

Ciclul gimnazial

Manual pentru clasele V - VIII

ÎNVĂȚAREA SOCIALĂ, EMOȚIONALĂ ȘI ETICĂ

Educarea Inimii și a Minții

Ciclul gimnazial

Manual pentru clasele V - VIII

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	61
Capitolul 3 Consolidarea atenției și a conștientizării de sine	131
Capitolul 4 Gestionarea emoțiilor	201
Capitolul 5 Învățăm unii de la ceilalți	
Capitolul 6 Compasiunea pentru sine și ceilalți	
Capitolul 7 Cu toții, împreună	
Proiectul de final Construirea unei lumi mai bune	

Introducere și mulțumiri

Bine ați venit la programul de învățare SEE Learning dedicat claselor gimnaziale. 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 din cadrul Universității Emory din Atlanta, Georgia, S.U.A.

În afară de anumite considerente privind dezvoltarea, programa școlară gimnazială are multe asemănări cu programele dedicate școlii primare, urmând același domeniu de aplicare 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 vor avea cu SEE Learning. Acest lucru 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 învățământului primar, vă recomandăm să adaptați experiențele de învățare pe care le utilizați în cadrul acestui curriculum, astfel încât să se bazeze pe cunoștințele anterioare, evitând repetarea identică a scenariilor. În viitor este planificată elaborarea - ca o dezvoltare ulterioară - a unui curriculum școlar gimnazial pentru elevii care au finalizat deja programa dedicată învățământului primar.

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 Ghidul programului SEE Learning (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 atelierile 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.

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

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

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.

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 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. Modificările care au loc în dezvoltarea creierului fac ca elevii adolescenți să își îndrepte atenția tot mai mult către cei de vârsta lor, dobândind capacități mult mai solide de a accepta perspective diferite de ale lor și de a fi empatici. Mult mai mult decât în orice moment anterior din viața lor, acum identitatea lor începe să fie formată în relație cu cei de vârsta lor și nu doar cu membrii familiei. Prin urmare, acest capitol se concentrează pe înțelegerea emoțiilor celorlalți, punându-le în context, pe capacitatea de a vedea lucrurile din perspectiva celuilalt și pe dezvoltarea sentimentului de empatie. De asemenea, îi familiarizează pe elevi cu practica ascultării atente și a dialogului conștient, instrumente extrem de utile, pe care le puteți utiliza pentru a explora o multitudine de subiecte cu elevii. Tema fundamentală a acestui capitol este empatia: cu alte cuvinte, capacitatea de a înțelege și de a rezona cu situația și starea emoțională a unei alte persoane.

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 adolescență, pe măsură ce elevii încep să se compare mai mult cu colegii lor și își formează identitățile sociale prin relațiile pe care le au cu cei de vârsta lor, ajung să se confrunte cu temeri legate de respingere și izolare socială. La această vârstă un număr foarte mare de elevi se luptă cu probleme legate de anxietate, de respectul de sine scăzut și devalorizare. Așteptările societății complică și mai mult lucrurile și, prin urmare, acestea pot fi integrate în moduri nesănătoase. Prin urmare, este un moment deosebit de potrivit pentru a introduce practicile compasiunii față de sine și față de ceilalți.

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. 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

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.” Adolescenții au vârsta care le permite să aplice mai profund gândirea sistemică, deoarece nivelul lor de dezvoltare îi plasează într-un moment în care deseori caută modalități de a se înțelege pe sine în raport cu ceilalți. Acest capitol reia conceptul de interdependență și apoi prezintă câteva modalități foarte simple de aplicare a gândirii sistemice și, în plus, recapitulează conceptul buclilor de feedback. La sfârșit va fi prezentată metafora aisbergului, ca o modalitate de a privi întâmplările sau situațiile nu ca evenimente izolate, ci ca manifestări ale unor structuri mai profunde.

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/>

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

Dacă nu puteți implementa întregul program de învățare SEE Learning, vă recomandăm să implementați următoarea versiune prescurtată. Aceasta reduce lungimea curriculum-ului de la 39 experiențe de învățare (LE) la 21, omițând proiectul de final, dar include elemente de importanță majoră din toate capitolele și progresează într-o ordine logică, astfel încât abilitățile ulterioare să fie construite pe o bază adecvată. Dacă nici întreaga versiune prescurtată nu poate fi efectuată în totalitate, atunci pur și simplu avansați în programă doar atâta cât vă este posibil. Dacă aveți un pic mai mult timp la dispoziție, puteți adăuga experiențele de învățare care nu sunt cuprinse în versiunea prescurtată.

Capitolul 1: LE 1, LE 5, LE 6

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 2, LE 4

Capitolul 6: LE 1, LE 2, LE 4

Capitolul 7: LE 1, LE 2, LE 3

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 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.

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.

⁶ Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). „The impact of enhancing students’ social and emotional learning: a meta-analysis of school-based universal interventions.” *Child Development*, 82, 405-32.

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 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 eficace 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

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.

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.

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 despre 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 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*.

Din perspectiva programului SEE Learning, „mindfulness” se referă la a ține cont de ceva care este util. Este similar cu ideea de păstrare a concentrării, sau de a nu scăpa un anumit lucru din vedere. 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-cunoscutelor 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,

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

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 GIMNAZIAL

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 compasiunii*”, prezintă conceptul de compasiune, analizează ce înseamnă aceasta, și cercetează motivele pentru care avem nevoie de ea. De asemenea, explorează relația dintre compasiune 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 reprezinte o situație în care a fost manifestată bunăvoința. Este foarte important ca elevii să exploreze legătura dintre bunăvoință și fericire, care constituie subiectul abordat în Experiența de învățare 2, intitulată „*Explorarea conceptului de 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 3, „*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 4, „*Practicarea bunăvoinței și compasiunii*”, 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 5, „*Compașiunea, o calitate interioară*”, are ca scop aprofundarea înțelegerii bunăvoinței și compasiunii prin intermediul unor povești, care sunt discutate la 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 6, „*Conștientizarea compasiunii și explorarea interdependenței*”, care aduce o explorare suplimentară a compasiunii, de data aceasta încorporând ideea interdependenței, care se suprapune conceptului de recunoștință, ce va fi explorat mai detaliat pe parcursul curriculum-ului. Tema acestei experiențe este aceea că, deși suntem înconjurați în fiecare zi de acte de bunăvoință făcute de persoanele din jurul nostru, 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.

Elevii vor fi invitați să țină un jurnal, pe care îl vor completa pe măsură ce parcurg acest curriculum, cu desenele și cu exercițiile scrise.

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 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 obligatoriu 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 de învățare SEE Learning este structurat pe 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 afirmare a propriei poziții, atât pentru sine, cât și pentru ceilalți. Din ce în ce mai multe cercetări științifice (a se vedea secțiunea de referințe a *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.

În ceea ce privește acest prim capitol, vă puteți implica întrebându-l pe copilul dvs. atunci când vă aflați de exemplu la masă - sau într-un alt moment propice - ce manifestări ale bunăvoinței a observat la ceilalți membri ai familiei dvs. și/sau la care a luat parte în acea zi. Sau, în alte momente, puteți să scoateți în evidență manifestările de bunăvoință și compasiune chiar în momentul în care 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 compasiunii

SCOPUL

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, necazuri 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 aceasta poate fi repetată de mai multe ori (cu sau fără modificări).

REZULTATELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

Elevii vor:

- încerca să descopere dacă toate persoanele doresc să fie fericite și vor să fie tratate cu bunăvoință și compasiune
- vor descoperi relația dintre bunăvoință și fericire
- vor crea un desen prin care să reprezinte bunăvoința, pe care îl pot utiliza, ulterior, ca *resursă personală*.

DURATĂ

30 de minute

COMPONENTELE PRIMARE DE BAZĂ



Conștientizarea relației interpersonale

MATERIALE NECESARE

- Indicațiile furnizate mai jos
- Un caiet-jurnal și creioane pentru fiecare elev
- Markere sau pixuri pentru desen

CHECK-IN | 3 minute

- „În acest an, în fiecare săptămână vom aloca o perioadă de timp pentru activitățile prevăzute în cadrul programului SEE Learning, programul de învățare socială, emoțională și etică. Programul SEE Learning folosește rezultatele cercetărilor științifice, activitățile, discuțiile și reflecțiile pentru a explora lumea gândurilor, emoțiilor, relațiilor noastre cu ceilalți, deciziile pe care le luăm și impactul pe care aceste decizii îl au asupra noastră și a celorlalți.
- Vom învăța cum să abordăm emoțiile și stresul puternic, cum să avem grijă de noi înșine și cum putem să dobândim o mai bună înțelegere a corpului și a minții noastre, cum să ne înțelegem mai bine cu alți oameni, sau să gestionăm lucrurile atunci când avem dificultăți.
- Programul SEE Learning este structurat pe mai multe capitole, iar în acest prim capitol vom explora, pe de-o parte, conceptul de compasiune și, pe de alta, cum putem face din această clasă un mediu sigur, fericit și plin de compasiune, în care toți să ne simțim respectați, apreciați și capabili să învățăm și să evoluăm împreună.”

ACTIVITATE DE APROFUNDARE 1 | 12 minute

Activitatea „Intrăm - Ieșim 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 nestânjeniți 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 înțeles 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 pe calculator (videogames).*
- *Aruncați o privire în jur și vedeți cui îi mai place să se joace pe calculator. 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?*
- *la 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 ne tratează cu bunăvoință și compasiune. Haideți să facem un pas înapoi.*
- *Faceți un pas către interiorul cercului dacă vă simțiți mai fericiți atunci când oamenii sunt mai degrabă amabili și compasionali cu voi, decât atunci când vă tratează cu rea voință.*
- *Să ne uităm în jur. Se pare că toți ne simțim mai fericiți atunci când oamenii sunt amabili și compasionali 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 valabil pentru toți elevii din această clasă: dorința tuturor de a fi fericiți și de a fi tratați cu bunăvoință și compasiune.*

PRACTICĂ REFLEXIVĂ | 12 minute

Reamintirea și reprezentarea bunăvoinței prin desen*

Prezentare generală

Elevii vor efectua un desen care va trebui să ilustreze momentul în care cineva a fost bun cu ei, adăugând câteva propoziții dedesubt prin care vor explica ce s-a întâmplat și cum s-au simțit.

Conținut / perspective care trebuie explorate

- Ne putem reaminti sau imagina situații sau gesturi pline de bunăvoință și compasiune
- Bunăvoința și compasiunea ne fac să fim mai fericiți
- Cu toții vrem să fim fericiți

Materiale necesare

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

Instrucțiuni

- Rugați-i pe elevi ca, în tăcere, să își aducă în minte sau să își imagineze o situație în care cineva a fost amabil sau compasional 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 arăta? 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 și compasiune, 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

- „Să revenim la locurile noastre.
- Vă reamintiți că am observat că la toți ne place când oamenii sunt amabili cu noi?
- Haideți să păstrăm câteva momente de tăcere și să ne gândim la o situație în care cineva

ne-a tratat cu bunăvoință și compasiune.

Uneori ne este mai ușor să ne aducem aminte unele lucruri sau situații dacă închidem ochii sau dacă așezăm privirea pe sol. Eu voi ține ochii deschiși.

- *Acea situație ar putea fi ceva foarte special, sau ar putea fi ceva foarte simplu.*
- *Ar putea fi vorba de cineva care v-a ajutat cu ceva, sau cineva care v-a spus ceva frumos sau plăcut.*
- *Ar putea fi vorba de un prieten care s-a jucat cu voi, sau cineva care v-a dăruit 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 și vom descrie în cuvinte ceea ce s-a întâmplat în momentul când cineva a fost amabil cu noi.*
- *Vom avea un jurnal special în care vom descrie ideile și cunoștințele pe care le-am dobândit. Uneori vă voi cere să desenați în aceste jurnale, alteori vă voi cere să scrieți, alteori ambele. Astăzi veți deschide jurnalul la prima pagină și veți începe să desenați și să scrieți.*
- *Răspundeți la aceste întrebări legate de momentul în care ați fost tratați cu bunăvoință și compasiune: Cum era acea situație? Cum vi s-a părut? Cum ați reacționat? 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 cei mai mulți dintre elevi au terminat de desenat, invitați-i să participe la discuții.]

- *Cine ar dori să ne arate desenul și să ne povestească despre acea situație?*
- *Aceste desene din jurnal vă vor fi disponibile, sub formă de resursă personală, pe care să le accesați în momentul în care veți avea nevoie de reamintirea unei situații plăcute. Sunteți întotdeauna bineveniți să vă uitați la ceea ce ați realizat la clasă, și să re trăiți sentimentele pozitive."*

ÎNCHEIERE | 3 minute

- *„Ce credeți? Oare vrem cu toții să fim fericiți? Oare preferăm cu toții să fim tratați cu bunăvoință și compasiune, și nu cu răutate?*
- *Cum ne simțim când oamenii sunt amabili și compasionali 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 fi tratați cu bunăvoință, atunci ar trebui să învățăm să fim binevoitori și compasionali unul cu celălalt.*
- *Folosind un singur cuvânt sau o propoziție, arătați dacă astăzi ați aflat ceva despre bunăvoință și compasiune?"* (Invitați elevii să participe la discuții.)

Explorarea sentimentului de fericire

SCOPUL

Obiectivul acestei experiențe de învățare este acela ca elevii să descopere faptul că dorim cu toții fericirea și starea de bine, și cum aceasta este o nevoie de bază în viața noastră și este un lucru pe care îl avem în comun cu toate celelalte ființe umane și chiar cu toate animalele. Înțelegerea faptului că toți ne dorim să fim fericiți este fundamentală pentru a înțelege nevoia noastră de compasiune, întrucât, ca ființe sociale, depindem de ceilalți pentru a fi fericiți și apreciem atunci când oamenii manifestă atenție și grijă față de starea de bine și fericirea noastră.

Cu toate acestea, nu este întotdeauna evident că dorința noastră de fericire și de a evita nefericirea stă la baza motivațiilor, emoțiilor și acțiunilor noastre, și că acest lucru este valabil și pentru alții. Este nevoie de înțelegere pentru a vedea că, chiar și atunci când oamenii fac lucruri care par să genereze durere și suferință, motivația lor de bază este, adesea, alinarea suferințelor, fericirea și starea de bine. Această cunoaștere va sta la baza înțelegerii conceptelor care vor fi abordate ulterior în cadrul acestui program, cele ale compasiunii față de sine, empatiei și compasiunii față de ceilalți.

REZULTATELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

Elevii vor:

- descoperi dacă vor să fie fericiți și nu vor să sufere.
- analiza universalitatea dorinței de fericire și de evitare a suferinței.
- examina faptul că această nevoie fundamentală stă la baza activităților, motivațiilor și emoțiilor tuturor ființelor umane.

DURATĂ

30 de minute

COMPONENTELE PRIMARE DE BAZĂ



Conștientizarea relațiilor interpersonale

MATERIALE NECESARE

- Spațiu suficient pentru ca elevii să se deplaseze de-a lungul unei linii imaginare
- Două afișe, unul pe care scrie „Da” și unul pe care scrie „Nu”, care vor fi plasate la capetele acelei linii
- Copii imprimate ale tabelului intitulat „Fericire” – câte un exemplar pentru fiecare elev

CHECK-IN | 3 minute

- „Cine ne poate reaminti ce am făcut în ultima noastră activitate din cadrul programului de învățare SEE Learning?
- (Data trecută am aflat despre lucrurile pe care le avem cu toții în comun, că avem nevoie de compasiune și fericire. Am făcut exercițiul în care am intrat și am ieșit din cerc și am făcut un desen prin care am reprezentat o situație în care cineva a fost compasional cu noi.)”

ACTIVITATE DE APROFUNDARE 1 | 15 minute

Ai încredere în propria experiență*

Prezentare generală

În cadrul acestei activități elevilor li se vor oferi niște afirmații care îi vor încuraja să se gândească la nevoia și dorința lor de a fi fericiți, la cât de universală este această dorință și la rolul pe care fericirea îl joacă în motivațiile și acțiunile lor. Vor putea să fie de acord - sau să nu fie de acord - cu acele afirmații și apoi să explice care sunt motivele pentru care este așa într-o discuție cu partenerii de lucru și cu toți ceilalți colegi.

Conținut / perspective care trebuie explorate

Dorința noastră de a fi fericiți și de a evita greutățile sau obstacolele nenesare joacă un rol semnificativ atât în viața noastră, cât și în viața altora, și stă la baza acțiunilor, motivațiilor, speranțelor și temerilor noastre.

Materiale necesare

- Spațiu suficient pentru ca elevii să se poată deplasa de-a lungul unei linii continue imaginare

- Două afișe, unul pe care scrie „Da” și unul pe care scrie „Nu”, care vor fi plasate la capetele acelei linii (linia poate fi imaginară sau poate fi trasată pe sol folosind o bandă adezivă colorată)
- Afirmațiile menționate mai jos

Instrucțiuni

- Plasați afișele cu Da și Nu la capetele liniei trasate. Permiteți-le elevilor să se plaseze pe locul de unde ar dori să înceapă.
- Informați-i pe elevi că își vor împărtăși gândurile cu ceilalți colegi și că, pe de-o parte, această activitate îi va conduce în direcția încheierii de acorduri/principii oficiale de clasă, iar pe de alta, că vor trebui să arate respect față de opiniile partenerilor lor de lucru și că va fi nevoie să manifeste bunăvoință în interacțiunile lor cu ceilalți colegi. Solicitați un vot consensual în această privință.
- Citiți prima afirmație de mai jos.
- Oferiți-le elevilor 10 secunde pentru a reflecta asupra afirmației și rugați-i să se gândească la un exemplu înainte de a merge să se plaseze lângă răspunsul Da sau Nu. Precizați-le că se pot plasa oriunde de-a lungul liniei, în funcție de măsura în care afirmația respectivă se potrivește cu experiența lor.
- Odată ce elevii sunt la locul lor, rugați-i să discute cu unul sau doi dintre colegii care se află lângă ei, și să le împărtășească motivele pentru care s-au așezat în acel loc. (Dacă un elev este singur, profesorul va trebui să meargă lângă el și să devină partenerul de lucru al acestuia.)

- Invitați 3-4 elevi dintre cei plasați de-a lungul liniei ca, pe rând, să participe la discuții cu clasa. Încurajați-i pe ceilalți elevi să-și păstreze o minte deschisă.
- Invitați elevii să se deplaseze în alt punct dacă și-au schimbat părerea. Invitați-i pe cei care și-au schimbat locul să împărtășească cu restul clasei ce s-a schimbat în perspectiva lor.
- Continuați cu afirmațiile rămase. Asigurați-vă că vocile tuturor elevilor au fost ascultate cel puțin o dată, dacă este posibil, și aveți grijă la vocile dominante.

Sfaturi didactice

Această activitate poate genera discuții mai ample, care necesită mai mult timp și, dacă descoperiți că în timpul activității discuțiile se prelungesc, vă recomandăm să luați în considerare alocarea unui timp suplimentar - prin eliminarea practicii reflexive - și apoi terminând sesiunea cu încheierea. Apoi continuați activitatea următoarea dată când vă întâlniți cu elevii, parcurgeți materialul rămas și terminați printr-o practică reflexivă.

Exemplu de script

- „În cadrul acestei activități, vom avea ocazia să ne împărtășim reciproc experiențele. Deși nu avem încă o listă cu principii de clasă, această activitate ne va ajuta să le realizăm împreună. Credeți că în timpul acestei activități putem fi de acord să rămânem deschiși, amabili și binevoitori și să ascultăm cu atenție ce au și ceilalți elevi de spus? (Solicitați-le elevilor să arate semnul cu degetul mare în sus dacă sunt de acord, cu

degetele mari în jos dacă nu sunt de acord, și cu degetul mare la orizontală dacă nu sunt siguri.) Dacă aveți consens, continuați. În caz contrar, întrebați-i pe cei care nu sunt de acord - sau nu sunt siguri - de ce alte acorduri au nevoie pentru a se simți în siguranță în timpul acestei activități.

- Acum vă voi citi o afirmație despre fericire. Aveți 10 secunde la dispoziție pentru a vă gândi la această afirmație, la experiența pe care fiecare dintre voi o are/a avut-o în legătură cu afirmația, și la un exemplu despre care ați putea vorbi în momentul în care v-ați deplasat la locul ales.
- Citiți afirmația și așteptați 10 secunde.
- Acum mergeți să vă așezați pe locul care reflectă experiența pe care ați avut-o. Dacă sunteți de acord complet, stați lângă afișul pe care scrie Da. Dacă nu sunteți deloc de acord, mergeți și așezați-vă în dreptul afișului pe care scrie Nu. Dacă sunteți indecisi, sau dacă sunteți undeva între cele două, atunci stați de-a lungul liniei, fie pe la mijloc, fie mai aproape de Da, fie mai aproape de Nu.
- Întoarceți-vă și discutați cu elevii care stau lângă voi despre motivele pentru care ați ales să stați în acel loc, despre experiențele pe care le-ați avut, care v-au determinat să gândiți sau să vă simțiți așa cum vă simțiți acum.
- Haideți acum să avem o discuție de grup. Cine ar dori să ne împărtășească propria experiență? Să trecem de la un capăt al spectrului la celălalt. Avem timp pentru 3-4

elevi. Pe măsură ce ascultați ce spun colegii și reflectați la cele împărtășite, gândiți-vă dacă este cazul să vă schimbați locul. Dacă da, atunci puteți să vă plasați pe locul care vi se pare mai potrivit.

- Vă invit să vă mutați dacă părerea voastră s-a schimbat. Cum și de ce s-a schimbat răspunsul vostru la afirmația făcută? Dacă nu vi s-a schimbat părerea, atunci vă invit să împărtășiți colegilor motivele pentru care credeți că nu s-a schimbat.
- Repetați cele de mai sus și în privința afirmațiilor rămase.
- Inițiați o scurtă discuție în care elevii vor trebui să arate dacă părerea lor inițială despre fericire a fost afectată în urma efectuării exercițiului, dacă aceasta s-a schimbat sau s-a consolidat, și în ce fel?"

AFIRMAȚII DESPRE FERICIRE

- Toți oamenii vor să fie fericiți.
- Știu exact ce îmi trebuie pentru a fi fericit.
- Dacă aș primi ceea ce cred eu că am nevoie pentru a fi fericit, aș fi fericit pentru totdeauna.
- Mă pot gândi la un moment în care ceva despre care credeam că mă va face fericit, până la urmă nu m-a făcut deloc fericit.
- Uneori, oamenii fac lucruri pentru a fi fericiți, dar ajung să se rănească pe ei înșiși sau pe alții.

- Toată lumea vrea să evite suferința și nefericirea.
- Dorința noastră de fericire ne motivează să facem tot ceea ce facem.

PRACTICĂ REFLEXIVĂ | 8 minute

Aspirațiile și dorința noastră de fericire

Prezentare generală

În această activitate, elevii vor face tot posibilul pentru a crea o legătură între nevoia fundamentală de a fi fericiți și acele lucruri pe care le consideră cele mai importante și mai semnificative în viața lor.

Conținut / perspective care trebuie explorate

Dorința noastră de a fi fericiți și de a evita greutățile nenesesare joacă un rol semnificativ în viața noastră și în viața altora, iar aceasta stă la baza acțiunilor, motivațiilor, speranțelor și temerilor noastre.

Materiale necesare

- Copii imprimate ale tabelului intitulat „Fericire”, care se găsește la sfârșitul acestei experiențe de învățare - câte una pentru fiecare elev.

Instrucțiuni

- Pentru a conduce această activitate, utilizați scenariul de mai jos.
- După ce elevii au terminat de discutat, puteți întreba ce au gândit sau au simțit atunci când alți elevi și-au împărtășit experiențele.

Sfaturi didactice

Este foarte important să nu încercați să îi convingeți pe elevi că fiecare idee sau element pe care îl notează este legat de dorința lor de a fi fericiți și de a evita suferința și nefericirea, ci să-i invitați la o discuție și la o reflecție critică despre acest subiect.

Exemplu de script

- *„Se pare că toți vrem fericire și că nu dorim suferință, durere și dificultăți.*
- *Oare am putea să facem legătura dintre această dorință, propriile noastre vieți și ceea ce vrem și ce nu vrem în viața noastră?*
- *Uneori este posibil să nu înțelegem de ce facem ceea ce facem, dar dacă facem legătura cu dorința noastră fundamentală de a fi fericiți, poate că lucrurile vor avea mai mult sens. Vedem că lucrurile pe care le considerăm a fi cele mai importante pentru noi sunt de fapt legate de dorința noastră de fericire și bunăstare interioară.*
- *(Distribuiți fiecăruia dintre elevi câte o fișă cu activități, speranțe/visuri și griji/preocupări.)*
- *În această fișă avem trei categorii. Ne vom opri câteva momente pentru a ne gândi, în liniște, la ce activități ne place să facem și pe care le considerăm a fi cele mai importante pentru noi, cum ar fi să facem sport, să fim alături de prieteni, să avem rezultate școlare bune și așa mai departe.*
- *Apoi ne vom gândi la speranțele și dorințele noastre pentru acest an. Ce vrem să realizăm? Dacă am putea realiza anumite lucruri până la*

sfârșitul acestui an, care anume am dori să fie aceste lucruri?

- *Ultima coloană este pentru „griji și preocupări”. Dacă vă gândiți la anul care a început, ce griji și preocupări aveți?*
- *Pe măsură ce vă gândiți și scrieți, trebuie să știți că această fișă este doar pentru voi înșivă și nimeni altcineva nu trebuie să vadă ce scrieți, decât dacă vreți să arătați cuiva.*
- *Haideți să începem și să facem acest lucru în tăcere, astfel încât să ne putem concentra și să putem reflecta.*
- *(Acordați-le elevilor 3-4 minute pentru asta. Când au rămas 30 de secunde, poate este folositor să le spuneți elevilor că veți încheia exercițiul în 30 de secunde.)*
- *Acum haideți să ne uităm la ceea ce am scris și să vedem dacă fiecare dintre lucrurile pe care le-am scris este legat de dorința noastră de fericire și de a evita suferința, neplăcerea și nefericirea.*
- *Dacă vedeți ceva care reflectă această dorință de bază, atunci o puteți încercui. Dacă vedeți ceva care nu pare a fi conectat la dorința voastră de a fi fericiți, sau nu sunteți siguri, atunci puteți pune un semn de întrebare lângă acel lucru.*
- *(Acordați un minut pentru asta - sau mai multe, dacă este necesar.)*
- *Ar fi cineva dispus să ne împărtășească un lucru pe care l-a încercuit, să ne spună ce este*

și să ne explice cum se conectează cu dorința de a fi fericit?

- *Ar fi cineva dispus să ne împărtășească un lucru lângă care a pus un semn de întrebare?"*

După ce elevii au terminat de prezentat, puteți să întrebați ce au gândit sau au simțit atunci când i-au urmărit pe alți elevi vorbind despre propriile experiențe.

ÎNCHIERE | 3 minute

- *„Haideți să stăm în tăcere câteva momente și să ne gândim la ce am discutat astăzi. Există ceva ce ați înțeles sau ați auzit, care v-a rămas în minte, sau care vi s-a părut deosebit de important? Dacă da, atunci vă invit să ni-l împărtășiți și nouă, folosind un singur cuvânt. Puteți face asta vorbind pe rând. Dacă nu doriți să vorbiți, puteți spune Pas.*
- *Există ceva care v-a rămas mai neclar și despre care ați vrea să mai întrebați, sau despre care ați vrea să vorbim mai mult data viitoare? Dacă da, atunci puteți spune, folosind un singur cuvânt, sau puteți spune Pas.”*

Fericirea

Activități pe care le fac și sunt importante pentru mine	Speranțele și visurile mele pentru acest an	Temerile și grijile mele pentru acest an

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 compasiunea 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 indică faptul că aceasta poate fi repetată de mai multe ori (cu sau fără modificări).

REZULTATELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

Elevii vor:

- explora diferitele implicații practice legate de nevoia noastră de a fi tratați cu compasiune pe care o au asupra modului în care ne comportăm unul față de celălalt
- identifica acordurile care pot ajuta la crearea unei atmosfere pline de atenție și compasiune în sala de clasă

DURATĂ

45 de minute, împărțite pe durata a două zile, dacă este posibil (30 minute în ziua 1; 15 minute în ziua a 2-a)

COMPONENTELE PRIMARE DE BAZĂ



Conștientizarea relațiilor interpersonale

MATERIALE NECESARE

- O coală de hârtie care poate să fie fixată pe perete, cu titlul „În sala noastră de clasă suntem de acord să ...”
- O tablă sau o altă coală de hârtie, pentru notarea unor idei
- Markere

CHECK-IN | 3 minute

- „Cine ne poate reaminti ce am făcut ultima dată în sesiunea noastră de SEE Learning?
- (Ultima dată am vorbit despre câteva lucruri, cum ar fi: dacă dorim cu toții fericirea, dacă împărtășim asta cu toți oamenii, și despre faptul că această dorință de fericire stă la baza tuturor acțiunilor, speranțelor și preocupărilor noastre.)
- *Își amintește cineva unele dintre lucrurile despre care am vorbit și dintre cele pe care le-au împărtășit colegii voștri?*
- *Credeți că lumea ar fi diferită dacă ne-am arăta reciproc mai multă compasiune, bunătate și respect? În ce fel ar fi diferită?*
- *Ce părere aveți despre experiența noastră școlară? Cum ar putea fi diferită dacă ne-am arăta unii altora mai multă compasiune?*
- *Pentru a putea realiza acest lucru, mai întâi trebuie să ne gândim concret la cum am putea să-l facem. În această sesiune de SEE Learning, ne vom gândi la modul în care ne dorim să ne relaționăm unii cu alții în clasă, în așa fel încât să susținem atât fericirea personală, pe cea a celuilalt, cât și fericirea noastră colectivă.”*

ACTIVITATE DE APROFUNDARE

24 de minute

Crearea principiilor de clasă

Prezentare generală

Elevii se vor gândi la ceva ce cred că ar contribui la o mai mare fericire și la mai multă bunăvoință și compasiune în clasa lor, și vor crea o listă de acorduri de clasă.

Conținut / perspective care trebuie explorate

- Cu toții ne dorim să fim tratați cu compasiune 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 principii consideră că trebuie să concepem pentru o mai bună relaționare și de ce ar fi nevoie pentru a avea o clasă în care să avem experiențe plăcute, să ne simțim în siguranță, în care să se manifeste o mai mare atenție și grijă, și în care să ne simțim fericiți.
- Așteptați cât mai multe sugestii de la elevi și apoi începeți să le scrieți pe o tablă sau pe un flipchart, în așa fel încât toți elevii să poată vedea lista propunerilor. Dacă este necesar, puteți sugera idei cum ar fi:
 - bunăvoință
 - activități plăcute și distractive

- lipsa violenței (bullying)
- ajutorarea reciprocă
- să împărțim cu ceilalți și să ne așteptăm rândul
- respectul față de celălalt
- ascultarea reciprocă
- lipsa comportamentului 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 alcătuim o listă cu lucrurile pe care am dori să le vedem că se întâmplă în clasa noastră.*
- *Cu toții vrem să fim fericiți, iar aceasta este o dorință pe care o avem cu toții, ne e comună tuturor.*
- *Și am mai văzut că lucrul care ne face fericiți este ca oamenii să ne trateze cu bunăvoință.*
- *Așadar, bunăvoința ar putea fi un prim 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?*
 - *Ce s-ar întâmpla dacă am face asta cu toții?*
 - *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 consideră că ar contribui la crearea unei atmosfere de clasă mai plăcute și mai respectuoase, ajutând la întocmirea unei liste de acorduri de clasă.

Conținut / perspective care trebuie explorate

- Cu toții ne dorim să fim tratați cu compasiune și vrem 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.”*
- 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.

ÎNCHEIERE | 3 minute

- *„Anul acesta vom descoperi cum să fim mai buni, mai compasionali și mai respectuoși cu noi înșine și cu ceilalți. Vom învăța cum să facem 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 împlinească nevoile?”* (Cereți-le elevilor să spună cu voce tare sau să scrie în jurnalele lor.)

ACTIVITATE SUPPLEMENTARĂ

- 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?”

Exersarea bunăvoinței și compasiunii

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.

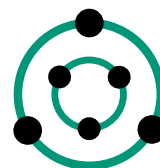
* Asteriscul plasat lângă denumirea activității denotă faptul că aceasta poate fi repetată de mai multe ori (cu sau fără modificări).

REZULTATELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

Elevii vor:

- dezvolta moduri specifice de manifestare a bunăvoinței pe baza principiilor de clasă,
- aplica înțelegerea bunăvoinței prin acțiuni concrete, individuale și colective.

COMPONENTELE PRIMARE DE BAZĂ



Abilitățile de relaționare

DURATA

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

MATERIALE NECESARE

- Principiile de clasă, scrise pe flipchart sau pe tablă
- Acordurile de clasă, fiecare dintre ele pe câte o foaie de hârtie

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 obosiți 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 sau compasiune 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 | 22 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 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
- Acordurile de clasă, fiecare dintre ele scrise/ imprimate pe câte o foaie 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 reprezentare). 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 am lucrat la acordurile de clasă. De ce credeți că este important pentru noi să avem aceste tipuri de acorduri reciproce?* [Permiteți mai multor elevi să-și împărtășească ideile.]

- *Dacă niciunul dintre elevi nu menționează acest lucru, adăugați: Rolul acestor acorduri de clasă este acela de a ne face să ne simțim mai fericiți și mai în siguranță aici, în sala noastră de clasă.*
- *Astăzi vom încerca să vedem cum arată unele dintre acordurile noastre. În primul rând, vă voi împărți în grupuri mici.*
- *Odată ce ați format grupurile, voi da fiecărui grup unul dintre acorduri. Fiecare grup are sarcina de a reprezenta principiul primit pentru a ilustra cum arată el atunci când îl punem în practică. Veți avea doar o perioadă scurtă de timp pentru a face un schimb de idei, pentru a vă pune de acord și pentru a exersa sceneta aleasă. Apoi o veți arăta restului clasei. [Oferiți-le elevilor 3-5 minute pentru a decide și a exersa.]*
- *Bine, invit primul nostru grup să-și prezinte sceneta în fața clasei. Vă rog pe ceilalți să fiți pregătiți să ghiciți care dintre principii este descris în acea scenetă. Dacă nu o să avem suficient timp la dispoziție, putem termina exercițiul în următoarea noastră sesiune.”*
- [Repetăți pentru fiecare grup în parte până când treceți prin toate acordurile.]

ÎNCHEIERE | 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 astăzi ați învățat sau ați practicat legat de bunăvoință sau compasiune, pe care ați putea să îl 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 SUPLIMENTARĂ

Este important ca elevii să fie capabili să manifeste bunăvoință și compasiune în situațiile reale ale vieții de zi cu zi. Pentru următoarea săptămână, setați-vă zilnic un obiectiv în așa fel încât elevii să poată să practice unul dintre acorduri (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.

Compasiunea, o calitate interioară

SCOPUL

Ideea centrală a acestei experiențe de învățare este aceea de a merge mai departe în explorarea bunăvoinței și compasiunii, analizând dacă este vorba doar de acțiuni exterioare sau, de asemenea, și de ceva care apare din interiorul inimii și minții noastre. Asociem cu ușurință bunăvoința cu activitățile exterioare, 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. Pentru

ca elevii să poată să înțeleagă mai ușor cum și ce trebuie să facă pentru a-și cultiva compasiunea ca pe o dispoziție interioară - care este unul dintre scopurile fundamentale urmărite de programul SEE Learning – vor trebui să fie ajutați să înțeleagă cum compasiunea 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).

REZULTATELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

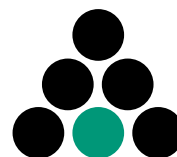
Elevii vor:

- Explora sentimentul de compasiune prin prisma atât a acțiunilor exterioare, cât și a intențiilor și motivațiilor interioare.
- Sesiza distincția dintre bunăvoința reală (interioară, autentică) și bunăvoința aparentă.
- Elabora propria definiție a compasiunii.
- Oferi exemple de acțiuni care ar putea părea lipsite de bunăvoință, dar care sunt, în realitate, binevoitoare, și invers.

DURATA

35 de minute

COMPONENTELE PRIMARE DE BAZĂ



Compasiunea față de ceilalți

MATERIALE NECESARE

- Coli de hârtie pe care scrie „compasiune”, câte o foaie pentru fiecare grup de elevi
- Markere
- Jurnalele SEE Learning ale elevilor, instrumente de scris
- Scenariul oferit mai jos
- Desenele în care este ilustrată bunăvoința, realizate în cadrul Experienței de învățare 2

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 acorduri de clasă. Își amintește cineva unele lucruri despre care am vorbit și pe care le-am pus pe lista noastră de principii? [Alocați suficient timp pentru răspunsuri.]
- Astăzi vom analiza modurile în care ne putem exercita compasiunea.”

ACTIVITATE DE APROFUNDARE | 15 minute

Scenarii

Prezentare generală

Pe parcursul desfășurării acestei activități, le veți citi elevilor unul sau mai multe scenarii în care se arată faptul că preferăm cu toții, în mod natural, să fim tratați cu bunăvoință, cu respect și compasiune, pentru că, în acest fel, ne simțim mai protejați și mai în siguranță, dar că dorim ca bunăvoința cu care suntem tratați să fie autentică, nu doar aparentă. Dorința noastră de a fi tratați cu bunăvoință este o nevoie fundamentală într-atât încât o regăsim până și la păsări sau mamifere, care, până și ele, îi preferă pe cei care le hrănesc și le protejează, și nu pe cei care le amenință sau le fac rău. În cele ce urmează, vă sunt oferite scenarii pe care le puteți folosi pentru a iniția discuții legate de dorința noastră de a fi tratați cu bunăvoință și compasiune, și de faptul că bunăvoința și compasiunea sunt calități interioare. Dacă o persoană se prefacă că este plină de compasiune, dar în realitate intenționează să profite, atunci înseamnă că asta nu este

compasiune autentică. Dacă elevii reușesc să înțeleagă că sentimentul de compasiune este o calitate interioară - și nu doar acțiunile aparent binevoitoare pe care le facem în exterior - atunci își vor da seama că pentru a ne cultiva compasiunea, trebuie să ne-o dezvoltăm ca pe o calitate interioară, și nu doar să acționăm în exterior, într-un mod anume, sau să avem anumite comportamente. Întrebările de la sfârșitul scenariilor au ca scop generarea unor înțelegeri profunde, cum ar fi:

- Cu toții preferăm să fim tratați cu bunăvoință și compasiune, vrem să ne îndreptăm spre bunăvoință și să ne îndepărtăm de răutate.
- Bunăvoința și compasiunea ne fac să ne simțim mai protejați și mai în siguranță.
- Compasiunea este o calitate interioară.
- Bunăvoința prefăcută (acțiunile exterioare făcute fără o intenție bună), nu este o compasiune autentică.

Aveți libertatea să modificați detaliile din scenariu pentru a se potrivi mai bine clasei și școlii la care predați. Dacă aveți suficient timp, poate fi chiar mai eficient să alegeți câțiva elevi care să pună scenariile în practică, printr-o scenetă. Scenariile sunt oferite la sfârșitul experienței de învățare.

Scenariul 1

Femeia bogată și acțiunea de caritate

Un reprezentant al unei organizații de caritate merge la o femeie (sau un bărbat) înstărită (înstărit) ca să ceară o donație pentru a ajuta persoanele fără adăpost.

„Știu că ați fost foarte generoasă în trecut atunci când am mai organizat acțiuni caritabile”, a spus reprezentantul. „Oare ați dori să mai faceți o donație și acum? Ar fi de mare ajutor pentru mulți oameni nevoiași.”

„Și cum mi se va recunoaște meritul de a face o donație?” a întrebat femeia. „Este important ca oamenii să știe că eu sunt cea care a făcut donația, nu altcineva.”

„Oamenii fără adăpost pe care îi ajutați vă vor fi cu toții recunoscători, și li se va spune tuturor că dvs. ați fost cea care i-a ajutat”, a spus reprezentantul.

„Dar vreau să cunosc și alte persoane acest lucru, nu doar persoanele fără adăpost”, a spus ea. „Va fi dat la știri?”

„O, da”, a spus reprezentantul. „Și dacă donația dvs. va fi suficient de mare, la sărbătoarea noastră anuală veți fi recompensată cu un trofeu special.”

Femeia a zâmbit mulțumită și a spus: „În acest caz, sunt de acord.”

Scenariul 2

Antrenorul echipei de baschet și elevul cel nou

Antrenorul echipei de baschet (sau al oricărui alt sport) vede potențialul unui nou elev și își dorește cu adevărat ca ea (sau el) să se alăture echipei, considerând că va ajuta echipa să câștige campionatul în acel an. Noul elev nu ține neapărat să se alăture echipei și îi spune antrenorului acest lucru. Antrenorul le cere membrilor echipei să fie mai amabili și

mai drăguți cu noul elev, oferindu-i cadouri, spunându-i tot felul de lucruri frumoase.

Scenariul 3

Cei doi frați și piscoiașul

Doi frați se jucau într-o zi într-un parc, când, la un moment dat, au văzut o frumusețe de piscoi. Fratele mai mare și-a spus în sinea lui: „O, ce piscoi frumos!” și a vrut să prindă piscoiul și să-l țină pentru sine, așa că a aruncat după el cu un băț și a început să-l fugărească. Piscoiul s-a speriat și a încercat să se îndepărteze, dar cum nu putea încă să alerge foarte bine, i-a fost foarte greu să scape de băiat. Fratele mai mic a spus: „Oprește-te! Nu răni piscoiul! Este doar un pui!” Și atunci s-a apropiat de piscoiaș, încercând să-l ajute și să-l protejeze. De cum a ajuns la piscoi, a început să-l mângâie și i-a dat un pic de mâncare. Văzând toate acestea, fratele mai mare s-a înfuriat și a încercat iarăși să se apropie de piscoi și să-l înhațe. Atunci mama copiilor a venit și a întrebat: „Ce se întâmplă aici?”

„Acest piscoi este al meu”, a spus fratele mai mare, care a vrut iarăși să înhațe piscoiul. „Eu l-am văzut primul. Spune-i să mi-l dea!”

„Nu, nu i-l da”, a spus fratele mai mic. „A încercat să-i facă rău.”

„Nu știi ce s-a întâmplat pentru că nu am fost aici să văd”, a răspuns mama. „Poate că ar trebui să lăsăm piscoiul să decidă singur.”

Fratele mai mare, care mai devreme încercase să-l lovească și să-l prindă pe piscoi, acum, cu o voce mieroasă, a spus: „Hai la mine, piscoiaș! O să am foarte mare grijă de tine!”

Atunci mama a așezat pisoiașul între cei doi băieți ca să vadă la care dintre aceștia va merge, și i-a spus: „La care dintre cei doi băieți ai vrea să mergi?”

Discuție pe marginea scenariului/scenariilor

- *„Cum credeți că se simțeau personajele din scenariu? (Analizați lucrurile din perspectiva diferitelor personaje din scenariu.) Dacă ne-ar putea vorbi, ce ne-ar spune?”*
- *Ce credeți că s-ar putea întâmpla în continuare în acest scenariu?*
- *Ați putut observa exemple de bunăvoință sau compasiune în această poveste? De ce da, sau de ce nu?*
- *Oare compasiunea este doar acțiunea pe care o facem la exterior, cum ar fi cuvintele plăcute spuse cuiva sau a face o donație, sau este și ceva din interiorul nostru? O calitate interioară? Cum am putea-o numi? Emoție, motivație, gând, intenție? Doar unele dintre acestea, sau toate? (Rețineți faptul că în acest moment scopul este acela de a-i stimula pe elevi să gândească, nu să obțineți un răspuns „corect”, ca atare, toate ideile sunt binevenite.)*
- *Vă puteți gândi la alte exemple, în care cineva se preface că este bun, dar intenția sa nu are la baza compasiunea? (Cum ar fi cineva care ajută sau donează la organizațiile de caritate doar pentru a face impresie bună etc.)*

- *Dar invers? Oare ceva care, la prima vedere, ar părea lipsit de bunăvoință ar putea fi, de fapt, plin de compasiune? Vă puteți gândi la un exemplu? (Cum ar fi un părinte care spune „Nu” copilului lor pentru a-l proteja; cineva care sperie animalele care se îndreaptă spre ceva periculos; cineva care ia un obiect periculos de la un copil mic, chiar dacă copilul dorește acest lucru etc.)”*

Acestea sunt câteva exemple de întrebări pe care le puteți utiliza pentru a avea o discuție și a încuraja elevii să exploreze scenariul și dimensiunile variate ale acestuia. Nu ezitați să adăugați propriile întrebări, să urmăriți fluxul discuției și să vă adaptați la el. Permiteți-le elevilor să vorbească deschis, reamintindu-vă mereu că nu există răspunsuri corecte sau greșite, ținând cont de perspectivele (enumerare mai sus) către care îi orientați și pe care îi ajutați să le dobândească. Aceste înțelegeri profunde trebuie să apară în mod natural și este în regulă dacă nu toți elevii reușesc să aibă aceste înțelegeri simultan, deoarece se vor întâlni cu aceste exerciții și în experiențele de învățare ulterioare.

Scenariul 1

Femeia bogată și acțiunea de caritate

Povestitorul: Un reprezentant al unei organizații de caritate merge la o femeie înstărită (sau un bărbat) pentru a-i cere o donație în scopul ajutorării persoanelor fără adăpost.

Reprezentantul organizației de caritate: „Știu că ați fost foarte generoasă în trecut atunci când am mai organizat acțiuni caritabile”, a spus reprezentantul. „Ați dori să mai faceți o donație? Ar fi de mare ajutor pentru mulți oameni nevoiași.”

Potențialul donator: „Și cum mi se va recunoaște meritul de a fi făcut o donație?” a întrebat femeia. „Este important ca oamenii să știe că eu sunt cea care a făcut donația și nu altcineva.”

Reprezentantul organizației de caritate: „Oamenii fără adăpost pe care îi ajutați vă vor fi cu toții recunoscători și li se va spune tuturor că dvs. ați fost cea care i-a ajutat.”

Potențialul donator: „Dar vreau să cunoscă și alte persoane acest lucru, nu doar persoanele fără adăpost”, a spus ea. „Va fi dat la știri?”

Reprezentantul organizației de caritate: „O, da”, a spus reprezentantul. „Și dacă donația dvs. va fi suficient de mare, la sărbătoarea noastră anuală veți fi recompensată cu un trofeu special.”

Potențialul donator: [zâmbind larg]: „În acest caz, sunt de acord.”

Sfârșit

Scenariul 2

Antrenorul echipei de baschet și elevul cel nou

Povestitorul: Antrenorul echipei de baschet (sau al unui alt sport) vede potențialul unui nou elev și își dorește cu adevărat ca ea (sau el) să se alăture echipei, considerând că va ajuta echipa să câștige campionatul în acel an.

Membru al echipei (1): Bună, vreau să-ți ofer asta!

Elevul cel nou: Mulțumesc, dar pentru ce?

Membru al echipei (2): Pentru că ești super fain, iar calitățile tale de baschetballist sunt minunate!

Elevul cel nou: Mulțumesc! Chiar crezi că e așa?

Membru al echipei (1): Desigur! Condiția ta fizică este grozavă și nu te-am văzut niciodată să ratezi vreo aruncare liberă. Ai un talent înnăscut!

Elevul cel nou: Super tare! Vă mulțumesc, băieți.

Membru al echipei (2): Imaginează-ți cât de nemaipomenit ar fi dacă te-ai alătura echipei noastre de baschet. Aș putea chiar să-ți aduc încă unul dintre acestea dacă ai face-o.

Elevul cel nou: Hm, asta ar fi formidabil, dar anul acesta am plănuț să mă concentrez mai mult pe latura artistică.

Membru al echipei (1): Da! Dar gândește-te la asta; tu, noi, ceilalți coechipieri și antrenorul nostru. Am fi de neoprit.

Scenariul 2

Antrenorul echipei de baschet și elevul cel nou (Continuare)

Membru al echipei (2): De vreme ce ești nou la noi la școală, aceasta este o modalitate garantată de a deveni rapid foarte cunoscut. În plus, nu ar trebui să-ți risipești aiurea talentul. Am putea folosi abilitățile tale pentru un scop nobil. Cred că este un schimb valoros pentru toți.

Elevul cel nou: Mulțumesc, băieți, dar, într-adevăr, sunt mulțumit de decizia mea.

Membru al echipei (1): Haide, măi! Am fost destul de drăguți cu tine și suntem destul de prieteni acum. Nu ne poți lăsa baltă chiar așa, în special acum, când începe campionatul.

Membru al echipei (2): Da, gândește-te un pic la cum ar fi să câștigăm campionatul! Imaginează-ți că nu ești acolo cu noi. Crezi că altfel îți vei face prieteni pe aici?

Sfârșit

Scenariul 3

Cei doi frați și pisoiul

Povestitorul: Doi frați se jucau într-o zi într-un parc și, la un moment dat, au văzut un pisoiăș drăgălaș. Fratele mai mare s-a gândit în sinea lui: „Oh, ce pisoi drăguț!” și a vrut să prindă pisoiul și să-l țină pentru sine, așa că a aruncat după el cu un băț și a început să-l fugărească. Pisoiul s-a speriat și a încercat să se îndepărteze, dar cum nu putea încă să alerge foarte bine, i-a fost foarte greu să scape de băiat.

Scenariul 3

Cei doi frați și pisoiul (continuare)

Fratele mai mic: „Oprește-te! Nu răni pisoiul! Este doar un pui mic!”

Povestitorul: Și atunci s-a apropiat de pisoiăș, încercând să-l ajute și să-l protejeze. De cum a ajuns la pisoi, a început să-l mângâie și i-a dat un pic de mâncare. Văzând toate acestea, fratele mai mare s-a înfuriat și a încercat iarăși să se apropie de pisoi și să-l înhațe. Atunci mama copiilor s-a apropiat de copii.

Mama: „Ce se întâmplă aici?”

Fratele mai mare: „Acest pisoi este al meu! Eu l-am văzut primul! Eu am vrut să-l prind. Spune-i să mi-l dea!”

Fratele mai mic: „Nu, nu i-l da. A încercat să-l rănească.”

Mama: „Nu știu ce s-a întâmplat pentru că nu am fost aici să văd. Poate că ar trebui să lăsăm pisoiul să decidă singur.”

Povestitorul: Fratele mai mare, care mai devreme încercase să-l lovească și să-l prindă pe pisoi, acum a început să îl cheme, cu o voce mieroasă.

Fratele mai mare: „Hai la mine, pisoiăș! O să am foarte mare grijă de tine!”

Povestitorul: Atunci mama a așezat pisoiășul între cei doi băieți ca să vadă la care dintre aceștia va merge.

Mama: [cătrec pisoiăș] „Pe cine vrei să alegi?”

Sfârșit

PRACTICĂ REFLEXIVĂ | 15 minute

Elaborarea unei definiții a compasiunii și reflecții asupra acestui concept

Prezentare generală

În această practică reflexivă, elevii vor realiza o familie de cuvinte pentru „compasiune”. Aceasta va fi folosită pentru a elabora o definiție a compasiunii (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, pentru a permite integrarea acestei înțelegeri mai vaste a conceptului de compasiune.

Conținut / perspective care trebuie explorate

- Cu toții ne dorim să fim tratați cu compasiune, vrem să ne îndreptăm spre compasiune și să ne îndepărtăm de răutate.
- Compasiunea ne face să ne simțim mai protejați și mai în siguranță.
- Compasiunea este o calitate interioară.
- Compasiunea prefăcută (acțiuni exterioare fără o bună intenție), nu este o compasiune autentică.

Materiale necesare

- Coli de hârtie pe care scrie „compasiune” (câte o foaie de hârtie pentru fiecare grup de elevi)
- Markere
- Jurnalele SEE Learning
- Ustensile de scris

- Desenele în care a fost ilustrată bunăvoința, realizate în cadrul experienței de învățare 2

Instrucțiuni

- Rugați elevii să se gândească, în liniște, la scenariile și discuțiile prezentate.
- Rugați-i să se gândească la cuvântul compasiune și ce înseamnă pentru ei. În continuare, împărțiți-i în grupuri mai mici.
- Distribuți colile de hârtie pe care scrie, în mijloc, cuvântul „compasiune” - una pentru fiecare grup. În acest exercițiu de grup, elevii vor trebui să sugereze idei și cuvinte care explică ce înseamnă compasiunea. Spuneți-le să își scrie ideile în jurul cuvântului „compasiune”.
- După 5-7 minute, cereți-le elevilor să formeze un singur grup. Va trebui să aveți pregătită o planșă mare de hârtie în centrul căreia este scris cuvântul „compasiune”.
- Rugați elevii să împărtășească unele dintre ideile pe care le au, pe care le veți adăuga în jurul cuvântului „compasiune”. Pe măsură ce elevii își împărtășesc ideile, pot apărea noi sugestii.
- Când simțiți că discuția de grup a fost suficient de lungă (acest lucru se poate face într-o zi diferită), rugați elevii să meargă la locurile lor și să își scoată jurnalul SEE Learning. Rugați-i să scrie o propoziție care definește compasiunea.
- Elevii pot scrie propozițiile la sfârșitul acestei activități sau la 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 afixați 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 compasiunea. Deci, dacă cineva ne-ar întreba: „Ce înseamnă compasiunea?“, ce le-am putea răspunde?”

- *Haideți să stăm câteva momente în liniște și să ne gândim la scenariul pe care l-am citit și la discuțiile pe care le-am avut despre acesta.*
- *Vă voi împărtăși în grupuri mai mici. Fiecare grup va primi o bucată de hârtie pe care am scris cuvântul compasiune în partea din mijloc. În acest exercițiu va trebui să găsiți cuvinte care ar reprezenta compasiunea, pe care le putem folosi pentru a explica ce este aceasta. Dacă vi se pare că vă ajută, vă puteți inspira din desenele pe care le-ați făcut, în care ați ilustrat bunăvoința.*
- [Permiteți-le elevilor să lucreze în grupuri mici timp de 5-7 minute.]
- *Haideți să auzim câteva idei de la fiecare grup. Ce ar trebui să mai adăugăm în lista cu principiile noastre de clasă?*
- *Aveți o mulțime de idei bune. Acum, pentru a încheia acest exercițiu, va trebui să creăm o definiție a compasiunii. Vă rog să reveniți la locurile voastre, să luați jurnalul SEE Learning și să scrieți în el o propoziție care definește compasiunea. Puteți chiar să începeți propoziția cu „Compasiunea înseamnă...”*
- [Dacă timpul vă permite, cereți-le elevilor să-și împărtășească propozițiile în fața clasei.]

ÎNCHEIERE | 2 minute

- „Ce lucruri ați învățat astăzi despre compasiune?”

Conștientizarea compasiunii și explorarea interdependenței

SCOPUL

Accentul acestei experiențe de învățare este pus atât pe practicarea recunoașterii și conștientizării compasiunii, cât și pe explorarea mai în profunzime a interdependenței. Deși elevii au dobândit deja unele noțiuni despre compasiune, prin cercetarea mai în profunzime a activităților de zi cu zi și prin observarea diferitelor moduri în care compasiunea este implicată, aprecierea lor pentru compasiune poate crește și mai mult. 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 provine dintr-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 faptul că noi depinem de ceilalți, dar 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 programul SEE Learning, abilitățile precum capacitatea de a recunoaște compasiunea și interdependența sunt abordate ca aptitudini care, deși sunt înnăscute, pot fi, de asemenea, consolidate și sporite printr-o practică repetată. Exersarea abilității de a recunoaște compasiunea și interdependența poate duce la o apreciere mai profundă a cât de esențiale sunt pentru viața noastră de zi cu zi, pentru fericirea noastră și chiar pentru supraviețuirea noastră.

REZULTATELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

Elevii vor:

- conștientiza manifestările de compasiune care au avut loc pe parcursul zilei.
- conștientiza interdependența ca fiind o trăsătură de bază a realității noastre comune.
- conștientiza faptul că evenimentele și obiectele de care avem nevoie se nasc din acțiunile altor persoane.

DURATA

35 de minute

COMPONENTELE PRIMARE DE BAZĂ



Conștientizarea relațiilor interpersonale

MATERIALE NECESARE

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

CHECK-IN | 5 minute

- „Își amintește cineva ce spuneam că înseamnă compasiunea? Data trecută am creat o modalitate de a le putea explica și altora. Cine își amintește ce am spus atunci?”
- Haideți să ne uităm peste explicația pe care am dat-o compasiunii. Ca să ne fie mai ușor, am scris-o pe această coală de hârtie.
- A simțit vreunul dintre voi compasiune în cursul zilei de azi? Da? Cum a fost? Dacă nu vă puteți gândi la un moment în care compasiunea a fost manifestată, 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 compasiune. Dacă doriți, puteți să închideți ochii și să încercați să aduceți în memorie acel moment, în care cineva a fost amabil cu voi, sau când voi ați fost binevoitori față de cineva. Sau, dacă vă folosiți imaginația, este suficient să vă imaginați acel moment. (Pauză)
- Mulțumesc. Dorește cineva să împărtășească unele dintre manifestările de compasiune 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 compasiunii

Prezentare generală

În timpul acestei activități, îi veți invita pe elevi să împărtășească momente de compasiune 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 compasiunii.

Conținut / perspective care trebuie explorate

- Vedem nenumărate acte de compasiune în jurul nostru în fiecare zi dar, dacă nu

privim suficient de atent, este posibil să conștientizăm doar foarte puține dintre ele.

Materiale necesare

- Flipchart sau tablă;
- Markere

Instrucțiuni

Puteți începe prin a-i întreba pe elevi câte acte de compasiune cred ei că au avut loc astăzi, pe baza lucrurilor care li s-au întâmplat până atunci și apoi scrieți pe tablă numerele pe care le sugerează. Apoi, la sfârșitul activității, întrebați-i dacă li se pare că presupunerile lor inițiale au fost corecte, sau dacă au fost prea mici sau prea mari.

Sfaturi didactice

Ca de fiecare dată, pe măsură ce parcurgeți materialul de curs, elevii pot avea și alte momente de înțelegere; dacă da, atunci vă recomandăm să le scrieți pe tablă, astfel încât să puteți reveni mai târziu la ele. Acesta este un exercițiu rapid, care poate fi făcut de mai multe ori pe parcursul anului și care consolidează ideea că sentimentul de compasiune este peste tot.

Exemplu de script

- *„Vă rog să fiți atenți, pentru că am o întrebare pentru voi. Dacă vă gândiți la ziua de azi, câte „acte de compasiune” credeți că ați putea număra? 10? 20? [Dați-le timp să spună ce cred, și scrieți numerele pe tablă sau pe flipchart.]*
- *Bine. Acum o să scriu aceste numere pe tablă/planșă și o să le verificăm mai târziu.*

- *Haideți să vedem concret câte acte de compasiune am observat în cursul zilei de azi. Cine se poate gândi la ceva ce s-a întâmplat astăzi, care ar putea fi un exemplu de compasiune? A fost cineva compasional cu voi astăzi? Sau ați manifestat voi înșivă compasiune față de cineva?*
- [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 compasiunea? Cum te-a făcut să te simți? Cum crezi că a făcut-o pe cealaltă persoană să se simtă?]
- [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.]
- *Acum haideți să încercăm să privim lucrurile mai în profunzime. Mă întreb dacă am putea găsi și mai multe acte de compasiune?*
- *Credeți că ar fi putut exista manifestări ale compasiunii la care nu ne-am gândit, sau pe care nu le-am remarcat?*
- *Am descoperit o mulțime de alte manifestări ale compasiunii atunci când am privit lucrurile mai în profunzime, nu-i așa?! Cum ne simțim*

acum că știm că suntem înconjurați de atâtea manifestări ale compasiunii?

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

PRACTICĂ REFLEXIVĂ | 20 de minute

Conștientizarea interdependenței

Prezentare generală

În această activitate, elevii vor forma grupuri și 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 coală mare de hârtie pentru fiecare grup, pe care să poată desena
- 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 foi 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 aceluia 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.

Sfat didactic

- 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

Conștientizarea interdependenței din viața noastră

Materiale necesare

Jurnalele SEE Learning

Ustensile de scris

Instrucțiuni

- Rugați-i pe elevii să-și ia jurnalul SEE Learning și să completeze în el păstrând tăcerea. Explicați-le că, dacă nu doresc asta, nu trebuie să împărtășească ceea ce scriu cu ceilalți colegi.
- Cereți-le să aleagă ceva important din viața lor: un eveniment, o realizare, o persoană sau un obiect. Acest element va servi drept „subiect de lucru”. Vor completa în jurnal - timp de 5 minute - lucrurile de care depinde

subiectul lor pentru a exista. Ei pot să-l deseneze ca pe o rețea de interdependență sau pot scrie pur și simplu, folosind mai multe propoziții.

ÎNCHEIERE | 5 minute

- *„Vă rog să priviți un moment la rețeaua personală de interdependență sau la cea pe care ați desenat-o împreună cu grupul. Cum vă simțiți în momentul în care vă gândiți că faceți parte din această rețea? Ce părere aveți despre această idee/concept?”*
- *Oare dacă reflectăm asupra interdependenței, ne face să fim recunoscători? În ce fel? Care este legătura dintre interdependență și compasiune?”*

CICLUL GIMNAZIAL

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

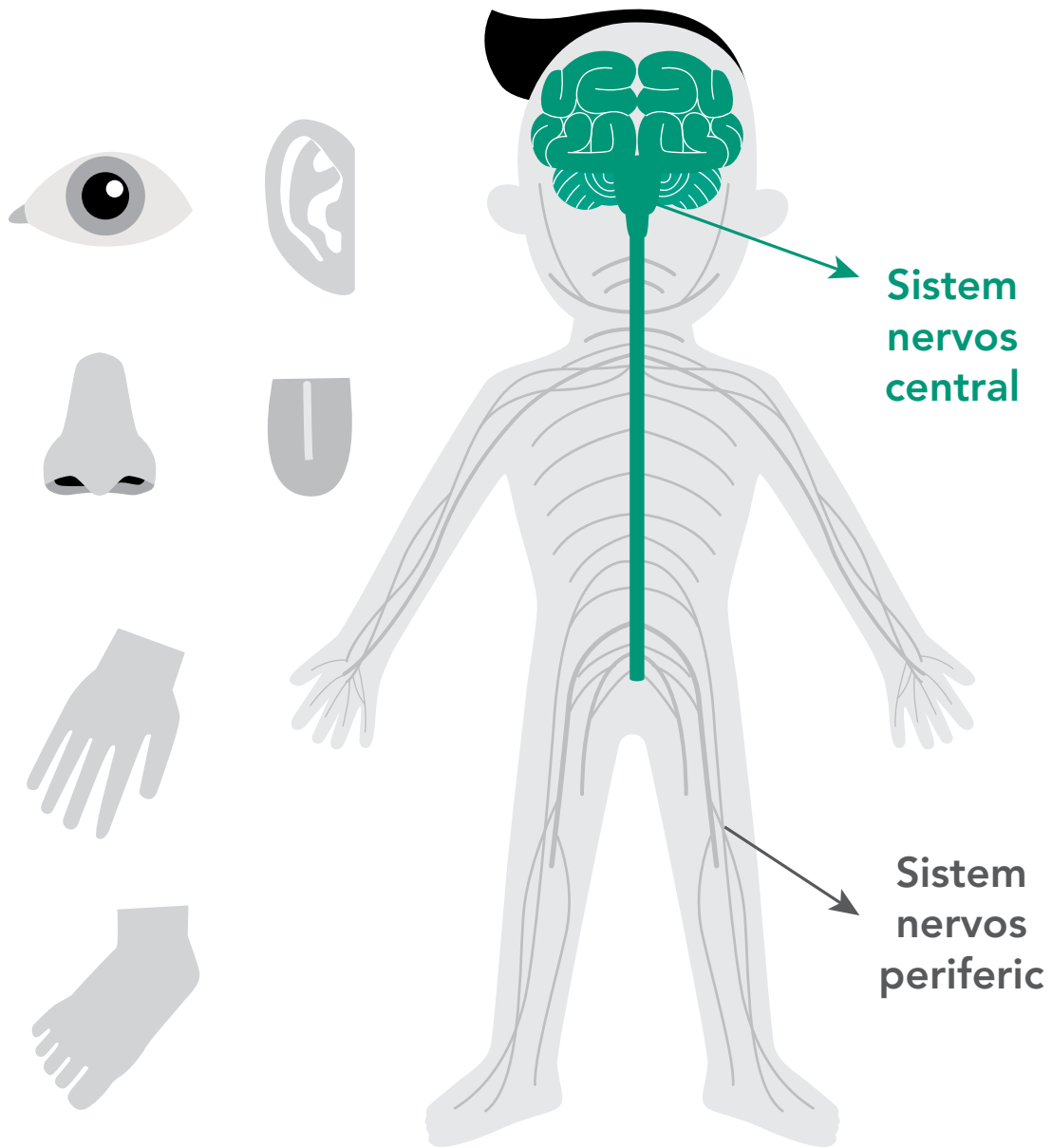
Observarea locului unde corpul vine în contact cu diferite obiecte sau cu pământul; exercițiu folosit pentru a reveni sau a rămâne în zona de reziliență.

Strategii de ajutor imediat (Help Now!)

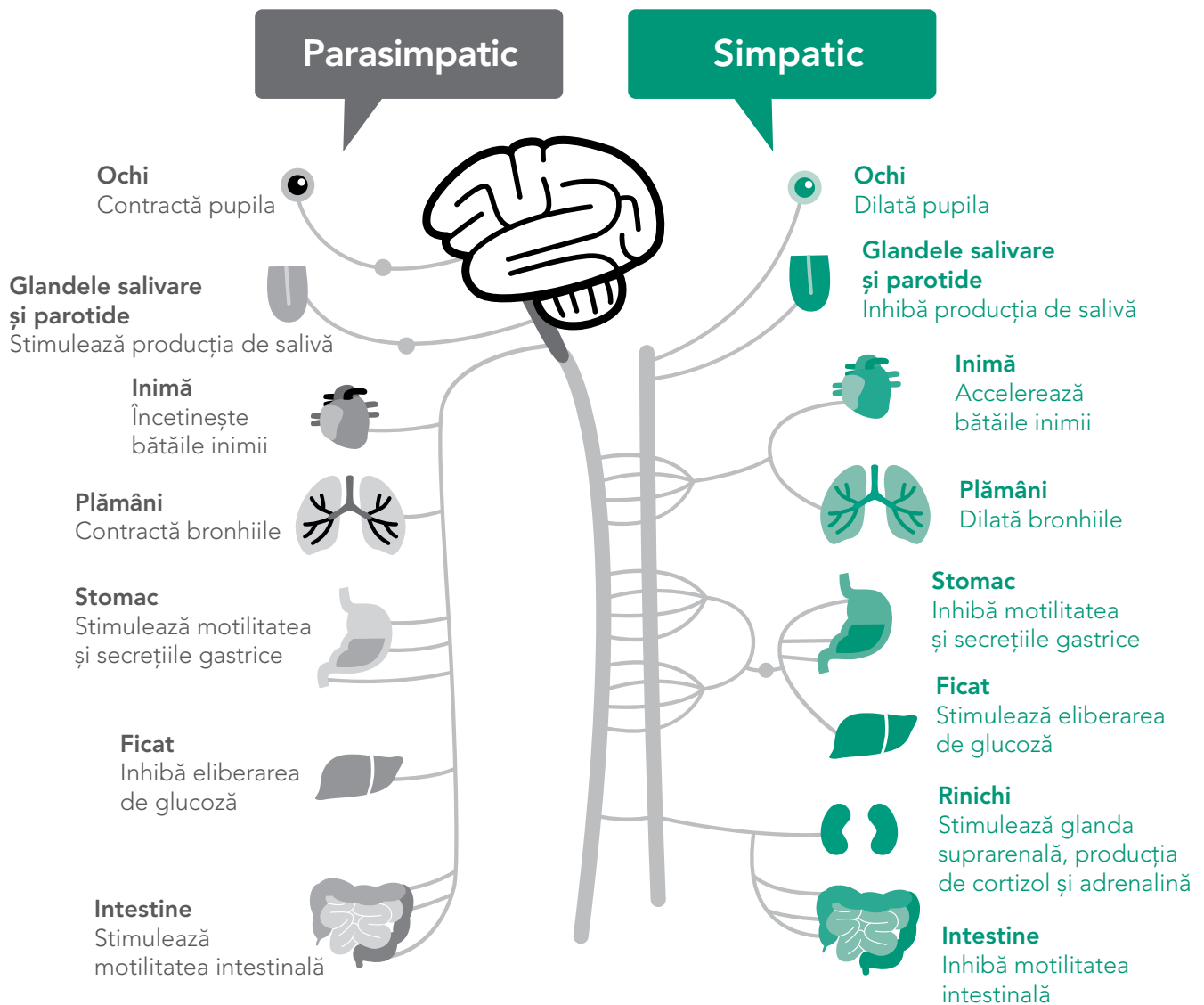
Tehnici simple și la îndemână pe care le putem folosi pentru a-i ajuta pe elevi și pe pedagogi să se reîntoarcă în „zona lor de reziliență” atunci când sunt „scoși în afara” acelei zone.

Sistemul nervos

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, „Influența sentimentului de compasiune și siguranță 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 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 elevului

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/Corpul nu uită niciodată* (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 PRIMARE 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 minutes

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 din voi vreo situație - sau ceva ce ați experimentat sau ați făcut chiar voi înșivă - în care a existat o manifestare a compasiunii sau a bunăvoinței? Dacă da, vă rog să ridicați mâna. Ar dori cineva să ne împărtășească despre ce era vorba?
- A manifestat vreunul dintre voi compasiunea, 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 compasiune 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, furnicăături, 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 | 12 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 *sprrijine* 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 rugăm să consultați lista completă a Strategiilor Help Now! enumerate în tabelul de pe pagina următoare. Mai jos găsiți un Exemplu de script care vă arată cum trebuie să conduceți activitatea pentru a explora câteva dintre strategii la un moment dat.

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 încăperea 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 apoi 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 în prin încăpere. Observați ce senzații aveți când pașiți cu tălpile pe podea.		
Apăsați-vă cu putere palmele sau frecați-le 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		

Activitatea 1



Foarte încet, beți un pahar cu apă.
Observați senzațiile de la nivelul gurii și gâtului.

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?

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?

Strategii de ajutor imediat (Help Now!)

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?

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 pașiți cu tălpile pe podea.

Ce senzații observați în interiorul corpului?
Cum sunt aceste senzații: plăcute, neplăcute sau neutre?

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

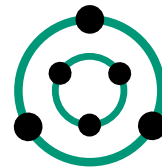
Elevii vor:

- 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.

DURATA

30 de minute

COMPONENTELE PRIMARE 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.

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 de minute

Utilizarea ca *resursă personală* a desenului în care a fost ilustrată *compasiunea*

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 pe care elevii le-au creat în Capitolul 1, în care au ilustrat sentimentul de compasiune.

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

- 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 cea 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 a compasiunii?
 - 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 compasiunii, preferați mai degrabă 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 să vorbiți despre 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

Compunere

- Scrieți despre un moment în care ați făcut practica de creare de resurse folosind o amintire pozitivă/plăcută sau când ați folosit o strategie de ajutor imediat (Help Now!) și cum ați perceput în corp senzațiile pozitive sau neutre pe care le-ați avut.

Crearea trusei cu resurse

SCOPUL

Această experiență de învățare are la bază activitatea precedentă, și are ca scop asistarea elevilor în crearea unui set de resurse („cufăr cu resurse” - așa cu îl mai numesc elevii din clasele mai mici), în care sunt depozitate *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 o „trusă cu resurse” alcătuită din resursele lor personale, pe care le pot folosi pentru a se liniști atunci când sunt stresați sau agitați.
- 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.

DURATA

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

COMPONENTELE PRIMARE DE BAZĂ



Autoreglarea

MATERIALE NECESARE

- Desenele cu ilustrarea compasiunii, pe care le-au realizat în cadrul activității din Capitolul 1
- Cartonaje colorate sau albe de 10x15 cm (sau tăiate din hârtie la o dimensiune similară) și stilouri sau markere colorate, pe care să le distribuți fiecărui elev
- O cutie mică, o punguță sau un plic mare colorat, pentru a servi drept „trusă cu resurse” pentru toți elevii, în care să-și păstreze desenele ilustrând resursele personale
- O cutie cu pietricele colorate, cristale, sau alte obiecte similare (opțional)
- Articole pentru decorarea setului de resurse (opțional)

CHECK-IN | 4 minute

Distribuiți elevilor desenele care ilustrează sentimentul de compasiune, 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 compasiune 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 compasiune 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 unei „truse” 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 cușorul 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 „trusă 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 o trusă de 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 ne vom crea o trusa de resurse. Este ceva ce seamănă cu o trusă de unelte.
- Dar ce este o trusă de resurse? Ce fel de lucruri putem găsi într-o trusa de resurse?
- În această trusă vom pune amintirile despre lucrurile care ne fac să ne simțim bine, lucrurile care ne fac să ne simțim în siguranță, sau lucrurile 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 cută și o putem folosi mai târziu, atunci când avem nevoie.
- Ne putem păstra resursele în trusa noastră. 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 truse de 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 liniște, să luați în mână piatra prețioasă din trusa de 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 folosiți trusa 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 în care se folosește trusa cu resurse personale. 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 trusa lor cu resurse.

Materiale necesare

- O mică piatră, cristal sau alt obiect de dimensiuni mici, pentru fiecare elev.
- Trusele 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 trusa voastră 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 piatra-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 interior? Ce observați?*
- *Acum vă puteți întoarce la locurile voastre și să așezați piatra specială în interiorul trusei cu resurse.*
- *Putem să scriem și o notă pe care să o punem în trusa cu resurse, 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 mișcă 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.

DURATA

30 de minute

COMPONENTELE PRIMARE DE BAZĂ



Autoreglarea

MATERIALE NECESARE

- Trusele cu resurse ale elevilor
- 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 dispoziție toate aceste articole, în prealabil le puteți cere elevilor să aducă de acasă un obiect care le place).

CHECK-IN | 4 minute

- „Haideți să scoatem trusa cu resurse și să vedem dacă există ceva acolo 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 eficientă.

Materiale necesare

Nu este nevoie de materiale.

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

O cutie sau o sacoșă cu 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, le puteți cere elevilor să aducă de acasă obiectele despre care consideră că 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 NR. 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?”*

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 obosiți, lipsiți de energie, indiferenți față de lucrurile care în mod normal ne plăceau, lipsiți de motivație și inerti, 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.

DURATA

30 de minute

COMPONENTELE PRIMARE DE BAZĂ



Autoreglarea

MATERIALE NECESARE

- Tablă sau flipchart pentru desenarea celor trei zone
- Copii imprimate ale poveștilor furnizate mai jos, pe care să le distribuiți elevilor în momentul în care vor lucra în grupuri de doi sau trei, dacă doriți să faceți activitatea de insight în grupuri mici
- Pentru activitatea opțională: o altă poveste pentru care elevii vor trebui să creeze o diagramă a zonelor

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.

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;

Instrucțiuni

- Explicați-le copiilor că aveți de gând să vorbiți despre un personaj pe nume Nelson, despre cum s-a desfășurat ziua lui, cerându-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 desen care reprezintă 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 surescitat 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 aleg 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 elevilor povestea lui Nelson, care este inclusă în script-ul de mai jos, luând pauze pentru a verifica: a) ce cred elevii că simte Nelson în corp; b) unde se află acesta în

diagrama cu zona de reziliență; c) ce ar putea face Nelson pentru a reveni și a se menține în zona de reziliență.

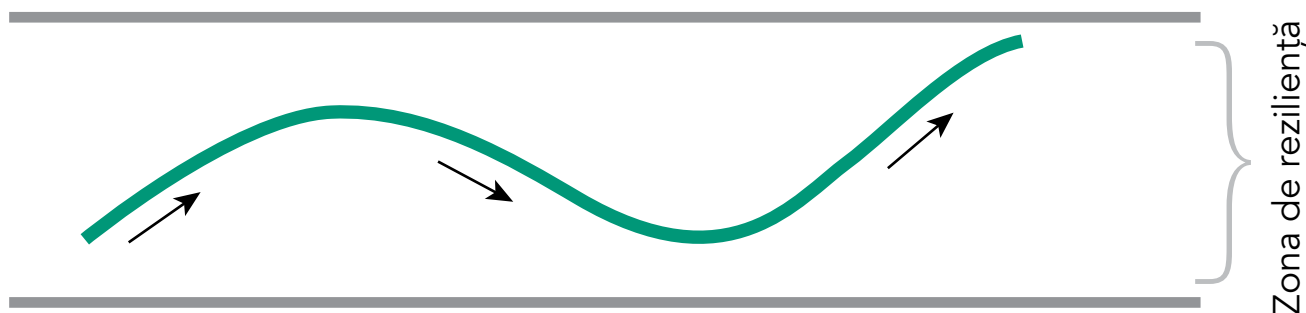
- Încheiați discuția aducându-le aminte elevilor că și-au însușit deja mai multe aptitudini, pe care le pot folosi pentru a se întoarce în zona de reziliență.
- Invitați-i să folosească practicile de creare de resurse și/sau centrare corporală la finalul discuției.

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 ceva simbolic/impersonal (o poveste, o marionetă, fotografiile sau emoji), pentru a**

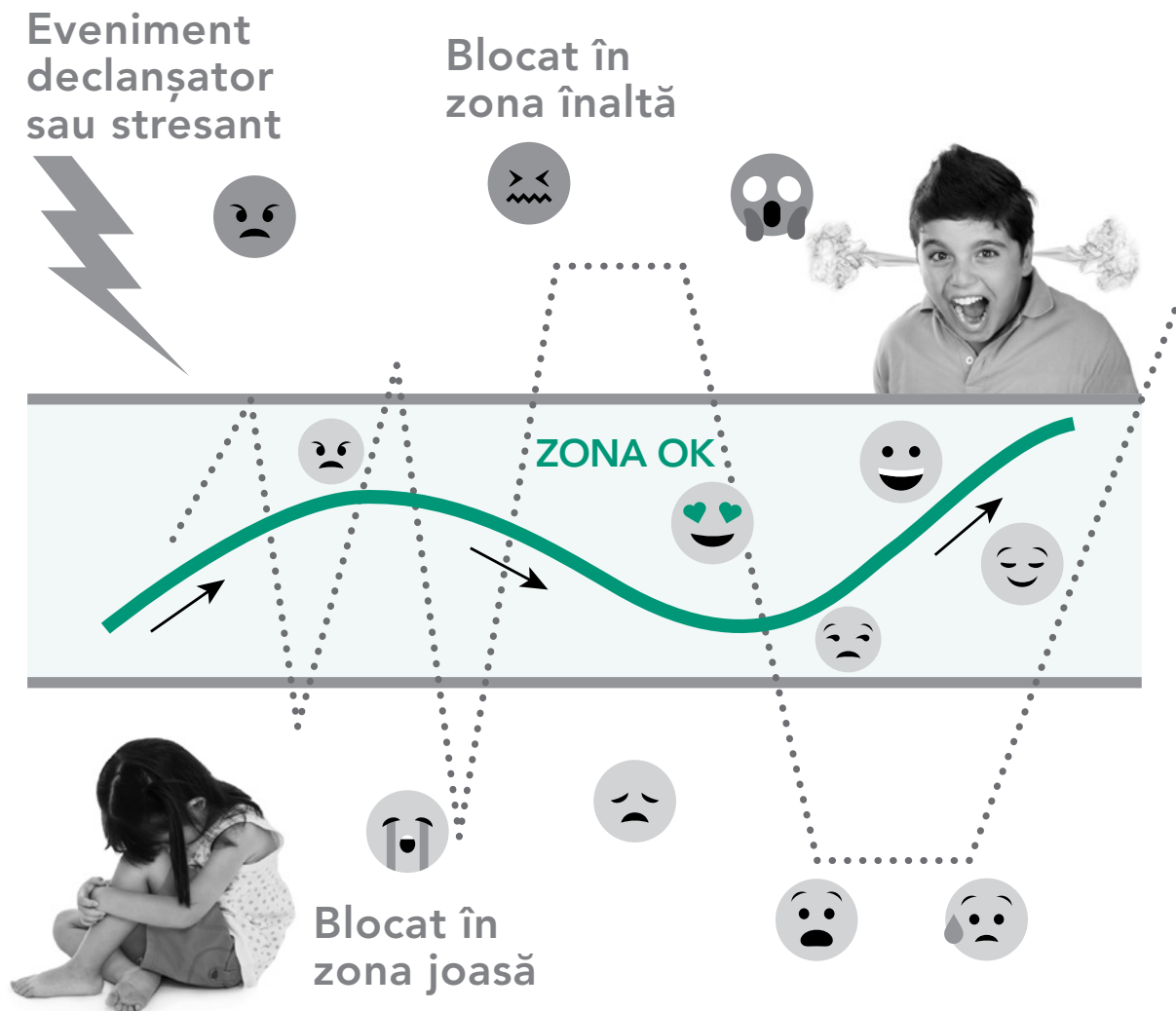
reprezenta faptul că personajul respectiv este blocat în zona înaltă sau joasă, și să-i întrebați pe elevi cum cred ei că se simte, sau ce senzații ar putea avea personajul respectiv. Aceasta reprezintă o manieră indirectă de predare a celor trei zone, care se folosește de obicei la început. Nu este 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.

ZONA DE REZILIENȚĂ



(c) Trauma Resource Institute

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



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 citim împreună o poveste în care personajul principal se numește 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, gândindu-ne prin ce trece el într-o zi.
- 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.

- Partea din mijloc se numește zona de reziliență [sau zona OK, sau zona stării de bine.] Asta pentru că, atunci când se află în centru, corpul lui Nelson se simte bine, este echilibrat, adică rezilient.
- A auzit cineva cuvântul „rezilient”? Cine vrea să ghicească la ce se referă și ce vrea să însemne? [Alocați suficient timp pentru răspunsuri.]
- 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 acestea, 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 băiatul din imagine atunci când rămâne blocat în zona sa înaltă? [Alocați timp pentru răspunsuri.]
- Da, mulți dintre voi au remarcat felul în care se simte atunci când este blocat în zona înaltă - băiatului nu-i place deloc. Se simte neliniștit și speriat. De asemenea s-ar putea simți agitat și tulburat! Simte că lucrurile au scăpat de sub control, de parcă nu ar mai ști ce să facă. Atunci când se află în zona înaltă băiatul simte mult stres. Uneori, sentimentul de stres îl poate face să coboare în zona joasă.
- Cum credeți că se simte fata din imagine care este blocată în zona joasă? [Permiteți răspunsuri.]
- Da, mulți dintre voi au remarcat felul în care fata se simte atunci când se află în zona joasă - s-ar putea simți lipsită de energie și poate să fie tristă. Nu are nici un chef să mai facă ceva. Nu mai dorește să se joace cu jocurile care îi plac de obicei; nu mai este interesată de ele. Poate că vrea doar să fie singură și să fie lăsată în pace. Câteodată se poate simți singură, chiar dacă alți oameni sunt în jur. Fata consideră că

nu se simte bine atunci când rămâne blocată în zona joasă și că se simte mult mai bine când poate reveni în zona sa 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 o modificați, dacă este nevoie, pentru a se potrivi cu experiențele tipice pe care le-ar putea avea propriii elevi, astfel încât să se poată raporta cât mai bine la 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 altă poveste pe care le-o veți citi sau spune 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 aud povestea lui Nelson și întâlneți un asterisc.

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 deschide dulapul și spune: Ai vrea să-ți scot eu hainele cu care să te îmbraci?”

*„Nu vreau! Pot să fac eu singur asta!” spune Nelson.**

„Bine”, spune mama lui Nelson.

Nelson se apucă să caute prin dulap după perechea lui favorită de pantaloni și după tricoul preferat până le găsește. Pantalonii sunt dintr-un material moale și plăcut, foarte comozi, iar tricoul îi place pentru că i se pare că arată foarte bine în el. Apoi își caută pantofii sport preferați, pe care îi găsește în baie. După ce se încalță și este gata îmbrăcat, se privește în oglinda cea mare și își spune în sinea lui: „Arăt foarte bine.”

Nelson se spală pe dinți și coboară. Mama îi pregătește micul dejun. Micul dejun constă în ouă și cartofi la cuptor. Favoritele sale. „Ura!” spune 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 la etaj”, spune 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?”

Brusc, Nelson își amintește că profesorul le-a dat o temă pentru acasă, dar că el nu 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 își îndreaptă atenția spre el.*

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

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

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

La ora prânzului, Nelson este iarăși extrem de fericit, pentru că vor primi 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 și el, copiii mai mari nu-l lasă să se joace cu ei „Nu poți să te joci cu noi!” strigă ei. „Nu te pricepi.”

Nelson este surprins și trist. 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, noi jucăm fotbal”, spune ea. „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. Își face temele, ia 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?”

ACTIVITATE OPȚIONALĂ | 15 minute

Exersarea numirii senzațiilor și zonelor folosind povești *

Prezentare generală

Această activitate oferă o modalitate de lucru pentru grupuri mici de elevi, prin care aceștia pot practica recunoașterea și numirea senzațiilor și zonelor prin intermediul poveștilor.

Selectați o poveste pe care să o citiți la clasă - poate fi orice poveste sau puteți compune una voi înșivă. Ar putea fi și doar o parte dintr-o poveste, cu condiția să fie suficientă pentru a oferi posibilitatea de a lucra cu diagrama zonelor.

Exemplu de script

- „În perechi sau în grupuri de câte trei veți citi împreună o poveste și veți crea diagrama celor trei zone pe baza experiențelor personajului din poveste.
- Fiecare grup va trebui să creeze un grafic precum cel pe care l-ați făcut împreună la clasă cu toți elevii.
- După ce ați terminat, veți discuta despre diagramele pe care le-ați creat cu ceilalți colegi.”

Explorarea zonei de reziliență folosind scenarii

SCOPUL

Scopul acestei experiențe de învățare este acela de a consolida cunoștințele dobândite în experiența de învățare 5 - „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.

DURATA

30 de minute

COMPONENTELE PRIMARE 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 de 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 scenariul 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 sunt oferite doar ca exemple. 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 să nu fie 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.

- Stanley este un elev de vârsta voastră și urmează să evolueze pe scenă, în fața întregii școli. [Ar putea fi stresat și agitat, blocat în zona înaltă, sau în zona joasă dacă este foarte speriat că va trebui să vorbească în fața celorlalți. Poate fi tensionat dar totuși să rămână în zona sa de reziliență în cazul în care îi place să vorbească în public.]
- 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.]
- Jasmine merge să stea cu prietenii ei la prânz, dar niciunul dintre ei nu i-a ținut loc. Prietenii ei și-au întins lucrurile peste tot, așa că nu mai este loc și pentru ea. Jasmine a rămas cu tava

în mână, fără să mai aibă unde să se așeze. [Probabil că Jasmine a rămas blocată în zona joasă sau în partea inferioară a zonei sale de reziliență. Ca alternativă, ea ar putea să se enerveze și să fie blocată în zona înaltă sau în partea superioară a zonei ei de reziliență.]

- Cameron merge la școală iar 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.
- Claire este acasă cu părinții. Este o zi de weekend. Ei spun: „Noi ieșim în oraș, iar tu o să ai grijă de frații cei mici.” Este pentru prima dată când trebuie să se îngrijească singură de frățiorii ei, fără să mai fie vreun alt adult în casă.
- Aliyah se află într-un centru comercial cu părinții ei, iar aceștia i-au dat voie să își facă singură cumpărăturile timp de o oră. Peste o oră, când ajunge la locul de întâlnire stabilit, părinții ei nu se află acolo. Trec 15 minute, timp în care părinții ei nu răspund la mesaje. [Puteți, de asemenea, să întrebați unde pot fi părinții fetei, întrucât aceștia întârzie foarte mult.]
- Kiara vine la școală și află că în clasa ei 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, dezvoltând-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 cutăru 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?”*

Influența sentimentului de compasiune și siguranță 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 dereglăm 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.

DURATA

30 de minute

COMPONENTELE PRIMARE 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 trusa 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 sentimentului de compasiune 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.
- Lipsa stresului este foarte sănătoasă 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, 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 trusa 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 întreagă 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 trusa noastră 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 noastră de reziliență. Experimentarea bunăvoinței ne poate ajuta să ne simțim în siguranță.
- Este sănătos pentru corpul nostru să fim mai puțin stresați.
- Prin faptul că suntem compasionali 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 compasiune și care v-ar fi de folos?

EXERCİTIU SUPLIMENTAR

Am învățat că sentimentul de compasiune ne poate face să ne simțim mai în siguranță, mai fericiți. Este important ca, zi de zi, să fim tratați cu compasiune și să fim amabili cu ceilalți. Când suntem amabili cu ceilalți, acest lucru îi poate ajuta pe aceștia să se simtă mai în siguranță. În acest fel le va fi mai ușor să revină sau să rămână în zonele lor de reziliență. Vă invit să completați în jurnalele voastre câteva idei despre cum îi putem ajuta pe ceilalți să se simtă mai în siguranță. Ce acțiuni ați putea încerca să faceți săptămâna viitoare în momentul în care veți vedea că un prieten are nevoie de ajutor?

CICLUL GIMNAZIAL

CAPITOLUL 3

Consolidarea atentiei 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 de la aragaz 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 ne-acționării 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 6 experiențe de învățare, este foarte puțin probabil ca elevii dvs. să dobândească un nivel avansat al practicii și competențelor în doar 6 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

SCOPUL

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

Elevul va:

- 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.

DURATA

25 de minute

COMPONENTELE PRIMARE 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 trusa cu resurse, sau puteți doar să vă imaginați o resursă.
- Dacă, recent, cineva a manifestat compasiune față de voi, sau dacă voi ați fost buni și compasionali 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 | 12 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 tulbură 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, ruminăție), 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 alăture, 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 o fată pe nume Theresa. Pentru ca să înțelegeți mai bine povestea, vom folosi acest vas pentru a arăta ce se întâmplă în mintea Theresei. 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 turbure 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”

- „Aceasta este mintea Theresei când se trezește și deschide ochii.
- Este dimineață. Theresa se trezește. (S)
- Îi place să audă sunetul liniștitor al ploii. Se simte foarte confortabil așa cum stă cuibărită în pat. (G)
- Dintr-o dată își amintește ceva neplăcut: ploaia înseamnă că nu vor mai ieși astăzi afară să se joace. Aseară era foarte încântată că astăzi o să meargă după școală cu prietenul ei Nelson la prima zi de antrenament afară. Acum simte o mare dezamăgire. (P)
- Când se ridică din pat, sora ei este deja în baie. (P)
- Apoi nu își poate găsi tricoul preferat. (P)
- Dar reușește să-și găsească blugii favoriți. (G)
- Se îmbracă și merge la bucătărie. (S)
- Tatăl său o întreabă dacă și-a făcut temele. (S)
- Oh nu! Theresa își amintește că nu și-a terminat exercițiile la mate. Aseară fusese prea ocupată să se joace. Dintr-o dată începe să fie îngrijorată. (P)

- Sora ei mai mică îi spune fericită „Eu mi-am făcut tema!” Iar asta o enervează pe Theresa, dar nu vrea să arate acest lucru. (P)
- Își scoate creionul, își toarnă lapte în bolul plin cu cereale și începe să rezolve o problemă de matematică. (S)
- Acum tatăl ei îi amintește surorii ei mai mici că trebuie să dea de mâncare câinelui. (S)
- Theresa încearcă să fie atentă la problemele ei de matematică, dar îi este foarte greu să se concentreze cu tot zgomotul din casă și cu câinele care latră în timp ce este hrănit. (P)
- Când Theresa a terminat de făcut 3 probleme de matematică și a mâncat jumătate din bolul cu lapte și cereale, tatăl îi spune că este aproape timpul de plecare. (P și amestecați cu lingura în vasul cu apă)
- „Așteptă un pic! Nu am terminat încă!” spune Theresa. (P)
- Sora ei îi răspunde: „Ar fi trebuit să o fi terminat aseară!” (P și amestecați cu lingura în vasul cu apă)
- Asta o face să fie și mai iritată. Vrea să îi spună ceva surorii sale, dar se oprește la timp. (G)
- Sora ei țopăie fericită și spune. „Eu mi-am terminat toate temele! Întotdeauna îmi termin temele pe care le am pentru acasă!” (P)
- Asta o enervează pe Theresa la maximum. Nu mai poate să se stăpânească, așa că se răstește la sora ei: „Taci odată din gură!”. Sora ei este surprinsă și începe să plângă. (P)

- „Theresa! Nu trebuie să vorbești în felul ăsta cu sora ta”, spune tatăl ei. El începe să o consoleze pe sora Theresei. Theresa se simte tristă și nefericită. (P)
- Tatăl Theresei se uită peste temele făcute și spune: „E timpul să plecăm. Din fericire nu mai ai mult de făcut. Restul îl poți termina în mașină. Hai să mergem.” (G)
- Theresa își termină temele în timp ce se află în mașină în drum spre școală. Pe de altă parte, tatăl ei nu mai pare supărat. Acum Theresa se simte un pic mai ușurată.(G)
- „Fii bună cu sora ta și poartă-te frumos cu ea”, îi spune tatăl ei în timp ce o lasă la școală, „este doar un copil”. Theresa dă aprobator din cap și spune: „Da, tată, așa voi face.” (G)“

ÎNCHEIERE | 2 minute

- „Ce s-a întâmplat în această poveste?
- Cum s-a simțit Theresa la începutul, la mijlocul și la sfârșitul întâmplării?
- Ce a fost neplăcut pentru ea?
- Ce a fost neutru pentru ea?
- Ce a fost plăcut pentru ea?
- La ce ne referim atunci când rostim cuvântul „minte“?
- Care ar fi lucrurile care se petrec în mintea noastră dar pe care nu le putem percepe cu ajutorul celor cinci simțuri?“

PRACTICĂ REFLEXIVĂ | 4 minute

Limpezirea 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 limpește 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 limpește.
- 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 în timp ce conținutul se depune la fund și apa se limpește.
- 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 limpește în vasul nostru. [Pauză]

- Observați cum apa din vasul minții se limpește 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 | 4 minute

- „Ce ați observat - în mintea sau în corpul vostru - în timp ce ați privit cum se limpește 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

SCOPUL

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 vocabularul legat de atenție.
- Explora consolidarea atenției ca abilitate.
- Afla că, deseori, percepem lucrurile într-o manieră diferită de ceilalți, chiar și atunci când privim același lucru.

DURATA

35 de minute

COMPONENTELE PRIMARE DE BAZĂ



**Atenție și
conștientizare de sine**

MATERIALE NECESARE

- Vasul care reprezintă „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 trusa voastră 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 încăperea.
- Acum, pentru că în încăperea este mai întuneric, rugați-i pe elevi să descrie un obiect sau o parte a sălii de clasă. Apoi îndreptați fascicolul lanternei pe obiectul respectiv sau pe 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 noastră.

Sfaturi didactice

- Nu este necesar ca în încăperea să fie întuneric complet.
- Ca alternativă, în loc să diminueți lumina și să folosiți lanterna, puteți folosi o sacoșă/cutie în

care se află un obiect necunoscut și apoi să-i rugați pe elevi să bage mâna în saculeț/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 ne luminată. Apoi, folosind o lanternă (sau o altă sursă de lumină), îndreptați fascicolul 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, celelalte 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 prefaceți 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 mirosi, 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 să 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 întregat 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 întregăm 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 independentă de scriere, 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 noi 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 învățăm 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 acea 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.
- Amintiți-le elevilor că, dacă observă că atenția lor rătăcește în altă parte, vor trebui să observe acest lucru și apoi 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 acest exercițiu.
- Pentru a asigura o structură care să țină cont de diferențele de învățare, vă recomandăm să alegeți mai degrabă întrebări specifice la care elevii să răspundă, în loc de formulările care cer răspunsuri libere, ca 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. Haideti 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 cutia 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

Utilizați scriptul de mai jos pentru a facilita această practică reflexivă.

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

- „Haideti 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

PURPOSE

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 de minute

COMPONENTELE PRIMARE DE BAZĂ



**Atenția și
conștientizarea 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, cămile/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.

- Ajuțați-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 prieteni cu el. Într-o zi, în timp ce se pornise într-o plimbare, Ben a fost invitat de niște prieteni 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.”

Exemplu de script pentru a 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

- Copiii pot face acest lucru pe perechi sau în grupuri mici. Fiecare grup poate primi exemplare ale tuturor scenariilor sau doar al unui singur scenariu.
- 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 heedfulness

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

1. Rosa se află pe terenul de sport și joacă fotbal. Echipa ei nu a marcat niciun gol de ceva timp, în timp ce cealaltă echipă a reușit să înscrie de mai multe ori. Mulți dintre prietenii ei 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 ei sare în sus de bucurie chiar lângă Rosa, spunând: „Da, noi suntem cei mai buni!”. Rosa își împinge prietenul, care cade la pământ.
2. Lui Martin îi place să fie de ajutor tuturor. El este adesea cel 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 Martin 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, 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, luna 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 scobitori și bezele. 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 o construcție.
5. Lui Emerson îi era o foame de lup. Se afla în bucătărie și o ajuta pe mama ei să fiarbă pastele. În timp ce mama ei se uita 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 a fost prea târziu să mai poată face ceva.

6. Tenzin voia neapărat să se așeze la cantină lângă prietenii săi, astfel încât să poată vorbi și cu care să se uite 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 consolida „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 plin. 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 îngrijați 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 cerului.*
- *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 pe perechi, în cadrul căreia elevii vor trebui să-și imite reciproc mișcările brațului, 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. Rosa se află pe terenul de sport și joacă fotbal. Echipa ei nu a marcat nici un gol de ceva timp, în timp ce cealaltă echipă a reușit să înscrie de mai multe ori. Mulți dintre prietenii ei fac parte din cealaltă echipă și continuă să se bucure și să fie entuziasmați când înscriu un gol. Cealaltă echipă înscrie din nou și unul dintre prietenii ei sare în sus de bucurie chiar lângă Rosa, spunând: „Da, suntem cei mai buni!”. Rosa își împinge prietenul, care cade la pământ.
2. Lui Martin îi place să fie de ajutor tuturor. El este adesea cel 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 Martin 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, 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, luna dimineața, la școală, toată lumea își împărtășea impresiile despre cum își petrecuseră 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 scobitori și bezele. 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 o structură.

5. Lui Emerson îi era o foame de lup. Se afla în bucătărie și o ajuta pe mama ei să fiarbă pastele. În timp ce mama ei se uita 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.

6. Tenzin voia neapărat să se așeze la cantină lângă prietenii săi, astfel încât să poată vorbi și cu care să se uite 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 se întoarcă după el. În drum spre masa unde se aflau prietenii săi, Tenzin a scăpat tava din mâini.1. Rosa se află pe terenul de sport și joacă fotbal. Echipa ei nu a marcat niciun gol de ceva timp, în timp ce cealaltă echipă a reușit să înscrie de mai multe ori. Mulți dintre prietenii ei 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 ei sare în sus de bucurie chiar lângă Rosa, spunând: „Da, noi suntem cei mai buni!”. Rosa își împinge prietenul, care cade la pământ.

Cultivarea atenției prin activități: Partea a doua

SCOPUL

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 desfășurăm.
- Practica mâncatul conștient.
- Exersa mersul conștient, inclusiv modul de conducere a activității.

COMPONENTELE PRIMARE 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

DURATA

40 de 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 scânteii 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 se 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 scânteii, 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 încăperea. 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? Vi s-a schimbat cumva respirația?
- 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 să realizeze 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 răătăcește în altă parte, observați faptul că răătăcește 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?"*

ÎNCHEIERE | 3 minute

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

PRACTICĂ REFLEXIVĂ OPȚIONALĂ

12 minute

Mâncatul conștient*

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.
- Spuneți 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 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.

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 mușcăături, 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 vreunul dintre voi 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

12 minute

Mersul conștient *

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, în care 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 alătore 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 față 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 față 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

SCOPUL

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:

- Consolida 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.

DURATA

35 de minute

COMPONENTELE PRIMARE DE BAZĂ



**Atenția și
conștientizarea de sine**

MATERIALE NECESARE

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

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 resimțiți 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 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 cățel. 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.

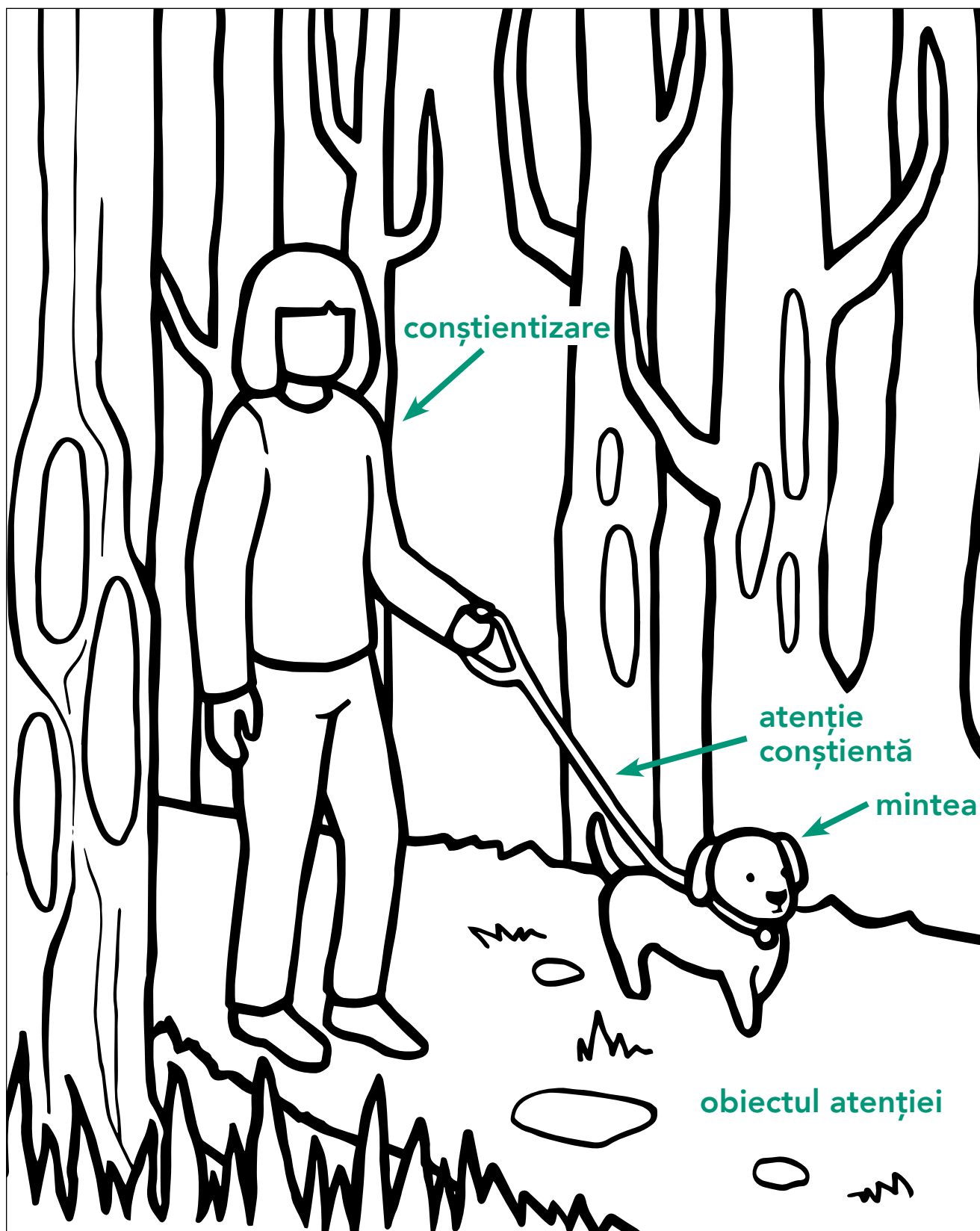
- *„Știați că modul în care stăm așezați ne poate afecta starea mentală? Dacă stăm așa [cu corpul moleșit], putem de fapt să ne facem mintea și mai inertă și mai adormită. Dacă am sta drept și cu ochii larg deschiși, cum credeți că ar fi mintea noastră? Apatică, somnoroasă, mai ușor de distras?”*
- *Deci, 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



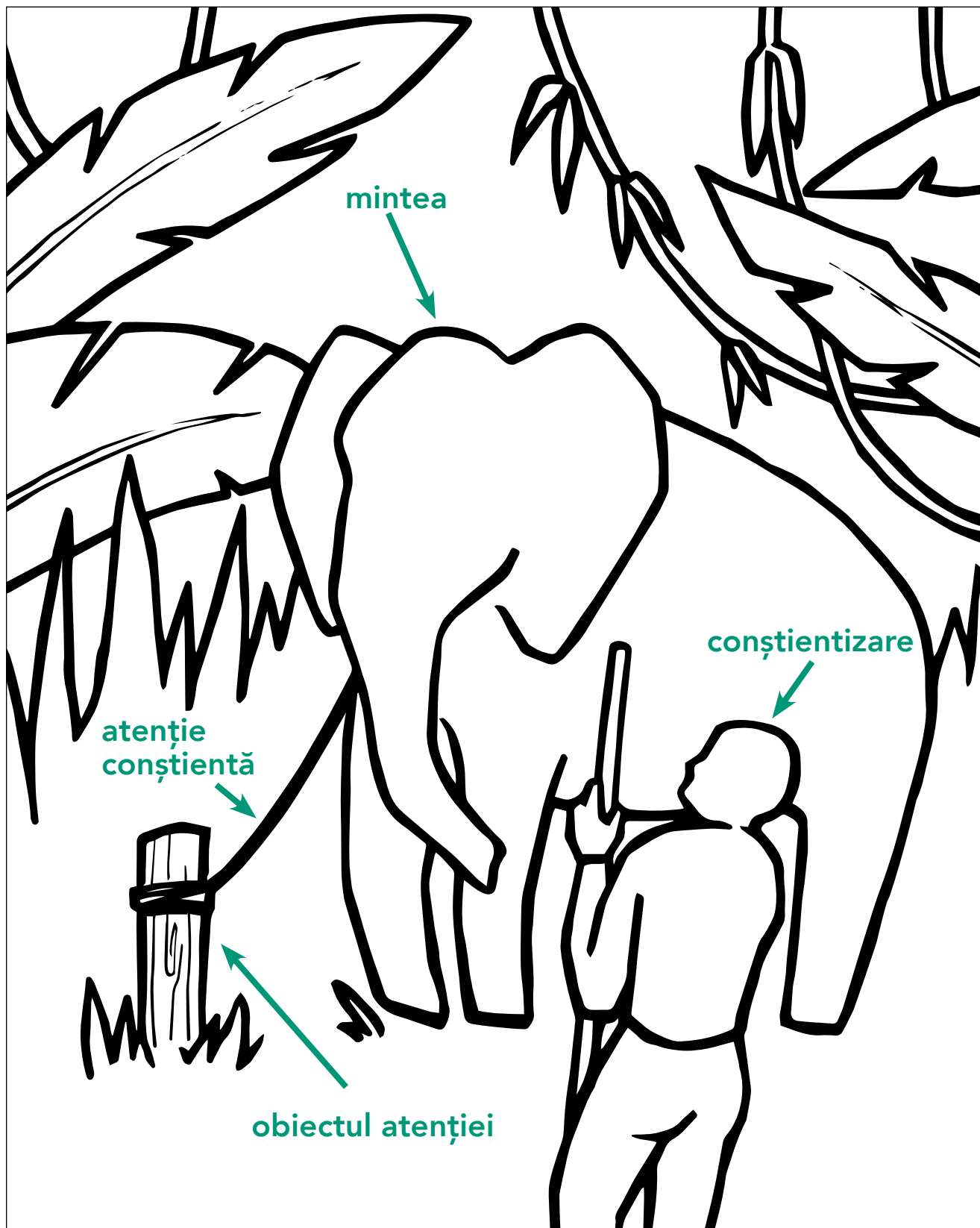
Antrenarea atenției



Antrenarea atenției



Antrenarea atenției



Conștientizarea de sine

SCOPUL

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:

- Descoperi practica de a-și observa propriile gânduri și sentimente
- Putea sesiza decalajul dintre stimul și răspuns, lucru care le va facilita controlul asupra impulsurilor

COMPONENTELE PRIMARE DE BAZĂ



**Atenție și
conștientizare de sine**

DURATA

25 de minute

MATERIALE NECESARE

- Vasul minții
- O copie imprimată a imaginii cerului - care se află la sfârșitul acestei experiențe de învățare

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 cuțărul 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
- Copii 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 rătăcească departe. De exemplu, s-ar putea să mă gândesc la înghețată. Haideti 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 urmărit 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, aiudoma 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 aiudoma 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*

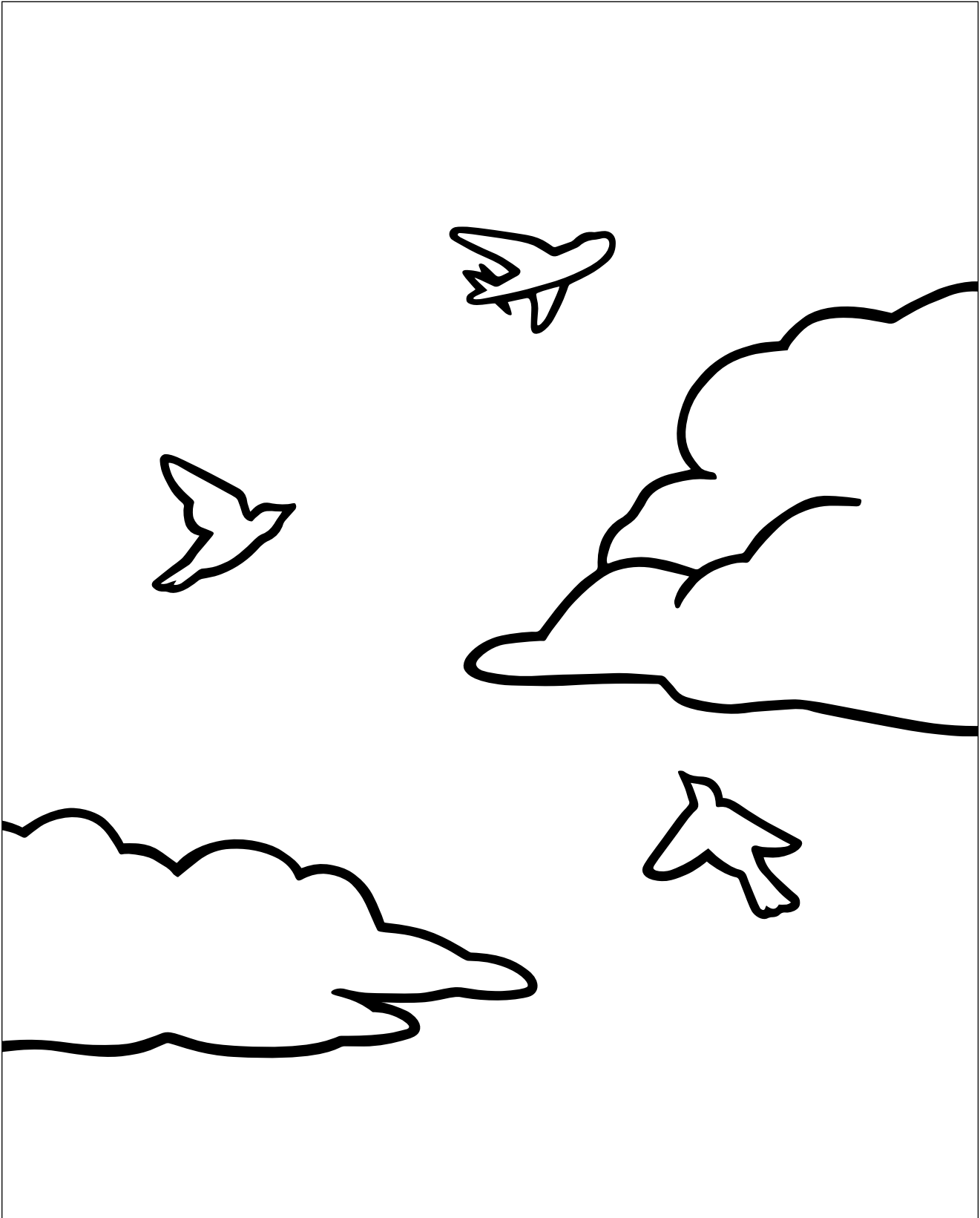
care începeți să vă simțiți inconfortabil, puteți să vă întoarceți la exercițiul de creare de resurse sau de centrare corporală. [Pauză timp de 30 de secunde, sau mai mult, dacă elevii se simt confortabil cu asta.]

- 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?”



CICLUL GIMNAZIAL

CAPITOLUL 4

Gestionarea emoțiilor

Prezentare generală

În cartea sa, *Building Resilience from the Inside Out*, Linda Lantieri scria despre adolescenți: „Dacă am vrea să caracterizăm adolescența folosind un singur cuvânt, acesta ar fi „schimbare”. Adolescenții se schimbă rapid, la toate nivelurile: emoțional, fizic, intelectual, social și spiritual. Esențial pentru această metamorfoză este percepția tânărului despre sinele său emergent ca fiind de adult, nu de copil.”

Ea continuă astfel: „În viața lor, adolescenții au numeroase surse de stres. Pe de-o parte, corpul li se schimbă în moduri imprevizibile; pe de alta, se simt nesiguri în ceea ce privește judecata celorlalți - în special a colegilor lor, care s-ar putea să nu fie întotdeauna atât de amabili și binevoitori. Mai mult decât atât, ei se judecă pe sine în raport cu standardele oferite de o cultură care are niște idealuri deseori nerealiste, atât în privința aspectului fizic, cât și al realizărilor pe plan profesional. La aceasta se adaugă și presiunea derutantă a conformității, care presupune adesea existența unor comportamente riscante - care pot fi asociate de ei cu o dovadă a maturității, dar ale căror consecințe este posibil să nu le înțeleagă pe deplin.”

Toate acestea înseamnă că adolescența este un moment ideal pentru a explora împreună cu elevii lumea interioară a emoțiilor și a minții: atât în ceea ce privește abilitățile de dezvoltare ale acestora, cât și în ceea ce privește utilitatea și aplicarea directă a acestor cunoștințe și abilități atât în viața lor de zi cu zi, cât și în capacitatea lor de a gestiona stresul, așteptările și relațiile în care sunt implicați.

Ce este o emoție?

Paul Ekman, Ph.D., unul dintre cercetătorii de frunte în domeniul emoțiilor, scrie în cartea sa, intitulată *Emotions Revealed*: „Emoția este un proces, un anumit tip de evaluare automată care este influențată de trecutul nostru evolutiv și personal, în cadrul căruia simțim că are loc ceva important pentru starea noastră interioară și, ca atare, încercăm să facem față situației generând un set de schimbări fiziologice și manifestând anumite comportamente emoționale.” Emoțiile sunt lucruri pe care le simțim, dar ele mai implică și existența unor procese care au loc la nivelul sistemelor noastre fizice, din corp și creier. Spre deosebire de gândurile necorelate cu emoțiile, în emoție există ceva care seamănă cu o investiție sentimentală: nouă, sau corpului nostru, ne pasă de un anumit lucru. Dacă ne gândim la ceva de care nu ne pasă deloc, sau în care nu am investit sentimente, este puțin probabil să ne emoționăm din cauza aceluși lucru. Cu cât ne pasă mai mult de ceva, cu atât răspunsul nostru emoțional tinde să fie mai puternic.

Prin urmare, acest capitol se concentrează pe ceea ce poate fi numit „igienă emoțională”. În primul rând, aceasta înseamnă dobândirea unor cunoștințe elementare despre emoții, cum ar fi posibilitatea de a le identifica și de a le denumi, precum și despre caracteristicile acestora. La un nivel mai profund, „igiena emoțională” înseamnă cultivarea capacităților de discernământ emoțional și de reglare a emoțiilor, atât în beneficiul propriei persoane, cât și al celorlalți.

Prima experiență de învățare, „Explorarea emoțiilor”, îi familiarizează pe elevi cu conceptul de emoții, îi ajută să descopere ce sunt acestea și cum să le diferențieze de gânduri și senzații. În timp ce atât senzațiile, cât și emoțiile pot fi considerate „sentimente”, senzațiile sunt fizice și tind să fie experimentate în corp, într-o manieră directă, adesea doar într-o singură parte a corpului. Pe de altă parte, emoțiile nu sunt localizate într-o anumită parte a corpului și nu sunt doar fizice ci și mentale. De exemplu, putem simți durere în mâna stângă dar nu și în mâna dreaptă, dar nu putem simți furia doar într-o mână și nu și în cealaltă. Când simțim o emoție precum furia, o simțim în tot corpul, peste tot. În mod similar, elevii vor explora deosebirile și asemănările dintre *gânduri*, *senzații* și *emoții*.

Pe parcursul acestui capitol, elevii vor explora emoțiile în două moduri: în primul rând, gândindu-se și discutând despre emoții dintr-o perspectivă exterioară, indirectă (adoptând o abordare la persoana a treia) și, în al doilea rând, urmărindu-și în mod direct emoțiile și stările de spirit/mentale (adoptând o abordare directă, la persoana întâi). Pentru cel de-al doilea mod, ei își vor folosi abilitățile de atenție dezvoltate în Capitolul 3, în special abilitatea de a urmări și de a conștientiza ceea ce apare la nivel mental (numită meta-cunoaștere sau meta-conștientizare).

În cea de-a doua experiență de învățare, „Familii de emoții”, elevii vor începe cu câteva emoții frecvente și apoi vor încerca să construiască „familii” de emoții adăugând cât mai mulți termeni sau cuvinte asociate cu emoția pe care au început s-o analizeze inițial. Procedând astfel, elevii vor învăța ce emoții sunt legate între ele și vor începe să-și dezvolte un vocabular mai bogat de termeni care se referă la emoții. Psihologii folosesc, de asemenea, ideea de „familii de emoții” pentru a discuta despre modul în care emoțiile sunt legate între ele, iar elevii pot compara graficele familiilor de emoții pe care le creează cu cele create de oamenii de știință.

Cum funcționează emoțiile?

Emoțiile sunt stări declanșate de anumiți stimuli (externi sau interni) care au efecte asupra corpului și minții noastre. În a treia experiență de învățare, „Scânteii ale emoției”, este utilizată o poveste pentru a ilustra momentele în care un element declanșator/factor stresor poate provoca o reacție emoțională, dar și faptul că aceste emoții se pot amplifica în timp.

Elevii vor asculta povestea și vor pocni din degete atunci când vor observa ceva care ar putea provoca o emoție (având mereu în vedere ideea scânteii și a incendiului despre care au vorbit în Capitolul 3). Apoi se vor plasa de-a lungul hărții celor trei zone desenate pe podea, pentru a indica unde s-ar putea găsi personajul din poveste, precizând ce emoție ar putea simți personajul și ce strategie ar putea fi utilizată în acel moment pentru ca personajul să poată reveni la zona sa de reziliență.

Emoțiile apar adesea atât din cauza faptului că nevoile noastre au fost satisfăcute, cât și a faptului că nu au fost satisfăcute. Experiența de învățare numărul patru examinează nevoile noastre comune (cum ar fi nevoia de siguranță fizică, prietenie, respect și libertate), și le cere elevilor să exploreze ce fel de emoții ar putea apărea, fie atunci când aceste nevoi sunt satisfăcute, fie când rămân nesatisfăcute. Explorarea relației dintre nevoi și emoții este extrem de importantă, deoarece poate ajuta elevii să înțeleagă de unde provin emoțiile. Acest lucru poate genera o atitudine mai înțelegătoare, mai binevoitoare și mai deschisă atât față de propriile emoții, cât și față de ale celorlalți.

Înțelegerea modului în care funcționează emoțiile ne ajută, de asemenea, să le gestionăm mai bine. Prin urmare, a cincea și a șasea experiență de învățare introduce ideea „cronologiei emoțiilor”. Cronologia emoțiilor începe cu un stimul, deoarece emoțiile apar întotdeauna ca răspuns la stimuli, exteriori sau interiori. Acești stimuli apar întotdeauna într-un context în cadrul căruia sunt analizați și „evaluați”. Evaluările sunt de obicei judecate cu caracter pozitiv sau negativ, și adesea se întâmplă atât de rapid încât nu suntem conștienți de ele. Aprecierea lucrurilor ca fiind pozitive sau negative dă naștere apoi la emoții, care, la rândul lor, pot crea impulsuri care conduc la un anumit tip de comportament. Dacă emoția ne ia pe nepregătite și nu conștientizăm ceea ce ni se întâmplă, putem acționa în moduri care cauzează probleme nedorite, în timp ce, dacă avem mai multă atenție și suntem mai conștienți, putem fi capabili să creăm un „decalaj” între stimul și răspuns, și să acționăm într-o manieră mai adecvată. Acestea sunt componente ale „cronologiei emoțiilor” pe care elevii le vor explora în cadrul acestei experiențe de învățare.

Prin analizarea corpului putem obține informații importante cu privire la starea noastră emoțională. O modalitate de a face acest lucru o reprezintă explorarea graficului „nivel de activare / tonalitate afectivă”. Diagrama conține o axă care reprezintă tonalitatea afectivă (de la neplăcut la plăcut) și o axă ce reprezintă nivelul de activare (de la dezactivat la puternic activat). Nivelul de activare se referă la nivelul de energie pe care o persoană o are (letargic sau cu energie scăzută, spre deosebire de extrem de agitat sau surescitat). În cea de-a șaptea experiență de învățare, „Cartografierea emoțiilor”, elevii vor schița emoțiile pe diagrama afectelor de bază, învățând astfel că o anumită emoție se poate manifesta împreună cu o gamă largă de senzații corporale. De asemenea diagrama afectelor de bază poate ajuta elevii să abordeze conceptul de „emoții opuse”, și anume faptul că anumite stări emoționale sunt mai puțin compatibile cu altele.

Cu toate că emoțiile sunt reacții naturale, unele emoții pot deveni riscante dacă scapă de sub control, deoarece pot duce la impulsuri foarte puternice ce pot genera un comportament care ar putea fi distructiv. Este important ca elevii să decidă singuri ce emoții ar putea fi riscante în cazul lor. Ei vor putea face acest lucru punând întrebări și investigând cu atenție emoția respectivă, examinând

În principal la ce impulsuri duce, cum ar arăta societatea sau școala lor dacă oamenii ar manifesta mai mult acea emoție, ce s-ar întâmpla dacă ar manifesta acel tip de emoție mai puțin etc. Elevii vor examina apoi ce strategii au la dispoziție pentru a face față acelor emoții pe care le-au identificat ca fiind potențial riscante. Vor lua în considerare faptul că unele strategii pot avea rezultate bune într-o mare varietate de emoții riscante, în timp ce alte strategii sunt specifice doar anumitor emoții. „Gestionarea emoțiilor” face subiectul celei de-a opta (și ultima) experiențe de învățare.

Atunci când discutăm despre emoțiile riscante, este extrem de important să subliniem faptul că toată lumea are aceste emoții și că a avea o emoție, chiar dacă o identificăm ca fiind potențial riscantă, nu înseamnă că este ceva în neregulă cu propria noastră persoană. Mai mult decât atât, scopul conștientizării stărilor emoționale este acela de a naviga cu abilitate prin valul emoțional, fără însă a suprima emoțiile în mod nejustificat, dar și fără a le exprima în moduri dăunătoare, care ne pot răni atât pe noi înșine, cât și pe ceilalți.

Când elevii reușesc să conștientizeze cât de distructive pot deveni emoțiile riscante dacă sunt lăsate la voia întâmplării, vor înțelege valoarea cultivării unei bune „igienă emoțională”. Însă acest lucru nu înseamnă suprimarea emoțiilor incomode. Mai degrabă, înseamnă să dezvoltăm un mod sănătos de a le gestiona. Acest lucru necesită o minimă educație legată de emoții, atât în ceea ce privește posibilitatea de a le identifica și de a le denumi, cât și de a cunoaște caracteristicile lor și de a le putea diferenția de alte tipuri de percepții, cum ar fi senzațiile fizice. De asemenea, înseamnă și explorarea relației care există între emoții și nevoi. Acest lucru se datorează faptului că emoțiile - în special emoțiile negative - apar adesea din nevoi neîmplinite. Atunci când reușesc să vadă cu claritate acest lucru, elevii pot să devină mai răbdători cu ei înșiși și cu ceilalți. Prin urmare, primele trei experiențe de învățare vor explora conceptul de nevoie și vor descoperi ce percepții (senzații și emoții) apar fie atunci când o nevoie este satisfăcută, fie când aceasta rămâne neîmplinită.

La final, pe baza tuturor acestor considerente, capitolul abordează ideea unei „etică a cumpătării”. Aceasta înseamnă reținerea de a face lucruri care ne fac rău, nouă sau celorlalți. Elevii vor putea recunoaște faptul că dacă dorim bunătațe, compasiune și considerație de la alții și nu vrem ca ei să ne facă rău, noi înșine ar trebui să ne abținem să le face rău altora. Întrucât emoțiile puternice, în special cele riscante, ne pot influența comportamentele, dobândirea capacității de a le gestiona ne ajută să practicăm această „etică a cumpătării”, care este exact ceea ce vrem să facă și ceilalți în ceea ce ne privește. Subliniem faptul că această etică a a cumpătării nu este ceva impus elevilor de către ceilalți sau de către o autoritate exterioară: ea va trebui să rezulte în mod natural din propria lor judecată în privința a ceea ce este benefic pentru ei înșiși și pentru ceilalți.

Practica personală a elevilor

Practicile reflexive din acest capitol sunt deosebit de importante pentru integrarea de către elevi a înțelegerii conceptuale legate de emoții cu propria lor experiență personală, și cu capacitatea de a-și recunoaște emoțiile. Ultimele două practici reflexive se concentrează în special pe conectarea cunoștințelor despre emoții dobândite într-o manieră indirectă, „la treia persoană”, cu propria meta-conștientizare (observarea propriilor gânduri și emoții) și a interocepției (observarea senzațiilor corporale și a stării interioare). Vă recomandăm să repetați aceste ultime două practici reflexive mai ales atunci când aveți suficient timp la dispoziție.

Practica personală a profesorului

Este recomandat să practicați personal aceste ultime două practici reflexive înainte de a le implementa la clasă.

Deși avem tendința să considerăm că ne înțelegem emoțiile, poate fi surprinzător să descoperim cât de mult variază percepția acestora de la o persoană la alta. În timp ce le predați elevilor acest capitol, întrebați-vă prietenii, membrii familiei și colegii cum ar defini emoția, și dacă ei cred că lucruri precum foamea, durerea, speranța, surpriza și așa mai departe sunt emoții și, în funcție de răspuns, de ce „da” sau de ce „nu”. De asemenea, puteți face o pauză în timpul zilei pentru a face un scurt exercițiu de check-in și de a vedea ce emoție, dacă există vreuna, aveți în acel moment.

Lecturi și resurse suplimentare

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

Câteva cărți de povești care pot fi de ajutor pentru materialul din acest capitol sunt:

- *All the Way to Lhasa: A Tale from Tibet* de Barbara Helen Berger. Este o poveste despre perseverență, al cărei personaj principal este un băiat care face o călătorie plină de obstacole către capitala tibetană împreună cu iacul său.
- *The Phantom Tollbooth* de Norton Juster, cu ilustrații de Jules Feiffer.

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 SEE Learning. Vă reamintim că SEE Learning este un program educațional de tipul K-12 creat de Universitatea Emory pentru a îmbogăți dezvoltarea socială, emoțională și etică a tinerilor elevi (SEE).

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-și „cartografieze” emoțiile folosind o mare varietate de instrumente (cum ar fi familiile de emoții, cronologia emoției și diagramele care ilustrează diferitele tipuri de senzații resimțite în corp, asociate cu emoțiile). Folosind aceste cunoștințe, copilul va continua să exploreze pe de-o parte, pentru a-și identifica mai bine emoțiile și, pe de altă parte, pentru a înțelege modul în care ele se manifestă. Apoi, folosind cunoștințele dobândite, va continua să exploreze acest subiect pentru a-și identifica mai bine emoțiile, pentru a le analiza dinamică și pentru a învăța cum să cultive o mai bună „igienă emoțională”.

Practica la domiciliu

Pe măsură ce copilul parcurge acest capitol, va fi extrem de util să-l întrebați atât despre emoțiile pe care le observă înăuntrul său, cât și despre emoțiile pe care le sesizează la ceilalți. Poate fi foarte util să discutați cu copilul și despre propriile emoții atunci când vă apar, și despre cum reușiți să le gestionați într-o manieră constructivă.

Capitolele pe care copilul le-a parcurs deja

- Capitolul 1 - a explorat conceptul de bunăvoință prin contribuția adusă la formarea acordurilor de clasă.
- Capitolul 2 - a explorat rolul extrem de important pe care îl joacă corpurile noastre, în special sistemul nostru nervos, în fericirea și bunăstarea fiecăruia dintre noi.
- Capitolul 3 - a abordat subiectul atenției, subliniind de ce atenția este importantă, cum să o consolidăm și cum o putem folosi pentru a ne înțelege mai în profunzime.

Lecturi și resurse suplimentare

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

Vă reamintim că Ghidul SEE Learning conține o explicație a întregului curriculum. Îl puteți consulta la adresa web:

www.compassion.emory.edu.

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

Semnătura profesorului / educatorului

Numele profesorului / educatorului: _____

Informații de contact pentru profesor / educator: _____



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Explorarea emoțiilor

SCOPUL

Această experiență de învățare le va permite elevilor să exploreze asemănările și deosebirile dintre cele trei categorii: gânduri, senzații și emoții. Acest lucru va conduce la explorarea unora dintre caracteristicile de bază ale emoțiilor. Întrucât

definițiile date emoțiilor variază foarte mult, scopul acestei experiențe de învățare este acela ca elevii să înceapă procesul de explorare a emoțiilor, și nu acela de a reuși să formuleze o definiție corectă a emoțiilor, gândurilor și senzațiilor.

REZULTATELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

Elevii vor:

- Învăța să deosebească emoțiile de gânduri și senzații.
- Trece în revistă câteva dintre caracteristicile de bază ale emoțiilor.
- Discuta despre cele mai frecvente emoții și diferitele lor variante.
- Elabora un glosar al termenilor asociați cu emoțiile.

COMPONENTELE PRIMARE DE BAZĂ



**Atenția și
conștientizarea de sine**

MATERIALE NECESARE

- Enunțurile furnizate la sfârșitul acestei activități
- Un clopoțel
- Tablă sau flipchart
- Markere
- Copie imprimată a tabelului de la sfârșitul acestei experiențe de învățare, care are trei coloane, cu denumirile „Senzații - Emoții - Gânduri”

DURATA

35 de 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. Apoi puteți lăsa privirea să cadă pe podea, sau puteți închide ochii.
- Înainte de face exercițiul pentru consolidarea atenției, vom face exercițiul de creare de resurse sau de centrare corporală pentru a ne calma/liniști corpul. Alegeți acum una dintre resursele personale din trusa de resurse, sau, dacă doriți, vă puteți gândi la o nouă resursă, sau chiar vă puteți imagina una.
- Haideți să ne aducem în minte resursa personală și să ne concentrăm asupra acesteia pentru câteva momente, stând în liniște. Puteți face, de asemenea, exercițiul de centrare corporală dacă doriți. Indiferent ce exercițiu alegeți să faceți, vom rămâne în liniște și ne vom păstra atenția concentrată pentru câteva clipe. [Pauză.]
- Ce observați în interiorul corpului? Dacă observați senzații plăcute sau neutre, atunci puteți continua să urmăriți acel loc.
- 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.]
- 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, sau pur și simplu faceți o mică pauză, asigurându-vă că nu deranjați pe nimeni. [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.]
- Vă puteți consolida atenția fie concentrându-vă asupra senzațiilor, fie concentrându-vă pe respirație. Este alegerea voastră - depinde întotdeauna de voi.
- Ce ați observat?“ [Cereți-le elevilor să discute cu voce tare]

ACTIVITATE DE APROFUNDARE | 15 minute

Ce sunt Emoțiile?

Prezentare generală

- În cadrul acestei activități, elevii se vor aduna în grupuri mici de câte trei pentru a reflecta la o serie de enunțuri menite să-i facă să se gândească la natura emoțiilor.
- Apoi vor încerca să construiască, împreună, o familie de cuvinte pentru „emoție”.

Conținut / perspective care trebuie explorate

Putem învăța să distingem emoțiile de gânduri și senzații, și să începem să determinăm caracteristicile emoțiilor, atât în ansamblul lor, cât și ale unor emoții specifice.

Materiale necesare

- Enunțurile furnizate la sfârșitul acestei activități
- Un clopoțel
- Tablă sau flipchart
- Markere

Instrucțiuni

- Arătați-le elevilor desenul circular de la sfârșitul acestei experiențe de învățare, care conține cuvintele gânduri, emoții, senzații. Întrebați-i ce observă la acel desen. Invitați elevii să facă observații și să pună întrebări.
- Explicați-le că acum veți discuta cu ei despre emoții, despre ce sunt acestea și despre deosebirile dintre emoții, gânduri și senzații.
- Spuneți-le că vor merge prin clasă și se vor plimba printre ceilalți elevi până când vor auzi sunetul clopoțelului și pe dvs. spunând „Acum formați grupuri de câte 3 (sau alt număr)”. În acel moment, elevii vor forma grupurile și se vor saluta reciproc.
- Apoi veți rosti unul dintre enunțurile de mai jos, iar elevii vor trebui să petreacă 15 secunde gândindu-se la enunțul respectiv și vor vorbi pe rând (aproximativ 20 de secunde fiecare) despre ce cred ei în privința acelui enunț. Repetați acest proces pentru cât mai

multe enunțuri, în funcție de timpul pe care îl aveți la dispoziție.

- După ce enunțul a fost analizat, invitați câțiva voluntari să împărtășească celorlalți elevi opiniile grupului din care fac parte.
- Împreună cu toți elevii, creați o familie de cuvinte pentru „emoție”, scriind cuvântul „emoție” în centrul unei bucăți mari de hârtie de flipchart sau pe tablă.
- Întrebați mai întâi pe elevii dvs. „Ce cuvinte am putea folosi pentru a explica emoțiile? Ce cuvinte ne vin în minte când ne gândim la emoții?” Scrieți sugestiile în jurul cuvântului „emoție”. Apoi întrebați-i pe elevi: „Dacă ați încerca să explicați cuiva ce este o emoție, ce le-ați spune? Am putea oare formula o definiție a emoției?”
- Scrieți pe o bucată de hârtie de flipchart definiția preliminară a emoției pe care v-au sugerat-o elevii și păstrați atât definiția, cât și harta cuvântului pentru o utilizare ulterioară.

Enunțuri

- 1. Emoțiile ne tulbură mintea sau judecata. În ce fel?**
2. Emoțiile ne fac să ne comportăm în moduri în care nu ne-am comporta dacă nu am avea acea emoție. Cum anume?
- 3. Emoțiile pot fi puternice sau slabe. Comentați.**
- 4. Emoțiile sunt diferite de gânduri. În ce fel?**
- 5. Emoțiile sunt diferite de senzații. În ce fel?**
6. Unele emoții sunt legate între ele. În ce fel?
7. Emoțiile ne pot ajuta. Cum anume?

8. Emoțiile ne pot cauza probleme. În ce fel?

9. Putem deveni mai conștienți de emoțiile noastre. Cum putem face asta?

Sfaturi didactice

- Poate fi util să proiectați enunțurile pe un ecran sau să le scrieți pe tablă sau pe flipchart în timp ce le parcurgeți.
- Dacă timpul alocat este prea scurt, încercați să finalizați activitatea cu enunțurile care sunt scrise cu caractere albine, păstrându-le pe celelalte pentru altă dată.

Exemplu de script

- *„Haideți să examinăm acest desen. [Țineți desenul la vedere.] Ce observați sau ce vă surprinde la acest desen? Invitați elevii să discute cu voce tare.*
- *În cele ce urmează, ne vom gândi și vom explora câteva idei legate de emoții, gânduri și senzații, apoi vom analiza modul în care acestea sunt legate între ele.*
- *Pentru ca să putem realiza această activitate, vă voi cere să vă ridicați în picioare și să vă plimbați prin clasă – va trebui să vă plimbați printre ceilalți colegi ca și când v-ați afla la o petrecere și ați vorbi cu diferite persoane. Apoi veți auzi clopoțelul și pe mine spunând: „Formați grupuri de câte 3” (sau „grupuri de câte 4” sau un alt număr). În acel moment, veți intra într-un grup cu numărul specificat și vă veți saluta între voi cu un salut verbal, cu un gest de salut, sau strângându-vă degetele mici.*
- *După ce ați format grupurile, mă vei auzi citind un enunț. Apoi vă veți gândi la el în*

tăcere, timp de 10-20 de secunde. Voi suna din nou clopoțelul și apoi, pe rând, fiecare persoană din grup își va împărtăși gândurile despre acel enunț.

- *Veți auzi din nou clopoțelul atunci când va fi timpul să avem o discuție generală, cu întreaga clasă. Apoi vom repeta procesul, dar de fiecare dată vă veți muta într-un grup nou, cu persoane diferite. Aveți întrebări înainte de a începe activitatea?*
- *Haideți să începem. [Fiecare rundă va dura aproximativ 2 minute. După ce a trecut suficient timp pentru ca fiecare persoană din fiecare grup să-și împărtășească părerea, sunați din nou clopoțelul.]*
- *Cine ne poate împărtăși un lucru interesant care a fost spus în discuția lor de grup? [Cereți 1-2 voluntari pentru a le împărtăși celorlalți colegi ceva ce a fost spus de cineva din grupul lor.]*
- *După prima rundă, vă recomandăm să discutați cu elevii pentru a vedea cum a decurs procesul și ce modificări ar fi necesar de făcut. Apoi repetați procesul de mai sus și pentru enunțurile rămase.*
- *Acum haideți să revenim cu toții la locurile noastre.*
- *În cele ce urmează o să facem o familie de cuvinte pentru emoție. Pe această hartă voi nota sugestiile voastre.*
- *Ce cuvinte am putea folosi pentru a explica ce sunt emoțiile? Ce cuvinte ne vin în minte când ne gândim la emoții?*

- Dacă ați încerca să explicați cuiva ce este o emoție, ce i-ați spune?
- Haideți să vedem dacă putem schița o definiție a cuvântului „emoție” pe care o putem utiliza în munca noastră împreună. „Emoțiile sunt ...” [Permiteți elevilor să exploreze modul în care ar putea defini emoțiile. Ideea exercițiului este aceea de a stimula gândirea și analizarea emoțiilor și nu de a ajunge la o definiție perfectă sau chiar corectă, deoarece restul experiențelor de învățare din acest capitol vor avea ca scop dezvoltarea și aprofundarea în continuare a înțelegerii emoțiilor.]
- Poate fi destul de greu să definim „emoția”. În următoarele săptămâni vom explora emoțiile mult mai în profunzime. Putem descoperi ce sunt emoțiile încercând să alcătuim niște liste de emoții și, de asemenea, sesizând diferențele dintre emoții, senzații și gânduri.

PRACTICĂ REFLEXIVĂ | 12 minute

Senzații, emoții și gânduri

Prezentare generală

În această practică reflexivă elevii vor lucra în grupuri încercând să găsească cuvinte care se încadrează în categoriile de senzații, emoții și gânduri. Fiecare grup va analiza apoi listele și elevii vor discuta între ei despre asemănările și deosebirile dintre categorii. Apoi întreaga clasă va discuta pe baza listelor.

Conținut / perspective care trebuie explorate

Putem face diferența între senzații, emoții și gânduri. Acestea sunt categorii utile pe care le

folosim pentru a exprima în cuvinte experiențele noastre interioare.

Materiale necesare

- Un exemplar al desenului „Senzații - Emoții - Gânduri” de la sfârșitul acestei experiențe de învățare

Instrucțiuni

- Puneți elevii să facă acest exercițiu în grupuri de câte trei, sau individual. Oferiți fiecărui grup (sau elev, dacă activitatea este individuală) un exemplar al desenului „Senzații-Emoții-Gânduri”.
- Cereți fiecărui grup - sau elev - să alcătuiască o listă de 5 cuvinte care să reprezinte exemple de senzație, emoție sau gând, pe care apoi să le încadreze în coloanele corespunzătoare. Elevii vor trebui să scrie doar cuvintele cu care sunt cu toții de acord că ar trebui să fie încadrate în coloana respectivă. Dacă nu sunt de acord cu toții, atunci pot pune cuvântul în spațiile lăsate libere („Nesigur”), de sub tabel, pentru discuții ulterioare.
- După ce au găsit 5 cuvinte pentru fiecare coloană, pot încerca să mai găsească alte 5 cuvinte, la final având câte 10 cuvinte în fiecare coloană.
- Verificați cum se desfășoară activitatea din cadrul fiecărui grup de elevi. După ce majoritatea grupurilor au completat numărul necesar de cuvinte pentru fiecare dintre cele trei coloane, sau după ce ați considerat că a trecut suficient timp, cereți-le să treacă la

următorul exercițiu, răspunzând la întrebările din partea de jos a paginii.

- Acordați-le câteva minute pentru a discuta, pentru a consulta lista termenilor găsiți și pentru a da răspunsuri scurte la fiecare dintre întrebări.
- Apoi invitați fiecare grup - sau elev - să le împărtășească și celorlalți ceea ce observă legat atât de ceea ce au în comun cele trei categorii, cât și de diferențele dintre ele. În continuare, concentrați-vă asupra emoțiilor și întrebați elevii despre caracteristicile specifice emoțiilor. Scrieți „Caracteristici generale ale emoțiilor” pe o foaie de hârtie sau pe tablă și notați ce vă sugerează elevii. Dacă elevii întâmpină dificultăți în găsirea caracteristicilor, atunci sugerați-le unele dintre elementele din tabelul de mai jos.

Sfaturi didactice

- Atunci când elevii sugerează punctele comune și diferențele dintre cele trei categorii, senzații, gânduri și emoții, s-ar putea să vă fie de ajutor să desenați pe tablă o diagramă Venn.
- Notați ce spun elevii despre caracteristicile emoțiilor și păstrați-le pentru mai târziu.
- Pe măsură ce elevii dvs. descoperă aspecte conținute în tabelul de mai jos („Caracteristicile generale ale emoțiilor”), vă recomandăm să utilizați vocabularul pe care elevii l-au folosit în momentul în care au făcut descrierile pentru a crea un tabel similar - dar care va fi exprimat în propriile lor cuvinte.

Iată câteva exemple de caracteristici generale ale emoțiilor pe care elevii dvs. le pot

Caracteristicile generale ale emoțiilor	
De obicei ele sunt răspunsuri involuntare la un stimul.	Emoțiile implică o evaluare a stimulului ca fiind pozitiv sau negativ. (Adesea, această evaluare este făcută la nivel inconștient și pare automată.)
Tind să genereze un anumit tip de comportament/acțiune.	Nu sunt neutre: emoțiile sunt percepute ca fiind plăcute sau neplăcute (au o valență pozitivă sau negativă) și produc un nivel de activare în corp (de energizare sau epuizare).
În timp ce senzațiile sunt experimentate în anumite părți ale corpului, emoțiile tind să fie experiențe care implică întregul ansamblu corp/ minte; nu pot fi localizate doar într-o zonă a corpului.	Ele pot fi observate și urmărite atât la nivel mental cât și corporal, deoarece sunt adesea însoțite de senzații (în corp) și de schimbări în mintea sau în gândirea noastră.
De obicei acestea sunt declanșate de lucruri pe care le prețuim și de care ne pasă profund, și nu de chestiuni care ne interesează puțin sau deloc.	Generează adesea semnale exterioare - precum expresiile faciale sau tonul vocii - pe care alții le pot observa, mai ales atunci când devin mai puternice.

descoperi. Fiți atenți de fiecare dată când elevii descoperă unele dintre caracteristicile emoțiilor în această experiență de învățare și din următoarele experiențe de învățare ale acestui capitol, pentru că puteți să folosiți acest lucru ca pe o oportunitate de a explora acea caracteristică mai în profunzime.

Exemplu de script

- „Acum vom încerca să clasificăm senzațiile, emoțiile și gândurile, organizându-le în grupuri mai mici.
- Vă rog să formați grupurile. Fiecare grup va primi câte un formular pe care îl va folosi pentru a alcătui o listă de 5 cuvinte care sunt exemple ale fiecărei categorii. Așadar, va trebui să găsiți exemple pentru 5 senzații, 5 emoții și 5 gânduri. În coloane puteți pune numai cuvintele cu care este de acord toată lumea din grup. Dacă sugerați un cuvânt, dar nu toți sunteți de acord că este vorba despre o senzație, o emoție sau un gând, nu este nicio problemă. Puteți scrie acele cuvinte în spațiul marcat „Nu sunt sigur” și vom vorbi despre ele mai târziu. Ce întrebări aveți mai înainte de a continua?
- După ce ați reușit să găsiți 5 exemple de cuvinte pentru fiecare coloană, vedeți dacă puteți găsi încă 5 cuvinte pentru fiecare coloană în parte, astfel încât, la sfârșit, să aveți un total de 10 cuvinte pentru fiecare categorie. [Alocați-le suficient timp pentru a finaliza această activitate.]

- Acum haideți să trecem cu toții la întrebările din partea de jos a tabelului. Alocați câteva minute pentru ca elevii să discute legat de întrebările respective și să împărtășească grupului din care fac parte ideile și sugestiile pe care le au.
- În cadrul grupului încercați să dați răspunsuri scurte la fiecare întrebare. Este ok dacă răspunsurile pe care le dați la aceste întrebări sunt diferite de ale celorlalți membri ai grupului din care faceți parte, dar este important să discutați cu grupul despre ideile pe care le aveți înainte de a le scrie în tabel. [Acordați-le câteva minute pentru a putea să răspundă la întrebările din formular.]
- Acum haideți să revenim cu toții împreună. Propun să chemăm în față câțiva elevi din grupuri diferite, care să ne împărtășească ce au observat atât despre ceea ce au în comun cele trei categorii, cât și despre ceea ce este diferit între ele.
- Să ne concentrăm acum doar asupra emoțiilor și să analizăm definiția pe care am dat-o.
- Dacă am dori să descriem caracteristicile emoțiilor, ce am putea spune despre ele? [În timpul pe care îl mai aveți la dispoziție, continuați cu acest tip de întrebări până când obțineți cel puțin trei caracteristici. Dacă pentru a-i ajuta pe elevi este nevoie să folosiți tabelul furnizat în această experiență de învățare, nu ezitați să faceți acest lucru.]

- *Pentru început, lista pe care am obținut-o este excelentă. Pe măsură ce vom continua să analizăm emoțiile, vom putea să adăugăm și mai multe caracteristici.”*
-

ÎNCHEIERE | 4 minute

- *„În ce fel ne-ar putea fi de folos dacă am învăța să facem diferența între emoțiile, gândurile și senzațiile pe care le avem?*
- *Ce informații despre emoții vi s-au părut mai interesante, sau găsiți că sunt cel mai utile pentru voi?”*

Nume _____

Data _____

	Senzații	Emoții	Gânduri
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Nesigur:

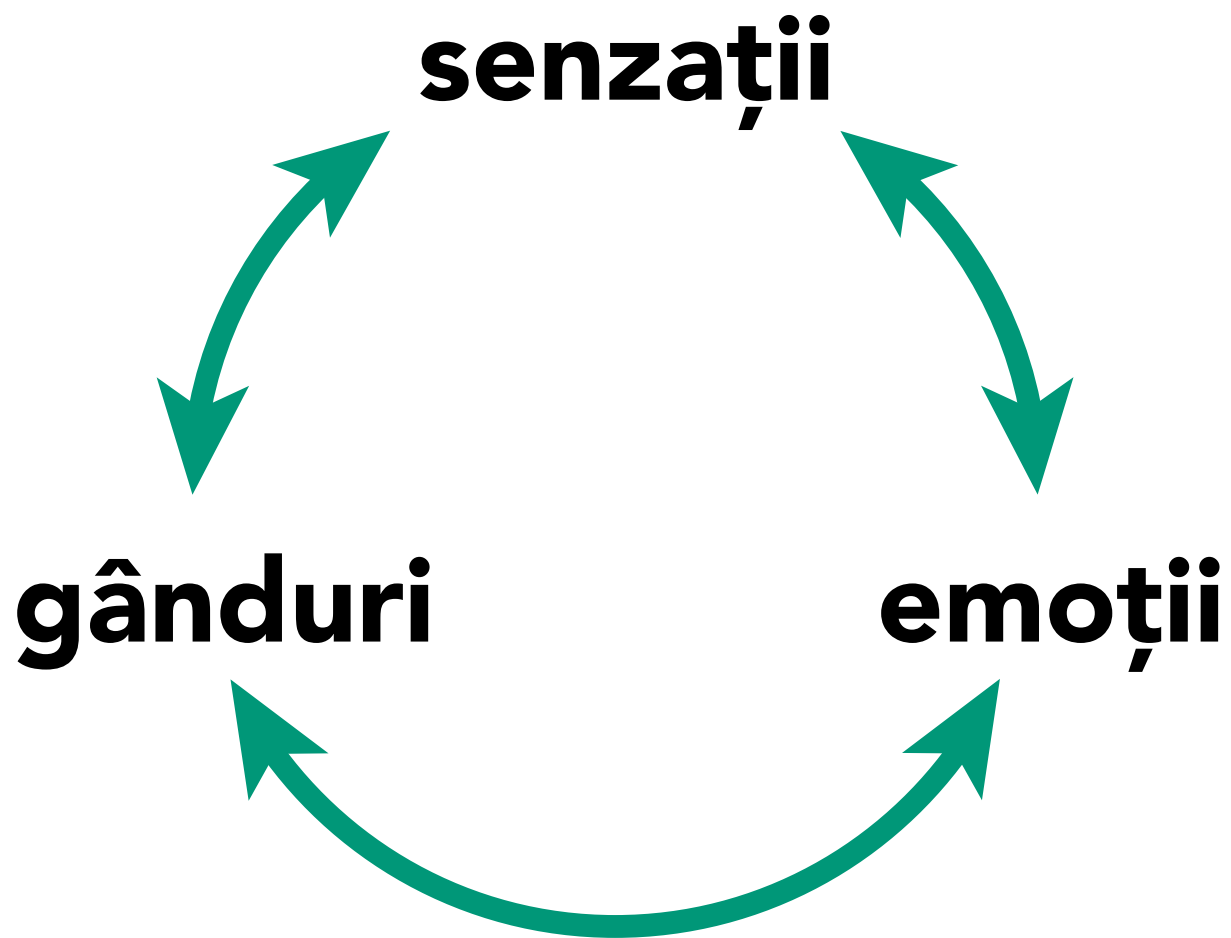
Analizați cuvintele pe care le-ați notat în coloanele de mai sus.

Ce au în comun toate cele trei tipuri de experiență (senzații, emoții și gânduri)?

Prin ce sunt diferite senzațiile de emoții și gânduri?

Prin ce sunt diferite emoțiile de senzații și gânduri?

Prin ce sunt diferite gândurile de emoții și senzații?



Famițiile de emoții

SCOPUL

Această experiență de învățare le permite elevilor să exploreze modul în care unele emoții sunt legate de altele și cum le putem grupa în așa fel încât să formeze „familii de emoții”. Prin crearea unor diagrame ale „famițiilor de emoții”, dispuse în jurul a șase termeni folosiți în mod obișnuit în cadrul programului SEE Learning (fericire,

tristețe, compasiune, frică, furie și gelozie), elevii își vor dezvolta și mai în profunzime vocabularul emoțiilor pe măsură ce vor înțelege faptul că termenii care exprimă o emoție pot fi specifici pentru modul în care emoțiile variază în anumite privințe, cum ar fi în intensitate.

REZULTATELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

Elevii vor:

- Discuta despre cele mai frecvente emoții și variantele lor.
- Elabora un vocabular al termenilor care exprimă o emoție.
- Explora modul în care diferiți termeni ce țin de emoție sunt legați unul de celălalt.

DURATA

35 de minute

COMPONENTELE PRIMARE DE BAZĂ



**Atenția și
conștientizarea de sine**

MATERIALE NECESARE

- Tablă sau flipchart și markere
- Lista cu cele șase emoții de la sfârșitul acestei experiențe de învățare
- Coli mari de hârtie, suficiente pentru a distribui câte una fiecărui grup de elevi
- Diferite markere sau pixuri colorate

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, cu spatele drept. Apoi puteți lăsa privirea în jos sau puteți închide ochii.
- Înainte de face exercițiul pentru consolidarea atenției, vom face exercițiul de creare de resurse sau de centrare corporală pentru a ne calma/liniști corpul. Alegeți acum una dintre resursele personale din trusa de resurse, sau, dacă doriți, vă puteți gândi la o nouă resursă sau chiar vă puteți imagina una.
- Haideți să ne gândim la resursa personală și să ne concentrăm asupra acesteia pentru câteva momente, stând în liniște. Puteți face, de asemenea, exercițiul de centrare corporală dacă doriți. Indiferent ce exercițiu alegeți, vom rămâne în liniște și ne vom păstra atenția concentrată pentru câteva clipe. [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. De asemenea, vă puteți schimba postura, dar încercați să nu deranjați pe nimeni dacă faceți asta. În caz contrar, păstrați-vă atenția asupra resursei voastre personale. [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, nu ezitați să vă întoarceți la exercițiile de creare de resurse sau centrare corporală, sau pur și simplu faceți o mică pauză, asigurându-vă că nu deranjați pe nimeni. [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.]
- Vă puteți consolida atenția fie concentrându-vă asupra senzațiilor, fie concentrându-vă pe respirație. Este alegerea voastră - depinde întotdeauna de voi.
- Ce ați observat?“ [Cereți-le elevilor să discute cu voce tare]

PREZENTARE / DISCUȚIE | 4 minute

Ce sunt „familiile de emoții“?

Prezentare generală

Această discuție abordează ideea „familiilor de emoții“: emoții care sunt legate între ele sau sunt similare într-un fel sau altul.

Conținut care trebuie explorat

Emoțiile similare pot fi grupate împreună, făcându-le mai ușor de distins de alte emoții.

Materiale necesare

- Tablă sau flipchart și markere;

- Lista celor șase emoții de la sfârșitul acestei experiențe de învățare
- Următoarele emoții scrise sub formă de listă, pe tablă sau pe flipchart:
 - Fericire
 - Frică
 - Tristețe
 - Furie
 - Compasiune
 - Gelozie

Instrucțiuni

- Anunțați elevii că astăzi veți vorbi despre emoții. Arătați-le lista celor 6 emoții inclusă la sfârșitul acestei experiențe de învățare și rugați un elev să aleagă o emoție pentru a o folosi ca exemplu în prezentarea / discuția care urmează. Cereți-le elevilor să sugereze un cuvânt asemănător cu acea emoție. Pe măsură ce elevii sugerează diferite cuvinte, scrieți-le pe flipchart sau pe tablă. Întrebați elevii care sunt similaritățile și deosebirile dintre semnificațiile acelor cuvinte. Discutați despre relația care există între cuvintele care exprimă o emoție.
- Spuneți elevilor că acele grupuri de cuvinte pot fi considerate „familii de emoții”. Discutați despre deosebirile dintre grupul de cuvinte care desemnează acea emoție și un alt cuvânt care desemnează o altă emoție și familia acesteia. Inițiați o discuție liberă cu toți elevii încercând să generați câteva idei legate de o altă familie de emoții.

- Informați-i pe elevi că în cele ce urmează vor face o activitate în care vor crea graficele unor familii de emoții.

Sfaturi didactice

Nici unul

Exemplu de script

- *„Astăzi vom vorbi mai mult despre emoții.*
- *Unele emoții sunt legate între ele. Deși folosim cuvinte diferite pentru ele, acestea sunt similare.*
- *De exemplu, avem multe cuvinte pentru teamă. Dacă mă tem, există o serie de moduri în care aș putea să-mi exprim emoția. Aș putea spune: „În acest moment mă simt puțin timorat/ă”. Asta ar putea însemna că mi-e puțin frică. Poate că văd o albină și cineva spune: „Uite o albină. Ți-e frică de ea?” Aș putea spune: „Nu, nu mi-e frică de ea. Sunt doar un pic neliniștit/ă.” Dar poate că apoi văd un șarpe și spun: „Oh, acum chiar mi-e frică. Sunt îngrozit/ă!”*
- *În ce fel se deosebesc cuvintele care desemnează aceeași emoție, prin ce diferă unul față de altul? Au oare semnificații diferite? Oare unele dintre cuvintele care exprimă emoția numită frică sunt mai puternice sau mai intense decât altele?*
- *Deci vedem că [înfricoșat, temător, îngrozit, neliniștit și timorat] sunt cuvinte care desemnează aceeași emoție și că toate sunt înrudite între ele, nu-i așa?*

- Am putea spune că fac parte din aceeași familie de emoții.
- Aceste cuvinte nu fac parte din familia emoției numită fericire, nu-i așa? Dacă cineva vede un șarpe și se teme, oare am spune că în acel moment se simte fericit? Mai mult ca sigur că nu.
- Care ar fi emoțiile care fac parte din familia de emoții numită fericire? Imaginați-vă că e ca și cum ar fi fost ziua voastră de naștere și ați primit niște cadouri minunate. Probabil că ați simțit emoția fericirii. Ce alte emoții ați mai putea simți? (Invitați elevii să dea cât mai multe răspunsuri). Așadar, am putea spune că acele emoții fac parte din familia de emoții a fericirii.
- În cele ce urmează vom face o activitate în care vom crea familii de emoții.”

ACTIVITATE DE APROFUNDARE

20 de minute

Crearea familiilor de emoții

Prezentare generală

În această activitate elevii vor lucra pentru a-și dezvolta un vocabular al emoțiilor și pentru a explora modul în care acestea sunt înrudite, formând „familii de emoții”.

Conținut / perspective care trebuie explorate

- Emoțiile similare pot fi grupate la un loc, făcându-le mai ușor de distins de alte emoții.
- Putem folosi termeni diferiți pentru același tip de emoție, fiecare dintre aceștia fiind ușor diferit

Materiale necesare

- Coli mari de hârtie, suficiente pentru a fi distribuite câte una pentru fiecare grup
- Diferite markere sau pixuri colorate

Instrucțiuni

- Împărțiți clasa în grupuri de câte 3-4 elevi. (Dacă aveți un număr mic de elevi, atunci le puteți cere să facă acest exercițiu individual sau, dacă aveți un grup mai mare de elevi, ați putea forma grupuri mai mari sau mai multe grupuri care să lucreze cu același termen). Asigurați-vă că fiecare grup are suficient spațiu pentru a lucra, astfel încât elevii să poată sta așezați în jurul unei planșe/coli mari de hârtie și să poată să deseneze pe ea.
- Dați fiecărui grup câte o bucată mare de hârtie și pixuri colorate. Apoi atribuiți fiecărui grup câte un cuvânt care reprezintă o emoție, alegându-l din lista de mai jos. Dacă aveți o clasă cu un număr mai mare de elevi, atunci este bine să aveți două (sau mai multe) grupuri care să lucreze cu aceeași emoție, și ar putea fi util ca, la final, să comparați cele două tabele.

Fericire	Frică
Tristețe	Furie
Compasiune	Gelozie

- Rugați elevii să scrie cuvântul care desemnează emoția atribuită în centrul colii de hârtie, cu litere mari, folosind pixuri de culoare albastră sau neagră (sau puteți deja să scrieți aceste cuvinte pe flipchart).
- Explicați-le elevilor că vor folosi aceste cuvinte inițiale pentru a crea o „familie de emoții”.

Aceasta înseamnă că se va forma un grup de emoții care sunt înrudite, la fel ca membrii unei familii.

- Rugați-i să adauge și alte emoții în jurul cuvântului inițial, despre care consideră că au legătură cu aceasta. Oare ce alte emoții ar mai putea face parte din această familie de emoții?
- Nu trebuie să vă îngrijorați prea mult în acest moment dacă cuvintele pe care le-au scris sunt emoții sau nu, sau dacă cuvintele folosite sunt substantive sau adjective.
- Dacă este necesar sau de ajutor, puneți-le întrebări precum „Cum este această emoție?” „Ce cuvânt am putea folosi atunci când avem de-a face cu foarte puțin din această emoție sau doar cu o scânteie a acestei emoții?” „Ce cuvânt am putea folosi atunci când avem de-a face cu foarte mult din această emoție?” „Ce cuvânt am putea folosi atunci când avem de-a face cu un incendiu generat din această emoție?” „Ce alte emoții ați mai putea avea atunci când simțiți această emoție?”
- De asemenea, dacă este necesar sau util, le puteți sugera câțiva termeni pe care îi pot adăuga la familia lor de emoții, cum ar fi:
- **Fericire:** bucurie, entuziasm, ușurare, liniștitor, entuziasm, mulțumire, stare de bine
- **Tristețe:** mâhnire, descurajare, dezamăgire, singurătate, neajutorare, lipsă de speranță, epuizare, durere

- **Compașiune:** iubire, plăcere, afecțiune, îndrăgire, prietenie, încredere, apropiere, conexiune
- **Frică:** anxietate, îngrijorare, nervozitate, oroare, șoc, disperare, panică, groază, neputință
- **Furie:** frustrare, enervare, ursuzenie, mânie, exasperare, înfuriere
- **Gelozie:** invidie, resentiment, ciudă, rivalitate, competitivitate
- Pe măsură ce adaugă emoțiile conexe, invitați-i să deseneze expresii faciale, emoji-uri sau alte ilustrații pentru fiecare dintre termenii adăugați.
- După ce fiecare grup a avut 3-5 minute la dispoziție pentru a lucra la familia emoției atribuite, rotiți grupurile, cerând fiecărui grup să se ridice și să treacă – mergând în sensul acelor de ceasornic - la următoarea diagramă a emoțiilor. Alternativ, puteți solicita fiecărui grup să dea graficul pe care l-au realizat grupului vecin, trecând planșele în sensul acelor de ceasornic. În acest fel fiecare grup va avea o nouă diagramă a emoțiilor la care să lucreze.
- Odată ce grupurile s-au rotit, cereți fiecărui grup să examineze cuvintele care se află deja pe grafic - dacă aveți timp, acordați-le un minut pentru a observa graficul - dar fără să adauge vreun alt cuvânt, apoi cereți-le să observe din nou diagrama timp de aproximativ 5 secunde și să remarce un lucru pe care nu l-au văzut înainte - și apoi să adauge cuvintele despre care consideră că ar trebui să aparțină acelei

familii de emoții. Pot adăuga din nou expresii faciale, emoji-uri sau alte ilustrații pentru fiecare dintre termenii pe care îi adaugă. Acordați-le câteva minute ca să mai poată să adauge alte cuvinte la familia acelei emoții. Este posibil să nu poată adăuga prea multe cuvinte, deci poate că nu va fi nevoie de prea mult timp. De asemenea, elevii pot adăuga o bifă lângă cuvintele sau ilustrațiile deja enumerate care rezonază cu ei. (2 minute)

- Apoi cereți fiecărui grup să adauge unele senzații pe care cineva le-ar putea simți în corp dacă ar avea o anumită emoție care aparține acelei familii. Rugați-i să scrie cuvintele care denumesc senzația lângă (sau în jurul cuvântului) care descrie emoția pe care o analizează. Ei pot folosi un stilou cu cerneală de culoare diferită (cum ar fi roșu) pentru cuvintele care reprezintă senzațiile. Unele senzații se pot aplica mai multor emoții din familia emoției respective. Dacă doresc, ei pot indica acest lucru trasând linii care să conecteze senzația la mai multe cuvinte care sunt asociate cu acea emoție. Acordați-le 3-5 minute pentru a adăuga cuvintele asociate senzațiilor.
- În funcție de timpul pe care îl aveți la dispoziție puteți continua să rotiți grupurile și familiile de emoții, cerând elevilor să adauge alte cuvinte la fiecare familie de emoții sau vă puteți opri în acest moment. Atunci când considerați potrivit, opriți activitatea pentru a trece la discuțiile de grup.
- Invitați fiecare grup să-și împărtășească experiența, pe rând, întrebând:

- „Care a fost emoția de la care ați început?”
- Ce alte emoții mai există în acea familie de emoții?
- Ce senzații apar de obicei în corp atunci când cineva simte acele emoții?
- Ce v-a surprins sau v-a trezit interesul legat de ceea ce a scris altcineva? Explicați mai în detaliu.
- Ar dori cineva să mai adauge o emoție sau o senzație la această familie de emoții? (Dacă da, invitați-i să o scrie pe diagramă.)
- Acum permiteți-mi să vă pun o nouă întrebare: Ce gânduri credeți că i-ar putea trece unei persoane prin cap dacă ar simți aceste emoții?” (Pe măsură ce elevii dau răspunsurile, scrieți pe tablă sau pe flipchart câteva dintre sugestiile primite.)
- Dacă ați avut mai multe grupuri care au lucrat cu aceeași emoție, rugați-le să observe ce este similar și diferit între diagramele lor.
- **Păstrați aceste diagrame ale familiilor de emoții, deoarece acestea vor fi folosite mai târziu.**

Sfaturi didactice

- Poate este mai util ca întrebările de mai sus să fie scrise sau proiectate pe tablă/perete pentru ca elevii să le vadă în timp ce lucrează la diagrame.
- Instrucțiuni alternative: Puteți alege să facilitați această activitate organizând ateliere de lucru unde se află postere care conțin un cuvânt

care descrie o emoție, la care să lucreze câte un grup sau un elev. Grupurile sau persoanele se pot roti după 3 minute. Când ajung înapoi la cuvântul cu care au început, atunci întregul grup își poate împărtăși experiențele.

Exemplu de script

- *„Vă amintiți când am vorbit despre familiile de emoții? Cine ne poate reaminti ce este o „familie de emoții“?*
- *Astăzi ne vom organiza pe mai multe grupuri și vom lucra cu anumite emoții specifice pentru a realiza diagrame ale familiilor acelor emoții.*
- *Voi atribui fiecărui grup un cuvânt care exprimă o emoție și cineva din grupul vostru îl va scrie în mijlocul diagramei. După aceea, toată lumea din grup va începe să vină cu sugestii și să noteze alte cuvinte care au o semnificație similară, sau care au legătură cu acel cuvânt. Haideți să începem.”*
- *Pe măsură ce elevii construiesc diagrama, pentru a stimula discuțiile și pentru a-i ajuta să găsească mai multe cuvinte, le puteți adresa următoarele întrebări:*
 - *„Cum este această emoție?*
 - *Ce cuvânt am putea folosi atunci când avem de-a face cu foarte puțin din această emoție sau doar cu o scânteie a acestei emoții?*
 - *Ce cuvânt am putea folosi atunci când avem de-a face cu foarte mult din această emoție?*
 - *Ce cuvânt am putea folosi atunci când avem de-a face cu un „incendiu” generat de această emoție?*
- *Ce alte emoții ați mai putea avea atunci când simțiți această emoție?*
- *Puteți să desenați pe diagrame expresii faciale, emoji-uri sau alte ilustrații ale termenilor care numesc acea emoție*
- *Acum vom schimba graficul și vom trece la o altă familie de emoții, și vom vedea dacă putem adăuga alte cuvinte la cele pe care le-a găsit grupul anterior. Totuși, înainte de a scrie ceva pe acea diagramă, veți face o pauză pentru a observa graficul timp de aproximativ 5 secunde și apoi veți încerca să adăugați ceva nou - un cuvânt, un desen sau orice considerați că are nevoie acea diagramă pentru a explica mai bine acea emoție. Puteți adăuga doar bife lângă cuvintele sau desenele cu care sunteți de acord. [Instruiți-i să se rotească așa cum ați decis anterior, apoi acordați-le 5 secunde pentru a vizualiza diagramele și apoi aproximativ un minut pentru a putea adăuga alte cuvinte.]*
- *Acum haideți să ne oprim și să ne gândim la senzațiile asociate cu acea emoție. Încercați să vedeți dacă puteți adăuga niște senzații pe care cineva le-ar putea avea dacă ar experimenta o emoție care aparține acestei familii. Scrieți cuvintele care descriu acea senzație lângă cuvântul care denumeste emoția pe care o descrieți. Trasați linii conectoare dacă senzația se potrivește cu mai mult de un cuvânt folosit pentru acea emoție.*
- *[După aceasta, în funcție de timpul pe care îl mai aveți la dispoziție, puteți continua să rotiți*

grupurile/elevii sau vă puteți opri și puteți începe discuțiile de grup.]

- *Haideți acum să ne întoarcem la locurile noastre și să avem o scurtă discuție. Fiecare grup va împărtăși despre familia emoției pe care au descris-o. Care grup ar dori să înceapă?*
 - *Care a fost emoția inițială cu care ați lucrat?*
 - *Ce alte emoții mai fac parte din acea familie de emoții?*
 - *Ce senzații ar putea să apară în corp atunci când cineva simte acele emoții?*
 - *Ce v-a surprins sau v-a trezit interesul legat de ceea ce a scris altcineva? Explicați mai în detaliu.*
 - *Ar dori cineva să mai adauge o emoție sau o senzație la această familie de emoții? (Dacă da, invitați-i să o noteze pe diagramă.)*
 - *Acum permiteți-mi să vă pun o nouă întrebare: Ce gânduri credeți că i-ar putea trece unei persoane prin minte dacă ar simți aceste emoții?*
- *Pe măsură ce elevii le sugerează, scrieți câteva dintre exemplele date pe flipchart/tablă. Dacă ați avut mai multe grupuri care au lucrat cu aceeași emoție, rugați-le să observe ce este similar și diferit între diagramele lor. Păstrați aceste diagrame ale familiilor de emoții, deoarece acestea vor fi folosite mai târziu.*

PRACTICĂ REFLEXIVĂ | 4 minute

Instrucțiuni

- Pentru a ajuta elevii să se liniștească și pentru a încuraja reflecția, faceți o scurtă activitate de centrare corporală/ creare de resurse, urmată de un exercițiu de meta-conștientizare,.
- După ce ați terminat exercițiul de meta-conștientizare, întrebați elevii dacă au observat senzații, gânduri sau emoții.
- În cazul în care elevii vor experimenta gânduri, senzații sau emoții neplăcute, reamintiți-le că au dobândit deja mai multe instrumente care ar putea fi utile pentru reglarea lor corporală și emoțională.

Exemplu de script

- *„Discuțiile despre emoții pot genera senzații și trăiri în corpul și mintea noastră. Haideți acum să facem o scurtă practică reflexivă, stând în tăcere, pentru a ne ajuta corpul și mintea să se liniștească. Puteți închide ochii sau puteți coborî privirea.*
- *Haideți să ne imaginăm acum una dintre resursele noastre personale.*
- *Dacă recent cineva a făcut ceva bun pentru voi sau dacă ați fost amabili și binevoitori cu cineva, puteți să utilizați acest lucru ca pe o resursă personală.*
- *Dacă preferați să faceți centrare corporală, puteți găsi un mod confortabil de a sta sau ceva confortabil de ținut în mână sau de atins.*
- *Haideți să stăm acum câteva momente în liniște și să ne gândim la resursa noastră*

personală sau să fim atenți la exercițiul de centrare corporală. [Pauză.]

- Acum haideți să facem exercițiul de observare a senzațiilor și să fim atenți la senzațiile din corpul nostru.
- Dacă descoperiți că aveți o senzație plăcută sau neutră, păstrați atenția asupra acesteia și urmăriți-o. Vedeți dacă se schimbă sau rămâne la fel. [Pauză.]
- Dacă nu ați găsit o senzație plăcută sau neutră, vedeți dacă vă puteți deplasa cu atenția într-o altă parte a corpului pentru a găsi un loc în care vă simțiți mai bine. [Pauză.]
- Acum că ne simțim un pic mai confortabil, haideți să ne liniștim mintea și să observăm tot ce apare, ce se întâmplă în experiența noastră.
- Ar putea apărea gânduri, amintiri, senzații sau emoții.
- Vom urmări și vom observa experiența în tăcere, fără să judecăm sau să reacționăm la ce se întâmplă.
- Amintiți-vă că dacă vă simțiți inconfortabil puteți reveni în orice moment la exercițiile de creare de resurse sau centrare corporală. În caz contrar haideți să continuăm să ne observăm mintea și experiența pentru câteva momente. [Pauză timp de 60 de secunde sau mai mult.]
- Acum putem să deschidem din nou ochii.
- Ar dori cineva să ne împărtășească ceea ce a observat?

- A observat cineva vreo senzație?
- A observat cineva vreun gând?
- A observat cineva vreo emoție?"

Dacă elevii spun că au experimentat gânduri, senzații sau emoții care i-au deranjat/tulburat, reamintiți-le de abilitățile pe care le-au dobândit până acum, pe care le pot folosi pentru a se autoregla: strategiile de ajutor imediat, centrare corporală, creare de resurse sau „schimbă și păstrează” (mutarea atenției către o senzație neutră sau plăcută din corp).

ÎNCHEIERE | 3 minute

Instrucțiuni

- „Ce v-a atras atenția atunci când ați construit diagramele familiilor de emoții?
- Ce v-a surprins?
- Ce ați învățat despre emoții?
- Există ceva ce vreți să spuneți sau să întrebați despre emoții?"

PRACTICĂ REFLEXIVĂ OPȚIONALĂ

Durata: De la 30 minute până la câteva zile

Permiteți elevilor să aleagă o diagramă a familiilor de emoții pe care ar dori să o illustreze. După ce fiecare elev a ales o diagramă, rugați-i să se grupeze după familia de emoții pe care au ales-o. Cereți fiecărui grup să construiască diagrama familiei acelei emoții, utilizând o nouă bucată mare de hârtie sau orice altă suprafață adecvată pentru acest lucru. Rugați-i să înceapă prin a discuta între ei despre modul în care ar

dori să abordeze construirea diagramei. Apoi permiteți-le să deseneze împreună ilustrația care descrie acea familie de emoții. Dacă elevii doresc, în ilustrația diagramei pot include și termenii individuali folosiți pentru a descrie acea emoție. Ca o alternativă elevii ar putea face colaje (sau o combinație a ambelor) dacă le puteți pune la dispoziție reviste și alte materiale care au imagini care pot fi decupate și apoi lipite pe diagramă. Acest proiect ar putea fi realizat într-o sesiune sau în mai multe sesiuni. Când proiectele au fost finalizate, cereți fiecărui grup să-și prezinte proiectul și să explice de ce au ilustrat acea familie de emoții așa cum au făcut-o.

ACTIVITATE OPȚIONALĂ DE APROFUNDARE

8-10 minute

Dacă aveți acces la internet în sala de clasă, cereți-le elevilor să compare diagramele pe care le-au creat cu „familiile de emoții” disponibile pe site-ul web „Atlas of Emotions” al lui Paul și Eva Ekman, disponibil la adresa **www.**

atlasofemotions.org. Rețineți că acest site este disponibil momentan doar în engleză și spaniolă.

Fericire
Frică
Tristete
Furie
Compassiune
Gelozie

Scânteii de emoție

SCOPUL

Scopul acestei experiențe de învățare este acela de a introduce conceptul de emoții, cum apar ele și cum pot escalada, prin utilizarea unei povești și a unei activități.

Acest lucru duce la o explorare a modului în care emoțiile diferă de gânduri și senzații și modul în care toate cele trei (emoții, gânduri și senzații) se raportează între ele.

REZULTATELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

Elevii vor:

- Afla că emoțiile pot apărea în urma unor situații sau evenimente și că pot escalada.
- Afla că experiențele din trecut ne pot influența emoțiile.
- Afla că răspunsurile emoționale în fața unor situații/evenimente pot varia de la o persoană la alta.

COMPONENTELE PRIMARE DE BAZĂ



**Atenția și
conștientizarea de sine**

MATERIALE NECESARE

- Imagini cu o scânteie și cu un incendiu forestier (acestea pot fi aceleași cu cele pe care le-ați folosit în Capitolul 3)
- 2 bucăți de frânghie sau sfoară de aproximativ 6 metri lungime fiecare
- Povestea și întrebările furnizate mai jos

DURATA

30 de minute

CHECK-IN | 4 minute

- „Haideți să începem prin a face un scurt exercițiu de focalizare a atenției. Oare cum ne dorim să fie corpul nostru?
- Pentru început ne vom așeza într-o postură confortabilă, cu spatele drept. Apoi puteți lăsa privirea în jos, sau puteți închide ochii.
- Înainte de face exercițiul pentru consolidarea atenției, vom face exercițiul de creare de resurse sau de centrare corporală pentru a ne liniști corpul. Alegeți acum una dintre resursele personale din trusa de resurse, sau, dacă doriți, vă puteți gândi la o nouă resursă sau chiar vă puteți imagina una.
- Haideți să ne gândim la resursa personală și să ne concentrăm asupra acesteia pentru câteva momente, stând în liniște. Puteți face, de asemenea, exercițiul de centrare corporală dacă doriți. Indiferent ce exercițiu alegeți să faceți, vom rămâne în liniște și ne vom păstra atenția concentrată pentru câteva clipe. [Pauză.]
- Ce anume observați în interiorul corpului? Dacă observați senzații plăcute sau neutre, atunci puteți continua să păstrați atenția în acea zonă.
- Dacă observați senzații neplăcute, puteți trece la o resursă diferită sau puteți să faceți exercițiul de centrare corporală. De asemenea vă puteți schimba postura, dar încercați să nu deranjați pe nimeni dacă faceți asta. În caz contrar păstrați-vă atenția asupra resursei voastre personale. [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 sau pur și simplu faceți o mică pauză, asigurându-vă că nu deranjați pe nimeni. [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.]
- Vă puteți consolida atenția fie concentrându-vă asupra senzațiilor, fie concentrându-vă pe respirație. Este alegerea voastră - depinde întotdeauna de voi.
- Ce ați observat?“ [Cereți-le elevilor să discute cu voce tare]

PREZENTARE / DISCUȚIE | 5 minute

Prezentare generală

Această prezentare / discuție îi pregătește pe elevi pentru activitatea de aprofundare care va urma, prin reamintirea metaforei scânteii și a incendiului forestier, și prin introducerea ideii că experiențele din trecut pot influența reacția pe care diferite persoane o au în fața aceluiași eveniment.

Conținut / perspective care trebuie explorate

- Experiențele din trecut pot declanșa reacții emoționale.
- Putem deveni mai pricepuți în observarea stresorilor/scânteilor, și putem să înțelegem mai bine în care dintre zone ne situăm datorită lor.
- Elementele stresoare care declanșează reacții emoționale pot varia de la o persoană la alta, deoarece experiența din trecut și starea sistemului nervos influențează modul în care judecăm sau evaluăm o situație (acțiune numită „evaluare”).

Materiale necesare

- Imagini cu o scânteie și cu un incendiu forestier (pot fi aceleași cu cele pe care le-ați folosit în Capitolul 3)

Instrucțiuni

- Amintiți-le elevilor exemplul cu scânteia și incendiul.
- Întrebați-i ce își amintesc despre această metaforă și ce legătură ar putea avea cu emoțiile.
- Folosind exemplul a doi copii, dintre care unul a fost mușcat mai demult de un câine și care acum se teme de câini (sau un exemplu al unei situații similare), explorați modul în care evaluarea situațiilor se face diferit, pe baza experiențelor noastre din trecut. Perspectiva evaluării va fi dezvoltată în continuare, pe măsură ce capitolul continuă.

Sfaturi didactice

Puteți adapta povestea la contextul dvs. de clasă; totuși, încercați ca această poveste să fie scurtă și simplă.

Exemplu de script

- *„Vă amintiți când am vorbit mai demult despre scânteii și incendiilor ca o metaforă a modului în care pot apărea emoțiile? Cine ne poate spune ce își amintește despre metafora scânteii și a incendiului și cum acestea se raportează la emoții? [Acordați timp pentru discuții.]*
- *Foarte bine. Acum vă voi spune o poveste despre doi copii și vă invit să observați modul în care aceștia evaluează diferit aceeași situație. Vom discuta cu toții la sfârșit.*
- *Albert și Alice sunt doi copii care merg la aceeași școală. Într-o zi, când sunt pe terenul de joacă, aud un câine care latră. Alice are acasă un câine cu care îi place foarte mult să se joace. Așadar, când aude lătratul câinelui, inima începe să-i bată mai repede, crezând că prin apropiere ar putea fi un câine cu care să se joace. Dar Albert a fost odată mușcat de un câine. Când aude lătratul, inima începe să-i bată mai repede iar corpul său devine rigid la gândul că prin apropiere s-ar putea afla un câine.*
- *Ce emoție sau ce emoții ar putea simți Alice? Dar Albert?*
- *Dacă lătratul câinelui este o scânteie pentru Albert, adică un declanșator al fricii, atunci acesta este un declanșator al fricii și pentru Alice?*

- Unele dintre senzațiile lor sunt aceleași, cum ar fi inimile care le bat mai repede, dar alte senzații corporale sunt diferite.
- Ce credeți că se întâmplă în sistemul nervos al lui Albert? Dacă ne gândim la cele trei zone, unde credeți că s-ar putea afla el?
- Dar Alice?
- Lătratul câinelui este același, dar Alice și Albert îl judecă sau îl evaluează diferit. Alice nu l-a evaluat ca fiind periculos, dar poate că Albert a gândit că este. Sistemul nostru nervos evaluează constant ceea ce se întâmplă în jurul nostru. Aceasta se numește „evaluare”.

ACTIVITATE DE APROFUNDARE | 14 minute

Ziua dificilă a lui Nelson

Prezentare generală

Această activitate presupune să le citiți elevilor o poveste despre Nelson și apoi să le cereți să observe posibile „scânteii” - sau declanșatoare emoționale - care ar putea să-l trimită pe Nelson în cele trei zone, iar la sfârșit să sugereze ce ar putea face Nelson pentru a reveni în zona sa de reziliență.

Conținut / perspective care trebuie explorate

- Este posibil să avem de-a face cu factori declanșatori emoționali de mai multe ori pe zi.
- Emoțiile se pot acumula în timp, ceea ce poate duce la comportamente pe care nu le-am avea în mod obișnuit.
- Dacă observăm că avem de-a face cu factori declanșatori emoționali, ne putem angaja în

practici care ne pot ajuta să rămânem - sau să ne reîntoarcem - în zona noastră de reziliență.

Materiale necesare

- 2 bucăți de frânghie sau sfoară, de aproximativ 6 metri lungime fiecare
- Povestea și întrebările furnizate mai jos

Instrucțiuni

- Creați o reprezentare a celor trei zone (zona înaltă, zona de reziliență și zona joasă) pe podea, folosind fâșii lungi de bandă adezivă sau sfoară.
- Spuneți-le elevilor că veți citi o poveste în care este vorba despre un personaj care are o zi dificilă și care experimentează mici situații stresante, care se acumulează până când, în cele din urmă, își pierde cumpătul. Rugați elevii să pocnească din degete sau să ridice mâna când observă o „scânteie” în ziua lui Nelson. Scânteia este orice lucru care ar putea constitui un declanșator emoțional sau care ar putea escalada și s-ar putea transforma într-un incendiu.
- Când indică o scânteie, invitați elevii să se așeze pe locul din cele trei zone în care cred că s-ar găsi Nelson. Apoi invitați-i la discuții, folosind una sau mai multe dintre următoarele întrebări:
 - Care a fost scânteia?
 - De ce ați ales să stați pe locul unde vă aflați?
 - Ce emoție ar putea simți Nelson în acest moment?

- Ce s-ar putea întâmpla dacă Nelson ar fi mai atent și mai conștient?
- Oare Nelson a făcut ceva pentru ca să reducă scânteia în acel moment? Dacă da, ce a făcut?
- Ce credeți că ar putea să facă Nelson pentru a se ajuta pe sine în acest moment?
- Pentru a vă fi mai ușor, am plasat asteriscuri în locurile în care elevii ar putea observa o scânteie. Dacă parcurgeți povestea și nimeni nu observă vreo scânteie, vă recomandăm să faceți o pauză în astfel de locuri și să întrebați elevii dacă cred că aceasta ar putea fi o scânteie și în care dintre cele trei zone l-ar putea plasa pe Nelson.

Sfaturi didactice

- Dacă vi se pare că povestea furnizată este inadecvată pentru contextul dvs. de clasă, nu ezitați să o modificați sau să alegeți o altă poveste, care prezintă o situație similară. De asemenea o puteți abrevia dacă este necesar.
- Dacă preferați să nu implicați toți elevii în deplasarea prin zone, cereți elevului care pocnește din degete sau ridică mâna să se plaseze în zona în care crede că s-ar putea afla Nelson. Apoi elevii pot discuta dacă sunt de acord sau nu și, dacă este necesar, un alt elev s-ar putea plasa într-un loc diferit.
- Luați în considerare citirea poveștii de două ori - prima dată pentru a observa, în mod individual și în tăcere, scânteile, și doar a doua oară să le cereți elevilor să pocnească din

degete sau să ridice mâinile când observă o scânteie.

- Asigurați-vă că alocați timp și pentru practica reflexivă, astfel încât elevii să se poată re-centra după această activitate.

POVESTE | Ziua dificilă a lui Nelson

„Nelson s-a trezit brusc. Era deja foarte târziu. Cumva nu a auzit soneria ceasului deșteptător.

„Nelson! Scoală-te! O să întârzi la școală!” l-a strigat mama lui.*

Vocea ei suna atât de strident!

„Bine, bine, vin”, a mormăit el, dar prea încet pentru ca mama să-l audă.

„Nelson!” Mama lui se afla acum în camera lui. Vocea ei era și mai puternică. Părea ca un claxon care îi răsuna în urechi. Își simți urechile țiuind. Chiar l-au durut puțin.

„Te-am auzit!” a spus Nelson morocănos.

— Atunci scoate-te din pat, spuse ea.

Nelson s-a rostogolit din pat și a început să se îmbrace. Se simțea foarte obosit și puțin cam iritat și, cum știa că va fi frig afară, s-a asigurat că își va pune fularul albastru, preferatul lui. Era dintr-un material foarte moale și pufos. În clipa în care a simțit că fularul îi atinge gâtul, a început să se simtă puțin mai bine. L-a frecat ușor în jurul gâtului și s-a bucurat de senzația plăcută pe care materialul o lăsa pe piele. Când își pune fularul se gândea întotdeauna

la bunica lui, care i-l dăduse, și îi vedea fața zâmbitoare. Deodată s-a simțit puțin mai fericit.

„Haide!” l-a chemat mama. Ea i-a luat rucsacul și i-a pus în el cutia cu prânzul, împreună cu o sticlă de suc, din cel care îi plăcea foarte mult și, nu după mult timp, se afla în mașină, în drum spre școală.

Când Nelson a ajuns la școală, a văzut un grup de băieți care nu-i plăceau deloc. Erau cu câțiva ani mai mari și, de multe ori, nu erau foarte drăguți cu el, ba chiar din contră. A încercat să îi evite în timp ce se îndrepta spre școală, dar unul dintre ei l-a strigat. În clipa în care a auzit vocea familiară a acelui băiat, a simțit un fior străbătându-i corpul, chiar pe coloana vertebrală în jos, către picioarele care i s-au făcut ca de plumb. Unul dintre băieți s-a pornit spre el și s-a apropiat suficient de mult încât să poată să-l prindă de braț. Nelson s-a strecurat rapid pe lângă el și s-a grăbit să intre în clădirea școlii.

În sfârșit a ajuns în clasă și s-a așezat în bancă, lângă prietenul său, Albert, pe care era foarte bucuros să-l vadă. Inima continua să-i bată repede și tare, dar se simțea mai bine acum că era așezat în bancă lângă prietenul său. Abia auzea cuvintele profesorului, domnul Pink (Roz). L-au numit Mr. Pink pentru că purta mereu cravate roz.

Dar apoi l-a văzut pe domnul Pink întinzând elevilor câte o foaie de hârtie. Ochii lui Nelson s-au deschis larg. Ce însemna asta? Un test?

„O să dăm un test?!” l-a întrebat Nelson pe Albert.

Albert a dat afirmativ din cap. „Da, nu ai studiat pentru test?”

„Nu, am uitat complet de el. Nu am studiat deloc!” s-a văitat Nelson.

Se simțea și mai frustrat acum. Când oare a menționat domnul Pink că o să ne dea test? Se simțea furios atât pe domnul Pink, cât și pe el însuși pentru că nu-și amintise.

Apoi, domnul Pink i-a pus foaia cu testul pe bancă, iar lui Nelson i s-a făcut frică pentru că știa că probabil nu va trece testul. De emoție, stomacul i s-a strâns și s-a făcut ghem. A întins mâna după fularul de la gât, deoarece, uneori, moliciumea lui îl făcea să se simtă mai bine.

Dar fularul nu mai era acolo! Nelson și-a dat seama că probabil i l-a luat băiatul care a venit după el când a intrat în curtea școlii. Când și-a dat seama de asta, s-a simțit extrem de dezamăgit și chiar mai trist și mai furios decât până acum. Nu s-a putut concentra deloc la test.

La sfârșitul zilei Nelson a ieșit afară ca să-și aștepte mama care urma să-l ia de la școală.

„Doamne, fie ca băieții ăia să nu fie aici”, și-a spus Nelson în sinea lui. „Băieții ăia sunt ultimul lucru de care am nevoie în acest moment.”

Din păcate, băieții cărora nu le plăcea de Nelson erau acolo.



„Unde o fi mama?!“ s-a întrebat Nelson când i-a văzut.

„Hei, Nelson!“ l-a strigat unul dintre băieți. Băieții au început să se îndrepte din nou spre el.

Chiar atunci a sosit mama lui Nelson. Băiatul a deschis rapid ușa și a sărit în mașină.

„Unde ai fost??!“ a strigat Nelson către ea. „Ai întârziat!“

Mama lui Nelson a rămas foarte surprinsă. „Nelson! De ce țiți?“

Nelson și-a luat rucsacul și l-a aruncat pe podeaua mașinii și l-a călcat în picioare. „Urăsc această școală!“ a spus el.

„Nelson! Comportă-te frumos!“ a spus mama lui.

Apoi Nelson s-a uitat în jos și a văzut că a călcat pe cutia cu mâncarea de prânz și pe sticla de suc pe care o păstrase, iar acum sucule se revărsa peste tot pe podeaua mașinii și pe rucsac. Pe jos s-a făcut o mizerie nemaipomenită. Furia lui s-a transformat în tristețe și a început să plângă.

„Nelson, dragul meu, îmi pare rău că ești supărat“, a spus mama lui. „Cu toții avem zile dificile. Putem vorbi despre asta dacă dorești. Hai să ne gândim la ceva distractiv ce putem face când ajungem acasă.“

[Sfârșit.]

Exemplu de script

- „Astăzi voi citi o poveste despre un personaj pe nume Nelson, care se confruntă cu mici situații stresante până când, la un moment

dat, își pierde cumpătul. În timp ce vă citesc povestea cu voce tare, vă invit să ascultați cu atenție și apoi să pocniți din degete sau să ridicați mâna când observați o „scânteie“ cu care se confruntă Nelson.

- În momentul în care o să văd o mână ridicată sau o să aud degetele pocnind voi face o pauză și apoi voi cere celui care a făcut asta să meargă și să se plaseze în spațiul de aici, unde am desemnat zona înaltă, zona de reziliență și zona joasă. După ce v-ați plasat în locul ales, voi pune câteva întrebări la doi elevi care se oferă voluntari. Apoi, după ce terminăm de discutat, vom continua povestea în același mod. Aveți ceva întrebări înainte de a începe?
- Haideți să încercăm. [Începeți să citiți povestea. Când elevii indică o situație care este o scânteie, cereți-le să se plaseze în zona în care cred că se află Nelson, și apoi puneți următoarele întrebări.]
- Care a fost scânteia?
- De ce ați ales să vă plasați în zona în care vă aflați?
- Ce emoție ar putea simți Nelson în acest moment?
- Ce s-ar putea întâmpla dacă Nelson ar avea mai multă atenție și ar fi mai conștient?
- Oare Nelson a făcut ceva în acel moment pentru ca să reducă efectul scânteii? Dacă da, ce a făcut?

- Ce credeți că ar putea să facă Nelson pentru a se ajuta pe sine în acest moment?
- Repetați procesul de mai sus până când terminați povestea. Acordați elevilor suficient timp pentru a-și putea împărtăși ideile; acest lucru este mai important decât citirea integrală a poveștii.”

PRACTICĂ REFLEXIVĂ | 4 minute

Crearea de resurse și centrarea corporală

Prezentare generală

Subliniați faptul că avem cu toții zile dificile și că micile neplăceri se pot acumula, apoi conduceți elevii prin exercițiile de creare de resurse, centrare corporală și de consolidare a atenției.

Exemplu de script

- „Cu toții avem uneori zile mai dificile. Fiecare situație dificilă, chiar dacă este mărunță, se poate amplifica până când ajungem să ne simțim copleșiți sau foarte stresați. În acel moment am putea face lucruri pe care nu le-am face de obicei, cum ar fi să ne pierdem cumpătul.
- De aceea noi practicăm metode pentru calmarea corpului și a minții, cum ar fi exercițiile de creare de resurse, centrare corporală și de consolidare a atenției și a conștientizării.
- În acest fel, de fiecare dată când va exista o scânteie, o vom putea observa și poate că ne vom putea relaxa sau că ne putem ajuta pe noi înșine să gestionăm acel moment.
- Haideți să facem acum exercițiul de creare de resurse stând în tăcere.
- Dacă, recent, cineva a făcut un lucru bun pentru voi, sau dacă voi ați fost amabili sau binevoitori cu cineva, puteți să utilizați acest lucru ca pe o resursă personală.
- Dacă preferați să faceți exercițiul de centrare corporală, atunci vă rog să vă găsiți un mod confortabil de a sta sau ceva confortabil de ținut în mână sau de atins.
- Haideți acum să stăm în tăcere câteva momente și să ne gândim la resursa noastră, sau să fim atenți la exercițiul de centrare corporală. [Pauză.]
- Acum haideți să facem exercițiul de observare a senzațiilor și să fim atenți la senzațiile pe care le avem în corp.
- Dacă descoperiți o senzație plăcută sau neutră, păstrați-vă atenția focalizată asupra acelei senzații și urmăriți-o. Vedeți dacă se schimbă sau rămâne la fel. [Pauză.]
- Dacă nu ați găsit o senzație plăcută sau neutră, încercați să vă deplasați cu atenția într-o altă parte a corpului pentru a găsi un loc în care să observați o stare de bine. [Pauză.]
- Dacă doriți, concentrați-vă asupra respirației în timp ce respirați normal. De asemenea puteți să vă numărați-vă respirațiile.
- Dacă nu vă simțiți confortabil să acordați atenție respirației, atunci nu ezitați să vă întoarceți la exercițiul de creare de resurse sau de centrare corporală, sau, pur și simplu,

să faceți o mică pauză, asigurându-vă că nu deranjați pe nimeni. [Pauză timp de 15-30 de secunde.]

- *Ce ați observat în interiorul corpului?"*
-

ÎNCHEIERE | 3 minute

- *„Ce lucruri vi s-au întâmplat atunci când am citit povestea despre Nelson? Ați avut senzații în corp în anumite momente? Ce anume ați simțit?*
- *Dar sentimente? Când și care au fost unele dintre emoțiile pe care le-ați simțit?*
- *V-au trecut prin minte gânduri în timp ce ascultați această poveste?*
- *Ați învățat ceva despre emoții la care nu v-ați gândit până acum?"*

Gestionarea emoțiilor



Albert și Alice sunt doi copii care merg la aceeași școală. Într-o zi, când sunt pe terenul de joacă, aud un câine care latră. Alice are acasă un câine cu care îi place foarte mult să se joace. Așadar, când aude lătratul câinelui, inima ei începe să-i bată mai repede, crezând că prin apropiere ar putea fi un câine cu care să se joace. Dar Albert a fost odată mușcat de un câine. Când aude lătratul, inima lui începe să bată mai repede iar corpul său devine rigid, gândindu-se că prin apropiere s-ar putea afla un câine.

Emoții și Nevoi

SCOPUL

Scopul acestei experiențe de învățare este acela de a le permite elevilor să exploreze relația dintre nevoi și emoții, deoarece emoțiile apar adesea ca urmare a împlinirii sau neîndeplinirii nevoilor personale. Înțelegerea acestei relații îi poate ajuta

pe elevi să dea sens emoțiilor proprii - și ale celorlalți, fiind un precursor important pentru dezvoltarea unei mai mari empatii și compasiuni, atât față de sine, cât și față de ceilalți.

REZULTATELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

Elevii vor:

- Descrie propriile emoții și vor învăța despre nevoile de bază.
- Descoperi faptul că sentimentele dificile, eșecurile și limitările sunt aspecte comune ale vieții fiecărui om.

COMPONENTELE PRIMARE DE BAZĂ



**Atenția și
conștientizarea de sine**

MATERIALE NECESARE

- Un exemplar al fișei „Lista nevoilor comune” de la sfârșitul acestei experiențe de învățare
- Flipchart sau tablă și markere
- Câte un exemplar al poveștii „Ziua dificilă a lui Nelson” pentru fiecare pereche sau trio, pentru citit și pe care să noteze
- Un bilețel sau o bucată mică de hârtie pentru fiecare elev
- Ustensile de scris pentru fiecare elev

DURATA

35 de 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, cu spatele drept. Apoi puteți lăsa privirea în jos, sau puteți închide ochii.
- Înainte de a face exercițiul pentru consolidarea atenției, vom face exercițiul de creare de resurse sau de centrare corporală pentru a ne calma/liniști corpul. Alegeți acum una dintre resursele personale din trusa de resurse, sau, dacă doriți, vă puteți gândi la o nouă resursă sau chiar vă puteți imagina una.
- Haideți să ne gândim la resursa personală și să ne concentrăm asupra acesteia pentru câteva momente, stând în liniște. Puteți face, de asemenea, exercițiul de centrare corporală dacă doriți. Indiferent ce exercițiu alegeți, vom rămâne în liniște și ne vom păstra atenția concentrată pentru câteva clipe. [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 la o resursă diferită sau puteți să faceți exercițiul de centrare corporală. De asemenea, vă puteți schimba postura, dar încercați să nu deranjați pe nimeni dacă faceți asta. În caz contrar, păstrați-vă atenția asupra resursei voastre personale. [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, sau pur și simplu faceți o mică pauză, asigurându-vă că nu deranjați pe nimeni altcineva. [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.]
- Vă puteți consolida atenția fie concentrându-vă asupra senzațiilor, fie concentrându-vă pe respirație. Este alegerea voastră - depinde întotdeauna de voi.
- Ce ați observat?“ [Cereți-le elevilor să discute cu voce tare]

ACTIVITATE DE APROFUNDARE | 8 minute

Emoții și Nevoi

Prezentare generală

- În cadrul acestei activități elevii vor forma grupuri pentru a completa o listă cu „nevoi comune”. Acestea sunt nevoile de bază, comune pentru majoritatea oamenilor sau chiar pentru toți.

- Vor putea descoperi apoi ce emoții ar putea apărea în cazul în care anumite nevoi sunt satisfăcute / nesatisfăcute.

Conținut / perspective care trebuie explorate

- Cu toții avem nevoi.
- Deși unele dintre nevoile noastre pot fi specifice pentru noi înșine, multe dintre acestea sunt comune tuturor oamenilor.
- Atunci când nevoile ne sunt fie satisfăcute, fie nesatisfăcute, experimentăm emoții.

Materiale necesare

Pentru fiecare elev:

- Un exemplar al fișei „Lista nevoilor comune” de la sfârșitul acestei experiențe de învățare
- Ustensile de scris
- Tablă sau flipchart
- Markere

Instrucțiuni

- Împărțiți elevii în grupuri de doi sau trei și dați fiecărui grup un exemplar al fișei numite „Lista nevoilor comune”, furnizată la sfârșitul acestei experiențe de învățare.
- Comunicați-le elevilor că aceste nevoi comune enumerate în acea listă constituie un punct de plecare pentru discuțiile despre nevoi. S-ar putea să existe și alte nevoi pe care elevii vor dori să le adauge la această listă.
- Spuneți-le elevilor să scrie nevoile comune suplimentare folosind categoriile furnizate (sau, pentru nevoile care nu se încadrează în nicio categorie, să le treacă în categoria

„Altele”). Dacă vi se pare util, le puteți solicita să facă mai întâi un schimb de idei pentru a căuta sinonime sau cuvinte înrudite cu titlul categoriei.

- După ce au adăugat nevoi la fiecare categorie, cereți fiecărui grup să aleagă două nevoi de pe listă și să dea un exemplu pentru fiecare dintre emoțiile care ar putea apărea dacă această nevoie este satisfăcută, și ce emoții ar putea apărea dacă aceasta este nesatisfăcută.
- Rugați elevii să revină la locurile lor și să împărtășească cu colegii de clasă experiențele avute.

Sfaturi didactice

- După ce această activitate s-a încheiat, adunați listele cu nevoile comune realizate de fiecare grup. Adunați toate sugestiile și alcătuiți o singură „Listă de nevoi comune”, pe care o puteți scrie pe un flipchart sau agăța pe peretele clasei pentru a o putea consulta mai târziu. Puteți chiar să scrieți direct pe hârtie pe măsură ce elevii sugerează cuvintele, dar acest lucru va dura mult mai mult.
- La sfârșitul acestei experiențe de învățare vă este oferit un exemplu al unei liste de nevoi comune. O puteți folosi ca referință și, eventual, o puteți arăta elevilor pentru a vedea dacă pe lista oferită de noi există anumite nevoi pe care ar dori să le adauge la lista de nevoi comune pe care au întocmit-o ei înșiși pentru utilizarea la clasă.

Exemplu de script

- *„Astăzi vom vorbi despre nevoi. Acestea sunt lucruri de care avem nevoie ca ființe umane pentru a supraviețui, a ne dezvolta și a fi fericiți. Vă rog să vă uitați la fișa pe care v-am dat-o. Ce observați sau ce vă surprinde? [Acordați-le suficient timp pentru a răspunde.]*
- *Această listă constituie pentru noi doar un punct de plecare, pentru că vom adăuga la ea alte nevoi pe care le veți sugera pe parcursul activității.*
- *Veți lucra în grupuri mici; la început veți avea un schimb de idei pentru a descoperi alte nevoi pe care le puteți încadra în fiecare categorie. Dacă veți da exemplu de o nevoie care nu se încadrează în niciuna dintre aceste categorii, o veți pune în categoria „Altele”.*
- *Poate că vă va fi de ajutor să vă gândiți mai întâi la cuvinte înrudite sau la sinonime ale cuvintelor deja furnizate în listă. Acest lucru vă poate ajuta să generați idei noi.*
- *Încercați să găsiți măcar câteva nevoi pentru fiecare categorie.”*

Permiteți-le elevilor să lucreze, acordându-le suficient de timp. Treceți pe la fiecare grup și verificați mersul lucrurilor. Când fiecare grup a găsit câteva nevoi pentru fiecare categorie pe care să le adauge la lista furnizată, treceți la pasul următor, așa cum este descris mai jos.

- *„Acum haideți să vedem ce legătură este între nevoi și emoții. Fiecare grup va selecta două nevoi din lista pe care a realizat-o. Analizați nevoia și întrebați „Ce*

emoții ar putea apărea dacă această nevoie este satisfăcută?” și apoi enumerați acele emoții. Apoi, vă veți întreba: „Ce emoții ar putea apărea dacă această nevoie este nesatisfăcută?” și apoi enumerați-le și pe acestea.

- *Haideți mai întâi să exersăm împreună. Ne vom gândi la nevoia numită „siguranță”. Voi spune: „Am nevoie de siguranță” și, dacă nevoia mea de siguranță nu este satisfăcută și atunci mă simt nesigur, ce emoții aș putea experimenta? [frică, anxietate] Dacă nevoia mea de siguranță este satisfăcută și mă simt în siguranță, ce emoții aș putea experimenta? [mulțumire, fericire, bucurie]*
- *Acum selectați cele două nevoi pe care grupul din care faceți parte ar dori să le analizeze și gândiți-vă ce emoții ar putea apărea dacă fiecare dintre aceste nevoi este satisfăcută sau nesatisfăcută.”*

Permiteți elevilor să lucreze o anumită perioadă de timp. Verificați mersul lucrurilor. Când considerați că a trecut suficient timp, rugați fiecare grup să discute despre cele două nevoi analizate.

- *„Ce putem observa dacă ne gândim la nevoi și emoții?*
- *Dacă cineva care nu a studiat emoțiile v-ar spune „Emoțiile pur și simplu vin și pleacă. Nu cred că există vreo relație între emoțiile și nevoile mele,” ce le-ați putea spune?”*

ACTIVITATE DE APROFUNDARE | 13 minute

Explorarea nevoilor

Prezentare generală

În această activitate, elevii vor citi din nou „Ziua dificilă a lui Nelson”, dar de această dată vor examina nevoile lui Nelson și modul în care aceste nevoi - satisfăcute sau nesatisfăcute – au legătură cu emoțiile sale.

Conținut / perspective care trebuie explorate

Putem înțelege mai bine emoțiile – ale noastre sau ale altei persoane - dacă luăm în considerare nevoile.

Materiale necesare

- Câte un exemplar al poveștii „Ziua dificilă a lui Nelson” pentru fiecare pereche sau grup de trei, pentru citit și notat
- Lista nevoilor comune - fie un exemplar al fișei de la sfârșitul acestei experiențe de învățare, fie pe cea afișată în clasă

Instrucțiuni

- Spuneți-le elevilor că veți reciti povestea „Ziua dificilă a lui Nelson”. Amintiți-le că ultima dată când ați citit povestea ați observat scânteile și ați discutat despre emoții. Spuneți-le că de data aceasta vor observa acele scânteii și emoțiile care sunt asociate cu ele, dar că se vor concentra pe căutarea nevoilor pe care Nelson le are, care sunt satisfăcute sau nu.
- Organizați elevii în grupuri de câte patru și dați fiecărui grup câte un exemplar al poveștii. (O altă variantă este să faceți acest exercițiu ca pe o activitate la care participă întreaga clasă.)

- Rugați-i să recitească povestea împreună și să sublinieze părțile în care îl pot vedea pe Nelson având o nevoie care este sau nu satisfăcută, sau nu este abordată, sau de care nu se ține cont.
- Spuneți-le să scrie lângă fiecare loc pe care îl subliniază cu markerul care sunt nevoile specifice pe care Nelson le are.
- Inițiați o discuție generală și invitați fiecare grup să prezinte celorlalți colegi una dintre nevoile lui Nelson, răspunsul emoțional pe care acesta l-a avut și ce a făcut (dacă a făcut ceva) pentru a-l gestiona.
- Încurajați-i să descopere care dintre nevoile pe care le are Nelson apar deja pe lista comună a nevoilor de bază, creată anterior, și care nu. Dacă au identificat o nevoie care nu se află pe listă, nu cumva aceasta este similară cu una care este deja în listă? Dacă da, subliniați acest lucru. Dacă nu, puteți adăuga noua nevoie la lista de nevoi comune.

Sfaturi didactice

Nici unul

POVESTE | Ziua dificilă a lui Nelson

„Nelson s-a trezit brusc. Era deja foarte târziu. Cumva nu a auzit soneria ceasului deșteptător.

„Nelson! Scoală-te! O să întârzi la școală!” a strigat mama lui.*

Vocea ei suna atât de strident!

„Bine, bine, vin”, a mormăit el, dar prea încet pentru ca mama să-l audă.

„Nelson!” Mama lui se afla acum în camera lui. Vocea ei era și mai puternică. Părea ca un claxon care îi răsună în urechi. Își simți urechile țiuind. Chiar l-au durut puțin.

„Te-am auzit!” a spus Nelson morocănos.

— Atunci scoate-te din pat, spuse ea.

Nelson s-a rostogolit din pat și a început să se îmbrace. Se simțea foarte obosit și puțin cam iritat și, cum știa că va fi frig afară, că s-a asigurat că își va pune fularul albastru, preferatul lui. Era dintr-un material foarte moale și pufos. În clipa în care a simțit că fularul îi atinge gâtul, a început să se simtă puțin mai bine. L-a frecat ușor în jurul gâtului și s-a bucurat de senzația plăcută care o lăsa pe piele. Când își pune fularul se gândea întotdeauna la bunica lui, care i-l dăduse, și îi vedea fața zâmbitoare. Deodată s-a simțit puțin mai fericit.

„Haide!” l-a chemat mama. Ea i-a luat rucsacul și i-a pus în el cutia cu prânzul, împreună cu o sticlă de suc, din cel care îi plăcea foarte mult și, nu după mult timp, se afla în mașină în drum spre școală.

Când Nelson a ajuns la școală, a văzut un grup de băieți care nu-i plăceau deloc. Erau cu câțiva ani mai în mari și, de multe ori, nu erau foarte drăguți cu el, ba chiar din contră. A încercat să îi evite în timp ce se îndrepta spre școală, dar unul dintre ei a strigat la el. În clipa în care a auzit vocea familiară a aceluși băiat, a simțit un fior străbătându-i corpul, chiar pe coloana vertebrală în jos, către picioarele care i s-au făcut ca de plumb. Unul dintre băieți s-a pornit

spre el și s-a apropiat suficient de mult încât să poată să-l prindă de braț. Nelson s-a strecurat rapid pe lângă el și s-a grăbit să intre în clădirea școlii.

În sfârșit a ajuns în sala de clasă și s-a așezat în bancă, lângă prietenul său, Albert, pe care era foarte bucuros să-l vadă. Inima continua să-i bată repede și tare, dar se simțea mai bine acum că era așezat în bancă lângă prietenul său. Abia auzea cuvintele profesorului, domnul Pink (Roz). L-au numit Mr. Pink pentru că purta mereu cravate roz.

Dar apoi l-a văzut pe domnul Pink întinzând elevilor câte o foaie de hârtie. Ochii lui Nelson s-au deschis larg. Ce însemna asta? Un test?

„O să dăm un test?!” l-a întrebat Nelson pe Albert.

Albert a dat afirmativ din cap. „Da, nu ai studiat pentru test?”

„Nu, am uitat complet de el. Nu am studiat deloc!” s-a văitat Nelson.

Se simțea și mai frustrat acum. Când naiba a menționat domnul Pink că o să ne dea test? Se simțea furios atât pe domnul Pink, cât și pe el însuși pentru că nu-și amintise.

Apoi, domnul Pink i-a pus foaia cu testul pe bancă, iar lui Nelson i s-a făcut frică pentru că știa că probabil nu va trece testul. De emoție, stomacul i s-a strâns și s-a făcut ghem. A întins mâna după fularul de la gât, deoarece, uneori, moliciunea lui îl făcea să se simtă mai bine.

Dar fularul nu mai era acolo! Nelson și-a dat seama că probabil i l-a luat băiatul care a venit după el când a intrat în curtea școlii. Când și-a dat seama de asta, s-a simțit extrem de dezamăgit și chiar mai trist și mai furios decât până acum. Nu s-a putut concentra deloc la test.

La sfârșitul zilei, Nelson a ieșit afară ca să-și aștepte mama care urma să-l ia de la școală.

„Doamne, fă să nu fie băieții ăia aici”, și-a spus Nelson în sinea lui. „Băieții ăia sunt ultimul lucru de care am nevoie în acest moment.”

Din păcate, băieții cărora nu le plăcea de Nelson erau acolo.

„Unde o fi mama?” s-a întrebat Nelson când i-a văzut.

„Hei, Nelson!” l-a strigat unul dintre băieți. Băieții au început să se îndrepte din nou spre el.

Chiar atunci a sosit mama lui Nelson. Băiatul a deschis rapid ușa și a sărit în mașină.

„Unde ai fost!” a strigat Nelson către ea. „Ai întârziat!”

Mama lui Nelson a rămas foarte surprinsă. „Nelson! De ce ți pi?”

Nelson și-a luat rucsacul și l-a aruncat pe podeaua mașinii și l-a călcat în picioare. „Urăsc această școală!” a spus el.

„Nelson! Comportă-te frumos!” a spus mama lui.

Apoi Nelson s-a uitat în jos și a văzut că a călcat pe cutia cu mâncarea de prânz și pe sticla de suc pe care o păstrase, iar acum sucul se revărsa

peste tot pe podeaua mașinii și pe rucsac. S-a făcut o mizerie nemaipomenită peste tot. Furia lui s-a transformat în tristețe și a început să plângă.

„Nelson, dragul meu, îmi pare rău că ești supărat”, a spus mama lui. „Cu toții avem zile dificile. Putem vorbi despre asta dacă dorești. Hai să ne gândim la ceva distractiv pe care îl putem face când ajungem acasă.”

Exemplu de script

- „Cine își amintește despre ce era vorba în povestea lui Nelson, pe care am citit-o recent? Care a fost activitatea pe care am făcut-o ultima dată folosind acea poveste? Da, am căutat scânteii și am discutat despre cum Nelson s-a deplasat prin cele trei zone.
- Vom reciti povestea zilei lui Nelson și ne vom reaminti micile momente de stres pe care le-a trăit în acea zi. De data aceasta însă, ne vom concentra pe descoperirea nevoilor pe care Nelson le are, nevoi care sunt sau nu sunt satisfăcute. Vom conecta apoi acele nevoi la emoțiile pe care Nelson le simte.
- Fiecare dintre grupurile din care faceți parte a primit câte un exemplar al poveștii. Vă rog să alegeți o persoană din grupul vostru care să citească povestea cu voce tare. Cei care ascultă vor ridica mâna pentru a-l opri pe cel care citește ori de câte ori observă o nevoie care este satisfăcută sau nesatisfăcută. Subliniați cu markerele 3-5 cuvinte care fac referire la acea nevoie. Faceți acest lucru pentru întreaga poveste.

- [Oferiți elevilor suficient timp ca să poată să analizeze povestea în acest fel. După ce au terminat, treceți la pasul următor.]
- *Ok, acum vă rog să studiați puțin lista nevoilor comune și să discutați cu cei din grupurile voastre următoarele aspecte:*
- *Care dintre nevoi se află pe listă? Care nevoi nu se află pe listă?*
- *Alegeți o nevoie pe care Nelson a avut-o și încercați să determinați ce emoție i-a apărut în raport cu acea nevoie. Discutați cu grupul despre propriile idei. Ascultați ideile celorlalte persoane din grup.*
- *Acum haideți să formăm cu toții un grup, iar fiecare grup să prezinte una dintre nevoile lui Nelson, emoția care i-a apărut și ce a făcut pentru a avea grijă de el însuși (dacă a făcut ceva). [Oferiți elevilor suficient timp pentru a discuta.]*
- *Foarte bine. Ați observat cu toții multe dintre nevoile prezente în poveste și ați discutat despre răspunsul emoțional al lui Nelson la unele dintre aceste nevoi și despre ce a făcut sau ar putea face pentru a se ajuta să gestioneze mai bine scânteile / emoțiile respective. Vă mulțumesc pentru că v-ați implicat cu conștiinciozitate în analiza nevoilor și emoțiilor lui Nelson."*

PRACTICĂ REFLEXIVĂ | 7 minute

Nevoile proprii

Prezentare generală

- Elevii vor face o scurtă practică reflexivă în care vor analiza nevoia pe care o consideră a fi cea mai importantă pentru ei în acel moment, ce îi ajută să o îndeplinească și cum s-ar simți dacă nevoia lor ar fi împlinită pe deplin.
- Elevii vor trebui să combine acest lucru cu urmărirea senzațiilor din corp.

Conținut / perspective care trebuie explorate

- Nevoile cele mai importante în acel moment pot varia de la persoană la persoană sau de la caz la caz.
- Satisfacerea sau nesatisfacerea nevoilor ne afectează starea emoțională și funcționarea sistemului nervos.

Materiale necesare

- Lista nevoilor comune
- Un cartonaș sau o bucată mică de hârtie pentru fiecare elev
- Ustensile de scris

Instrucțiuni

- Rugați elevii să-și scrie numele pe foaie.
- Rugați-i să identifice o nevoie specială pe care o consideră a fi deosebit de importantă pentru ei în acel moment și să o scrie pe foaie. Acea nevoie poate fi din lista de nevoi comune sau poate fi o nevoie care nu este trecută pe listă.

- Explicați că aceasta este o practică personală și că nu vor trebui să împărtășească cuiva ceea ce scriu, decât dacă vor.
- Rugați-i să reflecteze în tăcere la lucrurile din viața lor care îi ajută să-și împlinească această nevoie și să le scrie 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 cartonașul în trusa de resurse sau să v-o dea, astfel încât să o puteți citi în privat.

Sfaturi didactice

Dacă elevii aleg să vă dea cartonașele, acest lucru vă poate oferi informații valoroase despre starea lor emoțională actuală.

Exemplu de script

- „*Haideți acum să facem o scurtă practică reflexivă, stând în tăcere.*
- *Să aruncăm o privire asupra listei de nevoi comune.*

- *Alegeți o nevoie pe care o considerați deosebit de importantă pentru voi în acest moment și desenați un cerc în jurul ei.*
- *În cazul în care aveți o nevoie care nu este pe listă, adăugați-o la listă și apoi încercuiți-o.*
- *Vom face acest exercițiu în mod privat, așa că nimeni nu va vedea ceea ce încercuiți sau scrieți și nu sunteți obligați să împărtășiți cu nimeni ce ați scris.*
- *Acum haideți să stăm un moment în tăcere și să ne gândim. Care sunt lucrurile din viața voastră care vă ajută să vă împliniți această nevoie? Puteți scrie aceste lucruri pe cartonaș dacă doriți.*
- *Dacă nu vă puteți gândi la ceva care vă ajută să vă satisfaceți această nevoie, atunci gândiți-vă la ce considerați că ar trebui să se întâmple pentru ca nevoia să vă fie satisfăcută. Scrieți acest lucru pe cartonaș dacă doriți. [Pauză 30-60 de secunde.]*
- *Acum haideți să ne gândim la ce am simți dacă această nevoie ne-ar fi pe deplin satisfăcută.*
- *Haideți să stăm în tăcere câteva momente și să ne imaginăm acest lucru. [Pauză 30 de secunde.]*
- *Pentru câteva momente haideți să vedem ce observăm în interiorul corpului. Dacă observați senzații neplăcute, amintiți-vă că vă puteți muta oricând atenția către un alt loc din corpul vostru, în care vă simțiți mai bine, sau*

puteți face exercițiul de centrare corporală sau de creare de resurse. [Pauză 30 de secunde.]

- *Mulțumesc. Ar vrea cineva să împărtășească ce a scris cu ceilalți colegi? Nu este obligatoriu.*
- *Acum vă puteți pune cartonașul în trusa de resurse. Sau, dacă doriți să mi-l dați mie, mi-l puteți da. Nu le voi face publice.”*

ÎNCHEIERE | 3 minute

- *„Oare faptul că ne gândim la nevoi ne afectează sistemul nervos? Ați observat vreo schimbare în corp atunci când v-ați gândit la nevoia voastră cea mai importantă sau atunci când v-ați gândit la cum ar fi dacă acea nevoie ar fi pe deplin satisfăcută?*
- *Ce lucruri vi s-au întâmplat atunci când ați recitat povestea despre Nelson concentrându-vă pe nevoi?*
- *Ați aflat ceva despre relația dintre nevoi și emoții la care nu v-ați gândit până acum?”*

Lista nevoilor comune

Compasiune

Bunăstare fizică

Libertate

Egalitate

Siguranță

Sens

Joacă / Distracție

Încredere

Altele

Model de listă de nevoi comune

Compasiune

Acceptare
Afecțiune
Apartenență
Apropiere
Comunitate
Empatie
Prietenie
Incluziune
Dragoste
Îngrijire
Respect
Respect de sine

Bunăstare fizică

Aer
Exerciții fizice
Hrană
Natură
Odihnă
Relaxare
Adăpost
Somn
Apă

Libertate

Alegere
Încredere
Educație
Independentă
Cunoștințe
Exprimare personală
Spațiu

Egalitate

Drepturi egale
Corectitudine
Justiție
Reciprocitate

Siguranță

Acasă
Pace
Securitate
Stabilitate
Adăpost

Sens

Direcție
Semnificativ pentru ceilalți
Scop
Stimă de sine
Înțelegere

Bucurie

Frumusețe
Creativitate
Distracție
Jocuri
Umor
Joacă

Încredere

Acceptare
Coerență
Onestitate
Integritate
Deschidere
Ordine

Altele

Cronologia emoțiilor

SCOPUL

Scopul acestei experiențe de învățare este acela de a-i ajuta pe elevi să înțeleagă faptul că, deși emoțiile par deseori instantanee și automate, în realitate ele au loc ca parte a unui proces care are loc de-a lungul unei „cronologii”. Cunoașterea etapelor acestei

cronologii le permite elevilor să-și reprezinte etapele emoțiilor și să înțeleagă cum pot dezvolta o conștientizare mai mare, care le poate permite să intervină în cronologia emoțiilor, în cazul în care doresc să o facă.

REZULTATELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

Elevii vor:

- Afla că emoțiile apar ca parte a unui proces.
- Afla etapele proceselor emoționale.
- Afla cum conștientizarea poate crea un „decalaj” între stimul și răspuns.

COMPONENTELE PRIMARE DE BAZĂ



**Atenția și
conștientizarea de sine**

MATERIALE NECESARE

- Exemplare tipărite ale fișei „Cronologia emoției” – câte 3 exemplare pentru fiecare elev
- Exemplare ale poveștii lui Albert și Alice pentru fiecare grup de câte 3-4 elevi (de la sfârșitul experienței de învățare 3)

DURATA

30 de 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, cu spatele drept. Apoi puteți lăsa privirea să cadă pe podea sau puteți închide ochii.
- Înainte de face exercițiul pentru consolidarea atenției, vom face exercițiul de creare de resurse sau de centrare corporală pentru a ne calma/liniști corpul. Alegeți acum una dintre resursele personale din trusa de resurse, sau, dacă doriți, vă puteți gândi la o nouă resursă sau chiar vă puteți imagina una.
- Haideți să ne gândim la resursa personală și să ne concentrăm asupra acesteia pentru câteva momente, stând în liniște. Puteți face, de asemenea, exercițiul de centrare corporală dacă doriți. Indiferent ce exercițiu alegeți, vom rămâne în liniște și ne vom păstra atenția concentrată pentru câteva clipe. [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 la o resursă diferită sau puteți să faceți exercițiul de centrare corporală. De asemenea vă puteți schimba postura, dar încercați să nu deranjați pe nimeni dacă faceți asta. În caz contrar păstrați-vă atenția asupra resursei voastre personale. [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, sau faceți o mică pauză, asigurându-vă că nu deranjați pe nimeni. [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.]
- Vă puteți consolida atenția fie concentrându-vă asupra senzațiilor, fie concentrându-vă pe respirație. Este alegerea voastră - depinde întotdeauna de voi.
- Ce ați observat?“ [Cereți-le elevilor să discute cu voce tare]

PREZENTARE / DISCUȚIE | 17 minute

Cronologia emoției

Prezentare generală

- În această activitate îi veți familiariza pe elevi cu „cronologia emoțiilor” și veți explora împreună cu ei ideea emoțiilor ca „procese”.
- Le veți prezenta diferitele etape ale cronologiei emoțiilor și terminologia asociată acesteia.
- Elevii vor forma apoi grupuri pentru a construi o cronologie a emoțiilor pe baza poveștii furnizate.

Conținut / perspective care trebuie explorate

- Emoțiile apar ca parte a unui proces.
- Procesul are mai multe etape, pe care le putem identifica.
- În timpul procesului conștientizarea poate crea un „decalaj” între stimul și răspuns.
- Dacă avem o conștientizare mai mare, putem influența procesul și îi putem schimba rezultatul.
- Dacă avem o conștientizare mai redusă, emoțiile puternice ne pot determina să acționăm în moduri care ne pot face rău, atât nouă, cât și celorlalți.

Materiale necesare

- Exemplare ale cronologiei emoțiilor furnizat la sfârșitul experienței de învățare, câte unul pentru fiecare pereche de elevi (sau grup de 3) pe care să poată să scrie
- Exemplare ale poveștii lui Albert și Alice, câte unul pentru fiecare grup de 3-4 elevi.

Instrucțiuni

- Arătați-le elevilor exemplul de cronologie a emoțiilor.
- Spuneți-le că o cronologie constituie un modalitate de a înțelege etapele unui proces. În acest caz procesul este modul în care apare o emoție și cum ne influențează comportamentul. Ca majoritatea cronologiilor, acesta are un început, un mijloc și un sfârșit.
- Discutați cu elevii despre acei termeni din cronologia emoțiilor pe care s-ar putea să nu-i înțeleagă.

- Împărțiți elevii în grupuri de 3 sau 4 (sau faceți această activitate cu întreaga clasă).
- Rugați elevii să vorbească în cadrul grupului despre ceea ce observă în legătură cu diagrama cronologiei. Apoi cereți-le să împărtășească întregii clase ce au observat.
- Reamintiți-le de povestea lui Albert și Alice și recitiți-o (sau folosiți un scenariu diferit, pe care l-ați creat voi înșivă).
- Creați o cronologie a emoțiilor pentru Albert, completând fiecare secțiune a cronologiei emoțiilor.
- Apoi completați cronologia emoțiilor pentru Alice. Observați și discutați cu elevii despre asemănările sau deosebirile dintre cele două cronologii.

Sfaturi didactice

- Puteți opta să faceți această activitate cu întreaga clasă sau să aranjați elevii în perechi sau grupuri de câte trei și la sfârșit să îi reuniți pentru discuția cu toată clasa. Ca o alternativă ați putea decide ca o jumătate din clasă să lucreze pe cronologia lui Albert și cealaltă jumătate pe cea a lui Alice. Apoi, pentru discuția generală, începeți cu un grup care să vorbească despre cronologia lui Albert și apoi un alt grup care să vorbească despre ce a lui Alice.
- Iată câțiva termeni care vă vor ajuta în efectuarea activității. Depinde de dvs. cât de mult din această terminologie doriți să includeți, ținând cont de nivelul elevilor dvs. Vă recomandăm să introduceți acești termeni

treptat, pe parcursul mai multor zile sau chiar săptămâni.

- Emoțiile sunt declanșate de un stimul. Un stimul înseamnă orice lucru/situație/etc. care provoacă un răspuns. De obicei acest lucru este ceva nou, care apare în mediul înconjurător, ceva extern (cum ar fi să vedem ceva sau să auzim pe cineva spunând ceva), dar stimulii pot fi și interni (cum ar fi să ne gândim la ceva sau să ne amintim ceva). Stimulul poate fi numit și declanșator (dar acest cuvânt este mai specific și este folosit în general doar pentru stimulii negativi).
- Stimulul are loc într-un context. Contextul poate include: nevoile nesatisfăcute ale unei persoane; starea sistemului nervos autonom al persoanei (de exemplu unde se află persoana respectivă din punctul de vedere al „celor trei zone”); starea de spirit a persoanei; capacitatea persoanei de a înțelege (sau lipsa de înțelegere) a unei situații; și lucruri care s-ar fi putut întâmpla în trecut, care au condiționat o persoană să reacționeze într-un anumit mod.
- Persoana evaluează sau judecă stimulul, de obicei în cadrul unui spectru pozitiv, negativ sau neutru. Aceasta este evaluarea (Evaluarea înseamnă a aprecia, a judeca sau a estima o situație.) Evaluările pot fi conștiente sau inconștiente și se pot întâmpla atât de repede încât par automate.
- Dacă evaluarea este negativă sau pozitivă, aceasta poate avea ca rezultat apariția unei emoții. Dacă evaluarea este neutră, este posibil să nu provoace nicio emoție puternică.
- Dacă emoția este puternică, poate avea ca rezultat un impuls, care se manifestă printr-o dorință nestăpânită de a acționa într-un anumit mod. (În cazul emoțiilor pozitive, uneori impulsul este cel de a te simți bine sau de a te bucura de acea emoție.)
- O persoană poate fi mai mult sau mai puțin conștientă de acea emoție și de impulsul generat de aceasta sau deloc conștientă. Această conștientizare poate include atenția vigilentă în privința comportamentului care ar putea dăuna propriei persoane sau altora. O mai mare conștientizare a emoției poate crea un „decalaj” între stimul și răspuns. O conștientizare mai redusă poate însemna că un stimul duce la un răspuns automat (sau aproape automat), cu un spațiu prea mic (sau inexistent) pentru intervenție.
- Impulsul poate duce la un comportament sau un răspuns. Dacă persoana respectivă nu este conștientă sau vigilentă, se poate angaja în acțiunea care a fost generată de acea emoție. Dacă, în schimb, ar fi conștientă și vigilentă, atunci ar fi posibil să aleagă un comportament diferit. Dacă persoana alege să nu acționeze în exterior, acea alegere este totuși o acțiune.
- Comportamentul duce la un rezultat sau la o consecință care depinde de comportamentul avut. De exemplu, atunci când te enervezi și te răstești la cineva, acest lucru poate afecta modul în care te judecă persoana respectivă, în timp ce, dacă te înfrânezi de la un comportament nociv și răspunzi cu calm, vei genera un rezultat diferit.

- Poate fi util să scrieți termenii de mai sus pe cartonașe și să le țineți ridicate sau să le cereți elevilor să le țină ridicate în timp ce citiți cu voce tare un scenariu.
- Dacă vi se pare că această terminologie este prea dificilă pentru elevii dvs., luați în considerare doar utilizarea termenilor „început”, „mijloc” și „sfârșit” atunci când vă veți referi la stimulul inițial și la acțiunea de evaluare (începutul), emoția și impulsul (mijlocul) și răspuns/comportament și rezultat (sfârșit).

Exemplu de scenariu

(Rețineți că aceasta este aceeași poveste folosită în Capitolul 4 al experienței de învățare 3. Dacă doriți să le dați elevilor dvs. un exemplar al poveștii, la sfârșitul experienței de învățare puteți găsi fișa pentru a o copia.)

„Albert și Alice sunt doi copii care merg la aceeași școală. Într-o zi, când sunt pe terenul de joacă, aud un câine care latră. Alice are acasă un câine cu care îi place foarte mult să se joace. Așadar, când aude lătratul câinelui, inima începe să-i bată mai repede, crezând că prin apropiere ar putea fi un câine cu care să se joace. Dar Albert a fost odată mușcat de un câine. Când aude lătratul, inima lui începe să bată mai repede iar corpul său devine rigid, gândindu-se că prin apropiere s-ar putea afla un câine.”

Exemplu de script

- *„Astăzi vom analiza o cronologie a unei emoții. Ce știți deja despre cronologii?”*

- *Cronologiile sunt utile pentru a înțelege ce este un proces. Un proces este ceva care are etape și are loc în timp.*
- *Credeți că emoțiile sunt un proces sau o parte a unui proces care are loc în timp? [Alocați timp pentru discuții libere, pentru a stimula gândirea elevilor. Nu este nevoie să corectăm răspunsurile sau ideile în acest moment.]*
- *Vom examina emoțiile ca parte a unui proces și vom încetini foarte mult procesul, astfel încât să putem analiza fiecare etapă. Este ca și cum am plasa o emoție sub lupa microscopului pentru a o cerceta mai în amănunțime.*
- *Să aruncăm acum o privire asupra cronologiei acestei emoții. Aveți 15-30 de secunde pentru a o examina în tăcere, să vedeți ce observați la ea și ce este deosebit la această emoție. [Sunați clopoțelul după 15-30 de secunde.]*
- *Ce ați observat? Ce v-a surprins? Există unele cuvinte care nu vă sunt clare sau nu vă sunt cunoscute? [Alocați suficient timp pentru răspunsuri.]*
- *Înainte de a începe activitatea, haideți să vorbim puțin despre câțiva dintre termenii de aici, care cred că ar putea fi noi sau pe care nu-i cunoașteți încă foarte bine.*
- *Cine a auzit de cuvântul „stimul”? Ce este un stimul?*
- *Un stimul înseamnă ceva care provoacă un răspuns. De exemplu, într-o zi, am auzit un*

zgomot puternic și am tresărit de spaimă. Care a fost stimulul? Care a fost răspunsul meu?

- Cine a mai auzit de cuvântul „context”? Are cineva idee despre ceea ce ar putea însemna „context” în legătură cu cronologia emoțiilor? [Acordați-le suficient timp pentru răspunsuri.]
- În cazul cronologiei emoției, contextul înseamnă starea actuală a lucrurilor pe baza a ceea ce s-a întâmplat înainte. [Dacă doriți, puteți să scrieți definiția pe tablă.] Avem un context interior și un context exterior. Contextul interior ar putea fi modul în care ne simțim în acea zi sau ce tocmai s-a întâmplat sau ce s-a întâmplat cu mai mult timp în urmă. Contextul exterior este ceea ce se întâmplă în jurul nostru în acel moment.
- Să revenim la povestea mea. După ce am auzit acel zgomot puternic m-am uitat în jur, am văzut că zgomotul acela puternic provenea de la niște muncitori aflați pe un șantier din apropiere. Apoi am auzit din nou acel zgomot puternic, dar de data aceasta nu am mai tresărit și nu mi-a mai fost frică. De ce? Asta din cauza contextului. Acum știam deja ce este și că nu este nimic de care să-mi fie frică. Deci stimulul a fost același, dar contextul a fost diferit, așa că și răspunsul meu a fost diferit.
- Este cineva pentru care cuvântul „evaluare” este nou? Poate părea un cuvânt ciudat, dar el este foarte important pentru înțelegerea emoțiilor. Dacă ținem cont de locul unde se află în cronologie, ce credeți că înseamnă? „Evaluare” se află între „stimul” și „emoție”.

[Acordați-le suficient timp pentru a da răspunsuri.]

- A „evalua” înseamnă a aprecia, a judeca sau a estima o situație. [Puteți alege să scrieți definiția pe tablă.] În cazul emoțiilor evaluările se întâmplă adesea foarte rapid, așa că vom încetini procesul și ne vom gândi cu mare atenție la asta în timp ce ascultăm povestea.
- Așadar prima dată când am auzit acel zgomot puternic, aprecierea mea a fost că ar putea fi vorba despre ceva periculos. Rezultatul a fost că m-am speriat. Dar a doua oară când am auzit zgomotul, am știut că este vorba de niște lucrări de construcție. Prin urmare aprecierea mea a fost că nu era nimic periculos. Și nu m-am mai speriat. Din moment ce nu m-am speriat, nu am tresărit. Am avut un răspuns diferit.
- Să ne întoarcem acum la povestea despre Albert și Alice și câinele care latră. Haideți acum să formați mici grupuri în cadrul cărora veți lucra utilizând cronologia emoțiilor pentru a analiza ce se întâmplă în povestea respectivă.
- Să facem mai întâi cronologia emoțiilor pentru Albert. Apoi o vom face pentru Alice.”

Distribuiți fiecărui grup câte un exemplar al poveștii sau puneți o planșă mare pe care este scrisă povestea într-un loc unde toată lumea o poate vedea. În funcție de modul în care alegeți ca grupurile să facă această activitate, acordați-le suficient timp pentru a putea să finalizeze lucrarea. Monitorizați evoluția demersurilor pe

care grupurile le fac pentru a realiza cronologia emoțiilor lui Albert. Când considerați că toată lumea a finalizat în mare parte cronologia, reuniți elevii pentru a discuta. Repetați procesul pentru emoțiile lui Alice.

- „Acum că am finalizat cronologiile emoțiilor pentru ambii copii, haideți să vedem ce este similar și ce este diferit la ele? [Acordați suficient timp pentru răspunsurile elevilor.]
- Care este motivul pentru care există deosebiri? [Alocați suficient timp pentru răspunsuri. Există deosebiri deoarece au contexte diferite; deoarece au experiențe anterioare diferite; pentru că au personalități diferite etc.]
- De ce credeți că există similitudini? [Alocați timp pentru răspunsuri. Există asemănări, deoarece amândoi sunt ființe umane; ambii au un corp și un sistem nervos; amândoi sunt copii etc.]
- Ce părere aveți despre ideea de a crea o cronologie a emoțiilor? Ați găsit ceva interesant sau nou în cadrul acestei activități? [Acordați suficient timp pentru răspunsurile elevilor.]
- Mai devreme am vorbit despre conștientizare: despre conștientizarea a ceea ce se întâmplă în corpul și în mintea noastră. Ce rol credeți că joacă conștientizarea în cronologia emoțiilor?

PRACTICĂ REFLEXIVĂ | 6 minute

Prezentare generală

- Elevii vor folosi o fișă de completat pentru cronologiile emoțiilor pentru a descrie un moment în care au experimentat fericirea, bunăvoința sau compasiunea.
- Vor practica exercițiile de creare de resurse sau de centrare corporală.

Conținut / perspective care trebuie explorate

- Se pot realiza cronologii ale emoțiilor și pentru experiențe pozitive.
- Examinarea propriilor emoții le poate face mai profunde și putem simți acest lucru în corp.

Materiale necesare

○ fișă goală pentru fiecare elev

Instrucțiuni

- Oferiți fiecărui elev câte o fișă pentru cronologia emoțiilor necompletată.
- Explicați-le că veți face împreună o practică reflexivă, stând în tăcere, accesând o amintire a unui moment de fericire, bunăvoință sau compasiune pe care l-au trăit, pentru ca, apoi, să realizeze harta cronologiei acelei emoții.
- Lăsați-i să stea câteva momente în tăcere pentru ca să-și amintească o astfel de situație. Explicați-le că, în cazul în care nu își amintesc, își pot imagina un astfel de moment.
- Lăsați-le suficient timp ca să poată să realizeze cronologia acelei experiențe.
- Apoi faceți un scurt exercițiu de creare de resurse (1 minut), utilizând experiența pe

care tocmai au cartografiat-o. De asemenea reamintiți-le că întotdeauna pot face exercițiul de centrare corporală, ca alternativă.

- Permiteți elevilor să discute, întrebând mai întâi ce senzații au observat în interiorul corpului, apoi ce experiență au cartografiat.

Sfaturi didactice

Nici unul

Exemplu de script

- *„Haideți să facem acum o practică reflexivă, stând în tăcere, folosind cronologia emoțiilor.*
- *Mai întâi să stăm liniștiți câteva clipe și să reflectăm asupra unui moment în care am experimentat fericirea, bunătatea sau compasiunea. Ar putea fi ceva recent sau din trecut. Vom folosi acel eveniment ca pe o resursă personală.*
- *Ne putem imagina, de asemenea, că se întâmplă ceva ce ne-ar plăcea cu adevărat. [Pauză 15-30 de secunde.]*
- *Haideți să ilustrăm acum acest lucru pe cronologia emoțiilor noastre.*
- *Puteți începe de oriunde doriți. Poate că este cel mai ușor să începeți cu emoția pe care ați simțit-o și apoi să lucrați mergând înapoi către acel eveniment.*
- *A existat oare vreun stimul sau s-a întâmplat ceva anume?*
- *A existat o evaluare pe care ați făcut-o? Atunci când ni se întâmplă lucruri plăcute, evaluarea noastră ar putea fi doar un sentiment sau un*

gând, cum ar fi, de ex: „Acest lucru este bun” sau „Acest lucru este pozitiv” sau „Îmi place foarte mult”. Sau puteți pune semnul „plus” în dreptul evaluării dacă ați simțit că ceea ce s-a întâmplat a fost ceva pozitiv.

- *Ați făcut ceva după ce ați avut acea emoție? A existat un impuls sau un anumit comportament? Uneori nu există și este în regulă. [Stați un minut sau două în tăcere în timp ce elevii realizează cronologia acelei experiențe.]*
- *Acum haideți să stăm câteva clipe liniștiți și să folosim această experiență ca pe o resursă personală. Sau, dacă preferați, puteți face exercițiul de centrare corporală.*
- *Vom face acest lucru urmărind senzațiile din corpul nostru, în special pe cele pozitive sau neutre. [Pauză 30-60 de secunde.]*
- *Ce observați acum în interiorul corpului?*
- *Ar dori cineva să ne împărtășească din experiența pentru care a realizat cronologia?”*

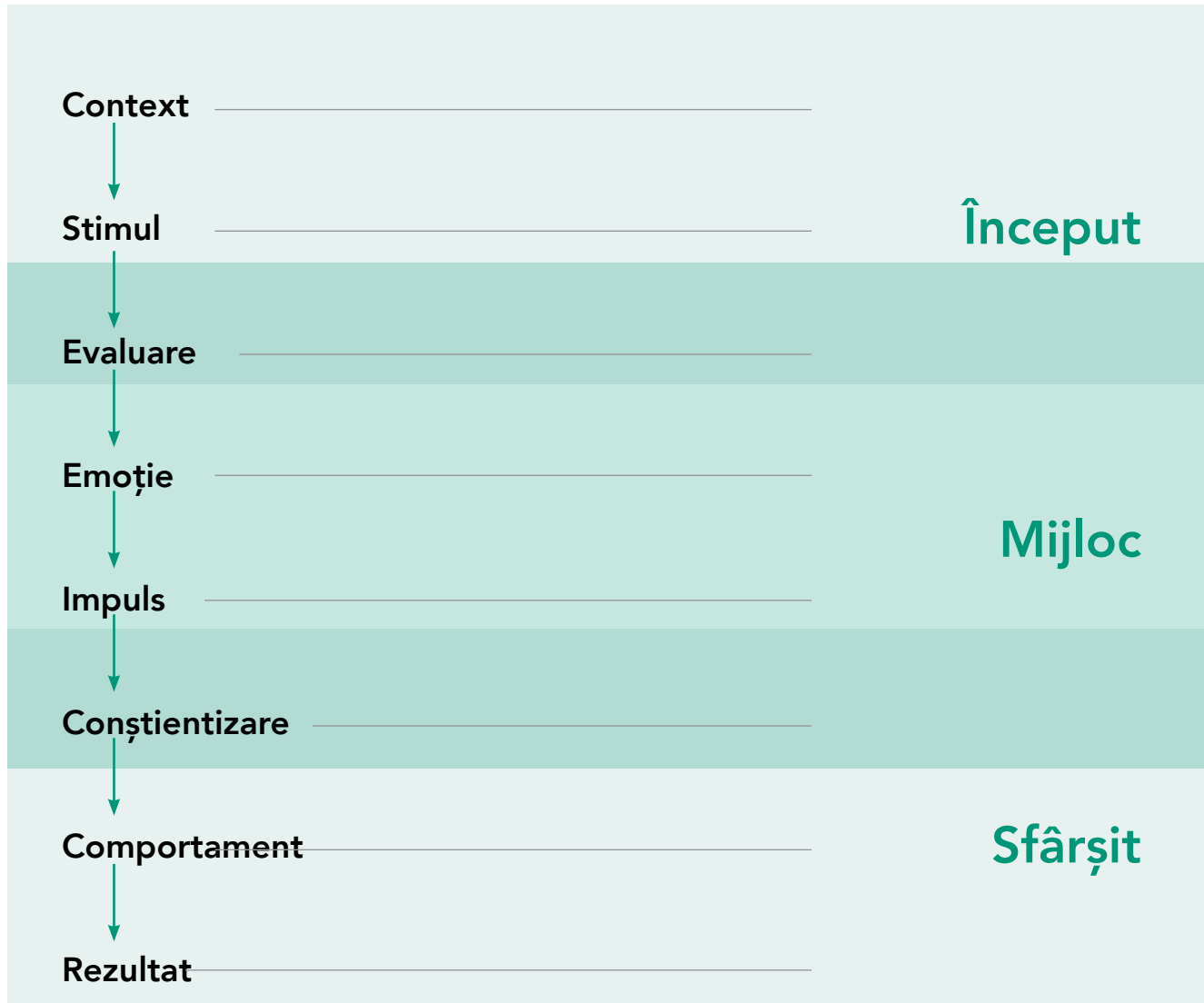
ÎNCHEIERE | 3 minute

- *„Considerați că ați învățat ceva despre emoții la care poate că nu v-ați gândit înainte?*
- *Ce s-ar întâmpla dacă oamenii din societatea noastră ar fi mai atenți și mai conștienți și ar beneficia de un „decalaj” mai mare între stimul și răspuns?*
- *Este ceva ce ați învățat astăzi pe care ați vrea să vi-l amintiți și altă dată?”*

Nume _____

Data _____

Cronologia emoțiilor



Lista instrumentelor de utilizat

Cronologia emoțiilor în acțiune

SCOPUL

Prin interpretarea scenariilor în timpul elaborării cronologiei emoțiilor, elevii vor descoperi faptul că emoțiile (și comportamentele la care acestea pot duce), se desfășoară de-a lungul unui proces, chiar dacă, adesea, acestea par automate

și instantanee. Înțelegerea cronologiei emoțiilor îi va ajuta pe elevi să învețe cum să le observe și cum să intervină în diferitele etape ale procesului pentru a transforma rezultatele potențial problematice în altele mai benefice.

REZULTATELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

Elevii vor:

- Explora într-o manieră experiențială procesul cronologiei emoțiilor.
- Dezvolta înțelegerea modului în care emoțiile apar și se desfășoară.
- Descoperi momentele în care ar putea fi capabili să intervină în desfășurarea emoțiilor și comportamentelor.

COMPONENTELE PRIMARE DE BAZĂ



**Atenția și
conștientizarea de sine**

DURATA

30 de minute

MATERIALE NECESARE

- Exemplare ale modelului cronologiei emoțiilor furnizat la sfârșitul experienței de învățare (câte 3 pentru fiecare elev)
- Scenariile prezentate mai jos
- Trusele de resurse în care elevii să pună cronologiile după efectuarea practicii reflexive

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, cu spatele drept. Apoi puteți lăsa privirea în jos sau puteți închide ochii.
- Înainte de face exercițiul pentru consolidarea atenției, vom face exercițiul de creare de resurse sau de centrare corporală pentru a ne calma/liniști corpul. Alegeți acum una dintre resursele personale din trusa de resurse, sau, dacă doriți, vă puteți gândi la o nouă resursă sau chiar vă puteți imagina una.
- Haideți să ne gândim la resursa personală și să ne concentrăm asupra acesteia pentru câteva momente, stând în liniște. Puteți face, de asemenea, exercițiul de centrare corporală dacă doriți. Indiferent ce exercițiu alegeți, vom rămâne în liniște și ne vom păstra atenția concentrată pentru câteva clipe. [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 la o resursă diferită sau puteți să faceți exercițiul de centrare corporală. De asemenea vă puteți schimba postura, dar încercați să nu deranjați pe nimeni dacă faceți asta. În caz contrar, păstrați-vă atenția asupra resursei voastre personale. [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, sau faceți o mică pauză, asigurându-vă că nu deranjați pe nimeni altcineva. [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.]
- Vă puteți consolida atenția fie concentrându-vă asupra senzațiilor, fie concentrându-vă pe respirație. Este alegerea voastră - depinde întotdeauna de voi.
- Ce ați observat?” [Cereți-le elevilor să discute cu voce tare]

ACTIVITATE DE APROFUNDARE | 17 minute

Utilizarea scenetelor pentru înțelegerea cronologiei emoțiilor

Prezentare generală

- Pentru această activitate elevii vor forma grupuri în cadrul cărora vor transpune pe o fișă pentru cronologia emoției scenariul care le-a fost atribuit.
- Apoi vor interpreta scenariul în fața restului clasei, scenetă care va fi urmată de o discuție

despre ceea ce s-a întâmplat în scenariu, trecând prin diferitele etape ale cronologiei.

Conținut / perspective care trebuie explorate

- Fiecare emoție este un proces
- Procesul are mai multe etape (stimul, apreciere, emoție, comportament, consecință/efecte)
- Procesul are loc într-un context
- Cursul emoțiilor și al comportamentului este influențat - și poate fi schimbat - de gradul de atenție (dacă suntem mai mult sau mai puțin atenți și conștienți)

Materiale necesare

- Mai multe exemplare ale „Scenariilor pentru elaborarea cronologiei emoțiilor”, furnizate la sfârșitul acestei experiențe de învățare
- Mai multe exemplare ale diagramei cronologiei emoțiilor (necompletate), care este furnizată la sfârșitul acestei experiențe de învățare (câte 2 pentru fiecare elev)

Instrucțiuni

- Amintiți-le elevilor de ultima activitate pe care ați făcut-o împreună, în care au explorat cronologia emoțiilor lui Albert și Alice.
- Împărțiți elevii în grupuri de 3 sau 4 și dați fiecărui grup câte un scenariu.
- Pentru început fiecare grup va trebui să completeze cronologia emoțiilor folosind „scenariile pentru elaborarea cronologiei emoțiilor” furnizate la sfârșitul acestei experiențe de învățare. Vor face acest lucru

de două ori: mai întâi pentru a arăta cum s-ar putea juca scenariul dacă personajele principale ar fi mai conștiente de propriile emoții; și în al doilea rând pentru a arăta cum s-ar putea juca scenariul dacă personajele principale ar fi mai puțin conștiente de propriile emoții. (Acordați-le 4 minute pentru această etapă sau chiar mai multe).

- Apoi fiecare grup va pregăti o scenetă prin care va ilustra în fața clasei scenariul în care personajul este mai conștient de propriile emoții și care să urmărească etapele cronologiei emoției (Acordați-le 4 minute pentru aceasta sau mai multe). Elevii pot „juca” personajele din scenariu dar pot „juca” și senzații, emoții sau gânduri.
- Reuniți elevii și invitați fiecare grup să-și interpreteze scenariul, în timp ce restul clasei observă cu atenție.
- În cazul în care considerați că sceneta jucată de elevi nu este foarte clară, citiți scenariul cu voce tare pentru întreaga clasă, astfel încât să fie limpede ce s-a întâmplat în scenetă.
- Rugați elevii care au urmărit sceneta să explice ce s-a întâmplat în fiecare punct al cronologiei, folosind următoarele întrebări (doar unele sau toate):
 - „Care a fost stimulul?”
 - Care a fost contextul?”
 - Care a fost rezultatul evaluării?”
 - Ce familii de emoții au fost implicate?”

- *Ce emoții particulare credeți că s-au manifestat?*
- *Ce senzații fizice credeți că ar fi putut avea personajul principal în propriul corp?*
- *Ce credeți că s-ar fi putut întâmpla dacă personajul ar fi fost mai puțin conștient de propriile emoții?*
- *În ce stare emoțională credeți că se afla personajul la sfârșitul scenariului?"*
- Treceți la grupul următor, cerându-le elevilor să își joace sceneta iar după ce terminați sesiunea de întrebări repetați aceeași procedură cu toate celelalte grupuri.

Sfaturi didactice

- Pentru a facilita tipărirea lor, scenariile pentru elaborarea cronologiei emoțiilor sunt furnizate la sfârșitul acestei experiențe de învățare sub formă de cartonașe, astfel încât să puteți înmâna câte unul pentru fiecare grup.
- Nu uitați să modificați numele personajelor din scenarii dacă acestea sunt identice cu cele ale elevilor dvs.
- Dacă vi se pare util, scrieți întrebările pe tablă sau pe o planșă.
- Cartonașele goale cu scenarii sunt furnizate în cazul în care doriți să vă creați propriile scenarii pentru elaborarea cronologiei emoțiilor, sau dacă doriți să-i invitați pe elevi să își creeze propriile scenarii, personalizate, pentru o anumită familie de emoții.

Scenariile pentru elaborarea cronologiei emoțiilor

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

1. Desmond vine acasă după terminarea cursurilor. Este puțin cam abătut, pentru că astăzi a împlinit 13 ani și nimeni de la școală nu i-a urat „La mulți ani”. Dar când deschide ușa și intră în casă, întreaga sa familie împreună cu o mulțime de prieteni strigă în cor „SURPRIZĂ!”. Se uită în încăpere și vede că au planificat o mare petrecere surpriză pentru el.
2. Imani vede un grup de fete pe care nu le cunoaște jucând un joc care i se pare foarte interesant. „Pot să mă joc și eu cu voi?” întreabă Imani. „Desigur!” spun ele și o invită să intre în joc.
3. În timpul pauzei o colegă de clasă cu pantofii plini de noroi calcă pe piciorul Mariannei, murdărindu-i pantofii săi nou nouți. Familia ei nu are mulți bani, dar săptămâna trecută tatăl ei i-a făcut cadou acești pantofi.
4. Leonard o iubește foarte mult pe Lisa, sora lui mai mică. Lisa a fost luată în zeflema de mai multe ori la școală. Într-o zi Leonard vede un copil de aceeași vârstă cu sora lui, căruia colegii nu-i dădeau pace în timpul prânzului și Leonard simte că i se strânge inima.
5. Kimball este foarte entuziasmat de excursia pe care familia sa o va face pentru a-și vizita rudele. Din păcate, doar cu câteva zile înainte

să plece, părinții lui îi spun că excursia a fost anulată și că nu vor mai merge, dar nu primește nicio explicație în privința motivelor.

6. În fiecare zi, în drum spre școală, Lewis trece pe lângă un bărbat care cere bani pentru mâncare. Într-o zi, Lewis vede că bărbatul are o cârjă și că are un picior în ghips. Lui Lewis îi dau lacrimile. Merge cu mama lui la bărbatul respectiv, căruia îi dau mai multe sandvișuri și apă.
7. Părinții lui Michelle s-au tot certat în ultima vreme. În această dimineață, în momentul în care a ieșit din cameră, și-a auzit tatăl spunând că în seara asta va lucra până târziu. Nu l-a mai auzit niciodată spunând asta, așa că nu este sigură ce înseamnă acest lucru, și observă că un fior îi trece prin tot corpul.
8. Prietenii apropiați ai lui Carlos obișnuiesc să meargă la film în fiecare vineri seara. Vinerea aceasta, însă, mama lui Carlos spune că acest obicei a devenit mult prea costisitor pentru familia lor. Prin urmare, Carlos nu poate merge cu ei. Așadar, trebuie să rămână acasă, știind că prietenii lui sunt la film.

PRACTICĂ REFLEXIVĂ | 6 minute

Prezentare generală

Folosind fișa cronologică a emoțiilor, elevii își vor aminti un moment în care au experimentat un stimul sau o emoție care i-ar fi putut determina să reacționeze într-un mod necorespunzător, dar au putut să răspundă într-o manieră adecvată.

Conținut / perspective care trebuie explorate

- Conștientizarea ne permite să împiedicăm stimulii să genereze reacții automate.
- Cu toții putem fi conștienți; cu toții avem posibilitatea de a ne îmbunătăți atenția.

Materiale necesare

- O foaie cronologică goală pentru fiecare elev.
- Trusa de resurse pentru ca elevii să-și pună în ea cronologiile după încheierea activității.

Instrucțiuni

- Oferiți fiecărui elev câte o fișă pentru elaborarea cronologiei emoțiilor și explicați-le că vor face această activitate în tăcere, pentru a se putea concentra mai bine.
- Explicați-le că aceasta este o activitate reflexivă privată, deci partajarea este opțională.
- Rugați elevii să-și amintească de un moment dificil în care au experimentat un stimul sau o emoție care i-ar fi putut determina să acționeze într-un mod necorespunzător, dar au putut să răspundă în mod adecvat.
- Oferiți-le exemple pentru a le stimula procesul de gândire.
- Dacă nu își pot aminti de o astfel de situație, permiteți-le să-și imagineze un scenariu în care li se întâmplă ceva provocator dar, în loc să acționeze ca urmare a impulsului dat de acea emoție negativă, reușesc să-și conștientizeze emoția și să răspundă într-un mod constructiv.

- Invitați elevii să-și reprezinte experiența pe care și-o amintesc pe fișa pentru elaborarea cronologiei emoțiilor (3+ minute)
- Invitați pe cei care doresc să-și prezinte cronologia acelei emoții să facă acest lucru.
- Rugați-i să pună fișele în trusa de resurse sau să v-o dea spre păstrare, dacă doresc. Amintiți-le că veți păstra confidențial toate materialele asociate cu practicile reflexive.

Sfaturi didactice

Practicile reflexive pot fi întotdeauna precedate sau urmate de exercițiul de centrare corporală sau de creare de resurse. Dacă observați că elevii împărtășesc lucruri care îi afectează emoțional, pe ei înșiși sau pe alți elevi, vă recomandăm să practicați împreună cu ei măcar câteva minute exercițiile de centrare corporală sau creare de resurse pentru a-i ajuta să-și liniștească din nou corpul și mintea înainte de a încheia experiența de învățare, sau de a trece la o altă activitate.

Exemplu de script

- *„Acum vom face o practică reflexivă folosind cronologia emoțiilor. Veți face această activitate în tăcere, astfel încât să vă puteți concentra mai bine. Veți putea să vă prezentați cronologia la final dacă doriți, dar aceasta este o activitate personală, astfel încât prezentarea cu voce tare este opțională.*
- *Aveți la dispoziție câte o fișă pentru a putea realiza cronologia emoțiilor. Nu scrieți încă pe ea. Mai întâi vă rog să fiți puțin atenți.*
- *Dacă este ok pentru voi, vă rog să închideți ochii sau să coborâți privirea în jos, dar fără a privi nimic în special. Ochii mei vor fi deschiși.*
- *În timp ce stați în tăcere, vă invit să vă amintiți un moment dificil în care ați experimentat un stimul sau o emoție care v-ar fi putut determina să acționați într-un mod nepotrivit, dar, în schimb, ați fost capabili să răspundeți într-un mod adecvat, constructiv și benefic, atât pentru voi înșivă, cât și pentru ceilalți.*
- *De exemplu, poate că v-a fost foarte foame și cineva a intrat în fața voastră când stăteați la rând la cantină. Poate că în acel moment ați simțit că în interiorul vostru a apărut o anumită emoție, urmată de dorința de a da la o parte acea persoană. Cu toate acestea, nu ați făcut așa - mai degrabă, ați reușit să respirați adânc și să o ignorați, sau poate că i-ați cerut cu amabilitate să se așeze la rând, ca toată lumea. Ați răspuns într-un mod adecvat, care nu v-a cauzat rău nici vouă înșivă, nici unei alte persoane.*
- *Dacă nu vă puteți aminti o situație de acest gen, încercați să vă imaginați un scenariu în care vi se întâmplă ceva care vă deranjează și, în loc să acționați dintr-o emoție negativă, sunteți capabili să utilizați conștientizarea și să răspundeți într-un mod care să fie util, atât vouă, cât și celorlalți.*
- *Când sunteți pregătiți, vă rog să vă uitați cu atenție la fișa pentru elaborarea cronologiei emoțiilor din fața dvs., pe care urmează s-o completați. Începeți să cartografiați pe fișă experiența la care v-ați gândit. Vom lucra*

În tăcere timp de aproximativ 3 - 5 minute.
[Când a mai rămas doar un minut din timpul de lucru, avertizați elevii în legătură cu asta.]

- Acum mai avem puțin timp la dispoziție pentru a vorbi despre această activitate. Cine ar dori să ne împărtășească ceva despre cronologia sa, sau despre cum a fost experiența cronologizării emoției. [Permiteți elevilor să-și prezinte impresiile în funcție de timpul pe care îl aveți la dispoziție.]
- Vă mulțumesc tuturor pentru atenția și concentrarea din timpul practicii reflexive. Vă invit să introduceți fișa cronologiei emoției în trusa personală de resurse, sau să mi-o dați dacă doriți să o văd."

ÎNCHEIERE | 3 minute

- „Considerați că ați învățat ceva despre emoții la care poate că nu v-ați mai gândit înainte?
- Este ceva ce ați învățat astăzi pe care ați vrea să vi-l amintiți și altă dată?"

ACTIVITATE OPȚIONALĂ DE APROFUNDARE

Sesiuni multiple de creare a propriei noastre cronologii a emoțiilor

Materiale necesare

- Coli mari de hârtie, câte una pentru fiecare grup de 3-4 elevi
- Markere
- Fișa necompletată furnizată la sfârșitul experienței de învățare

- Opțional: afișele cu familiile de emoții realizate anterior

Instrucțiuni

- Împărțiți elevii în grupuri de 3-4 elevi. Rugați fiecare grup să aleagă o familie de emoții pentru care ar dori să creeze o cronologie. Furnizați fiecărui grup o bucată mare de hârtie de flipchart.
- Fiecare grup își va crea propria cronologie emoțională, ilustrată pentru acea familie de emoții.
- Întrebați-i: Dacă ați dori să le explicați altor elevi ce este o cronologie a emoțiilor pentru această familie de emoții, cum ați face acest lucru?
- Rugați-i să completeze fiecare element al fișei (cum ar fi contextul, stimulul, emoția etc.) De asemenea elevii vor trebui să se gândească la exemple de scenarii care să se potrivească cu cronologia acelei emoții. Aceste exemple ar trebui să arate ce se întâmplă atunci când oamenii își folosesc instrumentele pe care le au la dispoziție: atenția conștientă, conștientizarea, vigilența, urmărirea senzațiilor etc., precum și ce se întâmplă atunci când oamenii nu folosesc astfel de instrumente. (Puteți să dați câte un exemplar fiecărui grup de elevi pentru a vă asigura că știu ce să includă în cronologiile lor sau pur și simplu puteți scrie cerințele pe tablă).
- Când fiecare grup a terminat de creat cronologia, permiteți-le să și-o prezinte restului clasei. La sfârșit puteți agăța

cronologiile pe pereții clasei sau pe holul școlii.

Sfaturi didactice

Dacă este necesar, puteți organiza lucrurile în așa fel încât elevii să poată să facă acest exercițiu într-o singură ședință, acordându-le doar 10-15 minute pentru ca să poată să lucreze la cronologia lor de grup. Cu toate acestea este mai bine dacă le acordați mai mult timp și fragmentați acest exercițiu în mai multe sesiuni. De exemplu, ați putea împărți această activitate pe parcursul a trei sesiuni a câte 20-30 de minute fiecare. Acest lucru le va permite elevilor să petreacă mai mult timp gândindu-se la cronologia lor și s-o ilustreze, precum și să vină cu idei și exemple specifice.

ACTIVITATE OPȚIONALĂ DE APROFUNDARE

Dacă aveți acces la internet, puteți compara cronologia realizată de elevii dvs. cu cronologia emoțiilor de pe site-ul web Atlas of Emotions (www.atlasofemotions.org).

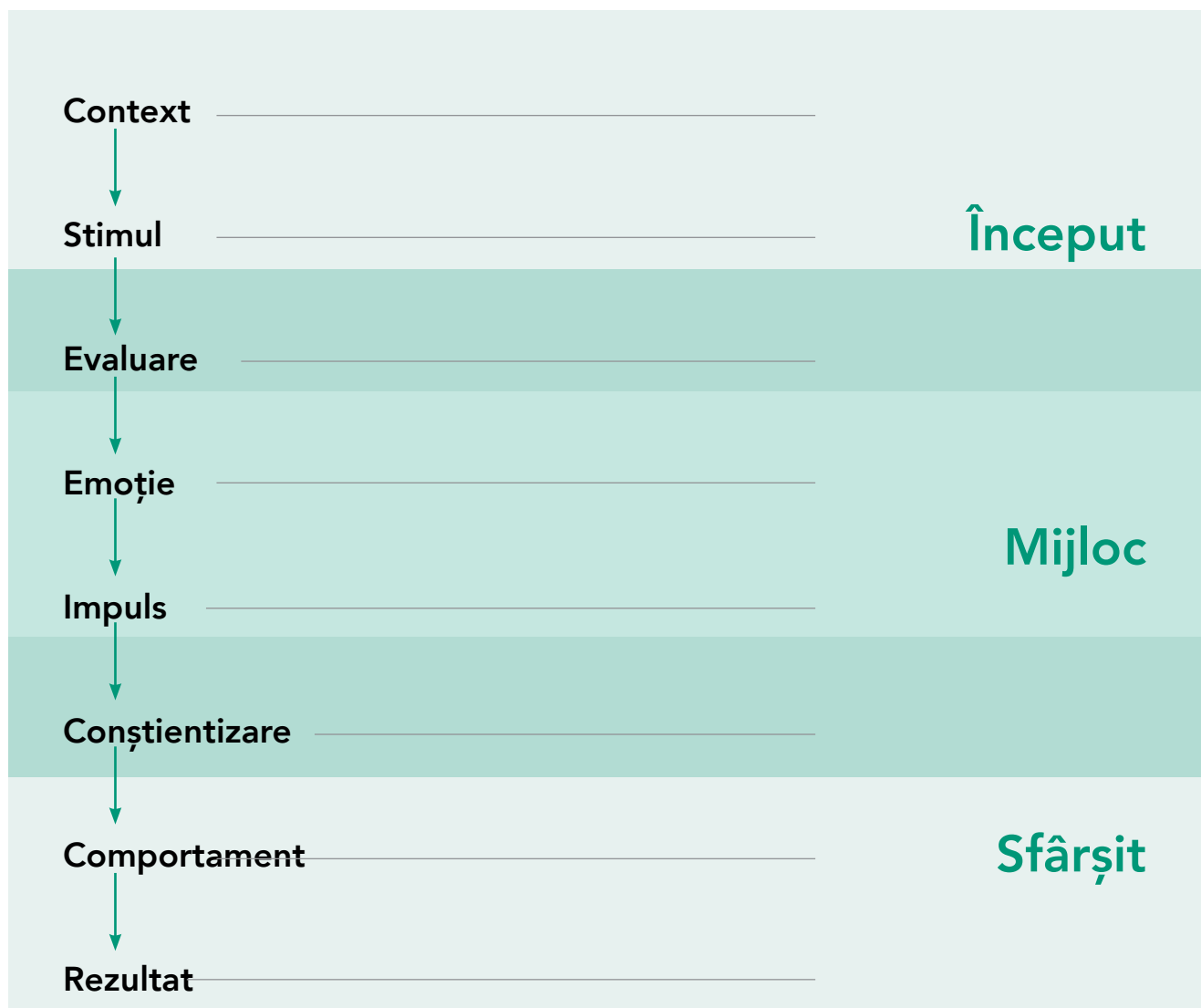
Întrebați elevii:

- „Există ceva ce vă place în cronologia propusă de Atlas of Emotions? Există ceva care este inclus în acea cronologie, dar pe care voi l-ați omis?”
- Există ceva la propria cronologie care vă place mai mult decât cea din Atlas of Emotions? Lipsește ceva în cronologia propusă de Atlas of Emotions pe care voi însă l-ați inclus?”

Nume _____

Data _____

Cronologia emoțiilor



Lista instrumentelor de utilizat

Scenariile pentru cronologia emoțiilor

1. Desmond vine acasă după terminarea cursurilor. Este puțin cam abătut, pentru că astăzi a împlinit 13 ani și nimeni de la școală nu i-a urat „La mulți ani”. Dar când deschide ușa și intră în casă, întreaga sa familie împreună cu o mulțime de prieteni strigă în cor „SURPRIZĂ!” Se uită în încăpere și vede că au planificat o mare petrecere surpriză pentru el.

2. Imani vede un grup de fete pe care nu le cunoaște jucând un joc care i se pare foarte interesant. „Pot să mă joc și eu cu voi?” întrebă Imani. „Desigur!”, spun ele, și o invită să intre în joc.

3. În timpul pauzei o colegă de clasă cu pantofii plini de noroi calcă pe piciorul Mariannei, murdărindu-i pantofii săi nou nouți. Familia ei nu are mulți bani, dar săptămâna trecută tatăl ei i-a făcut cadou acești pantofi.

4. Leonard o iubește foarte mult pe Lisa, sora lui mai mică. Lisa a fost luată în zeflema de mai multe ori la școală. Într-o zi, Leonard vede un copil de aceeași vârstă cu sora lui, căruia colegii nu-i dădeau pace în timpul prânzului și Leonard simte că i se strânge inima.

5. Kimball este foarte entuziasmat de excursia pe care familia sa o va face pentru a-și vizita rudele. Însă doar cu câteva zile înainte să plece, părinții lui îi spun că excursia a fost anulată și că nu vor mai merge, dar nu primește nicio explicație în privința motivelor.

6. În fiecare zi, în drum spre școală, Lewis trece pe lângă un bărbat care cere bani pentru mâncare. Într-o zi, Lewis vede că bărbatul are o cârjă și că are un picior în ghips. Lui Lewis îi dau lacrimile. Merge cu mama lui la bărbatul respectiv și amandoi îi dau mai multe sandvișuri și apă.

7. Părinții lui Michelle s-au tot certat în ultima vreme. În această dimineață, în momentul în care a ieșit din cameră, și-a auzit tatăl spunând că în seara asta va lucra până târziu. Nu l-a mai auzit niciodată spunând asta, așa că nu este sigură ce înseamnă acest lucru și observă că un fior îi trece prin tot corpul.

8. Prietenii apropiați ai lui Carlos obișnuiesc să meargă la film în fiecare vineri seara. Vinerea aceasta, însă, mama lui Carlos spune că acest obicei a devenit prea costisitor pentru familia lor. Prin urmare Carlos nu poate merge cu ei. Așadar, trebuie să rămână acasă, știind că prietenii lui sunt la film.

Scenarii personalizate

Scenarii personalizate

Cartografierea emoțiilor

SCOPUL

Această experiență de învățare le demonstrează elevilor faptul că emoțiile se pot manifesta la nivelul corpului și al minții, în cadrul unei game largi de niveluri de activare și de tonalități afective (adesea numite în psihologie „afecte primare”). Folosind o diagramă bidimensională care arată pe axa verticală gradul de activare la nivelul corpului (energie ridicată vs. energie redusă), iar pe axa orizontală un continuum al senzației - de la neplăcut la plăcut - numit „valență” în psihologie, elevii vor afla că o emoție se poate manifesta de-a lungul unei

game de tonalități și niveluri, și că emoțiile se pot suprapune în ceea ce privește modul în care sunt resimțite, sau că pot diferi considerabil sau chiar că pot părea incompatibile între ele. Cartografierea emoțiilor în acest fel creează un instrument vizual și conceptual care accentuează examinarea directă a emoțiilor și a stărilor corpului prin meta-conștientizare și interocepție. De asemenea permite explorarea mai în profunzime a modului în care emoțiile relaționează între ele și, în unele cazuri, se află în opoziție.

REZULTATELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

Elevii vor:

- Descrie cum funcționează graficul „nivel activare / tonalitate afectivă”.
- Înțelege unde pot fi plasate emoțiile pe graficul „nivel activare / tonalitate afectivă”.
- Descoperi care stări emoționale pot fi mai mult sau mai puțin compatibile cu altele.

DURATA

40 de minute

COMPONENTELE PRIMARE DE BAZĂ



**Atenția și
conștientizarea de sine**

MATERIALE NECESARE

- Mai multe exemplare ale graficului „nivel activare / tonalitate afectivă” (un exemplar pentru fiecare elev) și un set de „cartonașe cu senzații” (furnizate la sfârșitul acestei experiențe de învățare).
- Markere sau pixuri pentru fiecare elev; diagramele familiilor de emoții create anterior, pe care să le puteți afișa.
- Frânghie, sfoară sau bandă adezivă colorată pentru a crea pe podea graficul „nivel activare / tonalitate afectivă”.

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, cu spatele drept. Apoi puteți lăsa privirea să cadă pe podea sau puteți închide ochii.*
- *Înainte de face exercițiul pentru consolidarea atenției, vom face exercițiul de creare de resurse sau de centrare corporală pentru a ne calma/liniști corpul. Alegeți acum una dintre resursele personale din trusa de resurse, sau, dacă doriți, vă puteți gândi la o nouă resursă sau chiar vă puteți imagina una.*
- *Haideți să ne gândim la resursa personală și să ne concentrăm asupra acesteia pentru câteva momente, stând în liniște. Puteți face, de asemenea, exercițiul de centrare corporală dacă doriți. Indiferent ce exercițiu alegeți, vom rămâne în liniște și ne vom păstra atenția concentrată pentru câteva clipe. [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 resursă diferită sau puteți să faceți exercițiul de centrare corporală. De asemenea vă puteți schimba postura, dar încercați să nu deranjați pe nimeni dacă faceți asta. În caz contrar păstrați-vă atenția asupra resursei voastre personale. [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, sau faceți o mică pauză, asigurându-vă că nu deranjați pe nimeni altcineva. [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.]*
- *Vă puteți consolida atenția fie concentrându-vă asupra senzațiilor, fie concentrându-vă pe respirație. Este alegerea voastră - depinde întotdeauna de voi.*
- *Ce ați observat?” [Cereți-le elevilor să discute cu voce tare]*

PREZENTARE / DISCUȚIE | 10 minute

Diagrama „nivel activare / tonalitate afectivă”

Prezentare generală

În această prezentare interactivă elevii vor învăța să folosească graficul „nivel activare / tonalitate afectivă” ca pe un instrument util pentru cartografierea emoțiilor.

Conținut / perspective care trebuie explorate

- Emoțiile variază în ceea ce privește gradul de activare de la nivelul corpului (energie ridicată, neutră sau scăzută).
- Emoțiile variază în ceea ce privește tonalitatea afectivă (dacă senzațiile pe care le percepem sunt plăcute, neutre sau neplăcute).
- Urmărindu-ne nivelul de activare și ce fel de senzații avem, putem înțelege care este starea noastră emoțională.
- O emoție poate exista pe mai multe niveluri de activare și poate avea mai multe tonalități.

Materiale necesare

- Coardă, sfoară sau bandă adezivă colorată
- Un set de „cartonașe cu senzații” (furnizate la sfârșitul experienței de învățare)

Instrucțiuni

- Creați diagrama pe podea folosind frânghie, sfoară, bandă colorată sau orice alt material care se potrivește. Diagrama va trebui să aibă două axe intersectate (la fel cum este „diagrama nivel activare / tonalitate afectivă” de la sfârșitul acestei experiențe de învățare), astfel încât să arate ca un semn plus (+) gigant. Ar trebui să fie suficient de mare pentru ca mai mulți elevi să poată sta în diferite poziții pe grafic în același timp (2m x 2m sau chiar mai mare).
- Așezați pe grafic primele cinci cartonașe. (Multă energie în partea de sus, Foarte puțină energie în partea de jos, Foarte neplăcută în stânga, Foarte plăcută în dreapta și Neutră în

mijloc, acolo unde se intersectează cele două axe).

- Solicitați 5 voluntari care să stea în dreptul primelor cinci cartonașe. Pentru această activitate pozițiile vor fi statice.
- Spuneți-le elevilor că această diagramă reprezintă o modalitate de a ne ajuta, pe de-o parte, să ne înțelegem emoțiile și, pe de alta, să conștientizăm cum ne simțim în corp atunci când le avem. De asemenea ne ajută să descoperim că experimentarea unei emoții poate fi reprezentată pe diagramă și că fiecare emoție se poate regăsi pe diagramă.
- Explicați-le că linia verticală, care urcă și coboară, reprezintă „axa de activare” - care arată nivelul de activare care există în corpul nostru, sau câtă energie avem atunci când simțim acea emoție. Linia orizontală, care merge de la stânga la dreapta, reprezintă „tonalitatea senzației”, arătând cât de plăcut sau de neplăcut ne simțim atunci când avem acea emoție.
- Cartonașele rămase ilustrează emoții și sentimente.
- Alegeți unul dintre cele patru cadrane (dreapta sus, dreapta jos, stânga sus, sau stânga jos) și cereți-i unui voluntar să selecteze din setul de cartonașe cu senzații unul care să se potrivească cu acel cadran. Întrebați-i de ce au ales acel sentiment pentru acel cadran. Apoi invitați un alt voluntar să se plaseze în acel cadran înfățișând acea emoție.

- Repetați instrucțiunile și pentru celelalte trei cadrane.
- Spuneți-le elevilor voluntari să iasă din rol. Întrebați grupul dacă vreuna dintre emoții s-ar putea regăsi în alte cadrane sau în alte părți ale cadranelor în care se află deja. Discutați.
- Când toate cele patru cadrane au fost explorate, puteți spune voluntarilor să elibereze cadranele și puteți relua activitatea, sau o puteți termina.

Sfaturi didactice

- Dacă se potrivește mai bine grupului dvs., puteți prezenta informațiile din această activitate ca pe o mini-prelegere în timp ce desenați graficul pe tablă. În loc să cereți voluntarilor să joace rolul emoțiilor respective, le puteți cere să întruchipeze o statuie care ar putea reprezenta emoția de pe diagramă.
- O altă variantă de lucru ar fi să creați o diagramă a cadranelor destul de mare și un omuleț stilizat suficient de mare încât să poată fi plasat în cadrane diferite în același timp.

Exemplu de script

- *„Această activitate constituie pentru noi o modalitate de a ne înțelege emoțiile și de a conștientiza ce simțim în corp atunci când le avem. Pentru asta ne vom folosi de o diagramă. Modul în care experimentăm o emoție poate fi reprezentat pe această diagramă.*
- *De sus în jos, graficul arată cât de activat este corpul nostru ca urmare a experimentării acelei emoții, sau câtă energie avem, adică*

ne arată nivelul de energie din corp. Dacă suntem cu adevărat entuziasmați, agitați sau foarte anxioși, s-ar putea să avem multă energie în corp, așa că am fi în partea de sus a graficului. Dacă ne simțim extrem de obosiți sau lipsiți de energie, am fi în partea de jos. Mijlocul este neutru.

- *De la stânga la dreapta graficul arată cât de plăcută sau neplăcută este experiența respectivă pentru noi. Partea din stânga reprezintă ceea ce este foarte neplăcut. Mijlocul este neutru. Partea din dreapta reprezintă ceea ce este foarte plăcut pentru noi.*
- *Am nevoie de patru voluntari care să stea la capetele fiecărei linii. Și unul care să stea chiar în mijloc, unde scrie „Neutru”. Se oferă cineva?*
- *Vom folosi fiecare diagramă pentru a delinia câteva emoții. Dar mai întâi trebuie să ne asigurăm că înțelegem cu toții acest grafic. Haideți să încercăm să găsim câteva cuvinte care exprimă niște emoții care să se potrivească în fiecare dintre cele patru cadrane ale graficului.*
- *Ce emoție s-ar putea potrivi în zona din dreapta sus, unde corpul nostru este foarte activat, este plin de energie și ne simțim foarte plăcut? Avem aici setul de cartonașe cu emoții și senzații. Poate cineva să găsească un cartonaș care să se potrivească în acea zonă? [Când cineva s-a oferit voluntar, spuneți:] Poți plasa cartonașul în acea zonă unde dorești și apoi ne vei explica de ce ai ales acel cartonaș?*

- *Acum aș avea nevoie de un voluntar care să stea în acel loc și să pozeze ilustrând acea emoție sau sentiment.* [Rugați-l pe voluntar să se plaseze în partea corespunzătoare a diagramei și să ia o poziție care să illustreze acea emoție sau sentiment.]
- *Ce emoție s-ar potrivi în zona din stânga sus, unde corpul nostru este extrem de activat, dar ne simțim foarte neplăcut?* [Repetati activitatea ca mai sus, cerând o explicație și apoi un alt voluntar pentru a reprezenta emoția în acea zonă a diagramei.]
- *Dar în partea dreaptă de jos (activare redusă, sentiment plăcut)? Dar stânga jos (activare redusă, sentiment neplăcut)?* [Repetati până când graficul este completat în toate cele patru cadrane.]
- [Pentru voluntari:] *Acum vă puteți relaxa cu toții.*
- *Credeți că o emoție ar putea fi reprezentată și plasată în mai multe locuri pe grafic?*
- *De exemplu, ce credeți despre sentimentul de frică? Oare ar putea fi vorba de o frică mai mică, cu un nivel mai redus sau ar putea fi vorba de o frică mult mai mare, care creează o stare de anxietate? Oare ar putea genera un sentiment puțin neplăcut sau extrem de neplăcut? Cum am putea reprezenta asta?*
- *Oare fericirea ar putea genera mai multă sau mai puțină activare în corpul nostru? Ar putea genera o senzație puțin plăcută sau foarte plăcută? Cum am putea reprezenta acest lucru? S-ar putea să nu fie întotdeauna într-un*

singur loc pe diagramă. [Invitați unul sau mai mulți dintre voluntarii care reprezintă emoții să se întindă pentru a atinge mai mult de un cadran.]

- *Credeți că toți oamenii trăiesc o emoție în același mod? Oare este posibil ca o persoană să experimenteze o emoție în mod diferit? Oare putem să experimentăm aceeași emoție într-o manieră diferită în funcție de moment?*
- *Apoi veți desena propriile diagrame pentru propriile emoții."*

ACTIVITATE DE APROFUNDARE | 15 minute

Cartografierea emoțiilor pe diagrama „nivel activare / tonalitate afectivă”

Prezentare generală

În această activitate elevii vor trebui să aleagă un cuvânt pentru o emoție din fiecare familie de emoții și apoi vor cartografia acea emoție pe propria lor diagramă de nivel activare / tonalitate afectivă

Conținut / perspective care trebuie explorate

- Familiile de emoții conțin emoții care variază în ceea ce privește nivelul de activare a corpului și al tonalității afective.
- Unele emoții tind să fie mai mult sau mai puțin compatibile între ele decât altele.

Materiale necesare

Pentru fiecare elev:

- O copie a unei diagrame necompletate (furnizată la sfârșitul experienței de învățare)
- Markere sau pixuri

Instrucțiuni

- Spuneți-le elevilor să selecteze un cuvânt care exprimă o emoție din fiecare diagramă a familiei de emoții. Spuneți-le să o deseneze ca pe un punct sau ca pe o formă mai mare care arată zona pe care ar putea să o acopere termenul respectiv. Ei vor trebui să se asigure că ilustrează întreaga gamă a acelei emoții.
- De asemenea își pot ilustra diagramele cu emoji-uri sau cu orice alte reprezentări artistice.
- Acordați-le elevilor suficient timp pentru ca fiecare dintre ei să aleagă și să cartografieze câte un termen care exprimă o emoție din familiile de emoții pe care le-ați creat în cadrul activității precedente (adică ar trebui să aibă câte unul pentru categoriile compasiune, fericire, frică, furie, tristețe și gelozie).
- Dacă unii elevi termină cu mult înaintea celorlalți, permiteți-le să continue prin cartografierea mai multor termeni din familiile de emoții, după cum consideră potrivit.
- Când toți elevii au cartografiat cel puțin un termen din fiecare familie de emoții, invitați-i să-și prezinte diagrama de nivel activare / tonalitate afectivă și să explice de ce au plasat termenii acolo unde au făcut-o. În funcție de câți elevi sunt în clasa dvs., este bine să aveți o idee clară cu privire la cât ar trebui să vorbească fiecare, pentru a vă putea încadra în timpul alocat.
- Rugați-vă elevii să-și analizeze graficul de nivel activare / tonalitate afectivă și graficul

familiilor de emoții și să vadă dacă pot găsi emoții care tind să se afle în opoziție. Adică ele par a fi opuse sau nu sunt compatibile între ele. Cu alte cuvinte: „Dacă simt această emoție, este de obicei mai neobișnuit să simt și această altă emoție”. (Exemple tipice de opoziții ar putea fi fericirea și tristețea, furia și afecțiunea, dragostea și ura, entuziasmul și plictiseala. Rețineți că, chiar dacă două emoții tind să fie opuse, asta nu înseamnă neapărat că nu sunt niciodată experimentate ca întâmplându-se împreună).

- Puneți-i să adauge emoțiile care tind să fie contrare cu cele pe care le-au cartografiat deja și să le plaseze pe diagrama „nivel activare / tonalitate afectivă”. Cereți-le să traseze săgeți între oricare două emoții care par a fi opuse.
- După ce au trecut cele câteva minute pe care le-au avut la dispoziție pentru a face acest lucru, invitați-i să discute din nou despre propriile diagrame.

Sfaturi didactice

- Ar putea fi util pentru dvs. să fi completat deja o diagramă a nivelului de activare / tonalității afective înainte de a facilita această activitate, atât pentru propria dvs. familiarizare cu materialul de curs, cât și pentru faptul că, în acest fel, veți avea propria diagramă pe care o puteți utiliza ca exemplu, dacă este necesar. Totodată, veți putea participa la discuțiile cu clasa, ceea ce ar fi util atât ca exemplificare a modului în care trebuie făcut acest lucru, cât și pentru construirea și consolidarea comunității, la nivel de clasă.

- În loc să le dați câte un exemplar al modelului de diagramă, elevii ar putea desena graficul pe propria coală de hârtie.

Exemplu de script

- „Pentru a începe să completați diagrama mai întâi va trebui selectați o emoție din fiecare familie de emoții. Reprezentați-o printr-o formă mai mică sau mai mare, în funcție de cât spațiu ar trebui să ocupe pe diagramă. Deci, fiecare persoană ar trebui să reușească să plaseze 6 termeni pe diagrama personală.
- [Alocați suficient timp pentru ca fiecare elev să poată să aleagă și să cartografieze câte un termen din fiecare dintre familiile de emoții pe care le-ați creat mai devreme].
- Cine ar dori să ne prezinte unul dintre termenii care exprimă o emoție, pe care i-a plasat pe diagramă, și unde și de ce l-a plasat acolo unde a făcut-o? [Permiteți câtorva elevi să-și prezinte termenii].
- Unele emoții tind să se potrivească foarte bine împreună, cum ar fi singurătatea și tristețea. Alele tind să nu se potrivească deloc, precum fericirea și tristețea. Pe cele care nu se potrivesc le putem numi „emoții opuse”.
- Haideți să vedem dacă putem găsi exemple de emoții opuse. De exemplu, dacă aveți o emoție, de obicei este mai greu să aveți o altă emoție. Este posibil ca pe graficul pe care l-ați elaborat să aveți deja emoții opuse. Cine are deja niște emoții opuse? [Permiteți câtorva elevi să împărtășească și colegilor care sunt acestea].

- Acum vă rog să adăugați în diagramele voastre și emoțiile opuse celor pe care le-ați cartografiat deja. Trasați săgeți între oricare două emoții care par a fi opuse între ele.
- Este posibil să nu ne putem gândi la o emoție opusă pentru fiecare emoție de pe diagramă. Nu este nicio problemă. Pe de altă parte pentru o anumită emoție s-ar putea să găsim mai multe emoții opuse!
- Haideți acum să discutăm despre această activitate.
- Ce ați observat când ați realizat acest exercițiu? Ce întrebări aveți?”

PRACTICĂ REFLEXIVĂ | 7 minute

Cartografierea folosind exercițiile de centrare corporală și creare de resurse.*

Prezentare generală

- Elevii își vor cartografia starea prezentă utilizând diagrama nivelului de activare / tonalitatea afectivă, prin urmărirea senzațiilor corporale în timp ce se angajează într-o practică de centrare corporală/ creare de resurse.
- Vor actualiza graficul după câteva minute de centrare corporală/ creare de resurse, pentru a vedea dacă au avut loc modificări în starea lor corporală sau emoțională.

Conținut / perspective care trebuie explorate

- În orice moment putem observa atât propriul nostru nivel de activare, cât și tonalitatea senzațiilor.

- Observarea nivelului de activare și tonalitatea afectivă ne oferă informații despre starea noastră emoțională.
- Starea noastră emoțională este mereu în schimbare.
- Exercițiile de centrare corporală, crearea de resurse și alte practici ne pot modifica starea emoțională.

Materiale necesare

Un exemplar al diagramei nivelului de activare / tonalitate afectivă pentru fiecare elev și o ustensilă de scris.

Instrucțiuni

- Oferiți fiecărui elev o diagramă a nivelului de activare / tonalitate afectivă necompletată și o ustensilă de scris.
- Începeți printr-un exercițiu de centrare corporală/ creare de resurse.
- Rugați elevii să deseneze în diagramele individuale zona unde se află.
- Mai practicați pentru câteva minute exercițiile de centrare corporală/ creare de resurse stând în tăcere.
- Rugați-i să își actualizeze graficele pe baza a ceea ce simt acum.
- Invitați-i să participe la discuții dacă doresc.

Sfaturi de predare

- Țineți cont de faptul că unii elevi pot raporta că starea lor emoțională s-a agravat sau că s-au simțit mai rău după ce au practicat exercițiile. Dacă devin conștienți de emoțiile

lor, elevii ar putea beneficia în continuare de practică. Cu toate acestea, dacă un elev constată în mod repetat că se simte mai rău după un anumit exercițiu, atunci îl puteți încuraja să aleagă o altă formă de practică (o resursă diferită, o altă formă de centrare corporală sau o altă formă de educare/consolidare a atenției). Amintiți-le, de asemenea, că se pot opri din orice exercițiu care îi face să se simtă neplăcut sau inconfortabil.

- Vă încurajăm să repetați această activitate de mai multe ori și în mai multe sesiuni.

Exemplu de script

- *„Acum vom folosi diagrama nivelurilor de activare / tonalitate afectivă ca pe un instrument care ne ajută să vedem ce se întâmplă atunci când ne exersăm abilitățile de reziliență, cum ar fi prin exercițiile de centrare corporală sau creare de resurse.*
- *Haideți să ne imaginăm una dintre resursele personale.*
- *Dacă cineva a făcut recent ceva bun pentru voi sau a fost binevoitor, sau dacă voi înșivă ați fost binevoitori și compasionali cu altcineva, puteți să folosiți acea situație ca pe o resursă personală.*
- *Dacă preferați să faceți exercițiul de centrare corporală, puteți să vă găsiți o modalitate confortabilă de a sta sau ceva confortabil de ținut sau de atins.*
- *Vă rog ca în timp ce vă gândiți la resursa personală sau faceți exercițiul de centrare*

corporală să observați ce simțiți în interior?
Haideți să stăm liniștiți câteva momente pentru a observa în liniște ce se întâmplă în propriul corp. [Pauză timp de 30 de secunde.]

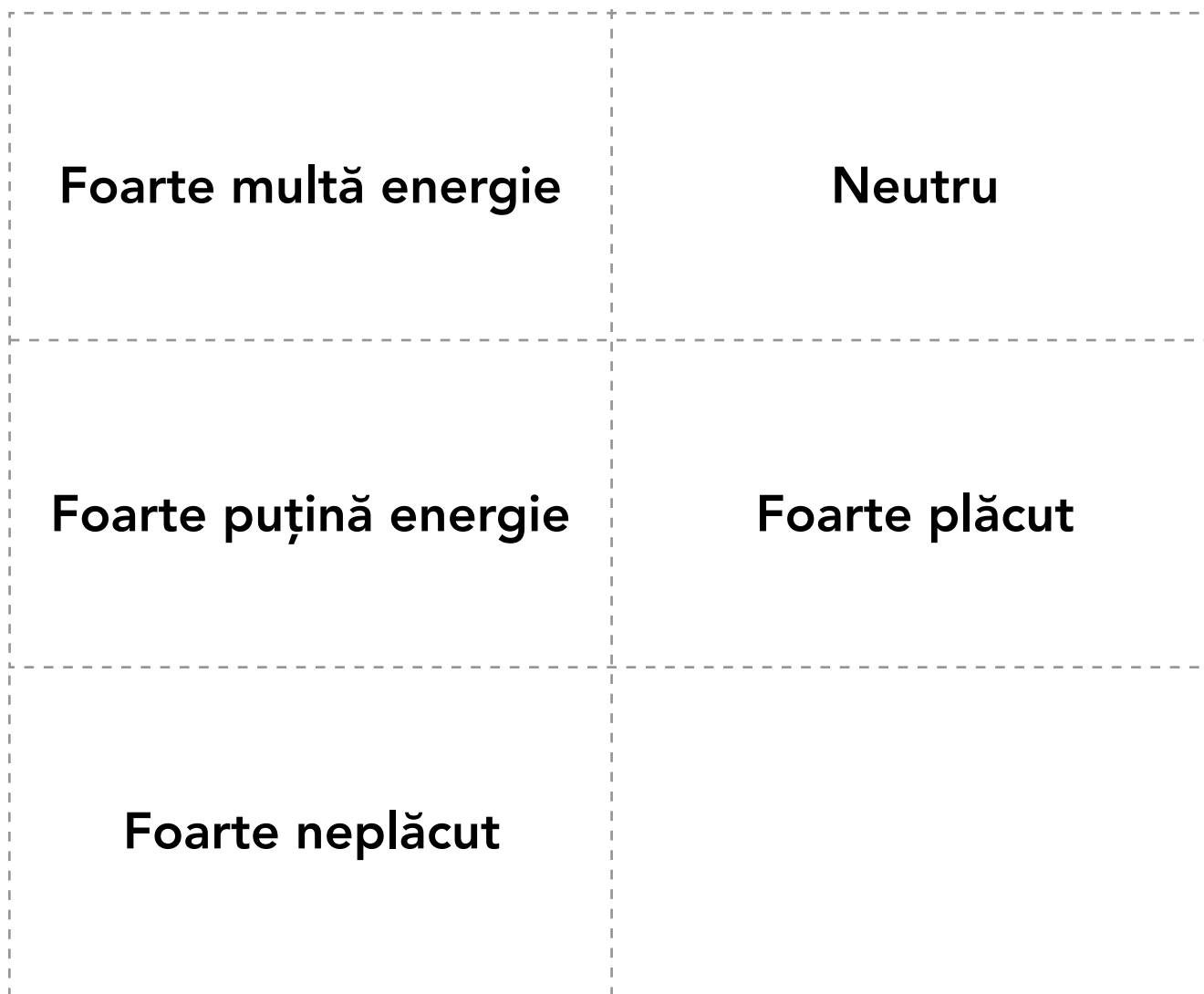
- Acum vă rog să desenați pe graficul pe care l-ați primit ceea ce observați că apare în corpul vostru. Unde v-ați plasa pe voi înșivă pe grafic? De asemenea puteți scrie sau desena senzațiile sau emoțiile pe care le observați și unde ar putea fi plasate acestea pe grafic.
- Acum haideți să stăm în liniște câteva momente pentru a face exercițiul de centrare corporală sau de creare de resurse. [Pauză timp de 30-60 de secunde].
- Acum vă rog să fiți atenți și să urmăriți senzațiile din propriul corpul.
- Dacă observați o senzație plăcută sau neutră, focalizați-vă atenția asupra ei și urmăriți-o. Vedeți dacă se schimbă sau rămâne la fel. [Pauză 10-15 secunde.]
- Dacă nu ați găsit o senzație plăcută sau neutră, vedeți dacă vă puteți deplasa cu atenția într-o altă parte a corpului pentru a găsi un loc în care să aveți senzații mai plăcute. [Pauză 10-15 secunde.]
- Mulțumesc. Acum haideți să ne actualizăm graficele.
- Unde v-ați desena pe voi înșivă pe grafic? De asemenea, puteți scrie sau desena orice senzații sau emoții pe care le simțiți acum și unde ar putea fi acestea plasate pe grafic.

- A observat cineva o schimbare între prima dată când ați făcut diagrama și a doua oară? [Invitați-i să discute între ei.]
- A rămas cineva la fel?"

ÎNCHEIERE | 3 minute

- „Ce a ieșit în evidență atunci când v-ați cartografiat starea emoțională?
- Ce v-a surprins?
- Ce ați învățat în plus despre emoții?
- Aveți ceva nelămuriri sau întrebări legate de emoții?"

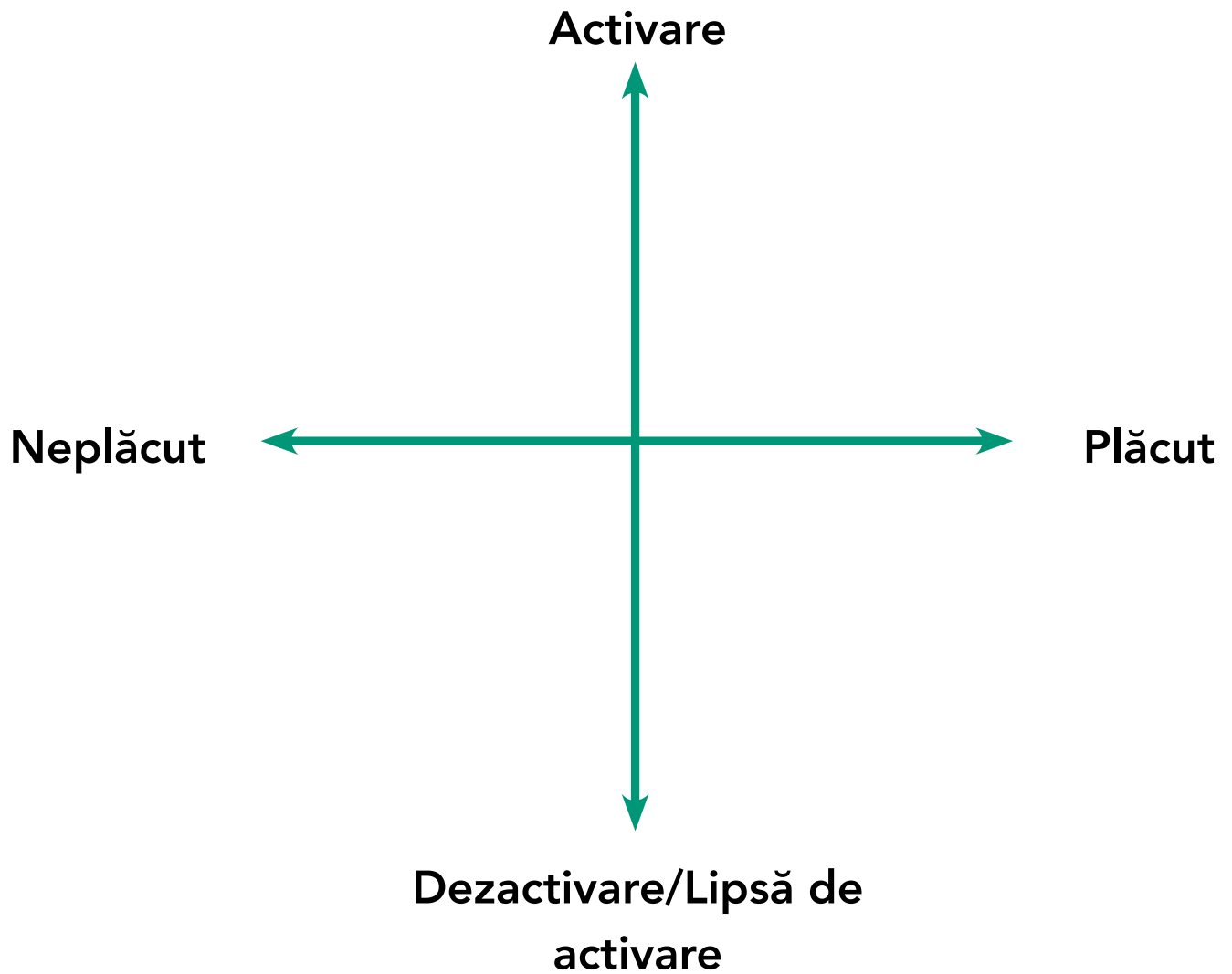
Diagrama nivelului de activare / tonalității afective



Cartonașe cu senzații pentru diagrama nivelului de activare / tonalității afective

Fericire	Compassiune	Furie
Bucurie	Emoție pozitivă	Surpriză neplăcută
Tristețe	Surpriză plăcută	Senzație de somnolență, dar fericit
Singurătate	Gelozie	Senzație de calm sau împăcare
Blocat în zona joasă	Anxietate	Mulțumire
Blocat în zona înaltă	Frică	Senzație de relaxare
În zona de reziliență	Timiditate	Sentiment de stres

Diagrama nivelului de activare / tonalității afective



Tratarea emoțiilor dificile și gestionarea corectă a impulsivității

SCOPUL

Scopul acestei experiențe de învățare este acela ca elevii să învețe să identifice momentul în care emoțiile provoacă comportamente care îi pot răni pe ei înșiși sau pe ceilalți și, din acest motiv, să înțeleagă ce emoții sunt deosebit de dificile sau „riscante” pentru ei, folosind graficul „nivelul de activare / tonalitatea afectivă”. Elevii vor învăța că deși toate emoțiile sunt expresii naturale, vigilența și precauția cu privire la anumite emoții pot fi combinate

cu strategii pentru o mai bună gestionare a acestora. Aceasta poartă numele de igienă emoțională. Experiența de învățare se încheie prin familiarizarea elevilor cu ideea unei „etici a reținerii” (adică asumarea unei poziții etice care este împotriva provocării unor suferințe nedorite, atât sieși, cât și altor persoane). Reținerea nu trebuie să rezulte din suprimarea emoțiilor, ci mai degrabă din învățarea gestionării lor cu o mai mare abilitate.

REZULTATELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

Elevii vor:

- Identifica acele caracteristici care sunt proprii emoțiilor „riscante”.
- Afla care sunt strategiile pe care le pot utiliza în cazul emoțiilor riscante.
- Explora ideea unei „etici a reținerii” (limitarea comportamentelor care sunt dăunătoare pentru sine și pentru ceilalți).

DURATA

40 de minute

COMPONENTELE PRIMARE DE BAZĂ



Autoreglarea

MATERIALE NECESARE

- Graficele familiilor de emoții create anterior, pentru a le putea afișa în clasă
- Diagramele cu tonalitatea afectivă / nivelul de activare realizate de elevi
- Câte un exemplar al „Strategiilor de gestionare a emoțiilor riscante” pentru fiecare elev
- Câte un exemplar (sau o copie format mare) al fișei de lucru „Analiza emoțiilor riscante”

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, cu spatele drept. Apoi puteți lăsa privirea în jos sau puteți închide ochii.*
- *Înainte de face exercițiul pentru consolidarea atenției, vom face exercițiul de creare de resurse sau de centrare corporală pentru a ne calma/liniști corpul. Alegeți acum una dintre resursele personale din trusa de resurse, sau, dacă doriți, vă puteți gândi la o nouă resursă sau chiar vă puteți imagina una.*
- *Haideți să ne gândim la resursa personală și să ne concentrăm asupra acesteia pentru câteva momente, stând în liniște. Puteți face, de asemenea, exercițiul de centrare corporală dacă doriți. Indiferent ce exercițiu alegeți, vom rămâne în liniște și ne vom păstra atenția concentrată pentru câteva clipe. [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 la o resursă diferită sau puteți să faceți exercițiul de centrare corporală. De asemenea vă puteți schimba postura, dar încercați să nu deranjați pe nimeni dacă faceți asta. În caz contrar păstrați-vă atenția asupra resursei voastre personale. [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, sau faceți o mică pauză, asigurându-vă că nu deranjați pe nimeni altcineva. [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.]*
- *Vă puteți consolida atenția fie concentrându-vă asupra senzațiilor, fie concentrându-vă pe respirație. Este alegerea voastră - depinde întotdeauna de voi.*
- *Ce ați observat?” [Cereți-le elevilor să discute cu voce tare]*

PREZENTARE / DISCUȚIE | 10 minute

Emoțiile dificile sau „riscante”

Prezentare generală

- Această discuție abordează conceptul de emoții „riscante”: emoții care, dacă ne scapă de sub control, pot provoca probleme pentru noi și pentru ceilalți.
- După discuție elevii vor lucra pe perechi încercând să alcătuiască o listă cu emoții

riscante, folosind fișa de lucru „Analiza emoțiilor riscante”.

Conținut / perspective care trebuie explorate

- Unele emoții sunt mai riscante decât altele, prin faptul că pot genera comportamente care ne fac rău atât nouă, cât și altora atunci când ne scapă de sub control.
- Putem identifica emoțiile riscante pe baza caracteristicilor lor.
- Unele emoții riscante sunt comune; altele pot fi riscante doar pentru o anumită persoană, dar nu și pentru o alta.
- Emoțiile riscante au implicații care depășesc cadrul individual.
- Odată ce identificăm emoțiile riscante, putem fi atenți la ele (suntem precauți).

Materiale necesare

- Graficele familiilor de emoții create anterior pentru a putea fi afișate în clasă
- Diagramele individuale ale nivelului de activare / tonalitate afectivă
- Câte un exemplar al fișei de lucru „Analiza emoțiilor riscante” pentru fiecare pereche de elevi (sau transcrieți fișa pe tablă sau pe un flipchart astfel încât să fie vizibilă pentru toți elevii)

Instrucțiuni

- Întrebați elevii dacă există emoții care cu cât devin mai puternice cu atât ne tulbură mintea și care pot deveni riscante dacă nu suntem atenți.

- Scoateți graficele familiilor de emoții și cereți-le să-și scoată propriile grafice cu afectele de bază. Cereți-le să le treacă în revistă, încercând să vadă ce emoții ar putea fi riscante.
- Putem stabili dacă o emoție este riscantă folosind următoarele întrebări din foaia de lucru „Analiza emoțiilor riscante” (Această listă este furnizată la sfârșitul acestei experiențe de învățare și puteți să o scrieți pe tablă sau să o printați și să o distribuiți la clasă):
 - Ar putea această emoție să devină un incendiu periculos?
 - Oare această emoție are tendința de a provoca stres pentru mine sau pentru ceilalți?
 - Ar putea această emoție să mă facă să vreau să mă rănesc pe mine sau pe ceilalți?
 - Ce s-ar întâmpla dacă toată lumea [din clasa sau din școala noastră] ar avea mult mai mult din această emoție? Ar face ca lucrurile să fie mai bune?
 - Ce s-ar întâmpla dacă toată lumea ar avea mult mai puțină emoție de acest tip?
- Puteți opta să le cereți elevilor să lucreze cu aceste întrebări pe perechi mai înainte de a facilita o discuție de grup sau le puteți explora pe toate de la început, cu toți elevii.
- Amintiți-le elevilor despre vigilență. Deși toate emoțiile sunt naturale, emoțiile riscante sunt cele față de care trebuie să fim atenți sau vigilenți. Vigilența reprezintă una dintre

strategiile care pot fi utilizate pentru a face față emoțiilor riscante.

Sfaturi didactice

- Fiți atenți la situațiile în care elevii simt că emoțiile riscante sunt „rele”, sau că trebuie să le fie frică de ele sau să le suprimă. În viață există multe lucruri față de care trebuie să fim vigilenți și față de care trebuie să dăm dovadă de reținere, cum ar fi focul, electronicele sau obiectele prețioase și fragile. Reținerea nu înseamnă reprimare, ci presupune să avem 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 suprimă sau să le reprime.
- Scopul întrebărilor din fișa de lucru „Analiza 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 fișei nu este acela de a le oferi un instrument exhaustiv, care să aibă rolul de a determina ce emoții sunt sau nu riscante. Este posibil ca elevii dvs. să dorească să schimbe întrebările sau să adauge noi întrebări la lista de verificare, lucru care trebuie încurajat.
- Pentru a adăuga mai multă dinamică acestei experiențe de învățare, diagramele familiilor

de emoții ar putea fi agățate pe perete. Elevii pot efectua mai întâi un exercițiu de check-in, urmat apoi de discuții pe tema emoțiilor „riscante”. Apoi elevilor li s-ar putea da câte o coală de hârtie și vor fi invitați să treacă pe la fiecare diagramă, notându-și pe hârtie evaluarea nivelului de risc (pentru ei) al emoțiilor din acea familie.

Exemplu de script

- *„Unele emoții, pe măsură ce devin mai puternice, par să ne tulbure mintea. Aceste emoții pot fi „riscante” deoarece, dacă nu suntem atenți, pot conduce la comportamente care ne provoacă probleme pentru noi și pentru ceilalți. De asemenea ne pot crește nivelul de stres.*
- *Dacă o emoție ne face să dorim să ne rănim pe noi înșine sau pe ceilalți, atunci am putea spune că e o emoție riscantă. În alte cazuri, emoția ar putea să nu fie adecvată sau utilă în acea situație.*
- *Adesea nu putem împiedica emoțiile să apară, dar ne putem folosi atenția și conștientizarea pentru a observa emoția respectivă și pentru a determina dacă aceasta este o scânteie care ar putea deveni un incendiu.*
- *Faptul că o emoție este riscantă nu înseamnă că acea emoție este rea, deoarece toate emoțiile sunt naturale și cu toții avem emoții.*
- *De asemenea faptul că o emoție este riscantă nu înseamnă că trebuie să suprimăm acea emoție, deoarece putem folosi diferite*

strategii pentru a o transforma în ceva constructiv.

- Dacă o emoție este riscantă, în loc să o suprimăm putem să ne asigurăm că o putem gestiona sau că rămâne în anumite limite și că nu ne scapă de sub control. Aceasta se numește „reținere”. [Dacă credeți că ar fi util, puteți să scrieți pe tablă cuvântul „reținere”.]
- Haideți acum să scoatem diagramele familiilor de emoții și diagramele afectelor de bază pe care le-am creat data trecută.
- Să vedem care dintre aceste emoții ar putea fi riscantă. Nu trebuie să fim cu toții de acord în această privință. În cazul anumitor emoții am putea fi de acord cu toții că sunt riscante. Dar în cazul unora s-ar putea să nu fim cu toții de acord. Este important ca fiecare să decidă pentru el.
- Modul prin care încercăm să decidem dacă o emoție este riscantă sau nu este prin a pune întrebări despre acea emoție. (Scrieți pe tablă următoarele întrebări:)
 - Oare ar putea această emoție să devină un incendiu periculos?
 - Oare această emoție are tendința de a provoca stres pentru mine sau pentru alții?
 - Ar putea această emoție să mă facă să vreau să mă rănesc pe mine sau pe ceilalți?
 - Ce s-ar întâmpla dacă toată lumea [din clasa noastră, din școala noastră] ar avea mult mai mult din acest tip emoție? Oare ar face ca lucrurile să fie mai bune?
- Ce s-ar întâmpla dacă toată lumea ar avea mult mai puțină emoție de acest tip?
- Să discutăm mai întâi acest subiect lucrând în perechi și apoi ne vom împărtăși părerile cu întreaga clasă. Împreună cu partenerul treceți în revistă aceste întrebări și încercați să identificați ce emoții sunteți de părere că ar putea fi riscante. [Rugați elevii să vorbească mai întâi cu un partener și apoi să își împărtășească părerile cu întregul grup.]
- Ce emoții considerați că ar putea fi riscante? De ce? [Permiteți fiecărei perechi să vorbească.]
- Vă amintiți conceptul de vigilență? Credeți că vigilența este o strategie care poate fi utilizată atunci când avem de-a face cu emoții riscante?
- A fi vigilent nu înseamnă a fi speriat, ci înseamnă a fi precaut și atent. Înseamnă să fii atent la ceva care ar putea deveni o problemă dacă nu ești atent. Fiind vigilenți putem evita o mulțime de neazuri. Și, din fericire, vigilența este ceva la care putem lucra și pe care putem îmbunătăți.
- Cu toții suntem atenți la tot felul de lucruri. Care sunt, după părerea voastră, beneficiile de a fi vigilent în privința emoțiilor riscante?
- Vigilența este una dintre strategiile pe care le putem folosi. În cele ce urmează vom explora și alte strategii pe care le-am putea folosi pentru a face față emoțiilor riscante”.

ACTIVITATE DE APROFUNDARE | 15 minute

Identificarea emoțiilor riscante și a strategiilor pe care le putem folosi pentru a le gestiona mai bine

Prezentare generală

Elevii, organizați în grupuri de doi sau trei, vor avea de completat o fișă pentru a identifica emoțiile potențial riscante și strategiile posibile pentru a face față fiecăreia dintre acestea.

Conținut / perspective care trebuie explorate

- Putem folosi o serie de strategii pentru a ne fi mai ușor să gestionăm emoțiile riscante.
- Unele strategii sunt comune pentru toate - sau cele mai riscante - emoții, iar unele sunt specifice doar pentru anumite emoții.
- Gestionarea emoțiilor riscante ne permite să exercităm o „etică a reținerii”.

Materiale necesare

- Mai multe exemplare ale fișei „Strategii pentru abordarea emoțiilor riscante”, oferită la sfârșitul experienței de învățare
- Ustensile de scris pentru fiecare elev

Instrucțiuni

- Rugați elevii să se uite la graficele afectelor de bază pe care le-au realizat în experiența de învățare anterioară.
- Rugați-i să analizeze emoțiile pe care le-au cartografiat și să identifice pe cele care sunt potențial riscante, marcându-le cu o steluță.
- Împărțiți elevii în grupuri de 2 sau 3. Grupurile vor explora ce strategii ar putea fi folosite pentru a face față acestor emoții riscante.

- Fiecare grup va alege o emoție riscantă și apoi va completa fișa pentru emoția riscantă pe care au găsit-o. Dacă termină înaintea altor grupuri, pot începe să lucreze cu o nouă emoție.
- După ce fiecare grup a avut posibilitatea de a completa cel puțin una dintre aceste fișe, opriți activitatea și cereți fiecărui grup să-și împărtășească rezultatele cu ceilalți colegi.
- După ce fiecare grup și-a prezentat fișele, puneți câteva întrebări recapitulative.
- Au existat cumva strategii care au fost comune pentru mai multe dintre emoțiile pe care le-am examinat? Ce strategii au părut a fi specifice doar unei anumite emoții? Care dintre strategiile pe care le-am discutat împreună de-a lungul timpului ar putea fi utile pentru a face față emoțiilor riscante? (De exemplu, crearea de resurse, centrarea corporală, strategiile de ajutor imediat, atenția conștientă, conștientizarea, vigilența, focalizarea atenției asupra respirației etc.)
- La sfârșitul activității adunați toate diagramele afectelor de bază și explicați-le elevilor că veți elabora o diagramă a emoțiilor pe baza tuturor diagramelor primite de la ei. Această „diagramă principală” va arăta toate emoțiile, emoțiile care sunt de obicei opuse una alteia și emoțiile care ar putea fi riscante în anumite situații.
- Încheiați activitatea prezentându-le elevilor conceptul de „etică a reținerii”. Aceasta înseamnă să decidem ce este benefic sau

dăunător pentru noi și pentru ceilalți (etică) și să alegem să eliminăm pe cât putem ceea ce este dăunător în propriile noastre comportamente (reținere). Întrebați-i pe elevi: Oare faptul că recunoaștem emoțiile riscante și avem la dispoziție strategii pentru a le face față, ne ajută să practicăm „reținerea” și să respectăm principiile de clasă pe care ni le-am asumat?

Exemplu de script

- „Voi da fiecărei perechi câte o fișă de completat.
- Fiecare pereche va alege o emoție despre care crede că ar putea fi riscantă.
- Discutați între voi și completați fișa împreună. Apoi vom împărtăși cu ceilalți rezultatul obținut. Nu ezitați să mă întrebați dacă aveți nelămuriri. [Acordați suficient timp fiecărei perechi pentru a putea discuta și completa cel puțin o fișă. Dacă o pereche termină mai devreme, poate începe să lucreze la o a doua emoție.]
- Acum haideți să discutăm despre fișe. O să rog fiecare pereche să ne spună la ce emoție a lucrat și ce a decis în legătură cu aceasta. [Permiteți fiecărei perechi să vorbească despre cum a decurs activitatea.]
- Oare au existat strategii comune, care se pot aplica majorității emoțiilor pe care le-am examinat? Ce strategii păreau specifice doar unei anumite emoții?
- Credeți că avem nevoie de strategii diferite pentru a face față emoțiilor, în funcție de locul

pe care acestea îl ocupă în graficul afectelor de bază?

- Oare putem folosi emoții opuse pentru a ne ajuta să le gestionăm mai bine? Cum?
- Voi aduna graficele afectelor de bază, astfel încât, pe baza lor, să pot face o diagramă comună a emoțiilor. Această diagramă va arăta toate emoțiile, emoțiile care sunt de obicei opuse între ele și emoțiile care, în anumite situații, ar putea fi riscante.
- Dacă știm ce emoții sunt riscante în cazul nostru și cunoaștem câteva strategii pentru a le face față, acest lucru ne permite să practicăm „reținerea”. Reținere înseamnă stabilirea limitelor sau exercitarea controlului.
- Dacă alegem să practicăm reținerea în ceea ce privește rănirea altora sau a noastră, înseamnă că reușim să stabilim o limită, înseamnă că ne spunem „voi fi atent la emoțiile, sentimentele sau gândurile care mi-ar putea dăuna mie sau altora.”
- Dacă facem acest lucru, înseamnă că practicăm „etica reținerii”. „etică” înseamnă alegerile pe care le facem cu privire la ceea ce este bine sau rău pentru noi și pentru ceilalți și ce va fi benefic sau dăunător pentru noi și pentru ceilalți. [Dacă vi se pare că este util, puteți scrie pe tablă sau pe flipchart cuvintele „etica reținerii”]. Aceasta nu este o etică impusă de niște persoane care ne spun ce trebuie să facem, ci este vorba despre propriile noastre decizii și alegeri.

- *Toate practicile pe care le-am învățat până acum, care ne ajută să ne echilibrăm sistemul nervos, să ne îmbunătățim atenția și să ne gestionăm emoțiile, reprezintă strategii care se pot combina între ele pentru a ne fi mai ușor să practicăm această etică a reținerii.*
- *Haideți să încheiem activitatea examinând din nou principiile de clasă. Credeți că identificarea emoțiilor riscante - și modul în care le putem aborda - ne ajută să respectăm acordurile de clasă?*
- *Dar practicarea unei etici a reținerii? Oare are vreo legătură cu principiile noastre de clasă?*
- *Amintiți-vă că fiecare dintre noi dorește să fie tratat cu bunăvoință și compasiune, nu cu răutate și rea voință. Nu vrem ca alții să ne facă rău. Și reciprocitatea înseamnă că, dacă vrem asta pentru noi înșine, atunci trebuie să o manifestăm față de ceilalți. Aceasta este adevărata valoare a eticii reținerii. Ne reținem de la a face rău, pentru că vrem o clasă și o comunitate care să nu fie afectate de rău."*

PRACTICĂ REFLEXIVĂ | 7 minute

Cartografierea și exersarea atenției *

Practica reflexivă din experiența de învățare anterioară a integrat cartografierea cu urmărirea și interocepția (perceperea senzațiilor corporale și a stării interioare) prin utilizarea abilităților reziliente de centrare corporală și creare de resurse. Această practică reflexivă face același lucru, dar integrează cartografierea cu practica întăririi atenției și cu meta-conștientizarea (observarea gândurilor și a emoțiilor).

La fel ca în exercițiul precedent elevii își vor cartografia starea actuală interioară utilizând diagrama nivelului de activare / tonalității afective, urmărind-o în timp ce se angajează într-o practică de centrare corporală/creare de resurse. Apoi se vor angaja într-un scurt exercițiu de întărire a atenției. Apoi vor actualiza graficul pentru a vedea dacă au avut loc modificări în starea lor corporală sau emoțională.

Sunteți încurajați să repetați această activitate de câteva ori și în alte sesiuni.

Exemplu de script

- *„Haideți acum să folosim diagrama nivelului de activare / tonalității afective ca pe un instrument care ne poate ajuta să vedem ce se întâmplă atunci când ne exersăm atenția și abilitatea de a fi conștienți.*
- *Să începem prin a face un scurt exercițiu de creare de resurse sau de centrare corporală.*
- *Vă rog să observați ce simțiți în interior în momentul în care vă gândiți la resursa personală sau vă angajați în exercițiul de centrare corporală? Haideți să stăm câteva momente liniștiți pentru a observa în liniște ce se întâmplă în interior. [Pauză timp de 30 de secunde.]*
- *Acum vă rog să desenați pe graficul vostru ceea ce ați observat în interiorul corpului. Unde v-ați plasa pe grafic? De asemenea puteți nota sau desena orice senzații sau emoții pe care le observați și vedeți unde ar putea fi plasate pe grafic.*

- *Haideți să stăm câteva momente în tăcere pentru a practica cultivarea atenției.*
- *Ne putem focaliza atenția asupra respirației sau putem fi doar conștienți de lucrurile care apar în mintea noastră, fără însă a reacționa la ele în vreun fel.*
- *Dacă vă concentrați asupra respirației, vă puteți număra respirațiile dacă doriți.*
- *Dacă observați că focalizarea atenției asupra respirației vă face să vă simțiți neplăcut, atunci puteți să vă întoarceți la exercițiile de creare de resurse sau centrare corporală sau faceți o mică pauză, asigurându-vă că nu deranjați pe nimeni.*
- *Haideți acum să exersăm. [Pauză timp de 30-60 de secunde.]*
- *Mulțumesc. Acum haideți să ne actualizăm graficele.*
- *Unde v-ați plasa pe voi înșivă pe grafic? De asemenea puteți nota sau desena orice senzații sau emoții pe care le observați și vedeți unde ar putea fi plasate pe grafic."*

Permiteți-le elevilor să își actualizeze graficele apoi invitați-i să le împărtășească și celorlalți, dacă doresc. Este posibil ca stările emoționale ale unor elevi să se fi schimbat, în timp ce în cazul altora să fi rămas la fel.

Este bine să rețineți că unii elevi pot raporta că starea lor emoțională s-a agravat sau că s-au simțit chiar mai rău după această practică. Dacă devin conștienți de emoțiile lor, acest

lucru ar putea fi benefic pentru practica lor. Cu toate acestea, dacă un elev constată în mod repetat că se simte mai rău după o astfel de practică, atunci îl puteți încuraja să aleagă un alt exercițiu (o resursă diferită, o altă formă de centrare corporală, sau o altă formă de educare a atenției). Amintiți-le, de asemenea, că pot renunța la orice practică dacă aceasta îi face să se simtă neplăcut.

ÎNCHEIERE | 4 minute

- *„Ce a fost familiar pentru voi în activitatea pe care am făcut-o astăzi?*
- *Ce a fost nou în activitatea noastră de astăzi?*
- *Există ceva ce am făcut sau am discutat, care credeți că se poate aplica propriei voastre vieți?*
- *Aveți de făcut comentarii, aveți vreo nedumerire sau vreo întrebare?"*

Fișa de lucru pentru Analiza emoțiilor riscante

- Oare ar putea această emoție să devină un incendiu periculos?

Oare această emoție are tendința de a provoca stres pentru mine sau pentru alții?

- Ar putea această emoție să mă facă să vreau să mă rănesc pe mine sau pe ceilalți?

Ce s-ar întâmpla dacă toată lumea [din clasa sau din școala noastră] ar avea mult mai mult din acest tip emoție (sau sentimente, sau gânduri)?

Ce s-ar întâmpla dacă toată lumea ar avea mult mai puțină emoție de acest tip (sau sentimente, sau gânduri)?

Ce altceva îți vine în minte în legătură cu această emoție (sau sentiment, sau gând)?

Strategii pentru a face față emoțiilor riscante

Numele emoției:

Nivelul de risc (scăzut, mediu, ridicat):

Exemplu de când cineva ar putea simți această emoție:

Ce nevoi ar putea fi legate de această emoție?

Oare toată lumea are această emoție?

Unde ar putea fi plasată această emoție pe diagrama nivelului de activare / tonalității afective:

Ce senzații sunt asociate cu această emoție?

Ce sunt emoțiile opuse (dacă există):

Strategii pentru a face față acestei emoții:

Lucruri pe care le putem face cu corpul:

Lucruri pe care le putem face cu mintea:

Lucruri pe care le putem face împreună cu alte persoane:

Ce putem face dacă vedem o persoană care are această emoție?

Există ceva în acordurile noastre de clasă care are legătură cu această emoție?

CICLUL GIMNAZIAL

CAPITOLUL 5

Învățăm unii de la ceilalți

Prezentare generală

Începând din 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 lor de clasă și spre cei cu care vin zilnic în contact.

Modificările care au loc în dezvoltarea creierului în perioada de adolescență îi fac pe elevi să devină din ce în ce mai atenți la colegii lor și să dobândească abilitatea de a fi mult mai deschiși față de alte perspective, diferite de ale lor, și de a fi mai empatici. Cu mult mai mult decât în orice moment anterior al vieții, identitatea lor ajunge să se formeze pe baza relațiilor pe care le au cu cei de vârsta lor, nu doar cu membrii familiei. La această vârstă, elevii sunt suficient de pregătiți pentru a putea dobândi noi abilități și concepte specifice, care să-i ajute să înțeleagă și să poată să gestioneze această perioadă dificilă a dezvoltării lor. Adolescența este un moment extrem de potrivit pentru aprofundarea înțelegerii legate de empatie și de perspectivele alternative, și pentru a-și întări abilitatea de a asculta cu atenție. Mai mult decât atât, din moment ce adolescența este, de asemenea, o perioadă plină de stres pentru foarte mulți dintre elevi, înțelegerea similarităților și a deosebirilor dintre ei și ceilalți adolescenți îi poate ajuta să se simtă mai puțin singuri în luptele pe care le au de dus în această etapă a vieții lor. Acestea sunt subiectele care vor fi abordate în Capitolul 5, care se concentrează pe conștientizarea relațiilor interpersonale - conștientizarea din ce în ce mai mare a prezenței celorlalți oameni, cu care interacționează în viața lor de zi cu zi.

Prima experiență de învățare, „Înțelegerea identității noastre sociale”, le oferă elevilor posibilitatea de a-și muta atenția către ceilalți și de a deveni mai conștienți de realitățile sociale. Elevii vor realiza acest lucru prin două activități, prin intermediul cărora vor explora ceea ce știu și ceea ce nu știu, încă, unii despre alții. Acest lucru va favoriza reflexia asupra identității personale și a presupunerilor pe care le facem unii despre alții. De asemenea, ei vor efectua o activitate numită „Cine ești tu?” care ajută la dezvăluirea infinitelor aspecte ale identităților noastre care pot fi explorate, și care, în majoritatea lor, nu sunt vizibile pentru alții la prima întâlnire cu noi.

Experiența de învățare numărul 2, „Dialoguri conștiente”, conține două practici: ascultarea atentă și dialogurile conștiente. „Ascultarea atentă” înseamnă să ascultăm cu respect și empatic, folosindu-ne toată atenția, fără a-l întrerupe pe cel care vorbește, fără a ne lăsa distrași de altceva și fără a ne concentra asupra propriei persoane sau asupra propriilor judecăți de valoare. Aceasta este o abilitate de comunicare care ne conectează cu ambele aspecte ale empatiei: ascultarea atentă ne permite să înțelegem mai bine situația celuilalt și felul în care acesta se simte (empatia cognitivă), în timp ce actul ascultării respectuoase ne poate ajuta să începem să rezonăm cu cealaltă persoană și să-i arătăm că ne pasă (empatia afectivă). Acest tip de ascultare formează și întărește abilitățile

atenționale ale elevilor, deoarece ascultarea atentă necesită concentrarea exclusiv pe ceea ce spune cealaltă persoană, mai degrabă decât pe ceea ce dorim să-i răspundem. De asemenea ascultarea atentă le oferă elevilor ocazia de a fi ascultați fără să fie judecați de către colegii lor, creând și întărind astfel sentimentul de siguranță. Elevii sunt îndemnați să conștientizeze faptul că ascultarea atentă îl afectează atât pe cel care vorbește, cât și pe cel care ascultă, precum și faptul că aceste practici ar putea avea un impact pozitiv asupra întregii clase.

„Dialogul conștient” este un tip de practică reflexivă asociată, susținută de „ascultarea atentă” pe care o puteți folosi pentru a explora o serie de chestiuni împreună cu elevii dvs. În timpul acestei practici, fiecare elev pune un set de întrebări partenerului său și apoi ascultă cu atenție, fără să comenteze sau să facă judecăți de valoare. Formatul „dialogului conștient” permite fiecărui elev să reflecteze atât la ceea ce învață - și cum poate aplica aceste cunoștințe în propria sa viață - cât și să-și împărtășească pe scurt ideile și opiniile pe care le are cu un alt elev. Dialogul conștient îi poate ajuta pe elevi să-și aprofundeze înțelegerea în timp ce învață mai multe despre și de la celălalt.

În *Experiența de învățare 3, „Aprecierea diversității și a trăsăturilor comune”*, elevii vor descoperi multiplele feluri în care suntem diferiți și asemănători. Prin intermediul unei activități de aprofundare, elevii pot descoperi că, deși fiecare dintre ei este unic, faptul de a fi unic este, de asemenea, un lucru pe care toate ființele umane îl au în comun. Prin angajarea în dialoguri conștiente despre diversitate și respect, elevii își pot aprofunda înțelegerea modurilor în care experimentarea „deosebirilor” este o experiență umană comună, la fel cum sunt majoritatea emoțiilor și dificultăților prin care trecem. Dacă este explorat mai în profunzime, acest lucru îi poate ajuta pe elevi să se simtă mai conectați cu ceilalți și mai puțin singuri, ceea ce, la rândul său, îi poate ajuta să se simtă mai în siguranță și mai puțin stresați.

Experiența finală de învățare, „Explorarea empatiei”, se bazează pe experiențele anterioare pentru a dezvolta pe deplin conceptul de empatie și abilitățile sale asociate. Empatia are două componente principale: capacitatea de a lua în considerare perspectiva altor persoane (empatia cognitivă) și capacitatea de a simți o rezonanță emoțională cu aceștia (empatia afectivă). Fără înțelegerea perspectivei celuilalt, putem interpreta greșit motivațiile și acțiunile acestuia. Prin împărtășirea perspectivelor personajelor din povești și ascultarea colegilor lor, elevii pot înțelege mai direct și mai profund atât complexitatea perspectivei unei alte persoane, cât și faptul că acea perspectivă nu este altceva decât o expresie a nevoilor, sentimentelor și experiențelor anterioare ale acelei persoane. Ascultarea și aprecierea diferitelor perspective pot duce la o mai mare modestie și disponibilitate de a învăța, la o mai bună abilitate de rezolvare a problemelor și la relații interpersonale mai pozitive.

Practica personală a elevilor

Dezvoltarea unei înțelegeri mai profunde despre sine și despre ceilalți este un proces continuu. Prin aplicarea abilităților dobândite și aprofundate anterior, cum ar fi atenția și conștientizarea emoțională, elevii își pot extinde aprecierea față de ei înșiși, față de colegi și față de celelalte persoane care trăiesc pe planeta noastră. Mai exact abilitățile de ascultare atentă și de dialog conștient, abordate în acest capitol, pot fi consolidate pe parcursul întregii săptămâni, mai ales atunci când elevii vor avea ocazia să vorbească și să se asculte reciproc. Aceasta este o practică pe care elevii o pot aplica cu ușurință în viața lor de zi cu zi.

Practica personală a profesorului

În timp ce predați acest capitol, reflectați la propria experiență legată de „ascultarea atentă”. Oare acesta este tipul de ascultare pe care îl aveți în mod regulat la serviciu sau acasă? Dacă apreciați că ascultarea mai atentă, cu empatie, ar putea fi benefică, încercați să vă surprindeți în momentul în care ascultați fiind mai puțin atenți și vedeți dacă vă puteți ajusta atitudinea și comportamentul. Conștientizați impactul pe care ascultarea cu atenție și cu empatie îl are asupra dvs. și asupra celorlalți. Dacă aveți dificultăți să fiți atenți și empatici atunci când ascultați pe cineva, reamintiți-vă de umanitatea noastră comună: cu toții vrem să fim fericiți și vrem să evităm suferința.

În plus, încercați să găsiți un alt adult cu care să exersați dialogul conștient. Utilizați întrebările furnizate în acest material de curs sau creați un set propriu de trei întrebări. Asigurați-vă că partenerul dvs. de lucru înțelege activitatea și că dorește să participe. Pentru ca partenerul de lucru să se simtă în siguranță în timp ce participă la această experiență, este bine să-i comunicați că dacă nu dorește să răspundă la întrebările pe care i le-ați pus, pot răspunde la o întrebare pe care doresc să o fi primit.

Data: _____

Stimate părinte sau aparținător,

Această scrisoare vă informează că vom începe acum **Capitolul 5, „Învățăm unii de la ceilalți”** din cadrul programului SEE Learning.

În Capitolul 5 copilul dvs. va descoperi deosebirile și asemănările dintre oameni, unicitatea fiecărei persoane, 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 îi va oferi elevului o nouă perspectivă asupra deosebirilor dintre oameni și îi va susține dezvoltarea continuă a sentimentului de empatie. De asemenea copilul dvs. va învăța și va pune în practică „ascultarea atentă”, care îl poate ajuta să-și focalizeze toată atenția către cel care vorbește și să asculte fără să întrerupă sau să facă judecăți de valoare.

Practica la domiciliu

Pe măsură ce copilul dvs. parcurge acest capitol, ați putea să-l invitați să vă împărtășească strategiile de ascultare atentă pe care le-a învățat la clasă. 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 bună sintonie emoțională cu acesta. Sintonia emoțională este un aspect important al empatiei, întrucât implică înțelegere și grijă față de ceea ce simte cel de lângă noi. Pentru a putea să identifice sentimentele celorlalte persoane, copilul dvs. învață să caute indicii, cum ar fi expresiile faciale, tonul vocii și limbajul corporal. Vă puteți ajuta copilul să-și îmbunătățească abilitățile de empatie întrebându-l cum crede că se simte o altă persoană și să observați împreună anumite indicii.

Conținutul capitolelor anterioare

- Capitolul 1 a explorat conceptele de bunăvoință și fericire, ajutând la formarea de principii de clasă.
- Capitolul 2 a explorat rolul important pe care îl joacă corpul nostru și, în special, sistemul nostru nervos, în fericirea și bunăstarea noastră.
- Capitolul 3 a abordat subiectul atenției: de ce este importantă, cum să o consolidăm și cum o putem folosi pentru a ne înțelege mai bine pe noi înșine.
- Capitolul 4 a explorat subiectul emoției și igienei emoționale, cum apar emoțiile și cum să le „gestionăm” mai bine

Lecturi și resurse suplimentare

Vă reamintim că Ghidul SEE Learning conține o explicație a întregului curriculum. Îl puteți consulta la adresa web: www.compassion.emory.edu.

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



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Semnătura profesorului / educatorului

Numele profesorului / educatorului: _____

Informații de contact pentru profesor / educator: _____

Explorarea identității noastre sociale

SCOPUL

Această experiență de învățare le oferă elevilor posibilitatea de a-și focaliza atenția către ceilalți și de a deveni mai conștienți de realitățile lor sociale. Acest lucru va fi realizat prin intermediul a două activități, în cadrul

căroră elevii vor descoperi ceea ce știu – dar și ceea ce încă nu știu - unul despre celălalt. Acestea vor conduce la reflecții atât asupra identității noastre, cât și a presupunerilor pe care le facem unii despre ceilalți.

REZULTATELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

Elevii vor:

- Explora supozițiile pe care le fac în privința celorlalți și faptul că aceste supoziții pot fi incorecte.
- Realiza faptul că există multe lucruri pe care nu le cunoaștem despre alții până nu ne facem timp să le aflăm.
- Descoperi faptul că fiecare persoană, inclusiv ei înșiși, are un număr mare de identități, dintre care majoritatea nu sunt vizibile la prima vedere sau la o primă întâlnire.

COMPONENTELE PRIMARE DE BAZĂ



**Conștientizarea relațiilor
interpersonale**

DURATA

35 de minute

MATERIALE NECESARE

- Ustensile de scris
- Cartonase sau hârtie de scris
- Un clopoțel (opțional)

CHECK-IN | 5 minute

- „Haideți să facem o scurtă practică de consolidare a atenției. Cum vrem să fie corpul nostru?
- Mai întâi vom adopta o postură confortabilă, păstrând spatele vertical. Eu voi ține ochii deschiși, dar voi puteți să-i închideți sau să plecați privirea către podea.
- Acum alegeți una dintre resursele personale din trusa de resurse, sau vă puteți gândi la o resursă nouă dacă doriți: ceva care vă face să vă simțiți mai bine, mai în siguranță, mai fericiți.
- Haideți să ne aducem în minte resursa și să ne concentrăm asupra ei pentru câteva momente, stând în liniște. De asemenea, dacă preferați, 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 vă rog să fiți 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, 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 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 haideți să încheiem acest exercițiu și să deschidem ochii. Ce ați observat?“ [Cereți elevilor să discute cu voce tare.]

ACTIVITATE DE APROFUNDARE | 15 minute

Două fapte/adevăruri și o ficțiune

Prezentare generală

În această activitate elevii le vor împărtăși colegilor două lucruri despre ei înșiși care sunt adevărate și unul care nu este adevărat.

Conținut / perspective care trebuie explorate

- Putem afla mai multe lucruri despre ceilalți și putem învăța unul de la altul.
- Există multe lucruri pe care nu le știm unul despre celălalt până nu ne dăm interesul să le aflăm.
- Adesea supozițiile legate de ceilalți sunt incorecte sau incomplete.

Materiale necesare

- Ustensile de scris
- Hârtie sau cartonașe pentru scris

Instrucțiuni

- Faceți un sondaj: întrebați elevii cât de bine cred că îi cunosc pe ceilalți elevi din clasă.

- Spuneți-le elevilor că vor juca un joc numit „Două fapte/adevăruri și o ficțiune”. Sarcina lor este de a vedea dacă ceilalți își pot da seama care elemente sunt adevărate și care sunt false.
- Asigurați-vă că elevii înțeleg ce înseamnă „fapt concret” (ceva adevărat) și „ficțiune” (ceva fals).
- Scrieți pe tablă sau pe o bucată de hârtie cuvintele „Un lucru pe care celălalt s-ar putea să nu-l știe despre mine este ...”.
- Spuneți elevilor să scrie două lucruri adevărate (fapte concrete) și un lucru fals (ficțiune) despre ei înșiși pe un cartonaș sau pe o foaie de hârtie. Ar trebui să fie scrise sub formă de declarații, cum ar fi „Sunt vegetarian”. Spuneți-le să le pună într-o ordine aleatorie și să selecteze elementele care nu sunt vizibile sau evidente pentru cineva care îi vede prima dată. Educatorul va trebui să participe la joc și să scrie pe hârtie trei lucruri despre propria persoană.
- Solicitați fiecărei persoane să își prezinte cele trei elemente, unul câte unul. După ce fiecare elev își prezintă elementele, restul clasei poate discuta ce afirmații consideră că sunt adevărate și care este cea falsă:
 - *„Care credeți că sunt cele două lucruri adevărate și care este cel fals? De ce credeți acest lucru? Pe ce vă bazați când spuneți asta?”*
- După ce unul sau doi elevi au ghicit, permiteți elevului să dezvăluie care au fost faptele adevărate și care a fost ficțiunea.
- După ce toți elevii au trecut prin acest proces, faceți rezumatul activității, punând una sau mai multe dintre următoarele întrebări:
 - *„Cum a fost această activitate pentru voi? Ce v-a surprins la ea?”*
 - *Haideți să vorbim acum despre presupuneri. Ce legătură ar putea să existe între această activitate și supozițiile pe care le facem unul despre celălalt?*
 - *Ce se întâmplă atunci când facem presupuneri bazate pe prima impresie pe care o avem despre cineva?*
 - *Dar ce se întâmplă atunci când ne cunoaștem mai bine?*
 - *Care sunt alte modalități prin care am putea să ne cunoaștem mai bine?”*

Sfaturi didactice

- Este posibil ca elevii să cunoască deja această activitate dacă au jucat înainte „Două adevăruri și o minciună”. Nu este nicio problemă, deoarece există numeroase fapte adevărate și ficțiuni care pot fi folosite în timpul acestui joc.
- Ca alternativă ați putea ruga elevii să-și citească reciproc faptele adevărate și ficțiunile pentru a adăuga o notă de diversitate. Dacă optați să faceți acest lucru, atunci este de dorit ca elevii să-și scrie numele pe cartonașe.

- Pentru a economisi timp, puteți demonstra activitatea folosind ajutorul unui elev voluntar, iar apoi să le cereți elevilor să facă activitatea în perechi sau în grupuri de câte patru. Între runde, puneți-i să-și schimbe partenerii. Puteți efectua activitatea timp de 2-3 runde.

Exemplu de script

- *„Acum vom face o activitate numită „Două fapte și o ficțiune”. Acesta este un joc pe care unii dintre voi l-ați jucat deja. Este o modalitate excelentă de a putea afla mai multe lucruri unul despre celălalt.*
 - *Oare cât credeți că știm deja unul despre celălalt? Credeți că există o mulțime de lucruri pe care nu le știm despre celălalt?*
 - *În acest joc va trebui să notăm două lucruri adevărate despre noi înșine și un lucru care nu este adevărat, o ficțiune. Apoi restul clasei va ghici care sunt lucrurile adevărate și care nu sunt adevărate.*
 - *Dar vom încerca să facem în așa fel încât să nu fie foarte ușor de ghicit. Haideți să ne gândim la lucruri care sunt mai puțin evidente. Lucruri pe care s-ar putea ca alți oameni să nu le știe despre noi. Lucruri care fac parte din identitatea noastră, dar nu sunt vizibile în exterior.*
 - *(Arătați spre tablă sau spre afișul pe care ați scris în prealabil „Un lucru pe care cineva s-ar putea să nu-l știe despre mine este că...”)*
 - *Fiecare dintre noi va scrie trei lucruri care răspund la această întrebare: două care sunt adevărate și una care este falsă, dar nu*
- în această ordine. Apoi le vom comunica celorlalți elevi, iar ei vor trebui să ghicească care sunt adevărate și care este falsă. După ce au ghicit, vom dezvălui care dintre ele au fost adevărate și care a fost falsă.*
- *Aveți întrebări despre cum trebuie să jucați acest joc și ce aveți de făcut?*
 - *Haideți acum să stăm în tăcere câteva minute și să scriem cele trei afirmații. [Acordați-le câteva minute.]*
 - *Bine. Acum cine ar dori să ne împărtășească ce a scris? Care sunt cele trei lucruri pe care le-ați scris? [Permiteți-le elevilor să citească cele trei afirmații.]*
 - *Ce părere aveți despre aceste afirmații? Care credeți că sunt adevărate și care este falsă?*
 - *Acum haideți să aflăm dacă ați avut dreptate. Care erau adevărate și care erau false? [Permiteți-i elevului să dezvăluie care este răspunsul corect.]*
 - *Bine, acum haideți să auzim următoarea persoană. [Continuați până când toți elevii au efectuat exercițiul.]*
 - *[Apoi pregătiți-vă să încheiați punând una sau mai multe dintre următoarele întrebări, în funcție de timpul rămas:]*
 - *Cum a fost această activitate pentru voi? Ce v-a surprins?*
 - *Ce ați aflat despre colegii voștri de clasă?*
 - *Haideți să vorbim puțin despre presupuneri. Ce legătură ar putea să existe între această*

activitate și supozițiile pe care le facem unul despre celălalt?

- Ce se poate întâmpla atunci când facem presupuneri bazate pe prima noastră impresie despre cineva?
- Ce se întâmplă atunci când ne cunoaștem mai bine?
- Vă puteți gândi la alte modalități prin care am putea să ne cunoaștem mai bine?"

ACTIVITATE DE APROFUNDARE | 12 minute

Cine ești tu?*

Prezentare generală

În această activitate elevii vor explora multitudinea propriilor identități și vor afla mai multe despre identitățile altor persoane.

Conținut / perspective care trebuie explorate

- Identitatea fiecărei persoane are o multitudine de aspecte, dintre care majoritatea nu sunt vizibile la prima vedere.
- Există multe lucruri pe care nu le știm unul despre celălalt până nu facem efortul de a le afla.

Materiale necesare

- Ceva cu care să puteți ține evidența timpului scurs (cum ar fi un cronometru sau un ceas).
- Un clopoțel sau un dispozitiv care poate scoate un sunet suficient de puternic pentru ca elevii să-l poată auzi atunci când toată lumea vorbește.

Instrucțiuni

- Spuneți-le elevilor că vor participa la un joc care implică învățarea unor lucruri interesante despre ceilalți și despre ei înșiși. Spuneți-le că la sfârșit veți împărtăși cu toții ceea ce aflați unul despre celălalt, așa că țineți cont de acest fapt în timp ce discutați cu partenerii de lucru.
- Organizați elevii astfel încât toată lumea să stea în picioare și să aibă un partener. Dacă aveți un număr impar de elevi, atunci va trebui să luați parte la joc.
- Explicați regulile jocului. Pe rând, timp de 30 de secunde, elevii se vor întreba reciproc „Cine ești tu?”.
- Partenerul 1 întreabă „Cine ești tu?” și ascultă răspunsul partenerului 2. Apoi partenerul 1 spune: „Mulțumesc.” și pune din nou întrebarea Cine ești tu?”. Partenerul 2 va trebui să dea un răspuns diferit. Partenerul 1 spune din nou „Mulțumesc. Cine ești tu?” Acest lucru se repetă până trec cele 30 de secunde, după care vor schimba rolurile. Dificultatea este ca partenerul care răspunde să nu repete niciodată același răspuns.
- Puteți aborda activitatea fie exemplificând voi înșivă modul de lucru, jucând rolul celui care răspunde, fie puteți să le oferiți elevilor câteva exemple despre modul în care cineva ar putea răspunde la întrebarea „Cine ești tu?”, incluzând atât răspunsuri banale, cât și răspunsuri mai semnificative, pentru a le arăta elevilor că pot răspunde într-o mare varietate de moduri. (Sunt o persoană căreia îi place

culoarea albastră. Mi-e frică de înălțime. Sunt mândru de rădăcinile mele italienești.)

- Rugați elevii să se așeze față în față cu partenerii lor și să decidă cine va începe primul să pună întrebarea. Spuneți-le că atunci când aud clopoțelul, partenerul 1 va trebui să întrebe „Cine ești tu?”, urmat de „Mulțumesc”, de câte ori este posibil, până când expiră timpul alocat acestei etape.
- Lăsați-i să facă exercițiul timp de 30 de secunde, apoi, după ce a trecut timpul, sunați clopoțelul. Puneți-i să schimbe rolurile între ei.
- După alte 30 de secunde, sunați din nou clopoțelul. Explicați-le că acum vor trebui să-și găsească un nou partener. Amintiți-le că marea dificultate este să nu repete niciodată un răspuns, chiar și atunci când fac exercițiul cu alți parteneri.
- Repetați activitatea cu noii parteneri. Faceți acest lucru timp de trei runde, după cum vă permite timpul. După finalizarea rundelor, invitați-i să se întoarcă la locurile lor și să răspundă la câteva dintre următoarele întrebări (sau la toate):
 - „Cum vi s-a părut această activitate? [Fiți pregătiți să primiți comentarii atât de la cei care au găsit că această experiență a fost plăcută, cât și de la cei cărora nu li s-a părut deloc confortabilă. Anticipați faptul că această activitate poate fi destul de neplăcută pentru persoanele care se identifică a fi introvertite; cărora li se pare stresant să aibă inițiativa de a-și găsi

parteneri; cărora nu le place ca interacțiunea să le fie întreruptă sau cărora nu le plac protocoalele prea structurate. Vă asigurăm că nu este nicio problemă. Scopul acestei întrebări este acela de a scoate la iveală tot ce experimentează participanții în timpul activității, nu ca o judecată de valoare și ca o măsură a reușitei acesteia. Tot ceea ce aveți de făcut este să observați, să încuviințați din cap și să spuneți „Vă mulțumesc pentru ideile pe care ni le împărtășiți.”]

- *Cine a aflat ceva ce nu știa despre altcineva? S-a întâmplat ceva surprinzător?*
- *A fost greu să continuați? De ce?*
- *Care sunt unele dintre lucrurile pe care credeți că le arată acest joc despre identitățile noastre?*
- *Ce ați observat despre multitudinea de identități sau multitudinea de aspecte ale identității noastre?*
- *Câte dintre identitățile pe care le avem sunt observate de ceilalți atunci când ne văd sau ne întâlnesc pentru prima dată? Dar când noi îi vedem pe alții? Care sunt diferențele dintre ceea ce alții ar putea crede că pot spune despre noi atunci când ne văd pentru prima dată și identitățile noastre reale?*
- *Credeți că a schimbat cu ceva faptul că am spus „Mulțumesc” înainte de a întreba încă o dată „Cine ești tu”? Cum v-a afectat acest lucru atunci când ați fost cel care a pus întrebarea? Dar atunci când ați fost cel care a răspuns la întrebarea „Cine ești tu?”.*

- *Ce am mai putea învăța dacă am continua cu această activitate și altă dată?"*

Sfaturi didactice

- Poate fi benefic să exemplificați această activitate foarte pe scurt în fața întregii clase împreună cu un asistent sau cu un elev voluntar, astfel încât elevii să poată observa protocolul de urmat, cu cele trei etape ale sale: întrebare, răspuns, întrebare („Cine ești tu? Mulțumesc. Cine ești tu?”)
- Această activitate poate fi repetată pe tot parcursul anului școlar, în diferite alte momente.
- Dacă nu aveți la îndemână un clopoțel, puteți utiliza metoda de a ridica mâna, explicându-le elevilor că, ori de câte ori vă văd - pe dvs. sau pe altcineva – că ați ridicat mâna, să înceteze să vorbească și apoi să ridice mâna. În acest fel, în cele din urmă, toată lumea din clasă va vedea mâinile ridicate și va înceta să mai vorbească.

Exemplu de script

- *„Acum vom juca un joc care ne ajută să aflăm mai multe lucruri unii despre alții și despre noi înșine. Se numește „Cine ești tu?”*
- *După ce vă explic instrucțiunile, vom sta cu toții în picioare și ne vom găsi un partener. Partenerul 1 va fi cel care va pune întrebarea. El îl va întreba pe partenerul său „Cine ești tu?”. Partenerul 2 va răspunde, spunând ceva despre sine însuși.*

- *Când partenerul 2 a terminat de vorbit, partenerul 1 va spune „Mulțumesc”. Apoi va întreba din nou „Cine ești tu?”*
- *Partenerul 2 trebuie să răspundă din nou, dar de data aceasta va trebui să dea un răspuns diferit. Nu puteți repeta ceva ce ați spus deja.*
- *Apoi partenerul 1 spune din nou: „Mulțumesc”. Apoi întreabă: „Cine ești tu?” Partenerul 1 nu comentează răspunsurile primite și nu generează conversații suplimentare. Rolul său este doar să asculte.*
- *Veți face acest lucru timp de 30 de secunde, până când sună clopoțelul. Apoi veți schimba rolurile între voi, iar persoana care punea întrebarea „Cine ești tu?” va deveni cel care va răspunde.*
- *Nu uitați ca de fiecare dată înainte de a întreba „Cine ești tu?” să spuneți „Mulțumesc”,*
- *Haideți să exersăm împreună. Întrebați-mă „Cine ești tu?” și eu voi răspunde. Întrebați-mă „Cine ești tu?” [Puneți-i pe toți să vă pună această întrebare, apoi răspundeți spunând ceva despre dvs.]*
- *Acum spuneți: „Mulțumesc. Cine ești tu?” [Puneți-i să vă întrebe și să răspundă din nou.]*
- *Așa este. Foarte bine!. Aveți întrebări?*
- *Voi suna acum clopoțelul pentru a începe. Când voi suna din nou, veți schimba rolurile între voi. [Sunați din clopoțel pentru a începe. Așteptați 30 de secunde. Sunați din nou pentru a schimba rolurile. Așteptați 30 de*

secunde. Sunați clopoțelul pentru a încheia runda.]

- Acum vă rog să vă găsiți un nou partener și apoi vom începe runda a doua. Nu uitați că nu putem repeta nimic din ce am spus mai devreme. Începeți atunci când auziți sunetul clopoțelului. [Sunați clopoțelul ca mai înainte. Continuați apoi cu a treia rundă.]
- Bine, aceasta a fost ultima rundă. Acum haideți să ne reluăm locurile și să facem un rezumat.
- [Pentru rezumat se pot folosi întrebările următoare - doar unele sau toate:]
- Cine a aflat despre un coleg ceva ce nu știa deja? S-a întâmplat ceva surprinzător?
- A fost greu să continuați? De ce?
- Care sunt unele dintre lucrurile pe care credeți că le arată acest joc despre identitățile noastre?
- Ce ați observat despre multitudinea de identități sau multitudinea de aspecte ale identității noastre?
- Câte din identitățile pe care le avem le observă oamenii atunci când ne văd sau ne întâlnesc pentru prima dată? Dar când noi îi vedem pe alții? Care sunt diferențele dintre ceea ce alții ar putea crede că pot spune despre noi atunci când ne văd pentru prima dată și identitățile noastre reale?
- Credeți că a schimbat cu ceva faptul că am spus „Mulțumesc” înainte de a întreba

încă o dată „Cine ești tu?”. Cum v-a afectat acest lucru atunci când ați fost cel care a pus întrebarea? Dar atunci când ați fost cel care a răspuns la întrebarea „Cine ești tu?”

- Ce am mai putea învăța dacă am continua cu această activitate și altă dată?”

ÎNCHEIERE | 3 minute

- „Ce lucruri ați învățat despre identitate pe care ați vrea să vi le reamintiți?”
- Care sunt câteva dintre motivele pentru care este important pentru noi să aflăm mai multe lucruri despre identitățile noastre?
- Ce beneficii ar putea exista dacă am fi cu toții mai atenți unii la alții și dacă am afla mai multe lucruri despre cine sunt ceilalți, într-un mod lipsit de judecată de valoare?”

Dialoguri conștiente

SCOPUL

Această experiență de învățare introduce conceptele de „ascultare atentă” și „dialog conștient”. „Ascultarea conștientă” înseamnă a asculta cu respect și empatie, cu toată atenția, fără a-l întrerupe pe celălalt, fără a fi distras și fără a se concentra asupra propriei persoane, fără judecăți de valoare și fără să ne gândim la ceea ce vrem să răspundem. „Dialogul conștient” utilizează această tehnică de ascultare atentă pentru

a susține un dialog între doi elevi pe baza unor seturi de întrebări. Formatul de dialog conștient permite fiecărui elev să reflecteze asupra a ceea ce învață - și cum poate aplica cunoștințele dobândite în viața de zi cu zi. De asemenea formatul îi permite să-și împărtășească pe scurt ideile cu un alt elev. Dialogurile conștiente îi pot ajuta pe elevi să-și aprofundeze înțelegerea și, în același timp, să învețe despre și de la celălalt.

REZULTATELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

Elevii vor:

- Exersa abilitatea de a asculta cu atenție fără a întrerupe sau a-și muta focalizarea atenției pe sine.
- Exersa folosind formatul dialogului conștient.

MATERIALE NECESARE

- Două coli de hârtie pentru a nota observațiile despre ascultarea atentă, fiecare cu două coloane:
 - „Când nu sunt ascultat cu atenție mă simt...” și „Când sunt ascultat cu atenție mă simt...”
 - „Ascultarea atentă este ...” și „Într-o comunitate în care oamenii se ascultă cu adevărat unii pe alții...”
- Coli de hârtie cu tabelul întrebărilor pentru dialogul conștient
- Markere
- Un obiect cu care puteți atrage atenția, cum ar fi un clopoțel

COMPONENTE PRIMARE DE BAZĂ



Atenție și conștientizare de sine

DURATA

35 de minute

CHECK-IN | 5 minute

- „Haideți să facem o scurtă practică de consolidare a atenției. Cum vrem să fie corpul nostru?
- Mai întâi vom adopta o postură confortabilă, păstrând spatele vertical. Eu voi ține ochii deschiși, dar voi puteți să-i închideți sau să plecați privirea în jos.
- Acum alegeți una dintre resursele personale din trusa de resurse sau vă puteți gândi la o resursă nouă dacă doriți: ceva care vă face să vă simțiți mai bine, mai în siguranță, mai fericiți.
- Haideți să ne aducem în minte resursa și să ne concentrăm asupra ei pentru câteva momente, stând în liniște. De asemenea, dacă preferați, puteți face exercițiul de centrare corporală. [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, atunci puteți să mutați atenția într-o zonă a corpului unde aveți senzații mai plăcute. [Pauză.]
- Acum vă rog să fiți 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, 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 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 haideți să încheiem acest exercițiu și să deschidem ochii. Ce ați observat?“ [Cereți elevilor să discute cu voce tare.]

PREZENTARE ȘI DISCUȚIE | 10 minute

Ascultarea atentă *

Prezentare generală

În această activitate elevii vor discuta despre ce cred ei că ar implica „ascultarea atentă”.

Conținut / perspective care trebuie explorate

- Există o mare diferență între ascultarea superficială și ascultarea atentă.
- Această diferență ne poate afecta pe toți, ca vorbitori, ca ascultători și ca o comunitate.

Materiale necesare

- Hârtie de scris
- Markere
- Clopoțel

Instrucțiuni

- Explicați-le elevilor că astăzi veți vorbi despre ce înseamnă să ascultăm cu adevărat pe cineva.
- Cereți exemple despre cum cred ei că ne putem simți atunci când cineva nu ne ascultă cu adevărat, deși ne-am dori foarte mult să

fie atenți la noi când vorbim. Scrieți sugestiile elevilor pe o foaie de hârtie, sub titlul „Atunci când nu suntem ascultați cu atenție ne simțim...”

- Cereți exemple despre cum cred ei că ne putem simți atunci când cineva ne ascultă cu adevărat, cu o atenție deplină și fără să ne judece. Scrieți sugestiile pe o coală de hârtie sub titlul „Atunci când suntem ascultați cu atenție ne simțim...”
- Faceți o scurtă pauză pentru a observa împreună cu ei diferențele dintre cele două liste.
- Întrebați-i cum cred ei că ar arăta, ar suna și ne-am simți atunci când ascultăm pe altcineva cu toată atenția. Explicați-le că veți numi asta „ascultare conștientă”. Scrieți ideile în cadrul rubricii „Ascultarea conștientă este ...”
- Întrebați-i cum ar fi dacă întreaga clasă sau comunitate ar reuși să asculte cu atenție. Scrieți sugestiile la rubrica „Într-o comunitate în care oamenii se ascultă cu adevărat ...”
- Explicați-le că acum veți face o activitate care implică ascultarea reciprocă, dând dovadă de atenție deplină.

Sfaturi didactice

- Din perspectiva programului SEE Learning, ascultarea atentă înseamnă să ascultăm cu atenție fără să întrerupem, fără să ne lăsăm distrași de alte lucruri, fără să dăm sfaturi și fără să deviem conversația către noi. Adesea, atunci când îi ascultăm pe ceilalți, suntem doar parțial atenți la cealaltă persoană și la

ceea ce spune aceasta. O parte din atenția noastră este îndreptată asupra propriilor noastre reacții, asupra gândurilor noastre și asupra a ceea ce vom spune odată ce cealaltă persoană va termina de vorbit sau ne oferă șansa de a vorbi. Ascultarea atentă implică observarea tuturor acestor lucruri și apoi lăsarea lor intenționată deoparte, întoarcerea cu o atenție deplină și fără judecată către ceea ce spune cealaltă persoană. La fel ca în cazul compasiunii, ascultarea atentă se concentrează mai degrabă pe celălalt decât pe sine.

Exemplu de script

- *„Astăzi vom încerca să descoperim ce înseamnă a asculta cu adevărat pe cineva.*
- *Vorbim întotdeauna cu oamenii, iar oamenii ne vorbesc întotdeauna. Dar ați simțit vreodată că vorbiți cu cineva dar că nu prea vă ascultă? Cum v-ați simțit în situația respectivă? [Așteptați răspunsurile elevilor și apoi scrieți-le pe o foaie de hârtie sub titlul „Atunci când nu suntem ascultați cu atenție ne simțim...”]*
- *Cum este atunci când cineva ascultă cu adevărat ceea ce avem de spus, cu o atenție deplină, fără să ne judece, fără să ne corecteze sau să ne critice? Există cineva în viața voastră care vă ascultă așa? [Pauză.] Cum este acea experiență pentru voi? [Așteptați răspunsurile elevilor și apoi scrieți-le pe o foaie de hârtie, sub titlul „Atunci când suntem ascultați cu atenție ne simțim...”]*

- *Haideți să aruncăm o privire asupra celor două liste pe care le-am făcut. Care sunt principalele diferențe pe care le observăm?*
- *Dar ce se întâmplă cu propriul nostru comportament atunci când cineva ne vorbește? Ce credeți că înseamnă să ascultăm pe cineva cu o atenție deplină? Cum ar arăta, ar suna și cum s-ar simți asta? Am învățat deja despre atenția conștientă, așa că vom numi acest lucru „ascultare conștientă”. [Așteptați răspunsurile elevilor și apoi scrieți-le pe o foaie de hârtie, sub titlul „Ascultarea conștientă este ...”]*
- *Dar oare ce s-ar întâmpla dacă ne-am extinde gândirea nu doar la două persoane, ci la o întreagă comunitate, cum ar fi clasa sau școala noastră. Dacă noi, în comunitatea școlară, am ști să ne ascultăm reciproc, cu toată atenția, și dacă am practica asta până când am deveni foarte pricepuți, oare ce impact ar avea acest lucru asupra comunității școlare? Ce ar putea fi diferit? [Așteptați răspunsurile elevilor și apoi scrieți-le pe o foaie de hârtie sub titlul „Într-o comunitate în care oamenii se ascultă cu adevărat ...”]*
- *La fel cum ne putem consolida atenția ca pe un mușchi, ne putem întări și capacitatea de a asculta cu atenție. Astăzi vom face un exercițiu care implică ascultarea reciprocă, cu atenție deplină și fără judecată. Acest exercițiu se numește „dialogul conștient”.*

PRACTICĂ REFLEXIVĂ | 17 minute

Dialoguri conștiente *

Prezentare generală

În această activitate reflexivă elevii vor trebui să formeze perechi și apoi vor folosi un set de întrebări pentru a se angaja într-un proces de reflecție personală și pentru a experimenta ascultarea și vorbirea atentă.

Conținut / perspective care trebuie explorate

- Putem învăța să ascultăm cu atenție deplină și fără să judecăm.
- Dacă ascultăm cu atenție, într-o perioadă foarte scurtă de timp putem afla multe lucruri unii despre alții.
- Când suntem ascultați cu atenție ne simțim „auziți” și „văzuți” și acest lucru ne poate consolida relațiile cu ceilalți.
- Când suntem capabili să ne exprimăm gândurile și sentimentele în fața cuiva care ne ascultă cu atenție putem să reflectăm mai profund și să înțelegem mai bine.

Materiale necesare

Nici unul

Instrucțiuni

- Explicați-le elevilor structura dialogului conștient.
 - a. Un dialog conștient implică împărțirea clasei pe perechi. Fiecare pereche decide cine va începe. Această persoană va pune întrebările și va fi, de asemenea, persoana care va practica mai întâi ascultarea atentă. Celălalt elev este cel care răspunde. Elevul

care întrebă va folosi setul de întrebări - pe care le puteți scrie pe tablă sau pe un flipchart, în așa fel încât toată clasa să le poate vedea. Celălalt elev va răspunde la fiecare întrebare, pe rând, având la dispoziție tot timpul de care are nevoie pentru a face acest lucru. În timp ce colegul lui vorbește, cel care a întrebat va asculta cu atenție; elevul care întrebă nu vorbește decât pentru a pune întrebările. Odată ce elevul care dă răspunsul a terminat de vorbit, elevul care întrebă îi mulțumește colegului său pentru răspuns și trece la următoarea întrebare.

- b. Este bine să le precizați elevilor chiar de la început că nu este nicio problemă dacă cel care a întrebat nu a avut timp să pună toate cele trei întrebări până când sună clopoțelul. În cazul în care elevul care dă răspunsul a terminat mai devreme, perechea poate sta liniștită în tăcere până când aude sunetul de final al clopoțelului. Încurajați-i pe elevii care pun întrebările să observe dacă le este greu să nu vorbească, amintiți-le că scopul lor este să se concentreze asupra a ceea ce spune partenerul lor și că vor avea ocazia să vorbească atunci când le va veni și lor rândul să răspundă.
- c. Înainte de a începe exercițiul de dialog conștient, este important ca elevii să aibă timp să citească și să se gândească la întrebările la care vor răspunde.
- d. Dialogurile conștiente sunt confidențiale. Orice auziți nu trebuie împărtășit clasei. De asemenea, dacă vi se adresează o întrebare

și nu doriți să răspundeți la ea, puteți răspunde la o întrebare pe care ați dori să vi se pună.

- Exemplificați un dialog conștient împreună cu unul dintre elevii care se oferă voluntar. Pentru exemplificarea dialogului, este bine să aveți întrebările scrise pe tablă sau pe flipchart și să vă asigurați că sunt vizibile de către toți elevii. Oferiți-le elevilor câteva momente pentru a citi și pentru a se gândi la întrebări. Apoi începeți dialogul conștient folosind următoarele întrebări:
 1. Te rog să-mi vorbești despre una din resursele tale personale.
 2. Mulțumesc. Ce senzații observi în corp în momentul în care te gândești la resursa personală?
 3. Mulțumesc. Ce altceva ai mai dori să spui despre resursa personală sau despre cum te simți atunci când te gândești la ea?
- Pentru a exemplifica dialogul conștient, cereți-i unui elev să vă pună aceleași întrebări și să răspundeți la ele în fața clasei, exemplificând modul adecvat de a răspunde. După ce ați schimbat rolurile cu partenerul și ați finalizat exemplificarea dialogului conștient, întrebați-i pe elevii ce au observat despre dialogul la care au fost martori.
- Apoi puneți-i pe elevii să practice dialogul conștient unii cu alții, împărțind clasa în perechi și punându-i să stea în picioare sau așezați unul lângă altul, astfel încât toată lumea să poată vedea întrebările dedicate dialogului conștient, întorcându-se față în față

atunci când încep exercițiul. Explicați-le că pentru a începe vor trebui să aștepte până când vor auzi clopoțelul. Când vor auzi din nou sunetul clopoțelului, înseamnă că vor trebui să se oprească și să schimbe rolurile între ei, cel care a răspuns va deveni cel care pune întrebarea. Când aud din nou sunetul clopoțelului, înseamnă că trebuie să se oprească.

- Explicați-le faptul că dialogurile conștiente sunt menite să creeze o stare de siguranță, așa că, dacă nu doresc să răspundă la o anumită întrebare, pot răspunde la o întrebare pe care și-ar dori să o fi pus cealaltă persoană, sau să rămână amândoi în tăcere.
- Sunați clopoțelul pentru a începe activitatea. Acordați atenție trecerii timpului și permiteți-le elevilor să se angajeze în activitate timp de 60 până la 90 de secunde, în funcție de modul în care percepeți că este nivelul de confort și de implicare al grupului. După ce a trecut acest interval, sunați clopoțelul și rugați-i să schimbe rolurile între ei. Amintiți-le că nu este nicio problemă dacă nu au terminat de pus toate întrebările. De asemenea, întăriți abilitățile pe care le construiți, reamintind tuturor elevilor ce înseamnă să asculte cu atenție. După ce au schimbat rolurile între ei, acordați-le același interval de timp ca în prima rundă, în așa fel încât să poată să finalizeze activitatea, apoi sunați clopoțelul pentru a semnaliza sfârșitul dialogului conștient. Dacă doriți și dacă mai aveți timp, repetați întreaga activitate a doua oară, rugând elevii să-și aleagă parteneri noi. Rețineți că cele 60 până la 90 de secunde sunt

pentru toate cele trei întrebări și că nu este nicio problemă dacă nu reușesc să acopere toate întrebările. În acest fel, o rundă de dialog conștient va dura aproximativ 3 minute, fiecare persoană întrebând și răspunzând la un set de trei întrebări.

- Încheiați activitatea întrebându-i pe elevi ce au experimentat în timpul dialogului conștient.
 - a. *„Ce ați observat atunci când ați fost cel care a ascultat? Ce ați observat atunci când ați fost cel care a vorbit?”*
 - b. *În ce moment al zilei simțiți că ascultați pe cineva cu atenție deplină?*
 - c. *Când simțiți că cineva vă ascultă cu atenție?*
 - d. *Ce senzații ați observat în interiorul corpului atunci când ați ascultat sau ați fost ascultați cu atenție?*
 - e. *Cum sau de ce credeți că faptul de a fi ascultați ne face corpul să se simtă mai în siguranță și în zona de reziliență?”*

Sfaturi didactice

- De multe ori este util ca înainte de a trece efectiv la exercițiul de dialog conștient să faceți o activitate de reflecție sau o altă activitate (cum ar fi desenul) pe tema pe care o va aborda dialogul. Acest lucru le oferă elevilor mai mult timp de gândire înainte de dialogul efectiv și poate îmbogăți conținutul răspunsurilor. De exemplu, înainte de a face un dialog conștient legat de resursele personale, le-ați putea cere elevilor să deseneze sau să se gândească la o resursă pe care au identificat-o deja ca fiind valoroasă pentru ei sau la o nouă resursă. Sau, înainte

de a-i face să dialogheze conștient cu privire la bunăvoință, ați putea să-i rugați să petreacă un minut în tăcere gândindu-se la o situație în care a fost manifestată bunăvoința, la care au fost recent martori.

- Dialogurile conștiente, așa cum sunt practicate în SEE Learning, sunt scurte, dar concentrate. Fiecare rundă trebuie să dureze doar 2-3 minute. Puteți utiliza această tehnică de dialog conștient pentru a explora diferite tipuri de întrebări, dar, din moment ce dialogurile conștiente pot fi personale și uneori destul de intense, asigurați-vă întotdeauna că le reamintiți elevilor că, dacă se simt inconfortabil în momentul în care trebuie să răspundă la o întrebare, pot răspunde în schimb la o întrebare pe care și-ar dori să o fi primit de la colegul lor, sau să stea împreună în tăcere. Dialogurile conștiente pot constitui modalități excelente de a stimula reflecția și de a integra mai bine cunoștințele dobândite.
- Dacă nu sunteți familiarizați cu acest tip de practică, poate fi util să o practicați mai întâi cu un alt adult, în afara școlii, pentru a vedea despre ce e vorba și cum funcționează cronometrarea activității. Deși poate că va fi nevoie de câteva încercări până când elevii vor reuși să se obișnuiască cu un exercițiu de dialog conștient structurat și realizat în acest fel, totuși, acest exercițiu va crea o practică eficientă pe care o veți putea folosi în continuare în timpul anului, pentru ca, pe măsură ce avansați în materia programului SEE Learning, să puteți reflecta și asupra altor subiecte.

Exemplu de script

- *„Acum că știm ce este ascultarea atentă, o putem practica. Vom exersa ascultarea atentă făcând un exercițiu de dialog conștient. Dialog este atunci când două sau mai multe persoane vorbesc pe rând, ascultându-se reciproc.*
- *Este cineva care se oferă voluntar pentru a putea exemplifica modul în care se desfășoară un dialog conștient? Vom demonstra acest proces în fața întregii clase și vom folosi aceleași întrebări pe care toată lumea le va folosi atunci când veți exersa pe perechi.*
- *Împreună cu [numele elevului] vă voi demonstra cum trebuie să se desfășoare un dialog conștient. Avem aici trei întrebări. Eu voi fi persoana care întrebă, iar partenerul meu de lucru va fi cel care va răspunde. Apoi vom schimba rolurile între noi. Așadar la început am să-i pun cele trei întrebări, pe rând. În momentul în care o să schimbăm rolurile, îmi va putea pune, la rândul său, cele trei întrebări.*
- *După ce voi pune întrebarea, voi asculta cu atenție răspunsurile și nu voi întrerupe. Atunci când îi va veni rândul să întrebe, și partenerul meu va face la fel. Vă rog să urmăriți cu atenție pentru că apoi veți avea și voi ocazia să faceți acest exercițiu.*
- *Mai întâi vom citi întrebările, în tăcere.*
- *Bine, haideți acum să începem. [Numele elevului], te rog să-mi spui câteva lucruri despre una dintre resursele tale personale. [Ascultați răspunsul și exemplificați cum*

se face ascultarea atentă în timp ce elevul răspunde la întrebare, dând afirmativ din cap și acordând atenție deplină, fără să-l întrerupeți.]

- *Mulțumesc. Ce senzații observi în interiorul corpului atunci când te gândești la resursa personală [Ascultați cu atenție.]*
- *Mulțumesc. Mai vrei să adaugi ceva despre resursa personală sau despre cum te simți? [Ascultați cu atenție. Când elevul a terminat de vorbit, sunați din clopoțel.]*
- *Sunetul clopoțelului înseamnă că vom schimba rolurile. Acum îmi vei pune aceleași trei întrebări, una câte una. În momentul în care eu voi vorbi, tu mă vei asculta cu atenție. După fiecare răspuns, îmi vei spune „Mulțumesc” și apoi îmi vei pune următoarea întrebare. Este clar? [Implicați-vă pe deplin în activitate.]*
- *Ce ați observat în legătură cu dialogul conștient?*
- *Ce ați observat despre ascultarea cu atenție deplină?*
- *Credeți că ascultarea atentă este un mod de a manifesta bunăvoință față de cineva? În ce fel? Ce contribuie la asta?*
- *În ce fel credeți că ascultarea atentă ne-ar putea influența sentimentul de siguranță sau funcționarea sistemului nervos?*
- *Ce s-ar fi întâmplat dacă nu aș fi vrut să răspund la o întrebare? Să presupunem că nu m-aș fi simțit în largul meu să răspund la una dintre întrebări. Ce aș fi putut face? [Așteptați*

sugestiile elevilor sau oferiți un exemplu de răspuns demonstrând acest lucru împreună cu partenerul dvs.]

- *Deoarece dialogurile conștiente sunt concepute în așa fel încât să fie neinvazive, dacă nu vreau să răspund la o întrebare, atunci pot răspunde la una ce aș dori să-mi fie pusă. Am posibilitatea de a spune: „Aș vrea să mă fi întrebat despre altceva, așa că îți voi răspunde despre acel lucru”. Și apoi puteți începe să vorbiți despre lucrul respectiv. Prin urmare, și din acest punct de vedere putem vedea că dialogul conștient are la bază practicarea unei atitudini binevoitoare și respectuoase în privința modului în care vorbim și ne ascultăm reciproc.*
- *Haideți acum să practicăm cu toții acest exercițiu în care vom exersa dialogul conștient. Va trebui să vă găsiți un partener cu care să faceți pereche și să vă asigurați că puteți vedea întrebările pe care le-am scris pe tablă/flipchart.*
- *Decideți care dintre voi va fi primul. Cel care va fi primul va pune întrebările. Ridicați o mână dacă veți fi cel care pune întrebările. Amintiți-vă că amândoi veți ajunge să puneți întrebări – mâna ridicată arată cine va întreba mai întâi. Dacă sunteți cel care întreabă, veți pune întrebările pe rând și veți practica ascultarea atentă în timp ce cealaltă persoană vă răspunde.*
- *Veți începe exercițiul când sună clopoțelul,. Cel care începe va pune prima întrebare și apoi va asculta cu atenție. Când persoana*

care răspunde a terminat de vorbit, cel care întreabă va spune „Mulțumesc” și va pune următoarea întrebare.

- Data viitoare când veți auzi sunetul de clopoțel înseamnă că a sosit momentul să faceți schimb de roluri între voi. Nu vă faceți griji dacă nu ați terminat de pus toate întrebările. Nu este nicio problemă. Toată lumea va răspunde în ritmul său. Aveți neclarități sau întrebări?
- Acum vă rog să vă așezați față în față. Și acum să începem! [Sunați clopoțelul.]
- [Când runda s-a terminat și ambele persoane au avut șansa de a vorbi și de a asculta cu atenție, faceți rezumatul activității folosind una sau mai multe dintre următoarele întrebări:]
 - Ce ați observat în interiorul corpului atunci când ați ascultat cu atenție? Ce ați observat când ați fost cel care vorbește?
 - În ce moment al zilei simțiți că ascultați pe cineva cu atenție deplină?
 - Dar când simțiți că cineva vă ascultă cu atenție?
 - Ce senzații ați observat în interiorul corpului atunci când ați ascultat sau ați fost ascultați cu atenție?
 - Cum sau de ce credeți că faptul de a fi ascultați ne face corpul să se simtă mai în siguranță și în zona de reziliență?"

ÎNCHEIERE | 3 minute

- „Ce lucruri ați învățat astăzi pe care ați vrea să le țineți minte?
- Când credeți că ați putea practica ascultarea atentă de acum și până la următoarea noastră întâlnire? Cu cine ați putea exersa?"

EXERCIȚII OPȚIONALE

În funcție de timpul pe care îl mai aveți la dispoziție, repetați acest exercițiu folosind noi întrebări pentru dialogul conștient, precum cele sugerate mai jos. De asemenea, puteți alege să vă creați propriile întrebări pentru dialogul conștient pentru a facilita învățarea și reflecția. Fiecare dintre următoarele seturi de întrebări consolidează cunoștințele care au fost predate în acest capitol și în capitolele anterioare.

Fericire și compasiune (Capitolul 1)

1. Povestește-mi despre un moment în care cineva a fost amabil sau compasiune cu tine, sau a făcut ceva frumos pentru tine.
2. Cum te-a făcut acest lucru să te simți?
3. În ce fel ai putea fi mai plin de compasiune față de ceilalți?

Crearea de resurse și centrarea corporală grounding (Capitolul 2)

1. Povestește-mi despre un moment în care ai folosit resursele personale sau exercițiul de centrare corporală pentru a te întoarce în zona ta de reziliență.
2. Cum crezi că te-au ajutat?
3. Când consideri că aceste exerciții sunt cel mai utile?

Atenția (Capitolul 3)

1. Spune-mi despre un lucru pe care îl faci și care merge mai bine atunci când îi acorzi toată atenția.
2. Cum te simți când faci asta și ești cu adevărat atent?
3. Care este un lucru la care ai vrea să poți să fii mai atent și de ce?

Aprecierea diversității și similarității

SCOPUL

Această experiență de învățare îi invită pe elevi să exploreze atât diversitatea, cât și elementele comune dintre oameni. Prin intermediul acestei activități, elevii vor putea descoperi că, deși sunt unici, a fi unic este, de asemenea, ceva ce este comun tuturor celorlalte ființe umane. Prin angajarea în

dialoguri conștiente, care vor avea ca temă diversitatea și respectul reciproc, elevii își pot aprofunda înțelegerea faptului că și a fi diferit este o experiență umană comună. Aprecierea diversității - ca parte a umanității noastre comune - îi poate ajuta pe elevi să accepte unicitatea lor și a altora.

REZULTATELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

Elevii vor:

- Descoperi lucrurile pe care le avem cu toții în comun, ca ființe umane.
- Înțelege că lucrurile despre care credem că ar putea fi comune sau adevărate pentru toți oamenii s-ar putea să nu fie de fapt așa.
- Conștientiza faptul că un lucru pe care îl avem în comun cu toți ceilalți oameni este că suntem unici.

COMPONENTE PRIMARE DE BAZĂ



**Conștientizarea relațiilor
interpersonale**

MATERIALE NECESARE

- Markere
- Bilețele adezive (post-it)
- Hârtie
- Hârtie de flipchart pe care scrie „Lucruri pe care le avem în comun” și „Fiecare dintre noi este unic”

DURATA

35 de minute

CHECK-IN | 5 minute

- „Haideți să începem prin a face un exercițiu scurt de consolidare 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 să cadă pe podea.
- 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 gândim la 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 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

20 de minute

Ce avem în comun?

Prezentare generală

În această activitate elevii explorează ceea ce au în comun între ei.

Conținut / perspective care trebuie explorate

- Ca ființe umane avem numeroase lucruri în comun.
- Unele lucruri despre care credem că ar putea fi comune sau adevărate pentru toți oamenii s-ar putea să nu fie de fapt așa.
- Un lucru care este comun tuturor este acela că suntem unici.

Materiale necesare

- Markere
- Bilețele adezive (post-it)
- Hârtie de scris pentru fiecare grup
- Hârtie de flipchart pe care scrie „Lucruri pe care le avem în comun” și „Fiecare dintre noi este unic

Instrucțiuni

- Explicați-le elevilor că veți explora împreună punctele comune și deosebirile dintre oameni.
 - Rugați elevii să se adreseze unui coleg de clasă și să întrebe cum ar putea defini cuvântul „diversitate”. Apoi, alegeți câteva răspunsuri și discutați-le pe scurt. (Diversitatea înseamnă a avea un grad ridicat de variație sau de diferențe în cadrul unui grup. Dar asta nu înseamnă că membrii grupului nu împărtășesc lucruri în comun care sunt importante.)
 - Explicați elevilor că explorarea diversității va începe printr-o explorare a aspectelor comune.
 - Oferiți elevilor un exemplu despre un lucru pe care mulți oameni îl au în comun, de exemplu faptul că au sau că doresc să aibă un animal de companie. Rugați elevii să numească un lucru care are legătură cu faptul de a avea un animal de companie, dar pe care mai puțini oameni îl au în comun (de exemplu, faptul că animalul de companie este un câine). Apoi, puneți-i să se gândească la ceva care are legătură cu a avea un câine, dar pe care foarte puțini oameni îl au în comun - de exemplu, că au un cățeluș care are blana cu pete colorate.
 - Discutați un alt exemplu cu elevii, concentrându-vă de pildă pe ceva legat de identitate (etnie, religie etc.) Notă: Dacă știți că în clasa dvs. există o anumită sensibilitate sau un eventual conflict în jurul unei anumite probleme de identitate, nu dați această caracteristică drept exemplu.
- Mai jos aveți câteva exemple:
 - Multor oameni le plac activitățile sportive în general; unor oameni le place să urmărească un anumit tip de sport. Mai puțini oameni au în comun faptul că practică acel tip de sport. Mult mai puțini oameni se antrenează și au oportunitățile și talentele necesare pentru a deveni extrem de competitivi în acel sport (să participe la olimpiadă, să facă parte dintr-o echipă de profesioniști).
 - Toți oamenii experimentează emoții. Mulți oameni observă și sunt capabili să descrie momentele în care se simt fericiți, triști sau furioși. Mai puțini oameni și-au îmbunătățit capacitatea de a recunoaște o gamă largă de emoții și înțeleg ce îi face să se simtă așa. Și mai puțini oameni s-au antrenat să-și poată recunoaște în mod constant sentimentele în momentul în care apar, să le numească și să le „oprească” (să se oprească înainte de a acționa) într-un mod care îi ajută să aibă grijă de ei înșiși, și să poată să interacționeze cu ceilalți în moduri sănătoase și constructive. Toată lumea are potențialul de a fi ca aceștia din ultimul grup, ceea ce înseamnă că, într-o bună zi, poate că vor fi mult mai mulți oameni ca aceștia!
 - Mulți oameni au o religie sau o credință. Unii oameni sunt hinduși. Unii oameni sunt creștini. Unii practică una dintre numeroasele alte tradiții. Unii oameni respectă restricțiile dietetice cerute de credința lor. Unii oameni merg la templu sau

la biserică în zilele sfinte. Unii oameni au părinți sau cunosc alți adulți care sunt adepți ai altor credințe.

- Organizați elevii în grupuri de câte trei sau patru. Dați fiecărui elev câte un bilețel adeziv iar fiecărui grup câte o coală de hârtie.
- Rugați fiecare grup să scrie în partea de sus a colii de hârtie, „Lucruri pe care le avem în comun”. Apoi cereți elevilor să plieze hârtia la jumătate, pe lungime, apoi să o despăturească și să traseze o linie la mijloc, de-a lungul cutoi, pentru a împărți hârtia în două coloane.
- Rugați elevii să intituleze partea stângă „Cu mulți oameni” iar cealaltă coloană „Cu mai puțini oameni”.
- Cereți fiecărui grup ca, foarte pe scurt, să găsească lucruri pe care fiecare din grupul lor le are în comun cu foarte mulți oameni. Grupurile își pot scrie ideile în coloana din stânga.
- Apoi cereți fiecărui elev să se gândească pentru câteva minute la trei lucruri legate de subiectele pe care le-au discutat deja, pe care le au în comun cu foarte puțini oameni, sau despre care cred că sunt unice pentru ei. Fiecare elev ar trebui să scrie cele trei lucruri pe câte un bilețel adeziv, pe care să-l lipească în coloana din partea dreaptă a lucrării de grup, intitulată „Cu mai puțini oameni”.
- Invitați fiecare grup să prezinte cu voce tare ceea ce au scris în lista „Lucrurilor pe care le avem în comun”.
- Pe măsură ce grupurile își împărtășesc conținutul listei, veți scrie răspunsurile elevilor pe o foaie mare de hârtie de flipchart sau pe tablă. În timp ce faceți acest lucru, verificați dacă toată lumea este de acord că acele lucruri sunt într-adevăr cele pe care mulți oameni le au în comun cu multe alte persoane. Includeți în listă numai lucrurile cu care toată lumea este de acord. Scrieți lucrurile despre care grupurile decid că sunt mai puțin universale sub titlul „Cu mai puțini oameni”.
- După ce fiecare grup și-a prezentat lista, întrebați elevii dacă observă ceva în legătură cu lista care a fost creată pe tablă/flipchart.
- Apoi întrebați-i dacă există lucruri pe care toată lumea le are în comun și care nu sunt încă trecute pe listă. Încurajați elevii să se gândească la lucrurile care au fost discutate anterior precum: sentimente, nevoi, dorința de a fi tratați cu bunăvoință, faptul că avem cu toții un sistem nervos etc.
- Invitați elevii să împărtășească unul dintre cele trei lucruri pe care le-au scris pe bilețelele adezive, care este unic pentru ei înșiși sau despre care cred că nu îl au în comun cu foarte mulți oameni.
- Pe măsură ce fiecare elev își împărtășește conținutul bilețelului, puneți-i să plaseze bilețelul adeziv pe o coală mare de hârtie de flipchart, sub titlul „Fiecare dintre noi este unic”.

- Discutați cu elevii dacă ceva i-a surprins și despre cum s-au simțit explorând punctele comune și diversitatea.

Sfaturi didactice

- Ați putea facilita o versiune modificată a activității „Pășește înăuntru, pășește în afară” și puteți utiliza lucrurile din listele create de elevi drept criterii pentru a intra sau a ieși din cerc. (Vezi Capitolul 1, Experiența de învățare 1)
- Dacă notați pe o foaie mare de flipchart toate lucrurile pe care elevii le au în comun cu multe alte persoane, o puteți agăța pe perete în clasă, ca pe un memento despre aspectele pe care le au în comun cu alți oameni.

Exemplu de script

- *„Astăzi vom explora împreună punctele comune și diferențele dintre noi.*
- *Adresați-vă unui coleg de clasă și discutați cu el/ea preț de un minut despre „Ce înseamnă diversitate?”, „Cum ați defini acest cuvânt?”* [Așteptați răspunsurile elevilor. Rețineți că diversitatea poate fi definită ca fiind caracteristica de a avea sau de a fi compus din diferite elemente, sau existența mai multor tipuri de oameni într-un grup.]
- *Pentru a explora diversitatea, ne vom gândi, de asemenea, la punctele noastre comune. Mai târziu vom afla mai multe despre legătura dintre acestea.*
- *Care sunt câteva exemple de lucruri pe care mulți oameni le au în comun? Haideți să începem cu un exemplu. De pildă, mulți oameni au un animal de companie. Dar*

ce este ceva legat de a avea un animal de companie pe care mai puțini oameni îl au în comun? [Au un câine.] Dar ce este ceva legat de a avea un câine pe care foarte puțini oameni îl au în comun? [Au un cățeluș cu pete.]

- *Haideți să mai încercăm cu un alt exemplu. Care sunt unele dintre lucrurile pe care mulți oameni le au în comun și care sunt importante pentru identitatea lor? [Pauză pentru a le da timp elevilor să răspundă. Este ok ca elevii să menționeze lucruri precum etnia. Cu toate acestea, dacă știți că există o sensibilitate sau un conflict în rândul elevilor dvs. cu privire la o anumită problemă de identitate, nu îi puneți pe elevi să se concentreze asupra acestui lucru ca exemplu sau ca activitate.]*
- *Vom face o activitate pentru care va trebui să formăm grupuri mici. [Împărțiți clasa în grupuri de trei sau patru, oferind fiecărui grup o foaie mare de hârtie pe care să scrie și trei bilețele adezive pentru fiecare elev.]*
- *Cineva din fiecare grup trebuie să scrie în partea de sus a colii de hârtie pe care lucrați „Lucrurile pe care le avem în comun”.*
- *Apoi împăturiți hârtia pe jumătate, pe lungime, și apoi despăturiți-o. Trageți o linie de-a lungul îndoiturii pentru a împărți hârtia în două coloane [Demonstrați acest lucru cu propria dvs. hârtie.]*
- *Vă rog să scrieți „Cu mulți oameni” în partea de sus a coloanei din stânga și „Cu mai puțini*

oameni” în partea de sus a coloanei din dreapta.

- Aveți la dispoziție 3 minute pentru a vă gândi la lucruri pe care toată lumea din grupul din care faceți parte le are în comun și pe care poate le aveți în comun cu mulți alți oameni. Vă rog să scrieți aceste lucruri în coloana din stânga a colii de hârtie. [Acordați-le 3 minute pentru a lucra, apoi folosiți semnalul obișnuit de atenționare pentru a comunica grupului următoarea indicație.]
- Bine, acum avem o altă sarcină. Fiecare dintre voi va trebui să se gândească la ceea ce are în comun cu foarte puțini oameni. Acestea sunt lucruri care sunt deosebite sau pe care le au în comun foarte puțini alți oameni. Puteți să vă consultați unul cu celălalt în timp ce vă gândiți la acest lucru. Încercați să vă gândiți fiecare dintre voi la trei lucruri și apoi să scrieți pe fiecare dintre acestea pe câte un bilețel adeziv. Când ați terminat, puteți plasa bilețelele în coloana din dreapta a hârtiei. [Oferiți-le 3-5 minute.]
- Haideți acum să vedem ce a scris grupul vostru, mai întâi pentru coloana „Lucruri pe care le avem în comun - Cu mulți oameni” [Cereți grupurilor să le împărtășească celorlalți conținutul listei și scrieți răspunsurile pe tablă sau pe flipchart]
- [După ce toate grupurile și-au prezentat listele, întrebați:] Ce observați în legătură cu lista pe care am făcut-o?

- Oare există lucruri pe care toată lumea le are în comun, dar pe care nu le-am trecut încă pe listă? Ce părere aveți despre unele dintre lucrurile pe care le-am explorat împreună în cadrul programului SEE Learning? [Puteți să le sugerați elevilor să se gândească la: sentimente, nevoi, dorința de a fi tratați cu amabilitate și bunăvoință, faptul că avem cu toții un sistem nervos etc. Așteptați răspunsurile elevilor.]
- Care sunt unele dintre lucrurile pe care le aveți în comun doar cu câțiva dintre oameni sau chiar cu nimeni altcineva? Puteți să le împărtășiți celorlalți ceea ce ați scris pe bilețelul adeziv și apoi să îl lipiți aici pe afișul „Fiecare dintre noi este unic”. Ați fost surprinși de vreunul dintre lucrurile pe care le aveți în comun unul cu celălalt? Ai fost surprinși de vreo deosebire între voi și ceilalți? Cum vă simțiți atunci când discutați despre punctele comune și deosebirile dintre oameni?” [Dacă niciun elev nu menționează acest lucru, faceți observația că una dintre asemănările dintre noi este aceea că suntem unici.]

PRACTICĂ REFLEXIVĂ | 7 minute

Dialog conștient despre diversitate și respect reciproc

Prezentare generală

În această practică reflexivă elevii își vor împărtăși atât experiențele legate de propria lor unicitate, cât și experiențele lor legate de respectarea diversității.

Conținut / perspective care trebuie explorate

Fiecare dintre noi este unic și cu toții apreciem atunci când unicitatea noastră este respectată.

Instrucțiuni

- Reamintiți-le elevilor ce trebuie să facă pentru a se angaja într-o practică de dialog conștient. Pentru o mai bună orientare, consultați descrierea din experiența de învățare anterioară.
- Conduceți elevii într-un dialog conștient folosind întrebările de mai jos. Acordați-le 2-3 minute pentru ca persoana care vorbește să poată să răspundă la seria de întrebări. Apoi rugați-i să schimbe rolurile între ei și acordați același timp și pentru cea de-a doua rundă.

Întrebări:

1. Gândește-te la un moment în care ți-ai dat seama că ești diferit de ceilalți, sau că ești unic într-un fel anume. Cum te-ai simțit atunci când ai realizat acest lucru?
2. Cum ar trebui să se comporte ceilalți oameni în privința respectării diversității atunci când interacționează cu tine?
3. Care sunt unele dintre lucrurile pe care le-ai putea face pentru a arăta respect față de diversitatea și unicitatea altor persoane?

ÎNCHEIERE | 3 minute

- *„Cum ne poate ajuta aprecierea diversității pentru a ne îmbunătăți atmosfera din clasă?”*
- *Cum ne-ar putea fi de folos recunoașterea faptului că, în ciuda deosebirilor dintre noi,*

cu toții vrem să fim fericiți și să fim tratați cu bunăvoință, atât în clasă, cât și în lume?

- *„În ce moduri ascultarea și împărtășirea experiențelor noastre legate de diversitate ne ajută să ne consolidăm aprecierea și respectul reciproc?”*

Explorarea empatiei

SCOPUL

În această experiență de învățare vom folosi o poveste pentru a explora conceptul și importanța acceptării perspectivei celuilalt și a empatiei. Empatia are două componente principale: capacitatea de a accepta perspectiva unei alte persoane (empatia cognitivă) și capacitatea de a simți o rezonanță emoțională cu aceasta (empatia afectivă). Fără a lua în considerare perspectiva celuilalt, putem interpreta greșit motivațiile și acțiunile

acestuia. Prin discutarea perspectivelor personajelor din poveste și ascultarea părerilor celorlalți, elevii vor experimenta complexitatea perspectivei unei persoane, care constituie o expresie a nevoilor, sentimentelor și gândurilor lor. Înțelegerea și aprecierea diferitelor perspective ca fiind la fel de valabile ca ale noastre, poate duce la o mai bună rezolvare a problemelor și la relații mai pozitive între oameni.

REZULTATELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

Elevii vor:

- Afla semnificația termenului „empatie” și componentele acesteia.
- Practica acceptarea perspectivei diferite discutând despre nevoile, sentimentele și gândurile personajului din poveste.
- Exersa ascultarea diferitelor puncte de vedere.
- Înțelege valoarea acceptării altor perspective în construirea unor relații pozitive și în rezolvarea problemelor.

DURATA

40 de minute

COMPONENTE PRIMARE DE BAZĂ



**Conștientizarea relațiilor
interpersonale**

MATERIALE NECESARE

- Povestea oferită în acest material
- Pentru fiecare grup: 1 set de 6 coli de hârtie cu numele personajului/rolului scris pe fiecare dintre ele
- Cronometru
- Clopoțel pe care toți elevii să îl poată auzi atunci când sună

CHECK-IN | 4 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 să cadă pe podea.
- 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 rămâneți cu atenția în acea zonă. 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 să deschidem ochii. Ce ați observat? [Cereți-le elevilor să discute cu voce tare]

PREZENTARE / DISCUȚIE | 8 minute

Ce este empatia?

Prezentare generală

Elevii vor discuta despre semnificația cuvântului „empatie” și apoi vor discuta despre o poveste în care apar neînțelegeri.

Conținut / perspective care trebuie explorate

- Fiecare persoană are o perspectivă unică, care are la bază nevoile, sentimentele, gândurile sale și multe altele.
- Nu putem cunoaște pe deplin perspectiva altcuiva, dar ne putem imagina ce am putea avea nevoie, gândi sau simți dacă am fi în locul lor.
- Empatia presupune cunoașterea a ceea ce simte o altă persoană (empatie cognitivă), precum și grija față de ceea ce simte aceasta (empatie afectivă).
- Empatia noastră se poate baza pe fundamente exacte sau inexactitate (acuratețe empatică) și putem interpreta greșit intențiile altora, mai ales atunci când nu suntem conștienți de perspectiva pe care o au.

Materiale necesare

Povestea oferită mai jos

Instrucțiuni

- Scrieți cuvântul „empatie” pe tablă și întrebați elevii ce știu despre acest termen. Acordați suficient timp pentru răspunsuri.
- Explicați-le că empatia are două componente principale: prima este perceperea modului în care cineva se simte - și are legătură cu capacitatea de acceptare a perspectivei celuilalt. Al doilea este să ne pese de felul în care cineva se simte și să „simțim” și noi același lucru. Încercați să dați o definiție care să fie în acord cu cea obișnuită, și anume: „Empatia înseamnă să știi ce simte cineva și să-ți pese de ceea ce simte”. Solicitați exemple de situații în care am putea avea unul dintre aceste două elemente, dar nu și pe celălalt.
- Întrebați-i pe elevi dacă, uneori, am putea greși cu privire la felul în care percepem că se simte o altă persoană. Aceasta se numește „acuratețe empatică”.
- Spuneți elevilor că veți citi o poveste scurtă și că apoi veți discuta cu toții pentru a descoperi manifestările de empatie, inclusiv acuratețea empatică.
- Citiți povestea și apoi adresați-le întrebările de mai jos.

Sfaturi didactice

Dacă este mai adecvat situației de la clasă, schimbați echipa de dezbateri din poveste cu

un alt tip de echipă sau cu un grup mixt care se potrivește cu școala dvs.

POVESTE | Tenzin și echipa de dezbateri

„Nisha, căpitanul echipei de dezbateri, aude că Tenzin, proaspăt venit la ei la școală, ar putea fi o „achiziție” excelentă pentru echipa lor. În pauză, Nisha se apropie de Tenzin și îi spune: „Tenzin! Am auzit că ai fost în echipa de dezbateri la vechea ta școală.”

„Așa este”, spune Tenzin.

„Super!” spune Nisha. „Ar trebui să te alături echipei noastre de dezbateri. Ne-ai putea ajuta chiar să câștigăm campionatul de anul acesta! Dacă te vei alătura echipei noastre, vei avea prilejul de a-ți face o grămadă de prieteni.”

„Mulțumesc, tot ce se poate”, spune Tenzin.

Nisha îi spune antrenorului echipei lor, domnul Kay, că Tenzin este interesat să li se alătore și că ar fi un mare avantaj pentru echipă. Antrenorul Kay îi spune lui Nisha: „Sigur, este o idee excelentă. De ce nu mergi împreună cu colegii tăi de echipă să vorbești cu Tenzin? Îl puteți invita și pe Tenzin la următorul concurs, pentru a observa cum se desfășoară.”

Tenzin merge acasă, unde îl așteaptă bunicul său, domnul Patel. „Cum ți se pare noua școală?” întreabă domnul Patel

Tenzin spune: „Îmi place. Căpitanul echipei de dezbateri vrea cu tot dinadinsul să mă alătur grupului lor, dar am încercat deja să particip la dezbateri la fosta mea școală, dar nu am fost prea bun. În schimb, mi-ar plăcea foarte mult

să mă alătur clubului de artă. Cred că arta este adevărata mea pasiune.”

Domnul Patel, gândindu-se la propria sa experiență școlară, spune: „Este important să încerci lucruri noi, Tenzin. S-ar putea să ai sentimente contradictorii în privința asta, dar se pare că dorești cu adevărat să mergi la clubul de artă, și eu te susțin. Urmează-ți inima.”

Tenzin se întoarce a doua zi la școală și îl vede pe antrenorul Kay, care este și profesorul de matematică al lui Tenzin. Antrenorul Kay spune: „Bună, Tenzin! Nisha îmi spune că vrei să te alături clubului de dezbateri. Așteptăm cu nerăbdare să te avem în echipa noastră la următorul concurs!”

La prânz, Toni și Desmond, membrii echipei de dezbateri, îl invită pe Tenzin să stea cu ei la masă și îi oferă bomboane pe care le-au adus de acasă. Tenzin începe să devină tulburat și agitat. Se pare că a existat o neînțelegere între ei.”

Personajele din poveste

1. Tenzin, elevul nou
2. Nisha, căpitanul echipei de dezbateri
3. Antrenorul Kay, antrenorul echipei și profesorul de matematică
4. Domnul Patel, bunicul lui Tenzin
5. Toni, coechipier al lui Nisha și Desmond
6. Desmond, coechipier al lui Nisha și Toni

Întrebări pentru discuția cu elevii

- În ce loc din poveste credeți că s-au produs neînțelegerile? De ce credeți asta? [Încurajați elevii să alcătuiască o listă cu momentele de neînțelegere dintre personaje.]

- Ce credeți că avea nevoie, că gândea sau simțea Tenzin când vorbea cu Nisha?
- Ce credeți că avea nevoie, că gândea sau simțea Tenzin când stătea la masă cu Desmond și Toni?
- Unde ați observat momente de empatie sau de lipsă de empatie?
- Cum ar fi putut personajele din poveste să-și îmbunătățească precizia empatică sau înțelegerea perspectivei celuilalt?

ACTIVITATE DE APROFUNDARE

20 de minute

Cercul adevărilor

Prezentare generală

În această activitate elevii își vor asuma perspectivele fiecărui personaj din poveste pentru a-și exercita imaginația și empatia, pentru a înțelege ceea ce ar putea simți sau gândi fiecare dintre aceștia. Elevii vor avea ocazia să împărtășească un gând, un sentiment sau o nevoie, așa cum ar fi experimentate din perspectiva fiecărui personaj. Acest format de activitate este similar cu dialogul conștient care a fost predat anterior, cu deosebirea că, în loc de discuții, elevii vorbesc și se ascultă cu atenție deplină. Această activitate se concentrează în mod special pe înțelegerea perspectivei celuilalt.

Conținut / perspective care trebuie explorate

- Nu putem cunoaște pe deplin perspectiva altcuiva, dar ne putem imagina ce ar putea

avea nevoie, ce ar putea să simtă sau să gândească dacă ne-am pune în locul lor.

- Ascultarea perspectivelor celorlalți ne poate conduce la o înțelegere mai profundă a unui anumit conflict sau problemă.
- Pot exista obstacole în calea înțelegerii perspectivei celuilalt (cum ar fi emoțiile prea puternice, stresul, lipsa de siguranță, neatenția și abilitățile slabe de comunicare). Adesea, aceste obstacole pot fi depășite folosind intenționat abilitățile pe care le-am dobândit deja.
- Ascultarea perspectivelor celorlalți ne poate ajuta să arătăm respect și să construim relații pozitive.

Materiale necesare

- Cronometru
- Clopoțel, pe care toți elevii să îl poată auzi atunci când sună
- Pentru fiecare grup: 1 set de 6 coli de hârtie, fiecare dintre ele având un nume de personaj/rol scris pe ea

Instrucțiuni

- Explicați-le elevilor că vor face un exercițiu care îi va ajuta să exploreze empatia și înțelegerea perspectivei altor persoane.
- Explicați-le că formatul acestui exercițiu va fi asemănător dialogurilor conștiente pe care le-au exersat anterior, cu deosebirea că acum vor forma grupuri mici, nu perechi. Unii dintre elevii din grup vor asculta în timp ce alții vor vorbi, dar între ei nu vor exista conversații.

- Rugați 5 elevi să se ofere voluntari și apoi exemplificați modul în care acest format va fi pus în practică. Explicați apoi procesul (de mai jos) și exemplificați câteva tipuri de comentarii cu atenția și profunzimea adecvată. Apoi demonstrați elevilor cum, atunci când vor auzi clopoțelul, vor trebui să se mute mai încolo cu un loc, lăsând „fișa personajului” pe loc. Oferiți-le din nou 30-60 de secunde pentru a se putea gândi la cum s-ar simți în noul lor rol.
- Elevii vor forma grupuri de câte șase și vor sta în picioare, în cerc. Fiecare elev va avea o singură fișă pe care este scris numele unui personaj. Acesta va fi personajul a cărui perspectivă o vor prezenta în timpul primei runde.
- Fiecare rundă va trebui să înceapă cu un timp de gândire de 30-60 de secunde, timp în care elevii iau în considerare gândurile, nevoile și sentimentele caracterului atribuit lor. Fiecare elev va formula o propoziție prin care își va explica perspectiva, pe care o va împărtăși cu grupul atunci când va veni momentul.
- După expirarea timpului de gândire, elevii vor vorbi pe rând, spunând propoziția care explică nevoile, sentimentele sau gândurile din perspectiva personajului respectiv, într-un anumit moment din poveste, la alegerea lor. Elevii vor trebui să vorbească la prima persoană, ca și cum ar fi ei înșiși personajul respectiv.
- În timpul exercițiului nu trebuie să existe nicio discuție (fără întrebări, comentarii sau răspunsuri la ceea ce a spus cineva). Fiecare

elev spune grupului propriul enunț, cu intenția ca personajul respectiv să fie mai bine înțeles de ceilalți.

- După ce toți elevii au terminat de spus propozițiile, sunați din nou clopoțelul și cereți-le elevilor să se mute cu un loc, rotindu-se în sensul acelor de ceasornic, lăsând fișa personajului respectiv pe loc. Fiecare elev își va asuma rolul noului personaj atribuit. Următoarea rundă începe după încă 30-60 de secunde de tăcere, deoarece elevii vor trebui să înțeleagă sentimentele/gândurile din perspectiva aceluia personaj și să formuleze o altă propoziție pe care s-o împărtășească grupului.
- Sunați din clopoțel și anunțați elevii că a venit din nou momentul pentru rostirea propozițiilor.
- După cea de-a treia rundă, încurajați elevii să încerce să împărtășească o perspectivă a personajului atribuit, pe care nu au auzit-o încă.
- Repetați acest ciclu astfel încât fiecare elev să își asume fiecare rol, după cum permite timpul. Grupurile cu mai puțin de șase membri pot repeta prima rundă, dacă este necesar. Importanța acestui exercițiu constă în posibilitatea de a vedea aceeași situație din mai multe perspective, ca atare, alocați timp pentru cel puțin trei runde.
- Faceți rezumatul experienței printr-o discuție de grup (folosind întrebările de mai jos).

Sfaturi didactice

- În funcție de mărimea grupului de elevi, puteți lua în considerare efectuarea acestei activități folosind „tehnica acvariului”, (în care elevii se vor așeza în două cercuri concentrice n.tr.), în care un grup de 6 elevi vor fi angajați în activitate, în timp ce ceilalți elevi vor fi observatori. Dacă alegeți această metodă, atunci este bine să pregătiți elevii din cercul exterior (observatorii) în așa fel încât fiecare să fie atent la un anumit elev din cercul interior, căruia îi va da la sfârșit un feedback scris și / sau verbal, ținând cont atât de indicațiile referitoare la maniera de discuție, pe care elevii le cunosc deja, cât și de conținutul răspunsurilor elevului respectiv.
- În timpul activității puteți să vă deplasați prin clasă pentru a asculta discuțiile grupului aflat în centru, astfel încât să puteți sprijini elevii după cum este necesar.
- Poate că este nevoie să le reamintiți elevilor să nu discute între ei și să urmeze îndeaproape protocolul acestei activități.
- Este posibil ca elevii să aibă nevoie să li se reamintească faptul că trebuie să vorbească din punctul de vedere al personajului atribuit fiecăruia dintre ei, ca și cum ei înșiși ar fi acel personaj. Lămurii elevii legat de cum trebuie să facă acest lucru, prezentând sentimentele și ideile personajului fără a folosi un alt tip de voce sau a „juca un rol”. Asigurați-vă că instituiți o atmosferă care respectă diversitatea perspectivelor, făcând acest lucru într-o manieră personală, folosind propria

voce, arătând că este posibil să înțelegeți perspectiva unei alte persoane în privința unei situații chiar și atunci când aceasta nu se potrivește cu a voastră. Dați dovadă de atenția și profunzimea adecvată răspunsului. Acest lucru se poate realiza încurajând elevii să folosească propoziții complexe care folosesc cuvântul „deoarece/pentru că”. De exemplu, „Mă simt ... deoarece/pentru că ...” sau „Cred că ... deoarece/pentru că și eu...”

Exemplu de script

- *„Următoarea activitate este un exercițiu de înțelegere a unei perspective diferite, ce folosește povestea pe care tocmai am ascultat-o. După cum am descoperit deja, a înțelege perspectiva cuiva înseamnă să te pui în locul acelei persoane și să îți imaginezi ce ar putea avea nevoie, sau cum ar putea să se simtă sau să gândească acea persoană. Am vorbit mai mult despre Tenzin, dar în poveste mai sunt alte cinci personaje, fiecare cu perspectiva sa.*
- *Această activitate se va face în grupuri mici, cu elevii stând în cerc. Fiecare grup va primi un set de fișe, iar pe fiecare dintre ele va fi scris numele unuia dintre personaje. Fișa pe care o veți primi va fi primul rol pe care va trebui să vi-l asumați, al personajului în numele căruia veți vorbi, împărțind sincer ceea ce credeți că persoana respectivă ar fi putut gândi sau simți într-un anumit moment al poveștii. Vom face mai multe runde, astfel încât fiecare persoană din grupul vostru să poată experimenta diferite roluri. Vom începe cu un minut de gândire, astfel încât să puteți reflecta*

la modul în care vă imaginați că acel personaj s-ar simți sau că gândea la un moment dat în povestea pe care am citit-o mai înainte. Găsiți o frază care să explice perspectiva, punctul de vedere al acelei persoane, legat de ceea ce se întâmplă în acel moment și de ce. Apoi voi suna din clopoțel și fiecare dintre voi, pe rând, le va împărtăși celorlalți propoziția respectivă. Vă atrag atenția că nu trebuie să existe nicio discuție în timpul acestei activități. Fiecare dintre voi își va împărtăși perspectiva printr-o singură propoziție, în timp ce restul colegilor vă vor asculta, cu o minte deschisă, și cu asta runda respectivă se va încheia. Când auziți din nou sunetul clopoțelului care anunță începutul următoarei runde, toată lumea se va muta cu un loc, mergând în sensul acelor de ceasornic, astfel încât fiecare dintre voi să se găsească în acel moment în fața unui nou rol. Veți avea din nou aproximativ un minut de reflecție, pentru a vă gândi la o propoziție pe care să le-o împărtășiți colegilor voștri la sfârșit. Apoi voi suna din nou clopoțelul și acela va fi din nou momentul în care le veți împărtăși colegilor voștri frazele pe care le-ați formulat.

- *Am nevoie de 5 voluntari astfel încât să putem demonstra rapid cum trebuie să faceți acest exercițiu. [Nu este nevoie să exemplificați o rundă completă, doar cereți-le elevilor să se plaseze într-un cerc și apoi setați un cronometru pentru a le oferi cele 30-60 de secunde pentru a reflecta la perspectiva pe care o poate avea un anumit personaj. Apoi sunați clopoțelul și, după ce ați exemplificat cum trebuie să fie formulată o propoziție din perspectiva unui personaj, rugați unul sau*

doi dintre elevii voluntari să le împărtășească celorlalți colegi care ar putea fi perspectiva personajului pe care îl reprezintă. Amintiți-le - și demonstrați voi înșivă - că fiecare persoană trebuie să se exprime ca și cum ar fi chiar personajul pe care îl reprezintă, fără să se prefacă sau să folosească o voce diferită. Explicarea directă, din perspectiva personajului, arată că vă așezați acel mod de a vedea experiența și nu că vă prefăceți a fi acel personaj. Aceasta demonstrează că, chiar dacă nu ați avut acea experiență sau că nu ați trăit acel sentiment, puteți înțelege cum s-ar putea simți altcineva.]

- *Puteți încuraja elevii să folosească propoziții complexe, cum ar fi „mă simt frustrat pentru că am muncit foarte mult la acest proiect și acum avem un nou membru al grupului cu care avem dificultăți”. Apoi sunați clopoșelul și exemplificați modul în care toată lumea trebuie să se mute cu un loc, acordând din nou timpul necesar pentru a se gândi la următorul personaj care le este atribuit.*
- *Acum haideți să formăm grupuri de câte 6. Nu este nicio problemă dacă avem câteva grupuri de câte 5.*
- *Sunteți cu toții așezați în fața rolului care v-a fost atribuit? [Verificați dacă grupurile sunt aranjate în cerc, cu rolurile așezate pe podea, la picioarele lor.]*
- *Voi suna din clopoșel și atunci veți avea timp pentru a reflecta în tăcere la ce perspectivă ar putea avea personajul pe care îl aveți pe fișa din fața voastră. Veți avea la dispoziție*

cam un minut pentru a formula o propoziție care să descrie cel mai bine perspectiva aceluia personaj, frază care ar putea include nevoile, sentimentele sau gândurile pe care acel personaj le-ar putea avea la un moment dat în povestea de mai devreme. Scopul fiecăruia dintre voi este acela de a-i ajuta, având cele mai bune intenții, pe ceilalți elevi din cercul din care faceți parte să înțeleagă cu adevărat ceea ce era în inima sau în mintea personajului pe care îl reprezentați.

- *Bine, acum vă rog să stați un minut în tăcere și să reflectați. [Sunați din clopoșel. Setări cronometrul la 60 de secunde.]*
- *[Sunați din clopoșel] Foarte bine, acum a venit momentul să le împărtășiți celorlalți frazele pe care le-ați formulat. Cel care vorbește în numele lui (numele personajului), va începe fiecare rundă. Vă rog să începeți.*
- *[Când vedeți că în grupurile de elevi toată lumea și-a spus propoziția, sunați din nou din clopoșel.] Acum vă rog să vă mutați cu un loc, mergând în sensul acelor de ceasornic, și să reflectați la următorul rol. Veți avea din nou aproximativ un minut pentru a vă pune în pielea aceluia personaj. Când auziți din nou sunetul clopoșelului, vom începe următoarea rundă. [Setări cronometrul.]*
- *[Sunați din clopoșel.] Bine, acum este timpul pentru împărtășirea propozițiilor la care v-ați gândit. Vă rog să începeți.”*
- *[Repețiți acest ciclu: mutarea cu un loc – timpul pentru reflecție – frazele care exprimă*

perspectiva personajului pentru mai multe runde, luând în considerare timpul și nivelul de implicare al elevilor. În momentul în care elevii urmează să înceapă perioada de reflecție din cea de-a treia rundă, încurajați-i să încerce să împărtășească o perspectivă din acest nou rol, pe care nu au auzit-o încă.]

Întrebări pentru discuțiile de grup

Rezumați activitatea folosind una sau mai multe din următoarele întrebări, după cum vă permite timpul.

- „Cum v-ați simțit în momentul în care v-ați pus în pielea diferitelor personaje, cum a fost când ați încercat să înțelegeți cu adevărat ceea ce gândeau și simțeau acele persoane?”
- Ce ați învățat din perspectivele împărtășite de alți colegi, sau ce v-a surprins la ele?
- Oare v-ați surprins că fie ați judecat mai aspru, fie că ați avut mai multă înțelegere față de un personaj în momentul în care cineva a împărtășit perspectiva aceluia personaj?
- Acum, imaginați-vă că pătrundeți în acea poveste. Cum vă poate ajuta înțelegerea perspectivelor personajelor să rezolvați problemele care apar în diferite momente ale poveștii?
- De ce credeți că este importantă înțelegerea perspectivei celuiilalt în prietenii și relațiile oamenilor?
- De ce considerați că ar putea să le fie greu oamenilor să se implice în înțelegerea perspectivei celorlalți? Care sunt obstacolele

care ar putea face ca înțelegerea perspectivei să fie o abordare dificilă? (Emoțiile puternice; lipsa unei zone personale de reziliență; lipsa unei bune comunicări; existența prejudecăților sau a ideilor fixe; lipsa de atenție; abilități slabe de comunicare etc.)

- Oare cum pot fi depășite aceste obstacole?”

PRACTICĂ REFLEXIVĂ | 6 minute

○ situație în care empatia a fost de ajutor

Prezentare generală

În această practică reflexivă elevii își vor aminti un caz din propria lor viață în care înțelegerea perspectivei celuiilalt și empatia față de acesta au fost de ajutor sau ar fi putut ajuta.

Conținut / perspective care trebuie explorate

Empatia și înțelegerea perspectivei celorlalți pot juca un rol foarte important atât în neînțelegerile care pot apărea între oameni, cât și în clarificarea și rezolvarea acestora.

Materiale necesare

- Coli de hârtie și instrumente de desenat pentru fiecare elev

Instrucțiuni

- Scrieți pe tablă următoarele întrebări:
 - În ce fel a avut sau nu a avut loc manifestarea empatiei sau înțelegerea perspectivei celuiilalt?
 - Ce i-a ajutat sau ce i-ar fi putut ajuta pe oamenii implicați în situația respectivă să poată empatiza mai bine?

- Rugați elevii să se gândească preț de câteva momente pentru a-și aminti o situație în care a fost o mică neînțelegere la care au fost martori, sau la care au participat ei înșiși, în care înțelegerea perspectivei celuilalt a ajutat sau ar fi putut ajuta la clarificarea neînțelegerii.
- Rugați-i să deseneze și / sau să scrie despre acea situație stând în tăcere, ca o modalitate de a reflecta personal la această idee. Spuneți-le că împărtășirea desenului cu grupul va fi opțională, nefiind obligatorie.
- Invitați câțiva voluntari să-și prezinte desenele, dar nu le impuneți asta celor care nu doresc să facă acest lucru.

ÎNCHEIERE | 2 minute

- *„În ce moment din săptămâna următoare credeți că ați putea exersa manifestarea empatiei sau acceptarea perspectivei altor persoane?”*
- *Care ar putea fi utilitatea acestui lucru?”*

CICLUL GIMNAZIAL

CAPITOLUL 6

Compasiunea față de sine și față de ceilalți

Prezentare generală

Adolescența este o perioadă de dezvoltare rapidă care are, uneori, o evoluție destul de fluctuantă. Acest lucru face ca adolescența să constituie, pe de-o parte, un moment de mare oportunitate și, pe de altă parte, este o perioadă încărcată de mult stres. În primii șase - șapte ani de viață, structura creierului se dezvoltă în proporție de 95%, pentru ca, la adolescență, să aibă loc o evoluție și o reorganizare majoră a cortexului prefrontal. Această parte a creierului este asociată cu rațiunea, controlul cognitiv și luarea deciziilor. În timp ce această dezvoltare permite o mai bună acceptare a unor perspective diferite și o mai mare dispoziție de a manifesta considerație față de ceilalți, este asociată, de asemenea, cu o reactivitate emoțională mai mare și cu o asumare excesivă a unor riscuri nenesesare. Pe măsură ce identitățile sociale ale elevilor se maturizează, aceștia încep să dezvolte relații mai strânse cu cei de vârsta lor, și nu doar cu membrii familiei. Prin urmare, adolescentul poate dezvolta teama de respingere socială – chiar de izolare socială - și poate deveni extrem de susceptibil la influența colegilor și la comparațiile sociale. Drept urmare, la această vârstă un număr foarte mare de elevi se confruntă cu anxietatea față de situația școlară și alte presiuni, anxietatea socială și problemele legate de stima de sine și de valoarea de sine.

Adolescența este, de asemenea, un moment deosebit de important pentru formarea identității. Un aspect esențial al formării identității este modul în care ne raportăm la noi înșine și la cum ne vedem pe noi înșine: cu alte cuvinte, la conceptul nostru de sine. Oare ne tratăm pe noi înșine cu bunăvoință, înțelegere și compasiune, suntem oare conștienți atât de propriile limitări, cât și de abilitățile și capacitățile noastre și de faptul că suntem mereu într-un proces de creștere și schimbare? Sau, din contră, ne uităm la starea noastră actuală cu frustrare, cu lipsă de îngăduință și cu dezamăgire, comparându-ne în mod nefavorabil atât cu ceilalți, cât și cu imaginile idealizate prezentate în societate și pe rețelele de socializare?

Acest moment de dezvoltare este, prin urmare, o etapă crucială. În ciuda dificultăților cu care se confruntă, elevii de la această vârstă au resurse mai mari pentru a se îngriji de ei înșiși și de ceilalți decât în orice alt moment al vieții lor. Prin urmare este un moment deosebit de oportun pentru a explora împreună cu ei subiecte precum empatia, compasiunea și compasiunea față de sine. Aceasta este tema capitolului 6.

În *Building Resilience from the Inside Out*, Linda Lantieri scria: „Adolescenții nu mai trăiesc într-o lume definită de adulți, ci, mai degrabă, într-una definită de cei de vârsta lor. Deși se îndepărtează încet-încet de lumea adulților, în realitate ei mai au încă nevoie de îndrumarea și înțelegerea adulților din viața lor pentru a putea să navigheze prin apele tumultuoase ale acestei perioade. Tinerii au nevoie, de asemenea, de perioade de timp pentru reflecție și pentru a se întoarce spre interior, pentru a-și defini propria semnificație a sensului și al scopului vieții lor, dorințe care sunt inerente acestei etape de dezvoltare.”

Ce este compasiunea față de sine?

Psihologul Dr. Kristin Neff, unul dintre cei mai importanți experți ai lumii în această privință, scrie că sentimentul de compasiune față de sine înseamnă să fim „mai binevoitori și mai înțelegători cu noi înșine atunci când ne confruntăm cu propriile eșecuri.”¹

În programul SEE Learning compasiunea față de sine are două componente principale. Primul este acceptarea de sine, care, așa cum remarca Dr. Neff, implică o atitudine de bunăvoință și de înțelegere față de noi înșine atunci când suntem puși în fața unor dificultăți, eșecuri și nereușite, sau când nu ne ridicăm la înălțimea așteptărilor noastre sau ale altora. Al doilea este curajul și încrederea că putem face schimbări interioare care pot facilita o mai mare fericire și mai multe oportunități de împlinire personală. Ambele elemente, și mai ales cel de-al doilea, sunt susținute de gândirea critică. De exemplu, dacă un elev și-a însușit credința că pentru a se simți fericit și acceptat trebuie să fie cel mai bun în toate lucrurile, sau că nu ar putea fi niciodată fericit decât dacă alții l-ar găsi mai atrăgător din punct de vedere fizic, compasiunea față de sine presupune recunoașterea faptului că aceste perspective sunt neadevărate și inutile și a fi capabili să se simtă motivați să aibă atitudini mai eficiente și mai constructive.

Atât mediul extern, cât și cel intern afectează starea de bine a elevilor și capacitatea lor de a reuși, atât la nivel personal, cât și din punct de vedere academic. Cu toate acestea elevii au adesea mai puține opțiuni în ceea ce privește mediul lor extern (cum ar fi locul unde trăiesc, școala, situația familiei și așa mai departe) decât cel intern, mai ales odată ce cultivă o abilitate mai mare de a-și observa mintea, de a-și direcționa atenția, de a-și regla sistemul nervos și de a-și gestiona mai bine emoțiile. Faptul că elevii învață că pot cultiva acceptarea de sine, compasiunea de sine, răbdarea și perseverența, îi poate face să fie mult mai inspirați și mai motivați. Atunci când sunt combinate cu abilități practice, aceste mesaje interne le pot spori reziliența și autoeficiența pe măsură ce se deplasează prin mediile externe, aflate într-o continuă evoluție și cu care interacționează în viața de zi cu zi.

Din acest motiv experiența de învățare 1 „Explorarea compasiunii față de sine” abordează conceptele de grijă și compasiune față de sine. Experiența de învățare 2, „Explorarea atitudinilor și așteptărilor”, aprofundează acest lucru, examinând unele dintre așteptările nerealiste pe care le pot avea elevii datorită imaginilor prezentate în mass-media și la nivel de societate. Oare este cu adevărat posibil să fii bun la toate? Ce se întâmplă atunci când facem erori sau când simțim că am „dat greș” cu totul? Ce putem învăța din astfel de experiențe? Oare este realist să ne așteptăm că ne vom atinge imediat fiecare obiectiv pe care ni l-am propus? Elevii vor învăța să identifice momentele

¹ <http://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/>

când atitudinile devin problematice și vor descoperi cum ar putea aborda obstacolele din viața lor într-un mod mai benefic.

Ce este compasiunea?

Experiențele de învățare 3 și 4 abordează compasiunea față de ceilalți. Dr. Thupten Jinpa, o cunoscută autoritate în materie, 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 noastră de a empatiza cu aceștia, combinată cu un sentiment de afecțiune sau de încurajare față de persoana respectivă, chiar și la cel mai elementar nivel al conexiunii umane.

Un mod practic de abordare a compasiunii este prin prisma iertării. Prin urmare experiența de învățare numărul 3 le cere elevilor să reflecteze atât asupra momentului în care suntem dispuși să iertăm, cât și când nu avem această capacitate. Accentul se pune mai degrabă pe ceea ce psihologii numesc „iertare intrapersonală”, ceea ce înseamnă eliberarea de sentimentele de furie și de emoțiile negative pe care le avem față de o persoană sau de o situație, decât pe „iertarea interpersonală”, care implică o acțiune de reconciliere activă - sau actul de a spune cuiva că l-am iertat. Această iertare intrapersonală - sau „reconciliere interioară” - este un proces intern care nu o implică deloc pe cealaltă persoană. În acest caz, unul dintre obiective este ca elevii să recunoască legătura dintre conștientizare și compasiune: cu alte cuvinte, atunci când putem înțelege contextul mai larg al situației unei persoane, inclusiv experiențele sale trecute și conflictele/luptele interioare pe care acea persoană le are, conștientizarea acestor lucruri ne poate ajuta să ne simțim mai predispuși să o iertăm, iar mânia noastră se poate transforma în compasiune.

Un aspect foarte important este acela că iertarea și compasiunea nu înseamnă că trebuie să acceptăm să ni se facă rău. Experiența de învățare 4, „Explorarea compasiunii active”, examinează modul în care compasiunea activă necesită uneori să faci lucruri care sunt dificile sau care altora s-ar putea să nu le placă. Compasiunea are grade diferite de intensitate. În timp ce „compasiunea ca intenție” presupune existența unei dorințe sincere ca suferința celorlalți să dispară, „compasiunea activă” este mai puternică și implică asumarea responsabilității personale de a face tot ce se poate face pentru a-i ajuta. Acest tip de compasiune este o formă de forță interioară care determină pe cineva să facă ceea ce este cel mai bine pentru ceilalți. Uneori acest lucru presupune să spui „nu” sau să nu le dai oamenilor ceea ce doresc, iar exemplele acestui lucru sunt explorate în această experiență de învățare. În acest moment, este important ca elevii să descopere faptul că sentimentul

² Jinpa, Thupten. *O Nimă Neînfrică* (Litera, 2017), xx.

de compasiune –care nicidecum nu înseamnă să-i împiedicăm pe alții să facă ceea ce trebuie, să reziste presiunii de grup sau să acționeze cu integritate - îi poate ajuta să ia atitudine atunci când este necesar și să facă ceea ce aduce beneficii pe termen lung, atât pentru sine, cât și pentru ceilalți.

Practica personală a elevilor

Multe dintre abilitățile și practicile care au fost predate în cadrul programului de învățare SEE Learning sunt de fapt practici care au legătură cu compasiunea față de sine și compasiunea față de ceilalți. De exemplu, abilitățile de reziliență abordate în Capitolul 2 – centrarea corporală, crearea de resurse resourcing și strategiile de ajutor imediat - sunt practici ce țin de compasiunea față de sine. Gestionarea emoțiilor poate fi, de asemenea, o practică a compasiunii față de sine, la fel ca iertarea, deoarece ne eliberează de emoțiile negative care ne perturbă fericirea și liniștea sufletească. În mod similar, ascultarea atentă și acordarea atenției pot fi acte de compasiune și bunăvoință. Menționarea abilităților pe care elevii deja le dezvoltă și numirea lor drept acte de compasiune față de sine și față de ceilalți, îi ajută pe elevi să conștientizeze faptul că practică deja compasiunea (față de sine și față de ceilalți). Prin aceasta ei își vor putea construi o bază solidă, care îi va ajuta să găsească modalități de a explora mai în profunzime informațiile prezentate în acest capitol, oferindu-le oportunitatea de a reflecta asupra modului în care așteptările și atitudinile lor contribuie - sau împiedică – la împlinirea și starea lor de bine.

Practica personală a profesorului

Așteptările pe care oamenii le au de la pedagogi, dar și cele pe care pedagogii le au de la ei înșiși, pot fi uneori extraordinar de mari. Poate că este momentul să vă analizați propriul monolog interior. Oare există momente în care observați că vă încurajați? Există cumva momente în care aveți un monolog interior negativ? Aveți așteptări nerealiste în ceea ce vă privește, ori în ceea ce îi privește pe elevii dvs. și, dacă da, cum ați putea face să fie mai adecvate și mai realizabile? În ce practici care reflectă compasiunea față de sine și compasiunea față de ceilalți sunteți deja angajat/ă și cum ați putea să le consolidați, practicându-le mai mult sau mai bine?

Lecturi și resurse suplimentare

- Cartea doctorului Kristin Neff *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself* (William Morrow, 2015) este o introducere excelentă făcută de reputatul cercetător în domeniul compasiunii de sine și este disponibilă și în format audiobook. Site-ul Dr. Neff conține, de asemenea, o serie de resurse utile: www.self-compassion.org
- *O Inimă Neînfricată* (Litera, 2017), autor Dr. Thupten Jinpa, este o excelentă introducere bazată pe cercetare a compasiunii și compasiunii față de sine.

Scrisoare de informare pentru părinți / aparținători



Data: _____

Stimate părinte sau aparținător,

Această scrisoare are rolul de a vă informa că începem acum **Capitolul 6 al programului SEE Learning, „Comasiunea față de sine și față de ceilalți”**. Vă reamintim că SEE Learning este un program educațional K-12 creat de Universitatea Emory pentru a îmbogăți dezvoltarea socială, emoțională și etică a tinerilor.

În Capitolul 6 copilul dvs. va exersa aplicarea compasiunii față de sine și a compasiunii față de ceilalți. Ne vom gândi împreună la modul în care putem să ne tratăm pe noi înșine cu bunăvoință, folosind mereu un monolog interior pozitiv, și vom încerca să descoperim modalitățile prin care o mai bună reflectare asupra intențiilor și motivațiilor noastre ne poate ajuta să avem un comportament și o atitudine mai pline de compasiune. De asemenea vom explora atât iertarea – văzută ca fiind o eliberare de emoțiile negative pe care le avem față de o altă persoană – cât și faptul că înțelegerea sentimentelor și circumstanțelor vieții celuilalt ne pot ajuta să fim mai iertători și mai compasionali 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 copilul dvs. despre o situație personală în care, în ciuda dificultăților de a face acest lucru, ați iertat pe cineva, iar aceasta a condus la un rezultat pozitiv, adică v-a adus o mai mare fericire.

Capitolele pe care le-am parcurs deja:

- 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 nostru nervos - în fericirea și starea noastră de bine.
- Capitolul 3 a abordat subiectul atenției, inclusiv de ce aceasta este 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, cum apar și cum putem să le „gestionăm” mai bine.
- Capitolul 5 a abordat atât aprecierea deosebirilor dintre noi, cât și recunoașterea similarităților, a umanității noastre comune. De asemenea a explorat practica ascultării atente.

Lecturi și resurse suplimentare

Vă reamintim că Ghidul SEE Learning conține o explicație a întregului curriculum. Puteți să-l accesați la adresa web: compassion.emory.edu.

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



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Semnătura profesorului / educatorului

Numele profesorului / educatorului: _____

Informații de contact pentru profesor / educator: _____

Explorarea compasiunii față de sine

SCOPUL

Prima experiență de învățare le prezintă elevilor conceptele de grijă de sine și compasiune față de sine folosind analiza critică și reflecția. Pentru a le trezi interesul și pentru a genera motivația să exploreze tema compasiunii față de sine, această experiență de învățare explorează (a) ce este compasiunea față de sine și la ce este folositoare; (b) faptul că elevii manifestă deja compasiune față de sine; și (c) domeniile în care consideră că propria compasiune față

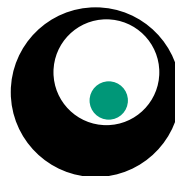
de ei înșiși ar putea spori. În continuare elevii vor face cunoștință cu ideea de ambianță interioară și ambianță exterioară: la fel cum dorim să fim înconjurați de o ambianță exterioară plină de oameni care manifestă sentimente de bunăvoință și de considerație față de noi, tot așa ne dorim să avem și o ambianță interioară (propria minte, atitudini, perspective și emoții) care să fie propice fericirii și împlinirii noastre.

REZULTATELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

Elevii vor:

- Explora practicile de compasiune față de ceilalți.
- Explora conceptul de compasiune față de sine.
- Explora modalitățile prin care manifestă deja compasiune față de sine.
- Explora domeniile în care compasiunea față de sine ar putea crește.

COMPONENTE PRIMARE DE BAZĂ



Compașiunea față de sine

MATERIALE NECESARE

- Câte un exemplar al fișei „Activitate de aprofundare” pentru fiecare elev sau pereche
- Câte un exemplar al fișei „Practică reflexivă” pentru fiecare elev
- Ustensile de scris pentru fiecare elev
- Markere
- Tablă sau flipchart

DURATA

35 de minute

CHECK-IN | 5 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 să cadă pe podea.
- 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 rămâneți cu atenția în acea zonă. 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 să deschidem ochii. Ce ați observat?“ [Cereți-le elevilor să discute cu voce tare]

ACTIVITATE DE APROFUNDARE | 10 minute

Practicarea compasiunii împreună cu prietenii

Prezentare generală

În această activitate elevii vor discuta cu privire la modul în care am putea fi amabili cu cineva care este descurajat, folosind discursul pozitiv.

Conținut / perspective care trebuie explorate

- Putem folosi discursul pozitiv atunci când vorbim cu un prieten care întâmpină dificultăți.
- Există lucruri specifice pe care le putem spune sau face pentru a încuraja și a ajuta pe cineva care se simte descurajat.

Materiale necesare

- Câte un exemplar al fișei „Activitate de aprofundare” pentru fiecare elev sau pereche
- Ustensile de scris pentru fiecare elev
- Markere
- Tablă sau flipchart

Instrucțiuni

- Discutați cu elevii despre ce înseamnă vorbirea pozitivă și cea negativă.

- Elevii vor lucra pe perechi sau în grup și vor discuta despre enunțurile și întrebările pe care le veți furniza. Spuneți-le să-și imagineze că frazele respective sunt spuse de un prieten și că atunci când prietenul le spune acele lucruri, se simt destul de abătuți.
- Indicații:
 - Folosiți o vorbire pozitivă care este de ajutor, plină de compasiune, adevărată și utilă.
 - Încercați să NU vorbiți despre dvs. sau despre propriile experiențe.
- Invitați elevii să se angajeze în schimburi de idei pe marginea câtorva enunțuri (sau chiar a tuturor enunțurilor). Scrieți pe tablă frazele rostite de elevi atunci când utilizează vorbirea pozitivă cu prietenii.
 - *„Ce senzații ar putea să aibă în corp acel prieten?”*
 - *Ce le-ați putea spune, ceva bun și util, în așa fel încât să se simtă mai puțin abătuți?*
 - *Cum îi puteți ajuta să vadă situația în mod diferit, astfel încât să se simtă mai puțin descurajați?*
 - *Ce fel de ton și ce limbaj corporal ați putea folosi pentru a fi de ajutor prietenului vostru?*
 - *În cazul în care nu vă puteți gândi la ceva care să fie compasional și util, ce altceva ați putea face pentru a-l asigura că-l înțelegeți?”*

Enunțuri

1. *„În timp ce eram în pauză, am alergat pe teren, m-am împiedicat de șireturile pantofilor, am căzut și mi-am rupt blugii cei noi la genunchi. Sunt un prost.”*
2. *„Am aflat că nu am fost selectat să fac parte din echipa de baschet din acest sezon. Nu o să intru niciodată într-o echipă.”*
3. *„Doamna Duff mi-a cerut să le împart elevilor temele corectate, dar teancul de hârtii mi-a căzut grămadă pe podea. Când m-am aplecat să le adun de pe jos, toți colegii au râs de mine.”*
4. *„Am lucrat la eseu timp de patru ore și mi s-a părut că am făcut totul perfect. Însă profesorul mi-a corectat greșelile și a spus că trebuie să o revizuiesc, și că mâine să o trimit din nou. De ce mie îmi este mult mai greu să scriu decât celorlalți colegi de clasă?”*
5. *„Când am fost la cantină, tava plină cu mâncare mi-a alunecat din mâini și toată mâncarea s-a vărsat pe podea și pe pantofii mei. Sunt un idiot, groaznic de neîndemânatic.”*

Sfaturi didactice

Ca o alternativă, ați putea scrie fiecare enunț pe câte un cartonaș și apoi le puteți cere elevilor să răspundă la ele lucrând cu partenerii, utilizând protocolul de dialog conștient.

Exemplu de script

- *„Știm deja foarte bine de ce este important să manifestăm bunăvoință și compasiune. Și am învățat diferite moduri în care putem fi amabili*

- unul cu celălalt. Haideți să ne reîmprospătăm un pic memoria.
- Să presupunem că avem un prieten apropiat sau un membru al familiei care încearcă să facă ceva, dar nu reușește. De exemplu, ar fi fost treaba lor să facă fotografii la o petrecere, dar niciuna dintre poze nu a ieșit bine și se simt foarte prost din cauza asta.
 - Ce i-am putea spune în așa fel încât să fim binevoitori și să-i ajutăm să se simtă mai puțin triști? Cum putem încerca să-i încurajăm? [Oferiți-le elevilor șansa de a-și împărtăși ideile.]
 - Putem numi „discurs pozitiv” lucrurile utile, adevărate, pline de compasiune și bunăvoință pe care i le spunem cuiva. Când spunem cuvântul „pozitiv” aici, ne referim la lucruri care sunt utile, pline de compasiune, adevărate și utile.
 - Oare există acțiuni de ajutorare pe care le-am învățat și care ar putea fi utile într-o astfel de situație? [Oferiți-le elevilor șansa de a-și împărtăși ideile.]
 - Dacă ar fi să descurajăm pe cineva, spunându-i lucruri răutăcioase sau care nu îi sunt de ajutor, am numi asta „discurs negativ”. Negativul este opusul pozitivului. În cazul nostru, atunci când spunem cuvântul „negativ”, vorbim despre lucruri care nu sunt de ajutor și nu sunt binevoitoare.
 - Haideți acum să exersăm discursul pozitiv ca și cum am vorbi cu un prieten. Veți face acest lucru cu un partener.

- Aruncați o privire la enunțurile de pe fișă. Selectați unul pe care îl veți spune partenerului de lucru și decideți cine va începe.
- Primul partener va rosti enunțul, iar cel de-al doilea îi va răspunde folosind discursul pozitiv. Apoi veți face schimb de roluri, utilizând un alt enunț. Dacă aveți timp, încercați să lucrați și cu alte enunțuri. Apoi vom discuta cu toții despre discursul pozitiv. [Oferiți-le elevilor suficient timp ca să poată să citească enunțurile și să exerseze discursul pozitiv.]
- Bine, haideți să dăm acum câteva exemple de vorbire pozitivă, alegând din cele pe care le-am folosit.” [Permiteți-le elevilor să dea exemple pe care le veți nota pe tablă sau pe flipchart.]

PREZENTARE / DISCUȚIE | 7 minute

Compasiunea față de sine și discursul pozitiv

Prezentare generală

Această discuție explorează ideea că cineva poate fi compasional față de propria persoană și cum ar putea manifesta acest lucru. De asemenea că putem învăța să recunoaștem vorbirea negativă referitoare la propria persoană (monologul interior negativ) și efectele sale nedorite. Putem învăța, de asemenea, să ne oferim nouă înșine bunăvoința pe care i-am oferit-o unui prieten de-al nostru.

Conținut / perspective care trebuie explorate

- Putem folosi vorbirea pozitivă cu un prieten care întâmpină dificultăți.

- Putem folosi vorbirea pozitivă cu noi înșine atunci când ne confruntăm cu dificultăți.
- Există lucruri specifice pe care le putem spune și face pentru a încuraja și a ajuta pe cineva care se simte descurajat.
- Unele dintre aceste lucruri le putem spune și face pentru noi înșine atunci când suntem descurajați.

Materiale necesare

- Flipchart sau tablă
- Markere

Instrucțiuni

- Conduceți o discuție cu elevii despre compasiunea față de sine și despre deosebirile dintre vorbirea pozitivă (folositoare, adevărată, binevoitoare, încurajatoare) și vorbirea negativă (inutilă, neadevărată, neplăcută, descurajatoare).
- Încurajați elevii să se gândească la felurile în care suntem capabili să avem un monolog interior pozitiv atunci când ne confruntăm cu dificultăți, tratându-ne la fel de bine ca și cum ne-am fi un prieten.
- Începeți să explorați relația dintre vorbirea de sine pozitivă și cea negativă, și perspectivele pe care le avem asupra lucrurilor (cum vedem lucrurile).

Exemplu de script

- *„Care sunt câteva dintre exemplele de discursuri pozitive și negative pe care oamenii le folosesc uneori când vorbesc cu noi? [Oferiți elevilor șansa de a-și împărtăși ideile.]*

- *Care sunt momentele în care vă spuneți lucruri binevoitoare sau încurajatoare? Ce v-ați putea spune? [Oferiți elevilor șansa de a-și împărtăși ideile.]*
- *Poate că va fi nevoie de multă practică pentru a putea să vă fie ușor să vă spuneți aceste lucruri. [Rugați-i să încerce să-și spună unele lucrurile pozitive în legătură cu o anumită situație.] Ce simțiți când faceți acest lucru?*
- **Compasiunea față de sine se întâmplă atunci când manifestăm bunăvoință și compasiune față de noi înșine.**
- *Am reușit să întocmim o listă cu modalitățile prin care putem sprijini un prieten care se simte trist sau descurajat. Cum ar fi dacă noi am fi cei care nu am fi reușit, și noi am fi cei care nu ne simțim bine? Dacă persoana care nu a reușit aș fi fost eu, atunci mi-aș putea spune sau aș putea gândi lucruri de genul: „Nu sunt bun la asta. Nu voi putea niciodată să reușesc!” Și atunci lucrurile s-ar putea agrava și mai mult. Aș putea începe să mă gândesc: „Nu sunt bun la nimic!” Apoi, în loc să încerc și mai mult sau să exersiez și mai intens, astfel încât să reușesc, aș putea mai degrabă renunța. S-ar putea chiar să mă simt ca un mizerabil pentru o vreme. Acest lucru i se poate întâmpla oricui. Ce fel de situații ar putea determina o persoană să se simtă așa? [Oferiți-le elevilor șansa de a-și împărtăși ideile.]*
- *Acestea nu sunt lucruri foarte amabile pe care să mi le spun mie. Nu sunt lucruri pe care i le-aș spune unui prieten.*

- *Dar când sunt amabil și binevoitor cu mine, așa cum aș fi amabil și binevoitor cu un prieten care are probleme, atunci acest lucru este pozitiv. Când sunt amabil cu mine, când folosesc vorbirea de sine pozitivă, practic compasiunea față de propria persoană.”*

PRACTICĂ REFLEXIVĂ | 10 minute

Să fim binevoitori cu noi înșine

Prezentare generală

În această practică reflexivă, elevii vor aplica în propria lor viață lucrurile pe care le-au învățat, ilustrând printr-un desen și scriind despre modurile în care manifestă deja bunăvoință față de sine atunci când se simt descurajați. La sfârșit, elevii vor trebui să adauge noi modalități prin care cred că ar putea fi mai amabili și mai binevoitori cu ei înșiși.

Conținut / perspective care trebuie explorate

- Facem deja multe acte de bunăvoință față de noi înșine.
- Putem învăța de la ceilalți mai multe feluri în care putem manifesta bunăvoință față de noi înșine.
- Ne putem mări trusa cu instrumente pe care le putem folosi pentru a fi mai binevoitori cu noi înșine.

Materiale necesare

- Instrumente pentru scris și desenat

Instrucțiuni

- Dați fiecărui elev câte o coală de hârtie și instrumente pentru desen.

- Citiți instrucțiunile de pe fișă și acordați-le suficient timp ca să lucreze la ea.
- Cereți-le elevilor care doresc, să-și împărtășească ideile.
- După ce ați ascultat diferitele modalități prin care putem fi mai amabili și mai binevoitori cu propria persoană, rugați-i pe elevi să revină la desenele lor și să adauge la acesta alte modalități prin care ar putea fi binevoitori cu ei înșiși pe viitor. Acestea ar putea fi lucruri pe care le-au auzit de la alții, sau lucruri pe care și le imaginează că le-ar putea face.
- Dacă doriți, puteți colecta fișele de practică de la elevi. Examinați-le pentru a vedea cum au înțeles și cum au răspuns elevii referitor la conceptul de compasiune față de sine.

Exemplu de script

- *„Bine, acum vom exersa practica noastră de reflecție personală. Aceasta este o activitate independentă, așa că veți avea timp la dispoziție ca să vă gândiți, să scrieți și să vă ilustrați printr-un desen propriile idei. La sfârșit voi cere câțiva voluntari dintre voi care să le împărtășească celorlalți, dacă doresc, aceste idei.*
- *Uitați-vă la fișa pe care v-am dat-o. Cine se oferă voluntar să citească instrucțiunile cu voce tare?*
- *Puteți să începeți. Voi pune muzică în timp ce lucrați. [Acordați-le elevilor cel puțin 4 minute pentru a desena / scrie.]*

- [Înainte de a le cere elevilor să-și prezinte exemplele de discurs pozitiv în fața întregii clase, solicitați-le elevilor să se adreseze unui coleg din apropiere căruia să-i împărtășească exemplele de vorbire pozitivă și desenul pe care l-au realizat.] *Haideți acum să auzim câteva exemple de vorbire de sine pozitivă. Cine vrea să înceapă?* [Permiteți-le elevilor să-și împărtășească ideile cu colegii de clasă. Dacă elevii ezită să se ofere voluntari, împărtășiți-vă dvs. mai întâi propriile idei.]
- *Acum după ce am ascultat toate aceste exemple, ce alte modalități de a vorbi pozitiv cu noi înșine pe viitor am mai putea adăuga? Puteți să faceți asta chiar acum.* [Alocați timp pentru a discuta / desenat / scris.]
- *Aș dori să adun de la voi desenele pe care le-ați realizat în cadrul acestei practici de reflecție, cu excepția cazului în care doriți să le păstrați. Desenul va fi „biletul de ieșire” la plecare, așa că fie mi-l dați, fie mi-l arătați și îmi spuneți că îl luați cu voi.”*

ÎNCHEIERE | 3 minute

- *„Care sunt dificultățile și beneficiile exersării folosirii gândurilor și cuvintelor pline de bunăvoință atunci când ne referim la noi înșine, așa cum am face dacă ne-am adresa unui prieten?*
- *Ce lucruri ați învățat astăzi pe care ați vrea să vi le reamintiți?”*

Exersarea discursului pozitiv împreună cu un prieten

Nume _____

Prietenul tău vine să-ți spună că [alege unul dintre enunțurile de mai jos]. Este clar că este destul de abătut din această cauză.

Instrucțiuni:

- Folosiți discursuri pozitive care să fie de ajutor, pline de compasiune, adevărate și utile.
- Încearcă să nu vorbești despre tine sau despre propriile tale experiențe.
- Dacă nu vă puteți gândi la ceva util și compasional, ce altceva ați putea face pentru a-i face să se simtă ascultați și să știe că le sunteți un prieten adevărat?

Enunțuri	Senzații corporale pe care prietenul tău le-ar putea avea	Discurs pozitiv pe care ai putea să îl folosești <i>(Dacă nu vă puteți gândi la ceva util și compasional, ce altceva ați putea face pentru a-i face să se simtă ascultați și să știe că le sunteți un prieten adevărat?)</i>	Ton și limbaj corporal pe care le-ați putea folosi
1. „În timp ce eram în pauză, am alergat pe teren, m-am împiedicat de șireturile pantofilor și am căzut și mi-am rupt în genunchi blugii cei noi. Sunt un prost.”			
2. „Am aflat că nu am fost selectat să fac parte din echipa de baschet din acest sezon. Nu o să intru niciodată într-o echipă.”			
3. „Doamna Duff mi-a cerut să le împart elevilor temele corectate, dar teancul de hârtii mi-a căzut grămadă pe podea. Când m-am aplecat să le adun de pe jos, toți colegii au râs de mine.”			
4. „Am lucrat la eseu timp de patru ore și mi s-a părut că am făcut totul perfect. Însă profesorul mi-a corectat greșelile și a spus că trebuie să o revizuiesc, și că mâine să o trimit din nou. De ce ei îmi este mult mai greu să scriu decât celorlalți colegi de clasă?”			
5. „Când am fost la cantină, tava plină cu mâncare mi-a alunecat din mâini și toată mâncarea s-a vărsat pe podea și pe pantofii mei. Sunt un idiot groaznic de neîndemânic.”			

Practică reflexivă:

Exersarea compasiunii de sine folosind monologul interior pozitiv

Nume _____

- **Gândiți-vă la un moment în care ceva a fost cu adevărat dificil la început dar, pe măsură ce ați practicat, ați devenit mai pricepuți la acel lucru. Cum v-a ajutat monologul interior pozitiv să reușiți asta?**
- **Ce lucruri pline de compasiune vă spuneți atunci când vă aflați în situațiile dificile?**

Indicații: Desenați-vă pe voi înșivă făcând ceva care este sau a fost extrem de dificil, sau într-un moment în care v-ați simțit descurajați. În balonul pentru gânduri, scrieți exemple de discurs pozitiv pe care l-ați putea folosi pentru a vă ajuta să gestionați situația respectivă, la fel cum ați face în cazul unui prieten.



Explorarea atitudinii și a așteptărilor

SCOPUL

Această experiență de învățare examinează așteptările nerealiste pe care elevii le pot avea uneori, efectele negative pe care acestea le pot avea asupra stimei și valorii de sine a elevilor și, de asemenea, felul în care pot fi îmbunătățite pentru a putea cultiva modestia și încrederea în sine. Elevii vor putea explora „perfecționismul” și vor încerca să răspundă la întrebări precum: Este posibil să fii bun la toate? Ce se întâmplă

atunci când greșim sau când simțim că am „ratat” ceva? Este oare realist să ne așteptăm să atingem imediat fiecare obiectiv pe care ni-l propunem sau să excelăm în fiecare domeniu? După ce elevii vor descoperi care sunt atitudinile și așteptările pe care le au și care nu le sunt folositoare, vor concepe practici care îi pot ajuta să-și cultive respectul de sine prin așteptări mult mai realiste față de ei înșiși.

REZULTATELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

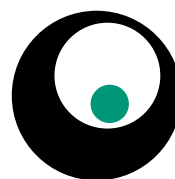
Elevii vor:

- Explora mitul „perfecționismului” și modalitățile prin care acesta conduce la așteptări nerealiste.
- Explora „mentalitatea de creștere”, capacitatea de a crește și de a învăța din greșeli și eșecuri.
- Descoperi faptul că sentimentele dificile, eșecurile și limitările sunt caracteristici comune ale vieții tuturor oamenilor.
- Identifica modalități pozitive de a răspunde la propriile limitări și „eșecuri”.

DURATA

40 de minute

COMPONENTE PRIMARE DE BAZĂ



Comasiunea față de sine

MATERIALE NECESARE

- Două semne-indicatoare, unul pe care scrie „Da” și unul care scrie „Nu”
- Spațiu suficient pentru ca elevii să se poată deplasa de-a lungul unei linii continue imaginare
- Flipchart sau tablă
- Hârtie
- Bilețele de hârtie
- Ustensile de scris
- Fișă de discuții - inclusă la sfârșitul acestei experiențe de învățare

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 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 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]

ACTIVITATE DE APROFUNDARE | 10 minute

Sușineți punctul de vedere

Prezentare generală

Participând la acest exercițiu, elevii vor putea să-și exploreze și să-și exprime convingerile pe care le au în privința ideilor de perfecționism, eșec și mentalitate de creștere.

Conținut / perspective care trebuie explorate

- Așteptările nerealiste ne pot determina să fim inutil de exigenți cu noi înșine.
- Cultivarea răbdării și a unei mentalități de creștere ne poate ajuta să fim mai realiști atunci când întâmpinăm dificultăți și eșecuri.

Materiale necesare

- Spațiu suficient pentru ca elevii să se poată deplasa de-a lungul unei linii continue imaginare;
- Un semn indicator pe care este scris „Da” și unul pe care este scris „Nu”, care pot fi plasate la fiecare capăt al unei linii (linia poate fi imaginară sau poate fi creată din bandă colorată aplicată pe podea).

Instrucțiuni

- Plasați semnele Da / Nu la capetele opuse ale liniei continue.
- Explicați-le elevilor că veți citi niște afirmații și că le cereți să-și arate nivelul de acord sau dezacord cu fiecare dintre afirmații, plasându-se de-a lungul unui continuum imaginar, cu capetele marcate de semnele Da / Nu.
- Exemplificați-le elevilor unde ar sta o persoană, judecând după gradul în care este de acord sau în dezacord cu afirmația făcută, astfel încât să le fie clar care este modul potrivit de exprimare a opiniei pe care o au.
- Spuneți-le elevilor că nu există răspunsuri corecte sau greșite și că ar trebui să-și aleagă poziția în funcție de propria opinie.
- Anunțați elevii că își vor împărtăși gândurile cu colegii și că vor trebui să țină cont de principiile de clasă pe care le-au stabilit, care precizează modul în care au convenit să facă acest tip de activități unii cu alții, ascultând și vorbind cu atenție și respect reciproc și având dreptul de a nu fi de acord cu celălalt, fără să fie dezagreabili.
- Invitați elevii să se ridice și să fie pregătiți să asculte prima afirmație. Anunțați-i că va exista o scurtă perioadă de gândire înainte ca cineva să se plaseze într-o poziție de-a lungul liniei.
- Citiți prima afirmație de mai jos. Acordați-le elevilor 10 secunde pentru a se gândi la ea și apoi rugați-i pe toți să înceapă să se deplaseze spre locul care le reflectă părerea (de acord / în dezacord). Spuneți-le că se pot

plasa oriunde pe linia continuă, pe locul care se potrivește cu experiența lor, arătând gradul în care sunt de acord sau nu cu acea afirmație.

- Odată ce elevii se află pe locul ales, cereți-le să se adreseze colegilor care sunt aproape de ei (unu sau doi colegi) și să le împărtășească motivele pentru care au ales să stea în acel loc. (Dacă un elev stă singur, profesorul ar trebui să-i fie partener.)
- Încurajați-i pe elevi să mențină o minte deschisă în timp ce-i ascultă pe colegii de clasă vorbind despre motivele pentru care au ales acel loc.
- După ce i-au ascultat pe cei care s-au oferit voluntari, invitați-i pe elevii care și-au schimbat părerea, să își schimbe locul. Invitați-i pe cei care își schimbă locul să le împărtășească și colegilor care a fost motivul pentru care au făcut acest lucru.
- Continuați același proces și cu restul afirmațiilor. Încheiați activitatea cu întrebarea pentru discuția de grup.

Sfaturi didactice

- Asigurați-vă că toți elevii au fost ascultați de întregul grup și că au vorbit cel puțin o dată, dacă este posibil, și fiți atenți la gestionarea echilibrată a intervențiilor.
- Pentru această activitate afirmațiile cu caractere aldine sunt cele mai importante. Dacă aveți timp și doriți să includeți și celelalte afirmații, vă recomandăm să faceți acest lucru.

- Amintiți-vă că nu există răspunsuri corecte sau greșite la aceste afirmații. Acestea sunt concepute pentru a facilita discuțiile și schimbul de păreri. Pentru a permite diferențele de opinie în timpul activității este bine să fiți un ascultător neutru.
- Această activitate poate duce la discuții mai profunde care necesită timp și, dacă descoperiți că discuția devine din ce în ce mai amplă și mai profundă, vă recomandăm să luați în considerare extinderea activității, eliminarea practicii reflexive și încheierea sesiunii cu rezumatul. Data viitoare când vă întâlniți reveniți la activitate și abordați și afirmațiile care au rămas și terminați cu practica reflexivă.

Afirmații

- **Puteți deveni mai pricepuți la o mulțime de lucruri dacă exersați din greu și pentru o perioadă mai lungă de timp.**
- A fi cel mai bun la ceva sau a termina pe primul loc nu face neapărat fericit pe cineva.
- **Vreau să fiu cel mai bun în orice fac.**
- Când trec printr-un moment foarte greu, îmi acord grija și compasiunea de care am nevoie.
- Este normal și firesc să nu te pricepi la ceva când ești la doar la început.
- **Când mă simt demoralizat, tind să cred că majoritatea celorlalți oameni sunt mai fericiți decât mine.**
- Uneori este bine să nu fii foarte priceput la ceva.

- Când nu reușesc în ceva ce este important pentru mine, tind să mă simt singur în eșecul meu.
- **Eșecul poate fi o modalitate foarte bună de a învăța.**
- Când dau greș în ceva ce este important pentru mine, uneori mă simt rușinat și dezamăgit.
- Încerc să accept lucrurile care nu-mi plac la mine.
- **Este posibil să fii perfect. [Încheiați activitatea cu aceasta, indiferent câte afirmații folosiți.]**

Exemplu de script

- *„În cadrul acestei activități ne vom împărtăși reciproc unele dintre experiențele personale. Ce principii de grup am putea folosi pentru a ne ghida discuțiile de astăzi? [Acordați timp pentru examinarea acordurilor și pentru discuții.]*
- *Vă voi citi o afirmație și vă voi cere să stați de-a lungul unei linii pentru a vă exprima acordul sau dezacordul cu ceea ce am spus. De exemplu, dacă aș spune, „toți oamenii ar trebui să fie binevoitori”, v-ați putea plasa undeva de-a lungul continuumului pentru a vă arăta dezacordul (demonstrați unde ar putea sta), sau acordul (demonstrați unde ar putea sta.) Puteți sta oriunde de-a lungul continuumului pentru a arăta cât de puternic sunteți de acord sau nu cu declarația pe care o voi citi. Înainte de a vă cere să mergeți lângă linie, veți avea la dispoziție câteva secunde pentru a vă putea gândi la fiecare afirmație.*

- [Citiți primul enunț și așteptați câteva secunde.]
- *Acum deplasați-vă de-a lungul liniei pentru a vă arăta nivelul de acord sau de dezacord cu „[repețiți afirmația]”. [Pauză în timp ce elevii își aleg locul.]*
- *Întoarceți-vă către colegii care se află lângă voi și discutați cu unul sau doi dintre ei. De ce ați ales să stați acolo? Care sunt experiențele pe care le-ați avut în trecut, care vă fac să gândiți sau să simțiți în acest fel? [Permiteți-le să discute între ei, în grupuri mici sau perechi, timp de 2 minute.]*
- *Acum haideți să discutăm împreună ca un întreg grup - cine dorește să înceapă? Haideți să începem de la un capăt la altul al acestei linii și să auzim mai multe păreri. În timp ce ascultați părerea colegilor voștri, gândiți-vă dacă ceea ce spun vă influențează sau nu propria perspectivă. Veți putea să vă schimbați locul mai târziu, dacă doriți.*
- [Apelați la câțiva elevi voluntari și rugați-i să explice motivele pentru au ales să se plaseze în acel loc. Mențineți o poziție neutră cu privire la toate răspunsurile, folosind formule de tipul: „Vă mulțumim pentru cele împărtășite”, sau orice alt comentariu cu caracter imparțial.]
- *Îi rog acum pe cei care, după ce au auzit aceste comentarii, ar dori să își schimbe locul, să se deplaseze către noul loc.*
- *Cum și de ce v-ați schimbat locul? [Dacă există voluntari care doresc să-și împărtășească*

motivele pentru care și-au schimbat poziția, permiteți-le să facă acest lucru.]

- [Repețiți procesul de mai sus cu fiecare dintre afirmații.]
- *Vă mulțumim că ne-ați împărtășit toate aceste idei. Haideți acum să ne întoarcem la locurile noastre și să ne așezăm.”*

PREZENTARE / DISCUȚIE | 12 minute

Atitudini și așteptări

Prezentare generală

Elevii vor discuta despre așteptări, perfecționism și mentalitatea de creștere.

Conținut / perspective care trebuie explorate

Societatea în care trăim ne oferă o multitudine de idei despre ceea ce ne-ar aduce fericirea, dar nu toate aceste idei sunt realiste.

Așteptările nerealiste pe care le avem despre fericire ne pot determina să fim prea exigenți cu noi înșine în moduri inutile și nesănătoase.

Materiale necesare

- Flipchart sau tablă
- Hârtie
- Cartonase pentru notițe
- Ustensile de scris
- Fișa pentru discuții - inclusă la sfârșitul acestei experiențe de învățare

Instrucțiuni

- Împărțiți elevii în perechi sau în grupuri de câte trei. Dați fiecărui grup câte o foaie de

hârtie sau folosiți un exemplar al fișei furnizate în acest material.

- Rugați grupurile să aibă o discuție despre unele lucruri despre care societatea, mass-media și publicitatea ne spun că trebuie să le avem sau să le facem pentru a putea fi fericiți. [Unele dintre exemple ar putea fi: mașini noi, faimă, bogăție, aspect frumos, un job excelent, un anumit tip de constituție fizică.]
- Invitați grupurile să-și împărtășească ideile, pe care va trebui să le scrieți pe flipchart sau pe tablă la rubrica „Ce ne spune societatea că ne face fericiți”.
- Apoi, cereți-le elevilor să analizeze lista pe care ați întocmit-o și întrebați-i:
 - *„Oare aceste lucruri ne vor aduce o fericire durabilă? De unde știți acest lucru?”*
 - *Oare toți oamenii care sunt [exemplu: bogați] sunt fericiți?*
 - *Credeți că dacă ați avea oricare sau toate aceste lucruri, ați fi fericiți? De ce „da” sau de ce „nu”?*
 - *Care dintre aceste așteptări pe care le-ar putea avea oamenii față de ei înșiși, le-ar putea genera probleme?”*
- Lăsați-i pe elevi să conducă această discuție.
- Întrebați elevii ce se înțelege prin termenul de „așteptare”. Scrieți pe tablă ideile pe care le sugerează, împreună cu o definiție de genul: „Ceea ce prezice cineva că se va întâmpla”.
- Apoi, dați fiecărui elev un cartonaș pentru notițe sau un bilețel adeziv. Rugați-i să reflecteze la ceea ce vor pentru ei înșiși, la ceea ce cred că le va aduce o fericire durabilă în viitor.
- Invitați elevii să-și împărtășească ideile cu colegii lor și, în același timp, scrieți pe flipchart sau pe tablă sugestiile primite, la rubrica „Ce vreau și mă ajută să fiu fericit”. (Sau adunați bilețelele adezive / cartonașele pentru notițe și lipiți-le pe tablă.)
- Facilitați o discuție de grup folosind întrebările de mai jos. Poate că este util să afișați întrebările pentru a fi vizibile tuturor.
- Gândiți-vă la un moment în care nu ați reușit să vă îndepliniți propriile așteptări și v-ați supărat pe voi înșivă sau v-ați purtat cu asprime față de voi înșivă. Imaginați-vă cum ar fi dacă un prieten ar veni la voi și v-ar spune același lucru despre el însuși. Cum l-ați ajuta să aibă o perspectivă diferită asupra lucrurilor?
- Cum vă simțiți atunci când prietenii, familia și/sau societatea au așteptări nerealiste sau inutile de la voi, pe care nu puteți sau nu doriți să le împliniți?
- Cum vă simțiți atunci când prietenii, familia și/sau societatea au așteptări realiste sau utile în ceea ce vă privește, care sunt în conformitate cu propriile speranțe și visuri?
- În opinia voastră, ce legătură este între așteptări și perfecționism (sau dorința de a fi perfect)?

- În ce moduri ne afectează comportamentul și evoluția felul în care vedem eșecul și/sau comiterea de erori?
- Spuneți-le elevilor că vor reflecta asupra așteptărilor utile și inutile pe care le au față de ei înșiși.
 - *„Așteptările utile ne ajută să evoluăm și ne stimulează; așteptările inutile ne determină să fim duri și exigenți cu noi înșine și pot contribui la apariția de sentimente negative în ceea ce ne privește.”*

Exemplu de script

- *„Astăzi vom reflecta împreună la așteptări, perfecționism și la mentalitate de creștere.*
- *Vom lucra în grupuri mici, așa că vă rog să mergeți acum la grupul din care faceți parte.* [Dacă nu ați desemnat deja grupurile mici de lucru, faceți acest lucru acum.]
- *Folosind această fișă, veți analiza unele dintre lucrurile despre care societatea, mass-media și publicitatea ne spun că avem nevoie pentru a fi fericiți. Cine ne poate da un exemplu pentru început? [Alocați timp pentru 1-2 exemple.] Minuat. Continuați să lucrați cu grupurile din care faceți parte, enumerând cât mai multe exemple. Amintiți-vă că toată lumea va trebui să aibă un aport echitabil, ca atare, țineți cont de contribuțiile voastre și ale celorlalți.* [Oferiți-le suficient timp pentru a lucra.]
- Acum, vă rog să vă împărtășiți ideile cu colegii de clasă. Le voi scrie pe tablă sub titlul „Ceea ce ne spune societatea că ne va face fericiți”.

[Permiteți fiecărui grup să-și împărtășească (unele sau toate) ideile.]

- *Vă mulțumesc că ați contribuit cu toate aceste idei grozave. Acum haideți să analizăm întreaga listă.* [Pauză. Facilitați o discuție folosind întrebările de mai jos. Permiteți-le elevilor să conducă discuția.]
- *„Oare aceste lucruri ne vor aduce o fericire durabilă? De unde știți acest lucru?”*
- *Oare toți oamenii care sunt [exemplu: bogați] sunt fericiți?*
- *Credeți că dacă ați avea oricare sau toate aceste lucruri, ați fi fericiți? De ce „da” sau de ce „nu”?*
- *Oare vreuna dintre aceste așteptări pe care le-ar putea avea oamenii față de ei înșiși le-ar putea genera probleme?”*
- *Ce credeți că se înțelege prin termenul de „așteptare”?* [Scrieți pe tablă ideile pe care le sugerează elevii, împreună cu o definiție de genul: „Ceea ce prezice cineva că se va întâmpla.”]
- *Acum vă voi da la fiecare dintre voi câte un cartonaș pentru notițe / bilețel adeziv. Vă invit să reflectați la ceea ce vreți pentru voi înșivă și la ceea ce credeți că vă va aduce o fericire durabilă în viitor.* [Oferiți suficient timp pentru scriere.]
- *Cine ar dori să le împărtășească și celorlalți colegi ce a scris?* [Notați pe tablă ceea ce spun sau lipiți pe afiș bilețelul adeziv cu ceea ce elevii au scris.]

- [Facilitați o discuție de grup folosind una sau mai multe dintre întrebările de mai jos. Poate că este util să afișați întrebările pentru a fi vizibile.]
- *Gândiți-vă la un moment în care nu ați reușit să îndepliniți propriile așteptări și v-ați supărat pe voi înșivă, sau v-ați purtat cu asprime față de voi înșivă. [Pauză] Imaginați-vă cum ar fi dacă un prieten ar veni la voi și v-ar spune același lucru despre el însuși. Cum l-ați ajuta să adopte o perspectivă diferită asupra lucrurilor?*
- *Cum vă simțiți atunci când prietenii, familia și/sau societatea au așteptări nerealiste sau inutile de la voi, pe care nu puteți sau nu doriți să le împliniți?*
- *Cum vă simțiți atunci când prietenii, familia și/sau societatea au așteptări realiste sau utile în ceea ce vă privește, care sunt în conformitate cu propriile speranțe și visuri?*
- *În opinia voastră ce legătură este între așteptări și perfecționism (sau dorința de a fi perfect)?*
- *În ce moduri ne afectează comportamentul și evoluția felul în care vedem eșecul și sau comiterea de erori?*
- *Minunat, mulțumesc pentru această discuție. În continuare vom face o practică reflexivă care va avea ca subiect așteptările pe care le avem de la noi înșine. Așteptările utile ne ajută să creștem și să ne motivăm; așteptările inutile ne determină să fim duri cu noi înșine și pot contribui la apariția de sentimente negative față de propria persoană."*

PRACTICĂ REFLEXIVĂ | 10 minute

Ce așteptări am de la mine

Prezentare generală

În această practică reflexivă elevii își vor examina așteptările pe care le au de la ei înșiși și vor descoperi faptul că acestea pot fi de ajutor sau inutile.

Conținut / perspective care trebuie explorate

- Așteptările nerealiste ne pot determina să fim duri cu noi înșine și să creăm sentimente negative care nu ne sunt de folos.

Materiale necesare

- Câte un exemplar al fișei activității de reflecție pentru fiecare elev
- Ustensile de scris

Instrucțiuni

- Rugați elevii ca în timpul acestei practici reflexive să-și părăsească grupurile și să lucreze în liniște, individual.
- Arătați-le elevilor tabelul de pe spatele celei de-a doua fișe de lucru, intitulat „Așteptările pe care le am de la mine”. Exemplificați pentru elevi cel puțin o așteptare utilă și o așteptare inutilă pe care o aveți de la dvs. Spuneți-le elevilor că pentru această parte vor trebui să lucreze individual, notându-și propriile idei care le apar pe măsură ce reflectă asupra așteptărilor personale.
- Rugați-i să se gândească la așteptările lor timp de două minute. Folosiți un cronometru pentru acest exercițiu.
- Invitați elevii să selecteze o așteptare utilă și o așteptare inutilă din cele la care s-au gândit

și să răspundă la întrebările ce se regăsesc pe foaia de lucru, în scris sau printr-un desen.

- Oferiți-le suficient timp pentru a-și împărtăși ideile (celor care doresc).

Exemplu de script

- „Vă rugăm să le mulțumiți celor din grupurile cu care ați lucrat și să vă întoarceți fiecare la locul său. [Pauză cât timp își reiau locurile.] Veți lucra pe cont propriu pentru prima parte a acestei practici reflexive, iar la sfârșit vom dedica o anumită perioadă de timp pentru a putea să le împărtășiți și celorlalți colegi de clasă lucrurile la care v-ați gândit.
- Acesta este fișa pentru practica noastră reflexivă, intitulată: „Așteptările pe care le am de la mine”. Ceea ce veți avea de făcut este să vă gândiți la câteva așteptări utile - și apoi la unele așteptări inutile - pe care le aveți de la voi înșivă. Acesta va fi un exercițiu personal, pentru că doar voi veți ști ce ați scris. Veți fi invitați să vă prezentați ideile din această reflecție în timpul discuțiilor finale de grup, dar ceea ce scrieți este doar pentru voi.
- De exemplu, eu, la rubrica „Așteptări utile”, aș putea scrie: „Voi încerca să fac cel puțin 15 minute de exerciții fizice în fiecare zi”. În coloana de sub „Așteptări inutile”, aș putea scrie: „Voi încerca să fac ca toată lumea din familia mea să se înțeleagă bine tot timpul”.
- Are cineva întrebări?
- Acum vă rog să începeți. Veți reflecta individual timp de două minute. Notați orice idei vă apar în minte, scriindu-le în coloana respectivă fără

să judecați ideea sau pe voi înșivă. Nu treceți încă la secțiunea următoare – lucrați fără să vă grăbiți, pentru a vedea ce idei vă apar în timpul acestui exercițiu de scriere. [Lăsați-le elevilor suficient timp pentru reflecție și scris.]

- Apoi selectați câte o așteptare din fiecare coloană și răspundeți la întrebările din fișă pentru ambele. Vă reamintesc că și acest exercițiu de scriere este personal. [Acordați suficient timp pentru reflecție și scris.]
- Acum vă rog să finalizați ideea pe care o scrieți în acest moment. [Pauză.] Și acum uitați-vă peste ideile pe care le-ați notat.” [Acordați timp pentru discuțiile de grup.]

ÎNCHEIERE | 5 minute

Pentru împărtășirea ideilor, după cum este potrivit clasei dvs., fie puteți ruga elevii să lucreze cu parteneri, fie le puteți cere să se ofere voluntari și să-și prezinte ideile în fața întregii clase.

- „Ce ați observat în legătură cu lista de „așteptări utile”? Vedeți anumite teme sau generalități? Par realizabile?
- Ce ați observat în legătură cu lista de „așteptări inutile”? Ce au în comun elementele de pe această listă? Ce impact ar putea avea aceste „așteptări inutile” asupra voastră?
- Ce ați observat în legătură cu sentimentele sau senzațiile care vă apar atunci când vă gândiți la aceste două liste de așteptări pe care le aveți astăzi față de voi?”

**Ce spun societatea, mass-media și publicitatea
că ne face fericiți**

Ce așteptări am de la mine

Ce așteptări am de la mine?

Așteptările utile mă ajută să mă dezvolt/cresc și mă încurajează/motivează	Așteptările inutile mă fac să fiu foarte exigent cu mine însumi și să am sentimente negative față de mine însumi

1. Selectați o așteptare inutilă pe care o aveți față de voi înșivă și desenați o steluță lângă ea.

Care este motivul pentru care această așteptare este inutilă?

Ce credeți că ar putea contribui la această așteptare inutilă?

Ce puteți face pentru a reduce această așteptare inutilă sau pentru a începe să vă gândiți la ea într-un mod diferit?

Cum vă pot ajuta alții să reduceți sau să reformulați această așteptare inutilă?

Cine credeți că v-ar putea fi de ajutor?

2. Selectați o așteptare utilă pe care o aveți față de voi înșivă și desenați o steluță lângă ea.

Pe ce credeți că se bazează această așteptare utilă?

Care este motivul pentru care această așteptare este utilă?

Ce puteți face pentru ca această așteptare utilă să devină o realitate pentru voi?

Cum vă pot ajuta alții să faceți ca această așteptare utilă să devină o realitate pentru voi?

Cine credeți că v-ar putea fi o resursă utilă pe măsură ce dezvoltați mai pe deplin această așteptare utilă?

Ce ar putea face în acest sens?

Explorarea iertării

SCOPUL

În această experiență de învățare elevii vor explora iertarea ca fiind eliberarea de sentimentul de furie și de emoțiile negative pe care le avem față de propria persoană sau față de ceilalți, fără a aproba neapărat acțiunea care a dus la acel inconvenient.

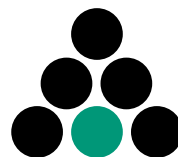
Apoi elevii vor reflecta asupra experiențelor pe care le-ar putea avea în momentul în care ar renunța la sentimentul de furie și la emoțiile negative pe care le au față de ceilalți și față de ei înșiși.

REZULTATELE PROCESULUI
DE ÎNVĂȚARE

Elevii vor:

- Explora conceptul de iertare ca fiind eliberarea de emoțiile negative față de sine sau o altă persoană.
- Explora faptul că punerea comportamentului și emoțiilor unei alte persoane în context ne poate ajuta să înțelegem acea persoană și să avem compasiune față de ea.

COMPONENTE PRIMARE DE BAZĂ



Compassiunea față de ceilalți

MATERIALE NECESARE

- Spațiu suficient pentru ca elevii să se poată deplasa de-a lungul unei linii continue imaginare
- Un semn indicator pe care scrie „Iertare completă” și unul pe care scrie „Lipsă totală de iertare” care pot fi plasate la fiecare capăt al unei linii (linia poate fi imaginară sau poate fi creată cu bandă adezivă colorată, lipită pe podea)
- Ustensile de desen / scris pentru fiecare elev

DURATA

40 de 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 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 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 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 | 7 minute

Ce este iertarea?

Prezentare generală

Elevii vor explora semnificația cuvântului „iertare”, alcătuiind o familie de cuvinte și 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 sau față de cineva.

Materiale necesare

Nici unul

Instrucțiuni

- Explicați-le elevilor că astăzi vor explora conceptul de „iertare” și vor afla ce înseamnă să iertăm pe cineva.
- Scrieți pe tablă cuvântul „iertare”.
- Întrebați-i pe elevi dacă știu ce înseamnă acest cuvânt, sau dacă știu 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 o situație în care cineva a iertat o persoană sau când cineva i-a iertat pe ei. În exemplul pe care îl dați, trebuie să includeți și efectele care apar atunci când suntem iertați sau iertăm pe cineva. Rugați elevii să le împărtășească celorlalți colegi câteva dintre exemplele în care au iertat pe cineva sau când au fost iertați.

- Explicați-le elevilor că există două tipuri de iertare. Una este exterioară: atunci când îi spunem unei persoane că o iertăm și, eventual, am putea să devenim din nou prieteni. Cealaltă este interioară: renunțarea la sentimentul de furie și la emoțiile negative pe care le avem față de sine și față de ceilalți.
- Scrieți-le pe tablă împreună cu ideile pe care le sugerează elevii
- Puneți (unele sau toate) aceste întrebări:
 - *„În ce situații spuneți că vă pare rău sau vă cereți iertare? Ați spus vreodată că vă pare rău deși nu era adevărat? De ce?*
 - *De unde știți că ați iertat cu adevărat pe cineva?*
 - *De ce aveți nevoie pentru a ierta pe cineva? Ce factori intervin în iertare? [timpul, acțiunea în sine, persoana etc.]*
 - *De unde știți că cineva vrea să fie iertat?*
 - *Dacă iertați pe cineva, înseamnă că ceea ce a făcut acea persoană a fost în regulă?*
 - *Oare iertarea este o alegere pe care o putem face?”*

- Menționați că, deși nu este întotdeauna ușor să îi iertăm pe ceilalți, cercetările arată că oamenii care sunt capabili să renunțe la sentimentele lor de furie au o bunăstare interioară mai mare și că a putea ierta cu adevărat are beneficii pentru sănătatea fizică și emoțională a persoanei care iartă.

Sfaturi didactice

- Dacă alegeți să dați exemple de iertare, inclusiv exemple din propria viață, începeți cu lucruri foarte mici, cum ar fi anumite inconveniente minore. Asigurați-vă că evitați orice abuzuri majore. Începeți cu iertarea altei persoane și, apoi, pe măsură ce activitatea avansează, cu exemple privind 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. Aceasta este mai degrabă o abordare bazată pe punctele forte, decât o abordare bazată pe punctele slabe.

Exemplu de script

- *„Astăzi vom învăța mai multe despre iertare și ce înseamnă să ierți pe cineva. [Scrieți pe tablă cuvântul „iertare”.]*
- *La ce vă gândiți atunci când auziți cuvântul „iertare”? Ce alte cuvinte sau idei ar putea fi asociate cu „a ierta”?*
- *Există două tipuri de iertare - exterioară și interioară. Cea exterioară are legătură cu alte persoane, - este atunci când îi spunem*

cuiva că îl iertăm și o facem cu adevărat. Cea interioară are legătură cu noi înșine – este atunci când ne putem elibera de sentimentul de furie și de emoțiile negative pe care le avem în legătură cu o anumită situație sau persoană.

- Vă voi da acum un exemplu de iertare din propria mea viață ... [Împărtășiți-le elevilor exemplul respectiv.] Ca urmare a acestei iertări ... [Împărtășiți-le consecințele iertării.]
- Are cineva o poveste despre când ați iertat pe cineva? Sau despre când ați fost voi înșivă iertați? Și ce s-a întâmplat după aceea? Dar mai înainte de a le împărtăși experiențele voastre colegilor de clasă, vă rog să vă gândiți la modul în care veți spune povestea, care trebuie să fie în conformitate cu principiile noastre privind evitarea precizării numelor persoanelor implicate, folosind mai degrabă descrierea unei situații într-un mod care să ne ajute să înțelegem ce s-a întâmplat, dar fără să dezvăluim informații personale. [Pauză. Invitați elevii să dea exemple.]
- De ce aveți nevoie pentru a ierta? Cum influențează timpul procesul iertării?
- În ce situații spuneți că vă pare rău sau vă cereți iertare? Ați spus vreodată că vă pare rău deși nu era adevărat? De ce?
- Este iertarea o alegere pe care o putem face? De ce „da” sau de ce „nu”?

ACTIVITATE DE APROFUNDARE

20 de minute

Continuumul iertării

Prezentare generală

Elevii vor asculta diferite scenarii și apoi se vor plasa de-a lungul unei linii continue pentru a indica gradul de iertare pe care l-ar putea simți într-o astfel de situație. Elevii vor fi invitați să-și împărtășească motivele pentru care stau acolo unde sunt, apoi li se va oferi posibilitatea de a-și schimba locul atunci când vor auzi mai multe informații despre scenariu.

Conținut / perspective care trebuie explorate

- Iertarea înseamnă să renunțăm la furia și la emoțiile negative pe care le avem față de noi și față de ceilalți.
- Conștientizarea poate face ca să ne fie mai ușor să iertăm atunci când aflăm lucruri noi și vedem o situație din perspectiva unui context mai larg.

Materiale necesare

- Spațiu suficient pentru ca elevii să se poată deplasa de-a lungul unei linii continue imaginare
- Un semn indicator pe care scrie „Iertare completă” și unul pe care scrie „Lipsă totală de iertare”, care pot fi plasate la fiecare capăt al unei linii (linia poate fi imaginară sau poate fi creată cu bandă adezivă colorată, lipită pe podea)

Instrucțiuni

- Trasați o linie continuă pe podea, iar la un capăt puneți un semn indicator pe care scrie

„Iertare completă” și la celălalt capăt unul pe care scrie „Lipsă totală de iertare”.

- Explicați-le elevilor că le veți citi un enunț și apoi că fiecare elev va trebui să și găsească un loc pe linia continuă care să reflecte cel mai exact gradul de iertare pe care o simt pentru următoarele enunțuri. După aceea îi veți invita să se ofere voluntari pentru a le împărtăși colegilor motivele pentru care au ales să stea în acel loc. Apoi le veți oferi informații suplimentare (folosind enunțurile secundare de sub fiecare enunț principal) și, dacă doresc, se pot deplasa către un alt loc. De asemenea își pot schimba locul și dacă aud ceva care a fost împărtășit de un alt elev, ceva care îi face să aibă o părere diferită de cea inițială.
- Citiți unul dintre enunțurile de mai jos. Rugați elevii să ocupe un loc pe linia continuă și invitați-i să-și împărtășească motivele pentru care au ales acel loc.
- Citiți unul dintre enunțurile secundare și invitați elevii să-și schimbe locul dacă doresc. Enunțurile secundare oferă mai multe informații despre enunțul principal. Invitați din nou elevii să-și împărtășească ideile, apoi folosiți întrebările care urmează după enunțurile secundare.
- Încheiați discuția cu următoarele întrebări:
 - *„De ce uneori ne-am schimbat locul după ce am primit mai multe informații? [Înțelegerea contextului face să ne fie mai ușor sau mai greu să iertăm.]*
 - *Când am vrut să iertăm?*

- *În ce moduri am putea beneficia de pe urma iertării?*
- *Cum învățăm să iertăm?”*

Sfaturi didactice

Este bine să puneți mai multe întrebări clarificatoare pentru a-i invita pe elevi să reflecteze mai profund. Nu uitați că nu există răspunsuri „corecte” sau „greșite” la întrebări sau enunțuri. Intenția dvs. este să inițiați dialogul, nu să le spuneți cum ar trebui să gândească sau să simtă. Pentru a permite existența diferențelor de opinie și pentru a crea un spațiu sigur pentru această conversație - și pentru conversațiile viitoare - în timpul activității este bine să fiți un ascultător neutru.

Scenarii

- Așteptați să fiți selectați pentru un joc de echipă și un elev care a venit de curând la școala la care învățați continuă să vă ia în derâdere în fața tuturor, spunând că nu sunteți buni și că veți fi ultimul pe listă.
- Aflați că acest elev a fost ridiculizat la rândul lui anul trecut și de aceea a schimbat școala.
- În acest moment, de ce ați avea nevoie pentru a-l ierta?
- Ce se întâmplă dacă nu obțineți ceea ce doriți / aveți nevoie (scuze etc.)? Ce s-ar putea întâmpla?
- La prânz, prietenul vostru apropiat își pierde cumpătul și țipă la voi în fața tuturor persoanelor aflate în sala de mese.

- Aflați că în această dimineață prietenul vostru a luat o notă foarte mică la un test.
- Ulterior și-a cerut scuze.
 - De ce ați avea nevoie în acest moment pentru a-l putea ierta?
 - Ce se întâmplă dacă nu primiți ceea ce doriți / aveți nevoie (scuze etc.)? Ce s-ar putea întâmpla?
- Toți elevii din clasă au fost invitați vineri la o petrecere, dar voi nu ați primit nicio invitație.
- Cu toate astea duminica următoare descoperiți că aveți o invitație în rucsac.
- Cel mai bun prieten al vostru v-a întrebat de ce nu ați fost la petrecere și v-a spus că vă puseseră invitația în rucsac.
 - De ce ați avea nevoie în acest moment pentru a putea ierta?
 - Ce se întâmplă dacă nu primiți ceea ce doriți / aveți nevoie (scuze etc.)? Ce s-ar putea întâmpla?
- Împrumutați ceasul unui prieten, dar acesta îl pierde. În loc să-și ceară scuze, pur și simplu se comportă ca și cum nu ar fi mare lucru.
- Aflați că l-a împrumutat unui alt prieten, care l-a pierdut.
- Aflați că în trecut a pierdut mai multe obiecte împrumutate de la prieteni.
 - De ce ați avea nevoie în acest moment pentru a-l putea ierta?
 - Ce se întâmplă dacă nu primiți ceea ce doriți / aveți nevoie (scuze etc.)? Ce s-ar putea întâmpla?
- Un profesor folosește sarcasmul și un limbaj depreciativ atunci când vă întreabă, în fața întregii clase, de ce proiectul vostru nu a fost finalizat la timp.
- Profesorul vă cere iertare în particular, spunând că nu are nicio scuză pentru comportamentul pe care l-a avut, și că îi pare rău pentru că v-a creat neplăceri.
 - De ce ați avea nevoie în acest moment pentru a-l putea ierta?
 - Ce se întâmplă dacă nu primiți ceea ce doriți / aveți nevoie (scuze etc.)? Ce s-ar putea întâmpla?
- Profesorul vă cere iertare, cu sinceritate, în fața clasei, spunând că nu are nicio scuză pentru felul în care v-a tratat - pe voi sau pe oricine altcineva - și a spus că va face toate eforturile pentru ca pe viitor să nu mai vorbească niciodată așa cu un elev.
 - De ce ați avea nevoie în acest moment pentru a-l putea ierta?
 - Ce se întâmplă dacă nu primiți ceea ce doriți / aveți nevoie (scuze etc.)? Ce s-ar putea întâmpla?

PRACTICĂ REFLEXIVĂ | 7 minute

Reamintirea unui moment de iertare

Prezentare generală

Elevii vor desena și / sau vor scrie în jurnalul personal despre un moment în care au asistat la iertarea cuiva, fie ceva din propria lor viață, fie din cea a altcuiva. Apoi vor face exercițiul de creare de resurse, care va fi urmat de cel de urmărire a senzațiilor din interiorul corpului și a

emoțiilor pe care le au atunci când se gândesc la acel act de iertare.

Conținut / perspective care trebuie explorate

Ne putem aminti momentele de iertare, iar acest lucru poate avea un efect asupra minții și corpului nostru.

Materiale necesare

- Hârtie
- Ustensile de desen / scris pentru fiecare elev

Instrucțiuni

- Începeți cu un scurt exercițiu de centrare corporală de 1- 2 minute pentru a vă liniști și relaxa atât pe dvs., cât și pe elevii dvs.
- Rugați elevii să stea în tăcere câteva momente (30-60 de secunde) pentru a-și aminti o situație în care au asistat la un act de iertare, fie în propria lor viață, fie în cea a altcuiva.
- Dacă nu se pot gândi la ceva din propria lor viață, se pot gândi la ceva despre care au citit într-o carte sau au văzut într-un film, sau își pot imagina un moment de iertare.
- Rugați-i să deseneze sau să scrie despre momentul pe care și l-au amintit sau și l-au imaginat.
- După 3-4 minute de desenat, cereți-le să facă o pauză și să privească imaginea pe care au desenat-o, sau cuvintele pe care le-au scris.
- Întrebați: „Ce senzații sau sentimente observați că apar în interiorul corpului în timp ce priviți momentul de iertare?”

- Permiteți elevilor să vorbească despre ceea ce au desenat/scris, dacă doresc.

ÎNCHEIERE | 3 minute

- *„Cum ați putea explica ce înseamnă „iertarea” cuiva care nu știe ce este?”*
- *Cum ar putea fi sau cum ne-am putea simți dacă am fi mai iertători unul cu altul?”*

Explorarea compasiunii active

SCOPUL

În această experiență de învățare elevii vor explora mai profund conceptul de compasiune activă, care implică asumarea responsabilității pentru binele altei persoane și îndeplinirea de acțiuni pentru a-l ajuta și proteja. Prin discuția despre câteva scenarii, elevii vor explora cele trei

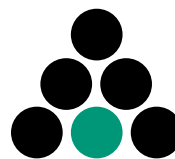
componente principale ale compasiunii active: să aibă bunăvoință față de cineva, să-i înțeleagă nevoile și dorințele și să-și asume responsabilitatea de a-l ajuta. Ei vor explora, de asemenea, modul în care compasiunea activă poate implica să spunem „nu” și să stabilim limite.

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 modul în care compasiunea necesită uneori să spunem „nu” sau să luăm poziție în fața cuiva.
- Recunoaște diferența dintre a fi asertiv și a fi agresiv, rău sau răuvoitor.

COMPONENTE PRIMARE DE BAZĂ



Compassiunea față de alții

MATERIALE NECESARE

- Cartonașe pentru notițe
- Foaie albă de hârtie
- Instrumente de scris
- Fișă pentru activitatea de aprofundare

DURATA

35 de 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 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 / DISCUȚIE | 5 minute

Ce este „compasiunea activă”?

Prezentare generală

Folosind exemple personale elevii vor explora faptul că a avea compasiune înseamnă a avea grijă de ceilalți și de a face ceea ce este cel mai bine pentru ei, nu doar de a spune automat „da” sau de a le oferi oamenilor ceea ce-și doresc fără să ne gândim dacă este bine pentru ei sau nu.

Conținut / perspective care trebuie explorate

- Explorarea semnificației compasiunii active: să ne gândim la ceea ce este mai bine pentru o altă persoană și să simțim responsabilitate pentru starea de bine a acelei persoane, chiar și atunci când aceasta presupune să facem acțiuni care sunt mai dificile.
- Explorarea faptului că, uneori, o compasiune activă necesită să luăm poziție în fața sau pentru o altă persoană, inclusiv să spunem „nu” sau să stabilim limite.

Materiale necesare

- Markere
- Flipchart / tablă

Instrucțiuni

- Analizați împreună cu elevii ce înseamnă „empatie” și „compasiune”. Spuneți-le că astăzi veți vorbi despre „compasiunea activă”.
- Scrieți pe tablă sau pe flipchart sintagma „compasiune activă”. Întrebați-i pe elevi ce ar putea însemna cuvântul „activ” în acest context.
- Explicați-le elevilor că sintagma „compasiune activă” este un termen pe care îl folosim atunci când ne referim la un tip special de compasiune care implică asumarea responsabilității personale pentru starea de bine a unei alte persoane. Deoarece acest tip de compasiune poate determina pe cineva să acționeze pentru bunăstarea altora, ea este numită „activă”. Compasiunea activă poate fi dificil de manifestat – ea nu înseamnă doar să spunem întotdeauna „da” sau să le dăm oamenilor ceea ce doresc de la noi, fără să ne gândim dacă este bine pentru ei sau nu. Dacă doriți, puteți scrie pe tablă o versiune a acestei definiții.
- Întrebați elevii dacă cineva se poate gândi la un exemplu de situație în care ei înșiși au făcut ceva care presupunea să ia poziție în fața cuiva sau pentru altcineva și să facă ceea ce era mai bine pentru aceștia. Dacă nimeni nu se oferă voluntar pentru a începe discuția, puteți oferi primul exemplu. Notați exemplele pe tablă în jurul sintagmei „compasiune activă”.

- Apoi întrebați-i pe elevi dacă se pot gândi la un exemplu când altcineva a făcut ceva care i-a ajutat să se simtă mai în siguranță și a făcut ceea ce era mai bine pentru ei, chiar dacă a fost dificil pentru acea persoană.
- Spuneți-le că vor face o activitate în care vor explora actele de compasiune și vor face un joc de rol.

Sfat didactic

Poate fi util să dați un exemplu care să ajute la clarificarea deosebirilor dintre compasiunea activă și empatie, sau formele mai puțin implicate ale compasiunii, care nu duc la asumarea responsabilității personale de acțiune în numele și spre binele altuia. O istorioară indiană străveche povestește despre un băiat care a căzut într-o groapă în timp ce familia sa era plecată la pădure. În timp ce celelalte rude stăteau pe marginea gropii plângând și arătând o mare îngrijorare pentru starea băiatului, tatăl acestuia a sărit în groapă și l-a scos de acolo, salvându-l. Celelalte rude au manifestat empatie față de băiat, iar tatăl acestuia a manifestat o compasiune activă.

Exemplu de script

- *„Astăzi vom afla mai multe lucruri despre compasiune. Cine ne poate reaminti ce înseamnă „compasiunea”?*
- *Da, înseamnă să fii bun și să dorești, de asemenea, să-i protejezi pe ceilalți, dar și pe tine însuși.*
- *Când oamenii vorbesc despre empatie și compasiune, vorbesc despre diferite niveluri*

de intensitate. Putem simți empatie sau compasiune la un nivel mai redus. Cum ar fi atunci când vedem pe cineva suferind și ne gândim: „Oh, îmi pare rău pentru el”. Empatizăm cu persoana respectivă, dar nu vom face nimic să o ajutăm.

- Aceasta nu este ceea ce numim „compasiune activă”, deoarece nu simțim dorința de a face ceva. Nu ajutăm cealaltă persoană. Nu suntem dispuși să ne „deranjăm” pentru acea persoană.
- Când compasiunea este cu adevărat puternică, se numește „compasiune activă”.
- Când cineva are acest tip de compasiune, va face ceva. Această persoană vrea să facă ceva. Va lua măsuri în numele celuilalt. De fapt, s-ar putea să nu lase nimic să-l împiedice să ajute persoana sau persoanele care au nevoie de ajutorul său.
- Această compasiune activă este foarte puternică. Ea se referă la a le asigura celorlalți siguranță, de a-i feri de pericol și de a face ceea ce este mai bine pentru ei, chiar și atunci când acest lucru nu este ușor de făcut.
- Este vorba de a face ceea ce este cel mai bine pentru oameni, nu doar de a spune „da” sau de a le oferi oamenilor ceea ce vor. Forța de a face acest lucru este dată de faptul că unei persoane îi pasă cu adevărat de celălalt. Nu este vorba despre ei înșiși, ci despre persoana de care îi pasă.
- Se poate gândi cineva la un exemplu de situație în care a avut compasiune activă față

de o persoană? Sau când ați văzut pe cineva având compasiune activă? [Scrieți pe tablă exemplele date de elevi.]

- Dacă nu vă puteți gândi la un moment în care ați văzut acest lucru în propria viață, vă puteți gândi la un moment în care l-ați văzut într-un film sau ați citit într-o carte? Sau vă puteți imagina un caz de compasiune activă.
- Vă mulțumim că ne-ați împărtășit din ideile voastre. În continuare vom face o activitate în care vom găsi exemple de compasiune activă pe care le putem pune în scenă împreună.”

ACTIVITATE DE APROFUNDARE | 17 minute

Exersarea compasiunii active folosind jocul de rol

Prezentare generală

În această activitate elevii vor crea propriile lor scenarii și vor descoperi cum este atunci când trebuie să spui „nu” cuiva, cu compasiune și bunătate, și ce simt atunci când aud asta de la altcineva.

Conținut / perspective care trebuie explorate

- Explorarea faptului că, uneori, compasiunea îți cere să spui „nu” sau să iei poziție în fața cuiva sau să i te împotrivești.
- Recunoașterea deosebirii dintre a fi asertiv și a fi rău sau lipsit de bunăvoință.

Materiale necesare

- Cartonaje pentru notițe
- Instrumente pentru scris
- Fișa activității de aprofundare

Instrucțiuni

- Spuneți-le elevilor că vor lucra la scenarii de compasiune activă pe care apoi or să le împărtășească clasei.
- Întrebați elevii:
 - „Ce înseamnă a ajuta pe cineva sau a-l proteja? [Acordați suficient timp pentru răspunsuri.]
 - *Dacă ați văzut un copil mai mic jucându-se lângă foc și îi spuneți să se oprească sau îl luați de lângă foc, înseamnă că îl împiedicați să își facă rău. Nu o faceți pentru că sunteți răi, ci pentru că sunteți binevoitori.”*
- Împărțiți clasa în grupuri de câte 3-4 elevi și dați-le fișa activității (furnizată la sfârșitul materialului).
- Acordați elevilor aproximativ 7 minute pentru a-și crea scenariul folosind fișa ca ghid. Circulați printre ei pentru a le auzi ideile și pentru a-i ajuta să fie gata să le prezinte.
- Solicitați fiecărui grup să-și prezinte scenariile. După fiecare prezentare folosiți întrebările de mai jos.

Sfaturi didactice

Dacă nu aveți suficient timp la dispoziție pentru ca fiecare grup să-și prezinte jocul de rol și să faceți rezumatul, puteți să reluați lecția într-o a doua sesiune, care să aibă loc la scurt timp după aceasta.

Întrebări pentru discuțiile de după fiecare scenariu

- Ce pericol fizic sau emoțional (sau îngrijorare) a fost prezent în această situație?
- Ce acțiune curajoasă, dar lipsită de pericole, ați putea să faceți într-o situație ca aceasta?
- Ce alte acțiuni ați putea face, sau care sunt alte modalități prin care ați putea contribui la asigurarea a ceea ce este necesar?

PRACTICĂ REFLEXIVĂ | 8 minute

Evocarea compasiunii active

Prezentare generală

Elevii vor sta în tăcere câteva momente pentru a se gândi, desena sau scrie despre un exemplu de compasiune activă din propria lor viață, sau să-și imagineze o situație de acest tip.

Conținut / perspective care trebuie explorate

Compasiunea activă implică recunoașterea nevoilor celorlalți și asumarea responsabilității de a-i ajuta și proteja.

Materiale necesare

- Hârtie
- Ustensile de desen pentru fiecare elev

Exemplu de script

- „*Tocmai am examinat câteva scenarii în care personajele au acționat cu compasiune pentru a apăra pe cineva sau pentru a-i ajuta.*
- *Haideți acum să stăm câteva momente în tăcere și să ne gândim dacă în viața noastră s-a întâmplat ceva asemănător.*

- Ce înseamnă a proteja pe cineva sau a-l apăra? Dacă ați văzut un copil mai mic jucându-se lângă foc și îi spuneți să se oprească sau îl îndepărtați de lângă foc, înseamnă că îl împiedicați să se rănească. Nu o faceți pentru că sunteți răi, ci pentru că sunteți binevoitori.
- Se poate gândi cineva la alte exemple? Vă puteți gândi la un moment în care ați avut grijă de cineva, sau când cineva v-a protejat pe voi?
- Poate că ați avut grijă de un animal sau de un animal de companie și a trebuit să-l țineți în siguranță, în casă sau într-un loc special. Poate că ați avut grijă de un membru al familiei, cum ar fi un frate sau o soră, sau un prieten. [Cereți-le elevilor să dea exemple.]
- Acum vă rog să stați câteva momente liniștiți și în tăcere și să vă gândiți la o situație în care ați avut grijă de cineva, sau când cineva a avut grijă de voi. Puteți închide ochii dacă doriți. [Pauză timp de 30-60 de secunde.]
- Acum puteți să ilustrați printr-un desen ceea ce v-ați amintit sau situația la care v-ați gândit. Dacă nu v-ați putut gândi la un moment din propria viață, vă puteți gândi la ceva ce s-a întâmplat în trecut, în istorie, sau la ceva din vremurile noastre actuale, sau vă puteți imagina ceva. Sau puteți ilustra printr-un desen unul dintre scenariile despre care tocmai am vorbit. Desenele voastre vor trebui să arate o persoană care ajută sau protejează o altă persoană.

- [Alocați suficient timp pentru desen. După desen, inițiați discuții de grup.]
- Cum ne simțim în interiorul corpului atunci când ne gândim că cineva are grijă de noi și de siguranța noastră? A observat cineva vre o senzație legată de aceste sentimente?"

ÎNCHEIERE | 2 minute

- „De ce ar putea fi important pentru noi să avem grijă unii de alții, să fim în siguranță și să ne protejăm reciproc de rău?
- Vă puteți gândi la un moment în care v-ați supărat pentru că cineva v-a spus „nu”, dar mai târziu ați realizat faptul că, în realitate, persoana respectivă manifesta compasiune și încerca să aibă grijă de voi?
- Ce lucruri ați învățat astăzi, sau la care v-ați gândit, pe care ați dori să vi le reamintiți?"

Activitate de aprofundare:

Joc de rol: Ilustrarea compasiunii active

Numele elevilor**din grup** _____**Instrucțiuni:**

1. Selectați tipul de compasiune activă pe care grupul din care faceți parte ar dori să o exploreze. Dacă selectați „Altele”, comunicați-i profesorului ideea pe care o aveți.
2. Creați-vă scenariul răspunzând la întrebările de mai jos. Asigurați-vă că fiecare membru al grupului din care faceți parte are un rol de jucat.
3. Interpretați scenariul în fața clasei. Fiți pregătiți să ajutați clasa să înțeleagă ce a stat „în spatele” acestei compasiunii active, ce a ajutat-o pe persoana care a manifestat compasiune activă să fie suficient de curajoasă și de puternică pentru a face ceea ce a făcut.

Subiecte pentru scenarii de compasiune activă		
Să spui „nu”	Să crezi limite	Să aperi pe cineva
Să aperi ceva		Să protejezi pe cineva
Altele:		

Care sunt circumstanțele sau contextul care conduce la „compasiunea activă”?

Care este, concret, actul compasional?

Descrieți personajele:

Caracterul	Nevoile acestui personaj în cadrul acestui scenariu	Emoțiile și credințele acestui personaj în cadrul acestui scenariu

CICLUL GIMNAZIAL

CAPITOLUL 7

Cu toții, împreună

Prezentare generală

Peter Senge, cercetător de frunte în domeniul gândirii sistemice, scria în cartea sa, *The Triple Focus*: „Inteligența noastră înnăscută cu privire la sisteme, la fel ca în cazul capacităților noastre înnăscute de a ne înțelege pe noi înșine și pe ceilalți, trebuie cultivate.”¹ 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,

¹ Goleman și Senge, *Triple Focus*.

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 mucegaiul 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.

O persoană care are o gândire sistemică de fapt gândește holistic; este o persoană care anticipează consecințele neintenționate și ia în considerare impactul comportamentului lor asupra celorlalți și nu doar asupra lor înșiși. Fundația Waters precizează câteva obiceiuri mentale care caracterizează persoanele care au o „gândire sistemică”:²

- Au dorința de a înțelege imaginea de ansamblu
- Conștientizează tiparele / tendințele existente în cadrul sistemelor
- Recunosc modul în care structura unui sistem le determină comportamentul
- Identifică relația dintre cauză și efect
- Detectează și examinează presupuzițiile
- Identifică situațiile în care pot apărea consecințe neintenționate
- Găsesc pârgii pentru a schimba un sistem
- Nu se grăbesc să tragă concluzii pripite

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

² Waters Foundation, *Systems Thinking in Schools* (2014).

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.³ 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.

Gândirea sistemică poate fi transformatoare. Elevii pot constata că, înainte de a se angaja în gândirea sistemică în cadrul experiențelor de învățare din acest program, au luat multe lucruri ca fiind de la sine înțelese, sau că au perceput lucrurile într-un mod foarte diferit. Este posibil să nu fi realizat decât o mică parte din modurile în care oamenii i-au susținut și îngrijit; este posibil să nu fi văzut diferitele moduri în care numeroase grupuri de oameni își aduc contribuția la bunul mers al școlii lor. Înțelegerea profundă a gândirii sistemice poate aduce schimbări profunde în propria perspectivă, întrucât problemele și situațiile care au fost văzute într-un mod izolat capătă un aspect diferit atunci când sunt privite într-un context mai larg. La rândul lor aceste noi perspective pot genera noi emoții și sentimente, cum ar fi un sentiment mai profund de conexiune cu ceilalți, recunoștință, respect, înțelegere, răbdare și chiar iertare. Acordați suficient timp și oportunități pentru ca elevii să-și poată dezvolta acest mod de gândire. Dacă sunt abordate în acest fel, gândirea

³ Goleman și Senge, *Triple Focus*.

sistemică și cultivarea inteligenței etice și a valorilor umane fundamentale pot merge mână în mână, generând o înțelegere profundă care, apoi, fiind în continuare aprofundate, se vor transforma într-o cunoaștere trăită.

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 prețurii 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.

În experiența de învățare 2, 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 poveste 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.

Experiența de învățare 3 îi familiarizează pe elevi cu conceptele de „sistem” și de „gândire sistemică”. Elevii vor folosi o „Listă (de verificare) a gândirii sistemice” care poate fi utilizată pentru a aborda orice persoană, obiect sau eveniment prin prisma gândirii sistemice. Apoi vor analiza școala din perspectiva sistemică, încercând să identifice buclele de feedback și să înțeleagă faptul că schimbările de la nivelul școlii pot avea consecințe dorite sau nedorite pentru toată lumea.

În experiența de învățare 4, elevii explorează un mod mai profund de a privi evenimentele, analizând modul în care acestea au la bază structurile sistemice. De multe ori o acțiune (cum ar fi cineva care este nepoliticos sau care pică un test) nu este înțeleasă într-un context mai larg; mai degrabă, este doar atribuită unui model perceput de comportament (a fi nepoliticos în general sau a nu studia suficient). Folosind imaginea unui aisberg, elevii sunt învățați cum să-și aprofundeze analiza. Ei învață să caute structuri sistemice mai profunde - atât interne, cât și externe - care întăresc tiparele de comportament care contribuie la apariția unor evenimente. Abordarea acestor structuri sistemice mai profunde îi poate ajuta pe elevi să înțeleagă mai bine evenimentele și tiparele de comportament și să ofere informații care îi ajută să ia măsuri mai eficiente pentru schimbarea acestor tipare.

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, care este importantă pentru ei.

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, găsiind 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 (More Than Sound, 2014).
- *The Habit-Forming Guide to Becoming a Systems Thinker* de Tracy Benson și Sheri Marlin (Systems Thinking Group Inc., 2017).

Scrisoare către părinți și aparținători



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 dumneavoastră se va concentra pe sisteme și pe gândirea sistemică. Un sistem este ceva care are părți, iar părțile sale sunt conectate între ele, astfel încât, dacă schimbăm o parte, afectăm alte părți sau chiar întregul sistem. În esență, gândirea sistemică se referă la relațiile dintre lucruri. Deși este posibil să nu folosească termenul de „sistem”, ei au înțeles deja că familia sau mediul de acasă constituie un ansamblu complex de relații.

Practica la domiciliu

Copilul dvs. va învăța un mod simplu de abordare a sistemelor folosind o listă de verificare. Vă recomandăm să vă ajutați copilul să-și dezvolte gândirea sistemică folosind această listă de verificare.

Lista de verificare a sistemelor:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Are părți componente și care sunt acestea? | <input type="checkbox"/> Părțile componente sunt conectate între ele? Cum? |
| <input type="checkbox"/> Dacă schimbăm o parte, se schimbă și alte părți? Cum? | <input type="checkbox"/> Părțile componente sunt conectate la alte lucruri din exterior? Cum? |

Capitolele deja parcurse

- Capitolul 1 a explorat conceptele de bunătate și fericire.
- Capitolul 2 a explorat rolul important pe care îl joacă corpul nostru, în special sistemul nervos, în fericirea și starea noastră de bine.
- Capitolul 3 a abordat subiectul atenției: de ce este importantă, cum o întărim și cum o putem folosi pentru a dobândi mai multe cunoștințe despre noi înșine.
- Capitolul 4 a explorat subiectul emoțiilor, cum apar și cum să le „gestionăm” mai bine.
- Capitolul 5 a abordat aprecierea deosebirilor dintre noi, recunoașterea umanității noastre comune și practica ascultării conștiente.
- 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 suplimentare

Vă reamintim că Structura SEE Learning, care este inclusă în Ghidul SEE Learning, conține o explicație a întregului curriculum. Puteți să îl accesați la adresa web: **compassion.emory.edu**.

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



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Semnătura profesorului / educatorului

Numele profesorului / educatorului: _____

Informații de contact ale profesorului / educatorului: _____

Este nevoie de întreaga comunitate

SCOPUL

Utilizând exemplul unui copil de vârsta lor și identificând numeroasele forme de îngrijire și sprijin de care are nevoie un copil pentru a ajunge la vârsta actuală, elevii vor explora interdependența, un aspect vital al gândirii sistemice: ajutorul primit de la familie și persoanele care îi îngrijesc, de la profesori, membri ai comunității, prieteni și chiar

străini. Procedând astfel, vor reuși să vadă multitudinea de moduri în care au primit îngrijire și sprijin de la alții. Recunoașterea aprecierii și grijii pe care le-au primit - și pe care le primesc încă, zilnic - îi ajută pe elevi să înțeleagă faptul că nu sunt singuri, că sunt apreciați și că pot avea încredere în viitorul lor, știind că ceilalți îi susțin.

REZULTATELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

Elevii vor:

- Enumera numeroasele acte de bunătate, îngrijire și sprijin pe care le primește un copil în timp ce crește.
- Explora relația de interdependență și gândirea sistemică prin examinarea modului în care un individ depinde și poate fi afectat de membrii comunității din care face parte (sistemul).
- Identifica modurile în care au fost îngrijiți de-a lungul vieții, conștientizând numărul de persoane care contribuie la bunăstarea lor.

COMPONENTE PRIMARE DE BAZĂ



Aprecierea relației de interdependență

MATERIALE NECESARE

- Foi mari de hârtie
- Markere
- Ustensile de scris
- O foaie de hârtie pentru fiecare dintre cele patru grupe de vârstă: sarcină, bebeluș-2 ani, 3-5 ani, 6-10 ani (suficiente pentru toate grupurile - formate din câte 2-3 elevi)

DURATA

35 de 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 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 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 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 | 4 minute

Ce este îngrijirea și cum am experimentat-o?

Prezentare generală

În această discuție, elevii vor vorbi despre ce înseamnă „îngrijirea”, vor da exemple concrete de lucruri de care au avut grijă și despre oamenii care i-au îngrijit.

Conținut / perspective care trebuie explorate

- Avem tendința de a avea grijă de oamenii și de lucrurile pe care le considerăm importante pentru noi.
- Avem nevoie de grija altora pentru a putea crește și supraviețui.

Materiale necesare

Niciunul

Instrucțiuni

- Folosind câteva exemple concrete, discutați cu elevii despre semnificația cuvântului „îngrijire”. Exemplul de script de mai jos oferă întrebări pe care le-ați putea folosi pentru această discuție.

Sfaturi didactice

Permiteți-le elevilor să conducă această discuție.

ACTIVITATE DE APROFUNDARE | 15 minute

Prezentare generală

Această activitate le oferă elevilor posibilitatea de a descoperi câte persoane au grijă de un copil pentru ca acel copil să atingă vârsta de 14 ani (sau să aleagă vârsta pe care o au majoritatea elevilor dvs.), și numeroasele moduri în care acele persoane îl îngrijesc pe acel copil.

Conținut / perspective care trebuie explorate

- Pentru ca un copil să poată să crească și să se dezvolte este nevoie de multă grijă, de la mulți oameni.
- Fiecare dintre noi a primit îngrijire de-a lungul vieții de la foarte mulți oameni.
- Conștientizarea îngrijirii pe care am primit-o ne poate influența modul în care simțim și ne relaționăm cu noi și ceilalți.
- O mare parte din această îngrijire nu este acordată pentru a primi ceva în schimb.

Materiale necesare

- O coală de hârtie pentru fiecare dintre cele patru grupe de vârstă: sarcină, bebeluș-2 ani, 3-5 ani, 6-10 ani (suficient pentru toate grupurile - formate din câte 2-3 elevi)
- O coală mare de hârtie sau tablă pe care scrie „Vârsta 11-14 ani” care are un copil de acea vârstă desenat în centru

Instrucțiuni

- Împărțiți elevii în grupuri de 2 sau 3. Dați fiecărui grup câte o fișă cu o grupă de vârstă. Este ok dacă mai multe grupuri lucrează cu același nivel de vârstă.

- Rugați fiecare grup să deseneze în centrul paginii un copil care are vârsta specificată în titlul fișei. Amintiți-vă, nu este important ca desenul să fie perfect – ceea ce interesează este crearea unei reprezentări rapide a unui copil pentru a ajuta la personalizarea informațiilor.
- Apoi cereți fiecărui grup să scrie sau să ilustreze printr-un desen toate persoanele care au grijă de un copil aflat la acea grupă de vârstă.
- Apoi, cereți-le elevilor să scrie alături de fiecare persoană tipurile de îngrijire sau de sprijin pe care le oferă aceștia pentru a ajuta copilul să supraviețuiască, să prospere și să fie sănătos și fericit. Scrieți și desenați toate lucrurile necesare pentru ca copilul să aibă tot ce are nevoie, să fie protejat, hrănit, îmbrăcat și îngrijit și ajutat să fie o ființă împlinită.
- Pe măsură ce elevii lucrează la fișa de grup, selectați pe rând câte un grup pentru a scrie toate aceste lucruri pe tablă - sau pe fișa comună - pentru categoria de vârstă 11-14 ani, la fel cum au făcut pe fișa lor de grup.
- Odată ce fiecare grup și-a completat fișa de grup și, de asemenea, a contribuit la completarea fișei comune pentru grupa de vârstă 11-14 ani, începeți discuția cu întreaga clasă.
- Cereți grupurilor care au lucrat la fișa cu subiectul „sarcină” să înceapă. Primul grup poate împărtăși ce a scris / desenat, iar celelalte grupuri care au avut aceeași grupă

de vârstă pot confirma sau mai pot adăuga elemente la ceea ce prezintă primul grup.

- Continuați cu nivelurile de vârstă rămase, abordându-le în ordine cronologică. Puteți prezenta nivelul de vârstă 11-14 ani. Permiteți-le elevilor să adauge alte idei, dacă au.
- Întrebați întreaga clasă ce observații există în acest moment. I-a surprins ceva? Ce pare deosebit de important de remarcat?
- Dacă nimeni nu menționează acest lucru, întrebați: Ce se așteaptă de la copil pentru toate aceste îngrijiri care îi sunt oferite?
- Spuneți elevilor că este bucuria și responsabilitatea adulților de a crea un mediu propice pentru copil. Este adevărat că 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 de întreaga comunitate”.

Sfaturi didactice

- Este bine să țineți cont de faptul că printre experiențele de îngrijire de care elevii dvs. au beneficiat în perioada lor de creștere, unele vor fi universal valabile (de a fi hrăniți, îmbrăcați și îngrijiți etc.), iar anumite aspecte s-ar putea să nu fie experimentate de toți (primirea cadourilor, faptul că i-au avut pe ambii părinți în preajmă, că au avut o familie iubitoare alcătuită din mai mulți membri, că

au avut o atmosferă stabilă în casă, sau o locuință stabilă). Este posibil ca unii dintre elevii dvs. să fi experimentat separarea de unii membri ai familiei, sau poate că au avut parte de alte experiențe dificile. În această experiență de învățare nu trebuie să fie vorba despre compararea modului în care unii elevi au primit mai multe îngrijiri decât alții, ci, mai degrabă, să sublinieze primirea îngrijirilor de bază, de care oricine ar fi trebuit să beneficieze 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 cu elevii dvs. abilitățile de reziliență date de exercițiile de creare de resurse, centrare corporală sau strategiile de ajutor imediat.

- Desenatul poate dura mai mult timp decât scrisul; dacă nu aveți suficient timp la dispoziție, cereți-le elevilor să înceapă descrierea în cuvinte și apoi, în funcție de timpul rămas, să adauge și ilustrațiile. Completați această recomandare cu propriul vostru context de clasă, cu nevoile elevilor care au o altă limbă maternă, celor care au nevoi speciale și celor care se pot simți mai încrezători împărtășindu-și ideile prin artă decât prin scriere atunci când timpul este limitat. Utilizați aceleași strategii de asistență pe care le folosiți în general pentru elevii dvs., ajutându-i să-și descrie în cuvinte desenele sau să grupeți elevi după anumite caracteristici pentru a obține beneficii reciproce.

- Dacă aveți suficient timp și spațiu, discuția la nivel de clasă poate fi făcută sub forma unui tur de galerie. În acest caz va trebui să le cereți elevilor să-și lipească fișele de grup pe peretele clasei sau de-a lungul unui hol adiacent clasei dvs., apoi să le cereți elevilor să se plimbe și să arunce o privire asupra posterelor afișate. Dacă se gândesc la ceva pe care ar dori să-l adauge la aceste postere, pot face acest lucru folosind bilețele adezive, adăugând comentarii, întrebări sau scriind complimente pe afișele celorlalți elevi.

Exemplu de script

Afișați acești pași pe tablă, în așa fel încât să fie vizibili pentru toți elevii în momentul în care începe lucrul în grup.

- *„Grupul din care faceți parte va primi o foaie de hârtie cu grupa de vârstă a unui copil notată pe ea. Toată lumea din grup își va aduce contribuția la completarea acestei fișe. Primul pas va fi să desenați în centrul colii de hârtie o imagine simplă a unui bebeluș, sau a unui copil cu vârsta specificată pe fiecare fișă în parte. Țineți cont că trebuie să lăsați loc pentru cuvintele care vor fi adăugate în jurul acestei imagini.*
- *Apoi vă veți gândi la toți oamenii care oferă îngrijire copilului aflat la această grupă de vârstă. Desenați oamenii și scrieți alături cine sunt aceștia.*
- *Apoi va trebui să scrieți și să ilustrați printr-un desen toate lucrurile și experiențele la care vă puteți gândi, care sunt necesare copilului*

pentru a i se asigura tot ce are nevoie, să fie protejat, hrănit, îmbrăcat și îngrijit, gândindu-vă în mod specific la tipurile de îngrijire sau de sprijin pe care fiecare dintre acei oameni îl asigură pentru ca bebelușul sau copilul să supraviețuiască, să prospere și să fie sănătos și fericit. Ce fel de lucruri fac acești oameni? Veți lucra timp de aproximativ 8 minute și apoi vom vedea de cât timp mai este nevoie. Lucrați împreună și asigurați-vă că toți colegii de grup au un punct de vedere, că toate ideile sunt apreciate și că toată lumea din grup poate semnala care i-a fost contribuția la afișul pe care îl veți crea.

- [De asemenea, în timp ce elevii lucrează, treceți pe la fiecare grup și apoi rugați-i să participe la lucrarea comună dedicată grupei de vârstă 11-14 ani adăugând câteva elemente pentru a crea, în paralel, un afiș comun, similar cu cele pe care le face fiecare grup.]
- *Haideți să aruncăm o privire la afișul pe care l-ați realizat în cadrul grupului.* [Fiecare grup își prezintă conținutul fișei verbal sau afișând-o și apoi făcând un tur de galerie.]
- *Să vedem acum ce avem pe fișa comună dedicată vârstei de 11-14 ani.* [Citiți sugestiile elevilor cu voce tare]. *Ce mai putem adăuga?*
- *Ce se așteaptă de la copil în schimbul tuturilor acestor îngrijiri?*
- *Nimeni nu așteaptă nimic de la copil. Bucuria și responsabilitatea adulților este aceea de a crea un mediu propice pentru dezvoltarea*

copilului. 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 acesta pe cât de bine pot. Și, pe măsură ce fiecare copil se maturizează și crește, și el începe să găsească bucurie aducându-și aportul atât în cadrul familiei, cât și în relația pe care o are cu cei care îl îngrijesc.”

PRACTICĂ REFLEXIVĂ | 10 minute

Prezentare generală

În cadrul acestor practici reflexive, elevii transpun la nivel personal activitatea anterioară, scriind sau ilustrând printr-un desen 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. 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 mă ajuta să mă mențin în viață, să pot să fiu sănătos și fericit, a fost nevoie de foarte multă grijă primită de la foarte mulți oameni.

Materiale necesare

- Postere/afișe realizate de elevi pentru toate grupele de vârstă
- 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 colii de hârtie, scrieți-vă numele și / sau desenați o imagine care vă reprezintă.*
- *În jurul acestui nume sau imagini, veți scrie (sau desena) toate persoanele din viața voastră care au avut grijă de voi.*
- *Când credeți că le-ați enumerat pe toate, vedeți dacă vă puteți gândi din nou și să vă amintiți încă una sau două persoane pe care apoi să le adăugați pe afiș. Dacă aveți nevoie de idei suplimentare, puteți să vă inspirați din afișul pe care l-ați făcut împreună cu toată clasa.*
- *În dreptul fiecărei persoane, veți scrie tipul de îngrijire sau de asistență pe care vi l-au oferit sau pe care vi-l oferă în continuare. Este suficient să scrieți doar cuvintele și frazele; nu este necesar să scrieți multe propoziții. Timp de câteva minute, cât veți face această activitate de reflecție, voi pune puțină muzică.*
- *[Când activitatea se apropie de sfârșit ...] Gândiți-vă la câte persoane v-au acordat îngrijire astăzi (sau ieri). Câți oameni v-au îngrijit în toată viața voastră de până acum ... acesta este sistemul vostru de îngrijire.*
- *Ce ați simțit în interiorul corpului în timp ce făceați această activitate de reflecție? Ați observat vreo senzație plăcută sau neutră?*

- *Pe foaia de hârtie pe care ați lucrat, înconjurați sau puneți o steluță lângă orice fel de îngrijire pe care ați notat-o dar pe care nu ați conștientizat-o pe deplin înainte de a face această activitate.*
 - *Ce ați dori să împărtășiți grupului despre reflecția personală? Vă vine în minte vreun lucru pe care l-ați conștientizat, sau vreo idee nouă? [Dacă este posibil, mai înainte de a face invitația la discuția generală, este recomandat ca elevii să facă un scurt exercițiu de conversație - Adresați-vă partenerului - pentru ca toți elevii să-și poată împărtăși ideile.]*
 - *Care sunt avantajele faptului că avem disponibilitatea de a conștientiza îngrijirea pe care am primit-o?" [Acordați suficient timp pentru împărtășirea ideilor.]*
-

ÎNCHEIERE | 3 minute

- *„Vi s-a schimbat în vreun fel perspectiva sau ați dobândit un nou mod de a vedea lucrurile datorită faptului că v-ați gândit la nenumăratele moduri în care ați primit îngrijire?*
- *De ce ar putea fi important să ne amintim cum am fost și suntem îngrijiți?"*

Explorarea buclelor de feedback

SCOPUL

În această activitate, elevii vor învăța prin intermediul unei povești ce este aceea o buclă de feedback. O buclă de feedback este un proces repetitiv care continuă să se consolideze, cu excepția cazului în care o modificare internă sau externă întrerupe ciclul. Elevii vor avea ocazia să exploreze buclele de feedback pozitiv (care au rezultat

pozitiv, ceea ce întărește ciclul pozitiv), cum ar fi acțiunile reciproce bazate pe bunăvoință care au loc între două persoane, precum și cele negative (care au rezultat negativ, ceea ce întărește ciclul negativ) cum ar fi manifestările de rea voință dintre două persoane, care escaladează în timp.

REZULTATELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

Elevii vor:

- Recunoaște bucle 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).

COMPONENTE PRIMARE DE BAZĂ



**Aprecierea
interdependenței**

MATERIALE NECESARE

- Povestea *Concursul de talente*
- Markere
- Tablă / Flipchart
- Coli de hârtie
- Markere sau creioane cerate pentru desen

DURATA

30 de 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 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 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 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 | 17 minute

Buclele de feedback

Prezentare generală

În această prezentare și discuție, elevii vor afla ce este aceea o buclă de feedback ascultând o poveste despre doi copii care se poartă cu răutate / cu bunăvoință unul față de celălalt. Prin compararea acțiunilor și răspunsurilor personajelor implicate, elevii vor putea explora modul în care aceste bucle de feedback pot fi consolidate prin alegerile pe care le facem.

Conținut / perspective care trebuie explorate

- O buclă de feedback este un ciclu care se consolidează în timp; 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 buclilor de feedback (pozitive și negative).

Materiale necesare

- Povestea Concursul de talente, părțile I și II (incluse în acest material)

- Markere
- Tablă / Flipchart

Instrucțiuni

- Spuneți-le elevilor că le veți citi o poveste foarte scurtă și că apoi îi veți întreba cum cred ei că se va termina.
- Citiți partea întâi a poveștii Concursul de talente. Încheiați cu întrebarea „Cum credeți că va răspunde Teddy la această insultă primită de la Alice?” Permiteți câtorva elevi să răspundă.
- Întrebați elevii ce ar putea să facă sau să spună Teddy și Alice, dacă ar continua să-și răspundă unul altuia pe baza sentimentelor lor rănite.
- Explicați-le că veți crea un desen în care veți descrie ce s-a întâmplat în poveste și ce s-ar mai putea întâmpla în continuare. Pe tablă sau pe o planșă de dimensiuni mari, desenați o diagramă a unei bucle de feedback asemănătoare celei furnizate la sfârșitul acestei experiențe de învățare.
- Pe măsură ce desenați bucla de feedback, cereți-le elevilor să vă ajute să completați bucla cu sentimentele și acțiunile lui Alice și Teddy pe măsură ce ciclul continuă. Utilizați întrebările furnizate în material și scrieți sentimentele și acțiunile fiecărui personaj în bucla de feedback.

Întrebări pentru bucla de feedback negativ

- „Cum s-ar fi putut simți Alice când a intrat în clasă?”

- Cum s-ar fi putut simți Alice atunci când Teddy a insultat-o ?
- Ce s-a întâmplat mai departe?
- Cum credeți că s-ar fi putut simți Teddy în acel moment? Cum ar fi putut răspunde într-un mod diferit?
- Unde credeți că ar putea fi plasați în zonele lor - zona înaltă, zona joasă sau zona de reziliență?
- Ce s-ar putea întâmpla dacă ar continua să se simtă răniți și să-și facă reciproc lucruri neplăcute?
- Cum se raportează ceea ce am învățat despre emoții sau nevoi riscante cu ceea ce se întâmplă între Alice și Teddy?”
- Explicați că desenul circular pe care l-ați creat împreună cu elevii se numește „buclă de feedback”. Puteți da următoarea definiție și explicație pentru această sintagmă:
 - „O buclă de feedback este un ciclu care se consolidează; va continua să se învârtă cu intensitate crescândă, până când ceva sau cineva o oprește sau îi schimbă cursul.
 - „Feedback” este un termen care înseamnă că ceva se hrănește pe sine însuși și devine din ce în ce mai puternic, deoarece o parte din efectele pe care le are se transformă într-un nou stimul. Atunci când un microfon este așezat în fața unui difuzor, uneori acesta emite un sunet strident, asurzitor. Aceasta înseamnă feedback, deoarece semnalul de ieșire al difuzorului este preluat de semnalul

de intrare al microfonului. Acest lucru amplifică rapid semnalul și îl transformă într-un zgomot asurzitor, până când cineva îndreaptă microfonul în altă parte sau coboară volumul în difuzor.”

- Explicați-le elevilor că acest desen se numește „buclă de feedback negativ”, deoarece arată cum acțiunile fiecărui personaj conduc la apariția unor sentimente în cealaltă persoană, lucru care, la rândul său, conduce la alte acțiuni, care nu fac altceva decât să înrăutățească lucrurile:
 - *Acțiune răuvoitoare → Sentimente rănite → Acțiune răuvoitoare → Sentimente rănite*
- Cu toate acestea, personajele din poveste ar putea face alte alegeri. (Ar putea face echivalentul „rotirii microfonului într-o direcție diferită” sau „coborârii volumului difuzorului.”) Rugați elevii să identifice „punctele de alegere” din scenariu; locurile în care o altă alegere ar fi putut să fie făcută, fie de Alice, fie de Teddy.
- Odată ce elevii au identificat punctele de alegere (acestea sunt prezente la fiecare pas al buclei de feedback), spuneți-le că veți citi o versiune diferită a poveștii Concursul de talente.
- Citiți partea a doua a poveștii Concursul de talente.
- Explicați-le elevilor că această poveste are un final diferit, deoarece personajele au făcut alegeri diferite.
- Cum credeți că am putea desena o altă buclă de feedback, de data aceasta una pozitivă în loc de una negativă, pentru a arăta ce s-a întâmplat în această a doua versiune a poveștii?
- Așteptați sugestiile elevilor despre cum să desenați bucla de feedback, începând cu cuvinte pozitive și continuând să o trasați.
- Întrebați elevii: cum ar putea continua povestea pentru ca bucla de feedback să rămână pozitivă?
- La final așezați desenele celor două bucle de feedback unul lângă altul, astfel încât elevii să le poată vedea pe amândouă, demonstrând ce este o buclă de feedback negativ și ce este o buclă de feedback pozitiv.
- Amintiți-le elevilor faptul că buclele de feedback devin mai puternice pe măsură ce continuă să se alimenteze. Buclele de feedback creează tipare comportamentale deoarece, dacă nu se intervine, acestea se repetă și pot deveni un obicei.
- Puneți una sau ambele întrebări:
 - *Ce fel de bucle de feedback (pozitive și/ sau negative) ați văzut întâmplându-se în școala noastră? Nu uitați să descrieți situația fără a numi persoanele implicate. (Folosiți exprimări de tipul „Cunosc pe cineva care ...”)*

- Ar fi cineva dispus să ne împărtășească un exemplu de situație în care a simțit că este prins într-o buclă de feedback, negativă sau pozitivă? Ce a contribuit la oprirea sau continuarea acesteia?

Concursul de talente, partea 1

„Alice a intrat în sala de clasă, simțindu-se tensionată și uitându-se neliniștită în jur la colegii săi. Cu o zi înainte Alice a participat cu un cântec la concursul de talente și a devenit foarte nervoasă când a văzut cum toată lumea o privea cu mare atenție. A intrat în panică și a uitat cuvintele chiar în mijlocul melodiei, și a trebuit să o ia de la capăt. Când s-a așezat în bancă, colegul ei, Teddy, a zâmbit și a spus sarcastic: „Frumoasă scenetă de comedie la concursul de talente de ieri”. Fața lui Alice a devenit roșie de furie și a replicat pe un ton acid: „Cel puțin eu sunt talentată, nu sunt o nulitate plictisitoare, ca tine!”

[Întrebare:] Care credeți că este modul probabil în care Teddy îi va răspunde lui Alice?”

Concursul de talente, partea a 2-a

„Alice a intrat în sala de clasă, simțindu-se tensionată și uitându-se neliniștită în jur la colegii săi. Cu o zi înainte, Alice a participat cu un cântec la concursul de talente și a devenit foarte nervoasă când a văzut cum toată lumea o privea cu atenție. A intrat în panică și a uitat cuvintele chiar în mijlocul melodiei, și a trebuit să o ia de la capăt. Când și-a luat locul în bancă, colegul ei Teddy a spus: „Ai cântat foarte frumos ieri. Bravo!” Corpul lui Alice s-a relaxat.

„Mulțumesc!” a spus ea: „Înseamnă foarte mult pentru mine! Și tu ai cântat bine!”

[Întrebare:] Care credeți că este modul probabil în care Teddy îi va răspunde lui Alice?”

PRACTICĂ REFLEXIVĂ | 10 minute

Transformarea unui bucle de feedback negative într-una pozitivă

Prezentare generală

În această practică reflexivă, elevii se vor gândi la modalitățile prin care ar putea întrerupe o buclă de feedback negativă și ar putea să o schimbe în una pozitivă. Ei vor desena imagini reprezentând atât buclele de feedback negative, cât și pe cele pozitive.

Conținut / perspective care trebuie explorate

- Frecvent, buclele de feedback care apar pot conduce la dezvoltarea de obiceiuri, ce devin tipare comportamentale, care pot fi dificil de schimbat.
- Oamenii pot face alegeri și apoi pot lucra pentru a transforma o buclă negativă în una pozitivă.

Materiale necesare

- Hârtie
- Markere sau creioane cerate pentru desen

Instrucțiuni

- Anunțați elevii că vor trebui să deseneze o buclă de feedback care să illustreze o situație sau o relație pozitivă din viața lor.

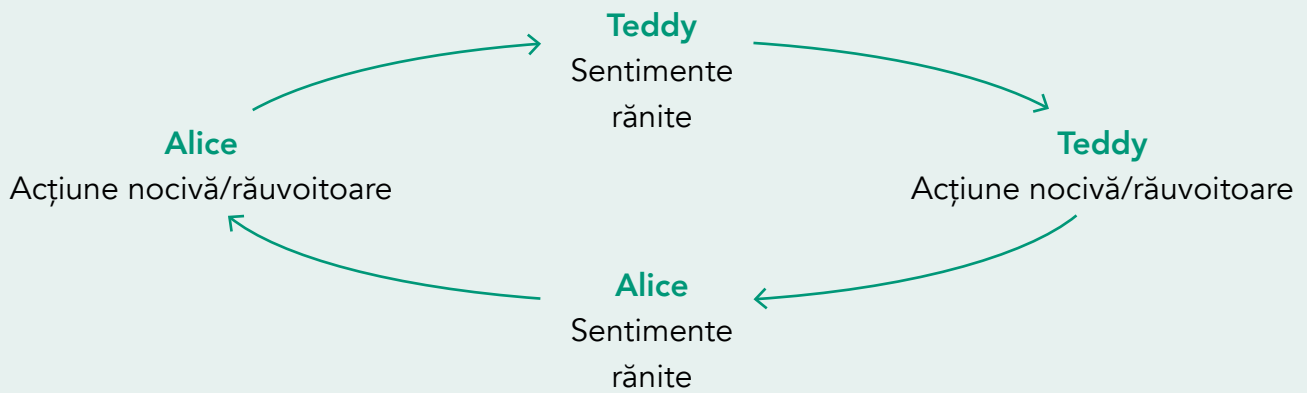
- *„Vă rog să vă gândiți la ceva la care lucrați din greu pentru a excela sau la o relație importantă și pozitivă din viața voastră. Gândiți-vă la care sunt unele dintre lucrurile pe care voi și alte persoane le spuneți și le faceți pentru a menține și a face să prospere această experiență sau relație. Scrieți-le și / sau desenați-le sub forma unei bucle de feedback.”*
- *Odată finalizate, elevii își pot împărtăși desenele lucrând în perechi, adăugând o apreciere pentru o contribuție specifică pe care ei sau altcineva o aduc la această buclă de feedback pozitiv, care le îmbunătățește viața și îi ajută să-și „construiască mușchiul” care le permite să adauge pozitivitate unei situații.*

ÎNCHEIERE DE GRUP | 3 minute

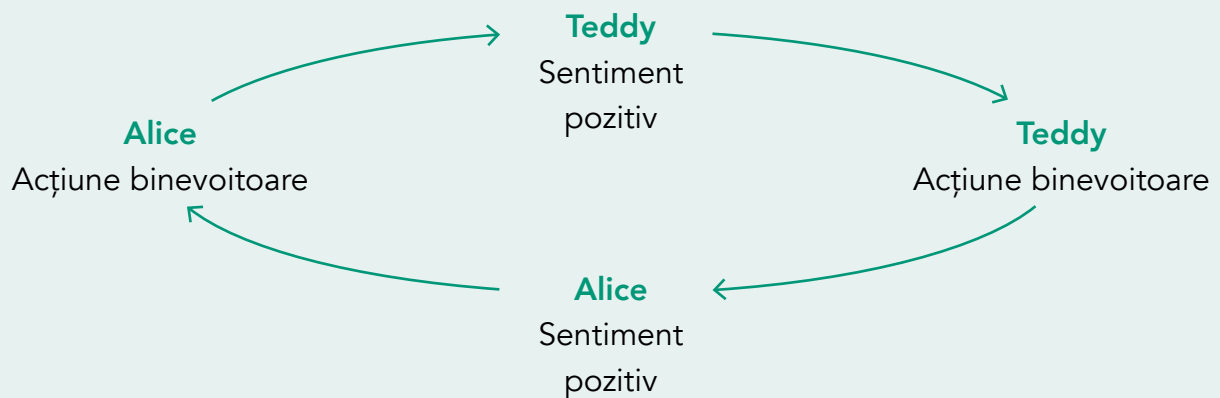
„Cum am putea crea mai multe bucle de feedback pozitiv în școala noastră?”

Bucle de feedback

Bucă de feedback negativă



Bucă de feedback pozitivă



Explorarea gândirii sistemice

SCOPUL

În această experiență de învățare, elevii vor analiza modurile în care școala lor este un sistem și vor identifica felurile în care oamenii care fac parte din acest sistem sunt interconectați și interdependenți. Elevii vor descoperi modurile în care numeroasele părți ale sistemului (oamenii din școală), acționează împreună spre atingerea

unor obiective comune și se influențează reciproc prin alegerile, atitudinile și comportamentele lor de zi cu zi. Această explorare le oferă elevilor o înțelegere mai profundă a interdependenței, care îi poate ajuta să aprecieze modurile în care comportamentele noastre și ale altora au consecințe pe termen lung.

REZULTATELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

Elevii vor:

- Învăța cum să aplice principiile gândirii sistemice
- Identifica modalitățile în care școala funcționează ca sistem.
- Explora modul în care persoanele din cadrul sistemului școlar se influențează reciproc.
- Explora modalitățile prin care schimbarea unei părți a sistemului conduce la modificări (unele intenționate, altele neintenționate) în alte părți ale sistemului.

DURATA

35 de minute

COMPONENTE PRIMARE DE BAZĂ



**Aprecierea
interdependenței**

MATERIALE NECESARE

- Coli mari de hârtie
- Markere
- Ustensile de scris
- Un exemplar al Listei de verificare a gândirii sistemice

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 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 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 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 | 7 minute

Ce este gândirea sistemică?

Prezentare generală

În această prezentare, elevii sunt familiarizați cu principiile de bază ale gândirii sistemice folosind o listă de verificare.

Conținut / perspective care trebuie explorate

- Un sistem este un ansamblu care este alcătuit din mai multe părți, iar părțile sale componente sunt conectate între ele.
- Gândirea sistemică înseamnă să căutăm și să descoperim modalitățile prin care lucrurile sunt conectate.
- Sistemele sunt pretutindeni!

Materiale necesare

- Tablă sau flipchart
- Markere
- Copia printată a 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.”*
- Explicați-le elevilor ce este gândirea sistemică:
 - *„Când analizăm ceva care este alcătuit din mai multe părți componente și ne gândim la modul în care aceste părți sunt conectate între ele și în ce raporturi se află unele față de altele și față de întregul sistem, folosim gândirea sistemică.”*
 - Prezentați-le elevilor *„Lista de verificare a gândirii sistemice”*, care ne ajută să înțelegem lucrurile ca pe niște sisteme. Folosiți lista de verificare pentru a explora împreună cu elevii corpul uman, ca exemplu de sistem.
„Lista de verificare a gândirii sistemice:
 1. Are părți componente? Care sunt acestea?
 2. Părțile sunt legate între ele? În ce fel?
 3. Dacă schimbăm o parte, se schimbă și alte părți? În ce fel?
 4. Sunt părțile componente conectate și la alte lucruri din exterior? În ce fel?”
- 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 reamintind elevilor că gândirea sistemică înseamnă să căutăm conexiunile dintre părțile unui întreg mai mare.

Sfaturi didactice

- Aproape tot ceea ce există are mai multe părți componente 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 un sistem, ci, mai degrabă, să îi învățăm 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.
- Poate fi util să le arătați elevilor câteva exemple vizuale de lucruri care pot fi ușor recunoscute ca fiind sisteme, cum ar fi un castel din cărți de joc (sau orice altă construcție în care eliminarea unei părți ar cauza prăbușirea acesteia), un ceas mecanic sau alt obiect mecanic unde se poate vedea în interior cum funcționează piesele componente, o bucată de țesătură unde se pot vedea cum firele sunt interconectate între ele pentru a forma un întreg mai mare etc.

Exemplu de script

- *„Astăzi vom învăța despre un mod interesant de gândire. Se numește gândire sistemică.*
- *Un sistem este ceva care este alcătuit din părți, iar părțile sale sunt conectate între ele în așa fel încât, dacă schimbăm o parte, vom afecta și alte părți ale sistemului și, eventual, chiar întregul sistem.*

- Când analizăm ceva care este alcătuit din mai multe părți componente și ne gândim la modul în care aceste părți sunt conectate între ele și în ce raporturi se află unele față de altele și față de întregul sistem, folosim gândirea sistemică.
- Gândirea sistemică este esențială pentru a putea înțelege lucrurile complexe. Imaginați-vă că am încerca să înțelegem ceva complex, dar ne-am uita doar la părțile individuale și nu am reuși să înțelegem modul în care acestea interacționează între ele, sau faptul că ele fac parte dintr-un sistem mai mare. Probabil că nu am ajunge la o înțelegere foarte profundă și că am putea greși foarte ușor.
- Pentru a începe să aplicăm gândirea sistemică, avem la dispoziție o listă de verificare pe care o putem folosi.

Lista de verificare a gândirii sistemice:

1. Are părți componente? Care sunt acestea?
 2. Părțile sunt conectate între ele? În ce fel?
 3. Dacă schimbăm o parte, se schimbă și alte părți?
 4. Părțile sunt conectate și la alte lucruri din exterior? În ce fel?
- Putem folosi această listă de verificare pentru a analiza orice lucru complex, cum ar fi mediul înconjurător sau chiar propriile noastre corpuri. Oare de ce ar putea fi important să ne gândim la corpul nostru ca la un sistem, mai degrabă decât ca la un set de părți componente independente?

- Haideți să ne gândim și la alte lucruri. Ce altceva ar putea fi considerat un sistem? [Cereți-le elevilor să dea exemple. Mai parcurgeți cel puțin încă un exemplu, folosind lista de verificare pentru a vedea dacă exemplul respectiv este un sistem. Dacă timpul vă permite, utilizați lista de verificare pentru mai multe exemple.] Foarte multe lucruri sunt sisteme.
- Ce probleme ar putea apărea dacă nu ne-am gândi la aceste lucruri ca fiind sisteme?
- Gândirea sistemică înseamnă căutarea de legături între lucruri și descoperirea modului în care acestea alcătuiesc un întreg mai mare, interconectat. Odată ce începem să căutăm conexiuni, constatăm că sistemele există peste tot.”

ACTIVITATE DE APROFUNDARE

20 de minute

Școala văzută ca sistem și explorarea consecințelor neintenționate

Prezentare generală

În această activitate, elevii vor explora modul în care școala poate fi înțeleasă ca fiind un sistem și o vor „cartografia” pentru a evidenția conexiunile care există între părțile sale componente. Elevii vor lucra în grupuri mici pentru a explora impactul pe care îl are o schimbare asupra sistemului școlar. Ei vor identifica modalitățile prin care schimbarea unei părți a sistemului poate provoca „consecințe neintenționate” într-o altă parte a sistemului.

Conținut / perspective care trebuie explorate

- Putem cartografia și analiza sistemele și părțile lor componente.
- Lucrurile și oamenii din cadrul unui sistem se influențează reciproc, în moduri complexe.
- Schimbarea unei părți a sistemului poate provoca „consecințe neintenționate” în altă parte a sistemului.
- Când ne gândim să facem o schimbare în cadrul unui sistem, poate fi util să ne gândim la nevoile și sentimentele tuturor oamenilor care ar putea fi afectați de acea schimbare.

Materiale necesare

- Coli mari de hârtie și markere. Poate că este bine să utilizați hârtie de ambalat sau să lipiți împreună câteva bucăți mai mari de hârtie, astfel încât să puteți desena o hartă a sistemelor suficient de mare pentru ca toți elevii să o poată vedea stând așezați la locurile lor.
- Coli de scris pentru elevi
- Creioane sau markere

Instrucțiuni

- Explicați-le elevilor că în acest exercițiu vor aplica gândirea sistemică la școala în care învață.
- Desenați un cerc în mijlocul planșei sau al tablei și etichetați-l cu „școala noastră”.
- Utilizați lista de verificare a gândirii sistemice pentru a crea o cartografiere a școlii ca sistem, parcurgând fiecare întrebare și invitându-i

pe elevi să deseneze și să noteze pe hârtie.

De exemplu, atunci când enumerați părțile componente ale școlii, cereți-le să numească diferitele persoane și grupuri de oameni care sunt implicate în activitatea școlară sau care sunt conectate la aceasta (profesori, elevi, directorul școlii, personalul de la curățenie, secretari, asistente medicale, șoferi de autobuz, părinți etc.).

- Întrebați-i pe elevi cum sunt conectați oamenii din acest sistem. [Dacă este necesar, puneți-le întrebările din exemplul de script de mai jos.]
- Dacă există cineva notat în cerc dar care nu este conectat încă la o persoană / grup, cereți-le elevilor să traseze conexiunile.
- Întrebați-i ce observă în legătură cu harta sistemelor și încurajați-i să facă conexiuni atât cu experiența de învățare anterioară, cât și cu alte domenii care pot avea legătură cu această experiență.
- Împărțiți clasa în grupuri de câte 4-6 elevi. Oferiți fiecărui grup un scenariu, întrebările de mai jos și o coală mare de hârtie pe care să scrie. Rugați-i să citească scenariul și apoi să exploreze în grup modul în care schimbarea descrisă în scenariu ar putea afecta școala ca sistem și persoanele care fac parte din aceasta, răspunzând la fiecare dintre întrebări.
- Invitați fiecare grup să-și împărtășească scenariul și răspunsul la întrebările cu privire la impactul pe care scenariul respectiv l-ar putea avea. După ce fiecare grup își împărtășește ideile, invitați alți elevi să sugereze alte

consecințe care ar putea apărea în urma unei astfel de schimbări.

Sfaturi didactice

- În timpul discuției elevii pot face sugestii pe care nu le-ați luat în considerare. Fiți deschiși la răspunsurile și procesele lor de gândire pentru a-i ajuta să exploreze mai în profunzime interconectarea dintre părțile unui sistem.
- Dacă scenariile furnizate nu se potrivesc contextului dvs. de clasă, creați-vă propriul scenariu sau faceți un schimb de idei cu elevii pe această temă.

Scenarii

1. Conducerea școlii a decis să mărească numărul cursanților cu 500 de elevi.
2. Directorul școlii a stabilit obiective foarte înalte în privința performanțelor pe care elevii trebuie să le atingă. Dacă suficienți elevi vor atinge aceste obiective, atunci statul va oferi școlii noastre mai mulți bani. [Nu uitați să explorați atât aspectele dificile ale acestei situații, cât și posibilele strategii pe care școala le folosește deja sau pe care le-ar putea folosi - mentorat, învățare colaborativă, experiențe de învățare socială și emoțională - care ar putea contribui la „realizarea performanțelor superioare necesare pentru oportunitățile de finanțare prin ajutoare de la stat.”]
3. Conducerea școlii ia în considerare mutarea orei de începere a zilei școlare cu o oră mai devreme.

4. Școala decide să elimine cluburile, organizațiile și sporturile în favoarea orelor la clasă.

- *„Ce consecințe - pozitive, negative sau neintenționate - ar putea apărea pentru școală și pentru persoanele care sunt implicate în bunul mers al școlii? Există consecințe care ar putea fi pozitive pentru unii oameni, dar negative pentru alții?”*
- *Cum ar putea fi afectate sentimentele și nevoile oamenilor?*
- *Poate această modificare să conducă la bucle de feedback negative sau pozitive?*
- *Care ar putea fi unele dintre efectele pe termen lung asupra școlii?*
- *Cum ar putea să se asigure conducerea școlii că această schimbare este implementată într-un mod care are la bază sentimentul de compasiune?”*

Exemplu de script

- *„Pentru că deja știm ce este un sistem și am exersat gândirea sistemică, acum vom învăța cum să creăm o hartă a sistemelor.*
- *Haideți să considerăm că școala noastră este un sistem. [Desenați un cerc mare pe planșă/ tablă și etichetați cercul „școala noastră” sau cu numele școlii dvs.]*
- *Să ne concentrăm asupra oamenilor din școala noastră văzută ca sistem. Cine sunt oamenii care alcătuiesc școala noastră? [Pe măsură ce elevii oferă răspunsuri, scrieți fiecare sugestie în cercul mare. Ajutați-i să analizeze cât mai*

multe aspecte, pentru a include pe toți la care se pot gândi, inclusiv persoane cu vârste și roluri diferite, care sunt conectate într-un fel sau altul cu școala lor.]

- *O hartă a sistemelor arată conexiunile dintre părțile unui sistem și putem vedea acest lucru aici. Cum sunt conectați oamenii din cadrul acestui sistem? Haideți să vedem câte conexiuni putem găsi. [Dacă este necesar, adresați-le câteva dintre următoarele întrebări:]*
- *Care sunt relațiile dintre profesori și elevi? De exemplu, oare elevii trebuie să fie atenți la profesorii lor? Dar oare profesorii trebuie să acorde atenție elevilor lor? Așadar, atenția este una dintre modalitățile prin care elevii și profesorii sunt conectați. [Pentru a arăta această legătură între profesori și elevi, trasați o linie etichetată „atenție” care conectează profesorii și elevii pe harta sistemelor. Liniile au săgeți la ambele capete pentru a arăta că atenția este acordată și primită de ambele părți.]*
- *Care sunt alte moduri în care profesorii și elevii sunt conectați? [Așteptați răspunsuri și mai adăugați câteva linii etichetate corespunzător, pentru a arăta natura conexiunilor.]*
- *Există cineva pe această planșă care nu este conectat cu alte persoane? Dacă da, haideți să vedem cum ar putea fi ele conectate.*
- *Ce observați în legătură cu această hartă a sistemelor?*
- *Ce s-ar întâmpla dacă ar fi să schimbăm o parte a acestui sistem? De exemplu, dacă 50 de elevi noi ar începe de mâine să învețe la școala noastră? Oare ar crea vreo schimbare la nivel de sistem? Ce impact ar avea asupra cadrelor didactice, de exemplu? Dar asupra celorlalți elevi? Ce impact ar avea asupra celorlalți oameni care fac parte din acest sistem? Cum ar putea să se simtă diferitele grupuri de oameni care alcătuiesc sistemul? Cum le-ar putea afecta nevoile? [Dacă nimeni nu menționează noii elevi ca fiind parte a sistemului, adăugați-i și cereți-le elevilor să sugereze care sunt conexiunile și impactul asupra lor. La fel, dacă nu sunt menționate consecințele pozitive ale adăugării noilor elevi, inițiați un schimb de idei pe această temă - perspective noi, oportunități pentru a ne face noi prieteni, bogăția de cunoștințe și abilități pe care le-ar aduce cu ei ...]*
- *Cum ar fi dacă în loc de 50 de elevi, de mâine ar veni la școala noastră 500 de elevi noi?*
- *I-am putea primi la noi la școală pe cei 500 de elevi noi cu intenția de a le oferi o educație corectă și accesibilă, dar acesta nu ar fi singurul rezultat al acțiunii noastre. Cu siguranță că vor exista și consecințe neintenționate ca urmare a acestui fapt. Care sunt unele dintre acestea? [Notați răspunsurile elevilor.] Oare s-ar putea ca vreuna dintre aceste consecințe să îngreuneze atingerea obiectivului nostru de a oferi tuturor elevilor o educație de nivel înalt?*

- În cele ce urmează, veți lucra în grupuri mici de 4-6 elevi și veți lua în considerare un scurt scenariu care descrie o schimbare adusă sistemului nostru școlar. Va trebui să discutați cu colegii de grup despre diferitele feluri în care alte părți ale sistemului ar putea fi afectate de schimbarea descrisă în scenariu. Încercați să vă gândiți la toate rezultatele posibile pe care le poate avea schimbarea din scenariu - pozitive, negative și neintenționate. O consecință neintenționată este un impact neașteptat, care nu a fost prevăzut de persoana care a efectuat modificarea inițială.
- [Împărțiți elevii în grupuri mici și oferiți-le unul dintre scenariile de mai jos, precum și lista de întrebări. Ca alternativă, creați împreună cu elevii un scenariu pe care ar dori să-l analizeze.]
- [Acordați-le suficient timp pentru a face schimburi de idei în cadrul grupurilor înainte de a face un rezumat. Treceți pe la fiecare grup pentru a răspunde la întrebările elevilor și pentru a verifica mersul procesului și rezultatele lor.]
- *Haideți să auzim câteva idei de la fiecare grup. Vă rog să împărtășiți cu ceilalți colegi de clasă răspunsurile pe care le-ați dat la întrebări.*
- *Ce am învățat astăzi despre faptul că schimbarea unei părți a sistemului poate avea impact asupra celorlalte părți?"*

ÎNCHEIERE | 5 minute

Alegeți una dintre următoarele variante:

- *Lucru cu un partener: „Gândirea sistemică ne ajută să realizăm cât de importantă este fiecare parte și cât de importantă este fiecare persoană, deoarece acțiunile fiecărei persoane afectează mulți alți oameni. Din ce sisteme faceți parte și asupra cui aveți impact?"*
- *Întreaga clasă: „Ce ar putea fi diferit dacă școala sau clasa noastră ar folosi gândirea sistemică mai regulat și ar lua în considerare faptul că acțiunile noastre ar putea avea un impact asupra altora?"*

Lista de verificare a gândirii sistemice

- Are părți componente și care sunt acestea?
- Părțile componente sunt conectate între ele? În ce fel?
- Dacă schimbăm o parte, acest lucru afectează și alte părți?
- Părțile componente sunt conectate și la alte lucruri din exterior? În ce fel?

Evenimente și structuri sistemice

SCOPUL

În această experiență de învățare, elevii au posibilitatea de a înțelege mai profund o acțiune sau un eveniment, luând în considerare numeroasele variabile și factori care au generat acea acțiune, inclusiv structurile sistemice de bază. În loc să condamne sau să laude o persoană, elevii

vor identifica modul în care structurile interne și externe, dintre care unele sunt dincolo de controlul persoanei respective, contribuie la apariția acelor evenimente. Această înțelegere poate conduce la o mai mare apreciere a interdependenței și a umanității noastre comune.

REZULTATELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

Elevii vor:

- Analiza structurile personale, sociale și sistemice care contribuie la modelarea comportamentul unui individ, inclusiv structurile sistemice inerente.
- Descoperi faptul că identificarea structurilor mai profunde care modelează comportamentul unei persoane ne ajută să înțelegem mai bine și să empatizăm cu situațiile altora și cu ale noastre și să găsim soluții mai bune.

COMPONENTE PRIMARE DE BAZĂ



**Aprecierea
interdependenței**

MATERIALE NECESARE

- Coli mari de hârtie
- Markere sau creioane
- Desenul cu reprezentarea aisbergului (inclus mai jos)
- Exemplare ale fișei „O poveste despre două teste la matematică” (incluse mai jos)

DURATA

40 de minute

CHECK-IN | 3 minute

- „Haideți să facem un scurt exercițiu de consolidare a atenției. Cum vrem 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 rămâneți cu atenția în acea zonă. 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 | 10 minute

Vârful aisbergului

Prezentare generală

În această prezentare / discuție, elevii vor analiza ideea înțelegerii evenimentelor și comportamentelor folosind metafora aisbergului, pentru a explora contextul, tiparele, structurile sistemice și relațiile de interdependență.

Conținut / perspective care trebuie explorate

- Acțiunile și evenimentele pot fi înțelese nu doar prin analizarea tiparelor de comportament, ci și prin examinarea structurilor sistemice mai profunde, care stau la baza acestor tipare, cum ar fi în exemplul părții aflate sub apă a unui aisberg.
- Identificarea structurilor mai profunde care modelează comportamentul ne ajută să înțelegem mai bine și să empatizăm cu situațiile altora și cu ale noastre, și să venim cu soluții mai bune.

Materiale necesare

- Coli mari de hârtie

- Desenul cu reprezentarea aisbergului (inclusiv mai jos)

Instrucțiuni

- Desenați un aisberg pe o bucată mare de hârtie sau pe tablă, arătați o fotografie a unui aisberg sau arătați imaginea oferită la sfârșitul acestei experiențe de învățare.
- Întrebați elevii dacă vor să ghicească ce procent din aisberg este de obicei vizibil, cât este deasupra apei și ce procent este sub apă. [Doar 10% din aisberg este deasupra apei și este vizibil.]
- Explicați-le elevilor că folosiți imaginea aisbergului ca pe o metaforă pentru înțelegerea evenimentelor și comportamentelor. Adesea, când vedem o persoană făcând ceva, de exemplu că rostește niște cuvinte urâte/grele sau că pică la un test, de fapt noi știm foarte puțin despre context. Acțiunea - cuvintele urâte/grele sau eșecul la un test – reprezintă doar vârful aisbergului, este doar ceea ce putem vedea. Faptul că privim mai în profunzime și analizăm contextul, este identic cu a privi partea de sub apă a aisbergului, pentru că, astfel, putem vedea toate lucrurile care au contribuit la apariția aceluși eveniment.
- Arătați-le elevilor desenul aisbergului. În partea de sus este reprezentat evenimentul (rostirea cuvintelor urâte/grele, eșecul la un test, promovarea unui test.) Acestea sunt ușor vizibile pentru toată lumea.
- Arătați pe desen nivelul următor: Chiar sub eveniment se află tiparele comportamentale. De exemplu, persoana care a spus acele cuvinte grele poate că de foarte multe ori vorbește în acest fel. Este posibil ca persoana care a picat testul să nu studieze foarte mult. Persoana care a trecut testul ar putea fi în general un elev foarte bun. Acest al doilea nivel poate fi văzut de oamenii care urmăresc lucrurile și le acordă atenție de-a lungul timpului.
- Arătați-le următorul nivel: Sub tiparele comportamentale se află un nivel și mai profund, pe care îl putem vedea doar investigând și mai mult, aplicând gândirea sistemică. Acesta este nivelul structurii sistemice. Structurile sistemice ajută la explicarea tiparelor comportamentale. Ele sunt numite „sistemice” deoarece indică existența unor sisteme mai largi din care face parte persoana în cauză. Acestea sunt numite „structuri” deoarece se află la baza, susțin și modelează tiparele comportamentale ale oamenilor.
- Explicați-le elevilor faptul că putem explora structurile sistemice punându-ne întrebări pentru verificarea relației de interdependență dintre lucruri, cum ar fi: „De ce depinde existența acestui lucru?” Luând ca exemplu un eveniment, cum ar fi să faci bine la un test, puteți întreba: „De ce lucru depinde obținerea unui rezultat foarte bun la un test? Depinde de studiul intens, care reprezintă tiparul comportamental. Dar de ce depinde existența

acelui tipar comportamental? Ce factori interni și externi susțin existența acestui tipar?”

- Pe măsură ce elevii fac sugestii, scrieți-le sub două liste, intitulate: „intern” și „extern”. Explicați că un factor intern este ceva din interiorul persoanei. Multe dintre acestea au fost deja explorate în cadrul programului SEE Learning, cum ar fi capacitatea de a ne regla sistemul nervos, de a ne focaliza atenția și de a ne gestiona emoțiile. Un factor extern este ceva din afara acelei persoane, cum ar fi un îndrumător, părinți sau tutori înțelegători și implicați, cărți și materiale de studiu de bună calitate, un profesor bun, timp la dispoziție, existența unui mediu propice pentru studiu, faptul că nu trebuie să lucreze sau să facă multe treburi care i-ar împiedica studiul etc.
- Încheiați activitatea făcând conexiunea între gândirea sistemică și empatie și compasiune, adresându-le elevilor aceste două întrebări:
 - „Cum ne-ar putea ajuta analizarea în acest mod a evenimentelor și comportamentelor să empatizăm mai bine cu ceilalți?”
 - Cum ne poate ajuta să aplicăm mai bine compasiunea față de noi înșine?”

Exemplu de script

- „Cine a văzut o fotografie a unui aisberg sau chiar un aisberg adevărat? [Pauză pentru răspunsuri.] Ce procent dintr-un aisberg credeți că este de obicei vizibil deasupra apei și ce procent este sub apă, care rămâne invizibil? [Răspuns: Doar 10% din aisberg este

vizibil deasupra apei. Afișați desenul unui aisberg sau imaginea furnizată în material.]

- Comportamentul nostru este similar cu un aisberg. Ceea ce putem vedea și cunoaște la prima vedere este precum vârful aisbergului, dar ceea ce a condus la acest comportament se află sub suprafața apei și adesea nu îl putem vedea imediat. Când apare un eveniment, adesea lăudăm sau dăm vina pe ceea ce credem că am văzut în comportamentul unui individ, fără să ne gândim la contextul mai larg, inclusiv la structurile sistemice de bază ale acestuia.
- Imaginați-vă că acest aisberg este o reprezentare vizuală a unui eveniment. Partea de sus a aisbergului este evenimentul, cum ar fi rostirea cuvintelor grele, eșecul la un test sau promovarea unui test. Acestea sunt ușor vizibile pentru toată lumea.
- Chiar sub eveniment se află tiparele comportamentale. De exemplu, persoana care a spus cuvintele urâte poate că vorbește de multe ori în acest fel. Este posibil ca persoana care a picat testul să nu învețe foarte mult. Persoana care a trecut testul ar putea fi în general un elev foarte bun la învățătură. Acest al doilea nivel poate fi văzut de oamenii care urmăresc și acordă atenție de-a lungul timpului.
- Însă sub tiparele comportamentale se află un nivel și mai profund, pe care îl putem vedea doar investigând mai pe larg și aplicând gândirea sistemică. Acesta este nivelul structurii sistemice. Structurile sistemice ajută la explicarea tiparelor de comportament de

deasupra lor (conform imaginii aisbergului). Ele sunt numite „sistemice” deoarece indică existența unor sisteme mai largi din care face parte persoana în cauză. Acestea sunt numite „structuri” deoarece constituie baza, susțin și modelează tiparele de comportament ale oamenilor.

- Cum am putea ști care sunt structurile sistemice? Putem începe prin a ne pune întrebarea referitoare la interdependență: „De ce depinde existența acestui lucru?” Luând ca exemplu un eveniment, cum ar fi să faci bine la un test, poți întreba: „De ce lucru depinde obținerea unui rezultat foarte bun la un test? Depinde de vreun tipar comportamental?” [Invitați elevii să dea răspunsuri și scrieți pe tablă/flipchart, exemple cum ar fi: să studiezi din greu, să fii atent în clasă etc.]
- Dar de ce depinde existența acestor tipare comportamentale? Să mergem puțin mai adânc, către nivelul structurii sistemice. [Invitați elevii să dea răspunsuri.]
- La acest nivel mai profund, putem vorbi de existența unor structuri interne și externe. Un factor intern este ceva din interiorul persoanei. Am explorat deja multe dintre acestea: abilitatea de a ne regla sistemul nervos, de a ne focaliza atenția și de a ne gestiona emoțiile. Un factor extern este ceva din afara acelei persoane, cum ar fi mediul în care trăiește sau alte persoane. Ce structuri sistemice susțin capacitatea de a studia bine? [Scrieți sugestiile elevilor în cele două liste intitulate: „intern” și „extern”. Structurile sistemice externe pot

include: un mediu școlar propice, părinți sau tutori înțelegători și implicați, cărți și materiale de studiu de bună calitate, profesori buni, timp la dispoziție, existența unui mediu propice pentru studiu, faptul că nu trebuie să lucreze sau să facă multe treburi care i-ar împiedica studiul, faptul că a fost lăudat sau susținut în trecut pentru că a studiat etc.]

- Cum ne-ar putea ajuta analiza în acest mod a evenimentelor și comportamentelor să empatizăm mai bine cu ceilalți?
- Cum ne poate ajuta să aplicăm mai bine compasiunea față de noi înșine?”
- Când analizăm acești factori, începem să vedem că acel comportament se desfășoară într-un sistem mai larg de interdependență.”

ACTIVITATE DE APROFUNDARE | 15 minute

Descoperirea structurilor sistemice

Prezentare generală

Pentru această activitate elevii vor forma grupuri mici și vor analiza un scenariu, după care vor face un schimb de idei pentru a întocmi o listă de variabile care ar fi putut contribui la obținerea de rezultate diferite pentru cele două personaje din scenariul respectiv. Prin compararea listelor, elevii vor putea reflecta la modurile în care un eveniment este rezultatul cumulativ al mai multor factori.

Conținut / perspective care trebuie explorate

Atunci când facem o analiză a evenimentelor, gândirea sistemică ne încurajează să luăm în considerare un interval mai lung de timp, astfel

încât să putem descoperi legăturile dintre influențele experiențelor trecute și rezultatele actuale.

Materiale necesare

- Hârtie
- Markere sau creioane
- Exemplare ale fișei „O poveste despre două teste de matematică” (incluse mai jos)

Instrucțiuni

- Solicitați-le elevilor să alcătuiască grupuri de câte 4-5 elevi.
- Furnizați fiecărui grup câte un exemplar al scenariului și câte o foaie cu instrucțiunile de urmat (furnizate mai jos.)
- Explicați-le elevilor că urmează să discute scenariul în cadrul grupului și că, apoi, pe baza ideilor care apar în urma discuțiilor, să creeze două liste: o listă care să cuprindă factorii și variabilele care ar fi putut-o determina pe Asia să aibă rezultate bune la testul de matematică; și o altă listă care să conțină toți factorii și variabilele care le vin în minte, care ar fi putut contribui la faptul că Arnav a avut rezultate proaste la test.
- Amintiți-le elevilor că trebuie să ia în considerare toți factorii, interni și externi, pe care și-i pot imagina că ar fi contribuit la obținerea celor două rezultate diferite.
- Anunțați elevii când mai au două minute pentru a-și finaliza discuțiile și pentru a decide cu privire la cine va fi purtătorul de cuvânt care va citi listele pentru întreaga clasă.
- Când timpul a trecut, cereți fiecărui grup să le împărtășească colegilor de clasă listele obținute.
- Puteți invita persoana care vorbește din fiecare grup să ridice scurt mâna de fiecare dată când persoana care își prezintă listele menționează un factor care există și pe lista lor. Această metodă de lucru evidențiază asemănările dintre liste și munca completă a fiecărei echipe, fără ca elementele redundante să mai fie reluate. Apoi, fiecare vorbitor ulterior va citi cu voce tare doar factorii pe care nu i-au bifat atunci când a fost menționat de un purtător de cuvânt anterior.
- Încheiați activitatea discutând una sau mai multe întrebări:
 - *„Adesea, atunci când oamenii încearcă să corecteze un eveniment, ei coboară doar la un nivel sub suprafața lucrurilor, ajungând cu analiza doar până la tiparele de comportament. Prin urmare, ei încearcă să schimbe sau să „remedieze” comportamentul acelei persoane. De exemplu, cum ar putea un profesor sau un adult să încerce să „remedieze” situația unui elev care pică sau nu se descurcă bine la examene? Ce tip de efecte ar putea avea acțiunile respective?*
 - *Dacă ne uităm mai în profunzime la structurile de bază, atât la cele interne, cât și la cele externe, ce am putea găsi acolo? Ce structuri sistemice îi ajută pe unii elevi să aibă rezultate bune la școală? Care dintre aceste structuri fac ca unora dintre elevi*

să le fie mai greu și permit altora să aibă rezultate bune?

- Cum ar putea să-i ajute gândirea sistemică pe Asia și Arnav? Cum i-ar putea ajuta pe profesorii sau adulții care lucrează cu ei?
- Ce alte evenimente am putea înțelege mai bine dacă ar fi să folosim această analiză a sistemelor?"

Scenariu: O poveste despre două teste la matematică

Asia și Arnav sunt la aceeași clasă și săptămâna trecută au susținut un test de matematică. Când testele au fost returnate de către profesoară, Asia a fost foarte fericită când a văzut că nu numai că a trecut, dar a primit un „10”, cea mai mare notă din clasă! În schimb, când Arnav și-a primit testul, a văzut că, în ciuda faptului că a participat la orele de pregătire suplimentară cu profesoara, a primit un „4”. Când profesoara le-a dat testele corectate înapoi, a lăudat munca asiduă a Asiei. În schimb, profesoara i-a spus lui Arnav că este dezamăgită că nu s-a descurcat mai bine decât a făcut-o.

Exemplu de script

- „Acum că vă aflați în grupul pe care l-ați format, sarcina voastră este să lucrați împreună pentru a analiza scenariul denumit „O poveste despre două teste la matematică” și să vă gândiți la asta (în termeni de gândire sistemică), folosind metafora aisbergului. Fiecare grup va trebui să alcătuiască două liste: una care enumeră unele dintre structurile sistemice care ar fi putut să o ajute pe Asia să se descurce bine la testul de matematică și o

altă listă care să le enumere pe cele care ar fi putut duce la rezultatele proaste ale lui Arnav.

- Va trebui să luați în considerare atât structurile interne, cât și pe cele externe. Vă reamintesc că nu există „răspunsuri corecte”. Mai degrabă, aceasta este o șansă de a ne gândi la mulțimea de factori care ar fi putut contribui la obținerea oricăruia dintre cele două rezultate. Vă rog să vă asigurați că toată lumea din grupul vostru și-a spus părerea și că vă notați toate ideile pe afiș. Veți avea aproximativ șase minute pentru asta.
- [Avertizați grupurile când mai au aproximativ două minute și rugați-i pe elevi să se decidă asupra unui purtător de cuvânt care va citi listele în fața restului clasei.]
- Aș dori ca fiecare purtător de cuvânt din fiecare grup să ridice mâna. [Treceți în revistă fiecare vorbitor, astfel încât procesul să se desfășoare fără probleme în momentul în care începeți.] Îi rog pe toți purtătorii de cuvânt să asculte cu atenție în timp ce colegii voștri își citesc ideile. Atunci când auziți o idee care este aceeași - sau foarte asemănătoare - cu una dintre cele aflate pe lista voastră, vă rog să ridicați mâna și apoi să o bifați în lista proprie. De asemenea, îi rog pe ceilalți elevi să fie atenți când se ridică mâinile, pentru că așa vom observa unde au apărut similitudini în gândire. Când vă vine rândul să vorbiți pentru grupul din care faceți parte, vă rog să citiți numai elementele din listă care nu au fost deja menționate de alții, nu și pe cele bifate. [Angrenați elevii în discuții, în funcție

de atmosfera grupului. Apoi faceți rezumatul folosind următoarele întrebări:]

- *Adesea, atunci când oamenii încearcă să corecteze un eveniment, ei coboară doar la nivelul imediat de sub suprafața lucrurilor, ajungând cu analiza doar până la tiparele de comportament. În acest fel, ei încearcă să schimbe sau să „remedieze” comportamentul acelei persoane. De exemplu, cum ar putea un profesor sau un adult să încerce să „remedieze” situația unui elev care pică sau nu se descurcă bine la examene? Ce tip de efecte ar putea avea acțiunile respective?*
- *Cum ar putea să-i ajute gândirea sistemică pe Asia și Arnav? Cum i-ar putea ajuta pe profesorii sau adulții care lucrează cu ei?*
- *Ce alte evenimente am putea înțelege mai bine dacă ar fi să folosim această analiză a sistemelor?”*

PRACTICĂ REFLEXIVĂ | 10 minute

Înțelegerea succesului prin prisma gândirii sistemice

Prezentare generală

Elevii vor desena aisbergul gândirii sistemice, care arată structurile sistemice care au contribuit la acea realizare.

Conținut / perspective care trebuie explorate

- Acțiunile noastre sunt rezultatul multor factori și variabile, dintre care pe unii îi putem controla, iar pe alții nu.
- Ne putem aprecia pentru alegerile pozitive pe care le-am făcut, care au contribuit la

obținerea unui rezultat pozitiv, atât pentru noi înșine, cât și pentru ceilalți.

- Le putem mulțumi altora pentru factorii asupra cărora nu am avut control, dar care ne-au ajutat să atingem un scop sau să avem o realizare.

Materiale necesare

- Hârtie pentru desen
- Markere sau creioane pentru fiecare elev

Instrucțiuni

- Rugați elevii să identifice o realizare pe care au avut-o, chiar și ceva mic. Acesta ar putea fi un obiectiv pe care l-au atins, o oportunitate pe care au avut-o, sau o mică îmbunătățire sau modificare pe care au făcut-o.
- Distribuți hârtie și markere la toți elevii. Invitați elevii să creeze un desen în care să ilustreze un aisberg, care să fie etichetat cu realizarea pe care au avut-o, scrisă în vârful aisbergului, în partea de deasupra apei. Apoi, pot adăuga tiparele de comportament și structurile sistemice (interne și externe) care au contribuit la realizarea pe care au avut-o, plasându-le sub suprafața apei.
- Pentru identificarea structurilor sistemice, elevii pot începe cu acțiuni foarte concrete, cum ar fi o persoană care i-a ajutat direct. Pentru a-i ajuta să identifice structura sistemică asociată cu aceasta, cereți-le să pună în continuare întrebarea de interdependență: „De ce depindea asta?” Cu alte cuvinte, de ce i-a putut ajuta acea persoană? Oare acea persoană a avut la rândul ei nevoie de ajutor

de la cineva de dinaintea lor? Ce sistem(e) au făcut posibil ca acest ajutor să fie dat și primit?

- Rugați elevii să pună un asterisc lângă factorii pe care îi controlează.
- Rugați elevii să identifice un lucru pentru care doresc să se auto-aprecieze, care are legătură cu această realizare și invitați-i să-și transmită în tăcere un mesaj de mulțumire, observând totodată cum se simt.
- Rugați elevii să identifice două persoane care sunt reprezentate în desenul lor, care i-au ajutat să-și atingă obiectivul și invitați-i să le mulțumească în tăcere și acelor oameni. Rețineți că ar putea dori, de asemenea, să contacteze acei oameni și să le mulțumească direct.
- Invitați elevii să-și împărtășească ideile legate de desen, dacă doresc.

Sfaturi didactice

Este posibil ca elevii să aibă nevoie de anumite indicații sau de ajutor pentru a identifica o realizare pe care au avut-o. Amintiți-le că realizările pot fi din orice domeniu al vieții lor și că pot fi lucruri mărunte, pe care le putem lua ca pe ceva firesc, dar care sunt de fapt importante, de exemplu: din domeniul academic (învățarea unui lucru nou, învățarea cititului și a scrierii), din domeniul social (faptul că au o anumită prietenie), din domeniul abilităților fizice (că pot face bine un sport), din domeniul creativ (că pot să deseneze, să cânte sau să cânte la un instrument) și așa mai departe.

Exemplu de script

- *„Acum vom crea desenul aisbergului gândirii sistemice. Gândiți-vă o clipă la ceva ce ați realizat sau ați dobândit. Acest lucru ar putea fi un lucru mic. Nu trebuie să fie ceva foarte special. Poate fi o oportunitate pe care ați avut-o sau ceva ce ați învățat, chiar faptul că ați învățat să citiți și să scrieți. Poate fi o prietenie sau o abilitate pe care o aveți, cum ar fi să fiți un bun sportiv sau să cântați bine la un instrument. Ar putea fi să fiți buni la ceva sau să puteți face ceva amuzant. [Pauză.]*
- *Pe hârtia pe care ați primit-o veți crea desenul unui aisberg care va fi o metaforă pentru realizările personale. Vă rog să scrieți realizarea în partea de sus a aisbergului, în partea de deasupra apei. Pentru partea de sub apă, va trebui să vă gândiți dacă există anumite tipare comportamentale care v-au ajutat sau care au contribuit la realizarea respectivă, fie ale voastre proprii, fie ale altora.*
- *Dacă aveți dificultăți să vă gândiți la ce ar trebui scris, puteți să puneți întrebarea de interdependență: „De ce depinde asta?”*
- *Acum vom merge un pic mai adânc. Ne vom gândi la structurile sistemice implicate. Amintiți-vă că acestea pot fi interne și externe. Și pe acestea le găsim căutând conexiuni și punând întrebările despre interdependență. Ce a fost necesar? De ce depindeau acele lucruri? Au fost implicate și sisteme mai mari?*
- *De asemenea vă puteți gândi și în trecut. Nu cumva au fost implicați și alți oameni? Alte*

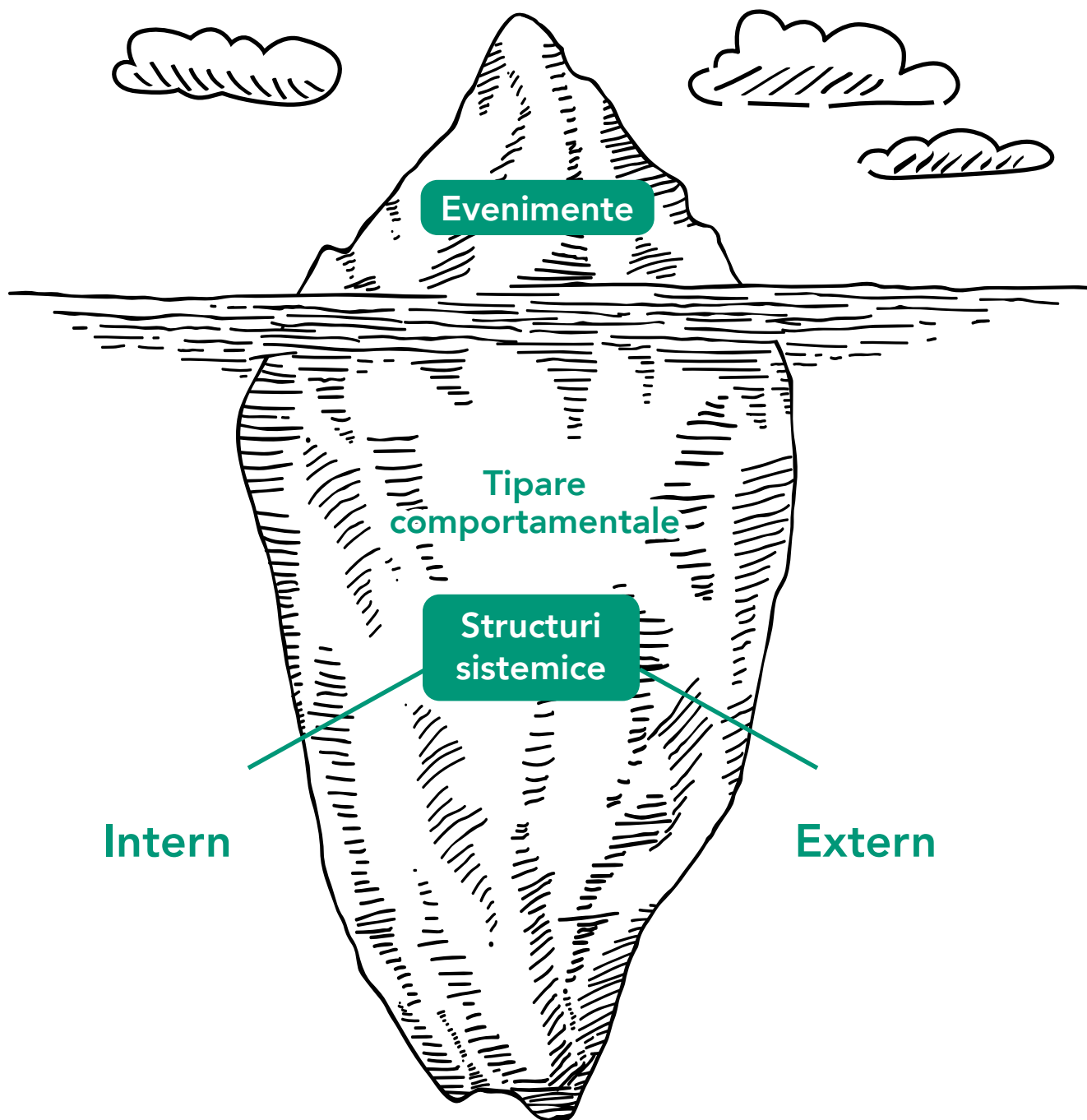
sisteme? [Oferiți-le elevilor suficient timp pentru gândire, desenat și scris. Treceți pe la fiecare grup pentru a verifica mersul lucrurilor.]

- *Ne-au mai rămas doar câteva minute, așa că vă rog să finalizați ultima idee la care lucrați în acest moment. [Pauză.] După ce ați terminat, vă rog să treceți în revistă toți factorii și ideile pe care le-ați trecut pe desen. Puneți o stelută lângă factorii asupra cărora aveți un oarecare control. [Pauză.]*
- *Vă rog acum să identificați ceva legat de această realizare pentru care vreți să vă apreciați pe voi înșivă și apoi să vă transmiteți în gând un mesaj de recunoaștere și apreciere. Uneori poate fi mai ușor să ne gândim la lucruri plăcute pe care să le spunem altora decât nouă înșine, așa că profitați de acest moment pentru a observa ce simțiți în interiorul corpului în momentul în care vă exprimați aprecierea față de voi.*
- *Dacă în desenul pe care l-ați făcut există oameni care v-au ajutat, acesta este momentul pentru a le mulțumi în tăcere.*
- *Acum, dacă cineva ar dori, puteți împărtăși clasei un lucru despre aisbergul gândirii sistemice pe care l-ați realizat."*

ÎNCHEIERE | 2 minute

- *„Cum ar putea faptul că aplicăm gândirea sistemică pentru a înțelege mai bine evenimentele din propria noastră viață să ne afecteze gândurile sau sentimentele legate de acel eveniment?”*

Aisbergul gândirii sistemice



Formular pentru evenimente și structuri sistemice

O poveste despre două teste la matematică

Asia și Arnav sunt în aceeași clasă și au susținut un test de matematică săptămâna trecută. Când testele au fost returnate de către profesoară, Asia a fost foarte fericită când a văzut că nu doar că a trecut, dar a primit un „10”, cea mai mare notă din clasă! În schimb, când Arnav și-a primit testul, a

văzut că a primit un „4”, în ciuda faptului că a participat la orele de pregătire suplimentară cu profesoara. Când profesoara le-a dat testele corectate înapoi, a lăudat munca asiduă a Asiei. În schimb, profesoara i-a spus lui Arnav că este dezamăgită de el, că nu s-a descurcat mai bine decât a făcut-o.

Care sunt câțiva dintre factorii sau variabilele care ar fi putut duce la aceste rezultate diferite?

Folosiți schimbul de idei pentru a alcătui două liste:

1. O listă care identifică unele dintre structurile sistemice care ar fi putut afecta rezultatul Asiei (10)
2. O listă care identifică unele dintre structurile sistemice care ar fi putut afecta rezultatul lui Arnav (4)

Sugestie: Începeți prin a lua în considerare ceea ce s-ar fi putut întâmpla în ziua testului. Apoi începeți să vă gândiți înapoi în timp. Ce s-a întâmplat în săptămâna care a precedat testul? Dar în luna anterioară? Și așa mai departe....

Rezultatul Asiei: 10	Rezultatul lui Arnav: 4
Structurile interne care au avut un impact asupra rezultatului Asiei:	Structurile interne care au avut un impact asupra rezultatului lui Arnav:
Structurile externe care au avut un impact asupra rezultatului Asiei:	Structurile externe care au avut un impact asupra rezultatului lui Arnav:

CICLUL GIMNAZIAL

PROIECTUL DE FINAL

Construirea unei lumi mai bune

Proiectul de final:

Construirea unei lumi mai bune

Scopul

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.

Componenta primară 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.

Pasul 1: Imaginarea unei școli fundamentate pe bunăvoință și compasiune

Obiectivele procesului de învățare

Elevii vor crea desene în care vor ilustra cum ar putea arăta o școală în care bunăvoința și compasiunea sunt manifestate la cel mai înalt nivel. might look, sound, and feel like.

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? Ce altceva auziți? Ce simțiți în corp în timp ce vă plimbați prin școală?”

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 corpul lor? 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?”

4 Spuneți-le elevilor că sarcina lor va fi să surprindă unul sau mai multe dintre aceste elemente specifice unei școli care este fundamentată pe compasiune printr-un desen în care vor ilustra o situație de acest tip, căreia îi vor atribui un „titlu” pe care îl vor împărtăși celorlalți colegi mai

târziu. Amintiți-le să lucreze dând dovadă de considerație și grijă, adăugând culoare și detalii la desenul pe care îl realizează.

- 5 Rugați elevii să-și agațe desenele pe perete în sala de clasă, sau pe hol, și apoi cereți-le să facă un „tur de galerie”. Acest lucru înseamnă că se vor plimba și se vor uita îndeaproape la imagini, fie în tăcere, fie în timp ce se aude o muzică în surdină. Spuneți-le să rețină una sau mai multe idei pe care le-au găsit valoroase, și să fie gata să le împărtășească și celorlalți colegi care sunt motivele pentru care le-au apreciat.
- 6 Rugați-i pe elevi să-și ocupe locurile pe scaune sau să formeze un cerc, și apoi să le împărtășească și colegilor o idee pe care au apreciat-o în mod deosebit, despre care ei consideră că ar avea un impact pozitiv asupra atmosferei din școala noastră, 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 viziunea pe care au ilustrat-o în aceste imagini.

Pasul 2: Compararea viziunii cu realitatea

Obiectivele procesului de învățare

Elevii vor compara viziunea pe care o au despre „școala cu cel mai înalt nivel de bunăvoință” cu ceea ce se întâmplă de fapt în școala lor, pentru a vedea atât care sunt punctele forte, cât și zonele unde lucrurile pot fi îmbunătățite.

- 1 Începeți activitatea 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.

„Deoarece am învățat deja cum să fim mai binevoitori cu noi înșine și cu ceilalți, vrem să împărtășim acest lucru și cu alți oameni din școala la care învățăm. Pentru început, vom încerca să găsim în școala noastră ceva care nu este chiar atât de bun și binevoitor pe cum 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, trecând în revistă desenele afișate, având în minte următoarele întrebări:

*„Care sunt lucrurile din școala noastră care se întâmplă deja ca în viziunea noastră?
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 mi-a vorbit urât”), reformulați-le folosind generalizări („Uneori oamenii se poartă urât cu ceilalți”).

- 5 Încercați să obțineți un consens în privința domeniului de creștere asupra căruia vă veți concentra cu toții atenția. Poate că este o idee bună să solicitați câte un voluntar pentru fiecare element din listă, elev care să spună de ce consideră că acel element are o valoare însemnată

ca punct de schimbare, continuând cu câte un voluntar până când au fost analizate toate elementele. 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 elementul 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 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 activitatea la propriul context de clasă, alocând timp suplimentar pentru acest pas, după cum se potrivește cel mai bine abilităților concrete ale elevilor dvs. și dorinței lor de a se gândi mai profund la alegerea făcută. Folosiți avantajele pe care le generează acest proces, cum ar fi alegerile practice pe care elevii reușesc să le facă.

- 6 După ce discutați toate ideile, va trebui să utilizați o strategie pentru a pune la un loc toate informațiile, în așa fel încât să restrângeți opțiunile legate de zona de focalizare a atenției pe care le veți implementa. Încercați să obțineți un consens al elevilor în privința elementului asupra căruia își vor concentra atenția. Puteți da fiecărui elev câte două etichete adezive colorate și apoi să le oferiți posibilitatea să aleagă pe care dintre element(e) vor să își pună voturile; numărați voturile în fața elevilor și arătați-le care sunt primele două elemente care au obținut cele mai multe voturi; stabiliți dacă grupul este dispus să înceapă să lucreze cu unul dintre aceste două elemente - ca fiind „primul element asupra căruia ne focalizăm atenția împreună”, păstrându-le pe celelalte pe o „listă de așteptare”. Acestea pot fi considerate zone de atenție asupra cărora elevii pot lucra pentru perioade scurte în restul anului, putând fi aplicate, 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 posibilitate elevilor să ajungă la un consens, trebuie să țineți cont și de faptul că cele mai bune elemente 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), care sunt relevante pentru elevii dvs. (adică le pasă de asta) și care se află în sfera lor de influență, asupra cărora pot avea un impact concret.
- 8 Când clasa a 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 elementului 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

I-am putea arăta celorlalți sau pe care 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.”

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.

- 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. (Cereți-le elevilor să formeze grupuri mici și să discute între ei pentru a descoperi moduri în care am putea avea un impact pozitiv asupra școlii noastre, văzută ca sistem.)
- 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?
Unde se întâmplă?
Când se întâmplă asta?
De ce se întâmplă acest lucru?”*
- 5 Cereți-le elevilor să formeze grupuri de 4-5 elevi. Folosiți-vă discernământul profesional pentru a decide dacă aceste grupuri ar trebui să se formeze în mod voluntar sau să alegeți să lucrați cu 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 ceva din exercițiul „cine / ce / unde / când / când / de ce”.

Cine mai este implicat?” (De exemplu, dacă problema este murdăria din școală, aceasta ar include persoanele care au aruncat gunoi 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”, violența psihologică, acest lucru ar trebui să includă martorii, profesorii, alți adulți, familia copilului care a intimidat, 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 pot relaționa, pe care elevii dvs. o pot aborda mai ușor și mai concret.)

- 7** Treceți pe la fiecare grup 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, puțin mai profunde! În ce moduri sunt legate între ele unele dintre ideile pe care le-ați ilustrat și în ce fel sunt conectate cu structurile sistemice? Încercați să vedeți dacă puteți identifica structuri sistemice care pot fi implicate și apoi notați-le pe hârtie.”

- 9** Rugați fiecare grup să-și prezinte desenele în fața colegilor și întrebați-i pe aceștia din urmă:

„Ce altceva am putea adăuga la acest desen, care ar putea avea legătură cu problema analizată?”

Oare mai există și alte sisteme sau structuri sistemice la care ne-am putea gândi?”

- 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.”

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 activitatea de grup realizată data trecută, reîmprospătându-le energia și entuziasmul pe care l-au simțit în timp ce au construit rețelele de interdependență. Explicați-le în ce constă activitatea de astăzi, despre faptul 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 vor focaliza 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 vă uitați la oamenii pe care i-ați ilustrat în desenele voastre, 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 faceți fiecare dintre voi, în scopul de a îmbunătăți lucrurile din școala noastră?”

- 4 Alcătuiți o listă comună din sugestiile lor, care să fie structurată pe două rubrici: „Acțiuni de ajutorare individuale” pentru lucrurile pe care fiecare elev le-ar putea face, și „Acțiuni de ajutorare colective, pentru întreaga clasă” pentru 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 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, de acum încolo, veți începe să faceți acțiunile sugerate de elevi pentru a ajuta la îmbunătățirea lucrurilor.

Sfaturi didactice

De exemplu, în funcție de problema identificată, acțiunile întregi clase legate de exemplul cu gunoiul din școală, ar putea include lucruri 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 această problemă.
 - 2 Să-i atragă atenția persoanei care aruncă gunoiul pe jos (sau care este nepoliticos) și să-i ceară să înceteze.
 - 3 Să-i încurajeze pe cei pe care îi văd făcând lucrurile așa cum trebuie.

Încurajați-i pe elevi 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 și 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, care ar 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 al listei „Acțiuni individuale de ajutorare”, realizată anterior. Vorbiți cu elevii despre ceea ce i-ar putea ajuta sau i-ar împiedica să ducă la îndeplinire acțiunea pe care aleg să o 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 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 aleasă. Dacă nu aveți bilețele autoadezive, cereți-le să-și scrie numele în listă, lângă acțiunea 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, 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 acel mic grup de elevi care și-au trecut numele lângă acele 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 ca fiecare elev în parte 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 noastră 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, și apoi va primi un gest prietenos (va primi de la profesor dacă acest lucru se întâmplă individual; sau de la un partener de activitate, după ce-și schimbă zona de focalizare.)

Pasul 6: Planificarea acțiunii colective

Obiectivele procesului de învățare

Elevii vor alege ce acțiune colectivă de ajutorare ar dori să întreprindă, ca o clasă, care ar ajuta la soluționarea problemei pe care au ales s-o abordeze.

- 1 Începeți cu un check-in, pentru a le permite elevilor să se centreze și să se pregătească pentru procesul de învățare.
- 2 Reflectați asupra acțiunilor întreprinse până acum, legate de lecția anterioară..

„Haideți să ne gândim la acțiunile utile pe care le-am făcut de la ultima noastră discuție și până acum. [Pauză.] Adresați-vă partenerului de lucru 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 lucru. Și, dacă nu ați întreprins 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 termine ce au de spus.) Vom lua câte 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 procedura pentru fiecare categorie în parte.) Le mulțumesc atât celor care ne-au împărtășit din părerile și experiența lor, cât și celor care astăzi au făcut nominalizările! Fiecare dintre voi să-i ureze succes partenerului de lucru, deoarece fiecare dintre aceștia se va strădui din greu încercând să-și ducă la îndeplinire acest angajament.”

Dacă este cazul și se potrivește în contextul dvs. de clasă, puteți extinde această experiență de învățare un pic mai mult, permițându-le să vorbească chiar și elevilor care nu au întreprins 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 prin oferirea de idei sau de vorbe de încurajare, după cum se potrivește cel mai bine grupului dvs. de elevi.

- 3 Explicați-le elevilor în ce constă activitatea de astăzi. Reamintiți-le de lista „Noi putem să ...” sau „Acțiuni de ajutorare pentru întreaga clasă”, pe care le vor folosi când se vor gândi la domeniile în care ar putea lua măsuri colective.
- 4 Îndrumați elevii să-și discute ideile de pe listă, luând în considerare domeniul de aplicare a problemei / oportunității așa cum o văd, posibilele modalități prin care ar putea influența

schimbarea, gradul în care simt entuziasm sau măsura angajamentului de a ajuta la schimbarea situației respective, etc. Spuneți-le că intenția din spatele acestei discuții este aceea de a restrânge elementele de acțiune colectivă, alegând trei din ele, dintre care fiecare elev din clasă își va alege una, pe care o va aborda în proiectul de final.

- 5 Ajutați elevii să ajungă la un consens în privința celor trei acțiuni.
- 6 Creați șase grupuri de elevi, câte două grupuri pentru fiecare dintre cele trei zone de focalizare desemnate. [Creați grupuri suplimentare dacă dimensiunea clasei dvs. justifică acest lucru.]
- 7 Fiecare grup va ilustra acțiunea colectivă a clasei în scris sau printr-un desen pe care îl vor face în mijlocul unei planșe mari de hârtie. În continuare elevii vor trebui să exemplifice toate lucrurile de care au nevoie, sau care sunt legate de realizarea acestei acțiuni, 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 respectiv, iar în jurul acestuia vor urma să deseneze toate lucrurile de care ar avea nevoie pentru a-l realiza, cum ar fi o bucată mare de hârtie, markere colorate, un loc unde să-l afișeze, permisiunea profesorilor de a atârna afișele etc.). Încurajați grupurile să adauge la proiectul lor bucle de feedback negativ și pozitiv, care să descrie condițiile actuale.

Cereți-le 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 lor desene.

- 8 Permiteți-le elevilor să facă un „tur de galerie” pentru a privi desenele celui alt grup care lucrează la aceeași acțiune colectivă, căutând idei pe care ar dori să le adauge la propriile desene.
- 9 După ce au terminat de desenat, cereți fiecărui grup să aleagă dintre ei un purtător de cuvânt, care va vorbi atunci când grupul lor își va prezenta desenul în fața colegilor de clasă.
- 10 Pe baza a ceea ce împărtășesc colegii lor, elevii vor trebui să alcătuiască o listă cu „pașii de făcut”, necesari pentru realizarea acțiunii colective de clasă. „Deci, pentru a face, trebuie mai întâi să facem”
- 11 Explicați-le elevilor că în următoarea sesiune veți începe să inițiați acele acțiuni colective cu toții. Pentru a încheia activitatea, 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 acea idee în practică, în așa fel încât să-și poată raporta realizările în sesiunea următoare.

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 ce vor face astăzi. [Vor începe prin a reflecta asupra acțiunilor individuale pe care le-au întreprins până acum, vor examina pașii de acțiune colectivă pe care i-au generat în ultima sesiune și apoi vor face un plan specific pentru acțiunile pe care le vor face cu privire la domeniile de concentrare ale grupului.]
- 3 Dacă este necesar, rugați-i pe elevi să treacă în revistă graficul „Eu pot” și apoi să fie gata să facă check-in cu partenerul lor cu privire la acțiunile proprii asupra cărora își concentrează eforturile, și apoi să stea grupați pe perechi. Întrebați-i:

„Ce progrese ați avut în derularea acțiunilor de ajutorare despre care am vorbit data trecută? Dacă ați îndeplinit acea acțiune, împărtășiți partenerului din experiența avută. Dacă nu ați inițiat nimic, atunci spuneți-i partenerului de ce credeți că s-a întâmplat acest lucru...”

- 4 Discutați cu întregul grup despre cele împărtășite în cadrul perechilor, reflectând asupra acțiunilor pe care le-au întreprins, folosind câteva dintre întrebările de mai jos. Fiecare elev va trebui să vorbească numai pentru sine, iar grupul va trebui să manifeste o ascultare activă, respectuoasă, fără judecată.

„Ce acțiune ați întreprins și ce s-a întâmplat?”

S-a întâmplat ceva bun?

S-a întâmplat ceva neașteptat?

Cum v-ați simțit când ați inițiat acea acțiune?

Ce ați învățat în urma acelei acțiuni?

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 listă?”

- 5 Formați din nou grupurile care au creat afișele cu acțiunile asupra cărora își focalizează atenția. Revedeți listele pașilor preliminari care sunt necesari pentru realizarea acțiunii colective. Decideți ce se va face și în ce ordine. Vedeți dacă mai trebuie adăugat ceva. [Pentru acest pas, după cum se potrivește cel mai bine circumstanțelor de la clasă, puteți decide să reuniți grupurile care au ales aceeași zonă de focalizare și să formați un singur grup,]
- 6 Elevii vor alcătui un plan cu privire la modalitățile specifice în care vor începe să lucreze ca grup cu primul articol din listă, indicând, de asemenea, modul în care fiecare elev este implicat în acțiunea respectivă. Fiecare elev va identifica ceva specific asupra căruia va lucra. Poate că mai mulți elevi vor alege să facă aceeași acțiune, dar asta nu este nicio problemă.
- 7 De-a lungul timpului, repetați acest pas (Pasul 7) pe măsură ce elevii fac progrese cu privire la acțiunea lor colectivă, verificând de fiecare dată și acțiunile individuale întreprinse, lăudându-le succesele, discutând despre provocări și încurajându-i să întreprindă acțiuni suplimentare, în funcție de circumstanțe.

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/urile de acțiune la vedere, agățate undeva, și treceți-le în mod regulat în revistă, cu întreaga clasă. Puteți decide să faceți acest lucru ca activitate de deschidere sau închidere a activităților în timpul lecțiilor care nu au legătură cu *Proiectul de final*.
- 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.

Pasul 8: Evaluare, reflectare, celebrare!

Obiectivele procesului de învățare

Elevii vor reflecta asupra experiențelor pe care le-au avut și 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. [Vor reflecta asupra acțiunilor întreprinse, a lecțiilor învățate și își vor celebra realizările.]
- 3 După ce elevii finalizează întregul plan de acțiune, invitați-i să facă un scurt exercițiu de practică reflexivă, întrebându-i: [Ați putea să afișați lista cu toate întrebările și să-i lăsați pe elevi să conducă discuția, alegând întrebările la care ar dori să răspundă.]

„Care este lucrul de care vă simțiți cel mai mândri? De ce?”

Ce acțiune a dat rezultatele cele mai bune? De unde știm asta?

Ce ați observat la colegii de clasă în timp ce ați parcurs acest proiect? Dar la voi înșivă?

Ce nu a funcționat așa de bine? De unde știm?

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 sărbători rezultatele muncii noastre împreună?

Ce ați vrea să continuați să faceți pentru restul anului?”

- 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 educatorii, părinții și aparținătorii.

Principiile care stau la baza procesului necesar realizării „Proiectului de final”

În sine, *procesul*, și nu *obiectivul final*, este partea cea mai importantă a proiectului. Acest proces este conceput astfel încât să dezvolte, într-o manieră secvențială, abilitățile de gândire sistemică ale elevilor, păstrând în același timp atenția focalizată asupra sentimentelor de bunăvoință și compasiune față de toți cei implicați, inclusiv elevii înșiși, în timp ce lucrează la stabilirea și realizarea propriilor scopuri. Vă recomandăm să le cereți elevilor să documenteze întregul proces (precum și produsul final), astfel încât să îl puteți prezenta și altor profesori, persoanelor din conducerea școlii, părinților și tutorilor. De asemenea, vă recomandăm să luați în considerare împărtășirea experienței dvs. în privința programului SEE Learning, asigurându-vă că veți obține permisiunile înainte de a prezenta munca elevilor și în afara zidurilor școlii dvs.

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 încă nu le sunt cunoscuți 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

ISBN 978-0-9992150-1-2



9 780999 215012