



“Fii +”

ACTIVITATE DE SENSIBILIZARE
ȘI INFLUENȚARE A ABORDĂRILOR, DESPRE
BENEFICIILE EDUCĂRII GÂNDIRII POZITIVE A
COPIILOR

**Happy schools: positive education for well- being
and life- skills development**

în Italia – Florența, în perioada 23.02.2020 -

29.02.2020

Cursul din Italia, ne-a oferit o introducere atât în fundamentele psihologiei pozitive cât și în teoriile și tehnicile educației pozitive. Pe perioada cursului, am fost introduși în tehnica Mindfulness, ca o oportunitate de a antrena mințile, de a atrage atenția asupra momentelor prezente, de a ne relaxa, de a atinge obiective și de a stimula un anumit nivel de conștientizare de sine.

Activitatea 1

Metodele de educație pozitivă promovează o relație afectuoasă între adulți (părinți și profesori) și copiii, așa cum e și normal, de altfel, care este în avantajul ambelor părți în călătoria către vârsta adultă. Într-o relație apropiată apare și cooperarea mult mai ușor, iar odată cu aceasta, se dezvoltă mai multe sentimente de bucurie și pace în familie și la școală.

Cele 5 mesaje ale educației pozitive:

1. Este normal să fii diferit de ceilalți;
2. Este normal să greșești;
3. Este normal să ai emoții negative;
4. Este normal să îți dorești mai mult;
5. E normal să refuzi, dar părinții rămân șefii.

CE SĂ SPUI UNUI
COPIL TRIST, FOLOSIND
CONECTAREA ȘI EMPATIA

Când se simte singur, vulnerabil, rănit,
izolat, abandonat, neputincios, rușinat,
dezamăgit, stânjenit.

Îmi pare rău să aud asta!

Hm, pare o situație greu de gestionat...

Îmi pare rău că te simți așa...

Ce pierdere, îmi pot imagina cum te
simți!

Ce crezi că te-ar ajuta să te simți mai
bine?

Sunt aici lângă tine dacă ai nevoie de o
îmbrățișare sau un umăr pe care să
plângi!



Activitatea 2

Sugestie pentru Părinții: Cum să scapi de „NU”, „Stop” sau „Stai”?

Cuvinte precum „NU!”, „Stop!”, „Stai!” sunt foarte des întâlnite în vocabularul parinților. Adepții **educatiei pozitive** îi îndeamnă pe părinți să renunțe la aceste cuvinte, însă să-și păstreze fermitatea hotărârilor folosind alternative mai puțin restrictive.

De ce să nu mai spui „NU!”, „Stai!”, „Stop!”

Informațiile și sugestiile oferite într-un limbaj pozitiv sunt foarte utile în comunicarea cu un copil, în special cu copiii mici.

„NU alerga în stradă!” oferă mult prea puține informații decât varianta „Te rog, mergi de-alungul trotuarului!”. Utilizarea variantelor pozitive va trimite către creierul copilului un mesaj mult mai puternic și va aduce copiilor un plus de informație și motivare să facă ce li se spune. Pe lângă acestea, mesajele pozitive oferă soluții concrete, informații concrete despre ce are de făcut copilul.

Copiii sunt și ei oameni! Vorbește-le ca unui adult!

Fă o analiză a cuvintelor pe care le folosești cel mai des cu copilul tău! Cu siguranța în lista ta vei avea fraze precum:

- E timpul să te trezești!
- Pune aia jos, te rog!
- Ia-ți castronul din dulap!
- Liniștete-te!/ Potolește-te!
- Spală-te pe mâini, te rog!/
Spală-te pe față!
- Nu-ți uita pantofii!
- Vino aici!
- Nu mai face asta!

În mintea noastră sunt fel de fel de gânduri, unele sunt pozitive și ne ajută iar altele sunt negative și ne împiedică.

Iată aici câteva exemple:



Iată niște ordine pe care mulți părinți le dau copiilor lor. Dacă ai avea în vizită un prieten, i-ai spune aceste lucruri? Cu siguranță vei folosi mai multe cuvinte ca să-l inviți să-și ia un castron din dulap. De asemenea, ești pregătit și să te refuze. Nu același lucru se poate spune și despre copilul tău al cărui „lider” te consideri. Din fericire și pentru frazele de mai sus se pot folosi alternative pozitive care să sune mai degrabă a invitație decât a comandă.

	ATITUDINE POZITIVĂ AȘA DA!
<ul style="list-style-type: none"> – E timpul să te trezești! – Ia-ți castronul din dulap! – Spală-te pe mâini, te rog!/ Spală-te pe față! – Vino aici! – NU mai vorbi urât! – NU mai plânge! – Oprește-te din țipăt, fluierat etc.! – NU mai lovi copiii! 	<ul style="list-style-type: none"> – “Vrei să ne trezim acum?” – “Avem cereale și lapte. Vrei, te rog să iei un castron din dulap? E tot ce ne lipsește”. – “Îți amintesti din ce în ce mai des că trebuie să te speli pe mâini, nu-i așa?! Vrei să te ajut să deschizi robinetul sau te descurci singur?”/ – “Ai toată fața murdară, ce-ar trebui să facem să rezolvăm situația?” – “Vreau să-ți spun ceva. Vrei să vii aici și să asculți?”. - Folosește, te rog, cuvinte mai drăguțe! - Hai să încercăm să respirăm adânc de 5 ori și să ne calmăm! - Afară este un loc mult mai potrivit să vorbești tare, să fluieri etc. - Ar trebui să avem grijă de ceilalți copii!

Întrebările deschise pot fi foarte utile ca să întrerupi copilul dintr-un comportament neadecvat. Acestea îl vor învăța pe cel mic să gândească și să acționeze diferit.

- Chiar voiai să te joci cu jucăria aceea?! Ce crezi că ar fi trebuit să-i spui colegului ca să te lase cu ea?
- Știi că ești frustrat pentru că ți s-a pătat caietul! Cum crezi că se poate rezolva această problemă?
- Chiar îți place să cânti la tobe! Ce obiecte crezi că poți folosi ca să nu strici ceva?

Acest gen de comunicare nu doar că îi va arăta copilului că îi înțelegi sentimentele, însă îl va învăța să caute soluții la problemele ivite.

Activitatea 3:

Mindfulness = atenția deplină

- Tehnică :
- de antrenare a creierului;
 - de management al emoțiilor ;
 - de a ne aduce înapoi în momentul prezent în care se petrec evenimentele;
 - o stare de conștiință deosebită ce presupune conștientizarea și acceptarea a ceea ce se întâmplă în momentul prezent;
 - de atenție voită, în momentul prezent, fără a judeca pe cel de lângă tine, sau pe tine.

Mindfulness – tehnică de psihologie pozitivă

<u>Avantaje</u>	<u>Dezavantaje</u>
<ul style="list-style-type: none">✓ <u>este o metodă lipsită de costuri, de papetărie, de hârțoage;</u>✓ <u>se adresează elevilor, de orice vârstă, chiar și celor de clasă pregătitoare;</u>✓ <u>este foarte utilă profesorilor, în orice situație;</u>✓ <u>practicabilă oricând, în orice moment al lecției;</u>✓ <u>odată obișnuți cu metoda, elevii, profesorii, și nu numai, o pot practica chiar și acasă;</u>✓ <u>rezultatele sunt pozitive și duc spre dezvoltarea inteligenței emoționale</u>✓ <u>există o largă varietate de tipuri de mindfulness;</u>	<ul style="list-style-type: none">✓ tehnica este foarte puțin cunoscută în învățământul românesc✓ nu este cuprinsă într-un curriculum decât în foarte puține țări ale lumii✓ acceptarea dificilă din partea părinților sau a profesorilor datorită lipsei de informații și a asocierii metodei cu tehnici specifice culturilor asiatice✓ majoritatea materialelor sunt în limba engleză, dar apar, timid, și traduceri în limba română

Utilitatea exercițiilor de mindfulness

Ele vin în beneficiul elevilor atât în viața școlară, cât și în rutina zilnică. Îi pot ajuta să se echilibreze emoțional atunci când managerierea emoțiilor poate deveni greoaie. Fiind o parte a ideii de ”școală fericită”, sunt unele care dezvoltă gândirea pozitivă. De asemenea, acest tip de exerciții dezvoltă echilibrul emoțional, calmul, blândețea, încrederea de sine, curajul – elemente ale rezilienței. Practicate cu regularitate, conduc inclusiv la o calitate mai bună a somnului copiilor, aspect esențial atunci când vine vorba de randamentul școlar.

Tehnicile de mindfulness sunt doar o parte foarte simplă și la îndemână care pot veni în sprijinul copiilor și nu numai și care dezvoltă inteligența emoțională despre care se vorbește atât de mult în ultima vreme. Consider că ar fi util să îmbrățișăm diferite modalități de a dezvolta acest tip de inteligență, mai ales că spre deosebire de cea rațională care vine la pachet cu mult vehiculatului coeficient de inteligență, aceasta – cea emoțională – poate fi exersată, practică, stimulată, îmbunătățită în permanență.

Și ce societate îndreptată spre prosperitate nu și-ar dori viitori adulți empatici, rezilienți, mulțumiți și asumați, ancorați în realitatea pe care o trăiesc?

Aplicație: O provocare!

Deși sună complicat, mindfulness la școală și acasă e în realitate un concept simplu, pe care probabil, uneori, îl aplicăm fără să ne dăm seama. El capătă valoare atunci când îl conștientizăm. Pentru desfășurarea activității avem nevoie doar de ATENȚIE. Vom privi, asculta, mirosi, pipăi și simți ALTFEL.

Jocul 1: Baloane de săpun

Copilul inspiră lent și adânc, apoi expiră ușor și suflă pentru a forma baloanele de săpun. Încurajați-i să observe cu atenție cum se umflă balonul, cum se mișcă, cum se desprinde și apoi cum se îndepartează sau se sparge.

Jocul 2: Cutia cu surprize

Într-o cutie sau sacoșă puneți câteva obiecte mici, cu forme și texturi cât mai diferite și interesante. Copilul trebuie să ghicească despre ce obiecte este vorba, doar atingând și pipăind obiectele, deci bazându-se doar pe simțul tactil. (creion, carioca, ascuțitoare, lipici, foarfecă, portofel mic din pluș, acadea, etc.

Jocul 3: Posturi corporale mindful

Pentru acest exercițiu, copiii pot încerca una dintre aceste posturi:

Postura de Superman – Cu picioarele depărtate, pumnii încleștați și brațele ridicate către tavan/cer, întregul corp trebuie întins.

Postura de Wonder Woman – În picioare, cu spatele drept, picioarele depărtate, și mâinile sau pumnii în șold, menține această poziție câteva secunde.

Dupa ce repetă de câteva ori o postură, întrebați-i pe copii cum se simt.

Pentru copiii mai mari și adolescenți, există și varianta aplicațiilor pentru telefon de mindfulness. Câteva exemple: Calm, Headspace, 10% Happier, Mindfulness Daily

Jocul 4: Mindfulness în relația părinți-copii

Dacă și părinții practică mindfulness, efectele sunt benefice nu doar pentru ei, ci și pentru copii și relația dintre ei.

Câteva modalități de a practica mindfulness în relația cu copiii:

Ascultați cu toată atenția ceea ce spun copiii. Se întâmplă deseori, când ai și alte activități de făcut, să fii pe pilot automat și să nu poți acorda întreaga atenție copiilor. Însă atunci când o faci, poți înțelege și răspunde mai bine nevoile lor.

Acceptați copiii așa cum sunt. Acceptarea tuturor gândurilor și emoțiilor, inclusiv a celor negative și neplăcute, este un principiu important în mindfulness.

Puneți-vă în pielea copiilor, în special în momentele lor dificile. Este totodată un exercițiu de empatie, iar schimbarea perspectivei din care vedeți lucrurile vă ajută să le înțelegeți mai bine nevoile.

Fiți prezenți aici și acum în momentele petrecute cu copiii. Dacă mintea are tendința să penduleze în viitor sau în trecut, redirecționați-o către prezent.

Există numeroase modalități prin care copiii pot practica mindfulness acasă.

Câteva modalități simple de mindfulness pentru copii includ:

- ascultarea muzicii și concentrarea pe instrumentele muzicale pe care cei mici le aud îi ajută să se concentreze pe prezent și să nu fie distrași de alți factori;
- coloratul sau desenul după un model (frunză, floare, scoică etc) încurajează concentrarea pe detalii;
- la masă, identificarea ingredientelor dintr-un fel de mâncare încurajează concentrarea atenției;
- tot la masă copiii pot fi încurajați să savureze cu toate simțurile ceea ce mănâncă, mai ales dacă au tendința să mănânce în grabă; de exemplu, pot exersa cu un fruct sau o gustare – să înceapă prin a le observa vizual și olfactiv: cum arată, cum miroase, cum se simte textura, ce aromă are;
- în plimbările afară sau în natură, observarea elementelor naturale (vizuale – insecte, frunze; auditive – cântecul păsărilor, foșnetul frunzelor; olfactive – mirosurile din aer etc.)

De ce să folosim activități MINDFULNESS?

Aplicarea acestei metode duce la rezultate mai bune, schimbarea pozitivă a comportamentului, a atenției, a reacției la stres, chiar și a ... somnului!

Scopul metodei este acela de a ajuta copiii în *a-și modela mintea, corpul și, nu în ultimul rând, comportamentul, în a face față stresului, anxietății și altor provocări mental-emoționale.*

Prof. COZMA ELISABETA
Prof. DUTKAS CRISTINA
Prof. VOICU TATIANA