respirației. De asemenea, vă puteți număra respirațiile. [Pauză mai mult timp, cum ar fi 30-60 de secunde, sau chiar mai mult.]*
- *Acum vom încheia acest exercițiu și putem să deschidem ochii. Ce ați observat?” [Cereți-le elevilor să discute cu voce tare]*

PREZENTARE / DISCUȚIE | 8 minute

Comasiunea activă este un punct forte

Prezentare generală

Prin intermediul unei povești și a câtorva scenarii elevii vor explora faptul că a fi compasiional înseamnă a-i proteja pe ceilalți și a face ceea ce este mai bine pentru ei, nu doar să spui mereu „Da”, sau să le dai oamenilor ceea ce doresc fără să te gândești dacă este bine pentru ei sau nu.

Conținut / Perspective care trebuie explorate

- Înțelegerea faptului că dacă vrem să avem o compasiune activă față de cineva, atunci trebuie să ne gândim la ceea ce este cel mai bine pentru acea persoană.

Materiale necesare

Niciunul

Instrucțiuni

- Explicați-le elevilor că le veți citi o poveste și că sunt rugați să acorde mare atenție momentelor de bunăvoință și compasiune.

- Rugați-i să ridice mâna dacă observă vreun moment de bunăvoință sau compasiune. Când ridică mâna, cereți-le să spună și celorlalți colegi motivele pentru care au ridicat-o.
- După citirea poveștii, puneți câteva întrebări de încheiere.

Poveste: Alice se cațără într-un copac

„Într-o zi, Theresa se juca cu Nelson și Albert pe terenul de joacă din curtea școlii. La un moment dat a văzut-o pe Alice, o fată dintr-o clasă mai mică, urcându-se de una singură în copac.

Mai târziu, când s-au întors în clasă, profesoara lor, doamna Kelly, i-a întrebat ce activități au făcut în pauză.

„Ne-am jucat cu mingea și am văzut o fată dintr-o altă clasă cățărându-se într-un copac”, a spus Theresa. „Așa că, data viitoare, o să mă cațăr și eu în copac!”

Dna Kelly a devenit foarte preocupată. „Este foarte periculos. Anul trecut, o elevă a căzut dintr-un copac și și-a rupt brațul. Așa că am instituit o regulă conform căreia elevii nu pot urca în copacii din curtea școlii.”

Albert s-a îmbufnat. S-a gândit în sinea lui: „Asta e foarte rău! Cățăratul în copaci este o chestie distractivă.”

Doamna Kelly a întrebat-o pe Theresa: „Câți ani are fata care s-a cățărat în copac?”

Theresa a spus: „Este vorba despre Alice. Este foarte mică. Ea este elevă într-o clasă mai mică.”

Doamna Kelly a spus: „Atunci o poți ajuta. Data viitoare când vă aflați la locul de joacă, vă rog să-i spuneți că nu se poate urca în copaci deoarece este o regulă impusă de conducerea școlii. Voi face și eu la fel dacă o văd. Vrem ca toți copiii să fie în siguranță.”

Theresa a spus: „S-ar putea să nu-i placă. S-ar putea să se supere pe mine și să creadă că sunt rea.”

Dna Kelly a spus: „Este posibil. Dar dacă nu-i spunem nimic, atunci Alice nu va ști. Poate că data viitoare când se va urca într-un copac o să cadă și o să se rănească.”

„Nu vreau să se întâmple asta”, a spus Theresa. „Mâine îi voi spune să nu se mai cațere.”

Întrebări

- “Ce vi s-a părut interesant în această poveste?”
- De ce era Albert nefericit când a auzit că nu se putea cățara în copaci?
- De ce școala a impus o regulă pentru a împiedica elevii să se cațere în copaci?
- De ce nu a vrut Theresa să-i spună lui Alice că nu poate urca în copac?
- De ce s-a răzgândit Theresa și a decis să-i spună lui Alice care este regula școlii?
- Credeți că Theresei îi pasă de Alice? De ce da, sau de ce nu?”

Exemplu de script

- “Am vorbit mai demult despre conceptul de bunăvoință și am aflat că bunăvoința este o

calitate interioară.

- *Amintiți-vă că am vorbit despre faptul că a spune cuiva cuvinte plăcute poate să nu fie o manifestare a bunăvoinței, dacă dorința noastră ascunsă este aceea de a-l păcăli.*
- *O să vă citesc o poveste și aș dori să fiți foarte atenți pentru a vedea dacă puteți descoperi momentele de bunăvoință. Unele dintre ele s-ar putea să nu fie prea evidente.”*
- [Citiți povestea. Dacă elevii ridică mâinile, cereți-le să explice momentul de bunăvoință pe care l-au observat. După ce ați terminat de citit povestea, folosiți întrebările de mai sus.]

ACTIVITATE DE APROFUNDARE | 10 minute Exersarea compasiunii active folosind jocul de rol

Prezentare generală

- În această activitate elevii vor face un joc de rol care continuă povestea de mai sus, pentru a experimenta cum este să spunem „nu” cu bunătate și compasiune și cum este când aud asta de la altcineva.

Conținut / Perspective care trebuie explorate

- Sentimentul de compasiune ne cere uneori să spunem „nu” sau să ne opunem.
- Recunoașterea diferenței dintre a fi asertiv și a fi răutăcios sau răuvoitor.

Materiale necesare

- Cartonajele de dialog (opțional)

Instrucțiuni

- Pentru fiecare rundă a jocului de rol, cereți-le elevilor să se ofere voluntari pentru a-l putea realiza. Elevii pot alege unul dintre cele patru roluri: Alice, Theresa, doamna Kelly și Albert. Puteți organiza jocul de rol preluând personal rolul lui Alice - adăugând apoi mai multe personaje (două, trei sau patru); în general va funcționa cel mai bine atunci când un elev va juca rolul lui Alice.
- Explicați-le elevilor că acțiunea se petrece în ziua următoare, iar Alice este la locul de joacă, pe cale să se cațere în copac.
- Asigurați-vă că fiecare elev înțelege rolul pe care trebuie să-l joace. Elevului care joacă rolul lui Alice îi explicați: „Tu ești Alice. Vrei neapărat să te urci în copac.” Elevului care joacă rolul doamnei Kelly sau pe cel al Theresei, îi veți da următoarea indicație: „Ești îngrijorat pentru Alice deoarece nu vrei să se rănească.” Elevului care joacă rolul lui Albert îi explicați: „Consideră că este foarte supărător și nedrept ca elevii să nu se poată urca în copaci.” Explicați-le că vor vorbi pe rând.
- Spuneți „Start!” pentru a începe jocul de rol. Întrebați fiecare personaj, pe rând, ce și-ar dori să spună sau să facă.
- După ce fiecare a spus ce avea de spus, încheiați jocul de rol. Puneți întrebările din încheiere.
- Cereți voluntari noi și începeți din nou o altă rundă.

Sfaturi didactice

- Ca ajutor pentru elevi, puteți utiliza cartonașele de dialog furnizate la sfârșitul acestei experiențe de învățare. Îi puteți pune pe elevii care interpretează rolul lui Alice - sau al lui Albert - să aleagă din primul set de cartonașe, iar pe cei care joacă rolul doamnei Kelly - sau al Theresei - să aleagă din cel de-al doilea set. Permiteți-le să aleagă ce ar dori să spună, apoi permiteți celeilalte părți să răspundă. Apoi permiteți primilor să aleagă o nouă carte și să continue până când au terminat jocul de rol. (Nu este nevoie să folosească toate cărțile.) După ce au făcut asta o dată sau de două ori, s-ar putea să se simtă încrezători să-și folosească propriile idei de dialog.
- Ca o alternativă, utilizați cartonașele de dialog pentru situația în care un elev care s-a oferit voluntar pentru a juca un rol, nu se poate gândi la nimic și are nevoie de sugestii. În acest caz, puteți să-i invitați să aleagă un cartonaș sau le puteți sugera lucruri pe care să le spună, inspirându-vă din cartonașele de dialog.
- Nu este oferit un exemplu de script, dar sunt incluse cartonașele de dialog și întrebările pentru discuțiile de grup.

Întrebări pentru jocul de rol

(Notă: modificați numele din întrebări în așa fel încât să se potrivească cu personajele din jocul dvs. de rol.)

- "Ce îi poate spune Theresa lui Alice?"

- Ce i-ar putea răspunde Alice?
- Cum credeți că se simte Theresa în acest moment?
- Cum credeți că se simte Alice în această situație?
- De ce credeți că are nevoie Theresa în acest moment?
- De ce credeți că are nevoie Alice acum? Este Theresa amabilă și binevoitoare cu Alice?"

PRACTICĂ REFLEXIVĂ | 6 minute

Prezentare generală

Elevii vor sta liniștiți câteva momente și se vor gândi la un exemplu din propria lor viață, la o situație în care bunăvoința și compasiunea a implicat recunoașterea nevoilor celuilalt și asumarea responsabilității pentru protecția acelei persoane (sau animal).

Conținut / Perspective care trebuie explorate

Explorați faptul că o compasiune activă implică recunoașterea nevoilor unei alte persoane și asumarea responsabilității pentru ajutorarea și protejarea acesteia.

Materiale necesare

- Hârtie
- Ustensile de desen pentru fiecare elev

Exemplu de script

- "Tocmai am citit o poveste în care Theresa a trebuit să-i spună lui Alice că nu se poate cățăra în copac.

- Nu a făcut-o pentru că a fost răutăcioasă, ci din bunăvoință. Theresa și-a asumat această responsabilitate pentru că voia să o protejeze pe Alice.
- Să stăm în tăcere câteva momente și să ne gândim dacă s-a întâmplat ceva asemănător în viața noastră.
- Ce înseamnă să protejezi pe cineva? De exemplu, atunci când vedeți un copil mai mic jucându-se în apropierea focului și îi spuneți să se oprească sau îl dați la o parte de lângă foc, înseamnă că îl protejați, că îl împiedicați să se rănească. Nu o faceți din cauză că sunteți răi, ci pentru că sunteți buni.
- Poate cineva să se gândească la alte exemple asemănătoare? Vă puteți gândi la o situație în care ați protejat pe cineva sau cineva v-a protejat pe voi?
- Poate că ați îngrijit un animal sau un animal de companie și a trebuit să îl țineți în siguranță, undeva în interior sau într-un loc special. Poate că ați avut grijă de un membru al familiei (de un frate sau de o soră) sau de un prieten. [Cereți elevilor să dea exemple.]
- Să stăm acum câteva momente în liniște și să ne gândim la o situație în care am acționat cu responsabilitate, am avut grijă de cineva, sau altcineva a avut grijă de noi. Puteți închide ochii în timp ce ne gândim la un exemplu.
- Acum haideți să desenăm ceea ce ne-am amintit sau la ce ne-am gândit. Dacă nu v-ați putut gândi la o situație din viața voastră,

atunci puteți să vă imaginați o situație de acest gen. Sau puteți desena povestea cu Theresa și Alice, pe care tocmai ați auzit-o. Desenul vostru va trebui să ilustreze cum o persoană are grijă de o altă persoană - sau de un animal - și care acționează cu responsabilitate.

- [Alocați suficient timp pentru desen. După ce au terminat de desenat, cereți-le elevilor să vorbească despre desenele pe care le-au realizat.]
- Cum ne simțim în interiorul nostru atunci când ne gândim că cineva are grijă de noi? Ce fel de senzații am putea observa în interiorul corpului? Observă cineva senzații în propriul corp?"

ÎNCHEIERE | 3 minute

- "De ce ar putea fi important pentru noi, ca oameni, să ne protejăm unii pe alții?
- Oare vă puteți gândi la un moment în care v-ați supărat pentru că cineva v-a spus „nu”, dar apoi v-ați dat seama că de fapt acea persoană a fost bine intenționată?
- Ce ați învățat astăzi și ați vrea să vă amintiți și altă dată?"

Cartonașe cu exemple de dialog

Setul 1: Alice/Albert

Vreau să mă cațăr în copac!
Este foarte distractiv!

O să fiu foarte supărat dacă
cineva încearcă să mă oprească
să urc în acest copac!

Nu înțeleg.

Vă mulțumesc că v-ați făcut griji
pentru mine.

Înțeleg de ce elevii nu au voie
să se urce în copaci.

Setul 2: Theresa/Dna. Kelly

*Suntem îngrijorați pentru tine
(pentru siguranța ta).*

Nu, nu poți urca în copac.

*Dacă te cațeri în copac, s-ar
putea să cazi și să te rănești.*

*Anul trecut o elevă a căzut și
s-a accidentat.*

*Există o regulă a școlii conform
căreia elevii nu se pot urca în
copaci.*

*Nu încerc să fiu rău cu tine. Fac
asta pentru că îmi pasă de tine.*

CICLUL PRIMAR (CLASELE III - IV)

CAPITOLUL 7

Cu toții, împreună

Prezentare generală

În lumea noastră din ce în ce mai complexă, bunăvoința și compasiunea nu mai sunt suficiente pentru a asigura o implicare clădită pe fundamente etice, care să fie eficientă pe plan global. Mai degrabă, bunele intenții trebuie să fie completate cu luarea unor decizii responsabile, bazate pe înțelegerea funcționării sistemelor mai largi și mai complexe în care trăim. Elevii trebuie să fie pregătiți să abordeze probleme cu un grad din ce în ce mai mare de complexitate, astfel încât să poată înțelege mai bine lumea din jurul lor și să se implice și să interacționeze la un nivel mai profund în cadrul ei.

Capitolul 7 al curriculumului se concentrează pe conceptul de sisteme și pe gândirea sistemică. Acestea nu sunt subiecte complet noi, întrucât au fost abordate în întregul curriculum. În capitolul 1 elevii au desenat o rețea de interdependență, arătând câte lucruri sunt conectate la un anumit element sau eveniment. În capitolele 3 și 4 elevii au descoperit faptul că emoțiile apar din anumite cauze și într-un context specific și că o scânteie se poate transforma într-un incendiu, afectând tot ce este în jurul său. Gândirea sistemică este încorporată în întregul curriculum, dar în acest capitol este abordată într-o manieră directă și explicită.

Ce este gândirea sistemică?

SEE Learning definește gândirea sistemică astfel: „Gândirea sistemică reprezintă capacitatea de a înțelege faptul că oamenii, obiectele și evenimentele se află într-o relație de interdependență cu alți oameni, obiecte și evenimente, formând rețele complexe de cauzalitate.”

Cu toate că această definiție poate să ne facă să credem că este vorba despre ceva foarte complicat, în realitate până și copiii mici au o capacitate înnăscută de a gândi sistemic. Deși este posibil să nu folosească termenul de „sistem”, aceștia au o înțelegere înnăscută a faptului că mediul familial reprezintă o unitate complexă care are o dinamică specifică. Nu toată lumea dintr-o familie sau o sală de clasă preferă aceleași lucruri sau acționează în același fel, iar schimbarea în aceste sisteme - chiar și a unui singur lucru - poate afecta pe toată lumea. Ceea ce este extrem de necesar în educația copilului este de a lua această capacitate înnăscută de a gândi sistemic și de a o cultiva în continuare prin practică și perseverență.

Un sistem este ceva care este format din părți care sunt interrelaționate între ele. Un sistem este complex, ceea ce înseamnă că nu poate fi redus la un singur proces, și este dinamic, ceea ce înseamnă că părțile sale componente se schimbă continuu și că, în timp, chiar și regulile întregului sistem se pot schimba. Prin urmare corpul uman este un foarte bun exemplu al funcționării sistemice,

întrucât este ca un ecosistem pe care fiecare dintre noi îl deține. Un maldăr de rufe murdare nu ni se pare a constitui un sistem, deoarece părțile sale nu par a fi conectate între ele într-un mod foarte clar.

Interesant este însă faptul că gândirea sistemică nu reprezintă un tip de gândire care se aplică doar unui subset de lucruri pe care le-am putea numi „sisteme”. Este, mai degrabă, un tip de gândire care poate fi aplicat la orice, inclusiv la obiecte, procese sau evenimente. Acest lucru se datorează faptului că este un mod anume de a gândi despre lucruri. Caracteristica sa distinctivă este aceea că abordează lucrurile nu ca entități izolate, statice, ci ca entități interactive și dinamice, care există într-un anumit context - ca părți interdependente ale unor ansambluri mai mari și mai complexe. Din această perspectivă, putem observa că până și un maldăr de haine murdare poate funcționa, de fapt, ca un sistem, de exemplu atunci când umiditatea de la un articol de îmbrăcăminte începe să pătrundă și în celelalte haine, iar mușegaiul începe să se dezvolte și să se răspândească în întregul morman de rufe. Opusul gândirii sistemice este gândirea care vede lucrurile ca și cum ar fi statice, independente, neconectate și fără legătură cu nimic altceva în afară de ele însele.

Dobândirea capacității de a ne angaja în mod intenționat în procesul de gândire sistemică - și îmbunătățirea acestei capacități - este intenția din spatele includerii gândirii sistemice în programa SEE Learning. Însă acest lucru nu trebuie să fie întotdeauna abordat printr-o predare explicită a teoriei sistemelor. După cum subliniază autorii Daniel Goleman și Peter Senge, abilitățile de gândire sistemică pot fi cultivate în moduri simple, cum ar fi prin faptul că elevii lucrează și învață împreună; prin menținerea accentului pe faptul că acționăm și gândim împreună; și prin crearea oportunităților pentru ca elevii să poată învăța unul de la altul. Pe de altă parte, veți observa că acestea sunt principii fundamentale pe care le regăsim încorporate în fiecare capitol al curriculumului SEE Learning. Mai mult decât atât, elevii au cultivat deja unele abilități de gândire sistemică, iar în acest capitol vor beneficia de o explorare mai profundă a acestui tip de gândire.

Gândirea sistemică și implicarea etică

Uneori, elevii sunt învățați să analizeze sistemele dar, din păcate, acest lucru se face fără a se insista pe legătura clară pe care o au cu valorile umane fundamentale și cu implicarea etică. Cu toate acestea în programul SEE Learning, unul dintre motivele decisive pentru a include gândirea sistemică în programă, este faptul că aceasta constituie o parte esențială în procesul luării unor decizii etice și responsabile. Dacă deciziile sunt luate în mod repetat fără a lua în considerare consecințele pe termen lung, pentru sine și pentru alții, acestea sunt mult mai puțin probabil să fie responsabile și benefice. În SEE Learning, etica nu este prezentată ca fiind un set de instrucțiuni

emise de o autoritate, care trebuie respectate cu strictețe. Mai degrabă, elevii sunt încurajați să cultive discernământul cu privire la deciziile lor și la impactul pe care acestea îl au, atât asupra lor înșiși, cât și asupra altora. Gândirea sistemică devine deosebit de importantă și relevantă atunci când este combinată cu sentimentele de empatie și preocupare față de toți cei implicați, precum și cu o recunoaștere a umanității noastre comune. De asemenea, gândirea sistemică ar trebui să motiveze și să responsabilizeze elevii, să conștientizeze faptul că alegerile și acțiunile lor contează, și că pot avea impact dincolo de cercul lor apropiat de prieteni sau familie.

Experiențele de învățare

Experiența de învățare 1, „Este nevoie de întreaga comunitate”, reia ideea interdependenței, explorată pentru prima dată în capitolul 1, care este esențială pentru înțelegerea funcționării sistemelor. Folosind exemplul unui copil de vârsta lor, elevii vor trebui să identifice numeroasele forme de grijă și de susținere pe care un copil are nevoie să le primească de la alții pentru a ajunge la această vârstă. Recunoașterea prețuirii și grijii de care au beneficiat – și pe care încă le primesc zi de zi – îi poate ajuta pe elevi să-și dea seama că nu sunt singuri, că sunt apreciați și că pot fi încrezători în a merge mai departe, știind că ceilalți îi susțin. De asemenea arată că toți oamenii trăiesc într-un context sistemic și că sunt influențați și modelați de acesta.

Experiența de învățare 2 îi familiarizează pe elevi cu conceptele de „sistem” și de „gândire sistemică”. Mai întâi, le vor fi prezentate exemple vizuale ale proceselor din cadrul unor sisteme foarte simple, pentru realizarea cărora puteți utiliza o varietate de obiecte sau seturi de obiecte. Apoi elevii vor identifica sistemele adiționale, folosind o simplă „Listă (de verificare) a sistemelor” care poate fi utilizată pentru a aborda orice persoană, obiect sau eveniment din perspectiva gândirii sistemice. La final ei vor analiza școala ca sistem și vor trece în revistă diferenții oameni din școală, modul în care școala este conectată cu fiecare persoană și cum aceasta depinde de fiecare individ în parte.

În experiența de învățare 3, elevii vor învăța despre buclele de feedback prin intermediul unei povești. O buclă de feedback este un proces circular, care continuă să se întărească și să se consolideze, cu excepția cazului în care o modificare internă sau externă întrerupe ciclul. În povestea care va fi folosită ca exemplu, doi elevi se poartă nepoliticos unul față de celălalt, creând o buclă de feedback negativ, care devine din ce în ce mai puternică. În povestea mai apar alți doi elevi care, spre deosebire de primii, se poartă frumos și cu bunăvoință unul față de celălalt, consolidându-și prietenia printr-o buclă de feedback pozitiv.

În experiența de învățare 4 elevii vor analiza atât faptul că buclele de feedback au efecte care depășesc cercul persoanelor implicate, cât și că pot afecta sisteme întregi. Folosind povestea din experiența de învățare anterioară, elevii vor crea un desen în care vor ilustra relația de interdependență, cartografiind efectele pe care astfel de acțiuni le au asupra întregului sistem. Apoi se vor gândi la o simplă acțiune de ajutorare pe care ei înșiși o pot întreprinde, la felul în care această acțiune ar putea genera o buclă de feedback și ce alte persoane ar putea fi afectate de acțiunea lor.

Aceste experiențe de învățare acoperă unele dintre conceptele și abordările de bază ale gândirii sistemice și pun bazele proiectului final, al cărui rol este consolidarea cunoștințelor primite, permițându-le elevilor să le pună în practică prin încercarea de soluționare a unei anumite probleme.

Practica personală a elevilor

Odată ce elevii învață cum să recunoască buclele de feedback, sistemele și cum să le reprezinte cu ajutorul desenelor care ilustrează relația de interdependență, vor putea folosi această abilitate de nenumărate ori, găsind noi aplicații ale acestora. Aceste metode pot fi, de asemenea, utilizate pentru a preda istoria, științele sociale, în cadrul orelor de științe și a altor materii. Încurajați-vă elevii să caute și să descopere diferitele sisteme care sunt prezente în școală și în viața lor cotidiană. Acest lucru poate începe prin a-i încuraja să facă niște desene în care să ilustreze relația de interdependență, sau să deseneze buclele de feedback pentru lucrurile care le plac și de care sunt interesați. Această practică susținută îi va ajuta să dobândească o familiaritate tot mai mare cu acest tip de gândire.

Practica personală a pedagogului

Abilitatea de a încuraja capacitățile înnăscute de gândire sistemică ale elevilor va fi mai puternică cu cât vă veți antrena mai mult în gândirea sistemică la nivel personal. Vă încurajăm să reflectați în mod direct și regulat asupra conceptelor prezentate în acest capitol.

Uneori, când ne gândim la sistemele în care trăim, s-ar putea să ne simțim neputincioși, deoarece nu credem că avem capacitatea de a schimba întregul sistem. Acest lucru se poate întâmpla mai ales dacă începem să ne gândim la sistemele în care trăim aflate la o scară foarte mare, unde se pare că acțiunile noastre individuale pot avea un impact extrem de redus. Vă încurajăm să începeți să căutați

exemple de sisteme și de bucle de feedback foarte mici - într-o familie, o relație cu un prieten, sau cu elevii din clasă. Puteți oare identifica sisteme și bucle de feedback în aceste exemple? Ce se întâmplă atunci când încercați să faceți o schimbare într-o buclă de feedback sau când schimbați o buclă de feedback negativ cu una pozitivă? Nu trebuie să vă descurajați dacă, la început, experimentele voastre nu dau rezultate imediate.

În mod similar puteți căuta și alte exemple simple ale relației de interdependență. Oare vă puteți gândi la o situație în care ceva, care la început a părut neimportant, într-un final a dus la o schimbare în bine în viața voastră? Puteți apoi experimenta și vedea ce se întâmplă dacă faceți mici îmbunătățiri sau modificări în viața de acasă, în clasă, sau în școală. După efectuarea modificării, mai târziu, la câteva zile sau la câteva săptămâni, ați observat cumva vreun efect?

Pentru o aprofundare a gândirii sistemice puteți găsi resurse suplimentare pe platforma online de pregătire a pedagogilor SEE Learning.

Lecturi și resurse suplimentare:

Triple Focus: *A New Approach to Education* de Daniel Goleman și Peter Senge.

Scrisoare către părinții și aparținătorii copilului

Data: _____

Dragă părinte sau aparținător,

Această scrisoare are rolul de a vă informa că începem acum ultimul capitol din SEE Learning, capitolul 7, „Cu toții, împreună”.

În capitolul 7 copilul dvs. se va concentra pe ideea de sistem și pe gândirea sistemică. Gândirea sistemică reprezintă capacitatea de a înțelege faptul că oamenii, obiectele și evenimentele nu există separat, ci într-o relație de interdependență cu alți oameni, alte obiecte și evenimente. În principal este vorba despre înțelegerea relațiilor dintre lucruri. Cu toate că acest lucru poate părea complicat, psihologi și pedagogi de renume au remarcat faptul că până și copiii mici au capacitatea înăscută de a gândi sistemic. Deși este posibil ca la această vârstă să nu folosească termenul de „sistem”, este clar că ei au înțeles deja faptul că mediul familial constituie un ansamblu complex de relații. Nu tuturor membrilor unei familii sau tuturor elevilor dintr-o clasă le plac aceleași lucruri sau acționează în același fel; schimbarea unui lucru în cadrul acestor sisteme poate afecta pe toată lumea.

Practica la domiciliu

Un sistem este ceva care este constituit din mai multe părți, iar părțile sale sunt în așa fel conectate între ele încât dacă schimbăm una dintre părți afectăm și alte părți, sau chiar întregul sistem. Copilul dvs. va învăța un mod simplu de abordare a sistemelor folosind o listă de verificare. Dacă vreți, puteți să vă ajutați copilul să-și dezvolte gândirea sistemică încercând să identificați împreună lucruri din casă și din afara casei care ar putea constitui sisteme, utilizând această listă de verificare.

Lista de verificare a sistemelor:

- Are părți componente și care sunt acestea?
- Părțile sunt conectate între ele? Cum?
- Dacă schimbăm o parte, se schimbă și alte părți? În ce fel?
- Părțile sunt conectate cu alte lucruri din exterior? În ce mod?

Capitolele deja parcurse

- **Capitolul 1** a explorat conceptele de bunăvoință și fericire.
- **Capitolul 2** a analizat rolul extrem de important pe care îl joacă corpul nostru, în special sistemul nervos, în fericirea și starea noastră de bine.
- **Capitolul 3** a abordat subiectul atenției, inclusiv de ce aceasta reprezintă un element deosebit de important, cum putem s-o întărim și cum o putem folosi pentru a dobândi mai multe cunoștințe despre noi înșine.
- **Capitolul 4** a analizat tema emoțiilor și a igienei emoționale, cum apar emoțiile și cum le „gestionăm” mai bine.
- **Capitolul 5** a abordat atât aprecierea deosebirilor dintre noi, cât și recunoașterea similarităților, a umanității noastre
- **Capitolul 6** a analizat conceptele și abilitățile asociate cu discursul interior pozitiv, cu iertarea, compasiunea față de sine și față de ceilalți.

Lecturi și Resurse Recomandate

Vă reamintim că Ghidul SEE Learning conține o explicație a întregului curriculum. Puteți să îl accesați la adresa web: www.compassion.emory.edu.

Dacă aveți întrebări, vă rugăm să nu ezitați să vă adresați la

Semnătura pedagogului:.....

Numele pedagogului:

Informații de contact pentru pedagog



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Este nevoie de întreaga comunitate

SCOP

Elevii vor explora interdependența - care reprezintă un aspect vital al gândirii sistemice - folosind exemplul unui copil de vârsta lor, încercând să identifice multitudinea formelor de îngrijire și sprijin de care are nevoie un copil pentru a ajunge la vârsta actuală. Recunoașterea valorii și grijii pe care cineva

a primit-o și pe care încă o primește zi de zi, poate ajuta elevii să conștientizeze faptul că nu sunt singuri, că sunt apreciați și că pot fi încrezători în a merge mai departe, știind că ceilalți îi susțin. De asemenea arată că toți oamenii trăiesc într-un context sistemic și că sunt influențați și modelați de acesta.

REZULTATELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

Elevii vor:

- Enumera numeroasele acte de bunăvoință, îngrijire și sprijin pe care le primește un copil în timp ce crește.
- Explorează gândirea sistemică examinând modul în care un individ depinde și este afectat de ceilalți membri ai unei comunități

COMPONENTELE DE BAZĂ



Aprecierea interdependenței

MATERIALE NECESARE

- 4 planșe mari de hârtie sau o tablă pe care să poată desena atât profesorul, cât și elevii

DURATĂ

35 minute

CHECK-IN | 3 minute

- *"Haideți să începem prin a face un exercițiu scurt de focalizare a atenției. Oare cum ne dorim să fie corpul nostru?"*
- *Pentru început, ne vom așeza într-o postură confortabilă, dar cu spatele drept. Eu o să-mi țin ochii deschiși, dar voi îi puteți închide, sau puteți lăsa privirea în jos.*
- *Alegeți acum una dintre resursele personale din cufărul cu resurse, sau, dacă doriți, vă puteți gândi la o nouă resursă: ceva care vă face să vă simțiți mai bine, mai în siguranță, mai fericiți.*
- *Haideți să ne aducem în minte resursa personală și să ne concentrăm asupra acesteia pentru câteva momente, stând în liniște. Puteți face, de asemenea, centrare corporală dacă doriți. [Pauză.]*
- *Ce observați în interiorul corpului? Dacă observați senzații plăcute sau neutre, atunci puteți continua să rămâneți cu atenția pe acele senzații. Dacă observați senzații neplăcute, puteți trece la o zonă din corp în care aveți senzații mai plăcute. [Pauză.]*
- *Acum haideți să fim conștienți de propria respirație. Încercați să vedeți dacă puteți acorda atenție respirației, pe măsură ce aerul intră și iese din corp.*
- *Dacă vi se pare că focalizarea atenției asupra respirației este un exercițiu care vă displace, atunci nu ezitați să vă întoarceți la exercițiile de creare de resurse sau centrare corporală.*

[Pauză 15-30 secunde].

- *În momentul în care observați că atenția v-a fost distrasă, puteți să vă întoarceți pur și simplu atenția asupra respirației. De asemenea vă puteți număra respirațiile. [Pauză mai mult timp, cum ar fi 30-60 de secunde, sau chiar mai mult.]*
- *Acum vom încheia acest exercițiu și putem să deschidem ochii. Ce ați observat?"*
[Invitați elevii să discute cu voce tare]

PREZENTARE / DISCUȚIE | 7 minute

Ce este îngrijirea și cum am experimentat-o?

Prezentare generală

În această prezentare / discuție, elevii vor vorbi despre ce înseamnă „îngrijirea” și vor da exemple concrete privind lucrurile de care ei au avut grijă și de oamenii care au avut grijă de ei.

Conținut / Perspective care trebuie explorate

- *Avem tendința să ne îngrijim de lucrurile pe care le considerăm valoroase.*
- *De-a lungul vieții fiecare persoană a primit susținere și îngrijire de la o mulțime de alte persoane.*

Materiale necesare

Niciunul

Instrucțiuni

Folosind câteva exemple concrete, discutați semnificația îngrijirii. Exemplul de script de mai jos vă oferă întrebări pe care le puteți adresa elevilor.

Sfaturi didactice

- Permiteți-le elevilor să ghideze această discuție.

Exemplu de script

- *“Bine. Tocmai am făcut check-in-ul, în care am arătat că avem grijă de noi prin faptul că ne-am liniștit și ne-am concentrat.*
- *Ce înseamnă a avea „grijă” de ceva?*
- *Care sunt unele dintre lucrurile (sau persoanele) de care ați avut grijă? [animale de companie, plante sau o grădină, frați mai mici, bunici etc.]*
- *Puteți da câteva exemple de manifestare a grijii [alegeți unul dintre exemplele date de elevi]?*
- *Care sunt unele dintre motivele pentru care avem grijă de ceva sau de cineva? [pentru că îl/o prețuim; este important pentru noi; ne place]*
- *În ce fel am fost îngrijiți? De către cine și ce au făcut acele persoane pentru noi?*
- *Credeți că puteți spune cu exactitate câți oameni v-au îngrijit până la această vârstă?*
- *Vă mulțumesc pentru participarea la această discuție, care a avut ca temă grija. În continuare vom face împreună o activitate în care vom explora această idee mai în profunzime.”*

ACTIVITATE DE APROFUNDARE | 15 minute

Prezentare generală

Această activitate le oferă elevilor posibilitatea de a descoperi de câte persoane, de câtă iubire, muncă și energie este nevoie pentru creșterea unui copil până la vârsta de 9-10 ani (alegeți vârsta pe care elevii o au). Această activitate este oarecum similară cu activitatea de realizare a desenului în care a fost ilustrată relația de interdependență, efectuată în capitolul 1.

Conținut / Perspective care trebuie explorate

- Pentru a crește un copil este nevoie de foarte multă grijă din partea multor persoane.
- Grijă celorlalți ne ajută să supraviețuim, să prosperăm, să fim sănătoși și fericiți.
- O mare parte din această îngrijire nu este dată pentru a primi ceva în schimb.

Materiale necesare

- 4 planșe mari de hârtie sau o tablă pe care să poată desena atât profesorul, cât și elevii.

Instrucțiuni

- Spuneți-le elevilor că se vor gândi la toți oamenii care ajută la creșterea unui copil și la toate lucrurile care sunt necesare pentru ca un copil să fie protejat, hrănit, îmbrăcat și îngrijit. Veți parcurge patru etape ale creșterii: (a) sarcina și vârsta fragedă, (b) copiii mici și cu vârstă preșcolară (c) clasele primare și (d) vârsta curentă (8-11).
- Mai întâi, desenați în centrul planșei/tablei o femeie însărcinată. Întrebați-i pe elevi

cine are grijă de copil și ce nevoi are în acest moment al vieții sale. Adăugați un desen al unui bebeluș și continuați schimbul de idei. Notați sugestiile elevilor legate de persoanele care au grijă de copil și de lucrurile de care are nevoie în acel moment al vieții sale.

- Apoi cereți-le elevilor să scrie lângă fiecare persoană ce fel de îngrijire sau sprijin îi oferă copilului pentru a supraviețui și a prospera. Trasați linii care pleacă de la fiecare persoană și scrieți tipul de îngrijire sau sprijin pe care îl oferă.
- Repetați pașii de mai sus și pentru celelalte 3 etape.
- Cereți-le elevilor să se uite cu atenție la desenul tuturor celor patru etape. Întrebați-i ce observații pot face în acest moment.
- În cazul în care au dificultăți să răspundă, întrebați:
 - *"Ce așteaptă aceste persoane de la copil pentru toate aceste îngrijiri pe care i le dau? Nimeni nu așteaptă nimic de la copil. Bucuria și responsabilitatea adulților este aceea de a crea un mediu propice pentru copil. Este adevărat, nu fiecare copil experimentează acest lucru în același fel, sau poate la fel de complet sau de ușor precum un alt copil. Însă adulții din viața fiecărui copil îl iubesc și îl îngrijesc pe cât de bine pot."*
- Dacă mai aveți timp la dispoziție, discutați

cu elevii titlul experienței de învățare „Este nevoie întreaga comunitate”.

Sfaturi didactice

- Vă rugăm să rețineți că printre experiențele de îngrijire de care elevii dvs. au beneficiat în perioada de creștere, poate că unele vor fi menționate (de a fi hrăniți, îmbrăcați și îngrijiți etc.), iar anumite aspecte s-ar putea să nu fie amintite (primirea cadourilor, faptul că i-au avut pe ambii părinți în preajmă, că au avut o familie iubitoare, alcătuită din multe rude, că au avut o atmosferă stabilă în casă, sau o locuință stabilă). Este posibil ca unii dintre elevii dvs. să fi avut parte de separare de unii membri ai familiei, sau de alte experiențe dificile. În această activitate nu trebuie să fie vorba despre compararea modului în care unii elevi au primit mai multe îngrijiri decât alții, ci despre îngrijirile de bază, pe care oricine ar fi trebuit să le primească pentru a atinge vârsta actuală. Încercați să vă concentrați atenția pe aprecierea a ceea ce a fost primit. Dacă există situații în care vor apărea emoții dificile, amintiți-vă întotdeauna că în orice moment puteți utiliza abilitățile de reziliență date de exercițiile de creare de resurse, centrare corporală sau strategiile de ajutor imediat cu elevii dvs. În plus puteți utiliza resursele de suport pe care școala le pune la dispoziție, după cum considerați că este necesar.
- Dacă aveți timp, ar fi bine să desenați cele patru afișe ale etapelor vieții înainte de a

începe ora.

- Dacă elevii dvs. sunt pregătiți să înceapă, puteți încerca această activitate formând la început grupuri mici, atribuind fiecărui grup un nivel de vârstă specific. Apoi, după ce toate grupurile au avut suficient timp la dispoziție pentru a face schimb de idei și pentru a desena, le puteți prezenta tuturor, fie verbal, fie printr-un tur al desenelor.

Exemplu de script

- *“Unul dintre aspectele fundamentale ale ființei umane este acela că are nevoie de îngrijire din partea altor persoan, și că are capacitatea de a avea grijă, la rândul său, de alții. Din momentul în care ne naștem, depindem de ceilalți să ne îngrijească, să ne facă viața mai sigură și mai confortabilă.*
- *Chiar și când suntem doar niște bebeluși - și chiar mai mult pe măsură ce creștem, putem contribui și noi, arătând grijă atât față de ceilalți, cât și față de lumea noastră înconjurătoare. Haideți să facem o scurtă pauză și să ne gândim o clipă la acei oameni, la familia noastră, la cei care ne îngrijesc, la prietenii sau vecinii noștri, care fac lucruri și acționează în moduri care arată că le pasă de noi și de modul în care avem grijă de ceilalți. Să începem prin a ne gândi ce se întâmplă dimineața. Care sunt unele dintre exemplele care ne arată cum oamenii se ajută unii pe alții dimineața? [Pauză.]*
- *Haideți să ne gândim acum la ce se întâmplă seara. Care sunt unele exemple din care*

putem vedea că oamenii fac lucruri pline de bunăvoință și că au grijă unul de celălalt când vine seara? [Pauză.] [Alocați suficient timp pentru discuții.]

- *Da, foarte bine. Acum ne vom gândi la toți oamenii de care este nevoie pentru ca un copil să poată să crească mare. Haideți să începem cu o mamă însărcinată și cu bebelușul ei înainte de naștere. Le voi desena aici. [Desenați femeia însărcinată pe planșa de hârtie/flipchart/tabla.]*
- *În acest moment al vieții unui bebeluș, care credeți că sunt persoanele care îl îngrijesc? [Scrieți sau desenați ce spun elevii, sau invitați-i să facă ei înșiși acest lucru.] Dar atunci când copilul se naște? [Adăugați un bebeluș la desenul de pe tablă.] De ce îngrijire are nevoie un nou născut și cine ajută la asigurarea nevoilor acestuia?*
- *În continuare haideți să spunem ce face fiecare dintre acești oameni pentru bebeluș - ce fel de îngrijire sau ce fel de sprijin oferă fiecare persoană pentru a-l ajuta pe copil să supraviețuiască și să se dezvolte? [Trasați linii care pleacă de la fiecare persoană și scrieți ideile elevilor cu privire la felul de îngrijire / sprijin pe care fiecare dintre acestea îl oferă.]*
- *Foarte bine, acestea sunt idei minunate. Haideți să trecem acum la următoarea etapă a vieții copilului, adică între 2 și 4 ani, de când e copil mic până când este preșcolar. Voi desena copilul aici. [Desenați-l pe următoarea coală de hârtie.]*

- Cine îl îngrijește pe copil în această perioadă a vieții sale? [Scrieți sau desenați ce spun elevii sau invitați-i să facă ei înșiși acest lucru.]
- În continuare haideți să spunem ce face fiecare dintre acești oameni pentru copil - ce fel de îngrijire sau ce fel de sprijin acordă fiecare persoană pentru a-l ajuta pe copil să supraviețuiască și să prospere? [Trasați linii care pleacă de la fiecare persoană și scrieți ideile elevilor cu privire la felul de îngrijire / sprijin pe care fiecare dintre acestea îl oferă].
- Bine, acestea sunt idei minunate. Acum haideți să trecem la următoarea etapă a vieții copilului - 5 - 7 ani, adică după ce începe să meargă la grădiniță. Voi desena copilul aici. [Desenați copilul de 5-7 ani pe următoarea coală de hârtie.]
- În această perioadă a vieții copilului, între 5 și 7 ani, cine îl îngrijește? [Scrieți sau desenați ce spun elevii sau invitați-i să facă ei înșiși acest lucru.]
- În continuare haideți să spunem ce face fiecare dintre acești oameni pentru copil - ce fel de îngrijire sau sprijin oferă fiecare dintre aceștia pentru a-l ajuta pe copil să supraviețuiască și să prospere? Amintiți-vă, când spunem „supraviețuire”, ne gândim la toate lucrurile necesare pentru a avea grijă de nevoile sale fizice și emoționale de bază; când spunem să „prospere”, ne gândim la toate acele lucruri care îl vor ajuta pe copil să devină o ființă umană împlinită, dezvoltându-și pasiunile, mintea și relațiile. [Trasați linii care pleacă de la fiecare persoană și scrieți ideile elevilor cu privire la felul de îngrijire / sprijin pe care fiecare dintre acestea îl oferă.]
- Bine, toate acestea sunt idei minunate. Haideți să trecem acum la următoarea etapă a vieții, copii care sunt cam de aceeași vârstă cu voi. O să desenez un copil de această vârstă. [Desenați un copil mai mare pe următoarea coală de hârtie.]
- În această perioadă a vieții copilului, când are vârsta de 9-11 ani, cine îl îngrijește? [Scrieți sau desenați ce spun elevii, sau invitați-i să facă ei înșiși acest lucru.]
- În continuare haideți să spunem, așa cum am făcut mai înainte, ce face fiecare dintre acești oameni pentru copil - ce fel de îngrijire sau sprijin oferă fiecare dintre aceștia pentru a-l ajuta pe copil să supraviețuiască și să prospere? [Trasați linii care pleacă de la fiecare persoană și scrieți ideile elevilor cu privire la felul de îngrijire / sprijin pe care fiecare dintre acestea îl oferă.]
- Mulțumesc! Acum haideți să ne uităm împreună la toate cele patru etape. Ce observați? [Alocați suficient timp pentru observații și discuții.]
- Ce se așteaptă de la copil pentru toate îngrijirile de care beneficiază? Nimeni nu așteaptă nimic de la copil. Bucuria și responsabilitatea adulților este aceea de a crea un mediu propice pentru copil. Este

adevărat, nu fiecare copil experimentează acest lucru în același fel, sau poate la fel de complet sau de ușor precum un alt copil. Însă adulții din viața fiecărui copil îl iubesc și îl îngrijesc, pe cât de bine pot.”

PRACTICĂ REFLEXIVĂ | 7 minute

Prezentare generală

În cadrul acestor practici reflexive, elevii transpun la nivel personal activitatea anterioară, scriind sau desenând toate persoanele care au fost implicate în îngrijirea lor de-a lungul întregii lor copilării. Vor trece în revistă modalitățile prin care au fost îngrijiți de toate acele persoane. Vor observa ce senzații au în corp în timp ce fac acest lucru, și apoi, dacă doresc, vor avea ocazia de a-și împărtăși ideile și trăirile cu ceilalți colegi.

Conținut / Perspective care trebuie explorate:

- Pentru a crește, un copil are nevoie de foarte multă grijă din partea multor oameni.
- O mare parte din această îngrijire nu este dată pentru a primi ceva în schimb.
- Avem tendința să ne îngrijim de lucruri pe care le considerăm valoroase.
- Grijă celorlalți ne ajută să supraviețuim, să prosperăm și să fim sănătoși și fericiți.
- De-a lungul vieții, fiecare persoană a primit îngrijire de la numeroase alte persoane.

Materiale necesare

- Postere/afișe realizate de elevi pentru toate

grupele de vârstă, care să ilustreze îngrijirea acordată de oameni

- Hârtie și ustensile pentru desen pentru fiecare elev în parte

Instrucțiuni

- Pentru a facilita practica reflexivă, puteți să utilizați scenariul de mai jos.

Exemplu de script

- *“În centrul foii de hârtie, scrieți-vă numele și / sau desenați o imagine care vă reprezintă. [Lăsați elevii să deseneze timp de 1 minut.]*
- *Pe baza desenelor pe care le-am făcut, sau gândindu-vă la un alt exemplu - pe care îl cunoașteți sau vi-l imaginați - alegeți o persoană și o dovadă de grijă din partea acestei persoane, și desenați și / sau scrieți ceva legat de acel subiect. [Acordați câteva minute pentru realizarea desenului.]*
- *Dacă doriți, în desenul pe care îl faceți puteți include mai multe persoane și mai multe dovezi de susținere și îngrijire.*
- *Dacă elevii au dificultăți să identifice persoanele care ajută, rugați-i să se gândească la: „Cine i-a ajutat în această dimineață? Cine le-a pregătit azi prânzul? Cine le-a predat astăzi? Care sunt câteva dintre modalitățile prin care oamenii îi ajută când vine seara?”*
- *Ce ați simțit în corp în timp ce ați făcut această practică reflexivă? Ați avut vreo senzație plăcută sau neutră? [Poate că va fi nevoie să le sugerați câteva idei, cum ar fi:*

„Când m-am gândit la faptul că numeroase persoane ajută la îngrijirea copiilor am observat că am o senzație de căldură în jurul zonei inimii...”]

- *Ce ați observat în timpul acestei activități, atunci când v-ați gândit la sprijinul care este oferit de fel de fel de oameni în așa fel încât aceștia să supraviețuiască și să prospere? Haideți să auzim câteva păreri. Ce ați observat?”* [Alocați suficient timp pentru împărtășirea ideilor.]

ÎNCHEIERE | 3 minute

- *”Cum vi s-a părut faptul că astăzi a trebuit să vă gândiți și să vorbiți despre îngrijire?”*
- *Astăzi le-ați împărtășit celorlalți colegi o mulțime de idei minunate despre modul în care oamenii au grijă unul de celălalt. În timp ce ne pregătim să facem (precizați numele următoarei activități), gândiți-vă pentru o clipă la o modalitate prin care puteți arăta grijă și bunăvoință în timpul (numele activității). [Pauză.]*
- *Când vă vine în minte o idee, dați-mi o confirmare prin ridicarea mâinii. [Pauză.] Minunat! Haideți să încercăm cu toții să ținem cont de această idee în așa fel încât să dăm dovadă de bunăvoință și amabilitate în timpul (spuneți numele activității următoare.)”*

Explorarea gândirii sistemice

SCOP

În această experiență de învățare elevilor li se vor prezenta principiile de bază ale gândirii sistemice pe care le vor aplica utilizând o anumită listă de verificare, pe care o vor folosi pentru a identifica existența diferitelor

sisteme. Apoi vor analiza școala dintr-o perspectivă sistemică și vor analiza atât diferiții oameni din școală, cât și modul în care școala, ca sistem, depinde de existența acestora.

REZULTATELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

Elevii vor:

- Afla cum funcționează gândirea sistemică și vor folosi întrebările din lista de verificare a sistemelor.
- Analiza faptul că însăși școala lor reprezintă un sistem și vor examina rolurile pe care le au persoanele implicate în procesul de educație și lucrurile pe care aceștia le fac în mod concret.
- Vor desena școala văzută ca sistem

COMPONENTELE DE BAZĂ



Aprecierea interdependenței

MATERIALE NECESARE

- Hârtie de flipchart
- Markere
- Un exemplar printat al listei de verificare a sistemelor de la sfârșitul acestei experiențe de învățare

DURATĂ

30 minute

CHECK-IN | 3 minute

- *"Haideți să începem prin a face un exercițiu scurt de focalizare a atenției. Oare cum ne dorim să fie corpul nostru?"*
- *Pentru început, ne vom așeza într-o postură confortabilă, dar cu spatele drept. Eu o să-mi țin ochii deschiși, dar voi îi puteți închide, sau puteți lăsa privirea în jos.*
- *Alegeți acum una dintre resursele personale din cufărul cu resurse, sau, dacă doriți, vă puteți gândi la o nouă resursă: ceva care vă face să vă simțiți mai bine, mai în siguranță, mai fericiți.*
- *Haideți să ne aducem în minte resursa personală și să ne concentrăm asupra acesteia pentru câteva momente, stând în liniște. Puteți face, de asemenea, centrare corporală dacă doriți. [Pauză.]*
- *Ce observați în interiorul corpului? Dacă observați senzații plăcute sau neutre, atunci puteți rămâne cu atenția pe acele senzații. Dacă observați senzații neplăcute, puteți trece la o zonă din corp în care aveți senzații mai plăcute. [Pauză.]*
- *Acum haideți să fim conștienți de propria respirație. Încercați să vedeți dacă puteți acorda atenție respirației, pe măsură ce aerul intră și iese din corp.*
- *Dacă vi se pare că focalizarea atenției asupra respirației este un exercițiu care vă displace, atunci nu ezitați să vă întoarceți la exercițiile de creare de resurse sau centrare corporală.*

[Pauză 15-30 secunde.]

- *În momentul în care observați că atenția v-a fost distrasă, puteți să vă întoarceți pur și simplu atenția asupra respirației. De asemenea, vă puteți număra respirațiile. [Pauză mai mult timp, cum ar fi 30-60 de secunde, sau chiar mai mult.]*
- *Acum vom încheia acest exercițiu și putem să deschidem ochii. Ce ați observat? [Cereți-le elevilor să discute cu voce tare]*

PREZENTARE / DISCUȚIE | 9 minute

Ce este gândirea sistemică?

Prezentare generală

În această prezentare elevii sunt familiarizați cu principiile de bază ale gândirii sistemice folosind o simplă listă de verificare.

Conținut / Perspective care trebuie explorate

- Un sistem este un ansamblu alcătuit din mai multe părți, care sunt conectate între ele.
- Gândirea sistemică înseamnă să căutăm și să înțelegem modalitățile prin care lucrurile sunt conectate.
- Sistemele există pretutindeni!

Materiale necesare

- Tablă sau flipchart
- Markere
- Un exemplar printat al listei de verificare a sistemelor aflată la sfârșitul acestei experiențe de învățare

Instrucțiuni

- Spuneți-le elevilor că astăzi veți vorbi despre gândirea sistemică. Dați-le definiția unui sistem.
- *“Un sistem este ceva care are mai multe părți. Iar părțile sale sunt conectate între ele. Dacă schimbăm o parte, schimbăm întregul sistem.”*
- Oferiți un exemplu vizual al unui sistem. Puteți construi un castel din cărți de joc, sau puteți construi o structură din cuburi sau cărți. Întrebați-i pe elevi:
- *“Ce se va întâmpla dacă voi extrage una dintre aceste piese (o carte sau un cub) din partea de jos a construcției? Ce impact va avea asupra întregului sistem?”*
- Explicați-le ce este gândirea sistemică:
 - *“Când ne uităm la ceva și la părțile sale componente, și apoi ne gândim la modul în care aceste părți sunt conectate între ele, folosim gândirea sistemică. Gândirea sistemică înseamnă să privim ceva ca pe un sistem și să înțelegem modul în care părțile sale se influențează reciproc.”*
- Prezentați-le elevilor „Lista de verificare a sistemelor”, care ne ajută să abordăm lucrurile ca pe niște sisteme. Folosiți lista de verificare pentru a explora împreună cu elevii alte câteva exemple de sisteme, cum ar fi corpul uman, o bicicletă, o mașină, un grup de prieteni, o familie etc.

Lista de verificare a sistemelor:

- 1. *Are părți componente? Care sunt acestea?*
- 2. *Părțile sunt legate între ele? Cum?*
- 3. *Dacă schimbăm o parte, se schimbă și alte părți? Cum?*
- 4. *Sunt părțile componente conectate și la alte lucruri din exterior? Cum?*
- Permiteți-le elevilor să sugereze și alte lucruri pe care le-ar putea considera ca fiind sisteme. Treceți fiecare sugestie prin lista de verificare a sistemelor.
- Încheiați discuția amintindu-le elevilor că gândirea sistemică înseamnă să căutăm conexiunile dintre lucruri.

Sfaturi didactice

Aproape tot ceea ce există are părți și poate fi gândit ca fiind un anumit tip de sistem. Întrucât ideea acestei activități nu este aceea de a identifica dacă ceva este sau nu este un sistem, ci, mai degrabă, de a-i învăța pe elevi să privească lucrurile ca pe niște sisteme, este bine să-i încurajăm pe elevi chiar și atunci când sugerează lucruri care pot, la prima vedere, să nu pară a fi sisteme.

Exemplu de script

- *“Astăzi vom învăța despre un mod de gândire extrem de interesant. Se numește gândire sistemică.”*
- Un sistem este ceva care este alcătuit din mai multe părți, iar părțile sale sunt conectate

între ele. Când ne uităm la ceva și la părțile sale componente și apoi ne gândim la modul în care aceste părți sunt conectate între ele, folosim gândirea sistemică.

- Haideți să ne gândim împreună. Oare corpul nostru este un sistem? Pentru a vedea dacă este adevărat, putem folosi lista de verificare.

Lista de verificare a sistemelor:

- 1. Are părți componente? Care sunt acestea?
- 2. Părțile sunt legate între ele? Cum?
- 3. Dacă schimbăm o parte, se schimbă și alte părți? Cum?
- 4. Sunt părțile componente conectate și la alte lucruri din exterior? Cum?
- *Haideți să ne gândim și la alte lucruri. Ce altceva ar mai putea fi un sistem? [Cereți-le elevilor să dea exemple. Mai analizați cel puțin încă un exemplu, folosind lista de verificare pentru a vedea dacă exemplul respectiv este cu adevărat un sistem. Dacă timpul vă permite, utilizați lista de verificare pentru mai multe exemple.] Foarte multe lucruri sunt sisteme.*
- *Amintiți-vă, gândirea sistemică înseamnă să căutăm conexiunile dintre lucruri. Odată ce începem să căutăm conexiuni, descoperim că sistemele există peste tot!"*

ACTIVITATE DE APROFUNDARE | 15 minute

Școala văzută ca sistem

Prezentare generală

Elevii vor privi școala ca pe un sistem, ținând cont de toți oamenii implicați în menținerea și conducerea acesteia. De asemenea ei vor înțelege atât relația dintre toți acești oameni și școală, prin modul în care școala are nevoie de fiecare dintre ei, cât și unele dintre lucrurile pe care aceștia le au în comun.

Conținut / Perspective care trebuie explorate

- Putem privi școala ca pe un sistem
- Școala depinde de multe tipuri de oameni, care au experiențe și sentimente umane comune.

Materiale necesare

- Tablă sau flipchart
- Markere

Instrucțiuni

- Amintiți-le elevilor de desenul pe care l-ați făcut împreună în capitolul 1, unde au explorat interdependența și modul în care suntem interconectați și dependenți de alte lucruri. Spuneți-le că astăzi urmează să facă un alt desen, al cărui subiect principal este școala în care învață.
- Desenați în centrul unei planșe de hârtie o imagine a școlii.
- Analizați împreună cu elevii dacă școala este un sistem, folosind lista de verificare a sistemelor.

- Explicați-le elevilor că acum veți explora părțile care alcătuiesc școala în care învață. Întrebați de cine sau de ce tipuri de oameni este nevoie pentru a avea o școală. Rugați-i să vadă dacă se pot gândi la cel puțin 10 persoane sau locuri de muncă ale persoanelor cu care școala se conectează, de care are nevoie sau de care depinde. Desenați sau notați persoanele / categoriile pe care elevii le sugerează.
- Arătați către anumite grupuri de oameni de pe desen și întrebați-i pe elevi: în ce moduri sunt acești oameni la fel ca noi? (Așa cum am procedat în alte activități, ei pot sugera că: toți oamenii au emoții și sentimente; cu toții vor să fie fericiți; toți vor să fie tratați cu bunăvoință.)
- Reamintiți-le că una dintre întrebările din lista de verificare a sistemelor sună așa: „Este adevărat că sistemul se schimbă în totalitatea lui atunci când schimbăm o parte a acestuia?”. Rugați-i să reflecteze la acest concept, analizând fiecare grup de oameni pe care i-ați desenat pe planșă.
- Sfaturi didactice
- Exemple pentru sisteme pot include: o bicicletă, vremea, o grădină, o familie etc.
- Păstrați desenul școlii ca sistem, deoarece veți avea nevoie din nou de acesta pentru experiența de învățare nr. 4.
- Această activitate funcționează excelent atunci când elevii stau în jurul tablei, sau pe podea, așezați în cerc, cu o bucată de hârtie așezată

în centrul cercului. Dacă elevii sunt pregătiți să încerce să facă activitatea în grupuri mici, atunci puteți facilita activitatea în acest fel.

- Ca în fiecare activitate de aprofundare, pe măsură ce parcurgeți materialul, elevii pot avea și alte momente de înțelegere profundă. Dacă este așa, atunci este bine să le notați pe tablă, astfel încât să puteți reveni la ele mai târziu.

Exemplu de script

- *“Cu ceva timp în urmă, am făcut un desen a [ceea ce au desenat elevii în timpul acelei activități] și am conectat toate persoanele și lucrurile care erau necesare pentru a realiza acea/acele [lucrul respectiv]. Gândiți-vă pentru o clipă la cineva sau ceva care era reprezentat în acel desen, care a ajutat la existența aceluia lucru [inserați subiectul dvs. anterior]. [Pauză.] Adresați-vă unui coleg din apropiere și împărtășiți-i o idee de care vă amintiți, legată de acel desen. [Pauză.]*
- *Când am făcut acel desen, vorbeam despre relația de interdependență, iar astăzi vom face un alt desen, care este similar cu acela. Pentru desenul de astăzi însă, vom folosi ca subiect școala noastră. Voi desena școala în centrul planșei.*
- *Mai întâi, folosind lista noastră de verificare a sistemelor, haideți să vedem dacă școala noastră este un sistem. [Parcurgeți fiecare pas, lăsându-i pe elevi să-și aducă contribuția.]*
- *Haideți să analizăm dacă școala noastră este un sistem. Gândiți-vă timp de câteva secunde*

la aceste trei întrebări: De ce fel de oameni este nevoie pentru a avea o școală? Cine sunt cei care își aduc contribuția astfel încât școala noastră să funcționeze eficient și să fie un loc sigur și confortabil? [Pauză pentru ca elevii să se gândească.]

- Cine sunt unele dintre persoanele sau ocupațiile de care școala noastră are nevoie sau de care depinde? [Alocați suficient timp pentru discuții; desenați sau scrieți pe tablă/planșă persoanele / categoriile pe care elevii le sugerează.]
- Dacă au nevoie de ajutor suplimentar pentru a face sugestii, puneți următoarele întrebări:
 - Dacă ne uităm la sala noastră de clasă, ce tipuri de persoane sau de ocupații vă vin în minte?
 - Dacă mergeți pe holuri, mergeți în jurul clădirii școlii, pe cine veți vedea? Ce lucrează oamenii care contribuie la bunul mers al acestui sistem care este școala noastră?
 - Când vă gândiți la clădirea școlii și la teren (terenul pe care se află), ce ocupații sau tipuri de oameni vă vin în minte?
- Haideți să ne uităm la acest grup de oameni - profesorii. În ce moduri sunt similari cu voi? În ce moduri sunt diferiți? [Desenați sau scrieți asemănările și deosebirile. Repetați acest proces și pentru alte grupuri de persoane aflate pe desen.]
- Prin urmare se pare că școala are o mulțime de părți componente, care sunt conectate

între ele. Următoarea cerință pentru ca ceva să fie un sistem este că, dacă o parte a sistemului se schimbă, se schimbă întregul sistem. Oare este adevărat și în cazul școlii?

- Haideți să vedem: Ce se întâmplă dacă unii dintre acești oameni nu ar putea să vină la școală? Ce s-ar întâmpla? S-ar schimba ceva pentru noi? [De exemplu, dacă elevii nu ar veni, profesorii nu ar avea cui să predea; dacă unii dintre elevi nu ar veni, le-am duce lipsa ...]
- Dacă privim școala ca pe un sistem, în ce fel este clasa noastră o parte a acestui sistem?
- Dar în cazul fiecăruia dintre noi? Oare suntem fiecare dintre noi o parte a sistemului pe care îl reprezintă școala noastră?
- Cum ne influențăm unii pe alții? Cum îi influențăm pe oamenii din afara clasei noastre?"

ÎNCHEIERE | 3 minute

- "Gândirea sistemică ne ajută să realizăm cât de importantă este fiecare parte și cât de importantă este fiecare persoană, pentru că acțiunile fiecăruia îi influențează pe ceilalți.
 - Cine sunt persoanele pe care îi influențează fiecare dintre voi?
 - Cine este influențat de acțiunile pe care le faceți și de deciziile pe care le luați?"

Bucle de feedback

SCOP

În această activitate elevii vor învăța ce este o buclă de feedback prin intermediul unei povești. O buclă de feedback este un proces circular care continuă să se consolideze și să se extindă, cu excepția cazului în care o modificare internă sau externă întrerupe ciclul. Elevii vor avea ocazia să exploreze

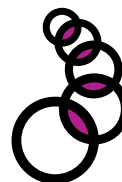
buclele de feedback pozitiv (cum ar fi acțiunile reciproce bazate pe bunăvoință, care au loc între două persoane care dezvoltă și construiesc o relație din ce în ce mai puternică), precum și buclele negative (cum ar fi manifestările de rea voință dintre două persoane, care escaladează în timp).

REZULTATELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

Elevii vor:

- Recunoaște buclele de feedback, atât pe cele pozitive, cât și pe cele negative
- Înțelege modul în care bunăvoința și reaua voință pot conduce la apariția buclelor de feedback pozitive și negative.

COMPONENTELE DE BAZĂ



Aprecierea interdependenței

MATERIALE NECESARE

- Povestea brișei, părțile 1 și 2 (furnizate în material)
- Markere
- Tablă / Flipchart
- Hârtie
- Markere sau creioane cerate pentru desen

DURATĂ

30 minute

CHECK-IN | 3 minute

- *"Haideți să începem prin a face un exercițiu scurt de focalizare a atenției. Oare cum ne dorim să fie corpul nostru?"*
- *Pentru început ne vom așeza într-o postură confortabilă, dar cu spatele drept. Eu o să-mi țin ochii deschiși, dar voi îi puteți închide, sau puteți lăsa privirea în jos.*
- *Alegeți acum una dintre resursele personale din cufărul cu resurse sau, dacă doriți, vă puteți gândi la o nouă resursă: ceva care vă face să vă simțiți mai bine, mai în siguranță, mai fericiți.*
- *Haideți să ne aducem în minte resursa personală și să ne concentrăm asupra acesteia pentru câteva momente, stând în liniște. Puteți face, de asemenea, centrare corporală dacă doriți. [Pauză.]*
- *Ce observați în interiorul corpului? Dacă observați senzații plăcute sau neutre, atunci puteți continua să rămâneți cu atenția pe acele senzații. Dacă observați senzații neplăcute, puteți trece la o zonă din corp în care aveți senzații mai plăcute. [Pauză.]*
- *Acum haideți să fim conștienți de propria respirație. Încercați să vedeți dacă puteți acorda atenție respirației, pe măsură ce aerul intră și iese din corp.*
- *Dacă vi se pare că focalizarea atenției asupra respirației este un exercițiu care vă displace, atunci nu ezitați să vă întoarceți la exercițiile de creare de resurse sau centrare corporală.*

[Pauză 15-30 secunde.]

- *În momentul în care observați că atenția v-a fost distrasă, puteți să vă întoarceți atenția asupra respirației. De asemenea vă puteți număra respirațiile. [Pauză mai mult timp, cum ar fi 30-60 de secunde, sau chiar mai mult.]*
- *Acum vom încheia acest exercițiu și putem deschide ochii. Ce ați observat? [Cereți-le elevilor să discute cu voce tare]*

ACTIVITATE DE APROFUNDARE | 17 minute

Buclele de feedback

Prezentare generală

În această experiență de învățare elevii vor învăța ce este aceea o buclă de feedback printr-o poveste a doi copii care acționează cu răutate unul față de celălalt. Acest lucru este apoi contrastat prin povestea a doi copii care acționează cu bunăvoință unul față de celălalt.

Conținut / Perspective care trebuie explorate

- O buclă de feedback este atunci când ceva continuă să se repete și să se amplifice până când ceva îl oprește sau îi schimbă cursul.
- Buclele de feedback pot fi pozitive sau negative.
- Bunăvoința și reaua voință pot duce la apariția unor bucle de feedback pozitive și negative.

Materiale necesare

- Povestea brișei, Părțile 1 și 2 (furnizate în materialul de mai jos)
- Markere

- Tablă / Flipchart

Instrucțiuni

- Amintiți-le elevilor exemplul cu scânteia și incendiul, studiat în capitolul 3.
- Explicați-le că veți citi o poveste în care se arată cum se poate întâmpla acest lucru între două persoane, cum o problemă devine din ce în ce mai mare dacă nimeni nu face ceva să o oprească.
- Citiți povestea: Povestea brișei, prima parte (Bucla de feedback negativ)
- *"Alice este deosebit de încântată pentru că astăzi este, în sfârșit, ziua în care este rândul ei să ducă gustări colegilor de clasă! Alice, cu ajutorul mamei sale, a făcut niște brișe speciale pentru a le dăruia elevilor. Toți copiii așteaptă cu nerăbdare să le deguste. Profesorul îi cere lui Alice să distribuie brișele. Dar în timp ce le dă copiilor câte o brișă, Alice își amintește de o ceartă pe care a avut-o cu Kofi, unul dintre colegii ei de clasă și, în mod intenționat [pauză], sare peste rândul lui Kofi, căruia nu-i dă nicio brișă. Acest lucru îl surprinde neplăcut pe Kofi, care este ofensat. Kofi spune „Nu-mi place deloc de tine”. Alice se încruntă și îi spune lui Kofi: „Ești rău!” Câțiva dintre elevi observă replicile dintre ei și râd pe îndelete.”*
- Explicați că, pentru a înțelege mai bine ce s-a întâmplat în poveste, veți utiliza un desen. Acesta este un desen al unei bucle de

feedback.

- Desenați o buclă de feedback (precum cea furnizată la sfârșitul acestei experiențe de învățare).
- Rugați-i pe elevi să vă ajute la completarea sentimentelor și acțiunilor lui Alice și Kofi pe măsură ce mergeți pe firul buclei. Folosiți întrebările furnizate mai jos. Scrieți răspunsurile pe desen.

Întrebări pentru bucla de feedback negativ

- *"Ce simțea Alice când a început să împartă brișe colegilor ei?"*
- *Când Alice a sărit peste rândul lui Kofi, ce credeți că simțea Kofi?"*
- *Ce s-a întâmplat în continuare? [Solicitați-le elevilor să sugereze câteva acțiuni care au loc între Alice și Kofi.]*
- *Ce s-ar putea întâmpla dacă vor continua să fie arțăgoși și răutăcioși unul cu celălalt?"*
- *Unde credeți că se plasează cele două personaje în zonele lor - zona înaltă, zona joasă sau zona OK/de reziliență?"*
- *De ce au nevoie?"*
- *Ce fel de emoții riscante ar putea simți?"*
- Explicați-le elevilor că ceea ce au creat cei doi copii se numește buclă de feedback.
- *"O buclă de feedback este atunci când ceva se repetă ca într-un cerc vicios și care, dacă nu o oprește ceva, devine din ce în*

ce mai mare. O buclă înseamnă un cerc.
„Feedback” înseamnă că se amplifică pe măsură ce se repetă.”

- Explicați-le că această diagramă este numită buclă de feedback negativ, deoarece lucrurile se înrăutățesc:

Acțiune răuvoitoare -> Sentimente rănite ->

Acțiune răuvoitoare -> Sentimente rănite

- Întrebați elevii: „Ce s-a întâmplat? Ce ar trebui să facem pentru a întrerupe această buclă de feedback negativ astfel încât lucrurile să nu se înrăutățească? Oare Alice sau Kofi ar putea avea și alte opțiuni?”
- Citiți continuarea poveștii: Povestea brioșei, partea a 2-a (Buclă de feedback pozitiv)
 - *„Între timp, în cealaltă parte a clasei se mai întâmpla ceva. Theresa știa că prietenul ei bun, Nelson, adora brioșele. Așa că, atunci când Theresa a primit brioșa de la Alice, a decis să i-o dea lui Nelson.*
 - *„Mulțumesc mult”, a spus Nelson. „Data viitoare când voi primi ceva de mâncare care știu că-ți place în mod deosebit, ți-l voi da ție.”*
 - *„Este foarte drăguț din partea ta, Nelson”, a spus Theresa. „Tu ești prietenul meu bun, Nelson.”*
 - *„Mulțumesc, Theresa”, a spus Nelson. „Și tu ești prietena mea cea bună.”*
- Utilizați același format ca mai sus pentru a

desena o buclă de feedback pozitiv, fie pe o coală de hârtie separată, fie pe tablă, lângă buclă de feedback negativ. Urmați aceeași metodă ca mai sus, punând întrebările furnizate mai jos. Scrieți răspunsurile pe desen.

Întrebări pentru buclă de feedback pozitiv

- *“Cum credeți că s-ar fi putut simți Theresa atunci când i-a oferit lui Nelson brioșa primită de la Alice?”*
- *Cum credeți că l-a făcut pe Nelson să se simtă?”*
- *Ce a făcut Nelson?”*
- *Cum credeți că s-a simțit Theresa auzind acele lucruri de la Nelson?”*
- Întrebați elevii: „Cum ar putea continua această poveste și cum s-ar putea consolida buclă de feedback pozitiv?”
- Explicați că aceasta este o buclă de feedback pozitiv:
 - *Cuvinte pline de bunăvoință -> Sentimente pozitive -> Cuvinte pline de bunăvoință -> Sentimente pozitive.*
- La sfârșit așezați cele două bucle de feedback una lângă cealaltă, astfel încât elevii să le poată vedea. Spuneți-le că acum știu ce este atât buclă de feedback negativ, cât și buclă de feedback pozitiv.
- Utilizați întrebările de comparație / contrast oferite mai jos pentru a ajuta elevii să compare și să contrasteze cele două bucle, pentru ca,

apoi, să vă concentrați pe schimbarea buclei de feedback negativ.

Compararea buclelor și întrebările asociate cu schimbarea buclelor de feedback negativ

- Rugați elevii să compare desenele celor două bucle de feedback:
 - *"Ce este diferit la aceste bucle de feedback? Ce este la fel?"*
- Concentrați-vă atenția asupra buclei de feedback negativ.
- „Când Alice l-a sărit pe Kofi și nu i-a dat o brișă, ce ar fi putut face Kofi în loc să spună „Nu-mi place deloc de tine“?”
- Ce strategie de ajutor imediat ar fi putut folosi Kofi în acel moment?
- Ce altceva ar fi putut face Kofi pentru a schimba sau pentru a opri bucla de feedback?
- Dar Alice? Ce ar fi putut face pentru a schimba sau a opri bucla de feedback?”
- Când elevii sugerează o acțiune bazată pe bunăvoință - sau care este utilă, scrieți noua acțiune pe tablă. Apoi întrebați-i pe elevi:
 - *"Dacă Kofi / Alice ar fi făcut asta, cum ar fi putut să se simtă?"*
 - *Ce ar fi putut să facă în continuare în locul unei acțiuni nocive?"*
- Explicați-le faptul că bucla de feedback pozitiv este cea pe care avem posibilitatea să o

creăm. La un moment dat, cineva din buclă trebuie să facă o alegere pentru a opri lucrurile sau pentru a le a schimba, astfel încât bucla să nu continue să se extindă. Dacă nimeni nu face această alegere, lucrurile s-ar putea agrava.

- Explicați-le faptul că bucla de feedback pozitiv este cea pe care avem posibilitatea să o creăm.

Sfaturi didactice

- În mod ideal este bine ca această activitate să se facă până la final și într-o singură zi; totuși, dacă trebuie să o împărțiți în două, puteți face compararea celor două bucle de feedback într-o altă zi.

PRACTICĂ REFLEXIVĂ | 7 minute

Modificarea unei bucle de feedback negativ într-una pozitivă

Prezentare generală

În această practică reflexivă elevii își imaginează lucrurile văzute din perspectiva lui Alice - sau Kofi - și încearcă să găsească o modalitate de a schimba bucla de feedback negativ într-una pozitivă și apoi să o illustreze printr-un desen.

Conținut / Perspective care trebuie explorate

- O buclă de feedback este atunci când ceva continuă să se repete și să se amplifice până când ceva îl oprește sau îi schimbă cursul.
- Buclele de feedback pot fi pozitive sau negative.
- Bunăvoința și reaua voință pot duce la apariția

unor bucle de feedback fie pozitiv, fie negativ.

Materiale necesare

- Hârtie
- Markere sau creioane cerate pentru desen

Instrucțiuni

- Utilizați scriptul furnizat pentru a facilita această practică reflexivă.
- Adunați desenele elevilor la sfârșitul practicii pentru a verifica înțelegerea acestora.

Sfaturi didactice

Niciunul

Exemplu de script

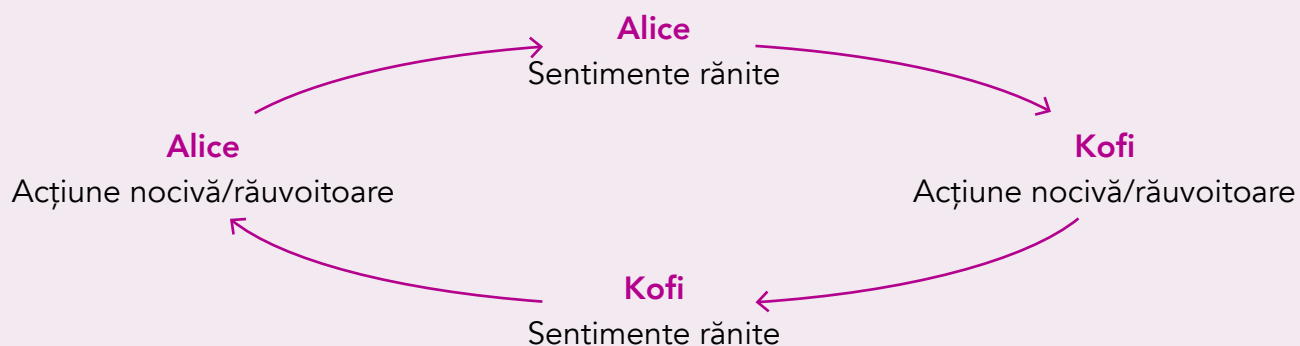
- *"Acum vom face o practică reflexivă individuală.*
- *Vă invit să alegeți fie rolul lui Alice, fie rolul lui Kofi, și să vă prefaceți că ați fost unul dintre ei în povestea brioșei.*
- *Imaginați-vă ce ați fi putut face pentru a schimba bucla de feedback negativ într-una pozitivă și faceți un desen în care să ilustrați acea acțiune. [Oferiți-le 4 minute pentru a desena.]*
- *Haideți să împărtășim cu ceilalți câteva dintre ideile pe care le aveți. Cine ar dori să înceapă?*
- [Întrebare pentru fiecare elev care își prezintă acțiunea pe care a desenat-o:] *Cum ar putea duce această acțiune la o buclă de feedback pozitiv?*

ÎNCHEIERE | 3 minute

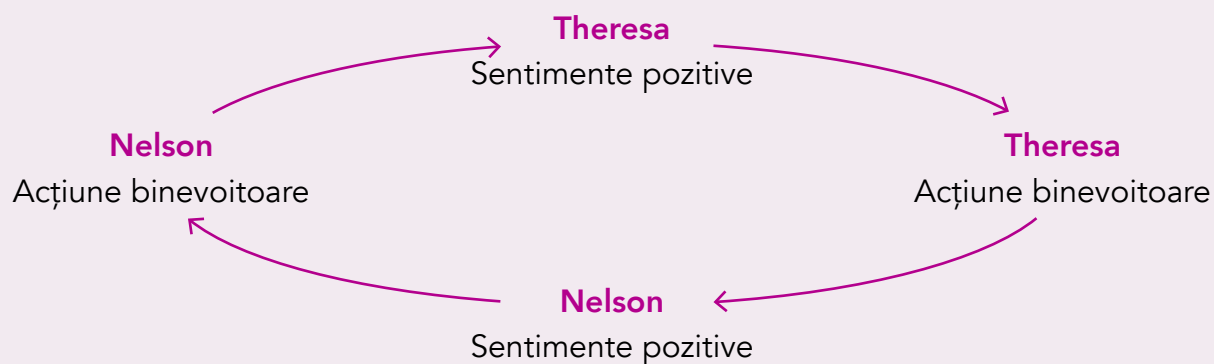
- *"Ați văzut vreodată bucle de feedback pozitiv în clasa noastră?"*
- *Ați luat vreodată parte la crearea unei bucle de feedback pozitiv?*
- *Cum putem crea mai multe bucle de feedback pozitiv la noi în clasă?"*

Bucle de feedback

Buclă de feedback negativ



Buclă de feedback pozitiv



Viața împreună

SCOP

Pornind de la exemplul din povestea brișei din experiența de învățare anterioară, elevii vor descoperi în cadrul acestei activități faptul că acțiunile, deși individuale, au loc în cadrul unui sistem mult mai larg, și pot afecta sistemul din care fac parte. Elevii vor crea un desen în care vor ilustra relația de

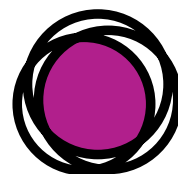
interdependență descriind efectele unor astfel de acțiuni care au loc în cadrul unui sistem. De asemenea vor analiza o acțiune simplă, pe care ei înșiși o pot întreprinde, vor reflecta la faptul că acea acțiune ar putea conduce la o buclă de feedback și că alte persoane ar putea fi afectate.

REZULTATELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

Elevii vor:

- Descoperi faptul că buclele de feedback au efecte dincolo de bucla în sine și afectează sistemele în totalitatea lor.
- Analiza faptul că propriile acțiuni pot duce la bucle de feedback, construite împreună cu alții, și pot afecta și alți oameni din cadrul aceluși sistem.

COMPONENTELE DE BAZĂ



**Recunoașterea umanității
noastre comune**

MATERIALE NECESARE

- O bucată mare de hârtie sau o tablă pentru a desena o rețea de interdependență
- Hârtie și ustensile pentru desen, pentru fiecare elev
- Principiile de clasă încheiate în capitolul 1
- Exemplul unei bucle de feedback pozitiv
- Desenul „Școala ca sistem” din experiența de învățare nr. 2
- Opțional: Planșă cu „Lista de verificare a sistemelor”

DURATĂ

25 minute

CHECK-IN | 3 minute

- *"Haideți să începem prin a face un exercițiu scurt de focalizare a atenției. Oare cum dorim să fie corpul nostru?"*
- *Pentru început ne vom așeza într-o postură confortabilă, dar cu spatele drept. Eu o să-mi țin ochii deschiși, dar voi îi puteți închide, sau puteți lăsa privirea în jos.*
- *Alegeți acum una dintre resursele personale din cufărul cu resurse, sau, dacă doriți, vă puteți gândi la o nouă resursă: ceva care vă face să vă simțiți mai bine, mai în siguranță, mai fericiți.*
- *Haideți să ne aducem în minte resursa personală și să ne concentrăm asupra acesteia pentru câteva momente, stând în liniște. Puteți face, de asemenea, centrare corporală dacă doriți. [Pauză.]*
- *Ce observați în interiorul corpului? Dacă observați senzații plăcute sau neutre, atunci puteți continua să rămâneți cu atenția în acea zonă. Dacă observați senzații neplăcute, puteți trece cu atenția la o zonă din corp în care aveți senzații mai plăcute. [Pauză.]*
- *Acum haideți să fim conștienți de propria respirație. Încercați să vedeți dacă puteți acorda atenție respirației, pe măsură ce aerul intră și iese din corp.*
- *Dacă vi se pare că focalizarea atenției asupra respirației este un exercițiu care vă displace, atunci nu ezitați să vă întoarceți la exercițiile de creare de resurse sau centrare corporală.*

[Pauză 15-30 secunde.]

- *În momentul în care observați că atenția v-a fost distrasă, puteți să vă întoarceți cu atenția asupra respirației. De asemenea vă puteți număra respirațiile. [Pauză mai mult timp, cum ar fi 30-60 de secunde, sau chiar mai mult.]*
- *Acum vom încheia acest exercițiu și putem să deschidem ochii. Ce ați observat?" [Cereți-le elevilor să discute cu voce tare]*

ACTIVITATE DE APROFUNDARE | 13 minute

Efectele acțiunilor noastre asupra sistemului din care facem parte

Prezentare generală

Pe baza poveștii brioșei elevii vor crea un desen al interdependenței, în care vor ilustra efectele acțiunilor fiecăruia dintre ei asupra clasei și a școlii.

Conținut / Perspective care trebuie explorate

- Putem identifica și ilustra modul în care acțiunile noastre au impact asupra celorlalți oameni care aparțin aceluși sistem.
- Buclele de feedback nu afectează doar persoanele din interiorul buclei, ci pot afecta și alte persoane din afara lui sau chiar un întreg sistem.

Materiale necesare

- Desenul „Școala ca sistem” din experiența de învățare nr. 2
- Povestea brioșei, Partea 1 (furnizată în material)

- Markere
- Opțional: Planșă cu „Lista de verificare a sistemelor”

Instrucțiuni

- Afișați desenul realizat în timpul activității din cadrul Experienței de învățare 2, „Școala văzută ca sistem”.
- Spuneți-le elevilor că veți trece în revistă cunoștințele deja dobândite despre gândirea sistemică. Întrebați-i ce își amintesc despre acest subiect. După ce câțiva elevi răspund, întrebați-i: „Care sunt motivele pentru care putem considera că școala noastră este un sistem?”
- Treceți în revistă întrebările din „Lista de verificare a sistemelor” din experiența de învățare 2.
- Explicați-le elevilor că acum veți analiza împreună povestea brișei și veți încerca să gândiți sistemic.
- Trasați pe tablă trei coloane intitulate „Ce simte”, „Ce are nevoie” și „Ce poate face”.
- Citiți încă o dată partea întâi a poveștii brișei. Întrebați-i cum cred că se simt colegii de clasă din cauza acțiunilor lui Kofi și ale lui Alice. De ce ar putea avea nevoie acei elevi? Ce ar putea face? Dar profesorul lor? Ce ar putea să simtă, să aibă nevoie, sau să facă? Scrieți răspunsurile pe tablă în coloana corespunzătoare.
- Realizați un desen al relațiilor de interdependență, care să ilustreze modul în care ceilalți sunt afectați de acțiunile lui Alice și Kofi. Fie îl desenați singuri pe baza sugestiilor primite de la elevii dvs., fie le solicitați elevilor să vă ajute la realizarea desenului. Începeți prin a-i desena pe Alice și Kofi în centrul planșei, apoi pe ceilalți elevi și pe profesor iar apoi și alte persoane aflate în afara clasei. Un desen care ilustrează relațiile de interdependență folosește linii pentru a arăta conexiunile dintre oameni și evenimente.
- Repetați aceste trei întrebări și pentru alte persoane care ar putea fi implicate (Cum ar putea să se simtă? Ce ar putea face? De ce ar putea avea nevoie?). Începeți cu ceilalți colegi de clasă, cu profesorul, cu părinții sau aparținătorii elevilor; și apoi mai adăugați alți elevi și profesori din școală. (De exemplu, în timpul pauzei, profesorul lor i-ar putea opri pe copii în clasă, pentru a rezolva problemele legate de acest incident. Cum i-ar face să se simtă acest lucru? Prietenii lor oare cum se simt? Ce impact ar avea asupra restului dimineții, dacă nu ar putea să se joace, să iasă la aer curat și să facă mișcare și exerciții fizice din cauza asta?)
- După ce ați creat desenul interdependenței, cereți-le elevilor să privească desenul și să spună ce observă.
- Încheiați punând următoarele întrebări:
 - “Ce nevoi sunt similare pentru toți acești oameni? Ce sentimente sunt aceleași pentru toți?”

- Care sunt punctele în care oamenii ar putea interveni pentru a aplana acel conflict?"

Sfaturi didactice

- Ca să vă fie mai ușor, „Lista de verificare a sistemelor” și Povestea brișei, Partea 1 vă sunt furnizate mai jos.

Lista de verificare a sistemelor

- 1. Are părți și care sunt acestea?
- 2. Sunt părțile conectate între ele? Cum?
- 3. Dacă schimbăm o parte, se schimbă și alte părți? Cum?
- 4. Părțile sunt conectate și la alte lucruri din exteriorul sistemului? Cum?

Povestea brișei, partea 1

- *„Alice este încântată pentru că astăzi este, în sfârșit, ziua în care este rândul ei să ducă gustări colegilor de clasă! Alice, ajutată de mama sa, a pregătit niște brișe speciale pentru a le împărți în clasă. Toți copiii așteaptă cu nerăbdare să le guste. Profesorul îi cere lui Alice să distribuie brișele. Dar, în timp ce Alice le oferă copiilor câte o brișă, își amintește de o ceartă pe care a avut-o cu Kofi, unul dintre colegii ei de clasă și, în mod intenționat [pauză], sare peste rândul lui Kofi și nu-i dă nicio brișă. Acest lucru îl surprinde pe Kofi, care este ofensat. Kofi spune „Nu-mi place deloc de tine”. Alice se încruntă și îi spune lui Kofi: „Ești rău!” Câțiva dintre elevi observă replicile dintre ei și râd pe înfundate.”*

PRACTICĂ REFLEXIVĂ | 7 minute

Prezentare generală

Elevii se vor desena pe sine făcând o acțiune de ajutorare aleasă din lista principiilor de clasă, acțiune care devine la un moment dat o buclă de feedback, și apoi vor ilustra modul în care acțiunea lor afectează și alte persoane care se află dincolo de bucla de feedback.

Conținut / Perspective care trebuie explorate

- Buclele de feedback nu afectează doar persoanele aflate în interiorul lor, ci pot afecta și alte persoane, sau chiar un întreg sistem.
- Deciziile și alegerile noastre afectează multe alte persoane din sistemul nostru și noi putem reflecta acestui lucru și îl putem reprezenta în cadrul unei rețele de interconectare.

Materiale necesare

- Hârtie pentru desen
- Markere sau creioane cerate pentru fiecare elev în parte
- Acordurile de clasă încheiate în capitolul 1
- Exemplul unei bucle de feedback pozitiv

Instrucțiuni

- Aruncați o privire asupra principiilor de clasă încheiate cu elevii dvs. în capitolul 1. (Consultați și lista acțiunilor de ajutorare făcute pentru acordurile de clasă din capitolul 1, experiența de învățare nr. 3.)
- Reamintiți-le elevilor că au făcut aceste acorduri pentru a arăta ce fel de clasă doreau să aibă. Reamintiți-le că sala de clasă este un

sistem alcătuit din mai multe părți și că facem cu toții parte din sistemul respectiv. Citiți principiile cu voce tare, împreună.

- Cereți fiecărui elev să aleagă un acord de clasă, care îi place, și apoi să numească unele acțiuni de ajutorare legate de acel acord.
- După ce câțiva dintre ei au făcut sugestii, arătați-le elevilor bucla de feedback pozitiv - pentru a le reaminti cum arată, explicați-le că fiecare elev se va desena pe sine făcând una dintre acțiunile de ajutorare pe care a ales-o și va desena apoi o buclă de feedback pozitiv. De asemenea le puteți aminti de bucla de feedback creată de Theresa și Nelson în „Povestea brișei”, partea a 2-a. Într-o buclă de feedback pozitiv, între două persoane apar și se repetă sentimente pozitive și acțiuni de ajutorare.
- Rugați elevii să se deseneze mai întâi pe sine (în centrul paginii) făcând o acțiune de ajutorare legată de acordul de clasă pe care l-au ales.
- După câteva minute cereți-le să deseneze o altă persoană, care este ajutată sau afectată de acțiunea lor. Rugați-i să ilustreze cum se simte acea persoană și ce lucru bun sau de ajutor ar putea face acea persoană la rândul său.
- În cele din urmă cereți-le să deseneze pe oricine altcineva la care se pot gândi că ar putea fi afectat de aceste acțiuni binevoitoare.
- Invitați elevii să-și prezinte desenele.

Sfaturi didactice

- Dacă este adecvat pentru elevii dvs. puteți organiza câteva grupuri de elevi care să joace fiecare câte o scenetă, în care să le prezinte celor care privesc unul dintre acordurile clasei sub forma unei bucle de feedback pozitiv.

Exemplu de script

- *“Haideți să reflectăm asupra faptului că facem parte dintr-un sistem numit „clasă” și că, uneori, alegerile pe care le facem ajută lucrurile să meargă mai ușor, să fie mai plăcute și să ne ajute pe toți să învățăm ceva din ele, iar alteori alegerile noastre fac contrariul, chiar și atunci când nu am vrut să se întâmple așa.*
- *Lată afișul cu principiile noastre de clasă, pe care le-am făcut împreună. Aceste acorduri ne reamintesc din ce fel de sistem dorim să facem parte. Haideți să le citim împreună, cu voce tare. (Citiți fiecare acord, făcând câte o scurtă pauză între ele, pentru ca fiecare elev să poată să reflecteze câteva momente asupra lor).*
- *Haideți să ne imaginăm modul în care sistemul nostru din această clasă poate fi afectat dacă respectăm sau nu aceste acorduri. Ce acțiuni de ajutorare se potrivesc cu primul principiu? [Continuați discuția parcurgând câteva dintre acorduri].*
- *Vă mulțumesc pentru ideile pe care le-ați împărtășit cu noi. Acum haideți să ne uităm la bucla de feedback pozitiv. În câteva momente va trebui să desenați voi înșivă una. Ce vă amintiți despre bucla de feedback pozitiv creată de Theresa și Nelson*

în partea a 2-a a „Poveștii brișei”? [Alocați timp pentru reamintire și discuții.]

- *Da, se pare că vă amintiți că într-o buclă de feedback pozitiv, sentimentele pozitive și acțiunile de ajutorare reciprocă se repetă între cele două persoane într-un cerc continuu.*
- *Acum veți lucra fiecare pe cont propriu. Iată o foaie de hârtie pentru desen. Mai întâi selectați un acord de clasă care vă place. Acum vă rog să vă desenați pe voi înșivă în centru făcând o acțiune de ajutorare legată de principiul respectiv. [Oferiți câteva minute pentru desen.]*
- *În continuare vă rog să desenați o altă persoană care ar putea fi ajutată sau afectată de acțiunea pe care o efectuați. Dacă puteți, ilustrați cum se simte persoana respectivă și ce ar putea face acea persoană la rândul ei. [Oferiți câteva minute pentru desen.]*
- *La sfârșit desenați pe oricine vă vine în minte, care ar putea fi afectat de aceste acțiuni pline de bunăvoință.” [Oferiți câteva minute pentru desen.]*

ÎNCHEIERE | 2 minute

- *“Tot ceea ce facem are un efect; tot ce spunem contează. Cu cât putem fi mai atenți la acțiunile pe care le facem și la cuvintele pe care le rostim, cu atât impactul nostru asupra sistemelor din care facem parte va fi mai pozitiv! Gândiți-vă o clipă la cineva din această clasă care vă ajută să vă bucurați că faceți parte din acest sistem. [Pauză.]*

CICLUL PRIMAR (CLASELE III - IV)

Proiectul de final

Construirea unei lumi mai bune

Programul SEE Learning

Proiectul de final: Construirea unei lumi mai bune

Scopul proiectului final SEE Learning:

- 1 Oferă elevilor oportunitatea de a integra cunoștințele și abilitățile pe care le-au dobândit în urma tuturor experiențelor de învățare anterioare;
- 2 Dezvoltă colaborativ abilitățile de gândire sistemică bazate pe compasiune, prin explorarea unui anumit subiect de interes;
- 3 Invită elevii să se implice în acțiuni care au la bază sentimentul de compasiune și care vor avea un impact benefic asupra propriei lor persoane, a școlii și a comunității mai largi din care fac parte.

COMPONENTELE DE BAZĂ



Angajamentul comunitar și global

Prezentare generală

Proiectul final al programului SEE Learning este o activitate care reprezintă integrarea experiențelor de învățare pentru elevii din clasa dvs. Acest proiect este structurat pe opt etape, fiecare putând fi realizată în una sau mai multe sesiuni. Mai întâi elevii vor reflecta la cum ar fi dacă întreaga școală ar funcționa pe principiile bunăvoinței și compasiunii și ar fi angajată în practicile programului SEE Learning. După ce și-au imaginat această situație și au ilustrat printr-un desen cum ar arăta acest lucru în realitate, își vor compara viziunea pe care au avut-o cu propriile experiențe din școală. Apoi vor alege o anumită zonă pe care să se concentreze și vor crea un set de acțiuni care pot fi făcute individual sau colectiv. După ce s-au implicat în aceste acțiuni, elevii vor fi invitați să reflecteze asupra experiențelor lor directe și își vor împărtăși cunoștințele dobândite și perspectivele cu ceilalți colegi. Pentru informații suplimentare despre principiile care stau la baza procesului necesar pentru realizarea proiectului de final și despre rolul profesorului în cadrul acestuia, vă rugăm să consultați materialul de la sfârșitul acestei secțiuni.

Implementarea proiectului

Proiectul constă în opt etape și va fi nevoie de minimum opt ședințe pentru a fi finalizat. Faptul că au la dispoziție un timp mai îndelungat, putând lucra la proiect pe parcursul a câteva săptămâni,

îi ajută pe elevi să se implice pe deplin în proces, oferindu-le posibilitatea de a-și dezvolta și consolida cunoașterea trăită. Vă recomandăm ca, mai înainte de a începe acest proiect la clasă, să vă familiarizați cu toate etapele și notele de la sfârșitul acestei secțiuni.

Etapa/Pasul 1: Imaginarea unei școli bazate pe bunăvoință și compasiune

Obiectivul procesului de învățare

Elevii vor lucra în grupuri și vor crea desene în care vor ilustra cum ar putea arăta o școală în care bunăvoința și compasiunea se manifestă la cel mai înalt nivel.

1 Începeți activitatea printr-un check-in, selectat din curriculum, pentru a le permite elevilor să se centreze și să se pregătească pentru procesul de învățare.

2 Explicați-le elevilor în ce constă activitatea de astăzi.

„Haideți să ne gândim la ceea ce am învățat despre bunăvoință, despre zonele noastre de reziliență, despre emoții și compasiune. Cum ar fi dacă toată lumea din această școală ar învăța ceea ce am învățat noi până acum? Ce fel de lucruri ar face? Cum ar fi școala noastră? Haideți să ne imaginăm asta pentru un minut, păstrând ochii închiși.

Acum haideți să ne imaginăm că ne plimbăm prin școală. Ce vedeți? Ce fac oamenii? Ce fel de lucruri spun?”

3 Scrieți răspunsurile elevilor pe o bucată de hârtie pe care ați desenat în prealabil trei coloane cu titlurile: „ce vedem”, „ce auzim”, „ce facem”. Sub fiecare titlu scrieți lucrurile pe care le sugerează elevii pe baza a ceea ce își imaginează că văd, că-i aud pe oameni spunând și ce fac oamenii în acest cadru al unei școli fundamentate pe bunăvoință și compasiune. Apoi puneți întrebări suplimentare și extindeți listele:

„Ce simt acești oameni în corp? Ce fac pentru a rămâne în zona lor de reziliență (zona OK)?

Cum respectă acești oameni caracteristicile diferite ale altor persoane?

Cum reușesc copiii să practice compasiunea sau bunăvoința față de sine? Cum v-ați imaginat că ar putea arăta acest lucru?

Ce s-ar întâmpla dacă ar întâmpina ceva dificil? Ce ar face?

Ce s-ar întâmpla dacă ar întâmpina ceva dificil? Ce ar face?”

4 Creați grupuri de doi sau trei elevi și cereți-le să deseneze pe niște coli mari de hârtie:

“Gândiți-vă la toate aceste idei minunate pe care le-ați sugerat, la toate ideile din lista pe care am întocmit-o împreună. [Pauză.] Acum vă rog să alegeți o idee pe care doriți să o ilustrați printr-un desen, una care considerați că este suficient de valoroasă pentru a fi împărtășită și celorlalți colegi, astfel încât să poată să înțeleagă mai multe lucruri despre viziunea pe care o avem atunci când ne dorim o școală unde bunăvoința este manifestată cu precădere. [Pauză.] Ridicați mâna când aveți în minte ideea pe care doriți să o ilustrați. După aceea puteți alege dintre colegii voștri doi parteneri, care vă vor ajuta să vă realizați lucrarea. Asigurați-vă că toți partenerii voștri de lucru participă cu idei pe care le vor ilustra în scris sau printr-un desen.” [Repetati până când toți copiii au format grupuri și au deja în minte o idee pe care vor s-o ilustreze.]

Notă: Dacă aceasta este prima dată în care elevii dvs. creează un desen de grup, alcătuiți o altă listă cu sugestiile primite de la ei în privința abilităților care trebuie să fie practicate în cadrul unui parteneriat bazat pe bunăvoință, astfel încât toți elevii care desenează să se simtă mândri și mulțumiți de creațiile pe care le vor realiza împreună în cadrul activității de astăzi.

5 Agățați desenele pe perete în clasă sau pe holul școlii. Rugați elevii să facă un „tur de galerie”. Acest lucru înseamnă că se vor plimba și se vor uita îndeaproape la fiecare poster, fie în tăcere, fie în timp ce se aude o muzică în surdină. Rugați-i să găsească un desen care le place foarte mult și să fie gata să le împărtășească și celorlalți colegi care sunt motivele pentru care au apreciat acel desen.

6 Rugați-i pe elevi să ia loc din nou pe scaune sau să se adune într-un cerc și să le împărtășească colegilor un lucru pe care l-au apreciat cu adevărat la desenele expuse și de ce.

Notă: Dacă timpul vă permite, faceți în așa fel încât toată lumea să-și împărtășească părerile în fața întregului grup de elevi. Dacă aveți mai puțin timp la dispoziție, cereți-le elevilor să se angajeze într-un dialog conștient în care vor forma și vor lucra pe perechi și își vor împărtăși unul altuia părerile, reamintindu-le că scopul conversațiilor conștiente este ca partenerul să se simtă auzit și înțeles. Încheiați activitatea solicitând 2-4 „voluntari nominalizați” - elevi care să-și încurajeze partenerul să împărtășească în fața întregului grup ideea pe care au împărtășit-o atunci când s-a lucrat pe perechi. Dacă elevii nu sunt familiarizați cu un astfel de lucru în grup,

reamintiți-le despre exercițiile din cadrul activității de ascultare conștientă și exemplificați chiar dvs. cum trebuie procedat pentru a realiza acest exercițiu.

- 7 Explicați-le elevilor că data viitoare se vor gândi împreună la modalitățile de a ajuta școala să funcționeze cât mai aproape de imaginile desenate.

Note

Pasul 2: Compararea viziunii cu realitatea

Obiectivele procesului de învățare

Elevii vor compara viziunea pe care o au despre „cea mai prietenoasă școală” cu ceea ce se întâmplă de fapt în școala lor, pentru a vedea punctele forte și zonele unde lucrurile ar putea fi îmbunătățite.

1 Începeți activitatea printr-un check-in, pentru a le permite elevilor să se centreze și să se pregătească pentru noua experiență de învățare.

2 Explicați-le elevilor în ce constă activitatea de astăzi.

„Deoarece am învățat deja cum să fim mai binevoitori cu noi și cu ceilalți, vrem să împărtășim acest lucru și cu alți oameni din școala noastră. Așadar, pentru început, vom încerca să găsim în școala ceva care nu este chiar atât de bun și binevoitor pe cât ar putea fi. Apoi vom încerca să vedem dacă putem face ceva pentru a îmbunătăți lucrurile.”

3 Rugați elevii să facă din nou un tur de galerie, revizuiind desenele afișate și având în minte următoarele întrebări:

„Ce se întâmplă în școala noastră, care este deja așa cum ne dorim? Ce nu se întâmplă încă așa cum am dori?”

4 Rugați elevii să enumere câteva dintre cazurile în care „acest lucru se întâmplă deja” și unele dintre situațiile în care „încă nu se întâmplă pe cât de bine ar putea fi” și apoi să întocmească o listă care să-i ajute să decidă asupra cărui lucru ar putea să lucreze împreună. (Sugestiile lor pot include idei precum: să fim mai incluzivi în timpul prânzului sau în pauză; să păstrăm curățenia în școală; să-i ajutăm pe toți elevii să se simtă acceptați; să creăm un plan de măsuri prin care să-i determinăm pe toți oamenii din școală să se respecte mai mult unii pe alții etc.)

Notă: Atunci când elevii specifică probleme care identifică o anumită persoană sau incident (cum ar fi „Thomas m-a împins”), reformulați-le folosind generalizări (în loc de „Thomas m-a împins”, vă recomandăm să notați mai degrabă „Uneori copiii împing alți copii”).

- 5 Încercați să obțineți un consens în privința domeniului de creștere/ameliorare asupra căruia vă veți concentra cu toții atenția. Poate că este o idee bună să solicitați câte un voluntar pentru fiecare lucru/subiect din listă, elev care să spună de ce consideră că acel subiect are o valoare însemnată ca punct de schimbare, continuând cu câte un voluntar până când au fost analizate toate subiectele. De asemenea puteți să împărțiți clasa pe grupuri - al căror număr să fie același cu numărul de sugestii din listă - și să le oferiți acelor grupuri suficient timp pentru a reflecta asupra motivelor pentru care lucrul/subiectul care le-a fost atribuit ar fi o alegere bună, pentru ca întreaga clasă să se concentreze asupra lui. Acest lucru îi va determina pe elevi să aibă o atitudine pozitivă față de o idee care, probabil, nici măcar nu a fost sugerată de ei, întărind astfel sentimentul de empatie, dovedind o mai bună acceptare a unei perspective diferite. Adaptați-vă la propriul context, alocând o zi suplimentară pentru această lecție, după cum se potrivește cel mai bine abilităților concrete ale elevilor dvs. și dorinței de a reflecta mai profund la această alegere. Bucurați-vă de avantajele pe care le aduce acest proces, printre care alegerile practice pe care elevii le fac în cele din urmă.
- 6 După ce discutați toate ideile, faceți în așa fel încât să condensați materialul pentru a restrânge alegerile legate de zona de focalizare a atenției. Încercați să obțineți un consens al elevilor în privința subiectului asupra căruia să-și concentreze cu toții atenția. Puteți da fiecărui elev câte două etichete adezive colorate și apoi să le oferiți posibilitatea să aleagă pe ce subiect(e) să își pună voturile; numărați voturile în fața elevilor și arătați care sunt primele două subiecte care au obținut cele mai multe voturi; stabiliți dacă grupul poate să înceapă să lucreze cu unul dintre aceste două subiecte - ca fiind „primul lucru/subiect asupra căruia ne focalizăm atenția împreună”, păstrându-le pe celelalte pe o „listă de așteptare”. Acestea pot fi zone de atenție asupra cărora elevii pot lucra pentru perioade scurte în restul anului, de exemplu, înainte de pauze, prânz sau o ședință/adunare, sau când pregătiți grupul de elevi pentru sosirea unui profesor suplinitor.
- 7 Când le dați posibilitatea elevilor să ajungă la un consens, trebuie să țineți cont și de faptul că cele mai bune subiecte pentru a-i ajuta să-și dezvolte gândirea sistemică vor fi cele care au un nivel de complexitate mediu (nici prea dificile, dar nici prea simple; nici prea mari și nici prea mici) și care sunt relevante pentru elevii dvs.
- 8 Când elevii au ajuns la un acord în privința elementului de focalizare a atenției, va trebui să le explicați următoarele:

„Mâine vom face un desen în care vom ilustra relațiile de interdependență în privința subiectului/lucrului pe care l-am ales, gândindu-ne la toți oamenii implicați, la toate

motivele pentru care ar putea exista această problemă și la modul în care aceste lucruri sunt interconectate. [Pauză.] Acum vă invit să stați în tăcere câteva momente și să vă gândiți la un lucru pe care l-am putea arăta celorlalți, sau l-am putea face pentru alții, care ar ajuta la rezolvarea problemei pe care am ales-o. [Pauză.]

Activitate de grup: Întoarceți-vă cu fața către cel mai apropiat coleg pentru a crea un parteneriat - sau un trio - și împărtășiți cu ei una dintre ideile pe care le aveți în legătură cu acest lucru. Ascultați cu atenție ideile pe care le auziți de la colegi. [Faceți pauză pentru ca elevii să poată discuta între ei.] Astăzi vom auzi doar câteva dintre ideile voastre. Mâine vom vorbi mai mult despre ele în următoarea noastră lecție din cadrul proiectului de final. [Pauză.] Care partener (parteneri) a (au) avut o idee interesantă și i-ați încuraja să ne-o împărtășească? Acceptați 2-4 voluntari care să-și împărtășească ideile, pentru a pregăti terenul pentru conversația de mâine. Exprimați-vă sincera admirație și apreciere față de procesul și rezultatele activității de grup și anunțați-i că sunteți nerăbdător/oare să vedeți ce se va întâmpla în pasul următor."

Note

Pasul 3: Explorarea elementului/problemei prin prisma interdependenței

Obiectivele procesului de învățare

Prin intermediul desenelor în care vor ilustra relațiile de interdependență elevii vor identifica numeroasele persoane și lucruri care au legătură cu problema pe care au ales-o spre rezolvare.

- 1 Începeți printr-un exercițiu de check-in pentru a permite tuturor elevilor să se centreze și să se pregătească pentru procesul de învățare.
- 2 Amintiți-le elevilor subiectul discuțiilor anterioare, în timpul cărora au ales un subiect asupra căruia urmau să se concentreze, și că apoi au făcut schimburi de idei pentru a găsi soluții cu privire la modalitățile de abordare a aceluși subiect. Dacă acest lucru se potrivește cel mai bine elevilor dvs. în acest moment, poate că este o idee bună să continuați această activitate.
- 3 Explicați-le elevilor care va fi activitatea de astăzi.
- 4 Pe tablă sau pe flipchart creați cinci coloane cu titlul: Cine, Ce, Unde, Când, De ce.
*“Cine este implicat? Haideți să desenăm sau să enumerăm persoanele implicate.
Ce fac acele persoane? Ce se întâmplă?
Când se întâmplă asta?
Unde se întâmplă?
De ce se întâmplă asta?”*
- 5 Cereți-le elevilor să formeze grupuri de 4-5. Folosiți-vă discernământul profesional pentru a decide dacă aceste grupuri ar trebui să se formeze în mod voluntar sau dacă aveți deja în minte grupuri predeterminate, care să reflecte o mai mare diversitate în privința punctelor forte și a nevoilor legate de dezvoltarea personală și academică.
- 6 Explicați-le elevilor că fiecare grup va consemna, în scris sau printr-un desen, problema asupra căreia își focalizează atenția, începând din mijlocul unei planșe de hârtie. În jurul acesteia ei vor desena - sau scrie - orice lucru sau persoană care are legătură cu problema asupra căreia își focalizează atenția, conectându-le la subiectul central printr-o linie directă.

“Pentru a începe, puteți alege lucrurile din exercițiul „cine / ce / unde / când / de ce”. Cine mai este implicat?” (De exemplu, dacă problema este murdăria din școală, aceasta ar include persoanele care au lăsat gunoiul pe jos, pe toți oamenii care trebuie să-l vadă, pe oamenii care trebuie să curețe și așa mai departe. Dacă problema este „bullying-ul”, acest lucru ar trebui să includă martorii, profesorii, alți adulți, familia copilului care a intimidat/agresat, familia copilului care a fost agresat etc. Rețineți că, deși bullying-ul este dat ca exemplu aici, sunteți încurajați să găsiți o problemă cu care elevii pot relaționa, pe care o pot aborda mai ușor și mai concret.)”

- 7 Treceți pe la fiecare dintre grupurile de elevi și dați-le o mână de ajutor pentru a putea să ia în considerare multiplele aspecte ale desenului interdependenței, susținându-i în creșterea complexității desenului prin includerea mai multor situații și persoane care au o legătură concretă cu problema analizată.

- 8 În momentul în care fluxul de idei începe să ia amploare, interveniți, explicându-le următoarele:

“Toate lucrurile pe care le-ați desenat sunt legate de problema principală, pe care ați poziționat-o în centrul desenului. Haideți să ne gândim acum la un alt tip de conexiuni, mai profunde! În ce moduri sunt legate între ele unele dintre ideile pe care le-ați desenat? Discutați cu grupul din care faceți parte, pentru a vedea ce alte conexiuni mai vedeți. Apoi puteți trasa linii care să arate și aceste conexiuni.” (Pentru a-i ajuta să înțeleagă această idee, demonstrați-le cum trebuie să facă acest lucru, folosind desenul pe care l-ați făcut împreună cu clasa.)”

- 9 Fiecare grup va trebui să-și prezinte desenele în fața colegilor - și veți încuraja elevii să se gândească și să dea sugestii legate de respectivul desen, întrebându-i:

“Ce altceva am putea adăuga la acest desen? Ce alte conexiuni ați mai observat?”

- 10 După ce fiecare grup și-a prezentat desenul, întrebați:

“Cum ar fi pentru noi toți dacă această problemă ar fi rezolvată? Dacă nu ar mai fi nicio problemă în școala noastră cum ar arăta, suna și (s-ar) simți asta? [Pauză.] Faceți un scurt schimb de (câteva) idei înainte de a-i anunța pe elevi că următorul pas este să începem să facem efortul care este necesar pentru a obține acest rezultat.”

Note

Pasul 4: Cum să îmbunătățim lucrurile

Obiectivele procesului de învățare

Elevii vor descoperi acțiunile care ar putea fi întreprinse pentru a aborda și rezolva problema pe care au identificat-o în școală.

- 1 Începeți activitatea printr-un exercițiu de check-in, pentru a le permite elevilor să se centreze și să se pregătească pentru procesul de învățare.
- 2 Reamintiți-le elevilor câteva lucruri despre activitatea de grup realizată data trecută, despre energia și emoția pe care au simțit-o în timp ce construiau rețelele de interdependență. Explicați-le în ce constă activitatea de astăzi, că vor trebui să se gândească împreună la acele acțiuni utile care ar putea fi întreprinse pentru a realiza schimbarea pe care o doresc (indicați problema asupra căreia își focalizează atenția).
- 3 Cereți-le elevilor să formeze aceleași grupuri ca în ziua precedentă și rugați-i să se uite cu atenție la desenele în care au ilustrat rețeaua formată din legăturile de interdependență.

„Dacă ne uităm la oamenii din desenele noastre, care credeți că sunt nevoile lor? Ce simt aceste persoane? Ce le-ar ajuta?

Ce element puteți găsi în desenele voastre, pe care l-am putea folosi cu toții în scopul de a îmbunătăți lucrurile din școala noastră?

Ce element puteți găsi în desenele voastre, pe care puteți să-l adresați fiecare dintre voi, în scopul de a îmbunătăți lucrurile din școala noastră?”

- 4 Alcătuiți o listă cu sugestiile lor, structurată pe două rubrici: „Acțiuni de ajutorare individuale” pentru lucrurile pe care fiecare elev în parte le-ar putea face, și „Acțiuni de ajutorare colective, ale întregii clase” în care să notați sugestiile legate de lucrurile pe care le pot face toții elevii din clasă. De asemenea puteți denumi rubricile: „Eu pot să ...” și „Noi putem să ...”
- 5 Puneți întrebări orientative pentru a-i ajuta să genereze cât mai multe idei, după cum este necesar.

„(De multe ori când cineva aruncă gunoi pe jos, există alte persoane care văd acest lucru. Ce ar putea face acele persoane? Sau poate că, mai târziu, unii elevi vor trece pe lângă gunoiul aruncat pe jos. Ce ar putea face aceștia?)”

- 6 Explicați-le elevilor că, pentru a ajuta la îmbunătățirea lucrurilor, de acum încolo veți începe să aplicați sugestiile lor.

Note

Sfaturi didactice

De exemplu, în funcție de problema identificată, acțiunile întregii clase legate de gunoiul din școală ar putea include acțiuni/activități precum:

- La nivel de clasă elevii ar putea:
 - 1 Să realizeze afișe care să atragă atenția asupra acestei probleme (respectul față de școala noastră; necesitatea de a avea grijă și bunăvoință unii față de alții).
 - 2 Să discute cu adulții din școală despre modalitățile prin care am putea să păstrăm curățenia în școală.
 - 3 Să le atragă atenția copiilor din alte clase despre această problemă.
 - 4 Să discute în cadrul ședințelor de clasă sau într-un cerc de discuții, despre experiențele lor legate de acea problemă, cum se simt și care sunt lucrurile de care au nevoie, atât de la alți copii, cât și de la persoanele adulte.
- La nivel individual elevii ar putea:
 - 1 Să vorbească cu un adult despre problemă.
 - 2 Să-i atragă atenție persoanei care aruncă gunoiul pe jos (sau care este agresiv/ă) și să-i ceară să înceteze.
 - 3 Să-i încurajeze pe cei pe care îi văd făcând lucrurile așa cum trebuie.
 - 4 Să ridice de pe jos și să arunce la coș toate gunoaiile pe care le văd.

Încurajați elevii să cerceteze și să învețe mai multe lucruri despre problema respectivă. De exemplu, dacă este posibil:

- Organizați întâlniri cu persoanele care se regăsesc în desenele rețelelor de interdependență, invitându-i să facă o vizită la clasă, astfel încât elevii să le poată auzi perspectivele și să poată să le pună întrebări.
- Cereți elevilor să sugereze întrebările pe care ar dori să le adreseze profesorilor sau părinților lor. Încorporați aceste întrebări în conținutul notelor pentru acasă dedicate evoluției „Proiectului de final”. Menționați că returnarea unui răspuns este opțională. Integrați răspunsurile în discuțiile curente de la clasă.
- Încurajați elevii să observe lucrurile din școală legate de problema asupra căreia își focalizează atenția. Ajutați-i să identifice anumite lucruri la care pot fi atenți, pe care apoi să le împărtășească și colegilor lor în discuțiile viitoare.

Pasul 5: Planificarea acțiunilor individuale

Obiectivele procesului de învățare

Elevii vor alege ce acțiuni utile ar dori să întreprindă în mod individual, activități care ar putea ajuta la soluționarea problemei pe care au ales să-și focalizeze atenția împreună cu ceilalți colegi de clasă.

- 1 Începeți cu un check-in, pentru a le permite elevilor să se centreze și să se pregătească pentru procesul de învățare.
- 2 Explicați-le elevilor în ce constă activitatea de astăzi.
- 3 Treceți în revistă conținutul listei „Eu pot să ...” (sau „Acțiuni individuale de ajutorare”), realizată anterior. Discutați cu elevii despre ceea ce i-ar putea ajuta sau i-ar împiedica să ducă la îndeplinire acțiunile pe care au ales să le facă ... (de exemplu să-și reamintească ce vor să facă, să fie curajoși, să fie perseverenți ...). Informați-i în legătură cu modul în care veți verifica, în mod regulat, cum merg lucrurile, ca activitate la clasă.
- 4 Dați fiecărui elev câte un bilețel autoadeziv și rugați-i să-și scrie pe el numele și ce acțiune ar dori să facă (sau doar numărul acțiunii respective, conform listei întocmite anterior). Rugați-i să-și lipească bilețelul pe tablă sau pe listă, lângă acțiunea pe care au ales-o. Dacă nu aveți bilețele autoadezive, cereți-le să-și scrie numele lângă acțiunea din listă pe care ar dori s-o facă. S-ar putea să aveți nevoie să pregătiți o extensie a tabelului, pe care să se poată lipi bilețelele sau să se scrie numele elevilor, extensie care va apărea apoi ca o coloană separată.
- 5 Întrebați elevii dacă vreunul dintre ei este pregătit să facă două dintre lucrurile enumerate în listă. Dacă da, atunci acești elevi își pot lipi bilețelul (sau scrie numele) lângă cea de-a doua acțiune pe care doresc s-o facă.
- 6 Adunați elevii în grup sau în cerc, în așa fel încât să aibă o vizibilitate completă atât a coloanei „Eu pot să ...” (sau „Acțiuni individuale de ajutorare”), cât și a zonei cu bilețelele/numele elevilor. Rugați-i să observe lângă ce acțiuni au ales ceilalți colegi de clasă să-și pună numele și să-și dedice câteva momente pentru a se gândi și a-și forma așa numita caracterizare „apreciez/deoarece” pentru un anumit elev sau pentru acei elevi care și-au trecut numele lângă acțiuni. Exemplificați (în proprie persoană) pentru fiecare categorie în parte (de exemplu, „apreciez faptul că X a spus că ar vrea să se concentreze pe a invita copiii să se joace împreună, deoarece

uneori eu însămi/însumi caut să mă joc cu cineva.” (În loc să menționați pentru asta numele unui elev, vă recomandăm să luați în considerare utilizarea numelui elevului favorit, sau a unui adult pe care toată lumea îl cunoaște și îl respectă, cum ar fi directorul, asistenta medicală, bibliotecarul, paznicul școlii ...) și („Apreciez faptul că șase persoane au spus că vor lua măsuri pentru a spune lucruri pline de bunăvoință, deoarece asta ne va ajuta pe toți să ne simțim mai bine în timp ce lucrăm și ne jucăm împreună.”) Asigurați-vă că există suficient timp pentru fiecare elev în parte pentru ca să poată să-și formuleze opinia apreciez/deoarece, specificându-le că întotdeauna au opțiunea de a spune „pas”.

- 7 Reamintiți-le elevilor de angajamentul pe care l-a făcut întreaga clasă, acela de a face cu adevărat acțiunile lângă care ne-am scris numele. Ca „bilet de ieșire” din grup, pentru a putea trece la următoarea activitate, fiecare elev trebuie să-și prezinte cu voce tare acțiunea aleasă. Elevul va fi răsplătit cu un gest prietenos (pe care îl va primi de la profesor dacă acest lucru se întâmplă individual, sau de la un partener de activitate.)

Note

Pasul 6: Planificarea acțiunii colective

Obiectivele procesului de învățare

Elevii vor alege ce acțiune colectivă de ajutorare ar dori să întreprindă împreună, care ar ajuta la soluționarea problemei pe care au ales-o.

- 1 Începeți cu un check-in, pentru a le permite elevilor să se centreze și să se pregătească pentru procesul de învățare.
- 2 Explicați-le elevilor în ce constă activitatea de astăzi.

“Haideți să ne gândim la acțiunile utile pe care le-am făcut de la ultima noastră discuție. [Pauză.] Adresați-vă partenerului de discuție și spuneți-i un lucru pe care l-ați făcut în legătură cu acțiunea de ajutorare pe care ați ales-o și cum v-ați simțit datorită acestui fapt. Și, dacă nu ați inițiat încă acțiunea pe care ați ales-o, spuneți-i partenerului ce credeți că a stat în calea a ceea ce ați dorit să faceți. (Alocați suficient timp, astfel încât ambii parteneri să poată să finalizeze ce au de spus.) Vom lua un exemplu din fiecare dintre categoriile asupra cărora ne-am focalizat atenția. Cine ar dori să își desemneze partenerul pentru prima categorie? (Citiți descrierea acțiunilor de ajutorare din listă. Repetați pentru fiecare categorie în parte). Le mulțumesc celor care ne-au împărtășit din părerile și experiența lor și celor care astăzi au făcut nominalizări! Fiecare dintre voi este invitat să-i ureze succes partenerului, deoarece fiecare dintre ei se va strădui din greu, încercând să-și ducă la îndeplinire acest angajament.”

Dacă este cazul și se potrivește în contextul dvs., puteți extinde această experiență de învățare un pic mai mult, permițându-le să contribuie chiar și elevilor care nu au făcut încă ceva din acțiunea aleasă (care se oferă voluntari), inițiind o discuție și un schimb de idei legat de ceea ce i-a împiedicat să facă acea acțiune, elevi pe care îi veți putea susține cu sugestii sau încurajări, după cum se potrivește cel mai bine grupului dvs. de elevi.

- 3 Reamintiți-le elevilor conținutul listei „Noi putem să ...” (sau „Acțiuni de ajutorare colective/ale întregii clase”).
- 4 Rugați-i pe elevi să se decidă asupra a trei lucruri enumerate în lista „Acțiunilor colective de ajutorare făcute de întreaga clasă” pe care ar dori să le întreprindă împreună, ca grup. Alocați timp pentru a discuta acest lucru înainte de a trece la obținerea unui consens general în privința celor trei acțiuni.

- 5 Elevii se vor constitui în grupuri asociate cu fiecare dintre acțiunile colective care au fost alese. Încercați să aveți cel puțin două grupuri de elevi pentru fiecare dintre cele trei acțiuni pe care le-au ales.
- 6 Fiecare grup va desena (și / sau scrie) acțiunea colectivă a clasei în mijlocul unei planșe mari de hârtie. Vor scrie apoi toate lucrurile de care au nevoie sau care au legătură cu această acțiune, din nou, sub forma unui desen care ilustrează rețelele de interdependență. (De exemplu, dacă ar decide să realizeze afișe de atenționare pentru școală, atunci elevii ar trebui să deseneze afișul la mijloc, iar în jurul lui vor desena toate lucrurile de care ar avea nevoie pentru a-l realiza, cum ar fi o bucată mare de hârtie, markere colorate, un loc pentru a-l agăța, permisiunea profesorilor de a atârna afișele etc.)
- 7 Cereți elevilor să meargă și să se uite la desenul celui alt grup care face aceeași acțiune colectivă de clasă, pentru a vedea dacă desenul colegilor îi face să se gândească la ceva pe care ar dori să-l adauge la propriile desene.
- 8 După ce au terminat de desenat, cereți fiecărui grup să aleagă un purtător de cuvânt, care va prezenta și explica desenul în fața colegilor de clasă.
- 9 Pe baza posterelor elevii vor alcătui o listă de „pași de făcut”, necesari pentru realizarea fiecăreia dintre cele trei acțiuni colective de clasă. „Deci, pentru a face asta, trebuie mai întâi să facem asta ...”
- 10 Explicați-le elevilor că în următoarea sesiune veți începe cu toții să faceți acele acțiuni colective. Dar, deocamdată, arătați-le din nou lista acțiunilor individuale. Invitați-i să-și mute bilețelul sau să îl lase acolo unde este, și apoi să se angajeze să pună această idee în acțiune, în așa fel încât să-și poată raporta realizările în timpul sesiunii următoare.

Sfaturi didactice

Vă recomandăm să faceți un afiș pe care să scrieți problema sub formă de enunțuri și lucrurile pe care întreaga clasă le poate face pentru a o remedia, cum ar fi: „Pentru a îmbunătăți lucrurile în privința ____, clasa noastră a decis să facă ____.” Apoi puteți agăța/lipi aceste afișe cu afirmații pe perete, pentru a le reaminti elevilor care este acțiunea colectivă pe care o faceți cu toții, împreună.

Note

Pasul 7: Acțiunea colectivă

Obiectivele procesului de învățare

Elevii vor întreprinde acțiuni individuale și colective pentru a ajuta școala, reflectând și îmbunătățind procesul într-o manieră continuă.

- 1 Începeți cu un check-in, pentru a le permite elevilor să se centreze și să se pregătească pentru procesul de învățare.
- 2 Explicați-le elevilor în ce constă activitatea de astăzi.
- 3 Reamintiți-le elevilor conținutul listei „Noi putem să ...” (sau „Acțiuni de ajutorare ale întregii clase”).
- 4 Cereți-le să formeze perechi. Apoi întrebați-i:

“Ce progrese ați avut în derularea acțiunilor de ajutorare despre care am vorbit data trecută? Dacă ați îndeplinit acea acțiune, împărtășiți partenerului de lucru câteva idei din experiența avută. Dacă nu ați făcut nimic, atunci spuneți-i partenerului de ce credeți că s-a întâmplat acest lucru...”

- 5 Discutați cu întregul grup despre cele împărtășite în cadrul perechilor de lucru, reflectând asupra acțiunilor pe care le-au întreprins, folosind câteva dintre întrebările de mai jos.

“Ce acțiune ați făcut și ce s-a întâmplat?”

S-a întâmplat ceva bun?

S-a întâmplat ceva neașteptat?

Cum v-ați simțit când ați făcut acea acțiune?

Ați învățat ceva?

Ar dori cineva să încerce o altă acțiune de ajutorare din lista pe care am făcut-o data trecută?

Există vreo acțiune de ajutorare pe care ar trebui să o adăugăm la lista noastră?”

- 6 Examinați listele etapelor preliminare pentru acțiunea colectivă a clasei. Decideți ce se va face și în ce ordine. Vedeți dacă mai trebuie adăugat ceva.

- 7 Creați un plan care să aibă în vedere modalitățile specifice prin care elevii pot demara prima acțiune colectivă din listă. Asigurați-vă că fiecare elev este implicat; identificați direct sau cereți-le elevilor să identifice acțiunea specifică pe care o vor iniția. Poate că mai mulți elevi vor alege să facă același lucru, dar asta nu este nicio problemă.
- 6 Repetați acest pas („**Acțiunea colectivă**”) de mai multe ori în timpul anului, pe măsură ce trece timpul și elevii înregistrează progrese în acțiunea lor colectivă, dar verificând de fiecare dată și acțiunile individuale și încurajându-i să se implice și în alte acțiuni.

Sfaturi didactice

- Puteți întreprinde acțiunile colective ale clasei una câte una - finalizând fiecare pas înainte de a trece la următorul - sau puteți aborda mai multe acțiuni comune în același timp.
- Țineți planul de acțiune la vedere, agățat undeva, și treceți-l în revistă în mod regulat, cu întreaga clasă.
- Permiteți modificarea planului ori de câte ori este nevoie, mai ales atunci când li se pare elevilor că anumite acțiuni funcționează mai bine decât altele și / sau că mai trebuie adăugate alte acțiuni.

Note

Pasul 8: Evaluare, reflectare, celebrare!

Obiectivele procesului de învățare

Elevii vor reflecta asupra experiențelor lor și apoi le vor împărtăși cu ceilalți colegi de clasă.

- 1 Începeți printr-un check-in pentru a le permite elevilor să se centreze și să se pregătească pentru experiența de învățare.
- 2 Explicați-le elevilor în ce constă activitatea de astăzi.
- 3 După ce elevii finalizează întregul plan de acțiune, invitați-i să facă un scurt exercițiu de practică reflexivă, întrebând:

“ Ce acțiuni ați dori să continuați să întreprindeți în restul anului școlar?

Care este lucrul pentru care vă simțiți cel/cea mai mândru/ă?

Ce acțiune a dat rezultatele cele mai bune? De unde știm asta?

Ce nu a funcționat așa de bine? De unde știm?

Ce ați observat la colegii de clasă în timp ce ați parcurs acest proiect?

Dacă am putea să facem încă o dată acest proiect, există ceva ce ar trebui să schimbăm în legătură cu el, sau ceva ce ar trebui să facem diferit?

Ce ați învățat despre crearea unei săli de clasă / școală / comunitate fundamentate pe bunăvoință?

Cum am putea continua să facem lucrurile care au avut rezultatele cele mai bune?

În ce fel le-am putea împărtăși și celorlalți lucrurile pe care le-am făcut și ceea ce am învățat?

Cum am putea să sărbătorim rezultatele muncii noastre împreună?”

- 4 Puteți să sărbătoriți eforturile elevilor dvs. prin informarea celorlalți despre proiectul pe care l-ați realizat la clasă, cum ar fi printr-o prezentare organizată la școală, invitând profesorii, părinții și aparținătorii.

Note

Principiile care stau la baza procesului necesar realizării „Proiectului de final”

În sine, partea cea mai importantă a proiectului este mai degrabă procesul, decât obiectivul final al acestuia. Acest proces este conceput astfel încât să dezvolte, într-o manieră secvențială, abilitățile de gândire sistemică ale elevilor, păstrând în același timp atenția asupra sentimentelor de bunăvoință și compasiune pentru toți cei implicați. Vă recomandăm să documentați întregul proces (precum și produsul final), astfel încât să îl puteți prezenta și altor profesori, persoanelor din conducerea școlii, părinților și tutorilor.

De asemenea, proiectul poate fi derulat și înainte de parcurgerea tuturor capitolelor SEE Learning. În acest caz, va fi nevoie să efectuați ajustări minore, după cum este necesar, cum ar fi eliminarea întrebărilor care utilizează termeni care nu le sunt cunoscuți încă elevilor.

SEE Learning încearcă întotdeauna să mențină o perspectivă bazată mai degrabă pe punctele forte ale elevilor (decât una bazată pe punctele slabe ale acestora), care atestă existența fundamentelor necesare pentru a realiza o schimbare constructivă. Pe lângă faptul că elevii dvs. se concentrează asupra a ceea ce poate fi îmbunătățit în școală, vor fi ajutați totodată să își amintească de numeroasele modalități prin care bunăvoința și compasiunea sunt deja manifestate în școala dvs. De asemenea programul SEE Learning subliniază dorința de implicare a elevilor și abilitatea lor de a aduce o schimbare în bine. Așa cum se spune și în Ghidul SEE Learning, „Chiar dacă elevii nu pot realiza imediat o schimbare la scară foarte mare, modificările la o scară mai mică pe care ei le pot realiza sunt deosebit de utile, deoarece modificările la scară redusă se pot transforma în schimbări de amploare, iar schimbările cumulative mai mari se pot realiza prin acțiuni colective mai mici.”

Rolul pedagogului

Rolul pedagogului în tot acest proces rămâne cel de facilitator. Elevii vor trebui să fie ghidați în acest proces și va fi nevoie să li se ofere sprijin în realizarea acțiunilor planificate. Îndrumarea elevilor nu înseamnă că trebuie să le oferiți răspunsuri sau să le spuneți ce să facă, ci implică, mai degrabă, să le oferiți ajutorul de care au nevoie pentru a realiza propria lor acțiune de examinare și experimentare, așa cum a fost și în cazul cunoștințelor și abilităților anterioare, pe care le-au explorat deja în cadrul programului SEE Learning. Cu toate că o îndrumare mai blândă poate dura mai mult timp, totuși, aceasta le permite elevilor să învețe atât din propriile greșeli sau decizii eronate, cât și din experiențele altora.










Pe tot parcursul proiectului îi puteți îndemna să-și amintească de activitățile și practicile anterioare

pe care le-au realizat în cadrul programului SEE Learning (de exemplu, „Vă amintiți când am făcut desenul în care am ilustrat rețelele de interdependență, în care subiectul ales a fost o carte? Puteți spune care este asemănarea dintre activitatea de atunci și activitatea/situația de acum?”). Încurajați-i și pe elevii care par mai inactivi sau mai puțin implicați și dați-le posibilitatea să se exprime, astfel încât toată lumea să fie implicată și nimeni să nu fie lăsat pe dinafară. Dacă doriți, puteți să completați pașii de mai sus cu activități suplimentare, preluate din curriculum, cum ar fi cu exerciții de ascultare atentă și practici reflexive.

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>Auto-reglare</p>
	SOCIAL	 <p>Conștientizare 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

