

Модуль 6. ВЗРАЩЕНИЕ СПОСОБНОСТЕЙ В САМОМ/САМОЙ СЕБЕ

Модуль 6. Уровень 3.

РАССМОТРИТЕ СВОИ СОБСТВЕННЫЕ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ

Как в своем классе, так и в жизни вы уже развили многие из этих устойчивых возможностей, даже если вы специально и не определяли их для себя таким образом.

Давайте уделим немного времени размышлениям об областях силы, которые вы определяли в предыдущем упражнении.

(посмотрите/ загрузите список устойчивых возможностей - в Модуле 5)

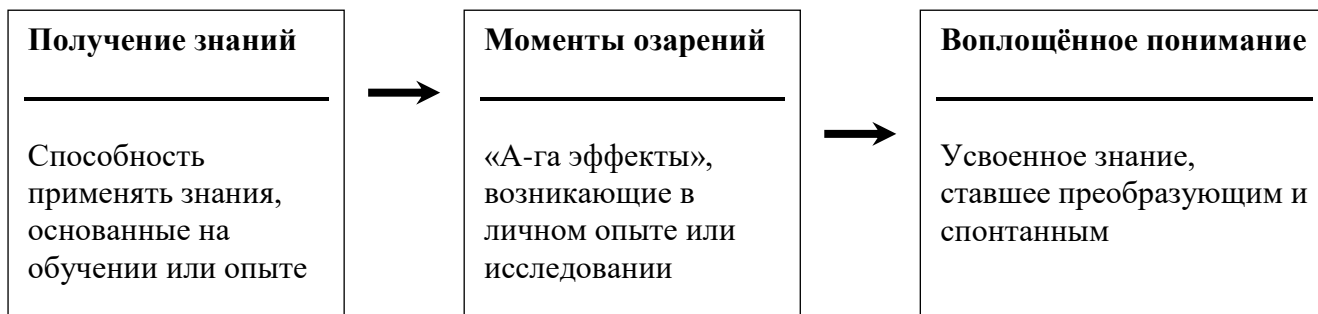
Каким образом вы использовали эти сильные стороны при решении задач?

Что вы могли бы получить от других, что могло бы помочь вам в дальнейшем развивать эти устойчивые способности? Кто может быть полезен в такой поддержке для вас?

Как вы могли бы поддержать других в их личном развитии?

Модуль 6. Уровень 5.

ВОСПИТАНИЕ СИЛЬНЫХ СТОРОН С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ МОДЕЛИ



Подумайте о том, когда вы или кто-то из ваших знакомых испытывали моменты озарений (критический инсайт), которые привели к воплощённому пониманию (понимание может быть связано с одним из стойких навыков или может быть чем-то другим).

Опишите в нескольких предложениях, что происходило.

Модуль 6. Уровень 6

Модуль 6. Уровень 6. Инструменты повседневной самопомощи

По мере того как вы будете развивать у себя и своих учеников стойкие навыки, могут возникать проблемы. В моменты, когда вы сильно заняты или случается что-то неожиданное, очень важно делать короткие перерывы.

Ниже приведены некоторые короткие практики (1 мин.), которые вы можете применять в течение дня один или несколько раз. Возможно в начале использования этих практик поможет установка таймера, так как эти шестьдесят секунд могут показаться слишком длинными или слишком короткими.

Даже простой минутный перерыв может быть полезен для восстановления энергии и возвращения себя в зону устойчивости.

Если время позволяет, можно выполнять практики больше одной минуты или комбинировать несколько практик во время одного перерыва.

Минута заземления

Измените положение своего тела или вступите в контакт с физическим объектом, который поможет вам почувствовать себя более устойчиво. Обратите внимание на ваши внутренние ощущения. Если вы замечаете приятное или нейтральное ощущение в какой-то части вашего тела, проследите за этими ощущениями ещё 10-15 секунд.

Минута обращения к источнику

Подумайте о внутреннем, внешнем или воображаемом источнике, которые помогут вам почувствовать себя лучше, безопаснее и благополучнее. Постарайтесь представить себе это ярко, с особыми ощущениями (если это возможно) в течение 20-10 секунд. Обратите внимание на то, что вы чувствуете внутри. Если вы замечаете приятное или нейтральное ощущение в какой-то части вашего тела, проследите за этими ощущениями ещё 10-15 секунд.

Минута наблюдения за дыханием

Чтобы успокоить и подготовить своё тело, используйте 10-20 секунд для заземления. Займите наиболее удобное положение, осознайте, за счёт чего ваше тело сохраняет устойчивость. Позвольте вашему уму просто наблюдать как расслабленно вы совершаете вдох и выдох. Если хотите, вы можете думать «я вдыхаю» и «я выдыхаю». Сделайте 3-5 циклов дыхания. Если вы отвлеклись, просто верните свой ум к наблюдению за дыханием. В конце практики обратите внимание на то, что вы чувствуете внутри.

Минута наблюдения за умом

Используйте 10-20 секунд для заземления. Теперь просто расслабьтесь и наблюдайте за тем, что возникает в вашем уме. Обратите внимание на мысли, ощущения и эмоции, на то, как они приходят и уходят, не останавливая их. Если вы отвлеклись на какую-то мысль или эмоцию, просто вернитесь к наблюдению. Примерно через 40 секунд завершите практику, обратив внимание на то, что вы чувствуете внутри.

Минута разрешения конфликта

Начните с одной минуты заземления или обращения к источнику, особенно если вы чувствуете себя за пределами своей зоны устойчивости.

Потратьте 10-20 секунд, чтобы определить свои нужды в конфликтной ситуации.

Посмотрите, есть ли в ситуации более глубокие универсальные потребности, такие как потребность в уважении, безопасности, доверии, дружбе и т.д.

Теперь потратьте 10-20 секунд, чтобы понять, можете ли вы определить, какие универсальные потребности могут возникать у другого человека в этой конфликтной ситуации. Подумайте, что может помочь ему удовлетворить его потребности, и что может помочь вам.

В конце вспомните об общей человечности, разделяемой вами в этой ситуации: у всех есть потребности и чувства, возникающие в связи с ними.

Минута самосотрадания

Отрегулируйте свою позу с помощью заземления или обращения к источнику, это займет 10-20 секунд.

Теперь потратьте несколько секунд, чтобы осознать своё естественное желание благополучия и стремление избегать страданий и трудностей.

Вспомните, что все приходится переживать трудные времена, но всем вещам свойственна изменчивость.

Подумайте о том, что вы, возможно, слишком требовательны к себе из-за нереалистичных ожиданий. Какой бы добрый и мудрый совет вы дали своему другу, если бы он оказался в такой ситуации?

В заключение уделите минуту на то, чтобы послать себе позитивные, исцеляющие мысли и энергию любым удобным для вас способом.

Вы можете визуализировать что-то, что придаст вам силы, устойчивость и уверенность (например, шар света, который исходит из вашего сердца, а потом окутывает всё ваше тело). Обратите внимание на то, что вы чувствуете внутри.

Минута сострадания

Отрегулируйте свою позу с помощью заземления или обращения к источнику, это займет 10-20 секунд.

Подумайте о человеке, которому вы бы хотели передать свою любовь и сострадание (представьте, что он сидит или стоит перед вами). Постарайтесь признать его таким же человеком, как и вы, который хочет счастья и старается избегать страданий и трудностей.

Постарайтесь представить, через какие трудности он проходит сейчас, прошёл в прошлом или пройдёт в будущем.

Теперь пошлите ему свою любовь и сострадание любым удобным для вас способом.

Вы можете визуализировать что-то или послать ему тёплый исцеляющий свет, который исходит из вашего сердца и постепенно наполняет всё тело благополучием.

Если это удобно, вы можете ему сказать: «я желаю вам счастья и освобождения от страданий». Обратите внимание на то, что вы чувствуете внутри.

Минута благодарности

Чтобы успокоить и подготовить своё тело, используйте 10-20 секунд для заземления. Займите наиболее удобное положение, осознайте, за счёт чего ваше тело сохраняет устойчивость.

Вспомните момент, когда вам кто-то помог. Это могло быть сегодня, на прошлой неделе или ещё раньше. Это могло быть чем-то большим или небольшим. Потратьте 10-20 секунд на то, чтобы подумать об этом моменте или представить его себе.

Затем обратите внимание на то, что вы чувствуете внутри. Если у вас есть время, подумайте и о других добрых поступках, с которыми вы встретились в прошлом.

Модуль 6. Уровень 7

MY PLAN

Modul 6.

level 7 of 7

МОЙ ПЛАН

В модуле 6 вы познакомились с рядом инструментов, которые созданы для вас, учителя.

Вы поразмышляли над тем, как вы приобрели свои сильные стороны и свой опыт с критическим постижением и воплощенным пониманием.

Теперь, давайте подумаем о личностном развитии педагога.

(Посмотрите список устойчивых возможностей. Загружаемый доступен здесь)

Перечислите две устойчивые способности, которые вы хотели бы развивать в себе.

Какие идеи или инструменты вы узнали в СЭЭО, которые могли бы помочь вам развить или усилить эти возможности?

Что дальше?

Модуль 7 является последним в СЭЭО – вы почти закончили!

В модуле 7 вы загрузите и ознакомитесь с руководством по внедрению, которое включает советы по началу работы и рекомендации по успешной реализации.

Вы завершите свои конкретные планы для реализации программы в условиях вашего педагогического контекста.

Вы получите сертификат об окончании. А затем сможете скачать все доступные учебные программы.

Также здесь есть видео с некоторыми из сегодняшних преподавателей СЭЭО, которые делятся некоторыми советами.

Наконец, вы проведете оценивание курса СЭЭО и будете направлены на наши дополнительные ресурсы.