

# Ciclul primar

Manual pentru clasele 0 - II

# ÎNVĂȚAREA SOCIALĂ, EMOȚIONALĂ ȘI ETICĂ

Educarea Inimii și a Minții



# Ciclul primar

Manual pentru clasele 0 - II

## 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](https://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	51
<b>Capitolul 3</b> Consolidarea atenției și a conștientizării de sine	123
<b>Capitolul 4</b> Gestionarea emoțiilor	189
<b>Capitolul 5</b> Învățăm unii de la ceilalți	
<b>Capitolul 6</b> Compasiunea față de sine și față de ceilalți	
<b>Capitolul 7</b> Cu toții, împreună	
<b>SEE Learning – Proiectul de final:</b> Construirea unei lumi mai bune	

## Introducere și mulțumiri

---

Bine ați venit la programa de învățare SEE Learning, dedicată învățământului primar timpuriu (clasele 0 și I). Acest curriculum este conceput pentru a fi utilizat în cadrul programului de învățare socială, emoțională și etică (SEE Learning), care a fost dezvoltat de Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics din cadrul Universității Emory din Atlanta, Georgia, S.U.A.

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

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

În perioada 2016-2019, peste șase sute de cadre didactice au participat la implementarea programului SEE Learning. Aceștia au participat la 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 de obicei 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 Prezentare/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.

---

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

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

### **Capitolul 1: Crearea unei clase bazate pe compasiune**

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



reacționează uneori ca și când ar fi în pericol, sau își mențin sentimentul că sunt în continuare în pericol chiar după ce amenințarea a dispărut. 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.

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. Multe din aceste abilități au fost cultivate deja în capitolele 1-4, cu precizarea că acolo au fost adaptate la domeniul Personal. Acestea pot fi aplicate și aici, însă, de această dată, elevii vor trebui să se concentreze în exterior, spre colegii lor de clasă și spre cei pe care îi întâlnesc zilnic.

La această vârstă, copiii sunt în mod natural curioși și atenți la ceilalți, dar uneori le lipsesc abilitățile care le permit să știe cum să fie prezenți în relația cu celelalte persoane, să pună întrebări, sau să exploreze - într-o manieră semnificativă pentru ei - similitudinile și diferențele dintre ei și ceilalți. Acest capitol se concentrează pe trei aspecte cheie, fiecare dintre acestea fiind tratat printr-o experiență de învățare specifică. Acestea sunt: înțelegerea emoțiilor celorlalți ținând seama de context; ascultarea atentă; explorarea modalităților prin care ființele umane sunt, în același timp, similare și diferite. Tema recurentă proprie acestor experiențe de învățare este empatia: capacitatea de a înțelege și de a rezona cu situația și starea emoțională a unei alte persoane. La rândul său, empatia - asociată cu abilitatea de a asculta cu atenție - pregătește terenul pentru următorul capitol, dedicat compasiunii față de sine și față de ceilalți.

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

## Capitolul 6: Compasiunea față de sine și față de ceilalți

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

Tema generală a acestui capitol este compasiunea și auto-compasiunea. Dr. Thupten Jinpa, o cunoscută autoritate în domeniul compasiunii, definește compasiunea ca fiind „un sentiment de grijă

și preocupare care apare atunci când ne confruntăm cu suferința unei alte persoane, și ne simțim motivați să facem tot ce ne stă în putință ca acea suferință să dispară.”<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>

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

## Capitolul 7: Cu toții, împreună

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

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

Cu toate că această perspectivă poate părea complicată, chiar și copiii mici au o capacitate înnăscută de a gândi într-o manieră sistemică. Deși este posibil să nu folosească termenul „sistem”, aceștia au o înțelegere intuitivă a faptului că familia sau mediul lor de acasă constituie un ansamblu deosebit de complex, care are o multitudine de dinamici specifice. Nu tuturor membrilor unei familii sau ai unei clase le plac aceleași lucruri, sau acționează la fel - dar schimbarea unui singur lucru în cadrul

---

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

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

acestor sisteme poate afecta pe toată lumea. Ca atare, în educație este necesar să folosim această capacitate înăscută de a gândi sistemic și de a o cultiva mai departe prin practică și punere în aplicare.

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

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

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

### **Adaptările**

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

### Versiunea prescurtată

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

**Capitolul 1:** LE 1, LE 4, LE 5

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

**Capitolul 3:** LE 1, LE 2, LE 4

**Capitolul 4:** LE 1, LE 2, LE 4

**Capitolul 5:** LE 1

**Capitolul 6:** LE 1, LE 3, LE 4

**Capitolul 7:** LE 1, LE 2

## Implementarea eficientă a programului SEE Learning

---

Implementarea eficientă a oricărui program joacă un rol crucial, întrucât influențează obținerea de rezultate pozitive și de beneficii pentru toți elevii.<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.

---

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

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

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.

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>

---

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

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

## 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 eficientă 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 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>

---

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

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

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



## 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 cauza acestei dezbateri - care încă nu a ajuns încă la un consens, programul de învățare SEE Learning optează să se axeze în mod special pe partea de atenție, o facultate pe care toată lumea o are, și care a fost studiată îndeaproape de psihologie și neurobiologie de mai multe zeci de ani.

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

Programul de învățare SEE Learning folosește termenul de mindfulness în descrierea bine-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, puteți folosi alți termeni, precum „ascultare activă sau atentă”, „mâncatul conștient”, sau „mersul conștient”. Indiferent care este termenul potrivit pentru situația dvs., este esențial ca elevii să înțeleagă importanța cultivării atenției și să folosească acea atenție pentru a dobândi discernământ cu privire la situațiile lor, interioare și exterioare.

## Mulțumiri

---

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

CICLUL PRIMAR (CLASELE 0-II)

CAPITOLUL 1

# Crearea unei clase bazate pe compasiune

## Prezentare generală

---

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

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

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

Experiența de învățare 2, „Principii de clasă”, le oferă elevilor oportunitatea de a crea o listă de acorduri pe care se vor strădui să le respecte pentru a crea o atmosferă de siguranță și bunăvoință în sala de clasă, pentru toți elevii. Crearea de principii/acorduri îi ajută pe elevi să exploreze bunăvoința într-o manieră directă, care să arate implicațiile nevoii noastre de a fi tratați cu bunăvoință de către ceilalți, în contextul unui spațiu comun.

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

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

Capitolul se încheie cu experiența de învățare 5, „Conștientizarea bunăvoinței și explorarea interdependenței”, care implică o explorare suplimentară a bunăvoinței, de data aceasta încorporând ideea interdependenței, care se suprapune conceptului de recunoștință, ce va fi explorat mai detaliat pe parcursul curriculumului. Ideea acestei experiențe este că, deși suntem

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

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

### **Componentele unei experiențe de învățare SEE Learning**

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

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

încorporate în 'activități de aprofundare' (în loc să fie abordate ca o prezentare separată), astfel încât elevii să învețe mai ușor și mai bine, aplicând efectiv în practică cunoștințele dobândite.

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

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

### **Durata activităților și ritmul de predare**

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

### **Configurarea unui spațiu de liniște/pace**

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

asocieze colțul de liniște cu senzația de siguranță și cu starea de bine interioară.

### **Practica personală a elevilor**

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

### **Practica personală a profesorului**

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

### **Alte lecturi și resurse utile**

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

### Practica la Domiciliu

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

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

### Lecturi și Resurse Recomandate

Puteți accesa resursele programului SEE Learning la adresa: [www.compassion.emory.edu](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 bunăvoinței

## SCOPUL

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

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

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

## REZULTATELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

Elevii vor:

- recunoaște că toate persoanele doresc fericire personală și bunăvoință din partea celorlalți.
- vor crea un desen prin care să reprezinte bunăvoința, pe care îl pot utiliza ulterior ca *resursă*.

## DURATĂ

30 minute

## COMPONENTELE DE BAZĂ



### Conștientizarea Relației Interpersonale

## MATERIALE NECESARE

- Indicațiile furnizate mai jos
- Markere sau pixuri pentru desen

### CHECK-IN | 3 minute

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

---

### ACTIVITATE DE APROFUNDARE 1 | 12 minute

#### Activitatea ‘Intrăm - Ieșim din cerc’

##### Prezentare generală

Elevii vor intra și vor ieși dintr-un cerc după cum enunțurile pe care le va citi profesorul sau facilitatorul li se potrivesc sau nu. Apoi, elevii se vor opri câteva momente și vor observa cine este în interiorul cercului și cine este în afara lui. Acest lucru arată cine împărtășește aceeași trăsură 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 înțeleși întrebările. Nu este deloc recomandabil să cedați dorinței de a-i determina pe elevi să răspundă sau să accepte concluziile pe care le oferiți: experiențele de învățare ulterioare vor continua să exploreze mai în profunzime ideile de fericire și bunăvoință, astfel încât opiniile și sentimentele lor se pot schimba pe măsură ce înțelegerea lor devine mai profundă.

### Exemplu de Script

- „Haideți să formăm cu toții un cerc. Acest cerc este unul în care ne vom simți în siguranță. În acest cerc, sunteți liberi să gândiți și să vă simțiți după cum vă vine natural, fără să primiți comentarii sau judecăți din partea celorlalți.

- Dacă spun ceva care este valabil pentru oricare dintre voi, atunci cei care simt asta sunt invitați să facă un pas înainte, către mijlocul cercului. Vom încerca să facem asta fără să vorbim, observând în tăcere ce se întâmplă în jurul nostru.
- Haideți să începem.
- Pășiți către centrul cercului dacă aveți un frate sau o soră.
- Acum, opriți-vă un moment și priviți în jur și observați cine mai are un frate sau o soră, sau cine nu are. Acum vă rog să faceți un pas înapoi.
- Acum ne vom gândi la unele lucruri care vă plac.
- Intrați în cerc dacă vă place pizza.
- Priviți în jurul vostru și vedeți cui îi mai place pizza. Acum vă rog să faceți un pas înapoi.
- Intrați în centru dacă vă place să vă jucați cu piese de Lego sau cuburi.
- Aruncați o privire în jur și vedeți cui îi mai place să construiască cu piese de Lego sau cuburi. Acum faceți un pas înapoi, vă rog.
- Faceți un pas către centrul cercului dacă vă place să participați la activități sportive sau jocuri de grup.
- Aruncați o privire și vedeți cui altcuiva îi mai plac aceste lucruri. Și apoi faceți un pas înapoi, vă rog.
- Cine a observat că are o asemănare cu un alt

elev? Care a fost asta? [Aceste întrebări sunt esențiale, deoarece acest lucru duce, pe de-o parte, la o mai bună conectare între elevi și, pe de alta, îi pregătește pentru următorul pas pe care îl au de făcut.]

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

- Să ne uităm în jur. Se pare că toți ne simțim mai fericiți atunci când oamenii sunt amabili cu noi.
- La fel cum ne putem asemăna după lucrurile care ne plac sau pe care le avem, cum ar fi același număr de frați și surori, ne putem asemăna și după ceva care este similar pentru întreaga noastră clasă: dorința tuturor de a fi fericiți și ca oamenii să fie binevoitori cu noi.

---

## ACTIVITATE DE APROFUNDARE 2 | 12 minute

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

### Prezentare generală

Elevii vor efectua un desen care să reprezinte momentul în care cineva a fost bun cu ei, adăugând câteva propoziții dedesubt, explicând scena și cum s-au simțit.

### Conținut / Perspective care trebuie explorate

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

### Materiale necesare

- Hârtie pentru fiecare elev
- Creioane, markere sau pixuri pentru desen

### Instrucțiuni

- Rugați-i pe elevi să-și imagineze în tăcere o situație în care cineva a fost binevoitor cu ei.

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

### Sfaturi didactice

- Puteți efectua această activitate fie stând la mese sau în bănci, fie împreună, ca un grup, stând așezați într-un cerc. Scriptul de mai jos este scris pentru elevii care stau așezați la mese sau în bănci.
- În cazul în care unii elevi sunt blocați și nu colaborează, rugați câțiva elevi să-și împărtășească impresiile legate de momentul în care au fost tratați cu bunăvoință, deoarece acest lucru va oferi celorlalți alte elemente cheie.
- Poate 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 reticenta 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

- "Haideți să păstrăm câteva momente de tăcere și să ne gândim la o situație în care cineva ne-a tratat cu bunăvoință. Uneori ne este mai ușor să ne aducem în minte unele amintiri dacă închidem ochii sau dacă privim spre podea. Eu voi ține ochii deschiși.
- Acea situație poate fi ceva foarte special, sau ar putea fi ceva foarte simplu.
- Ar putea fi vorba de cineva care v-a ajutat cu ceva, sau de cineva care v-a spus ceva frumos.
- Ar putea fi vorba de un prieten care s-a jucat cu voi, sau de cineva care v-a dat o jucărie sau un cadou.
- Ridicați mâna dacă ați reușit să vă gândiți la un moment în care cineva a fost bun cu voi. [În cazul în care anumiți elevi nu reacționează, rugați câțiva elevi să-și împărtășească amintirile - acest lucru va oferi mai multe elemente ajutătoare.]
- Acum vom desena ceea ce s-a întâmplat când cineva a fost amabil cu noi.
- O să primiți câte un caiet-jurnal în care vă veți nota ce ați învățat și ce idei aveți în legătură cu asta. Câteodată vi se va cere să desenați în aceste jurnale, câteodată vi se va cere să scrieți ceva, iar câteodată vi se va cere să faceți ambele lucruri. Astăzi veți deschide

jurnalul la prima pagină și veți începe să desenați și să scrieți.

- Răspundeți la aceste întrebări: Cum era? Ce impresie lăsa? Cum erați? Ce ați simțit? [Oferiți elevilor câteva minute pentru a desena, ajutându-i pe elevii care au nevoie, după cum este necesar. Când se pare că elevii au terminat de desenat, invitați-i să participe la discuții.]
- Bine, cu toții am făcut unele desene care reprezintă momentul în care cineva a fost binevoitor cu noi.
- Cine ar dori să ne arate desenul și să ne povestească despre acea situație?
- Aceste desene vă vor fi disponibile, sub formă de resursă, dacă veți avea nevoie de reamintirea unei situații plăcute. Sunteți întotdeauna bineveniți să vă uitați la ceea ce ați realizat la clasă și să re trăiți sentimente pozitive."

---

### ÎNCHEIERE | 3 minute

- "Ce credeți: oare vrem cu toții să fim fericiți? Oare preferăm cu toții să fim tratați cu bunăvoință și nu cu răutate?
- Cum ne simțim când oamenii sunt amabili cu noi?
- Cum ne simțim când oamenii sunt răi cu noi?
- Anul acesta vom face împreună efortul de a crea o sală de clasă bazată pe sentimentul de grijă reciprocă. Dacă toți vrem să fim fericiți și

dacă toți preferăm să fim tratați cu bunăvoință, atunci ar trebui să învățăm să fim amabili unul cu celălalt.

- Folosind un singur cuvânt sau o propoziție, arătați dacă astăzi ați aflat ceva despre bunăvoință?” (Invitați elevii să participe la discuții.”



## Principii/acorduri de clasă

### SCOPUL

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

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

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

### REZULTATELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

Elevii vor:

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

### DURATĂ

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

### COMPONENTELE DE BAZĂ



#### Conștientizarea Relației Interpersonale

### MATERIALE NECESARE

- O coală de hârtie de la flipchart, 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 de la un flipchart, pentru schițarea unor idei
- Markere

## CHECK-IN | 3 minute

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

---

## ACTIVITATE DE APROFUNDARE | 24 minute

### Crearea principiilor de clasă

#### Prezentare generală

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

#### Conținut / perspective care trebuie explorate

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

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

#### Materiale necesare

- Hârtie de flipchart sau tablă
- Markere

#### Instrucțiuni

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

- o să fim atenți
- o să ne cerem scuze/iertare

### Sfaturi didactice

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

### Exemplu de script

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

- Ce s-ar întâmpla dacă nu am face asta?

[Continuați acest proces după cum vă permite timpul.]

---

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

Crearea de principii de clasă, partea a 2-a

### Prezentare generală

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

### Conținut / Perspective care trebuie explorate

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

### Materiale necesare

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

### Instrucțiuni

- Împreună cu elevii, grupați acordurile și scrieți-le pe flipchart, cu titlul „În clasa noastră, noi suntem de acord să ...”
- Este important să ne referim la acțiunile de îndeplinit formulând propoziții afirmative, cum ar fi: „Fii amabil” sau „Fii de ajutor” sau

„Cere ajutorul atunci când ai nevoie”.

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

### Sfaturi didactice

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

### Exemplu de script

- [Check-in sugerat dacă reluați activitatea într-o altă zi:] *“Data trecută am reușit să întocmim o listă destul de lungă cu lucruri de care aveam nevoie pentru a ne simți mai în siguranță și mai fericiți în atmosfera clasei noastre. Astăzi vom relua lista și o vom analiza. Dacă doriți să mai adăugați ceva, spuneți-mi.*
- *Poate că putem combina unele dintre aceste idei, dacă sunt similare, astfel încât să putem avea câteva acorduri principale, pe care să ne fie mai ușor să ni le amintim.*

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

## ÎNCHEIERE | 3 minute

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

## Exersarea bunăvoinei

### 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 propriuzisă a bunăvoinei, 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 bunăvoinei, 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 poate fi repetată de mai multe ori (cu sau fără modificări).

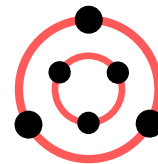
### REZULTATELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

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

### DURATĂ

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

### COMPONENTELE DE BAZĂ



#### Abilități de relaționare

### MATERIALE NECESARE

- Principiile de clasă, scrise pe flipchart sau pe tablă
- O altă bucată de hârtie de flipchart sau o tablă, pentru a scrie pe ea câteva idei pentru punerea în practică a acordurilor de clasă

### CHECK-IN | 3 minute

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

### ACTIVITATE DE APROFUNDARE 12 minute

Transformarea principiilor de clasă în acțiuni de ajutorare

#### Prezentare generală

În această activitate de aprofundare elevii discută despre transpunerea principiilor de clasă în acțiuni și comportamente concrete, pe care le pot practica unul cu celălalt, făcând astfel ca acordurile de clasă să fie „vizibile” într-o manieră directă.

#### 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
- Spațiu suplimentar pe tablă sau pe flipchart

#### Instrucțiuni

- Întrebați-i pe elevi ce părere au despre fiecare acord, cum li se pare că sună și cum se simt atunci când este manifestat efectiv și cu bunăvoință.
- Pe măsură ce elevii dau exemple, transpuneți ceea ce elevii spun pe suportul folosit, flipchart sau tablă, scriind sau desenând, făcând conexiunea între aceste comentarii și principiile de clasă pe care acestea le reflectă.

## Sfaturi pentru profesori

- În funcție de principiile de clasă, uneori acțiunile vor fi evidente pentru toată lumea. În acest caz, cereți-le elevilor să dea exemple, astfel încât înțelegerea lor legată de modul în care ar putea să le pună în aplicare, în mod concret, să crească. De exemplu, dacă unul dintre acordurile clasei este „Ascultați-vă unii pe alții”, puteți să le cereți să fie foarte specifici în legătură cu acțiunile pe care acest acord le-ar implica, punând întrebări de genul: „Cum este atunci când ne ascultăm unii pe alții?” sau „Ce facem cu ochii noștri atunci când ascultăm? Ne uităm la cealaltă persoană?” sau „Vorbim în timp ce ascultăm cealaltă persoană, sau suntem tăcuți?”
- Este posibil să nu aveți suficient timp la dispoziție pentru a trece în revistă toate principiile într-o singură sesiune, caz în care puteți trece la practica reflexivă, pentru a reveni la această activitate mai târziu.

## Exemplu de script

- *“Mi-am dat seama că, deși cu toții putem spune \_\_\_\_\_ (Alegeți un principiu din lista întocmită, de exemplu: „ajutați-vă unii pe alții”), nu știm întotdeauna exact cum arată concret, în practică. Știți ce înseamnă cuvântul specific/concret? Înseamnă să faci ceva să fie mai clar pentru toată lumea, folosind un exemplu ușor de înțeles. Să aruncăm o altă privire asupra acordurilor noastre de clasă pe care le-am făcut împreună, și să vedem dacă putem fi mai expliciti cu privire la unele dintre ele.*

- *Cum ar arăta să \_\_\_\_\_ (vă ajutați reciproc)? Oare putem transpune ideea de \_\_\_\_\_ (ajutorare reciprocă) în acțiuni concrete de ajutorare? Cum ar arăta dacă \_\_\_\_\_ (ne ajutăm reciproc)? Cum credeți că face pe cineva să se simtă atunci când facem asta?*
- *Dacă am vedea pe cineva că nu \_\_\_\_\_ (ajută), ce am putea spune sau face?”*

Încercați acest model, lucrând cu mai multe principii de clasă. Când ajungeți la un punct în care este propice să vă opriți, le puteți sugera elevilor să vă reîntoarceți la restul acordurilor în timpul următoarelor ședințe. În cele din urmă, veți reuși să aveți idei specifice legate de fiecare principiu general.

---

## PRACTICĂ REFLEXIVĂ | 10 minute

### Exersarea și manifestarea bunăvoinței

#### Prezentare generală

În această practică reflexivă, elevii vor efectua concret acțiunile de ajutorare pe care tocmai le-au imaginat.

#### 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 grup
- Lista acțiunilor și comportamentelor concrete, create în activitatea de aprofundare anterioară



## Instrucțiuni

- Realizați mai întâi activitatea voi înșivă. Începeți prin a selecta acțiunile de ajutorare pe care le considerați a fi cele mai concrete și mai ușor de aplicat. Apoi cereți doi sau trei voluntari dintre elevi, care să exemplifice acțiunile de ajutorare.
- Apoi, cereți ca un elev să se ofere voluntar pentru a se preface că are nevoie de ajutor, și unul sau doi elevi voluntari care să observe acea nevoie și să se implice concret în acțiunile de ajutorare. Cereți-le voluntarilor să se ridice și să prezinte acest scenariu în fața clasei.
- Cereți-le celorlalți elevi să privească în liniște și cu atenție, astfel încât să poată împărtăși mai târziu ceea ce au văzut.
- După ce scenariul a fost pus în practică - lucru care poate dura doar un minut – permiteți-le celor care s-au oferit voluntari să împărtășească ceea ce au văzut și au simțit.
- Apoi cereți-le elevilor care au observat acțiunea să spună și ei ce au văzut și au simțit.
- Apoi puteți să mai puneți în scenă un alt exemplu al acelei acțiuni de ajutorare, sau să treceți la următoarea acțiune de ajutorare, și să construiți un scenariu de exemplificare a acesteia.
- Repetați acest model de lucru pentru toate principiile de grup.

## Sfaturi didactice

- În unele cazuri nu va exista o anumită persoană care să aibă nevoie de ajutor, dar puteți crea alte scenarii, care ar putea apărea concret în

sala de clasă și care au legătură cu acordul de clasă respectiv, creând, totodată, și acțiunile de ajutorare care sunt generate de acea situație.

- S-ar putea să descoperiți că 10 minute nu este o perioadă de timp suficientă pentru a putea exersa toate acțiunile de ajutorare care au fost generate în timpul activității anterioare. Puteți repeta această practică reflexivă de mai multe ori, abordând de fiecare dată alte principii sau activități.

## Exemplu de script

- *"Cu toții ați venit cu o mulțime de idei despre cum ne putem ajuta reciproc, aici, în clasă. Acum putem vedea mai clar cum vor arăta aceste principii de clasă atunci când sunt puse în aplicare.*
- *S-ar putea să fie și mai clar dacă am exersa câteva dintre acțiunile de ajutorare despre care tocmai am vorbit.*
- *Putem pretinde că unul dintre noi are nevoie de ajutor și putem vedea ce acțiuni de ajutorare putem realiza. Cu ce acțiune de ajutorare ar trebui să începem? Ați vrea să veniți în față, doi sau trei dintre voi, pentru a exemplifica acțiunea de ajutorare?*
- *Voi începe prin a fi eu persoana care are nevoie de ajutor. Apoi aceia dintre voi care ați venit în față, puteți pune în practică această acțiune de ajutorare atunci când vedeți că am nevoie de ajutor. [Puneți în practică scenariul prestabilit.]*
- *A fost grozav! Acum vă voi spune ce am simțit. [Spuneți câteva cuvinte despre cum v-ați simțit în momentul în care ați fost ajutat/ă în acest*

fel, cum ar fi: „M-a făcut să mă simt fericit/ă” sau „M-a făcut să mă simt mai bine” sau „M-a făcut să mă simt mai în siguranță.”]

- *Acum aș dori să îi întreb pe cei care m-au ajutat, „Ce ați simțit atunci când m-ați ajutat?”*
- *Acum aș dori să îi întreb pe cei care ne-au urmărit. Ce ați văzut și ce ați simțit?*
- *Acum poate că unul dintre voi ar vrea să fie persoana care are nevoie de ajutor și am putea încerca să punem în practică și alte acțiuni de ajutorare.”*

---

## **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. Ne poate face să ne simțim mai fericiți și mai în siguranță atunci când suntem ajutați de ceilalți și când aceștia ne tratează cu bunăvoință.*
- *Există ceva ce ați învățat sau practicat legat de bunăvoință, 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 poată manifesta bunăvoință și în situații reale de viață. Pentru următoarea săptămână, cereți-le elevilor să practice în fiecare zi câte unul dintre acordurile de clasă (acesta poate fi stabilit la începutul zilei), și apoi, la sfârșitul zilei, faceți check-in-ul pentru a vedea cum au decurs lucrurile. Totodată, această practică poate fi reluată pe tot parcursul anului, mai ales atunci când observați că elevii par să neglijeze acordurile de clasă.

# Bunăvoința, o calitate interioară

## SCOPUL

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

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

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

## REZULTATELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

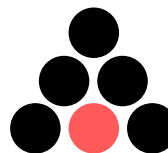
Elevii vor:

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

## DURATĂ

30 minute

## COMPONENTELE DE BAZĂ



**Compasiunea față de ceilalți**

## MATERIALE NECESARE

- Coli de hârtie pe care scrie „bunăvoință”
- Povestea oferită mai jos

### CHECK-IN | 3 minute

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

---

### ACTIVITATE DE APROFUNDARE | 10 minute

#### Cei doi frați și puiul de lebedă

#### Prezentare generală

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

#### Conținut / perspective care trebuie explorate

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

#### Materiale necesare

- Povestea oferită mai jos

#### Instrucțiuni

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

#### Sfaturi didactice

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

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

### Exemplu de script

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

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

---

### POVESTE | Cei doi frați și puiul de lebădă

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

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

Atunci mama copiilor a venit și a întrebat: „Ce se întâmplă aici?”

„Acest pui de lebădă este al meu”, a spus fratele mai mare, care a vrut să înhațe puiul de lebădă. „Spune-i să mi-l dea!”

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

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

Mama a așezat puiul de lebădă între cei doi băieți și i-a spus: „La care dintre cei doi băieți ai vrea să mergi?”

Fratele mai mare, care încercase să rănească și să înhațe puiul de lebădă, a încercat să-l ademenească cu vorbe dulci. „Te rog să vii la mine, puișor! O să am grijă de tine!”

Dar puiul de lebădă nu a mers la el. S-a dus la fratele mai mic, care încercase să îl protejeze.

„Uite, pasărea te preferă pe tine”, a spus mama. „Tu ar trebui să fii cel care o păstrează.”

Așa că i-a dat puiul de lebădă fratelui mai mic, care l-a hrănit, a avut grijă de el și l-a protejat. ”  
[Sfârșit.]

## **PRACTICĂ REFLEXIVĂ** | 10 minute

Compunerea unei definiții a bunăvoinței și reflectarea asupra acesteia

### **Prezentare generală**

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

### **Conținut / Perspective care trebuie explorate**

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

### **Materiale necesare**

- Flipchart sau o tablă de scris

### **Instrucțiuni**

- Scrieți cuvântul „Bunăvoință” în centrul unei planșe, sau pe tablă.
- Apoi ascultați sugestiile elevilor și scrieți-le în jurul cuvântului bunăvoință, în așa fel încât să vă ajute să definiți mai ușor acest concept. Puteți trasa linii pentru a conecta ideile sugerate de cuvântul bunăvoință. În acest fel

veți obține un fel de hartă a cuvântului.

- Dacă elevii au menționat cuvinte în discuția referitoare la ideile enumerate mai sus, dar nu le menționează acum, le puteți solicita, spunând: „Amintiți-vă că cineva a spus ceva despre cum bunăvoința este o calitate interioară, nu doar cuvinte și acțiuni exterioare. Ar trebui să adăugăm ceva și despre asta?”
- Permiteți-le elevilor să folosească propriile lor cuvinte și moduri de a exprima ce cred ei că înseamnă bunăvoința.
- Încercați să definiți bunăvoința folosind doar o singură frază. Deoarece poate fi dificil pentru elevi să fie capabili să facă asta singuri, puteți propune diferite formulări, care pot să includă unele dintre cuvintele pe care le-au sugerat mai înainte. Dacă este necesar, puteți grupa acele cuvinte pentru a face să le fie mai ușor.
- Când ați reușit să concepeți împreună definiția scurtă, chiar dacă nu este definitivă, scrieți-o pe o nouă bucată de hârtie și permiteți elevilor să stea în tăcere câteva minute pentru a reflecta asupra ei.

### Sfaturi didactice

- Nu vă faceți griji dacă nu puteți concepe imediat o definiție perfectă. Dacă nu puteți găsi una potrivită chiar în timpul orei, puteți face asta mai târziu, folosindu-vă de sugestiile pe care le-au făcut elevii, și care sunt scrise pe tablă sau pe planșă.
- Notă: Multe dintre practicile reflexive

cuprinse în programul SEE Learning implică momente de reflecție în tăcere, pentru ca elevii să poată să gândească, să mediteze 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.

### Exemplu de script

- *“Mă întreb dacă am putea explica într-o singură propoziție ce este bunăvoința. Deci, dacă cineva ne-ar întreba: „Ce înseamnă bunăvoința?”, ce le-am putea spune?”*
- *Haideți să stăm câteva momente în liniște și să ne gândim la povestea pe care am citit-o și la discuțiile pe care le-am avut despre aceasta.*
- *Voi scrie cuvântul bunăvoință în mijlocul tablei/planșei și voi puteți sugera cuvinte care ar reprezenta bunăvoința, pe care le putem folosi pentru a explica ce este aceasta.*
- *Ce cuvinte am mai putea scrie alături și care să însemne bunăvoință? Ce alte cuvinte descriu bunăvoința, sau ce cuvinte ajută la explicarea ei?*
- *Acum pe planșă/tablă avem mai multe cuvinte. Am creat o „familie a cuvântului” în*



jurul ideii de bunăvoință.

- Haideți să stăm câteva momente în tăcere și să ne gândim la aceste cuvinte. Lipsește ceva? Există ceva ce am dori să mai adăugăm?
- Nu-mi răspundeți imediat. Să așteptăm și să ne mai gândim un minut. (Permiteți-le elevilor un moment de gândire, pentru a reflecta. Durata poate fi de doar 15 secunde, sau poate fi mai mare.)
- Acum, după ce am stat puțin și am reflectat, dacă aveți ceva de adăugat, puteți ridica mâna. Dacă nu, puteți continua să reflectați în liniște, în timp ce alții își vor exprima sugestiile. (Pe măsură ce elevii fac sugestiile, le puteți adăuga pe tablă.)
- Acum a venit momentul să scoatem desenele în care ați reprezentat bunăvoința.
- Haideți ca pentru câteva momente să le privim, în liniște, și să reflectăm. Există ceva care este reprezentat în desenele voastre, dar care lipsește din familia cuvântului nostru pe care l-am scris pe tablă? Nu-mi spuneți imediat. Să așteptăm câteva clipe, să ne uităm mai bine la desenele noastre și să ne gândim un pic mai mult, în liniște. (Permiteți-le elevilor un moment de liniște pentru a reflecta. Durata poate fi de doar 15 secunde, sau poate fi mai mare.)
- Acum, pentru că am așteptat destul, puteți ridica mâna dacă aveți ceva de adăugat. Dacă nu, puteți continua să reflectați în liniște, în timp ce alți elevi fac sugestiile pe care le

doresc. (Pe măsură ce elevii fac sugestiile, le puteți adăuga pe tablă.)

- Acum haideți să vedem dacă putem construi o propoziție scurtă prin care să explicăm ce este bunăvoința, așa cum am vorbit mai devreme. Cum am putea explica într-o singură propoziție ce este bunăvoința, folosind cuvintele și ideile de pe tablă? O să încerc să fac o propoziție, iar voi mă puteți ajuta.
- Așadar, iată care este explicația noastră despre ce este bunăvoința. S-ar putea ca definiția noastră să nu fie perfectă, dar putem să o îmbunătățim în continuare, pe măsură ce avansăm și învățăm mai multe lucruri despre ea.
- Haideți să stăm câteva momente liniștiți pentru a citi această definiție, și pentru a ne gândi ce înseamnă bunăvoința și cât de important este ea pentru noi. Să facem acest lucru în tăcere, astfel încât să putem simți ce înseamnă cu adevărat sentimentul de bunăvoință, în interiorul nostru." (Permiteți-le elevilor un moment de liniște pentru a reflecta în tăcere.)"

---

### ÎNCHEIERE | 3 minute

- "Ce ați învățat astăzi despre bunăvoință?"
- Elevii au posibilitatea să răspundă fie în perechi, cu un partener la alegere, fie într-un cerc de împărtășire, având dreptul de a refuza să răspundă."



# Conștientizarea bunăvoinței și explorarea interdependenței

## SCOPUL

Obiectivul pe care îl urmărește această experiență de învățare este, pe de-o parte, acela de a exersa conștientizarea bunăvoinței și, pe de alta, explorarea interdependenței. Cu toate că elevii au dobândit deja unele noțiuni legate de ce înseamnă bunăvoința, o cercetare mai profundă a activităților de zi cu zi și observarea diferitelor moduri în care bunăvoința este implicată, poate face ca aprecierea pe care au dobândit-o față de aceasta să devină din ce în ce mai mare. În mod similar, deși elevii și-au putut face deja o idee legată de conceptul de interdependență, explorarea etapelor unei realizări și toate aspectele de care depinde

aceea realizare, îi pot ajuta să înțeleagă mai bine interdependența. Interdependența se referă la faptul că fiecare obiect sau eveniment are o varietate de cauze, în sensul că existența sa depinde de numeroase alte lucruri. Explorarea interdependenței poate fi un instrument extrem de important, pentru că îi poate ajuta pe elevi să înțeleagă modul în care noi depindem de ceilalți (și că și ceilalți depind de noi); poate sublinia importanța reciprocității; și poate servi drept temelie pentru sentimentul de recunoștință și de conexiune cu ceilalți. De asemenea, sprijină gândirea sistemică, deoarece interdependența este o caracteristică a tuturor sistemelor.

## REZULTATELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

Elevii vor:

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

## DURATĂ

35 minute

## COMPONENTELE DE BAZĂ



**Conștientizarea  
Relației Interpersonale**

## MATERIALE NECESARE

- Flipchart sau tablă
- Markere

## CHECK-IN | 5 minute

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

### Sfaturi didactice

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

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

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

---

## ACTIVITATE DE APROFUNDARE | 5 minute

### Conștientizarea manifestării bunăvoinței\*

#### Prezentare generală

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

## Conținut / Perspective care trebuie explorate

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

## Materiale necesare

- Flipchart sau tablă;
- Markere

## Instrucțiuni

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

## Sfaturi didactice

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

## Exemplu de script

- *"Am o întrebare pentru voi. Dacă vă gândiți la ziua de azi, câte manifestări ale bunăvoinței*

*credeți că ați putea număra? 10? 20? [Dați-le timp să spună ce cred și apoi scrieți numerele pe tablă sau pe flipchart.]*

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

- Am găsit o mulțime de alte acte de bunăvoință atunci când am privit mai profund, nu-i așa? Cum ne simțim acum că știm că suntem înconjurați de atâtea manifestări ale bunăvoinței?
- Acum haideți să vedem câte am găsit în total? Oare am găsit mai multe decât am crezut la început? (Puteți compara cu numerele pe care elevii le-au sugerat mai devreme, pe care le-ați scris pe tablă.)
- Se pare că putem găsi o mulțime de acte de bunăvoință dacă le căutăm cu atenție. Dar dacă nu ne uităm, s-ar putea să nu le vedem.

---

## **PRACTICĂ REFLEXIVĂ** | 20 de minute Conștientizarea interdependenței

### Prezentare generală

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

### Conținut / Perspective care trebuie explorate

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

### Materiale necesare

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

### Instrucțiuni

- Subliniați faptul că ați realizat activitatea referitoare la manifestările de bunăvoință împreună.
- Spuneți-le că astăzi veți explora o idee numită interdependență.
- Cereți-le elevilor sugestii legate de o realizare sau de un eveniment important din viața lor. Exemplele pot include mersul într-o excursie; învățatul mersului pe bicicletă; învățarea regulilor unui anumit joc; învățarea cititului și scrierii; și așa mai departe. Așteptați sugestii pentru aproximativ 1 sau 2 minute.
- Notați sugestiile pe tablă și apoi selectați una dintre ele, care să fie comună mai multor elevi, sau care se potrivește cel mai bine grupului.
  - 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.
- Desenați această realizare, eveniment sau obiect în mijlocul tablei, sau pe o foaie de hârtie. Acesta va fi „subiectul” activității în curs.
- Efectuați următoarele exerciții, și apoi rugați-i și pe ei să le facă:
  - Creați un prim cerc, adăugând la el (desenând sau scriind) toate lucrurile de care subiectul ales depinde, sau are nevoie pentru a exista. Întrebați elevii: „Ce altceva mai trebuie să avem pentru ca X (subiectul ales) să existe?”

- Trageți o linie care să conecteze lucrul care a fost sugerat de elevi de subiectul în cauză.

\* De exemplu, dacă ați ales ca subiect „deprinderea mersului pe bicicletă”, s-ar putea să adăugați un profesor, un prieten, bicicleta, o suprafață plană pe care să exerseze, persoana care a inventat bicicletele ș.a. Sau, dacă ați ales ca subiect creionul, ați 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 subiectul pentru a exista.
- După ce au terminat, cereți-le să adauge pe desen lucrurile de care depinde existența elementelor din primele cercuri. Din nou, pe măsură ce sunt adăugate, cereți-le să traseze linii care să lege elementele noi.
- Solicitați-le să continue procesul pe cont propriu, selectând orice articol din desen și identificând lucrurile sau persoanele de care depinde existența acestuia.
- Puteți să-i stimulați să se gândească mai departe, punând întrebări de genul: „Ce credeți despre acest lucru pe care îl avem aici. Credeți că există de la sine, independent, sau că are nevoie de alte persoane sau lucruri pentru ca să existe?”
- Când a trecut suficient timp, 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 cu bicicleta? Acordați-le tot timpul de care au nevoie pentru a calcula și a discuta despre acest lucru.

### Sfaturi didactice

- Această activitate se realizează cel mai bine atunci când elevii stau în jurul tablei sau a unei planșe așezate direct pe podea (în centrul unui cerc format din elevi), fiecare dintre ei având un marker, cu care pot adăuga sugestiile, scriind sau desenând pe planșă.
- Sugestiile pentru realizări / evenimente pot include „plecarea într-o excursie”, „deprinderea mersului pe bicicletă”, „învățarea regulilor unui nou joc”, „deprinderea cititului și scrisului”, și așa mai departe.
- Ca în fiecare activitate de aprofundare, pe măsură ce parcurgeți procesul, elevii pot avea și alte înțelegeri profunde. Când se întâmplă asta, adăugați-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.*
- *Această relație este numită interdependență; cu alte cuvinte, depindem permanent de ceilalți.*

- Astăzi vom analiza ideea de interdependență mai în profunzime. Cine se poate gândi la o activitate sau la un eveniment important pe care l-a realizat sau experimentat? [Notați câteva sugestii și selectați unul care este relevant și se potrivește pentru a fi utilizat de întregul grup de elevi. Dacă elevii nu se pot gândi la un exemplu pe care - mulți dintre ei, sau majoritatea - îl au în comun, cereți-le să identifice un obiect care a fost produs de oameni și pe care îl folosesc cu toții.]
- Acum haideți să ne gândim la oamenii și la lucrurile de care este nevoie pentru ca voi să puteți să \_\_\_\_\_ (mergeți pe bicicletă). De fiecare dată când vă vine în minte ceva, desenați-l sau scrieți-l, încercuindu-l și trasând o linie care să îl conecteze cu subiectul ales. Mai întâi, permiteți-mi să vă arăt cum trebuie să faceți. Așadar, ne concentrăm pe \_\_\_\_\_ (mersul pe bicicletă). Asta depinde de multe lucruri, cum ar fi să aveți o bicicletă, un drum drept și pe cineva care să vă învețe.
- Să încercăm să ne gândim la cel puțin 10 lucruri de care (mersul cu bicicleta) depinde, și să le scriem sau să le desenăm împreună [Invitați elevii să scrie / deseneze. Alocați suficient timp pentru ca acest lucru să se poată finaliza.]
- Ce observați?
- Acum o să mergem un pic mai departe. Vom analiza fiecare lucru pe care l-am scris deja și l-am încercuit și ne vom gândi care sunt lucrurile de care depinde acel lucru pentru a exista.

- Vă voi exemplifica. Voi reveni la subiectul „bicicletă”. Bicicleta există pentru că o persoană dintr-o fabrică de undeva a produs-o, așa că voi scrie „muncitor în fabrică” lângă cuvântul „bicicletă”.
- Continuați să adăugați ramificații la fiecare cerc, scriind / desenând de ce depinde fiecare lucru pentru a exista. Creați, pe cât de bine puteți, cât mai multe ramificații care să fie conectate la cercul principal.
- Putem să ne ajutăm între noi. Haideți să vedem cât de multe conexiuni putem face.”

---

#### ÎNCHEIERE | 5 minute

- “Ce observați la rețeaua pe care am creat-o?
- Cum vă simțiți gândindu-vă că faceți parte dintr-o rețea atât de extinsă?
- Ce înseamnă pentru voi interdependența? Ce părere aveți despre această noțiune?
- Cum ne putem conecta la interdependență fiind recunoscători?”

CICLUL PRIMAR (CLASELE 0-II)

CAPITOLUL 2

# Clădirea rezilienței

## Prezentare generală

---

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

### Zona de reziliență

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

### Senzațiile

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

### Observarea senzațiilor

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

### Resurse personale

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

### Centrarea corporală

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

### Strategii de ajutor imediat (Help Now!)

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

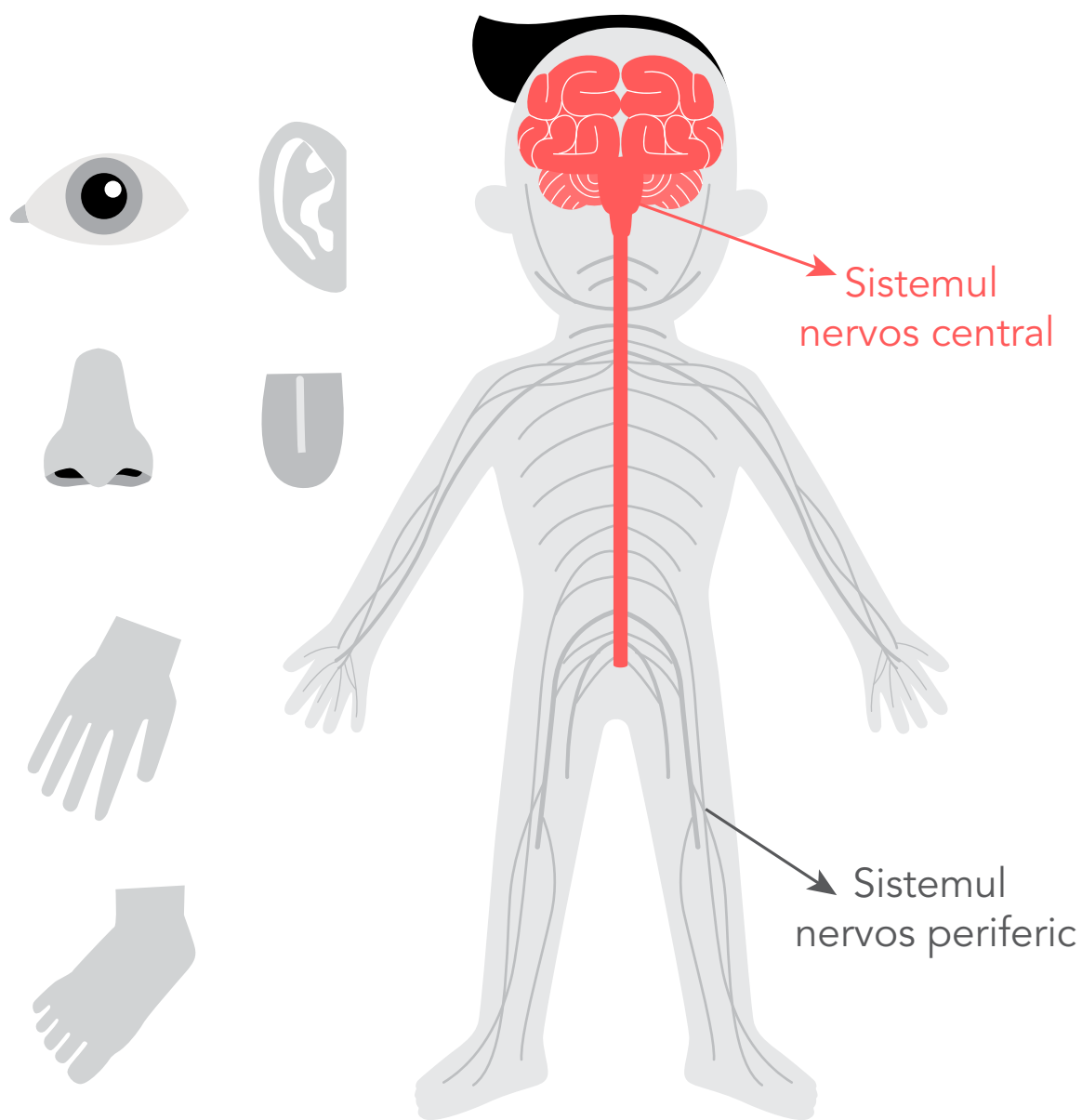


---

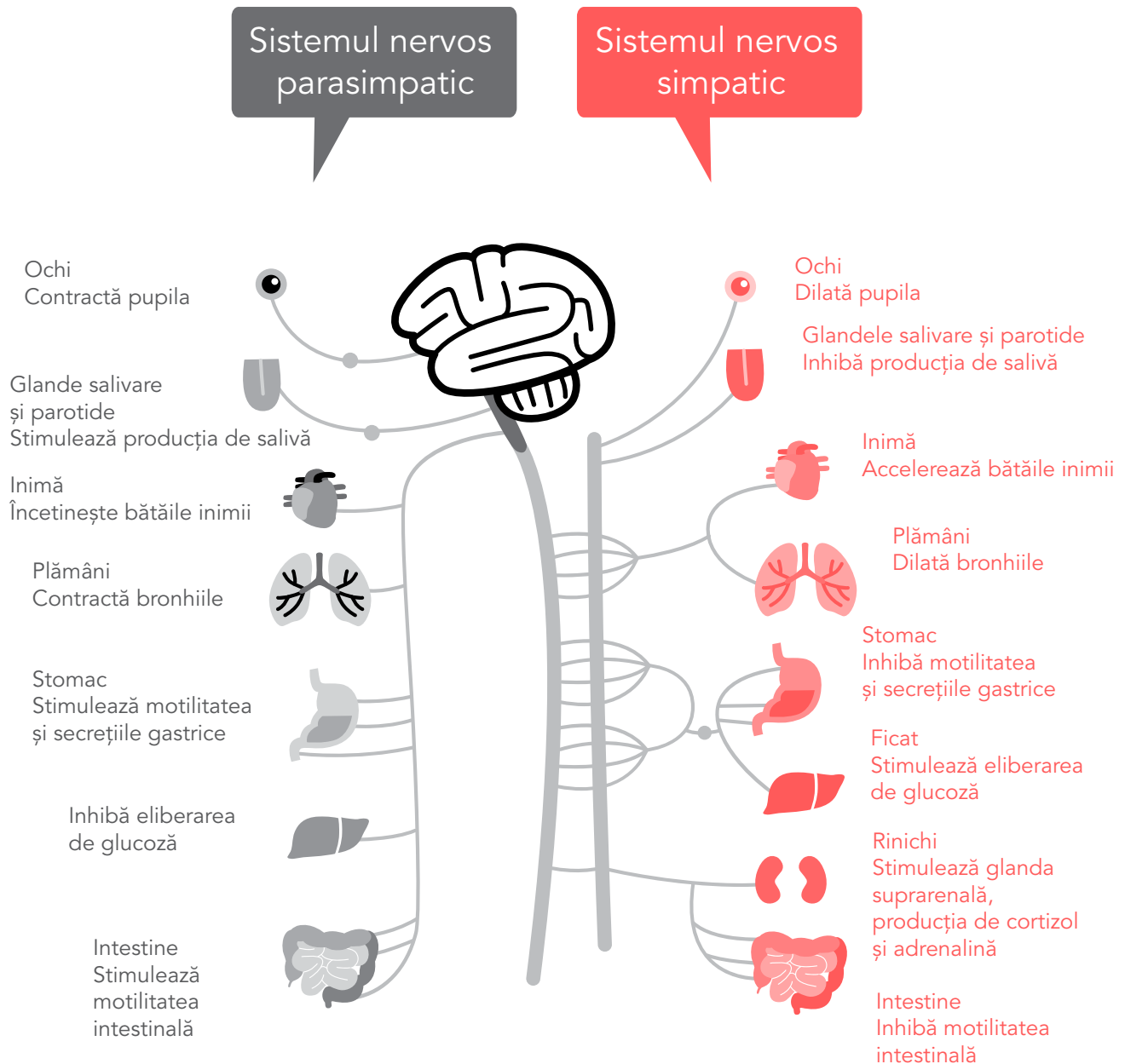
## Sistemul nervos

---

Sistemul nervos central și periferic



# Sistemul nervos autonom



## Sistemul nervos

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

O parte a sistemului nostru nervos funcționează în mod automat, fără a fi nevoie de un control conștient: acesta se numește sistemul nervos autonom (literal, care se „autoguvernează”). SNA, sistemul nervos autonom, reglează diferitele procese ale organismului necesare supraviețuirii, inclusiv ritmul nostru cardiac, respirația, tensiunea arterială și digestia. De asemenea, reglează organele noastre interne, cum ar fi stomacul, ficatul, rinichii, vezica urinară, plămânii și glandele salivare.

Deoarece funcția principală a sistemului nervos este aceea de a ne ajuta să ne menținem în viață, el are o reacție foarte rapidă (în funcție de starea percepută: de pericol sau de siguranță). În funcție de modul în care percepe o anumită situație, sistemul nervos autonom are două variante de activare: de pericol (răspunsul de tipul „luptă sau fugi”), sau de siguranță (răspunsul de tipul „odihnă și digestie”). Răspunsul de tipul „luptă sau fugi” activează funcția sistemului nervos simpatic, oprind sistemele de digestie și de creștere, pregătind organismul pentru acțiune și eventualele răni, în timp ce răspunsul de tipul „odihnă și digestie” activează sistemul nervos parasimpatic, relaxând corpul și permițând reluarea unor funcții precum creșterea, digestia și așa mai departe. De aceea, atunci când simțim un pericol și avem un răspuns de tipul „luptă sau fugi”, putem observa modificări ale ritmului cardiac, ale respirației, ale tensiunii arteriale, modificări în dilatarea pupilei și în funcționarea organelor noastre interne. Apoi, când simțim că pericolul a trecut și că suntem din nou în siguranță, putem observa alte schimbări la nivelul acestor organe.

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

Din fericire, putem învăța să ne liniștim corpul și mintea și să ne reglăm sistemul nervos. Întrucât sistemul nervos este cel care percepe lucrurile care se întâmplă atât la interior (cum ar fi tensiunea,

relaxarea, căldura, frigul, durerea, etc.), cât și la exterior, prin intermediul celor cinci simțuri, el ne oferă în permanență informații esențiale despre starea corpului nostru. Acest capitol se concentrează pe informațiile și abilitățile care sunt necesare pentru a îmbunătăți acest tip de îngrijire de sine.

## Senzațiile

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

## Strategiile de ajutor imediat (Help Now!)

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

## Crearea de resurse

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

## Observarea senzațiilor

Observarea senzațiilor și păstrarea atenției asupra lor presupune un proces de „urmărire”. Noi „urmărim” sau „descifrăm” senzațiile, deoarece senzațiile constituie „limbajul” sistemului nostru

nervos. Aceasta conduce la dezvoltarea alfabetizării corporale, adică la o înțelegere mai bună a propriului corp și a modului în care acesta reacționează la situații de stres sau siguranță. Cu toate că împărtășim cu toții aceeași structură de bază a unui sistem nervos, corpurile noastre reacționează la condițiile de stres sau siguranță în moduri ușor diferite. Oamenii pot reacționa diferit, devenind tensionați în diferite părți ale corpului. De asemenea, putem răspunde în moduri diferite și la starea de bine. Este posibil să experimentăm o căldură plăcută în piept, sau o destindere și o relaxare a mușchilor faciali. Dobândirea abilității de a observa senzațiile propriului corp ne ajută să înțelegem dacă ne simțim relaxați, în siguranță și fericiți, sau dacă ne manifestăm ca și cum am răspunde la stres. Această abilitate ne dă posibilitatea unei „alegeri”, astfel încât, atunci când suntem în suferință, putem alege să aducem în interiorul corpului, în mod conștient, o senzație de bine sau de neutralitate interioară. Acest lucru poate duce la amplificarea sentimentului și a senzației de stare de bine.

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

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

### Schimbă și păstrează (Shift and stay)

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

### Cufărul cu resurse și piatra-resursă

Experiența de învățare 3, „Crearea unui cufăr cu resurse”, este fundamentată pe experiențele anterioare de la clasă, iar scopul acesteia este acela de a-i ajuta pe elevi să-și construiască un „cufăr plin cu resurse” sau o „trusă de unelte”, în care să-și „depoziteze” resursele personale, la care pot

apela ori de câte ori este necesar. În plus, prin această experiență de învățare se vor consolida și mai mult abilitățile de creare a resurselor și de observare a senzațiilor.

## Centrarea corporală

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

## Cele trei zone

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

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

Uneori, suntem scoși din zona de reziliență din cauza evenimentelor care au loc în viața noastră de zi cu zi. Atunci când se întâmplă acest lucru, sistemul nostru nervos autonom se dereglează. Dacă rămânem blocați în zona înaltă, ne aflăm într-o stare de hiper-activare nervoasă. Ne putem simți anxioși, supărați, nervoși, agitați, speriați, obsesivi, frustrați, surescitați, sau chiar lipsiți de control.

Din punct de vedere fiziologic, putem prezenta tremurături, putem avea o respirație rapidă și superficială, dureri de cap, greață, tensiune musculară, indigestie și pot surveni modificări ale vederii și auzului.

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

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

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

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

În unele cazuri, activitățile din acest capitol pot să nu ducă (instantaneu) la rezultatele și perspectivele dorite. Nu vă descurajați, deoarece la început le este greu chiar și adulților să-și observe și să-și descrie senzațiile. Poate că va fi nevoie de repetarea unor activități chiar de mai multe ori înainte

ca elevii să-și poată descrie senzațiile, să observe dacă sunt plăcute, neplăcute sau neutre, și să-și utilizeze abilitățile pe care le au pentru a face exercițiile de creare de resurse și centrare corporală. Chiar dacă elevii înțeleg rapid, repetarea este esențială pentru ca abilitățile să fie bine integrate. În cele din urmă, unii dintre elevi vor începe să manifeste aceste abilități în mod spontan, în special atunci când se confruntă cu circumstanțe extrem de dificile sau de stresante.

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

### **Check-in și practica repetată**

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

### **Practica personală a elevilor**

Aceasta este etapa în care este important să realizăm faptul că elevii pot aborda propria lor practică personală, chiar și într-un mod informal. Pe măsură ce îi susțineți în acest sens, este util să conștientizați faptul că fiecare elev este diferit, și că imaginile, sunetele și activitățile care pot fi liniștitoare pentru unii, pot fi stresante pentru alții. Chiar și lucruri precum sunetul unui clopoțel, o imagine a unui animal drăguț, posturi de yoga, momente prelungite de liniște și de respirație



profundă, pot fi experiențe neplăcute pentru unii dintre elevii dvs. și pot împiedica, de fapt, capacitatea lor de a se liniști, în loc să o îmbunătățească. Veți ști acest lucru urmărindu-i pe elevi și întrebându-i ce le place, apoi oferindu-le mai multe opțiuni, astfel încât să poată dezvolta o practică personală în jurul a ceea ce funcționează cel mai bine pentru ei.

### **Practica personală a profesorului**

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

### **Lecturi și resurse suplimentare**

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

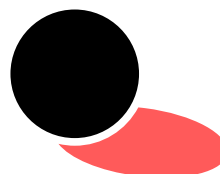
Elevii vor:

- 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).

## DURATĂ

30 minute

## COMPONENTELE DE BAZĂ



**Atenția și conștientizarea  
de sine.**

## MATERIALE NECESARE

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

## CHECK-IN | 4 minute

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

---

## PREZENTARE / DISCUȚIE | 10 minute

### Ce sunt senzațiile?

#### Prezentare generală

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

#### Conținut / perspective care trebuie explorate

- La fel cum putem percepe lucrurile din exterior prin intermediul celor cinci simțuri,

putem acorda atenție și senzațiilor din corpul nostru.

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

#### Materiale necesare

- Flipchart sau tablă
- Markere

#### Instrucțiuni

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

## Sfaturi didactice

- **O senzație** este ceva ce simțim în corp, cum ar fi cald, rece, furnicături, slăbiciune, tensiune, greutate, ușurătate, deschidere și așa mai departe. Cuvintele care descriu o senzație fizică trebuie diferențiate de cuvintele care descriu în general sentimentele, cum ar fi bine, rău, stresat, ușurat și așa mai departe și sunt, de asemenea, diferite de cuvintele care descriu emoțiile, cum ar fi fericit, trist, speriat, emoționat, etc. Îndrumarea elevilor să alcătuiască o listă de cuvinte care descriu senzațiile, îi va ajuta să-și recunoască senzațiile corporale, lucru care, la rândul său, îi va ajuta să își monitorizeze mai bine starea corpului.
- De asemenea, dacă doriți, este recomandat să le prezentați elevilor rolul sistemului nervos: partea care, pe de-o parte, ne permite să percepem atât senzațiile din interiorul corpului, cât și lucrurile care există în afara noastră (prin intermediul celor cinci simțuri) și, pe de altă parte, ne menține în viață, reglându-ne respirația, ritmul cardiac, fluxul de sânge, digestia și alte funcții importante. Acest capitol are ca scop înțelegerea funcționării sistemului nervos (în special a sistemului nervos autonom). Puteți preda conținutul și abilitățile fără a face referire, în mod specific, la sistemul nervos, folosind termenul general de „corp”. Cu toate acestea, dacă aveți posibilitatea să aduceți treptat informații suplimentare despre sistemul nervos autonom, acest lucru va îmbogăți înțelegerea generală a elevilor.

## Exemplu de script

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

percepem lucrurile care se află în exteriorul corpului nostru, cum ar fi un sunet sau un miros. Să observăm dacă putem simți ceva și în interiorul corpului nostru. Să punem o mână pe inimă și cealaltă mână pe burtă, să închidem ochii pentru un moment și să observăm dacă putem simți ceva în interiorul corpului.

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

- Acum haideți să ne gândim la ceea ce simțim în interior. De exemplu, atunci când stăm la soare, simțurile noastre ne pot spune că ne este prea cald și atunci luăm măsuri, de exemplu ne retragem undeva la umbră pentru a ne răcori. La început simțim căldura sau fierbințeala din interiorul corpului, iar apoi, când suntem la umbră, în interior simțim cum ne răcorim. Haideți să ne gândim împreună și la alte senzații pe care le experimentăm în interiorul corpului.
- Haideți să vedem câte senzații putem descoperi. Dacă spuneți ceva, dar nu suntem încă siguri că este o senzație, atunci o voi scrie separat."
- (Unii dintre copii ar putea avea nevoie de informații suplimentare pentru a putea înțelege mai bine senzațiile. Prin urmare, îi puteți ajuta punând întrebări de următoarele tipuri:)
  - "Ce simțiți în interior atunci când sunteți somnroși? Care parte a corpului vă spune că vă este somn? Ce simțiți în corp atunci când vă este foame? Cum vă simțiți atunci când vă jucați? Ce simțiți în interiorul corpului atunci când sunteți fericiți? Dacă faceți sport, cum vă simțiți în interior? Ce simțiți în corp atunci când sunteți entuziasmați? Unde simțiți asta? (Poate fi util dacă dați un exemplu personal,

*cum ar fi „atunci când mă gândesc să fac ceva care îmi place în mod deosebit, simt căldură în zona umerilor și a feței”.)”*

---

## **ACTIVITATE DE APROFUNDARE** | 12 minute

### Perceperea senzațiilor exterioare și interioare

#### Prezentare generală

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

implică folosirea și direcționarea conștientă a atenției.

#### Conținut / perspective care trebuie explorate

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

#### Materiale necesare

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

#### Instrucțiuni

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

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

### Sfaturi didactice

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



- Observați sunetele din interiorul, apoi pe cele din afara clasei.
- Numiți culorile pe care le observați în încăperea.
- Atingeți o piesă de mobilier de lângă voi. Observați-i temperatura și textura (este fierbinte, rece sau cald; este neted, aspru, sau ce altceva simțiți?).
- Împingeți un perete cu mâinile sau cu spatele și observați cum vă simțiți mușchii.
- Numărați înapoi de la 10 la 1.

### Exemplu de Script

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

să detectăm sunete din interiorul sau din afara acestei săli de clasă, pe care nu le-am observat până acum. [Pauză.]

- Când faceți acest lucru, când ascultați, ce observați că se întâmplă în interiorul corpului vostru? Observați cumva senzații în interiorul

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

- Ce observați? În ce zonă a corpului aveți această senzație? Este plăcută, neplăcută sau neutră? [Permiteți-le elevilor să-și împărtășească impresiile.]

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

- *Acum haideți să vedem dacă putem găsi în această încăpere lucruri de o anumită culoare. Să începem prin a găsi culoarea roșie.*
- *Priviți de jur împrejurul încăperii și vedeți dacă puteți găsi trei lucruri care să aibă culoare roșie.*
- *Observați ce simțiți în interiorul corpului atunci când ați găsit ceva de culoare roșie. A observat cineva senzații la nivelul corpului? Ridicați mâna dacă ați observat ceva.*
- *Ce este? Este o senzație plăcută, neplăcută sau neutră?"*

Utilizați acest format de lucru pentru a explora diferitele strategii de ajutor imediat - în măsura timpului pe care îl aveți la dispoziție și repetați această activitate după cum considerați că este necesar.

---

### **ÎNCHEIERE** | 4 minute

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

Strategii de ajutor imediat (Help Now!)

# 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?

Strategii de ajutor imediat (Help Now!)

## Activitatea 3



Priviți prin încăperea și observați ceva ce vă atrage atenția.

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

Strategii de ajutor imediat (Help Now!)

## Activitatea 4



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

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

Strategii de ajutor imediat (Help Now!)

# Activitatea 5



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

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



Strategii de ajutor imediat (Help Now!)

## Activitatea 6



Apăsați-vă cu putere palmele între ele sau  
frecăți 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 propriul corp.
- dezvolta o capacitate mai mare de a identifica și urmări senzațiile din corp.

## DURATĂ

25 minute

## COMPONENTELE DE BAZĂ



### Autoreglarea

## MATERIALE NECESARE

- Desenele pe care elevii le-au creat la 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 minute

*Utilizarea ca resursă personală a desenului în care a fost reprezentată bunăvoința*

### Prezentare generală

- În această activitate, elevii participă la activitate folosind desenele, și apoi observând senzațiile pe care le percep în corp, acordând o atenție deosebită senzațiilor plăcute și neutre.

### Conținut / perspective care trebuie explorate:

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

### Materiale necesare

Desenele în care elevii au reprezentat sentimentul de bunăvoință, pe care l-au creat în Capitolul 1.

### Instrucțiuni

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

### Sfaturi didactice:

- Aducerea în minte a ceva care evocă o stare de bine, siguranță sau securitate interioară, se numește „crearea de resurse”. Ceea ce aducem în minte se numește resursă personală. Urmărirea senzațiilor care apar poartă denumirea de „observare” a senzațiilor sau „citire” a acestora (puteți folosi oricare dintre acești termeni: urmărire, observare sau citire). Atunci când prin intermediul urmăririi este descoperită o senzație plăcută sau neutră, ne putem păstra atenția focalizată asupra acestei senzații timp de câteva momente, și vom continua să observăm senzația respectivă pentru a vedea dacă rămâne aceeași sau se schimbă. Aceasta tinde să aprofundeze senzația și să conducă la o relaxare mai mare la nivelul întregului corp.
- Deși cu toții avem un sistem nervos, există o mare varietate de elemente care pot funcționa pentru noi ca resurse personale și de senzații care ne apar în corp legate de starea de bine sau situații de stres. Dacă în urma exercițiului de urmărire, observăm unele senzații neplăcute, putem încerca să găsim un loc în corp în care ne simțim mai bine, și ne vom direcționa atenția în acea zonă. Această abordare poartă denumirea de „schimbă și păstrează”. Când, prin observare, descoperim o senzație plăcută sau neutră în corp, ne putem menține atenția asupra ei pentru câteva momente. După cum am menționat mai devreme, menținerea atenției asupra senzației face ca experiența respectivă să se aprofundeze, iar rezultatul va fi acela că sistemul nervos va trimite semnalele corespunzătoare către organism, anunțându-l că suntem în siguranță, iar corpul va răspunde, de obicei, printr-o mai mare stare de relaxare.
- Este posibil ca în timpul exercițiului de creare de resurse, elevii să împărtășească senzații care provin din alte aspecte, care nu au legătură cu desenul. De exemplu, elevul se poate simți tulburat pentru că va trebui să vorbească și poate că va descrie senzații legate de asta. Dacă se întâmplă acest lucru, atunci puteți direcționa elevul către desenul care reprezintă bunăvoința, rugându-l să vadă dacă îi generează senzații plăcute sau neutre. Dacă elevul confirmă că percepe o senzație plăcută, atunci rugați-l să facă o pauză pentru o clipă și să observe acea senzație. Pauza și păstrarea atenției asupra senzației plăcute sau neutre va permite corpului să se relaxeze și să se adâncească într-o experiență de siguranță. Dacă elevul raportează senzații neplăcute, întrebați-l dacă există în altă parte a corpului o zonă în care se simte mai bine, apoi cereți-i să facă o pauză și să observe acel loc.
- Notă: O senzație (cum ar fi căldura, de exemplu) poate fi plăcută, neplăcută sau neutră. Răcoarea, în mod similar, poate fi plăcută, neplăcută sau neutră. Așadar, este util să-i întrebați în mod specific pe elevi dacă senzația este plăcută, neplăcută sau neutră, astfel încât să înceapă să dobândească abilitatea de a face citirea senzațiilor în acest mod. De asemenea rețineți faptul că sistemul nervos răspunde foarte rapid la stimuli

- Așadar, dacă prelungiți prea mult exercițiul cu desenul care ilustrează bunăvoința, este posibil ca atenția elevului să devieze către altceva și acesta să nu mai experimenteze senzații legate de reamintirea unui moment de bunăvoință. Coordonarea acestui exercițiu va deveni mai evidentă cu timpul, pe măsură ce veți practica.

### Exemplu de Script

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

*Cum este atunci când avem multă energie și este ceva plăcut? Ați simțit vreodată multă energie în corp dar a fost neplăcut? Ar putea fi și neutru?*

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

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

- *"Ce observi că apare în interiorul corpului în momentul în care îți amintești de acea manifestare de bunăvoință?"*
- *Există senzații pe care le observi în corp?*



- Este acea senzație pe care tocmai mi-ai menționat-o, plăcută, neplăcută sau undeva la mijloc?
- Ce alte senzații ai mai observat în corp în momentul în care ți-ai reamintit acea manifestare a bunăvoinței?
- Ar mai dori și altcineva să-și împărtășească impresiile?"

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

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

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

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

## ÎNCHEIERE | 5 minute

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

# Crearea cufărului cu resurse

## SCOPUL

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

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

## REZULTATELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

Elevii vor:

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

## DURATĂ

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

## COMPONENTELE DE BAZĂ



**Autoreglarea**

## MATERIALE NECESARE

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

### CHECK-IN | 4 minute

Distribuiți elevilor desenele care ilustrează sentimentul de bunăvoință, pe care le-au efectuat în cadrul experienței de învățare anterioare.

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

- *Pe măsură ce facem acest lucru, învățăm mai multe lucruri despre corpul nostru și despre cum să-l liniștim și să îl facem să se simtă mai bine.”*

---

### ACTIVITATE DE APROFUNDARE | 16 minute

Crearea unui „cufăr cu resurse” pentru depozitarea resurselor personale

#### Prezentare generală

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

#### Conținut / perspective care trebuie explorate

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

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

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

### **Materiale necesare**

- Cartonașe colorate sau albe de 4"x6" (sau tăiate din hârtie la o dimensiune similară)
- Pixuri sau markere colorate distribuite fiecărui elev
- O cutie mică, o punguță, un săculeț sau un plic colorat mai mare, care să servească drept „cufărul cu resurse”, pentru fiecare elev în parte, în care să-și păstreze desenele resurselor personale
- O cutie cu pietricele mici și colorate, cristale, sau alte obiecte similare (opțional)
- Articole pentru decorarea cufărului (opțional)

### **Instrucțiuni**

- Spuneți-le elevilor că urmează să își facă un cufăr pentru resurse și explicați-le ce înseamnă o resursă.
- Puneți întrebări pentru a-i determina pe elevi să vorbească despre unele dintre resursele lor.
- Oferiți-le elevilor suficient timp atât pentru a-și desena resursele, cât și pentru a le prezenta

celorlalți colegi. Prezentarea se poate face fie lucrând pe perechi, fie ca un grup, fie ambele.

### **Sfaturi didactice**

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

mai degrabă o varietate mare de cuvinte pentru a descrie ceea ce poate constitui o resursă personală - în loc să folosiți un singur cuvânt precum „fericire”, „siguranță”, „bucurie” etc. În acest fel, elevii dvs. vor putea să găsească ceva care să funcționeze pentru ei.

### Exemplu de script

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

- *Ne putem păstra resursele în cuferele noastre. Putem să ne scriem numele pe ele.*
- *Haideți să discutăm cu ceilalți elevi lucrurile pe care le-am făcut în cadrul acestei activități. Cine ar dori să ne vorbească despre resursele sale personale, și de ce aceste lucruri reprezintă resurse pentru voi."*

---

### **PRACTICĂ REFLEXIVĂ** | 7 minute

Exersarea practicilor de creare de resurse și observare a senzațiilor\*

#### **Prezentare generală**

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

#### **Sfaturi didactice**

- Rețineți că, în cazul în care unii elevii au senzații neplăcute, trebuie să le reamintiți că își pot deplasa atenția către un loc din corpul lor în care se simt mai bine (sau observă senzații neutre). Această abordare este numită „schimbă și păstrează”. De asemenea, amintiți-vă că îi ajutați pe elevi să învețe ce este senzația, așa că, dacă spun lucruri precum „Mă simt bine” sau „Mă simt rău”, întrebați-i lucruri de genul „Cum este când te simți bine? Poți descrie senzația pe care o ai?” Puteți utiliza lista de cuvinte pe care ați creat-o împreună cu elevii în experiența de învățare anterioară.

- Crearea de resurse este o abilitate care are nevoie de timp pentru a se dezvolta. Vă sugerăm să repetați această activitate de câteva ori, până când elevii dobândesc o experiență directă a senzațiilor plăcute în corp în timp ce se gândesc la resursele lor personale. După ce elevul va dobândi o astfel de înțelegere profundă, continuarea practicării acestei activități va conduce la o cunoaștere trăită a modului în care propriul sistem nervos experimentează și exprimă stresul și starea de bine.

#### **Exemplu de script**

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

- Dacă observați senzații neplăcute, atunci trebuie să mutați atenția în altă parte a corpului, unde aveți senzații mai plăcute. Rămâneți în zona în care vă simțiți mai bine.
- După ce ați găsit o senzație plăcută - sau măcar o senzație neutră - puteți rămâne cu atenția acolo și să continuați să observați această senzație. (Pauză.)
- Este ca și cum am trece în revistă corpul și senzațiile sale. Această activitate este numită observarea senzațiilor. Să observăm înseamnă să urmărim ceva îndeaproape. Când observăm senzațiile din corp și le acordăm atenție, noi le urmărim.
- Ar dori cineva să vorbească despre o senzație pe care a observat-o în corp?
- Cum vă simțiți atunci când sunteți atenți și observați acea senzație?"

---

### ÎNCHEIERE | 3 minute

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

personale?

- Credeți că în viitor am putea aduna mai multe resurse personale?
- Când credeți că veți dori să mai folosiți cufărul cu resurse?"

---

## ACTIVITATE DE APROFUNDARE

### OPȚIONALĂ | 10 minute

#### Piatra-resursă

#### Prezentare generală

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

#### Materiale necesare

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

#### Instrucțiuni

- Invitați-i pe elevi să formeze un cerc.
- Oferiți fiecărui elev un mic cristal, piatră sau



alt obiect mai mic, sau invitați-i să aleagă unul care le place dintr-o cutie sau un săculeț. Ei sunt cei care vor trebui să aleagă.

- Conduceți-i prin practica de creare de resurse, descrisă mai jos.

### Exemplu de script

- *"Acesta este un obiect special, pe care îl veți pune în cutărul vostru cu resurse.*
- *Este o piatră (sau un cristal) care vă poate ajuta să vă reamintiți cum să vă simțiți mai calmi, mai în siguranță și mai senini. O vom numi 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 interiorul corpului? Ce observați?*
- *Acum vă puteți întoarce la locurile voastre și să așezați piatra specială în interiorul cutărului cu resurse.*
- *Putem să scriem și o notă pe care să o punem în cutăr, astfel încât să ne amintim pentru ce am fost recunoscători.”*



# Centrarea corporală

## SCOPUL

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

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

## REZULTATELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

Elevii vor:

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

## DURATĂ

30 minute

## COMPONENTELE DE BAZĂ



### Autoreglarea

## MATERIALE NECESARE

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

## CHECK-IN | 4 minute

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

---

## ACTIVITATE DE APROFUNDARE # 1

12 minute

Centrare corporală în diferite posturi\*

### Prezentare generală

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

## Conținut / Perspective care trebuie explorate

- Sistemul nervos răspunde la contactul fizic al corpurilor noastre 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 sistemele noastre nervoase 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

Centrarea corporală cu un obiect \*

### Prezentare generală

În cadrul acestei activități, le veți permite elevilor să aleagă un obiect care le place dintr-o selecție pe care le-o oferiți (sau puteți să le cereți să-și aducă obiecte proprii) și apoi vor ține în mână câteva dintre obiecte, observând ce senzații le apar în corp când fac asta.

### Conținut / Perspective care trebuie explorate

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

### Materiale necesare

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

## Instrucțiuni

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

## Sfaturi didactice

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

## Exemplu de Script

- *"Putem face exercițiul de centrare corporală și prin ținerea în mână sau atingerea unor obiecte sau lucruri.*
- *Aici avem câteva obiecte pe care le putem folosi pentru a practica acest exercițiu. Puteți alege oricare dintre lucrurile care credeți că*

*v-ar putea plăcea.*

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

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

---

## ACTIVITATE OPȚIONALĂ #2

10 minute

Centrarea corporală cu o parte a corpului \*

### Prezentare generală

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

### Exemplu de script

- *"Putem face exercițiul de centrare corporală devenind conștienți de o parte a corpului nostru în relație cu o suprafață.*
- *Haideți să ne așezăm mâna/mâinile pe o masă, un perete sau pe podea.*
- *Haideți să încercăm să acordăm atenție picioarelor și modului în care acestea sunt poziționate pe sol.*
- *Acum haideți să facem exercițiul de observare*

*a senzațiilor. Vom fi atenți la senzațiile din interiorul corpului.*

- *Haideți să stăm în tăcere pentru câteva momente și să urmărim senzațiile care apar în corpul nostru. [Pauză.]*
- *Ce ați observat? În care zonă a corpului ați observat că există senzații?*
- *Să stăm din nou tăcuți și să continuăm să urmărim. [Pauză.]*
- *Ce ați observat de această dată?*
- *Este mai plăcut să fiți atenți la mâini, la picioare, sau la ambele?*
- *Acest lucru este, de asemenea, centrare corporală."*

---

## ÎNCHEIERE | 4 minute

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

# Nelson și zona de reziliență

## SCOPUL

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

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

## REZULTATELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

Elevii vor:

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

## DURATĂ

30 minute

## COMPONENTELE DE BAZĂ



**Autoreglarea**

## MATERIALE NECESARE

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



## CHECK-IN | 4 minute

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

## PREZENTARE / DISCUȚIE | 10 minute

### Zona de reziliență

#### Prezentare generală

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

#### Conținut / perspective care trebuie explorate

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

## Materiale necesare

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

## Instrucțiuni

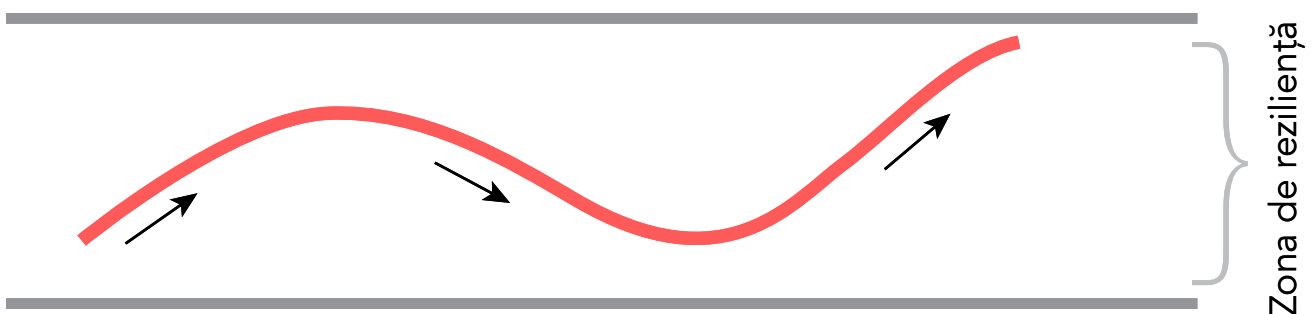
- Arătați-le elevilor marioneta, și prezentați-o ca pe un copil care are aproximativ aceeași vârstă cu ei, și care merge la o școală asemănătoare cu a lor. Permiteți-le să-i aleagă un nume (noi vom folosi numele „Nelson”). Explicați-le copiilor că aveți de gând să vorbiți despre cum s-a desfășurat ziua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

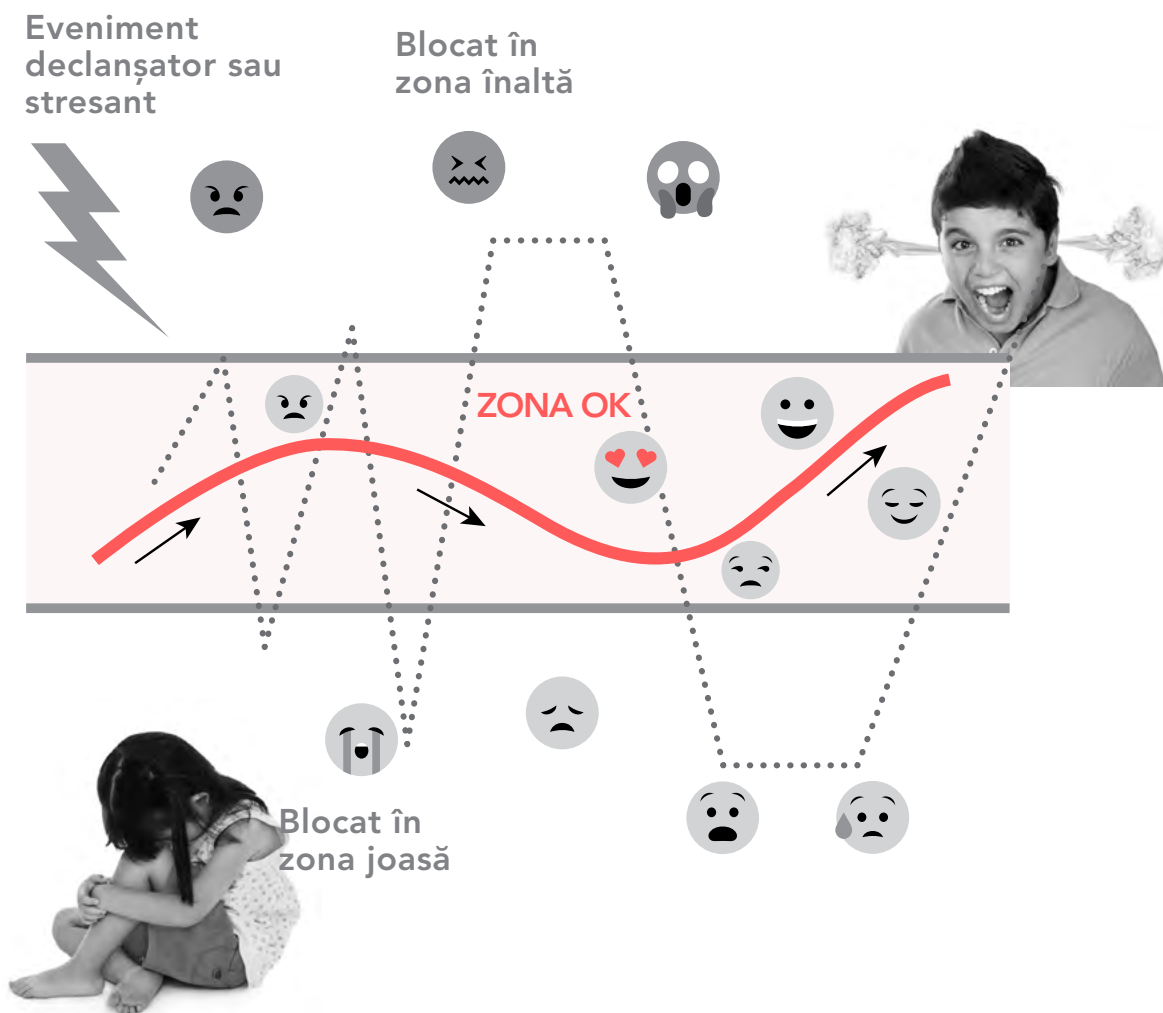
- Apoi spuneți-le povestea lui Nelson, așa cum este redată în scenariul de mai jos, făcând o pauză pentru a verifica (a) ce cred elevii că ar putea simți Nelson în interiorul său; (b) unde ar putea fi plasat pe graficul zonei de reziliență; (c) ce ar putea face pentru a reveni în zona de reziliență și pentru a rămâne acolo.
- Asigurați-vă că încheiați discuția cu elevii reamintindu-le că au dobândit deja o mulțime de abilități pe care le-ar putea folosi pentru a reveni în zona de reziliență atunci când au nevoie. Încheiați discuția invitându-i să își acceseze resursele și / sau să facă exercițiul de centrare corporală.

## ZONA DE REZILIENȚĂ



(c) Trauma Resource Institute

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



### Sfaturi didactice

Nu vă faceți griji dacă elevii nu reușesc să integreze aceste informații imediat, întrucât acestea vor fi reluate și consolidate în următoarele două experiențe de învățare.

- O notă despre siguranță: Atunci când predați materialul dedicat celor trei zone, este mai sigur ca, pentru început, să utilizați un obiect (cum ar fi marioneta, fotografia sau un emoji), pentru a reprezenta faptul că personajul respectiv este blocat în zona înaltă

sau joasă, și să-i întrebați pe elevi cum cred ei că se simte, sau ce senzații ar putea avea personajul respectiv. Aceasta reprezintă o manieră indirectă de predare a celor trei zone, care se folosește de obicei la început. Nu este recomandat să puneți elevilor întrebări directe, cum ar fi: „Cum vă simțiți când sunteți blocați în zona înaltă?”, sau „Cum vă simțiți când ați rămas blocați în zona înaltă?”, sau „Vă amintiți o perioadă când erați blocați în zona înaltă?” Acest lucru ar putea provoca un efect

nedorit, în care un elev ar putea experimenta un flashback (o amintire) traumatic(ă), sau ar putea să descrie cel mai rău lucru care i s-a întâmplat vreodată. În mod similar, este mai bine să evitați crearea de scenarii în care elevii trebuie să simuleze că sunt blocați în zona lor înaltă sau în zona joasă, folosind mai degrabă un personaj fictiv sau făcând un joc de rol.

### Exemplu de Script

- *"Am învățat despre corpul nostru și în special despre sistemul nostru nervos.*
- *Ce am învățat data trecută că face sistemul nostru nervos?*
- *Am fost atenți la senzațiile noastre. Și am învățat cum să ne liniștim corpul folosind exercițiile de creare de resurse, centrare corporală și strategiile de ajutor imediat (Help Now!).*
- *O să vă prezint un prieten de-al meu. [Arătați marioneta.] Prietenul nostru are nevoie de un nume. Ce nume ați vrea să-i dăm? [În povestea care va urma, noi am folosit numele „Nelson”.]*
- *Nelson are aceeași vârstă ca majoritatea dintre voi. De asemenea, el merge la o școală ca a noastră, și experiența lui ne va ajuta să înțelegem mai bine cum funcționează sistemul nostru nervos, arătându-ne prin ce trece el într-o zi. Nelson a avut o zi cu adevărat plină!*
- *Pentru a realiza acest lucru, vom face un desen care să ne ajute să înțelegem cum funcționează sistemul nervos. Imaginea pe care o vom desena va arăta ce face sistemul nervos al lui Nelson pe măsură ce trece prin diferitele situații ale zilei.*
- *Partea din mijloc se numește zona de reziliență [sau zona OK, sau zona stării de bine.] Asta pentru că, în centru, corpul lui Nelson se simte bine, este echilibrat, adică rezilient.*
- *A fi rezilient înseamnă că suntem puternici în interior, că suntem în control și că putem face față cu bine oricăror dificultăți. Chiar dacă ni se întâmplă lucruri dificile, din moment ce suntem rezilienți, ne putem reveni și vom reuși să fim din nou în control.*
- *De multe ori s-ar putea să avem unele dificultăți, dar dacă ne aflăm în zona noastră de reziliență, le putem face față deoarece avem forța interioară necesară. Chiar și într-o situație dificilă nu suntem super stresați sau super tulburați, pentru că am învățat deja cum să ne aducem corpul și mintea într-un loc mai bun, care ne ajută să ne simțim mai bine.*
- *Voi cum credeți că se simte Nelson când se află în această zonă?*
- *Pe parcursul zilei am putea urca și coborî [trasați o linie ondulată în zona de reziliență]. Linia care urcă înseamnă că suntem foarte activi și că avem multă energie, iar linia care coboară înseamnă că suntem apatici sau lipsiți de energie. Dar nu este nicio problemă atâta vreme cât ne aflăm în zona noastră de reziliență.*
- *Cu toate astea, uneori se întâmplă ceva care*

ne sperie, sau care nu ne place [desenăm sau arătăm către fulgerul desenat în prealabil].  
Și acest lucru ne scoate din zona noastră de reziliență. Și s-ar putea să rămânem blocați în zona înaltă, de exemplu.

- Cum credeți că se simte Nelson atunci când rămâne blocat în zona înaltă? [Alocați suficient timp pentru răspunsuri.]
- (Dacă simțiți că este util, puteți să puneți elevii să-l întrebe direct pe Nelson cum se simte când este blocat în zona înaltă și joasă. Acest lucru vă va permite să împărtășiți sentimente și senzații pe care elevii poate că nu le vor menționa.) *Haideți să-l întrebăm: Nelson, cum te simți când rămâi blocat în zona înaltă?*
- *Iar Nelson va răspunde: „Nu-mi place. Uneori mă simt neliniștit și speriat. Câteodată, când sunt blocat în zona înaltă, mă simt foarte supărat și iritat! Nici nu știu ce să fac. Nu am niciun control. Atunci când mă aflu în zona înaltă, mă simt foarte stresat. Dar, uneori, când sunt stresat, mă aflu în zona joasă. Când sunt blocat în zona joasă, mă simt ca acea fată din imagine.”*
- Cum credeți că se simte acea fată care este blocată în zona joasă? [Alocați suficient timp pentru răspunsuri.]
- Te simți așa cum spun copiii, Nelson?
- Nelson spune: „Când sunt blocat în zona mea joasă, mă simt lipsit de energie și sunt foarte trist. Pur și simplu nu am chef să fac nimic. Uneori, nici măcar nu vreau să mă joc cu jucuri

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

---

## ACTIVITATE DE APROFUNDARE | 12 minute

### O zi din viața lui Nelson

#### Prezentare generală

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

#### Conținut / perspective care trebuie explorate

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

## Materiale necesare

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

## Instrucțiuni

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

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

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



### Sfaturi didactice

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

### Povestea lui Nelson

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

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

*dar sunt niște șosete care lui nu-i plac. Aceste șosete îi provoacă mâncărimi la picioare.*

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

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

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

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

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

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

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

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

*„Dar n-am terminat de mâncat!” spune Nelson.*



Mâncarea asta îi plăcea extrem de mult.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

rău.”

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

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

La ora prânzului Nelson este iarăși extrem de fericit, pentru că li se servește mâncarea lui preferată: pizza!\*

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

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

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

„Serios? Bine, vin!” spune Nelson.\*

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

La sfârșitul orelor, Nelson pleacă acasă. 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?”*

# Explorarea zonei de reziliență folosind scenarii

## SCOPUL

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

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

## REZULTATELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

Elevii vor:

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

## COMPONENTELE DE BAZĂ



### Autoreglarea

## DURATĂ

30 minute

## MATERIALE NECESARE

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

### CHECK-IN | 5 minute

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

### ACTIVITATE DE APROFUNDARE | 20 minute

Explorarea celor trei zone prin intermediul scenariilor\*

#### Prezentare generală

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

#### Conținut / Perspective care trebuie explorate

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

## Materiale necesare

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

## Instrucțiuni

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

## Sfaturi didactice

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

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

## Exemple de scenarii

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

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

o alternativă, ea ar putea să se înfurie și să rămână blocată în zona înaltă sau în partea superioară a zonei ei de reziliență.]

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

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

---

### ÎNCHEIERE | 5 minute

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

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

### SCOPUL

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

### DURATĂ

30 minute

### COMPONENTELE DE BAZĂ



### Conștientizarea relațiilor interpersonale

### MATERIALE NECESARE

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



## CHECK-IN | 4 minute

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

## PREZENTARE / DISCUȚIE | 8+ minute

### Prezentare generală

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

### Conținut / perspective care trebuie explorate

- Experimentarea lipsei de bunăvoință ne poate face să ne simțim stresați și nesiguri și ne scoate din zona de reziliență. În schimb, experimentarea bunăvoinței ne poate ajuta să ne simțim mai în siguranță.
- Mai puțin stres este sănătos pentru corpurile noastre.
- 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 cuterile 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 cufărul nostru cu resurse, să ne gândim la o resursă, sau să facem exercițiul de centrare corporală. Fiți conștienți de ceea ce se întâmplă în interiorul corpului.
- [Dacă este posibil, arătați o imagine a corpului uman care arată sistemul nervos autonom și / sau organele din interiorul corpului.] Oamenii de știință au descoperit faptul că atunci când ne simțim nesiguri, sau când suntem blocați în zona înaltă sau joasă pentru o lungă perioadă de timp, acest lucru nu este deloc sănătos pentru corpul nostru.
- Dacă nu avem grijă, atunci când suntem stresați, sistemul nervos eliberează o mulțime de substanțe chimice în corp și ne-am putea îmbolnăvi.
- Care sunt unele dintre lucrurile pe care trebuie să le facă sistemul nostru nervos? Sistemul nervos este partea corpului care controlează funcționarea organelor interne, precum stomacul, inima și plămânii. 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, plămânii să respire și sângele să curgă.
- Sistemul nervos este cel care face toate aceste lucruri. Când suntem în zona de reziliență / zona OK, atunci el poate face toate aceste lucruri foarte bine. De asemenea, el ne protejează împotriva microbilor, bolilor și afecțiunilor.
- Dar atunci când suntem blocați în zona înaltă sau în zona joasă, sistemului nervos îi este greu să facă aceste lucruri. În schimb, se pregătește să facă față pericolului și nu mai face lucruri pe care ar trebui să le facă pentru a ne menține sănătoși.
- Este în regulă să facă acest lucru dacă există un pericol real și trebuie să fugim sau să facem ceva rapid. Dar dacă nu există un pericol real, atunci nu trebuie să fie mereu pregătit să reacționeze.
- Ce credeți că se întâmplă cu inima atunci când suntem blocați în zona înaltă sau joasă? Dar

cu respirația? Dar cu capacitatea de a digera mâncarea? Dar cu capacitatea noastră de a ne odihni?

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

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

### Prezentare generală

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

### Conținut / perspective care trebuie explorate

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

### Materiale necesare

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

### Instrucțiuni

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

- După ce a fost creată o poveste, cereți-le voluntarilor să o pună în scenă. Explicați-le elevilor că atunci când veți spune „Acțiune!” voluntarii vor începe să joace sceneta, iar toți ceilalți vor sta liniștiți și vor urmări ce se întâmplă. Când veți spune „Lent!” își vor încetini acțiunile și vor fi atenți câteva momente, pentru a observa senzațiile care le-au apărut în corp. De asemenea, i-ați putea întreba mai întâi pe elevii care observă desfășurarea scenetei, ce consideră ei că ar putea simți personajele din poveste și în ce zonă a diagramei ar putea fi plasați. Când veți spune din nou „Acțiune!”, elevii actori vor continua să joace sceneta. Atunci când spuneți „Sfârșit!” ei vor înceta să mai joace.
- După ce scenariul a fost pus în scenă – 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 corpului nostru?*
- *Este fericirea ceva ce simțim în interiorul corpului? De unde știm asta? Dar bunăvoința?*
- *Există ceva ce credeți că ar trebui să mai adăugăm la principiile de clasă după experiența de astăzi?*
- *Există ceva ce ați învățat sau experimentat legat de bunăvoință și care v-ar fi de folos?”*

