

Ciclul gimnazial

Manual pentru clasele V - VIII

**ÎNVĂȚAREA
SOCIALĂ,
EMOȚIONALĂ
ȘI ETICĂ**

Educarea Inimii și a Minții

Ciclul gimnazial

Manual pentru clasele V - VIII

ÎNVĂȚAREA SOCIALĂ, EMOȚIONALĂ ȘI ETICĂ

Educarea inimii și a minții



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics



EMORY
UNIVERSITY

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

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

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

Cuprins

Introducere și Mulțumiri	2
Capitolul 1 Crearea unei clase bazate pe compasiune	15
Capitolul 2 Clădirea rezilienței	61
Capitolul 3 Consolidarea atenției și a conștientizării de sine	131
Capitolul 4 Gestionarea emoțiilor	201
Capitolul 5 Învățăm unii de la ceilalți	
Capitolul 6 Compasiunea pentru sine și ceilalți	
Capitolul 7 Cu toții, împreună	
Proiectul de final Construirea unei lumi mai bune	

Introducere și mulțumiri

Bine ați venit la programul de învățare SEE Learning dedicat claselor gimnaziale. Acest curriculum este conceput pentru a fi utilizat în cadrul programului de învățare socială, emoțională și etică (SEE Learning), care a fost dezvoltat de Center for Contemplative Science and Compassion-Based din cadrul Universității Emory din Atlanta, Georgia, S.U.A.

În afară de anumite considerente privind dezvoltarea, programa școlară gimnazială are multe asemănări cu programele dedicate școlii primare, urmând același domeniu de aplicare și aceeași succesiune a capitolelor. Acest lucru se datorează faptului că fiecare versiune a curriculumului este concepută în așa fel încât să poată să constituie prima întâlnire pe care elevii o vor avea cu SEE Learning. Acest lucru înseamnă că elevii nu trebuie să fi parcurs vreun curriculum din cadrul programului de învățare SEE Learning dedicat învățământului primar înainte de a-l începe pe acesta. Dacă aveți elevi care au finalizat deja programa dedicată învățământului primar, vă recomandăm să adaptați experiențele de învățare pe care le utilizați în cadrul acestui curriculum, astfel încât să se bazeze pe cunoștințele anterioare, evitând repetarea identică a scenariilor. În viitor este planificată elaborarea - ca o dezvoltare ulterioară - a unui curriculum școlar gimnazial pentru elevii care au finalizat deja programa dedicată învățământului primar.

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

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

În perioada 2016-2019, peste șase sute de cadre didactice au participat la implementarea programului SEE Learning. Aceștia au participat la atelierile introductive, și-au implicat elevii în

experiențele cuprinse în programul de învățare SEE Learning, au fost vizitați la clasă și observați de membrii echipei de experți asociată programului SEE Learning, și au contribuit la completarea programului prin impresiile și sugestiile pe care le-au făcut.

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

Domeniul de aplicare și structura capitolelor

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

Fiecare experiență de învățare are cinci părți. Acestea sunt:

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

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

Conceperea succesiunii capitolelor și a experiențelor de învățare a fost gândită astfel încât să se structureze și să se consolideze treptat, ca atare vă recomandăm să le abordați în ordinea prezentată. Cercetările au arătat că programele educaționale, cum este și SEE Learning, funcționează cel mai bine atunci când sunt implementate într-o manieră care respectă cele patru principii cunoscute prin acronimul SAFE¹. Acestea sunt:

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

Abordarea capitolelor sau a experiențelor de învățare într-o altă ordine decât cea recomandată, poate duce la confuzie. De exemplu, mai multe dintre ideile abordate în partea de început a curriculumului - cum ar fi relația de interdependență sau utilizarea abilităților de reziliență pentru echilibrarea sistemului nervos - sunt folosite în capitolele ulterioare ale curriculumului ca „fundatie” (cum ar fi reamintirea faptului că suntem cu toții conectați și că facem parte dintr-o rețea de interdependență pentru a putea să înțelegem funcționarea sistemelor, sau să ne reamintim ce am învățat despre sistemul nervos pentru a înțelege mai bine dinamica emoțiilor). Având în vedere că SEE Learning este un program care are la bază cunoștințe științifice solide despre reziliență și traumă, iar abilitățile de reziliență sunt predate elevilor în capitolul 2, omiterea acestui capitol va avea ca rezultat un program

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

care nu mai este bazat pe cele mai bune cercetări și practici din acest domeniu. Asigurarea unui parcurs secvențial al experiențelor, etapă cu etapă, va garanta faptul că elevii vor avea toate cunoștințele fundamentale necesare pentru a naviga cu încredere și pricepere prin fiecare secțiune ulterioară, și va genera, cu timpul, un sentiment de siguranță și de mai bună stăpânire a ideilor de bază.

Capitolul 1: Crearea unei clase bazate pe compasiune

Acest capitol prezintă, în linii generale, modul în care gândirea sistemică, sentimentul de compasiune și gândirea critică sunt integrate la nivelul fiecărui capitol. În esență, SEE Learning are în vedere ca elevii să poată înțelege modul cel mai potrivit de a avea grijă de ei înșiși și de ceilalți, în special în ceea ce privește sănătatea și starea lor de bine socială și emoțională. Prin urmare, tot sistemul programului de învățare SEE Learning este înrădăcinat în sentimentul de compasiune: compasiune față de propria persoană (compasiune față de sine) și compasiune față de ceilalți. Desigur, nu le putem cere elevilor să fie dintr-o dată compasionali față de ceilalți și față de ei înșiși; este necesar să le dăm posibilitatea să exploreze această perspectivă asupra lucrurilor, punându-le la dispoziție atât o serie de metode practice, cât și un set de instrumente cu care să poată să lucreze. Pe măsură ce elevii vor înțelege valoarea acestor instrumente și metode, ei înșiși vor începe să le folosească, de la sine. În acel moment, ei devin proprii lor profesori (și chiar pot să-și fie profesori unii altora).

Capitolul 2: Clădirea rezilienței

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

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

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

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

Capitolul 3: Consolidarea atenției și a conștientizării de sine

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

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

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

Capitolul 4: Gestionarea emoțiilor

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

Capitolul 5: Învățăm unii de la ceilalți

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

Capitolul 6: Compasiunea față de sine și față de ceilalți

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

În principal, acest lucru implică susținerea elevilor pentru a-și putea îmbunătăți conștientizarea atât a vieții lor emoționale, cât și a celorlalți. Atunci când elevii sunt capabili să înțeleagă emoțiile și comportamentele celorlalți ținând seama de un context mai larg, ei vor fi mai capabili să empatizeze cu persoanele din jurul lor. Acest lucru poate conduce la sentimentul de a fi mai conectat cu ceilalți și, astfel, se vor simți mai puțin izolați și singuri. Dr. Thupten Jinpa, o cunoscută autoritate în domeniul compasiunii, definește compasiunea ca fiind „un sentiment de grijă și preocupare care apare atunci când ne confruntăm cu suferința unei alte persoane, și ne simțim motivați să facem tot ce ne stă în putință ca acea suferință să dispară.”² Prin urmare, compasiunea depinde de conștientizarea situației celorlalți și de abilitatea de a empatiza cu aceștia, combinată cu un sentiment de afecțiune sau de încurajare față de persoana respectivă. Aceste calități sunt la fel de importante și în cazul compasiunii față de propria persoană. Psihologul Dr. Kristin Neff, unul dintre experții în domeniu, scrie că sentimentul de compasiune față de sine înseamnă a fi „binevoitor și înțelegător atunci când ne confruntăm cu propriile eșecuri.”³

Capitolul 7: Cu toții, împreună

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

SEE Learning definește gândirea sistemică în felul următor: „Gândirea sistemică reprezintă capacitatea de a înțelege modul în care persoane, obiecte și evenimente există într-o relație de interdependență cu alte persoane, obiecte și evenimente aflate în cadrul unor rețele complexe de cauzalitate.” Adolescenții au vârsta care le permite să aplice mai profund gândirea sistemică, deoarece nivelul lor de dezvoltare îi plasează într-un moment în care deseori caută modalități de a se înțelege pe sine în raport cu ceilalți. Acest capitol reia conceptul de interdependență și apoi prezintă câteva modalități foarte simple de aplicare a gândirii sistemice și, în plus, recapitulează conceptul buclelor de feedback. La sfârșit va fi prezentată metafora aisbergului, ca o modalitate de a privi întâmplările sau situațiile nu ca evenimente izolate, ci ca manifestări ale unor structuri mai profunde.

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

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

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

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

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

Adaptările

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

Versiunea prescurtată

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

Capitolul 1: LE 1, LE 5, LE 6

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

Capitolul 3: LE 1, LE 2, LE 4

Capitolul 4: LE 1, LE 2, LE 4

Capitolul 5: LE 2, LE 4

Capitolul 6: LE 1, LE 2, LE 4

Capitolul 7: LE 1, LE 2, LE 3

Implementarea eficientă a programului SEE Learning

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

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

Cercetările ne arată că monitorizarea și asistența permanentă a procesului de implementare este vitală. În meta-analiza lor, Dudak și colegii săi au descoperit faptul că efectele pozitive ale intervențiilor specifice programului SEL (învățarea socio-emoțională) asupra bunelor rezultate academice, asupra diminuării depresiei și anxietății și a reducerii problemelor comportamentale, au fost de aproximativ două ori mai mari atunci când au fost implementate cu fidelitate maximă în ceea ce privește structura cursurilor și dozarea.⁶

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

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

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

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

Concepte cheie pentru o implementare de calitate a programului:

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

Ce este învățarea socio-emoțională (SEL)?

Structura programului de învățare SEE Learning este fundamentată atât pe activitatea inovatoare desfășurată în cadrul programelor de învățare socio-emoțională (SEL), cât și pe alte inițiative educaționale care încearcă să introducă educația holistică în școli. Învățarea socio-emoțională, sau SEL, este constituită din acele procese prin care elevii, dar și adulții, dobândesc - și aplică eficient – cunoștințele, atitudinile și abilitățile necesare pentru a-și înțelege și gestiona emoțiile, pentru a putea simți și a manifesta empatie față de ceilalți, pentru a putea stabili și atinge niște obiective pozitive, pentru a-și dezvolta și menține niște relații pozitive și de a lua decizii responsabile, astfel încât să-și poată cunoaște și gestiona mai bine propria persoană, relațiile și activitățile, într-o manieră eficace și etică.⁸

Competențele dobândite prin programul SEL sunt privite ca fiind „abilități superioare de gestionare” și sunt aptitudini care stau la baza tuturor aspectelor funcționalității umane. Mai mult decât atât, programul de învățare SEL le oferă cadrelor didactice, elevilor, familiilor și comunităților, strategii și practici extrem de pertinente, care au în vedere o pregătire cât mai bună pentru gestionarea cu succes a „dificultăților vieții, și nu o pregătire pentru o viață plină de dificultăți”⁹ Competențele SEL reprezintă acele abilități care sunt fundamentale pentru a dobândi obiceiuri sănătoase, pentru a fi un cetățean

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

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

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

implicat și pentru a avea succese academice și sociale, atât la școală, cât și în viața de zi cu zi. Uneori, programul SEL mai este denumit „piesa care lipsește”, pentru că el reprezintă acea parte care lipsește din educația care este asociată, în mod inevitabil, cu succesul școlar, care poate că nu a fost menționată în mod explicit, sau căreia nu i s-a acordat foarte multă atenție până de curând. SEL pune accentul pe abordări care presupun o învățare activă, în care abilitățile pot fi extinse și aplicate în toate domeniile și contextele curriculare, atunci când sunt oferite oportunitățile necesare pentru a exersa abilitățile care favorizează atitudini, comportamente și procese de gândire pozitive. Vestea bună este că abilitățile SEL pot fi dobândite și prin crearea intenționată a mediilor și experiențelor propice pentru învățare.¹⁰

Precizări despre termenul „mindfulness”

Termenul de „mindfulness” a devenit foarte popular în ultimul deceniu, fiind acum aplicat la o mare varietate de strategii și practici, multe dintre ele fiind destul de distincte de originile tradiționale ale termenului. Una dintre cele mai populare definiții actuale ale conceptului de *mindfulness* îl descrie ca fiind un tip de conștientizare lipsită de prejudecată a momentului prezent. Mulți au susținut că *mindfulness* este fie o practică spirituală, fie una seculară, sau ambele, fie că implică în mod necesar și practica meditației, sau că poate fi cultivată și fără meditație. Cu toate că există voci care neagă universalitatea termenului „mindfulness”, nu există nicio îndoială atunci când vine vorba despre universalitatea *capacității de atenție*.

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

Programul de învățare SEE Learning folosește termenul de *mindfulness* în descrierea bine-cunoscutelor practici, cum ar fi „ascultarea atentă”, „mersul conștient”, etc., deoarece aceștia sunt termenii conveniți. Dacă școala la care predați preferă să folosiți alte modalități de exprimare,

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

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

Mulțumiri

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

CICLUL GIMNAZIAL

CAPITOLUL 1

Crearea unei clase bazate pe compasiune



Prezentare generală

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

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

Experiența de învățare 1, „*Explorarea compasiunii*”, prezintă conceptul de compasiune, analizează ce înseamnă aceasta, și cercetează motivele pentru care avem nevoie de ea. De asemenea, explorează relația dintre compasiune și fericire, folosind pentru aceasta două activități: o activitate în care elevul pășește în interiorul unui cerc și apoi în afara lui, și alta în care elevul va face un desen care să reprezinte o situație în care a fost manifestată bunăvoința. Este foarte important ca elevii să exploreze legătura dintre bunăvoință și fericire, care constituie subiectul abordat în Experiența de învățare 2, intitulată „*Explorarea conceptului de fericire*”. Dacă elevii încep să conștientizeze faptul că dorința noastră universală de a fi tratați cu bunăvoință (și nu cu violență sau cruzime), își are rădăcina în dorința noastră de bunăstare și fericire, atunci ei pot conștientiza faptul că această dorință este valabilă și pentru alții. Prin urmare, dacă vrem să fim tratați cu bunăvoință, atunci este firesc să-i tratăm și noi pe ceilalți tot cu bunăvoință. Acesta este principiul reciprocității.

Experiența de învățare 3, „*Principii de clasă*”, le oferă elevilor oportunitatea de a crea o listă de acorduri pe care se vor strădui să le respecte pentru a crea o atmosferă de siguranță și bunăvoință în sala de clasă, pentru toți elevii. Crearea de principii/acorduri îi ajută pe elevi să exploreze bunăvoința

într-o manieră directă, care să arate implicațiile nevoii noastre de a fi tratați cu bunăvoință de către ceilalți, în contextul unui spațiu comun.

Experiența de învățare 4, „*Practicarea bunăvoinței și compasiunii*”, reia tema principiilor de clasă, cu intenția de a le face mai clare și mai concrete pentru elevi. Mai întâi, elevii se angajează într-o activitate de aprofundare, prin care vor transpune acordurile clasei în exemple practice, care vor fi realizate concret. Apoi, ei vor întruchipa aceste exemple unul în fața celuilalt și vor reflecta asupra a ceea ce au experimentat. Acest proces de cunoaștere trăită va trebui să continue pe măsură ce anul școlar avansează, devenind din ce în ce mai ușor să facem apel la principiile de clasă într-o manieră concretă.

Experiența de învățare 5, „*Compasiunea, o calitate interioară*”, are ca scop aprofundarea înțelegerii bunăvoinței și compasiunii prin intermediul unor povești, care sunt discutate la clasă la sfârșitul activității. Asociem cu ușurință bunăvoința cu activitățile exterioare, cum ar fi să oferim cuiva mâncare sau bani, să spunem cuvinte plăcute sau încurajatoare, sau să ajutăm pe cineva să se ridice atunci când cade. Dar dacă intenția din spatele acțiunilor și cuvintelor este aceea de a profita de pe urma acelei persoane, atunci noi nu vedem asta ca fiind o bunăvoință reală sau autentică; nu considerăm că este un ajutor autentic. Scopul programului de învățare SEE Learning nu este acela de a le spune elevilor ce trebuie să facă în exterior sau să-i determinăm să se comporte „în mod corespunzător”; mai degrabă, programul urmărește să îi ajute pe elevi să-și dezvolte o motivație interioară autentică, pentru a căuta atât ce este mai bun în ei înșiși, cât și ce este bine pentru ceilalți. De aceea, este important ca elevii să învețe treptat importanța pe care o au calitățile interioare - și nu doar să mimeze niște comportamente exterioare. Din acest motiv, este important ca elevii să descopere - într-o manieră graduală - că bunăvoința nu se limitează la simplele acțiuni exterioare pe care le facem, ci că se referă și la o stare a minții și a inimii: adică reprezintă intenția de a aduce fericire și a fi de ajutor unei alte persoane. Pe baza acestei înțelegeri profunde, elevii vor încerca să elaboreze propria definiție a bunăvoinței, pe care o pot ajusta ulterior, pe măsură ce înțelegerea li se dezvoltă și devine mai complexă.

Capitolul se încheie cu Experiența de învățare 6, „*Conștientizarea compasiunii și explorarea interdependenței*”, care aduce o explorare suplimentară a compasiunii, de data aceasta încorporând ideea interdependenței, care se suprapune conceptului de recunoștință, ce va fi explorat mai detaliat pe parcursul curriculum-ului. Tema acestei experiențe este aceea că, deși suntem înconjurați în fiecare zi de acte de bunăvoință făcute de persoanele din jurul nostru, de cele mai multe ori nu le conștientizăm, sau le luăm ca de la sine înțelese, sau că ni se cuvin. Cercetând mai profund activitățile de zi cu zi, observând diferitele moduri în care este implicată bunăvoința, elevii pot exersa aprecierea bunăvoinței ca pe o abilitate care se dezvoltă în timp. În cele din urmă, vor putea vedea din ce în ce mai multe acte de bunăvoință în jurul lor și vor reuși să-și conștientizeze și să-și

aprecieze propriile lor acte de bunăvoință din ce în ce mai bine. Practicarea abilității de a recunoaște bunăvoința în diferitele sale forme poate duce la o apreciere mai profundă a cât de esențială este aceasta pentru viața noastră de zi cu zi, pentru fericirea și chiar pentru supraviețuirea noastră, a tuturor. De asemenea, în această experiență de învățare li se va prezenta elevilor conceptul de *interdependență*, modul în care atât propriile lor realizări, cât și existența obiectelor de care sunt înconjurați, este posibilă prin actele de bunăvoință ale altor persoane, creând, în acest fel, fundația necesară pentru o explorare mai profundă a interdependenței și a recunoștinței pe tot parcursul curriculumului.

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

Componentele unei experiențe de învățare SEE Learning

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

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

În plus, experiențele de învățare includ și anumite practici reflexive. Intenția din spatele acestor practici este aceea de a face trecerea de la *înțelegerea profundă* la o *cunoaștere trăită*; scopul

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

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

Durata activităților și ritmul de predare

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

Configurarea unui spațiu de liniște/pace

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

Practica personală a elevilor

Cu timpul, elevii vor învăța practici personale, pe care le pot utiliza în momentul în care vor avea nevoie. SEE Learning are în vedere faptul că fiecare elev se va conecta cu un set diferit de practici. De asemenea, SEE Learning avansează treptat în aplicarea practică a abilităților dobândite de

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

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

Practica personală a profesorului

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

Alte lecturi și resurse utile

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

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

Scrisoare către părinții și îngrijitorii copilului



Data: _____

Dragă părinte sau aparținător,

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

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

Noțiuni introductive la Capitolul 1

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

Practica la domiciliu

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

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

Lecturi și resurse recomandate

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

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

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

Semnătura profesorului / cadrului didactic

Numele profesorului / cadrului didactic: _____

Informațiile de contact ale profesorului / cadrului didactic: _____



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Explorarea compasiunii

SCOPUL

Elementele fundamentale ale programului SEE Learning sunt compasiunea și bunăvoința. Este foarte important ca elevii să învețe chiar de la început ce este bunăvoința, de ce o dorim pentru noi înșine și de ce avem nevoie de ea. Cu toții vrem să fim tratați cu bunăvoință, pentru că ne dorim fericirea și starea de bine și nimeni nu vrea tristețe, necazuri și dificultăți. Dacă înțelegem acest lucru, atunci putem înțelege de ce ar trebui să manifestăm bunăvoință

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

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

REZULTATELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

Elevii vor:

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

DURATĂ

30 de minute

COMPONENTELE PRIMARE DE BAZĂ



Conștientizarea relației interpersonale

MATERIALE NECESARE

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

CHECK-IN | 3 minute

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

ACTIVITATE DE APROFUNDARE 1 | 12 minute

Activitatea „Intrăm - Ieșim din cerc”

Prezentare generală

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

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

Conținut / perspective care trebuie explorate

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

Materiale necesare

Scenariul cu enunțurile, furnizat mai jos

Instrucțiuni

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

Sfaturi didactice

- Este indicat să aveți la dispoziție o zonă suficient de mare pentru ca elevii să poată forma un cerc cât mai larg, în așa fel încât să poată să intre și să iasă nestânjeniți din el. Este posibil să fie nevoie să mutați băncile/mesele. O opțiune ar fi să efectuați această activitate în curte sau în sala de sport.
- În loc să-i puneți pe elevi să intre și să iasă dintr-un cerc format de ei înșiși, îi puteți pune să formeze un cerc alcătuit din scaune, și să le cereți să se ridice sau să rămână așezați, în funcție de răspunsul la enunțurile citite. Sau, în loc să intre sau să iasă din cerc, îi puteți pune să ridice mâna atunci când condiția din exercițiu li se potrivește. Orice metodă alegeți, asigurați-vă că elevii se pot vedea unii pe alții, astfel încât să vadă cum răspund colegii lor la fiecare întrebare.
- În plus, pe lângă întrebările prevăzute în scriptul recomandat de noi, mai puteți adăuga și alte întrebări, după cum considerați că este potrivit și în funcție de timpul pe care îl aveți la dispoziție. De asemenea, puteți adapta întrebările furnizate de noi - în funcție de necesitățile voastre concrete, care se potrivesc mai bine elevilor voștri. Punctul important aici este să începeți cu lucruri pe care nu le au toți elevii în comun, cum ar fi preferințele sau aspectele identității lor, pentru ca, apoi, să vă îndreptați atenția spre ceea ce avem cu toții în comun: dorința de a fi fericiți și de a fi tratați cu bunăvoință.

- Fiți atenți dacă există elevi care nu intervin pentru a da răspunsul atunci când li se pun întrebările finale: este posibil să nu fi înțeles întrebările. Nu este deloc recomandabil să cedați dorinței de a-i determina pe elevi să răspundă sau să accepte concluziile pe care le oferiți: experiențele de învățare ulterioare vor continua să exploreze mai în profunzime ideile de fericire și bunăvoință, astfel încât opiniile și sentimentele lor se pot schimba pe măsură ce înțelegerea lor devine mai profundă.

Exemplu de script

- *„Haideți să formăm cu toții un cerc. Acest cerc este unul în care ne vom simți în siguranță. În acest cerc, sunteți liberi să gândiți și să vă simțiți după cum vă vine natural, fără să primiți comentarii sau judecăți din partea celorlalți.*
- *Dacă spun ceva care este valabil pentru oricare dintre voi, atunci cei care simt asta sunt invitați să facă un pas înainte, către mijlocul cercului. Vom încerca să facem asta fără să vorbim, observând în tăcere ce se întâmplă în jurul nostru.*
- *Haideți să începem.*
- *Pășiți către centrul cercului dacă aveți un frate sau o soră.*
- *Acum, opriți-vă un moment și priviți în jur și observați cine mai are un frate sau o soră, sau cine nu are. Acum vă rog să faceți un pas înapoi.*
- *Acum ne vom gândi la unele lucruri care vă plac.*

- Intrați în cerc dacă vă place pizza.
- Priviți în jurul vostru și vedeți cui îi mai place pizza. Acum vă rog să faceți un pas înapoi.
- Intrați în centru dacă vă place să vă jucați pe calculator (videogames).
- Aruncați o privire în jur și vedeți cui îi mai place să se joace pe calculator. Acum faceți un pas înapoi, vă rog.
- Faceți un pas către centrul cercului dacă vă place să participați la activități sportive sau jocuri de grup.
- Aruncați o privire și vedeți cui altcuiva îi mai plac aceste lucruri. Și apoi faceți un pas înapoi, vă rog.
- Cine a observat că are o asemănare cu un alt elev? Care a fost asta? [Aceste întrebări sunt esențiale, deoarece acest lucru duce, pe de-o parte, la o mai bună conectare între elevi și, pe de alta, îi pregătește pentru următorul pas pe care îl au de făcut.]
- Am observat că doar unii dintre elevi pășesc în cerc. Să vedem ce se întâmplă dacă spun: faceți un pas către interiorul cercului dacă vă place să fiți fericiți (și nu triști).
- Aruncați o privire în jurul vostru. Ce observați de data asta?
- Ia uite! Toți (sau cei mai mulți dintre noi) suntem în centru! Se pare că tuturor ne place să fim fericiți (și nu triști). Acum haideți să facem un pas înapoi.
- Intrați în cerc dacă vă simțiți mai bine atunci când sunteți fericiți decât atunci când sunteți triști.
- Să ne uităm acum în jur. Câți dintre noi ne aflăm în interiorul cercului?
- Intrați în cerc dacă vă place atunci când oamenii sunt mai degrabă amabili cu voi (decât răutăcioși).
- Haideți să ne uităm în jurul nostru. Suntem cu toții în cerc?
- Se pare că tuturor ne place când oamenii ne tratează cu bunăvoință și compasiune. Haideți să facem un pas înapoi.
- Faceți un pas către interiorul cercului dacă vă simțiți mai fericiți atunci când oamenii sunt mai degrabă amabili și compasionali cu voi, decât atunci când vă tratează cu rea voință.
- Să ne uităm în jur. Se pare că toți ne simțim mai fericiți atunci când oamenii sunt amabili și compasionali cu noi.
- La fel cum ne putem asemăna după lucrurile care ne plac sau pe care le avem, cum ar fi același număr de frați și surori, ne putem asemăna și după ceva care este valabil pentru toți elevii din această clasă: dorința tuturor de a fi fericiți și de a fi tratați cu bunăvoință și compasiune.

PRACTICĂ REFLEXIVĂ | 12 minute

Reamintirea și reprezentarea bunăvoinței prin desen*

Prezentare generală

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

Conținut / perspective care trebuie explorate

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

Materiale necesare

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

Instrucțiuni

- Rugați-i pe elevi ca, în tăcere, să își aducă în minte sau să își imagineze o situație în care cineva a fost amabil sau compasional cu ei.
- Rugați elevii să deseneze în jurnalul SEE Learning ceva care să reprezinte acea situație. Apoi cereți-le să scrie câteva propoziții, ca răspuns la câteva întrebări legate de acea amintire / imagine:
- Cum era? Ce impresie lăsa? Cum arăta? Ce ai simțit?
- Oferiți elevilor câteva minute pentru a desena, ajutându-i pe elevii care au nevoie, după cum

este necesar. Când majoritatea elevilor au terminat de desenat, invitați-i să participe la discuții.

- În momentul în care își împărtășesc impresiile, întrebați-i cum s-au simțit atunci când li s-a arătat bunăvoință.
- Dacă elevii vorbesc despre momente în care nu au fost tratați cu bunăvoință, sau care i-au făcut să se simtă rău, reamintiți-le că bunăvoința este ceva care ne face să ne simțim mai fericiți atunci când suntem tratați cu amabilitate de ceilalți și rugați-i să se gândească la o altă situație, când li s-a arătat bunăvoință și s-au simțit fericiți primind-o.
- Permiteți cât mai multor copii să-și împărtășească gândurile, după cum vă permite timpul, atrăgându-le mereu atenția asupra simplului fapt că toți ne dorim să fim tratați cu bunăvoință și compasiune, deoarece este o sursă importantă a fericirii noastre, și cu toții vrem să fim fericiți.

Sfaturi didactice

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

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

Exemplu de script

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

ne-a tratat cu bunăvoință și compasiune. Uneori ne este mai ușor să ne aducem aminte unele lucruri sau situații dacă închidem ochii sau dacă așezăm privirea pe sol. Eu voi ține ochii deschiși.

- *Acea situație ar putea fi ceva foarte special, sau ar putea fi ceva foarte simplu.*
- *Ar putea fi vorba de cineva care v-a ajutat cu ceva, sau cineva care v-a spus ceva frumos sau plăcut.*
- *Ar putea fi vorba de un prieten care s-a jucat cu voi, sau cineva care v-a dăruit o jucărie sau un cadou.*
- *Ridicați mâna dacă ați reușit să vă gândiți la un moment în care cineva a fost bun cu voi. [În cazul în care anumiți elevi nu reacționează, rugați câțiva elevi să-și împărtășească amintirile - acest lucru va oferi mai multe elemente ajutătoare.]*
- *Acum vom desena și vom descrie în cuvinte ceea ce s-a întâmplat în momentul când cineva a fost amabil cu noi.*
- *Vom avea un jurnal special în care vom descrie ideile și cunoștințele pe care le-am dobândit. Uneori vă voi cere să desenați în aceste jurnale, alteori vă voi cere să scrieți, alteori ambele. Astăzi veți deschide jurnalul la prima pagină și veți începe să desenați și să scrieți.*
- *Răspundeți la aceste întrebări legate de momentul în care ați fost tratați cu bunăvoință și compasiune: Cum era acea situație? Cum vi s-a părut? Cum ați reacționat? Ce ați*

simțit? [Oferiți elevilor câteva minute pentru a desena, ajutându-i pe elevii care au nevoie, după cum este necesar. Când se pare că cei mai mulți dintre elevi au terminat de desenat, invitați-i să participe la discuții.]

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

ÎNCHEIERE | 3 minute

- *„Ce credeți? Oare vrem cu toții să fim fericiți? Oare preferăm cu toții să fim tratați cu bunăvoință și compasiune, și nu cu răutate?*
- *Cum ne simțim când oamenii sunt amabili și compasionali cu noi? Cum ne simțim când oamenii sunt răi cu noi?*
- *Anul acesta vom face împreună efortul de a crea o sală de clasă bazată pe sentimentul de grijă reciprocă. Dacă toți vrem să fim fericiți și dacă toți preferăm să fi tratați cu bunăvoință, atunci ar trebui să învățăm să fim binevoitori și compasionali unul cu celălalt.*
- *Folosind un singur cuvânt sau o propoziție, arătați dacă astăzi ați aflat ceva despre bunăvoință și compasiune?"* (Invitați elevii să participe la discuții.)

Explorarea sentimentului de fericire

SCOPUL

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

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

REZULTATELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚARE

Elevii vor:

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

DURATĂ

30 de minute

COMPONENTELE PRIMARE DE BAZĂ



Conștientizarea relațiilor interpersonale

MATERIALE NECESARE

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

CHECK-IN | 3 minute

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

ACTIVITATE DE APROFUNDARE 1 | 15 minute

Ai încredere în propria experiență*

Prezentare generală

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

Conținut / perspective care trebuie explorate

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

Materiale necesare

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

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

Instrucțiuni

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

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

Sfaturi didactice

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

Exemplu de script

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

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

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

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

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

AFIRMAȚII DESPRE FERICIRE

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

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

PRACTICĂ REFLEXIVĂ | 8 minute

Aspirațiile și dorința noastră de fericire

Prezentare generală

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

Conținut / perspective care trebuie explorate

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

Materiale necesare

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

Instrucțiuni

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

Sfaturi didactice

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

Exemplu de script

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

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

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

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

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

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

ÎNCHIERE | 3 minute

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

Fericirea

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