

Rozwijanie uważności i poświęcanie czasu

Cel: Uczniowie dostrzegają, w jaki sposób dane zachowanie wpływa na innych i jak życie w demokracji umożliwia nam wypowiedanie się i dokonywanie świadomych wyborów.

Na zewnątrz: Jeśli macie choćby najmniejszy teren zielony, wybierzcie się na niego na regularny, powolny, cichy spacer - niezależnie od pogody. Na początku może się to uczniom wydawać trudne, ale z czasem stanie się bardziej komfortowe. Taki spacer można zorganizować tak, by pasował do regularnej rutyny, na przykład zaraz po porannej przerwie, gdy uczniowie mają jeszcze na sobie kurtki, lub po przerwie obiadowej.

Przed spacerem:

- Uzgodnij gesty, które po cichu będą wskazywać "czynności" do wykonania po drodze, np. wężanie roślin.
- Przypomnij uczniom o kluczowych zachowaniach potrzebnych do tego, by móc wykorzystać otoczenie i móc wszystko zobaczyć i usłyszeć: umiejętność dobrego słuchania = cisza; umiejętność dobrego patrzenia = obserwacja.
- Powiedz uczniom, że potem możesz poprosić ich o opisanie tego, co widzieli i słyszeli, by podzielili się tym, co zaobserwowali podczas cichego spaceru - rośliną, liściem, owadem... ale pamiętaj, że informacja zwrotna nie zawsze jest konieczna. Cichy spacer sam w sobie, bez presji, że trzeba coś potem powiedzieć, jest bardzo korzystny, ponieważ daje uczniom trochę spokojnego czasu na łonie natury bez żadnych innych "planów".

Po spacerze (w pomieszczeniu lub na zewnątrz):

Przedyskutujcie, w jaki sposób zachowanie innych wpłynęło na ich własną zdolność do bycia cicho i obserwowania otaczającego ich świata - czy pomagało, czy przeszkadzało. Spostrzeżenia ze spaceru mogą obejmować:

- Rzeczy, które są takie same lub zmieniły się od ostatniego spaceru
- czym myślałem/am podczas spaceru
- Czynniki zewnętrzne, które pomogły mi być uważnym (na przykład: inni uczniowie zachowujący się cicho, z szacunkiem, bez pośpiechu). W jaki sposób zachowanie innych ludzi wpłynęło na moje własne zachowanie lub nastrój??

Używaj integracyjnego języka czasu kręgu, na przykład: "Lubię, kiedy....". 'Nie lubię, kiedy'.

- Sugestie na następny raz: "Czy pomogłoby mi, gdybym... milczał, trzymał ręce przy sobie, patrzył, dokąd idę?"
- Z czasem można wyznaczyć uczniom cel spaceru, by powiązać go z tematem zajęć w kręgu, na przykład: wybory, konsekwencje i nagrody.

Wewnątrz: Jeśli nie masz zielonej przestrzeni na zewnątrz lub pogoda jest wyjątkowo niesprzyjająca, wnieś zieleni do środka i kontempluj ją w cichym, skupionym kręgu.

- Młodsze dzieci mogą wziąć do ręki liść, gałązkę lub szyszkę i w ciszy i skupieniu przyjrzeć się im.
- Starsze dzieci mogą umieścić roślinę lub kwiaty w centralnym punkcie, w podobny sposób jak świecę lub kadzidelko.



Więcej trampolin:

- PSHE Trampolina do nauki: Kontemplacja w pozycji siedzącej", po której następuje czas w kręgu, aby porozmawiać o tym, jakie rośliny widzieli uczniowie i jak mogły się one zmienić w porównaniu z poprzednim razem.

Kluczowe słownictwo:

szacunek, cichy, milczący, wybór, konsekwencja, działanie, nagroda.

Kryteria sukcesu:

- ✓ Uczniowie okazują szacunek sobie nawzajem i światu przyrody.
- ✓ Uczniowie rozwiną szereg strategii, by wyrazić, jak się czują w związku z tym, jak ktoś się zachowuje i jak radzą sobie z tym, jak na to reagują.

Materiały:

- Przestrzeń na zewnątrz - lub przynieś do domu zioła, rośliny domowe lub gałęzie.