MINDFULNESS PENTRU INTEGRAREA COPIILOR CU CES

Prof.Băncilă Corina, Palatul Copiilor Brașov

Termenul de nevoi educaționale speciale - reprezintă o umbrelă pentru o arie largă de diagnosticuri, începând cu cele relativ simple până la diagnosticuri care pot reprezenta provocări pentru întrega viață. Nevoile speciale fac referire la detalii ce țin de dezvoltare, situații medicale,, condiție psihică, și/sau o situație congenitală.

Aceste nevoi speciale impun acomodare pentru ca elevii să-și poată atinge potențialul.

Cele trei niveluri de suport

Intensivă individuală

Intervenție

Targhetată pe grupuri mici

Instrucție

Clasă de bază

Instrucție

Orice comportament spune o poveste.Este responsabilitatea noastră ca și profesori să dăm voce elevilor noștri și să creăm un spațiu sigur în care ei să-și spună poveștile

EDUCAȚIE CENTRATĂ PE ELEV

- Stabilim reguli și proceduri clare la nivelul clasei pentru crearea unui spațiu sigur din perspectiva emoțională
- Implicăm părinții în procedsul de predare învățare
- Oferim feedback pozitiv și contructiv
- Oferim prezență și disponibiliate
- Creăm în clasă un "„loc pentru liniște/ locul calm""
- Pauză mentală (brain breacks)
- Crearea rutinelor

- ADOPTĂM ATITUDINI:
- Răbdare
- Încredere
- Acceptare
- Non-judging
- Beginers mind
- Letting go

Traumele și emoțiile sunt stocate în corp.
Cum îi putem ajuta pe elevii noștri?

- Aranjarea catedrei și a băncilor
- Practicarea exercițiilor de Mindfulness
- Încurajarea greșelilor
- Crearea oportunităților pentru învățarea colaborativă și individuală
- Încurajarea elevilor voluntari pentru diverse activități
- Realizarea materialelor didactice într-un mod simplu și accesibil

MINDFULNESS

Mindfulness este practica prin care în mod intenționat ne concentrăm atenția și ne ancorăm în prezent. Suntem complet implicați în activitatea desfășurată, conștienți de gânduri, emoții, senzații corporale și stimulii din mediul exterior, fără a le judeca sau evalua, ci acceptându-le așa cum sunt.(Jon Kabat-Zinn)

BENEFICII

Meditația mindfulness are, conform studiilor, numeroase beneficii fizice, psihice și sociale. O posibilă explicație pentru beneficiile pe care le aduce, este că ajută oamenii să își accepte experiențele, inclusiv emoțiile dureroase, în loc să reacționeze cu evitare sau aversiune față de acestea.

RELAXARE

PACE

Ce-ți vine în minte când te gândești la PACE?

Pacea e mereu la îndemâna ta, e înăuntrul inimii tale și nu depinde de ceea ce te înconjoară.

Imaginează-ți că că te afunzi înăuntrul pieptului, atingându-ți inima. Observă un punct luminos care crește acolo. Este pacea ta veșnică.

Când inspiri, observă cum punctul se mărește din ce în ce mai mult și îți umple inima cu pace.

Cu fiecare inspirație acest sentiment de pace crește mai puternic și începe să se reverse, așa încât poți oferi și altora.

Repetă-ți în gând: PACE

Cu inima și corpul pline de pace, crează un drum imaginar din inima ta către întreaga camera în care te afli, către colegi, comunitate și către întreaga lume. Imaginează-ți că pacea pe care tu o emani ajunge la toți oamenii de pe Pământ.

Dacă mintea fuge către alte gânduri, cu grijă încearcă să te concentrezi din nou la pace.

NUMEȘTE MAIMUȚELE

Găsește-ți o poziție relaxată - poziție așezată

De câteva ori facem exercițiul "belly breath". Închide ochii.

Lasă-ți mintea să exploreze. Pe măsură ce gândurile îți apar, imaginează-ți-le că pe niște maimuțe și numește-le după gândul pe care îl reprezintă. După ce i-ai dat un nume maimuței, las-o să plece.

De exemplu: Dacă începi să îți amintești ceva, imaginează-ți acea amintire că pe o maimuță și spune în gând" amintire". Apoi, lasă maimuța să plece.

Dacă îți vine vreo idee, imaginează-ți acea idee că pe o maimuță și numește-o "idee". Apoi, las-o să plece.

Astfel, te reintorci iar și iar în timpul prezent, aici și acum.

Cu toții avem gânduri diferite, cum ar fi: planuri, sentimente, griji, critici, dorințe. Tu poți crea orice categorie pe care vrei să o numești.

Poți practica acest exercițiu un minut, pentru început.

La final pune accent pe respirație, observă cum te simți și când ești gata, deschide ochii.

MEDITAȚIE

Găsește-ți o poziție relaxată - poziție așezată

De câteva ori facem exercițiul "belly breath". Închide ochii.

Împreunează-ți mâinile în față și freacă palmele cu putere din ce în ce mai repede până simți că palmele s-au încălzit.

Când simți mâinile calde, oprește-te treptat din a le freca. Păstrează mâinile împreună și imaginează-ți că între ele este o mică dar puternică minge de lumină. Acea lumină este propriul tău soare care-ți oferă zi de zi energie.

Pe măsură ce inspiri, treptat separă mâinile și vizualizează cum soarele e din ce în ce mai mare.

Astfel, simți cum energia soarelui se revarsă prin mâini în fiecare bucățică din corpul tău și te umple de energie.

Când expiri adu înapoi mâinile și cu blândețe strânge mingea de lumină.

Cu fiecare inspirație simți cum energia se răspândește tot mai mult.

Cu fiecare expirație imaginează-ți că strângând soarele îi concentrezi energia și aceasta revine mai puternică odată ce inspiri.

Exersează timp de două minute, observă cum te simți la final, iar când te simți gata poți deschide ochii.