

# 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](http://compassion.emory.edu)

# Cuprins

<b>Introducere și Mulțumiri</b>	2
<b>Capitolul 1</b> Crearea unei clase bazate pe compasiune	15
<b>Capitolul 2</b> Clădirea rezilienței	61
<b>Capitolul 3</b> Consolidarea atenției și a conștientizării de sine	131
<b>Capitolul 4</b> Gestionarea emoțiilor	201
<b>Capitolul 5</b> Învățăm unii de la ceilalți	
<b>Capitolul 6</b> Compasiunea pentru sine și ceilalți	
<b>Capitolul 7</b> Cu toții, împreună	
<b>Proiectul de final</b> 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 SAFE<sup>1</sup>. 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

---

<sup>1</sup> 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 idee 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.”<sup>2</sup> 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.”<sup>3</sup>

## 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.

---

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

<sup>3</sup> <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.<sup>4</sup> 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.<sup>5</sup> 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.<sup>6</sup>

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.

---

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

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

<sup>6</sup> 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.<sup>7</sup>

## 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.<sup>8</sup>

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”<sup>9</sup> Competențele SEL reprezintă acele abilități care sunt fundamentale pentru a dobândi obiceiuri sănătoase, pentru a fi un cetățean

---

<sup>7</sup> 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.

<sup>8</sup> 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.

<sup>9</sup> 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.<sup>10</sup>

## 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,

---

<sup>10</sup> 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](http://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 - leșim din cerc”

### Prezentare generală

Elevii vor intra și vor ieși dintr-un cerc după cum enunțurile pe care le va citi profesorul sau facilitatorul li se potrivesc sau nu. Apoi, elevii

se vor opri câteva momente și vor observa cine este în interiorul cercului și cine este în afara lui. Acest lucru arată cine împărtășește aceeași trăsătură sau experiență și cine nu.

### Conținut / perspective care trebuie explorate

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

### Materiale necesare

Scenariul cu enunțurile, furnizat mai jos

### Instrucțiuni

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

### Sfaturi didactice

- Este indicat să aveți la dispoziție o zonă suficient de mare pentru ca elevii să poată forma un cerc cât mai larg, în așa fel încât să poată să intre și să iasă 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?
- Ia uite! Toți (sau cei mai mulți dintre noi) suntem în centru! Se pare că tuturor ne place să fim fericiți (și nu triști). Acum haideți să facem un pas înapoi.
- Intrați în cerc dacă vă simțiți mai bine atunci când sunteți fericiți decât atunci când sunteți triști.
- Să ne uităm acum în jur. Câți dintre noi ne aflăm în interiorul cercului?
- Intrați în cerc dacă vă place atunci când oamenii sunt mai degrabă amabili cu voi (decât răutăcioși).
- Haideți să ne uităm în jurul nostru. Suntem cu toții în cerc?
- Se pare că tuturor ne place când oamenii 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 retrăiți 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 nenesecare 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.”*
- 

### **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 SUPLIMENTARĂ**

- În următoarea săptămână (sau următoarele două săptămâni), rugați-i pe elevi să scrie în jurnalul personal câteva idei legate de principiile de clasă. De exemplu, dacă unul dintre acorduri este „Să creăm un spațiu în care să ne simțim în siguranță, atât noi înșine, cât și ceilalți”, atunci elevii pot scrie în jurnal lucruri legate de: „cum ar fi dacă lucrurile ar sta așa?”, „cum ar fi dacă nu am face asta?”, „de ce este important să facem acest lucru?”

- O altă idee este aceea de a realiza o hartă a principiilor. Pentru această activitate, elevii vor trebui să formeze grupuri mai mici în cadrul cărora vor analiza unul dintre acorduri și apoi își vor expune ideile, cuvintele, propozițiile și imaginile care le vin în minte în momentul în care se gândesc la acordul respectiv.

# Exersarea bunăvoinței 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.

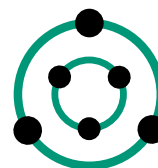
\* Asteriscul plasat lângă denumirea activității denotă faptul că aceasta poate fi repetată de mai multe ori (cu sau fără modificări).

## 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 știu 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 piscoiașul 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 pisioul

**Povestitorul:** Doi frați se jucau într-o zi într-un parc și, la un moment dat, au văzut un pisiouș drăgălaș. Fratele mai mare s-a gândit în sinea lui: „Oh, ce pisiou drăguț!” și a vrut să prindă pisioul și să-l țină pentru sine, așa că a aruncat după el cu un băț și a început să-l fugărească. Pisioul 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 pisioul (continuare)

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

**Povestitorul:** Și atunci s-a apropiat de pisiouș, încercând să-l ajute și să-l protejeze. De cum a ajuns la pisiou, 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 pisiou și să-l înhațe. Atunci mama copiilor s-a apropiat de copii.

**Mama:** „Ce se întâmplă aici?”

Fratele mai mare: „Acest pisiou 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 pisioul să decidă singur.”

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

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

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

**Mama:** [cătrec pisiouș] „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 afișați definițiile într-un fel sau altul în sala de clasă, folosindu-le ca puncte de referință: de exemplu, elevii ar putea realiza benzi de hârtie pe care au scris propozițiile ce alcătuiesc definițiile, care apoi ar putea fi lipite pe pereți.

### Exemplu de script

- „Mă întreb dacă am putea explica printr-o singură propoziție ce este 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 depindem 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 foii de hârtie. Acesta va fi „subiectul” activității în curs.
- Cereți-le să creeze un prim cerc, prin adăugarea (desenând sau scriind) tuturor lucrurilor de care depinde subiectul ales, sau are nevoie pentru a exista. Elevii pot trasa o linie care să conecteze lucrul respectiv de subiectul în cauză. De exemplu, dacă au ales ca subiect „deprinderea mersului pe bicicletă”, ar putea adăuga persoana care îi învață, un prieten, bicicleta, o suprafață plană pe care să exerseze, persoana care a inventat bicicletele ș.a. Sau, dacă au ales ca subiect „creionul”, ar putea adăuga lemnul, grafitul, o fabrică, vopseaua, etc. Rugați-i să încerce

să se gândească la cel puțin 10 persoane sau lucruri de care depinde existența subiectului ales de ei.

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

estimarea privind numărul de persoane implicate.

### 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!)

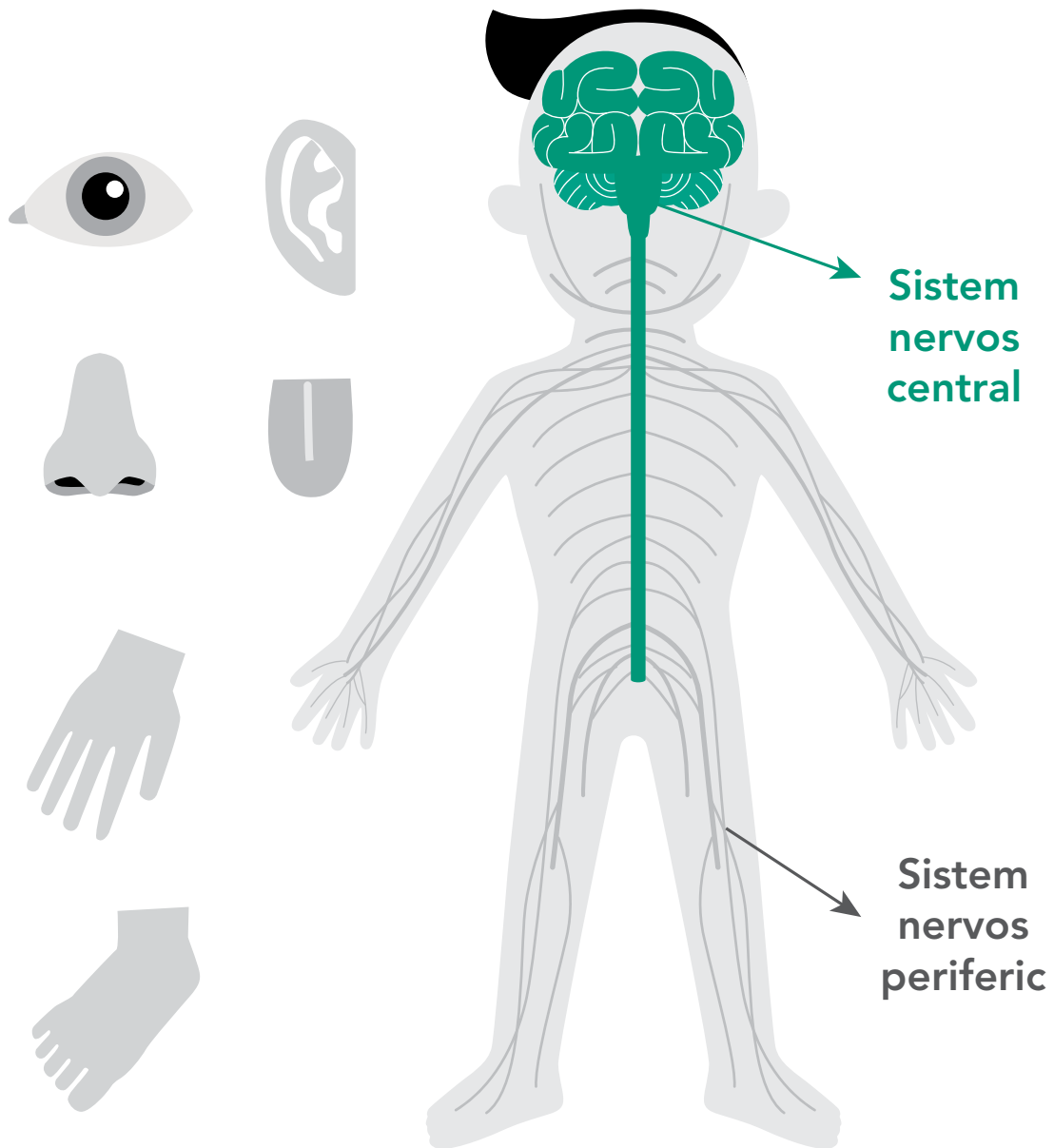
Tehnici simple și la îndemână pe care le putem folosi pentru a-i ajuta pe elevi și pe pedagogi să se reîntoarcă în „zona lor de reziliență” atunci când sunt „scoși în afara” acelei zone.

---

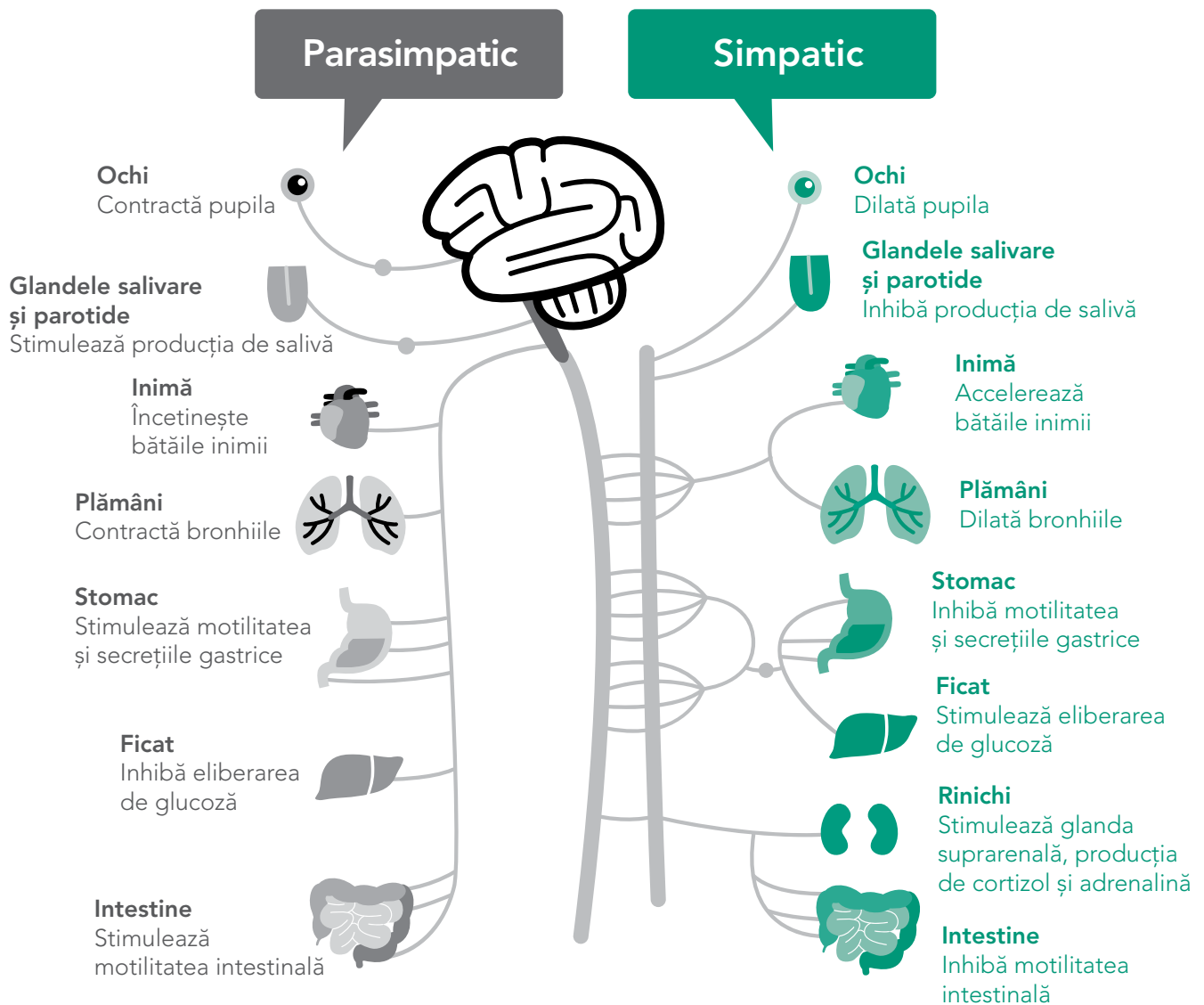
# Sistemul nervos

---

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](http://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](http://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 vre o 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 posterul 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?



## 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?

Strategii de ajutor imediat (Help Now!)

## Activitatea 9



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

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

# Crearea de resurse

## SCOPUL

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

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

## REZULTATELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

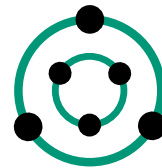
Elevii vor:

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

## 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 acea parte a corpului care simte lucrurile și apoi trimite informații către creierul nostru? Așa este – e vorba despre sistemul nervos. Acum vom afla mai multe în legătură cu acest subiect.
- Senzațiile pot fi plăcute, neplăcute sau nici plăcute, nici neplăcute. Dacă senzațiile nu sunt nici plăcute și nici neplăcute, atunci spunem că sunt „neutre” sau „între/intermediare”.
- Care sunt senzațiile despre care am putea spune că sunt plăcute, neplăcute, sau neutre?
- Ce ziceți de căldură? Cum ne simțim în corp atunci când o senzație este plăcută? Dar când este neplăcută? Dar când este neutră?
- Dar răcoarea/frigul?
- De pildă, cum este când avem foarte multă energie și dinamism în interiorul corpului? Cum este atunci când avem multă energie și este ceva plăcut? Ați simțit vreodată multă energie în corp dar a fost neplăcut? Ar putea fi și neutru?
- Acum vă rog să scoateți desenul pe care l-ați făcut data trecută, în care ați ilustrat bunăvoința.

- Vă rog să priviți desenul pentru câteva momente. Amintiți-vă care era situația pe care ați ilustrat-o.
  - În continuare, dacă în acel desen este ceva care vă atrage atenția, vă rog să atingeți acea porțiune.
  - Senzațiile pe care le percepeți sunt plăcute, neplăcute sau neutre? Există o diferență între a privi și a atinge desenul care ilustrează bunăvoința?
  - Cine ar dori să își prezinte desenul și celorlalți colegi?
  - Este important ca atunci când unul dintre noi ne împărtășește din experiența sa, toată lumea să asculte și să urmărească în liniște.”
- Permiteți-le elevilor să își prezinte, pe rând, desenele. După ce copilul a terminat de vorbit, puneți-i imediat următoarele întrebări (o așteptare prea lungă va estompa senzațiile):
- „Ce observi că apare în interiorul corpului în momentul în care îți amintești de acea manifestare 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 simți 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.

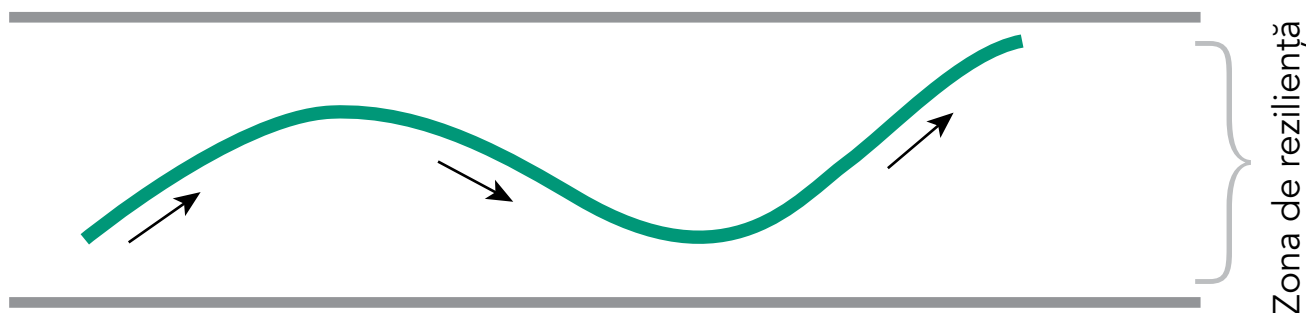
- Încheiați discuția aducându-le aminte elevilor că și-au însușit deja mai multe aptitudini, pe care le pot folosi pentru a se întoarce în zona de reziliență.
- Invitați-i să folosească practicile de creare de resurse și/sau centrare corporală la finalul discuției.

#### 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**

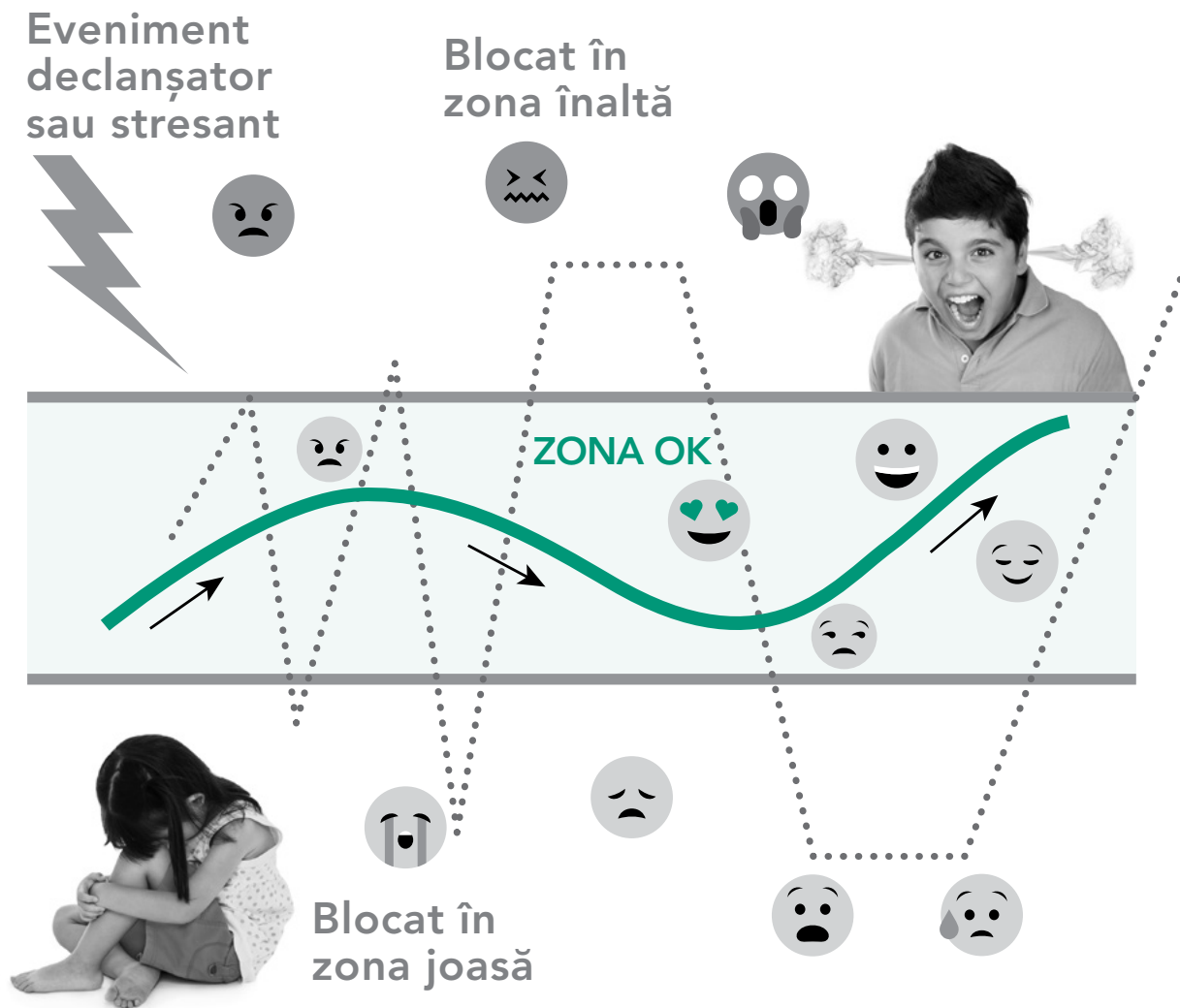
**reprezenta faptul că personajul respectiv este blocat în zona înaltă sau joasă, și să-i întrebați pe elevi cum cred ei că se simte, sau ce senzații ar putea avea personajul respectiv.** Aceasta reprezintă o manieră indirectă de predare a celor trei zone, care se folosește de obicei la început. Nu este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