

MANUAL PARA NIÑOS Y NIÑAS ALTAMENTE SENSIBLES



Actividades para niños y niñas de preescolar

Traducido y adaptado por la Universidad de Alicante y la
Universidad de La Laguna

Niños y niñas altamente sensibles en Educación Primaria

Escenarios preventivos para grupos de Educación Primaria

Introducción

La alta sensibilidad (conocida como la sensibilidad en el procesamiento sensorial) es un rasgo del temperamento que caracteriza aproximadamente al 20% de la Sociedad. La evidencia científica pone de manifiesto que las personas altamente sensibles procesan la información y los estímulos provenientes del entorno con mayor intensidad y profundidad que otras personas. Estas personas son más sensibles tanto a experiencias positivas como negativas. Por tanto, pueden cansarse, irritarse o inquietarse más rápido. Los niños y niñas altamente sensibles, en situaciones donde hay muchos estímulos, presentan confusión, hiperactividad, déficit de atención y trastornos del procesamiento sensorial. El comportamiento de los niños altamente sensibles se caracteriza también por la timidez y el retraimiento. Los niños altamente sensibles () prestan atención al estado de ánimo de las personas, se frustran con rapidez, especialmente cuando han de realizar muchas tareas simultáneamente, son meticulosos, disciplinados, tratan de no cometer errores, encuentran dificultad a la hora de trabajar bajo presión. Los niños altamente sensibles se caracterizan por la creatividad y la intuición. Algunos son superdotados.

La alta sensibilidad es un rasgo del temperamento, no un trastorno. No obstante, puede suponer un reto trabajar en grupo, ya que los niños altamente sensibles son una minoría. La evidencia científica apoya que la calidad del ambiente en la que crecen y se desarrollan es de vital importancia para el desarrollo de los niños. Las características de un niño o niña altamente sensible pueden influenciar o moldear los métodos de trabajo del profesorado (a menudo dependen de sus expectativas, por ejemplo, si el niño se comporta de la misma manera que sus compañeros).

Teniendo esto en consideración, ofrecemos una serie de escenarios que pueden ser empleados para trabajar en Educación Infantil. Son escenarios útiles a la hora de crear

condiciones para el desarrollo de los niños altamente sensibles. Sin embargo, se han diseñado para que cada niño y niña tengan oportunidades para desarrollar habilidades para la vida. Los escenarios fueron diseñados teniendo en cuenta las características del desarrollo del alumnado de Educación Infantil (3-6 años). A partir de 12 ideas se han diseñado actividades preventivas. De acuerdo con los conocimientos sobre los principales enfoques para la prevención, la base para la construcción de los escenarios fue el enfoque cognitivo-afectivo, que favorece la alta y estable autoestima, la resolución de problemas y las habilidades parentales para prevenir la conducta desadaptativa. Las estrategias de este enfoque se dirigen a mejorar la vida y las habilidades académicas y son desarrolladas como iniciativas educativas. Los escenarios combinan supuestos y estrategias educativas. La preparación utiliza los supuestos de intervenciones basadas en el temperamento (incluyendo los métodos para la autorregulación), mindfulness, comprender a los demás, y aprender sobre la propia diversidad. Los ejercicios abarcan seis áreas: fortalecimiento/estabilización de la autoestima, autorregulación, mindfulness, construir la resiliencia mental, reducir el sentimiento de vergüenza, la capacidad de hablar sobre la sensibilidad y disciplina sabia (funcionamiento en grupo, proteger las barreras personales). Las tareas tienen en consideración las condiciones humanas para el desarrollo: la empatía, la autenticidad y la aceptación.

El contexto/bases teóricas del programa han sido desarrolladas por la Dr. Monika Baryla- Matejczuk, psicóloga e investigadora que trabaja en el campo de la alta sensibilidad. Los escenarios fueron diseñados por Małgorzata Bojanko y Aleksandra Świdzikowska, profesionales experimentadas, terapeutas y psicólogas.

Un total de 12 escenarios se diseñaron para aplicar una serie de actividades en grupos de preescolar, para niños con edades comprendidas entre 7 y 10, con el objetivo de mejorar el funcionamiento de las personas altamente sensibles en ambientes naturales. Cada clase tiene una duración de 45 minutos. Se recomienda mantener el orden indicado en cada escenario. La secuencia de escenarios permite de manera gradual aumentar el conocimiento y el aprendizaje de nuevas habilidades basadas en lo que el alumnado ya conoce. Al principio, el alumnado conoce a Gregory, personaje que les acompañará a lo largo de las sesiones. La estructura de los escenarios es la siguiente: al principio de la clase el profesorado lee una carta de Gregory, que se presenta y cuenta sus experiencias. El

alumnado, entonces, completan una serie de tareas relacionadas con la historia de Gregory. Se han de preparar cartas de Gregory con antelación, imprimirla e introducirlas en sobres. Cada escenario contiene una serie de preguntas que pueden emplearse para guiar a los niños sobre los aspectos más importantes y poder realizar los ejercicios adecuadamente. Debido a la limitada atención que el alumnado puede mantener, las actividades pueden dividirse en dos partes:

- Leer la carta de Gregory y comentar el contenido con la ayuda de las preguntas.
- Realizar las tareas relacionadas con la temática de la carta.

Les deseo buena suerte para alcanzar los objetivos y sentirse satisfechos en el trabajo con los niños.

Monika Baryła-Matejczuk

Plan de lección no. 1

Así soy yo

Área: fortalecer / mantener la autoestima

Duración de la clase: 45 min.

Grupo objetivo: niños de 7 a 10 años.

Consejos para el instructor:

Estas clases son una introducción al tema de la diversidad entre las personas. En la primera reunión, los niños conocerán a Gregory, un personaje que los acompañará en las clases posteriores.

Durante las clases, alentamos a los niños a pensar en cómo creamos imágenes de nosotros mismos y de otras personas, creamos una oportunidad para que los niños desarrollen una autoestima adecuada prestando atención a sus habilidades y capacidades, pero también enfatizamos el hecho de que cada uno de nosotros estamos continuamente aprendiendo algo o incluso dominando algo y podemos necesitar ayuda con ciertas tareas. Vale la pena señalar que una gran proporción de las diferencias entre las personas se deben a las diferencias en sus temperamentos. Nacemos con ciertas características que nos dan tendencia a reaccionar y enfrentar las dificultades de una manera diferente. Si confrontamos o aceptamos o no nuestra individualidad determina nuestras perspectivas de construir un nivel suficiente de autoestima. Alentamos a los niños a tomarse un momento para reflexionar sobre algunas cosas positivas que pueden decir sobre sí mismos y sobre lo que les gusta a sus padres, maestros y colegas.

El objetivo de la clase:

- Aumentar la conciencia de las diferencias naturales entre las personas.
- Desarrollar un sentido adecuado de autoestima y reforzarlo.

- Integración del grupo.

Resultados:

- Los niños se dan cuenta de que las diferencias entre las personas son algo natural e innato en gran medida.
- Los niños pueden mostrar sus fortalezas y habilidades logradas, así como aquellas en las que todavía están trabajando.
- Los niños aprenden sobre las fortalezas que tienen sus compañeros y lo que aún necesitan aprender.
- Los niños experimentan aceptación y comprensión por parte de sus compañeros y del maestro.

Materiales y ayudas:

- Impresión del Apéndice 1 - carta de Gregory
- Apéndice 2 - dibujo de Gregory
- Apéndice 3: hoja de trabajo (tantas copias como requieran los estudiantes)
- Materiales de dibujo: crayones, lápices, rotuladores (a elección de los alumnos)

Ejercicio 1 (15 min.)

El maestro les da la bienvenida a los niños y les informa que se ha entregado una carta a su salón de clases, luego se lee su contenido en voz alta (Apéndice 1).

"¡Hola!

Me llamo Gregory Tengo 9 años y me encanta escribir cartas. Mi madre me dijo que las cartas le dan a uno la oportunidad de conocer a muchas personas interesantes, incluso de países lejanos. Puedes escribirles, hablar sobre sus aventuras e incluso compartir sus problemas con ellos.

Hoy, decidí escribirte porque algo muy importante sucedió en mi vida y tengo un problema. Quizás puedas ayudarme a resolverlo.

Hasta hace poco, solía estar en una clase en la que tenía muchos amigos. ¡Todos nos conocíamos desde nuestra clase de preescolar y, en algunos casos, incluso desde el jardín de infantes! Yo era el mejor amigo de Jimmy. Solíamos reunirnos a menudo para jugar al fútbol, pero también nos gustaba ir a la tienda de mascotas para ver los peces. ¡Sabemos todo sobre el pescado! También hicimos un gran cómic de peces. ¡A los dos nos gusta dibujar y tenemos algunas ideas geniales! Me gustaba Jimmy, especialmente porque a veces podíamos hablar durante siglos y divertirnos mucho, pero también porque, cuando estaba cansado, podíamos sentarnos en silencio y hacer algunos dibujos en silencio. No le importó cuando le dije que quería jugar solo. El resto de la clase también sabía que, aunque generalmente soy callado y tranquilo, también soy un buen amigo. Te diré más: ¡en el último año fui incluso uno de los representantes de la clase! La maestra explicó que se debe al hecho de que puedes confiar en mí y que ayudo a todos los que me rodean. Hace un mes, me mudé a otra ciudad porque mis padres encontraron nuevos trabajos. Desafortunadamente, ahora mi vieja escuela está demasiado lejos, así que tuve que mudarme a otra clase. Por un lado, estaba muy feliz de poder conocer nuevos amigos, pero por otro lado ... tenía mucho miedo de que a los otros niños no les caiga bien. Además de mí, Charlie también era nuevo en la clase. Pensé que podríamos ser más valientes si nos familiarizáramos con el resto de la clase juntos. ¿Pero sabes que? No es tan fácil. Los niños de mi clase se conocen desde hace mucho tiempo. Los niños incluso tienen su propio

equipo de fútbol en el que juegan después de la escuela. Charlie se unió a ellos antes que yo, y yo ... los veo jugar por el momento, porque no tengo el coraje suficiente para jugar con todos ellos. Pensé que sería bueno que la clase descubriera un poco más sobre mí. Mamá dice que para que te guste alguien debes conocerlo un poco. Como ya sabes, me gusta dibujar y pensé que haría un dibujo para mostrar a mis amigos en qué soy bueno, pero también para mostrarles lo que estoy aprendiendo a hacer en la actualidad para que tal vez lo vean Necesito algo de ayuda. Solo me falta coraje, un poco. Me resultaría más fácil si también pudieras hacer dibujos similares.

Saludos,
Gregory"

La maestra hace preguntas a los niños sobre la carta:

- ¿Quién es la persona que nos escribió la carta?
- ¿Qué dificultad tuvo que enfrentar?
- ¿Cómo se sentía en la anterior clase?
- ¿Cómo se siente en la nueva clase?
- ¿Qué pueden pensar sus nuevos colegas sobre él?
- ¿Qué les gustaría a sus compañeros de clase de él?

Ejercicio 2 (5 min.)

El maestro presenta el dibujo adjunto a la carta para que lo vean los niños (Apéndice 2) y explica que en un lado de la página Gregory ha mencionado una habilidad que es su fuerza (dibujo), mientras que, en el otro lado, menciona la habilidad que quiere mejorar (hacer amigos).

El maestro comenta que cada uno de nosotros tiene características y habilidades que nos hacen destacar positivamente de otras personas. Las actividades que realizamos mejor pueden coincidir con nuestras habilidades naturales. Además, todos tienen un lado más débil. El hecho de que diferimos unos de otros es normal y las diferencias interpersonales hacen que el grupo sea más interesante y divertido.

Ejercicio 3 (20 min.)

El instructor distribuye hojas de trabajo (Apéndice 3) que contienen la tabla y alienta a los niños a hacer sus propios dibujos, donde presentan una característica / habilidad, que es su fuerza o habilidad, y en otro dibujo presentan algo que les gustaría trabajar en o un área en la que su desempeño es peor que el de sus compañeros.

Después de haber terminado el trabajo, los niños tienen la oportunidad de presentar sus dibujos y describir su contenido. Luego el maestro pregunta si es posible enviarlos a Gregory para darle coraje. Si los niños están de acuerdo, el maestro recoge los dibujos con la explicación de que se los enviarán a un amigo.

Resumen de la clase (5 min.):

Mientras tenemos una discusión sobre la clase, enfatizamos una vez más que, independientemente de cómo somos y nuestra edad, cada uno de nosotros tiene ciertas habilidades y también habilidades que aún se están aprendiendo. A cada uno de nosotros nos gustaría que nos gustaran, independientemente de cuán diferentes somos de los demás. A menudo es el caso que descubrimos después de un tiempo cuánto tenemos en común con otra persona.

Riesgos y recomendaciones:

Al presentar el trabajo de los estudiantes, vale la pena recordar que la tarea se basa en una presentación simbólica de nuestras habilidades y también de las características que aún se están aprendiendo. El método de dibujo no debe estar sujeto a evaluación. Cada estudiante debe poder decir lo que quiso decir en el curso de esta tarea.

Es posible que algunos estudiantes no quieran hablar sobre su trabajo frente a todo el grupo. Eso también es aceptable. Finalmente, podemos preguntarles nuevamente si quieren describir sus dibujos a los demás. En el caso de otro rechazo, no debemos presionarlos. Más bien, debemos reconocer el hecho de que su trabajo se ha completado.

Para las personas que son muy sensibles o tienen un nivel de ansiedad superior al promedio cuando hablan en un foro grupal, la regla de los 5 segundos puede ser importante. Le damos a cada estudiante la oportunidad de responder, esperar 5 segundos y, si el niño no responde, continuamos con la lección independientemente. Esta estrategia permite a los niños experimentar ansiedad a un nivel tolerable y superarla cuando estén listos.

Referencias relacionadas con la tarea:

Literatura recomendada para profesores:

- J. Steinke - Kalembka, Dodaj mi skrzydeł! Jak rozwijać u dzieci motywację wewnętrzną [¡Dame alas! Cómo desarrollar una motivación intrínseca en los niños], Varsovia 2017.
- M. Sunderland, Niska samoocena u dzieci [Ayudando a niños con baja autoestima]
Traducido por A. Sawicka - Chrapkiewicz, Sopot 2019.

Apéndice 3

EN QUÉ SOY BUENO

EN QUÉ PUEDO TRABAJAR MÁS

Escenario 1: Así soy yo, apéndice 1

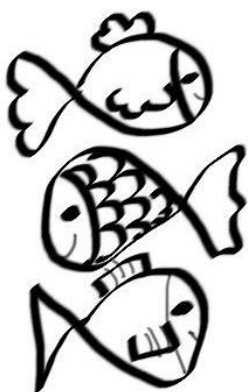
Hola,

Me llamo Gregory Tengo 9 años y me encanta escribir cartas. Mi madre me dijo que las cartas le dan a uno la oportunidad de conocer a muchas personas interesantes, incluso de países lejanos. Puede escribirles, hablar sobre sus aventuras e incluso compartir sus problemas con ellos. Hoy, decidí escribirte porque algo muy importante sucedió en mi vida y tengo un problema. Quizás puedas ayudarme a resolverlo. Hasta hace poco, solía estar en una clase en la que tenía muchos amigos. ¡Todos nos conocíamos desde nuestra clase de preescolar y, en algunos casos, incluso desde el jardín de infantes! Yo era el mejor amigo de Jimmy. Solíamos reunirnos a menudo para jugar al fútbol, pero también nos gustaba ir a la tienda de mascotas para ver los peces. ¡Sabemos todo sobre el pescado! También hicimos un gran cómic de peces. ¡A los dos nos gusta dibujar y tenemos algunas ideas geniales! Me gustaba Jimmy, especialmente porque a veces podíamos hablar durante siglos y divertirnos mucho, pero también porque, cuando estaba cansado, podíamos sentarnos en silencio y hacer algunos dibujos en silencio. No le importó cuando le dije que quería jugar solo. El resto de la clase también sabía que aunque generalmente soy callado y tranquilo, también soy un buen amigo. Te diré más: ¡en el último año fui incluso uno de los representantes de la clase! La maestra explicó que se debe al hecho de que puedes confiar en mí y que ayudo a todos los que me rodean.

Hace un mes, me mudé a otra ciudad porque mis padres encontraron nuevos trabajos.

Desafortunadamente, ahora mi vieja escuela está demasiado lejos, así que tuve que mudarme a otra clase. Por un lado, estaba muy feliz de poder conocer nuevos amigos, pero por otro lado ... tenía mucho miedo de que a los otros niños no les caiga bien. Además de mí, Charlie también era nuevo en la clase. Pensé que podríamos ser más valientes si nos familiarizáramos con el resto de la clase juntos.

¿Pero sabes que? No es tan fácil. Los niños de mi clase se conocen desde hace mucho tiempo. Los niños incluso tienen su propio equipo de fútbol en el que juegan después de la escuela. Charlie se unió a ellos antes que yo, y yo ... los veo jugar por el momento, porque no tengo el coraje suficiente para jugar con todos ellos. Pensé que sería bueno que la clase descubriera un poco más sobre mí. Mamá dice que para que te guste alguien debes conocerlo un poco. Como ya sabes, me gusta dibujar y pensé que haría un dibujo para mostrar a mis amigos en qué soy bueno, pero también para mostrarles lo que estoy aprendiendo a hacer en la actualidad para que tal vez lo vean. Necesito algo de ayuda. Solo me falta coraje, un poco. Me resultaría más fácil si también pudieras hacer dibujos similares.

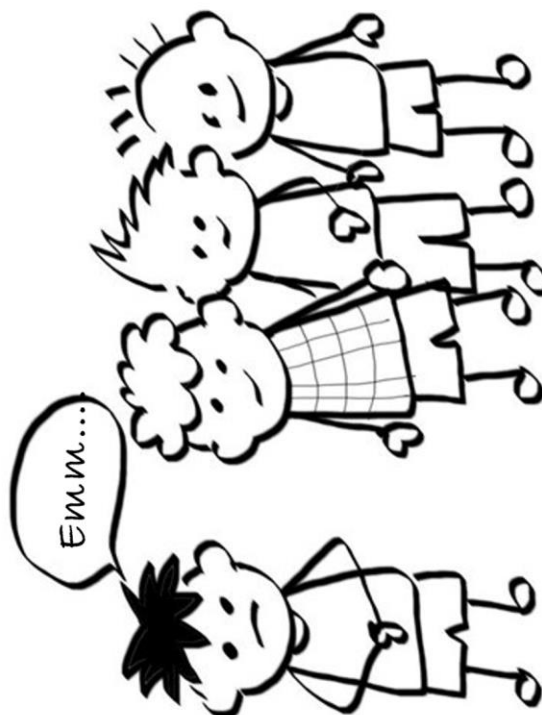


saludos,
Gregory



Escenario 1: Así soy yo, apéndice 2

¿Qué más puedo hacer?



Yo soy bueno en



Escenario 1: Así soy yo, apéndice3

¿Qué más puedo hacer?



Yo soy bueno en

Plan de lección nº 2

Aprovechando las dificultades

Área: fortalecer / mantener la autoestima

Duración de la clase: 45 min.

Grupo objetivo: niños de 7 a 10 años.

Consejos para el instructor:

El objetivo de la clase es dar a los niños la oportunidad de mirar desde un punto de vista diferente las características y comportamientos que comúnmente se consideran debilidades. Este es el siguiente paso en la búsqueda de aceptarse por completo, con todas las ventajas y dificultades del temperamento.

El instructor alienta a los niños a confrontar sus creencias y formarse opiniones apresuradamente sobre los demás y crea una oportunidad para examinar varios comportamientos inusuales y formas de afrontamiento como un recurso potencial que, en una situación apropiada, ayuda a lidiar con muchos tipos diferentes de problemas.

Vale la pena enfatizar que los diferentes rasgos de comportamiento y las preferencias personales para las formas de pasar el tiempo, los requisitos para la interacción con los compañeros, la actividad, la fuerza de nuestras reacciones emocionales o la facilidad con la que aceptamos cambios en nuestro horario diario son áreas en las que podemos naturalmente diferir. No debemos juzgarlos en categorías buenas o malas, sino tratar de apreciar la diversidad de la vida y obtener lo mejor de ella.

El objetivo de la clase:

- Desarrollar una actitud de aceptación mutua entre los niños.
- Familiarizar a los estudiantes con las dimensiones básicas de alta sensibilidad.
- Aprender a considerar la diversidad como un recurso.

Resultados de la clase:

- Los niños saben que todos tienen sus propias características y predisposiciones individuales.
- Los niños aprenden a encontrar recursos en la diversidad.
- Los niños entienden que una primera impresión puede ser engañosa.
- Los niños experimentan el hecho de que pueden encontrar su lugar en un grupo independientemente de cómo sean.

Materiales y ayudas:

- Apéndice 4 en papel - carta de Gregory
- Apéndice 5 copia impresa - características de los estudiantes
- Apéndice 6 copia impresa - situaciones difíciles

Ejercicio 1 (5 min.)

El instructor vuelve al material discutido en la última clase y les recuerda a los niños que recibieron una carta a través de la cual se familiarizaron con Gregory. El maestro puede hacerles preguntas sobre el contenido de la clase anterior: ¿Quién es Gregory? ¿Qué problema enfrentó? ¿Cuáles son las fortalezas y debilidades que se pueden observar en este niño? ¿Qué hemos aprendido sobre nosotros y los demás durante la última clase?

Luego, el instructor lee en voz alta a los estudiantes otra carta enviada por Gregory (Apéndice 4).

"¡Hola!

Soy yo otra vez, Gregory. Me gustaría agradecerles muy calurosamente por sus dibujos. Me encantó cuando vi un gran paquete tuyo en el buzón. ¡Creas dibujos tan geniales! Revisé tu trabajo con mi madre. Colgué mi dibujo en mi habitación en la pared justo detrás de la cama para recordarme mis fortalezas y debilidades. Gracias a ti, me doy cuenta de que cada uno de nosotros es bueno en algo y todos tienen algo en lo que todavía pueden trabajar. Tal vez no soy tan audaz como Charlie, ¡pero él no puede inventar y dibujar cómics tan geniales como yo! Mis compañeros de clase ya han visto mis cómics y los han leído durante los descansos en la escuela. John incluso me pidió que hiciera un cómic sobre futbolistas para él. Estamos planeando encontrarnos en mi casa el fin de semana y vamos a dibujar juntos.

Creo que podría ganar un nuevo amigo cercano. Sabes, es genial que cada uno de nosotros sea diferente. Debido a esto, ¡no es demasiado aburrido en nuestra clase! Ciertamente no hay escasez de aventuras. Estaban pasando muchas cosas en nuestra clase esta semana. Logramos resolver varios problemas difíciles. Me pregunto si puedes adivinar cuál de mis compañeros de clase los resolvió.

Saludos,

Gregory "

Ejercicio 2 (10 min.)

El maestro presenta las características de los niños de la clase de Gregory a los estudiantes (Apéndice 5). Se les dice que escuchen con atención y recuerden algo único que se pueda decir sobre cada uno de ellos. Para una mejor comprensión y como una forma de recordar la información, podemos resumir cada característica con preguntas al final de la tabla. Además, se puede presentar un resumen de la presentación de todas las características de esta manera.

Caracterizaciones de alumnos
Anne - una niña invisible Anne es una niña tranquila con cabello rubio. A veces te olvidas de su presencia en la clase. Ella generalmente se hace a un lado y nos mira divirtiéndose. Cuando la maestra le hace una pregunta, tenemos que esperar y esperar antes de que ella responda. Puede ser un poco molesto, especialmente cuando la maestra trata de silenciarnos, para que pueda escuchar lo que Anne finalmente dirá. Sabes algo, Anne generalmente da respuestas correctas, solo me pregunto por qué lleva tanto tiempo.
Toby - un chico temperamental Toby es probablemente el chico más alto de toda la clase. Tiene piernas tan largas que ocasionalmente se tropieza con ellas. A Toby le gustan los perros y juega al fútbol. En general, es un gran tipo, pero se enoja con mucha frecuencia. Sabes, no es que se enoje como todos los demás. Pierde los estribos por cualquier cosa y luego grita, llora o ambos a la vez. A veces es difícil tolerarlo, porque se enoja cuando no marca un gol, o cuando alguien lo empuja accidentalmente por el pasillo, cuando no resuelve su tarea de matemáticas, o cuando alguien se burla de él. Toby tiene mejores días, luego se ríe con nosotros en un partido perdido, juega a empujar y tirar con nosotros y podemos burlarnos el uno del otro. Pero nunca se sabe si este es uno de sus mejores días o no. Y es difícil de manejar, porque puede ser golpeado por nada. El maestro dice que a veces tiene una especie de "cortocircuito" en la cabeza y hay chispas. Entonces necesita un momento para calmarse.

Jeremy - un niño que se molesta por todo

Jeremy es difícil de describir. Él es igual que otros niños. Le gusta correr con nosotros en los descansos, sabe jugar al fútbol y tiene un buen sentido del humor. Solo que encuentra muchas cosas inquietantes. Cuando hacemos tareas en libros, no puedo preguntarle nada, porque dice que lo distraigo. Algunas veces trata de silenciar a la clase en lugar del maestro. No hace falta decir que no nos gusta. No come su almuerzo en la cantina porque dice que huele mal. Cuando preparamos ensaladas o sándwiches en clase, tenemos que abrir la ventana porque Jeremy no puede soportar el olor y, al final, generalmente solo prueba la comida que preparó y elige comer solo algunos de los ingredientes de nuestra ensalada. Y lo más extraño es que siempre debe tener las manos limpias. Puedes pensar que es genial. Pero es extraño que cuando todos pintan con los dedos, él usa un pincel. Cuando hacemos algunos trabajos de corte y pegado, se lava las manos una y otra vez, porque las encuentra demasiado pegajosas. Ni siquiera tocará la masa de sal, por lo que el maestro le permite hacer algunos recortes. ¿Entiendes cuál es el problema con sus manos?

Rose - guardiana del orden

A Rose probablemente le gusta ir a la escuela más que el resto de nosotros. Creo que sí, porque nunca pierde un día de escuela y casi siempre llega allí primero. Desde el primer día que memoriza el horario, incluso sabe quién va a clases adicionales. Cuando sucede que nuestro maestro inesperadamente no está en la escuela, ya sabemos que no será un día fácil. Cuando un maestro sustituto quiere enseñar una materia diferente en lugar de matemáticas, primero debe convencer a Rose. Ella siempre argumentaría que las lecciones deben continuar según el horario. A veces se enoja tanto que abandona el aula o se niega a hacer algo en la clase. Lo mismo sucedió cuando un teatro no llegó a la escuela como estaba previsto. Rose estuvo ansiosa por eso todo el día, ni siquiera le gustó el hecho de que fuimos al patio de recreo. Cuando queremos posponer una prueba, ella nunca está contenta, porque siempre está preparada para ello. Incluso tiene un cuaderno especial en el que escribe todo lo que el maestro pide y lo que hay que hacer. A veces es tan seria que creo que podría ser nuestra maestra.

Después de la presentación de características, el profesor hace a los alumnos algunas preguntas de apoyo:

- ¿Cómo pueden los niños de las descripciones molestar a otros estudiantes?
- ¿Cuáles son sus dificultades?
- ¿Qué características positivas tienen estos niños?
- ¿De qué manera podrían estos niños ser mejores que otros?
- ¿Cuál es el que más me gusta de la clase?

Ejercicio 3 (15 min.)

La maestra lee las situaciones del Apéndice 6 a los niños y les pide que intenten adivinar cuál de los colegas de Gregory podría resolver asuntos escolares difíciles. El instructor puede hacer preguntas adicionales:

- ¿Cuál es la dificultad que enfrentan estos niños?
- ¿Qué habilidad / característica se requiere para resolver este tipo de problema.
- ¿Cuál de los compañeros de clase de Gregory, en tu opinión, tiene esta habilidad / característica?

Situaciones difíciles
1. El lunes durante la primera clase, todos estábamos hablando sobre cómo pasamos el fin de semana. Siempre comenzamos la semana de esta manera, la maestra dice que le gusta saber cómo estamos. Los niños hablaron sobre lo que hicieron con sus padres, dónde estaban, qué les sucedió. En general, fue divertido. Pero cuando Toby habló sobre lo que sucedió cuando estaba jugando con su perro, Kate de repente se levantó de su asiento y escapó al baño. Entonces ella no quería irse en absoluto. Nadie sabía lo que pasó. Comenzamos a pensar que tal vez se enfermó del estómago o algo así. La maestra intentaba ayudarla, pero Kate se negó a hablar. Pensamos que nunca lo descubriríamos. Entonces una de las chicas se levantó, se acercó a la maestra y le susurró algo al oído. Resultó que hace unos días el querido gatito de Kate había muerto. Nadie lo recordaba a pesar de que Kate había hablado de eso la semana pasada. - ¿Quién era la chica que recordaba la historia de Kate? Respuesta: Anne recordó la historia de Kate gracias a sus habilidades de observación y escucha.
2. Fue así. Un grupo de niños mayores se unió a nuestra clase. Nos tomaron el pelo durante los descansos, nos empujaron, nos ofendieron con insultos, a veces nos robaron una bebida o un sándwich y tuvimos que correr tras ellos. Fue horrible porque no pudimos hacer nada al respecto. Advirtieron que si le dijéramos al profesor que nos llevarían al guardarropa. Acordamos que no diríamos nada, tratamos de evitarlos y esperamos que se aburran, pero de alguna manera siempre nos encontraron, incluso en el baño. Y finalmente, uno de nosotros no podía soportarlo. Cuando le quitaron la bebida, se enojó y comenzó a gritar, corrió para contarle al maestro. Pensamos que ahora acabamos de terminar. Pero no fue nada de eso. Resultó que el profesor hizo un escándalo al respecto en toda la escuela. Ella les contó a los maestros de la clase acerca de esos niños intimidantes. Luego tuvieron que explicar su comportamiento y ahora se mantienen alejados de nosotros. Sabemos que todavía no les queremos, pero al menos nosotros vivimos en paz.

- ¿Quién era el chico que finalmente buscó ayuda?

Respuesta: Toby corrió en busca de ayuda; la ira le dio energía y coraje para actuar.

3. El miércoles tuvimos un día de mascotas en la clase. Toby, a quien le gustan los perros, vino a la escuela con su chuchó. Estábamos encantados porque Toby hablaba mucho sobre su perro y se suponía que nos mostraría varios trucos. Todos queríamos acariciarlo y estar cerca, pero el perro se escondió debajo del escritorio y no quiso salir ni siquiera por Toby. Todos estábamos decepcionados. La maestra nos dijo que nos alejáramos, pero tampoco ayudó. Pero había una persona que sabía lo que estaba pasando. Uno de nosotros sugirió que nos vistiéramos y saliéramos al parque al lado de la escuela. Resultó ser una gran idea, porque nuestro salón de clases no era un buen lugar para un perro. Era ruidoso, había demasiada gente, muchos colores y olores nuevos. Era lo contrario en el parque. Es un lugar que Toby y su perro visitan todos los días y era obvio que ambos se sentían cómodos allí. Vimos los trucos prometidos y todos tuvieron su momento para acariciar al perro. Resultó que no éramos nosotros sino la ubicación que era el problema para el perro. Nunca lo habría pensado yo mismo.

- ¿Quién fue la persona que entendió lo que le estaba pasando al perro y cómo ayudarlo?

Respuesta: Jeremy supuso que el perro estaba perturbado por un nuevo lugar, la presencia de muchas personas, nuevos olores y ruidos. También es sensible a muchos factores similares.

4. Esta semana la maestra nos dividió en grupos y nos dio tareas. Cada grupo tuvo que buscar libros sobre un tema en particular en la biblioteca de la escuela y preparar una presentación para que la audiencia estudiantil pudiera elegir la más interesante. Nuestro grupo constaba de cinco personas, y nuestro tema era la amistad. Teníamos cuatro días para terminar la tarea, así que pensamos que lo haríamos a tiempo. Pero de alguna manera resultó que al tercer día todavía no teníamos nada. Fuimos a la biblioteca de la escuela y allí nos encontramos con otro grupo que ya estaba terminando su presentación. Resultó que habían planeado todo tan pronto como el maestro dio los temas. Había alguien en ese grupo al que le gustaba planificar, y esta planificación salvó a nuestro grupo. Afortunadamente, tuvimos la oportunidad de ver lo que hicieron paso a paso. Desafortunadamente, no tuvimos tanto tiempo, pero fue solo su plan lo que nos permitió comenzar nuestro trabajo. Resultó que la presentación de ese grupo fue la más interesante, porque lograron tomar fotos y encontrar pasajes leídos por actores en Internet. Fue muy interesante escucharlo. No logramos hacer una presentación tan interesante, pero gracias a la ayuda de un amigo que tenía un buen plan, evitamos obtener la calificación más baja.

- ¿Quién ayudó a los otros niños a planificar su presentación?

Respuesta: la persona que pudo planificar y ayudar a Gregory

Ejercicio 4 (10 min.)

El profesor pide a los alumnos que recuerden una situación en la que hayan conseguido resolver un problema difícil o utilizar su habilidad para ayudar a los demás. Pueden centrarse en situaciones de casa, del colegio o del vecindario. Dejamos que los niños hablen de ello en el foro de la clase. Si tienen alguna dificultad para nombrar sus características o habilidades, pedimos ayuda al resto del grupo. También podemos indicarles que saquen a relucir este tipo de situaciones sobre otros compañeros de clase. Cada persona que haya desvelado su historia debe ser recompensada con un fuerte aplauso.

El maestro anima a los niños a observarse entre sí en los días siguientes para que puedan notar las cualidades y habilidades positivas de otras personas.

Resumen de la clase (5 min.):

Al discutir las clases, vale la pena enfatizar lo que es molesto o incomprensible para nosotros en el comportamiento de los demás, esto puede ser importante y necesario en algunas situaciones. Queremos que los niños sepan que cada uno de nosotros es una parte importante del grupo y que, debido a que somos diferentes, podemos ayudarnos mutuamente.

Riesgos y recomendaciones:

Al realizar las clases, se debe recordar a los estudiantes que estamos discutiendo las características de los colegas de Gregory. Este no es el momento de buscar personas con dificultades similares en el aula.

Lo que debe enfatizarse más vigorosamente durante las clases es el hecho de que lo que nos parece una debilidad o dificultad puede resultar útil y necesario. El hecho de que seamos diferentes significa que nos complementamos.

Referencias relacionadas con la tarea:

Literatura recomendada para profesores:

- J. Steinke - Kalembka, Dodaj mi skrzydeł! Jak rozwijać u dzieci motywację wewnętrzną [¡Dame alas! Cómo desarrollar una motivación intrínseca en los niños], Varsovia 2017.
- E. Aron, Wysoko wrażliwe dziecko [orig. El niño altamente sensible], traducido por A. Sawicka - Chrapkowicz, Sopot 2019.

APÉNDICE 6

AMISTAD (descripción de un libro)

Escenario 2: Aprovechando las dificultades, apéndice 4

Hola,

Soy yo otra vez, Gregory. Me gustaría agradecerles muy calurosamente por sus dibujos. Me encantó cuando vi un gran paquete tuyo en el buzón. ¡Creas dibujos tan geniales! Revisé tu trabajo con mi madre. Colgué mi dibujo en mi habitación en la pared justo detrás de la cama para recordarme mis fortalezas y debilidades. Gracias a ti, me doy cuenta de que cada uno de nosotros es bueno en algo y todos tienen algo en lo que todavía pueden trabajar. Tal vez no soy tan audaz como Charlie, ¡pero él no puede inventar y dibujar cómics tan geniales como yo! Mis compañeros de clase ya han visto mis cómics y los han leído durante los descansos en la escuela. John incluso me pidió que hiciera un cómic sobre futbolistas para él. Estamos planeando encontrarnos en mi casa el fin de semana y vamos a dibujar juntos. Creo que podría ganar un nuevo amigo cercano. Sabes, es genial que cada uno de nosotros sea diferente. Debido a esto, ¡no es demasiado aburrido en nuestra clase! Ciertamente no hay escasez de aventuras. Estaban pasando muchas cosas en nuestra clase esta semana. Logramos resolver varios problemas difíciles. Me pregunto si puedes adivinar cuál de mis compañeros de clase los resolvió.



Saludos, Gregory



Escenario 2: Aprovechando las dificultades, apéndice 5

Anne - una niña invisible



Anne es una niña tranquila con cabello rubio. A veces te olvidas de su presencia en la clase. Ella generalmente se hace a un lado y nos mira divirtiéndose. Cuando la maestra le hace una pregunta, tenemos que esperar y esperar antes de que ella responda. Puede ser un poco molesto, especialmente cuando la maestra trata de silenciarnos, para que pueda escucharlo que Anne finalmente dirá. Sabes algo, Anne generalmente da respuestas correctas, solo me pregunto por qué lleva tanto tiempo.

Toby - un chico temperamental



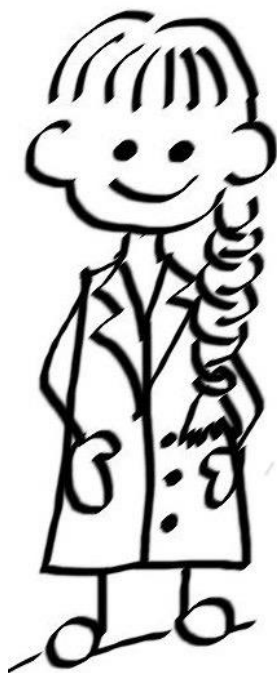
Toby es probablemente el chico más alto de toda la clase. Tiene piernas tan largas que ocasionalmente se tropieza con ellas. A Toby le gustan los perros y juega al fútbol. En general, es un gran tipo, pero se enoja con mucha frecuencia. Sabes, no es que se enoje como todos los demás. Pierde los estribos por cualquier cosa y luego grita, llora o ambas a la vez. A veces es difícil tolerarlo, porque se enoja cuando no marca un gol, o cuando alguien lo empuja accidentalmente por el pasillo, cuando no resuelve su tarea de matemáticas o cuando alguien se burla de él. Toby tiene mejores días, luego se ríe con nosotros en un partido perdido, juega a empujar y tirar con nosotros y podemos burlarnos el uno del otro. Pero nunca se sabe si este es uno de sus mejores días o no. Y es difícil de manejar, porque puedes ser golpeado por nada. El maestro dice que a veces tiene una especie de "cortocircuito" en la cabeza y hay chispas. Entonces necesita un momento para calmarse.

Escenario 2: Aprovechando las dificultades, apéndice 5



Jeremy - un niño que se molesta por todo

Jeremy es difícil de describir. Él es igual que otros niños. Le gusta correr con nosotros en los descansos, sabe jugar al fútbol y tiene un buen sentido del humor. Solo que encuentra muchas cosas inquietantes. Cuando hacemos tareas en libros, no puedo preguntarle nada, porque dice que lo distraigo. Algunas veces trata de silenciar a la clase en lugar del maestro. No hace falta decir que no nos gusta. No come su almuerzo en la cantina porque dice que huele mal. Cuando preparamos ensaladas o sándwiches en clase, tenemos que abrir la ventana porque Jeremy no puede soportar el olor y, al final, generalmente solo prueba la comida que preparó y elige comer solo algunos de los ingredientes de nuestra ensalada. Y lo más extraño es que siempre debe tener las manos limpias. Puedes pensar que es genial. Pero es extraño que cuando todos pintan con los dedos, él usa un pincel. Cuando hacemos algunos trabajos de corte y pegado, se lava las manos una y otra vez, porque las encuentra demasiado pegajosas. Ni siquiera tocará la masa de sal, por lo que el maestro le permite hacer algunos recortes. ¿Entiendes cuál es el problema con tus manos?



Rose - guardiana del orden

A Rose probablemente le gusta ir a la escuela más que el resto de nosotros. Creo que sí, porque nunca pierde un día de escuela y casi siempre llega allí primero. Desde el primer día que memoriza el horario, incluso sabe quién va a clases adicionales. Cuando sucede que nuestro maestro inesperadamente no está en la escuela, ya sabemos que no será un día fácil. Cuando un maestro sustituto quiere enseñar una materia diferente en lugar de matemáticas, primero debe convencer a Rose. Ella siempre argumentaría que las lecciones deben continuar según el horario. A veces se enoja tanto que abandona el aula o se niega a hacer algo en la clase. Lo mismo sucedió cuando un teatro no llegó a la escuela como estaba previsto. Rose estuvo ansiosa por eso todo el día, ni siquiera le gustó el hecho de que fuimos al patio de recreo. Cuando queremos posponer una prueba, ella nunca está contenta, porque siempre está preparada para ello. Incluso tiene un cuaderno especial en el que escribe todo lo que el maestro pide y lo que hay que hacer. A veces es tan seria que creo que podría ser nuestra maestra.

Escenario 2: Aprovechando las dificultades, apéndice 6



El lunes durante la primera clase, todos estábamos hablando sobre cómo pasamos el fin de semana. Siempre comenzamos la semana de esta manera, la maestra dice que le gusta saber cómo estamos. Los niños hablaron sobre lo que hicieron con sus padres, dónde estaban, qué les sucedió. En general, fue divertido. Pero cuando Toby habló sobre lo que sucedió cuando estaba jugando con su perro, Kate de repente se levantó de su asiento y escapó al baño. Entonces ella no quería irse en absoluto. Nadie sabía lo que pasó. Comenzamos a pensar que tal vez se enfermó del estómago o algo así. La maestra intentaba ayudarla, pero Kate se negó a hablar. Pensamos que nunca lo descubriríamos. Entonces una de las chicas se levantó, se acercó a la maestra y le susurró algo al oído. Resultó que hace unos días el querido gatito de Kate había muerto. Nadie lo recordaba a pesar de que Kate había hablado de eso la semana pasada.



Fue así. Un grupo de niños mayores se unió a nuestra clase. Nos tomaron el pelo durante los descansos, nos empujaron, nos ofendieron con insultos, a veces nos robaron una bebida o un sándwich y tuvimos que correr tras ellos. Fue horrible porque no pudimos hacer nada al respecto. Advirtieron que si le dijéramos al profesor que nos llevarían al guardarra. Acordamos que no diríamos nada, tratamos de evitarlos y esperamos que se aburran, pero de alguna manera siempre nos encontraron, incluso en el baño. Y finalmente, uno de nosotros no podía soportarlo. Cuando le quitaron la bebida, se enojó y comenzó a gritar, corrió para contarle al maestro. Pensamos que ahora acabamos de terminar. Pero no fue nada de eso. Resultó que el profesor hizo un escándalo al respecto en toda la escuela. Ella les contó a los maestros de la clase acerca de esos niños intimidantes. Luego tuvieron

Escenario 2: Aprovechando las dificultades, apéndice 6



El miércoles tuvimos un día de mascotas en la clase. Toby, a quien le gustan los perros, vino a la escuela con su chuchó. Estábamos encantados porque Toby hablaba mucho sobre su perro y se suponía que nos mostraría varios trucos. Todos queríamos acariciarlo y estar cerca, pero el perro se escondió debajo del escritorio y no quiso salir ni siquiera por Toby. Todos estábamos decepcionados. La maestra nos dijo que nos alejáramos, pero tampoco ayudó. Pero había una persona que sabía lo que estaba pasando. Uno de nosotros sugirió que nos vistiéramos y saliéramos al parque al lado de la escuela. Resultó ser una gran idea, porque nuestro salón de clases no era un buen lugar para un perro. Era ruidoso, había demasiada gente, muchos colores y olores nuevos. Era lo contrario en el parque. Es un lugar que Toby y su perro visitan todos los días y era obvio que ambos se sentían cómodos allí. Vimos los trucos prometidos y todos tuvieron su momento para acariciar al perro. Resultó que no éramos nosotros sino la ubicación que era el problema para el perro. Nunca lo habría pensado yo mismo.



Esta semana la maestra nos dividió en grupos y nos dio tareas. Cada grupo tuvo que buscar libros sobre un tema en particular en la biblioteca de la escuela y preparar una presentación para que la audiencia estudiantil pudiera elegir la más interesante. Nuestro grupo constaba de cinco personas, y nuestro tema era la amistad. Teníamos cuatro días para terminar la tarea, así que pensamos que lo haríamos a tiempo. Pero de alguna manera resultó que al tercer día todavía no teníamos nada. Fuimos a la biblioteca de la escuela y allí nos encontramos con otro grupo que ya estaba terminando su presentación. Resultó que habían planeado todo tan pronto como el maestro dio los temas. Había alguien en ese grupo al que le gustaba planificar, y esta planificación salvó a nuestro grupo. Afortunadamente, tuvimos la oportunidad de ver lo que hicieron paso a paso. Desafortunadamente, no tuvimos tanto tiempo, pero fue solo su plan lo que nos permitió comenzar nuestro trabajo. Resultó que la presentación de ese grupo fue la más interesante, porque lograron tomar fotos y encontrar pasajes leídos por actores en Internet. Fue muy interesante.

Plan de lección No. 3

Conciencia de sí mismo

Área: autoconciencia - construcción de resiliencia mental

Duración de la clase: 45 min.

Grupo objetivo: niños de 7 a 10 años.

Consejos para el instructor:

El objetivo del curso es llamar la atención sobre los síntomas biológicos de experimentar emociones y alentar a los estudiantes a examinar sus reacciones ante diversas situaciones. El tema de la clase son las emociones básicas, experimentadas por personas de todo el mundo de manera similar: alegría, ira, miedo, tristeza y asco. El instructor anima a los niños a practicar el reconocimiento de sus propias emociones y las de los demás en función de las expresiones faciales y el lenguaje corporal, teniendo en cuenta los síntomas característicos de diferentes emociones:

- Alegría: una sonrisa en la cara, un cuerpo relajado, mucha energía, etc.
 - Ira: latidos cardíacos rápidos, tensión muscular, rubor, cejas fruncidas, puños cerrados, y mandíbula, etc.
 - Miedo: ojos muy abiertos, respiración rápida, latidos cardíacos rápidos, palidez de la cara, dolor de estómago, boca seca, garganta apretada, temblor corporal, piel de gallina, tartamudeo, etc.
 - Tristeza: baja energía, llanto, boca fruncida, brazos hacia abajo, postura encorvada, ojos caídos, suspiros, etc.
 - Asco: mueca en la cara, náuseas, reflejo de vómitos, nariz arrugada, etc.
- Vale la pena enfatizar que la intensidad con la que se experimentan las emociones, las formas en que se expresan, así como la expresividad de las reacciones emocionales son características individuales. Dependiendo de su temperamento, algunas personas experimentan emociones más intensamente, mientras que otras están más equilibradas. Para algunos, sus estados de ánimo se muestran inmediatamente en sus rostros, mientras que para otros en la misma situación solo podemos observar las delicadas manifestaciones de las emociones experimentadas.

El objetivo de la clase:

- Desarrollar una conciencia de las emociones propias y ajenas.
- Familiarizar a los estudiantes con los síntomas fisiológicos de las emociones.
- Desarrollar una actitud de comprensión y aceptación de las diferentes formas de experimentar las emociones.

Resultados de la clase:

- Los niños saben que cada persona experimenta emociones similares, aunque las formas de experimentarlas y mostrarlas pueden ser diferentes.
- Los niños pueden reconocer las manifestaciones fisiológicas de las emociones básicas.
- Los niños experimentan el hecho de que pueden encontrar su posición en el grupo independientemente de sus formas de experimentar las emociones.

Materiales y ayudas:

- Apéndice 7 en papel - carta de Gregory
- Copia impresa del Apéndice 8: síntomas de las emociones (tantas copias como requieran los estudiantes)
- Copia impresa del Apéndice 9: plantillas de esquemas corporales (tantas copias como requieran los estudiantes)
- Tijeras y pegamento
- Materiales de dibujo: lápices, crayones, rotuladores (a elección de los alumnos)

Ejercicio 1 (15 min.)

El maestro se refiere al tema de la última clase y pregunta si alguno de los niños tuvo la oportunidad en los últimos días de observar un comportamiento positivo en sus colegas. El grupo escucha las declaraciones y ayuda a nombrar las habilidades o rasgos que caracterizan a las personas de la historia. Premiamos con aplausos, tanto a la persona que contó su historia, como a la persona que observó el evento y le contó a la clase al respecto.

Luego el maestro lee otra carta de Gregory (Apéndice 7).

"¡Hola, amigos míos!

Me gustaría contarles hoy sobre una experiencia interesante que tuve esta semana. El lunes, un consejero escolar vino a nuestra clase. Ella les dio a todos un espejo y dijo que nos vamos a observar hoy. Al principio, pensé que era terriblemente tonto, porque sé cómo me veo: tengo el pelo oscuro, ojos verdes y una cara redonda. Me veo todos los días, incluso en el espejo del baño. Pero resultó que este no es el punto. Tuvimos que mantener el espejo y observarnos en diferentes situaciones durante una semana. El consejero quería que viéramos cómo cambia nuestro cuerpo cuando estamos felices, tristes, enojados, asustados o disgustados. Se suponía que debíamos mirar el color de nuestra piel, las expresiones de nuestras caras o los cambios en la tensión de nuestros cuerpos. Pensé que sería una experiencia interesante, así que incluso comencé a escribir cosas en un cuaderno para este propósito. Aquí están mis observaciones:

Lunes: Papá me dio un libro de dibujo con unos fantásticos rotuladores nuevos. Las comisuras de mi boca se elevaron tanto que pude ver mis dientes.

Martes: me dijeron que el gatito de mi abuela había muerto. Las comisuras de mis labios apuntaban hacia abajo, tenía poca energía y aparecieron lágrimas en mis ojos.

Miércoles: Toby me estaba esperando en el guardarropa y esperando asustarme, saltó hacia mí desde detrás del casillero. Mi corazón latía con fuerza, estaba pálido y temblando, y mis ojos se abrieron mucho.

Jueves: Olvidé llevar el cuaderno con mi tarea a la escuela, lo que resultó en una nota en mi diario escolar. Mi cuerpo estaba tenso, mis cejas fruncidas, mis puños apretados (admito que también tuve la tentación de romper mi espejo con ira).

Viernes: *Sirvieron pescado con espinacas en el comedor de la escuela para el almuerzo. Mi cara estaba extrañamente retorcida, mi frente arrugada y mi lengua solo quería escupir la comida. Tuve la sensación de un dolor de estómago.*

Sábado: *Fui al lugar del trampolín con mis padres. Tenía mucha energía, mi cuerpo quería moverse y mis labios sonreían continuamente.*

Hoy es domingo y tengo un montón de tarea que hacer. Tengo poca energía, estoy pálido y mi cuerpo solo quiere acostarse. Pero también tengo mucha curiosidad sobre lo que el consejero nos dirá mañana en la próxima clase. Observarnos a nosotros mismos fue una experiencia interesante, pero me pregunto por qué se supone que debemos hacerlo. ¿Qué piensas?

*Saludos,
Gregory"*

La maestra hace preguntas a los niños sobre la carta:

- ¿Qué pasó en la lección de la que Gregory estaba hablando?
- ¿Qué tarea tuvo que hacer la clase de Gregory después de la clase con el consejero escolar?
- ¿Cuáles fueron las observaciones de Gregory durante toda la semana?

Ejercicio 2 (25 min.).

El maestro anima a los niños a observar cómo experimentan las emociones. Los estudiantes reciben ilustraciones de los signos de las emociones (Apéndice 8) y esquemas corporales con los nombres de las emociones relevantes (Apéndice 9). La tarea de los niños es describir lo que les sucede a sus cuerpos cuando experimentan diferentes emociones. Deben recortar los "signos de emociones" y pegarlos alrededor de las figuras a continuación. En una situación en la que tienen un signo de emoción al experimentar una emoción particular que no está incluida en el archivo adjunto, pueden incluirla con las figuras dibujando o escribiendo una descripción de sus experiencias individuales.

Después de compilar el trabajo de los niños, la maestra los anima a comparar las figuras que representan las mismas emociones. Se debe alentar a los niños a participar en una discusión haciendo preguntas, por ejemplo:

- ¿Todos experimentamos las mismas emociones de la misma manera?
- ¿Todos observan las mismas emociones?
- ¿Cómo puede ser útil el conocimiento adquirido en clase en la vida cotidiana?

Resumen de clases (5 min.):

La base para la aceptación y regulación de las emociones es la capacidad de reconocerlas y nombrarlas. Al utilizar el conocimiento de lo que le sucede al cuerpo bajo la influencia de nuestras experiencias, obtenemos las habilidades para reconocerlos en nosotros mismos y en los demás. Al saber con qué emociones estamos lidiando, también podemos reaccionar adecuadamente buscando apoyo para nosotros mismos o ayudando a otros a enfrentar situaciones difíciles.

Vale la pena señalar que cada persona experimenta emociones a su manera. No hay un modelo correcto. Algunos se enojan rápidamente y de manera espectacular, otros simplemente aprietan las mandíbulas. Alguien que está triste puede llorar o simplemente moverse a un lado y suspirar. Tenemos una influencia limitada sobre esto, pero podemos aceptarlo y brindarles a todos un apoyo adaptado a sus necesidades.

Riesgos y recomendaciones

Cuando se discuten las hojas de trabajo completadas por los niños, es importante tener en cuenta que cada uno de nosotros puede sentir las emociones en el cuerpo de manera diferente. No nos esforzamos para que todos completen la tarea de la misma manera. Nos gustaría que los niños aprendan a notar y aceptar cambios en el cuerpo que son signos de emociones específicas.

Esta tarea puede ser difícil para los niños con quienes los adultos rara vez (o nunca) discuten las emociones. Sin embargo, eso también es aceptable. Pedimos a los estudiantes que se apoyen con las observaciones que Gregory ha hecho. En los días siguientes, también podemos encontrar algo de tiempo durante el día escolar para preguntar a los niños qué emociones están sintiendo en un movimiento dado y qué cambios están observando en sus cuerpos. La práctica hace la perfección.

Referencias relacionadas con la tarea:

Literatura recomendada para los profesores:

- E. Aron, Wysoko wrażliwe dziecko [El niño altamente sensible], traducido por A. Sawicka - Chrapkowicz, Sopot 2019.
- D. Goleman, Inteligencja emocjonalna [Inteligencia emocional], traducido por A. Jankowski, Poznań 2015.
- Filliozat, W sercu emocji dziecka [Comprender las emociones de los niños, orig. Au coeur des émotions de l'enfant], traducido por R. Zajączkowski, 11ª edición, Cracovia 2015.
- Świdzikowska, Czego o emocjach warto uczyć dzieci? [¿Vale la pena enseñar a los niños sobre las emociones?], <https://iweztusiedogadaj.blogspot.com/2019/07/czego-o-emocjach-warto-uczyc-dzieci.html>, (consultado: 02.01.2020).

Literatura recomendada para los niños:

- S. Isern, Uczuciometr inspektora krokodyla [Inspector Croc's Emotion-O-Meter], traducido por B. Bardadyn, Warszawa 2018.

APÉNDICE 8

Índice:

Pupilas dilatadas, palidez, latidos rápidos,
Respiración rápida, sensación corporal, sudoración,
Pelo erizado, piernas sin descanso, ruborizarse,
Dolor de estómago, gritos, falta de energía,
Cubierta de los ojos, cara grimace, labios comprimidos,
Tartamudeo, llanto, tensión corporal.

Escenario 3: Conciencia de sí mismo, apéndice 7

Hola amigos,



Me gustaría contarles hoy sobre una experiencia interesante que tuve esta semana.

El lunes, un consejero escolar vino a nuestra clase. Ella les dio a todos un espejo y dijo que nos vamos a observar hoy. Al principio, pensé que era terriblemente tonto, porque sé cómo me veo: tengo el pelo oscuro, ojos verdes y una cara redonda. Me veo todos los días, incluso en el espejo del baño. Pero resultó que este no es el punto. Tuvimos que mantener el espejo y observarnos en diferentes situaciones durante una semana. El consejero quería que viéramos cómo cambia nuestro cuerpo cuando estamos felices, tristes, enojados, asustados o disgustados. Se suponía que debíamos mirar el color de nuestra piel, las expresiones de nuestras caras o los cambios en la tensión de nuestros cuerpos. Pensé que sería una experiencia interesante, así que incluso comencé a escribir cosas en un cuaderno para este propósito. Aquí están mis observaciones:



Lunes: Papá me dio un libro de dibujo con unos fantásticos rotuladores nuevos. Las comisuras de mi boca se elevaron tanto que pude ver mis dientes.

Gregory

Martes: me dijeron que el gatito de mi abuela había muerto. Las comisura de mis labios apuntaban hacia abajo, tenía poca energía y aparecieron lágrimas en mis ojos.



Miércoles: Toby me estaba esperando en el guardarropa y esperando asustarme, saltó hacia mí desde detrás del casillero. Mi corazón latía con fuerza, estaba pálido y temblando, y mis ojos se abrieron mucho.

Escenario 3: Conciencia de sí mismo, apéndice 7

Jueves: Olvidé llevar el cuaderno con mi tarea a la escuela, lo que resultó en una nota en mi diario escolar. Mi cuerpo estaba tenso, mis cejas fruncidas, mis puños apretados (admito que también tuve la tentación de romper mi espejo con ira).

Viernes: Sirvieron pescado con espinacas en el comedor de la escuela para el almuerzo. Mi cara estaba extrañamente retorcida, mi frente arrugada y mi lengua solo quería escupir la comida. Tuve la sensación de un dolor de estómago.

Sábado: Fui al lugar del trampolín con mis padres. Tenía mucha energía, mi cuerpo quería moverse y mis labios sonreían continuamente.



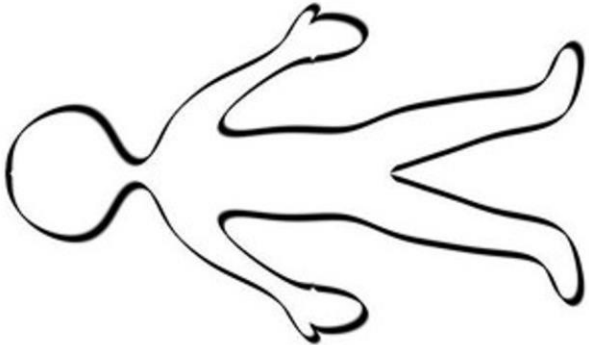
Hoy es domingo y tengo un montón de tarea que hacer. Tengo poca energía, estoy pálido y mi cuerpo solo quiere acostarse. Pero también tengo mucha curiosidad sobre lo que el consejero nos dirá mañana en la próxima clase. Observarnos a nosotros mismos fue una experiencia interesante, pero me pregunto por qué se supone que debemos hacerlo. ¿Qué piensas?

saludos,
Gregory

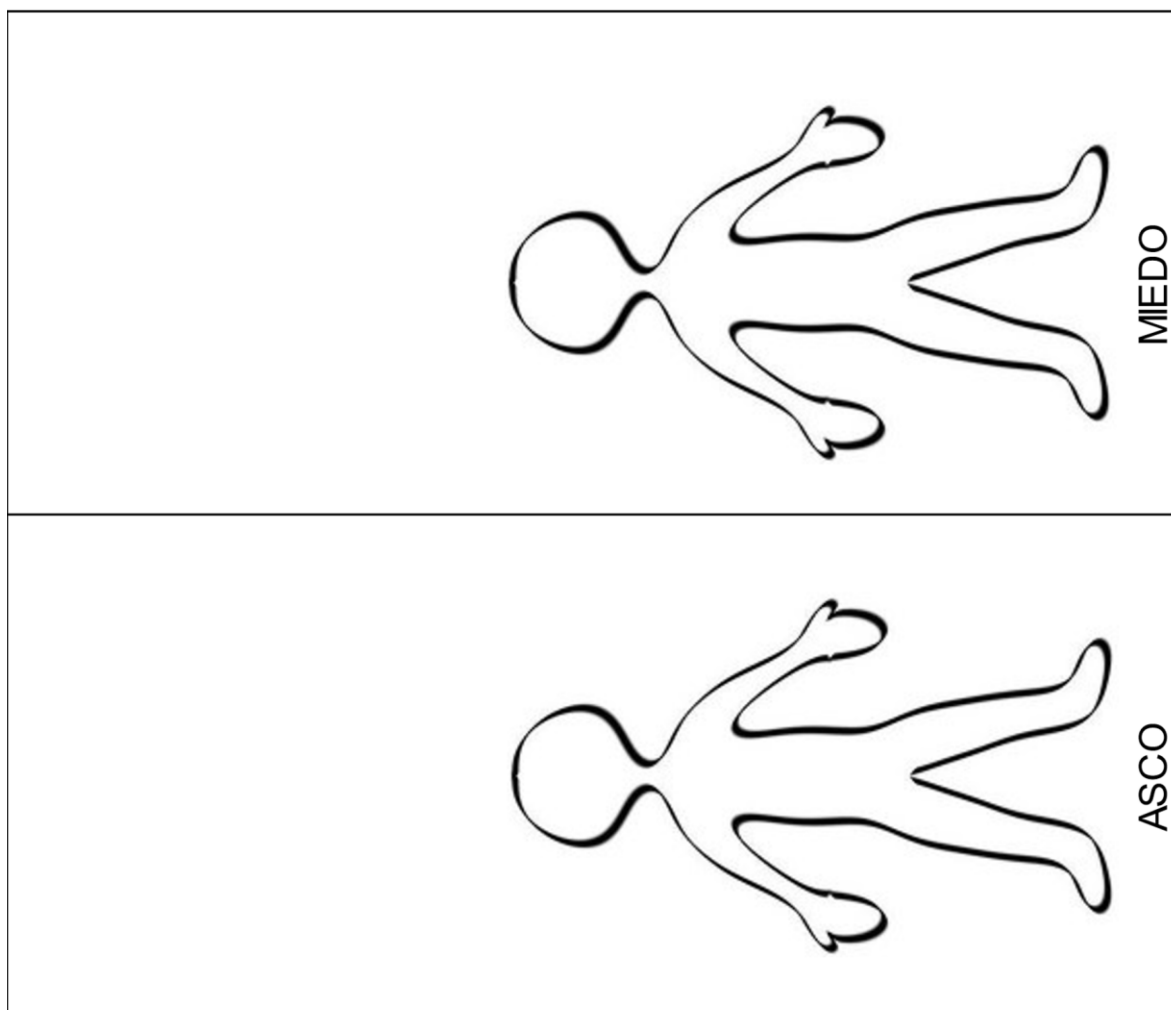
Escenario 3: Conciencia de sí mismo, apéndice 8

PUPILAS DILATADAS 	PALIDEZ 	LATIDOS RÁPIDOS 
RESPIRACIÓN RÁPIDA 	SENSACIÓN CORPORAL 	SUDORACIÓN 
PELO ERIZADO 	PIERNAS SIN DESCANSO 	RUBORIZARSE 
DOLOR DE ESTOMAGO 	GRITOS 	FALTA DE ENERGÍA 
CUBRIRSE LOS OJOS 	CARA GRIMACE 	LABIOS COMPRIMIDOS 
TARTAMUDEO 	LLANTO 	TENSIÓN CORPORAL 

Escenario 3: Conciencia de sí mismo, apéndice 9

	ALEGRÍA
	TRISTEZA
	IRA

Escenario 3: Conciencia de sí mismo, apéndice 9



Plan de lección no. 4

Se requieren emociones

Área: reducir los sentimientos de vergüenza

Duración de la clase: 45 min.

Grupo objetivo: niños de 7 a 10 años.

Consejos para el instructor:

El objetivo del curso es familiarizar a los niños con el tema de las emociones en el contexto de su función. En el curso de familiarizarse con las emociones, la capacidad de nombrarlas y reconocerlas es el primer paso hacia la autorregulación. La conciencia de que todas las emociones son necesarias (independientemente de si son agradables o no) nos permite enfrentar incluso sus manifestaciones fuertes con un sentido de perspectiva. El instructor anima a los niños a reflexionar sobre por qué necesitamos emociones. Muestran que la emoción puede considerarse como información sobre cómo encontrar nuestro verdadero yo en una situación dada. Llamamos la atención sobre el hecho de que las emociones nos llevan a actividades que nos permiten cuidarnos en un momento dado, ya sea a través de un comportamiento específico o alejándonos de una situación dada.

Vale la pena enfatizar que no hay emociones buenas o malas. Los necesitamos a todos para hacer frente a los desafíos cotidianos y poder cuidarnos a nosotros mismos. Las emociones están y siempre estarán presentes en nuestras vidas.

La intensidad con la que los experimentamos difiere considerablemente, también hay variaciones en los tipos de emociones a las que somos más propensos, cómo las manifestamos y cómo las manejamos. El aspecto más importante es recordar que todas las emociones son buenas y necesarias, incluso si experimentarlas es difícil.

El objetivo de la clase:

- Aprender a nombrar y reconocer emociones básicas.

- Proporcionar conocimiento sobre la función de las emociones en la vida humana.
- Desarrollar una actitud de aceptación hacia todas las emociones que experimenta el niño.

Los resultados de la clase:

- Los niños saben que todas las emociones son buenas y necesarias.
- Los niños pueden reconocer y nombrar emociones básicas.
- Los niños entienden que las emociones pueden proporcionar información valiosa (sobre lo que es bueno/ malo, agradable / desagradable, seguro / peligroso para ellos)
- Los niños pueden indicar las funciones de varias emociones básicas.

Materiales y ayudas:

- Copia impresa del apéndice 10: carta de Gregory.
- Apéndice 11: rompecabezas impresos y cortados (tantos como lo requieran los estudiantes).
- Tijeras.

Ejercicio 1 (10 min)

El maestro lee otra carta de Gregory (Apéndice 10).

"¡Hola!

Gregory extremadamente alegre te está escribiendo. En primer lugar, me siento alegre porque te escribo una carta. Y, en segundo lugar, porque recientemente tuve una aventura interesante. Participé en un concurso de arte escolar organizado por el consejero escolar. El tema de la competencia fueron las emociones. Se me ocurrió la idea de que haría lo que mejor hago: cómics. Y debido a que tengo una gran imaginación, se me ocurrió un cómic sobre un niño que siempre es alegre. ¿Por qué necesitamos tristeza, ira o miedo? ¿No sería genial si no existieran? Todos serían alegres y alegres. Eso pensé hasta que comencé a dibujar. Todo estuvo bien siempre que mi personaje solo tuviera que enfrentar cosas agradables. Sin embargo, estaba en problemas cuando sonrió y expresó alegría cuando alguien destruyó la estructura que había estado construyendo durante mucho tiempo, cuando tuvo que caminar solo por el bosque oscuro y escuchó los terribles ruidos de los animales o cuando murió su amado perro. ¡Tienes que admitir que la alegría realmente no se adapta a estas situaciones! Comprendí que también necesitamos otras emociones.

Desafortunadamente, mi cómic no ganó en la competencia, pero todavía estoy muy satisfecho con él. Incluso la maestra vino a mí durante el descanso y me felicitó por la idea. Ella dijo que vendría a mi clase y que hablaríamos en clase sobre por qué experimentamos diferentes emociones. ¿Sabes para qué son?

Descubrirás si juntas los rompecabezas que he preparado para ti. ¡Buena suerte!

Saludos,

Tu Gregory extremadamente alegre "

El profesor hace las siguientes preguntas a los alumnos:

- ¿Qué tipos de emociones conoces?
- ¿Qué emociones son agradables y cuáles desagradables?
- ¿Qué pasaría si no experimentamos emociones en absoluto?
- ¿Qué pasaría si experimentamos solo una emoción (por ejemplo, alegría)?

- ¿Para qué necesitamos emociones?

Ejercicio 2 (15 min.)

El maestro divide a los estudiantes en grupos de 5-6 y le proporciona a cada uno de ellos un conjunto de rompecabezas, previamente recortados y mezclados (Apéndice 11). Cada grupo tiene la tarea de organizar los acertijos para que cada una de las emociones coincida con los beneficios que pueden proporcionarnos en el funcionamiento diario.

Las propuestas de los estudiantes se discuten en el foro grupal para garantizar que la tarea se ejecute correctamente y de manera oportuna y para hacer las correcciones necesarias. El instructor intenta preguntar a los estudiantes lo más posible sobre ejemplos de situaciones en las que usamos el papel informativo de las emociones.

Por ejemplo:

- *Cuando saca un sándwich de su mochila que ha estado allí durante una semana, el asco le impide comer la comida podrida.*
- *Cuando te enojas porque alguien toma tus posesiones, tienes la energía para protegerlas.*
- *Cuando estás triste porque tu amigo está gravemente enfermo, te das cuenta de que es importante para ti, tienes ganas de consolarlo.*
- *Cuando tienes miedo de un extraño que se acerca inapropiadamente a ti en el supermercado, puedes retirarte y evitar el peligro.*
- *Cuando sientes alegría mientras andas en bicicleta, sabes que esto es lo que te gusta hacer.*
- *Cuando te sientes ansioso por un examen, sabes que las calificaciones son importantes para ti.*

Ejercicio 3 (15 min.)

El maestro le pide a cada grupo que presente usando escenas que inventaron, una situación en la que el personaje experimenta la emoción de su elección.

El resto de la clase responde las preguntas del profesor:

- ¿Qué emociones experimenta el personaje?
- ¿Qué causó la aparición de esta emoción?
- ¿Qué nos dice la aparición de esta emoción?
- ¿Cómo podría la persona lidiar con esta situación?

Premiamos a todos los actores que participan en la escena con aplausos.

Resumen de clases (5 min.):

Para resumir, el maestro enfatiza que todas las emociones son importantes y necesarias. Nos recuerdan que sin ellos estaríamos indefensos, y nuestro destino sería una cuestión de indiferencia para nosotros. Además, ser miembro de un grupo puede ser una fuente de emociones, p. enfrentar la necesidad de presentarnos a los demás puede ser una fuente de vergüenza. Esto también es necesario porque nos lleva a percibir la opinión de los demás como importante, por lo tanto, tratamos de vernos bien a sus ojos. Sin embargo, no vale la pena ceder ante esta emoción, porque si es demasiado intensa, podemos perder el coraje necesario para enfrentar los desafíos. Es un caso similar con ansiedad. A veces, nuestro cerebro nos juega una mala pasada y nos hace tener miedo de cosas que no dan miedo, p. Ej. oscuridad, conocer gente nueva, dormir en un lugar extraño o actuar en el escenario. ¿Vale la pena preguntar a los estudiantes qué pueden hacer cuando las emociones se vuelven lo suficientemente fuertes como para evitar que hagan lo que quieren hacer?

Riesgos y recomendaciones:

Al dividir a los niños en grupos, es importante asegurarse de que haya niños que puedan leer con fluidez en cada grupo. Esto es especialmente importante en el caso de los niños más pequeños.

Referencias relacionadas con la tarea:

Literatura recomendada para profesores:

- E. Aron, Wysoko wrażliwe dziecko [orig. El niño altamente sensible], traducido por A. Sawicka - Chrapkiewicz, Sopot 2019.
- A. Świdzikowska, Docenić emocje ... [Aprecio las emociones].

<https://iweztusiedogadaj.blogspot.com/2018/08/docenic-emocje.html>

(consultado:

02.01.2020)

Literatura recomendada para niños:

S. Isern, Uczuciometr inspektora krokodyla [Inspector Croc's Emotion-O-Meter], traducido por B. Bardadyn, Warszawa 2018.

M. Potter, Co się dzieje w mojej głowie? [¿Qué está pasando dentro de mi cabeza?], Traducido por W. Górnaś, Warszawa 2019.

APÉNDICE 11

MIEDO

Protege mi vida

Me recuerda que tenga cuidado

Me protege del peligro

Previene lesiones

ASCO

Protege mi vida

Me protege de contraer enfermedades

Me protege del envenenamiento

Me ayuda a mantenerme saludable

TRISTEZA

Me muestra lo que me importa

Conduce a la reflexión

Me permite darme cuenta de lo que es realmente valioso

Me permite apreciar lo que he perdido

ALEGRÍA

Me dice lo que me gusta

Me dice lo que quiero

Me da fuerza para tomar medidas

Me da energía

Escenario 4: Se requieren emociones, apéndice 10

Hola,

Gregory extremadamente alegre te está escribiendo. En primer lugar, me siento alegre porque te escribo una carta. Y en segundo lugar, porque recientemente tuve una aventura interesante. Participé en un concurso de arte escolar organizado por el consejero escolar. El tema de la competencia fueron las emociones. Se me ocurrió la idea de que haría lo que mejor hago: cómics. Y debido a que tengo una gran imaginación, se me ocurrió un cómic sobre un niño que siempre es alegre. ¿Por qué necesitamos tristeza, ira o miedo? ¿No sería genial si no existieran? Todos serían alegres y alegres. Eso pensé hasta que comencé a dibujar. Todo estuvo bien siempre que mi personaje solo tuviera que enfrentar cosas agradables. Sin embargo, estaba en problemas cuando sonrió y expresó alegría cuando alguien destruyó la estructura que había estado construyendo durante mucho tiempo, cuando tuvo que caminar solo por el bosque oscuro y escuchó los terribles ruidos de los animales o cuando murió su amado perro. . ¡Tienes que admitir que la alegría realmente no se adapta a estas situaciones! Comprendí que también necesitamos otras emociones.

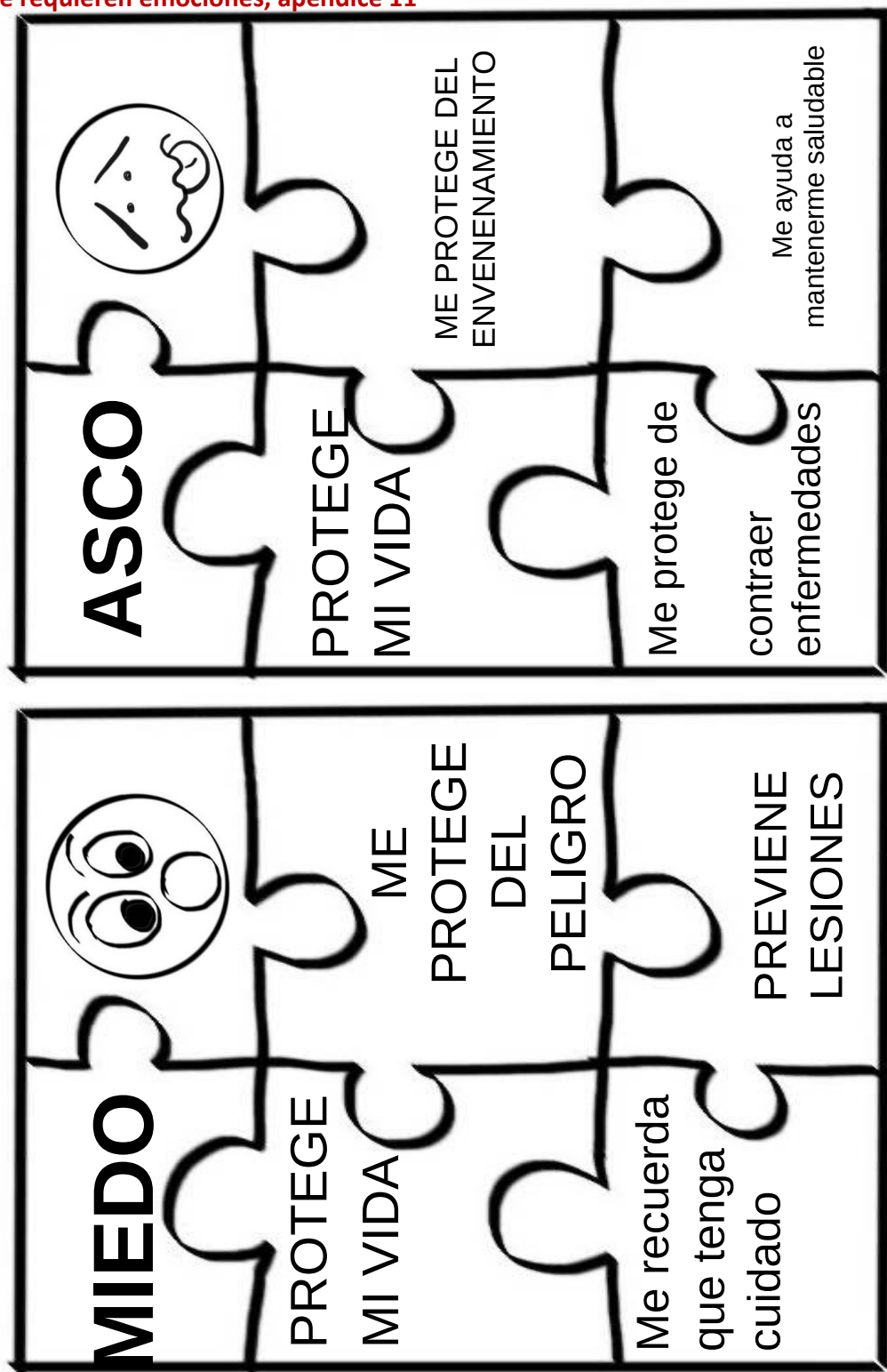
Desafortunadamente, mi cómic no ganó en la competencia, pero todavía estoy muy satisfecho con él. Incluso la maestra vino a mí durante el descanso y me felicitó por la idea. Ella dijo que vendría a mi clase y que hablaríamos en clase sobre por qué experimentamos diferentes emociones. ¿Sabes para qué son?

Descubrirás si juntas los rompecabezas que he preparado para ti. ¡Buena suerte!

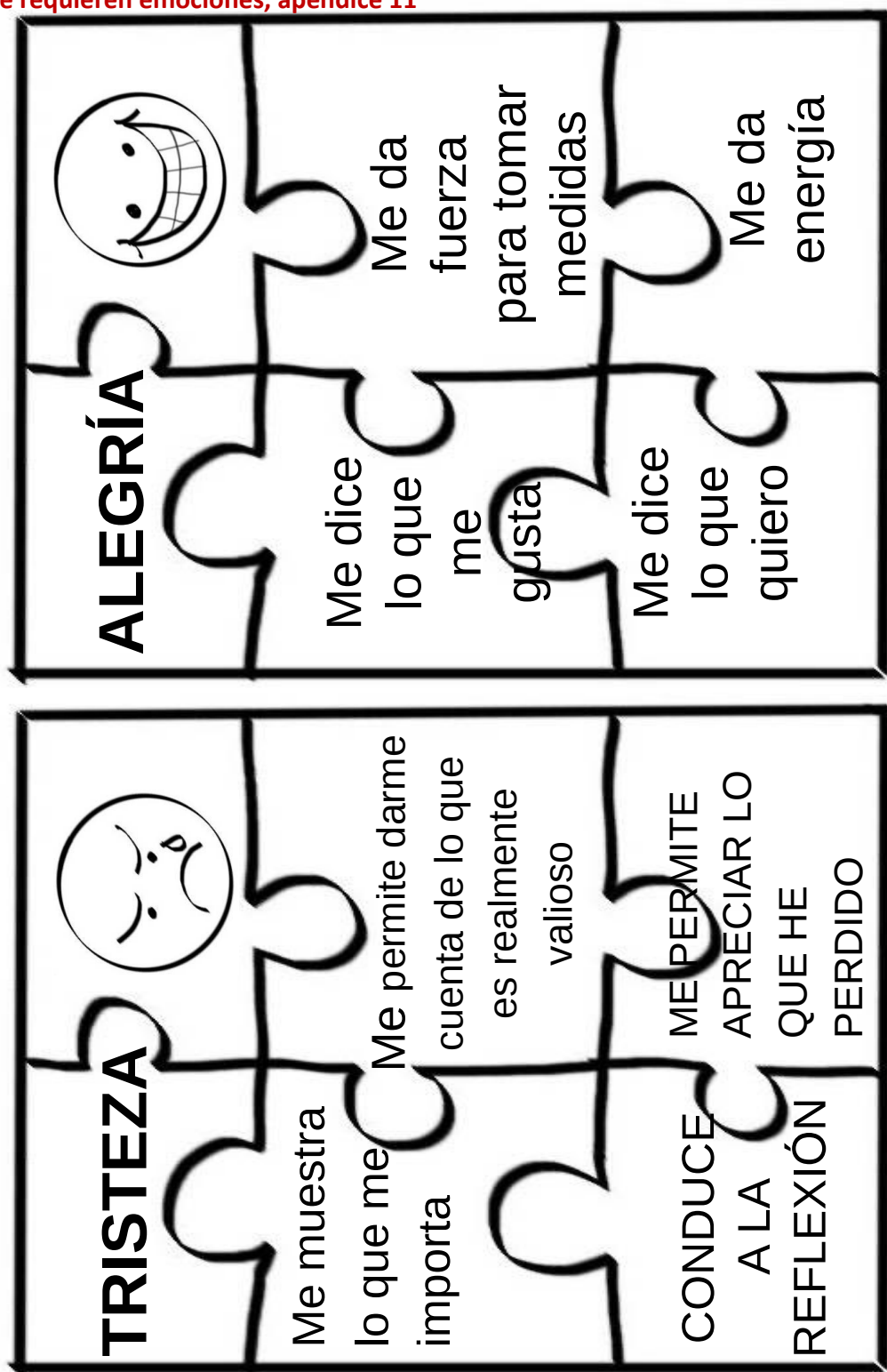
Extremadamente
feliz, Gregory



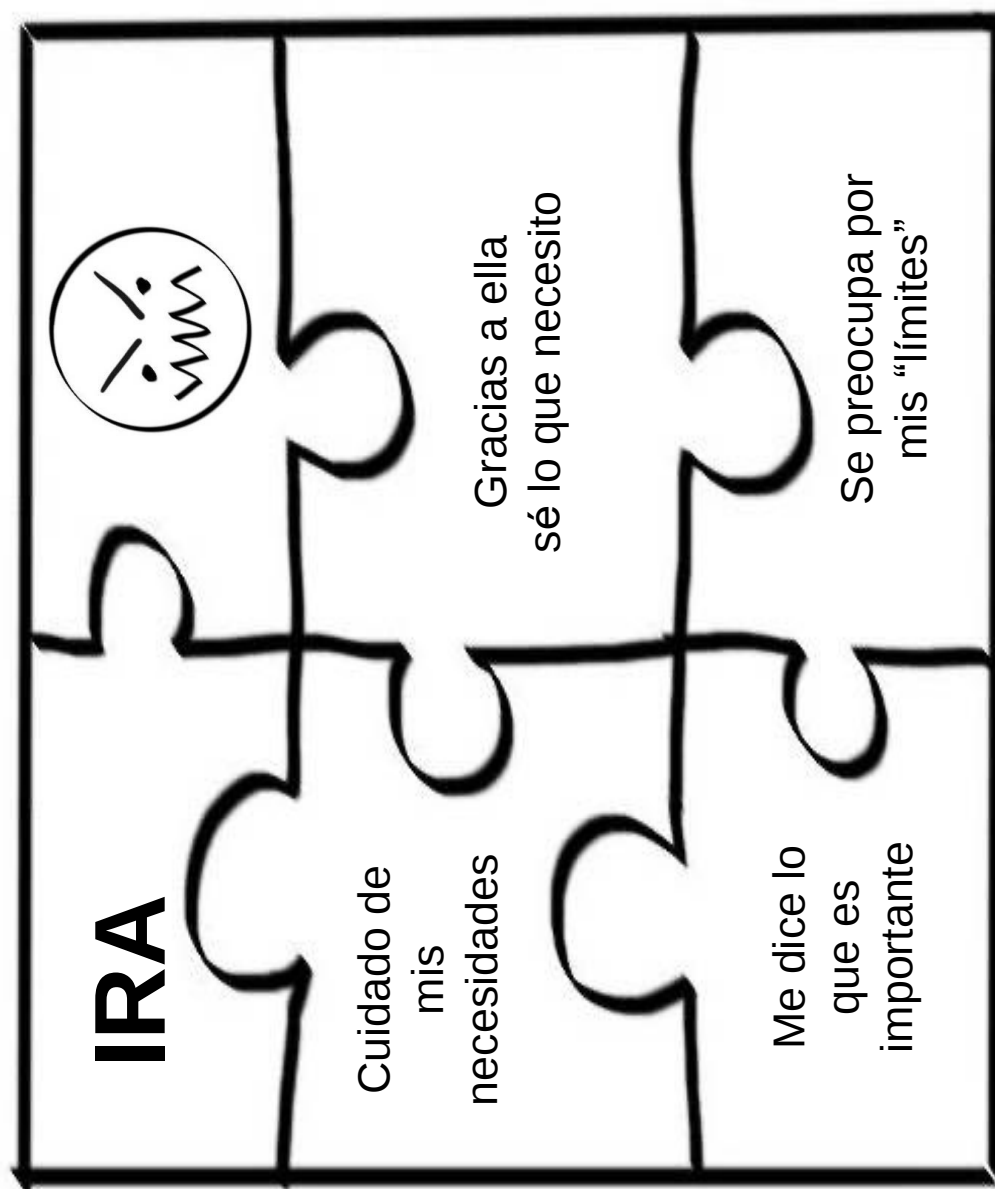
Escenario 4: Se requieren emociones, apéndice 11



Escenario 4: Se requieren emociones, apéndice 11



Escenario 4: Se requieren emociones, apéndice 11



Plan de lección no. 5

Todos somos diferentes, todos somos importantes

Área: capacidad de hablar sobre sensibilidad

Duración de la clase: 45 min.

Grupo objetivo: niños de 7 a 10 años.

Consejos para el instructor:

El objetivo del curso es llamar la atención sobre las diferencias individuales en términos de reactividad a los estresores. en diferentes áreas y las diferentes estrategias que las personas usan para tratar con ellas y también para mostrar que las personas pueden requerir diferentes niveles de estimulación y desafíos para ser satisfechas y desarrolladas. El instructor anima a los niños a mirar con cuidado y empatía el comportamiento de sus pares de tal manera que puedan percibir su comportamiento difícil desde la perspectiva de la sensibilidad a ciertos estímulos y buscar estrategias para lidiar con la tensión.

Al examinar algo que nos molesta, es importante mirar en diferentes áreas: biológico (nivel de satisfacción de hambre y sed, somnolencia, nivel de energía, sensibilidad al ruido, tacto, frío / calor, necesidad de movimiento), emocional (velocidad y fuerza de respuesta, la tasa de recuperación, la cantidad y calidad de las estrategias disponibles para lidiar con las emociones), cognitivo (capacidad para hacer frente al trabajo intelectual, habilidades de atención y memoria, disposición para Adquirir conocimientos y habilidades, nivel de esfuerzo en el trabajo, eficiencia de la comunicación. autoexpresión y comprensión de los demás) y social (demanda de compañía de otras personas, nivel de apertura, facilidad para establecer relaciones, capacidad de cooperar).

El objetivo de la clase:

- Desarrollar una actitud de empatía hacia las dificultades personales y otras personas.
- Proporcionar conocimiento sobre las diferencias individuales en la susceptibilidad al estrés y la sensibilidad a los estresores.

- Animar a los niños a alejarse del hábito de juzgar a favor de una actitud de tratar de comprender el comportamiento de sus compañeros.

Resultados de la clase:

- Los niños se dan cuenta de que las personas difieren en su vulnerabilidad al estrés y su sensibilidad a los estresores.
- Los niños son informados sobre los factores que pueden molestarlos a ellos y a otros.
- Los niños entienden que diferentes personas pueden reaccionar de manera diferente a las mismas situaciones y estímulo

Materiales y ayudas:

- *Apéndice 12 en papel: una carta de Gregory.*
- *Copia impresa del Apéndice 13: un esquema del cuerpo humano (tantos como lo requieran los estudiantes).*
- *Copia impresa del Apéndice 14: preferencias (tantas como lo requieran los estudiantes).*
- *Tijeras y pegamento.*
- *Materiales de dibujo: crayones, lápices, rotuladores (a elección de los alumnos).*

Ejercicio 1 (15 min).

El maestro lee la carta en voz alta (Apéndice 12):

¡Hola!

Este es Gregory. ¿En qué estado de ánimo estás hoy? ¡Estoy extremadamente emocionado! Últimamente, con nuestra clase, preparamos una actuación en la escuela. Nos hemos estado preparando para ello durante todo un mes. Tuvimos ensayos con nuestro maestro de clase. Tuvimos que memorizar muchas líneas, hicimos disfraces y decoraciones. Implicó mucho trabajo. Todo iba bien hasta el ensayo general. Hice un trabajo de detective y observé a mis colegas. ¿Quieres saber lo que noté? Kate, nuestra narradora, se estresó tanto que no quería subir al escenario. Y cuando ella finalmente se fue, su voz temblaba tan extrañamente y sus manos temblaban como si tuviera mucho frío. A su vez, Natalia, que desempeña el papel principal en nuestra actuación, no estaba estresada en absoluto y presentó su parte maravillosamente. Incluso se ofreció para entregar flores a la directora de la escuela después de la actuación. Jeremy dijo que no duraría mucho en su disfraz porque se sentía áspero por todas partes. Debido a esto, cometió errores en sus líneas un par de veces y se removió durante todo el ensayo. Cornel, que llevaba el mismo tipo de disfraz, dijo que era tan genial que podía usarlo todos los días. Cuando la maestra puso la música con la que se suponía que debíamos bailar, Julie y Patricia se taparon los oídos y rápidamente corrieron lo más lejos posible, pero Susy, Hanna y Kate estaban bailando justo al lado del orador. A su vez, Toby de repente comenzó a gritar y llorar y no quería hablar con nadie, ni siquiera con el maestro. Pero admito que no sé de qué se trataba porque estaba ocupado poniéndome el disfraz. ¿Puedes decirme qué estaba pasando aquí? ¿Por qué mis colegas se comportaron de manera tan diferente? ¿O tal vez también quieres ser detective y adivinar cómo me estaba comportando durante el ensayo? Me pregunto si puedes adivinar. ¿Y cómo te comportas normalmente cuando actúas frente a una audiencia?

Saludos,

Gregory extremadamente emocionado"

El maestro hace las siguientes preguntas a los niños:

- ¿Cómo, en tu opinión, se comportó Gregory durante el ensayo?

- ¿Por qué los niños de la clase de Gregory se comportaron de manera tan diferente durante el ensayo? ¿Qué piensas?
- ¿Cómo te comportas cuando tienes que actuar frente a otras personas?

Ejercicio 2 (25 min.)

Cada niño recibe una hoja de ejercicios (Anexo 13) que representa el contorno de un cuerpo humano y que puede colorear para que se parezca al suyo. Además, reciben una tabla (anexo 14) con diversas afirmaciones que describen a las personas. Su tarea consiste en recortar las secciones de la tabla con las que están más de acuerdo y que más les caracterizan y pegarlas alrededor de su propia representación corporal.

Me gusta cuando hace frío	Me gusta cuando hace calor	Me gusta cuando hace calor.
Me gusta levantarme muy temprano antes que otros miembros del hogar	Normalmente me levanto al mismo tiempo que otros miembros del hogar	Me gusta dormir más que otros miembros del hogar.
No me gusta acurrucarme	Me gusta cuando alguien me abraza suavemente	Me gusta cuando alguien me abraza con fuerza
Me gustan las actividades tranquilas, que no requieren mucho movimiento (jugar en la mesa).	Me gustan tanto las actividades de mesa como las de movimiento.	Me gustan las actividades, que requieren movimientos rápidos.
Me gusta jugar solo	Me gusta jugar con 1-2 personas.	Me gusta jugar con un grupo grande
Me siento mejor en un lugar tranquilo y tranquilo.	Me gusta cuando los sonidos a mi alrededor no son demasiado fuertes.	Me siento mejor cuando hay mucho ruido y están sucediendo muchas cosas a mi alrededor.
Me gusta trabajar solo	Me gusta trabajar en pareja	Me gusta trabajar en un grupo grande
Frecuentemente necesito tomar descansos y descansar después de trabajar o jugar.	Normalmente descanso después de una tarea larga y agotadora.	Normalmente no me canso

Estoy muy estresado cuando tengo que actuar frente a otras personas.	No tengo problemas para actuar frente a otros,	Me encanta actuar frente a otras personas.
Me siento avergonzado y estresado cuando me estoy familiarizando con gente nueva.	Me siento un poco avergonzado y estresado cuando me estoy familiarizando con gente nueva.	Me siento cómodo cuando me estoy familiarizando con gente nueva.
Antes de tener una nueva idea, me gusta pensar en ello durante mucho tiempo.	Normalmente tengo que pensar por un momento, antes de tener una idea nueva.	Antes de comenzar a pensar, ya tengo un par de ideas en mi cabeza.

El maestro anima a los niños a encontrar a alguien:

- ¿Quién reacciona más como tú?
- ¿Quién se diferencia más de ti?

Resumen de las clases (5 min.):

El instructor enfatiza que el hecho de que diferimos en nuestras preferencias y necesidades es natural. Dependiendo de la situación, diferentes personas pueden sentirse mejor y otras pueden sentirse peor. Del mismo modo, diferentes personas manejan las mismas tareas con más facilidad o más dificultad. Es importante que podamos descubrir lo que necesitamos y comprender que las necesidades de los demás pueden ser diferentes a las nuestras.

Riesgos y recomendaciones:

Puede ocurrir que los niños sean reacios a admitir que algo es difícil o vergonzoso para ellos, o que piensen de manera diferente a sus colegas. A menudo, los niños quieren ver lo que otros están haciendo. Es natural. Si el maestro nota tal comportamiento, vale la pena enfatizar que los resultados del ejercicio serán más interesantes cuando todos se centren en su propio comportamiento, y habría algún tiempo después para que se haga una comparación entre diferentes puntos de vista. No hay respuestas mejores o peores en este

ejercicio. Nuestras preferencias simplemente resultan de lo que somos y de lo que necesitamos para sentirnos bien.

Referencias relacionadas con la tarea:

Literatura recomendada para profesores:

S. Shanker, Samoregulacja w szkole [Calma, alerta y aprendizaje: estrategias de clase para la autorregulación] traducido por N.Fedan, A. Piskozub - Piwosz, Warszawa 2019.

Literatura recomendada para niños:

A. Desbordes, P. Martin, Przyjaźń [Mon ami], traducido por P. Łapiński, Warszawa 2019.

A. Stążka - Gawrysiak, Self - Reg, Opowieści dla dzieci o tym, jak działać, gdy emocje biorą górę [Self - Reg, Cuentos infantiles sobre cómo actuar cuando prevalecen las emociones], Cracovia 2019.

Escenario 5: todos somos importantes, todos somos importantes, apéndice 12

HOLA,



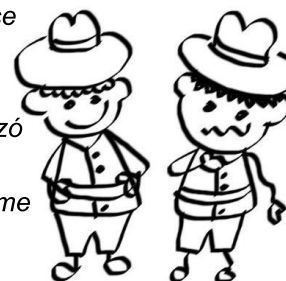
Este es Gregory. ¿En qué estado de ánimo estás hoy? Estoy extremadamente emocionado! Últimamente, con nuestra clase, Preparamos una actuación en la escuela. Nos hemos estado preparando para ello durante todo un mes. Tuvimos ensayos con nuestro maestro de clase. Tuvimos que memorizar muchas líneas, hicimos Disfraces y decoraciones. Implicó mucho trabajo. Todo iba bien hasta el ensayo general. Hice un trabajo de detective y observé a mis colegas. ¿Quieres saber lo que noté?



Kate, nuestra narradora, se estresó tanto que no quería subir al escenario. Y cuando ella finalmente se fue, su voz temblaba tan extrañamente y sus manos temblaban como si tuviera mucho frío. A su vez, Natalia, que desempeña el papel principal en nuestra actuación, no estaba estresada en absoluto y presentó su parte maravillosamente. Incluso se ofreció para entregar flores a la directora de la escuela después de la actuación. Jeremy dijo que no duraría mucho en su disfraz porque se sentía áspero por todas partes. Debido a esto, cometió errores en sus líneas un par de veces y se removió durante todo el ensayo. Cornel, que llevaba el mismo tipo de disfraz, dijo que era tan genial que

podía usarlo todos los días. Cuando la maestra puso la música con la que se suponía que debíamos bailar, Julie y Patricia se taparon los oídos y rápidamente corrieron lo más lejos posible, pero Susy, Hanna y Kate estaban bailando justo al lado del orador. A su vez, Toby de repente comenzó a gritar y llorar y no quería hablar con nadie, ni siquiera con el maestro. Pero admito que no sé de qué se trataba porque estaba ocupado poniéndome el disfraz. ¿Puedes decirme qué estaba pasando aquí?

¿Por qué mis colegas se comportaron de manera tan diferente?

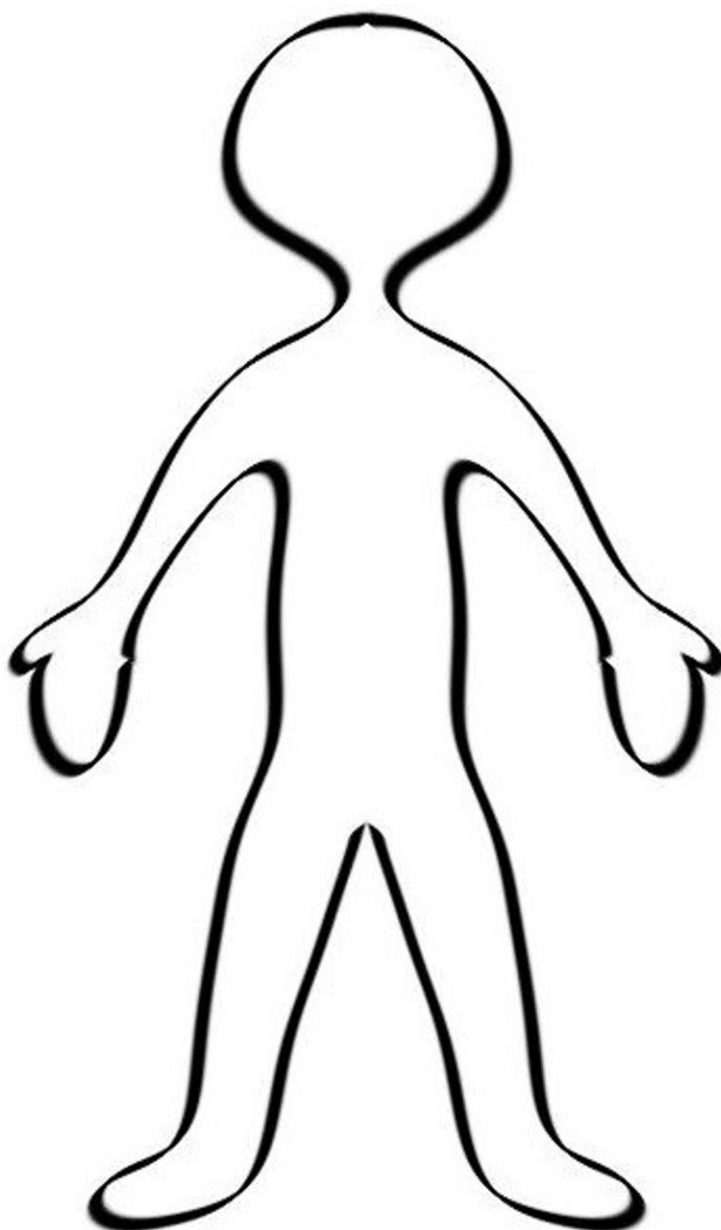


¿O tal vez también quieres ser detective y adivinar cómo me estaba comportando durante el ensayo? Me pregunto si puedes adivinar. ¿Y cómo te comportas normalmente cuando actúas frente a una audiencia?

Extremadamente
emocionado

Gregory

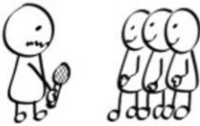
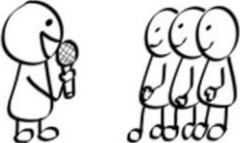
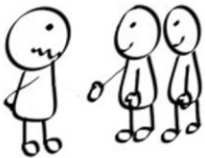
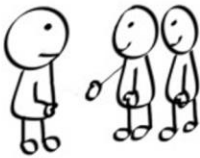
Escenario 5: todos somos importantes, todos somos importantes, apéndice 13



Escenario 5: todos somos importantes, todos somos importantes, apéndice 14

Me gusta cuando hace frío 	Me gusta cuando hace calor 	Me gusta cuando hace calor 
Me gusta levantarme muy temprano antes que otros miembros del hogar 	Normalmente me levanto al mismo tiempo que otros miembros del 	Me gusta dormir más que otros miembros del hogar. 
No me gusta acurrucarme 	Me gusta cuando alguien me abraza suavemente 	Me gusta cuando alguien me abraza con fuerza 
Me gustan las actividades tranquilas, que no requieren mucho movimiento (jugar en la mesa). 	Me gustan tanto las actividades de mesa como las de movimiento. 	Me gustan las actividades, que requieren movimientos rápidos. 
Me gusta jugar solo 	Me gusta jugar con 1-2 personas. 	Me gusta jugar con un grupo grande 
Me siento mejor en un lugar tranquilo y tranquilo. 	Me gusta cuando los sonidos a mi alrededor no son demasiado fuertes. 	Me siento mejor cuando hay mucho ruido y están sucediendo muchas cosas a mi alrededor. 

Escenario 5: todos somos importantes, todos somos importantes, apéndice 14

Me gusta trabajar solo 	Me gusta trabajar en pareja 	Me gusta trabajar en un grupo grande 
Frecuentemente necesito tomar descansos y descansar después de trabajar o jugar 	Normalmente descanso después de una tarea larga y agotadora. 	Normalmente no me canso 
Estoy muy estresado cuando tengo que actuar frente a otras personas. 	No tengo problemas para actuar frente a otros 	Me encanta actuar frente a otras personas. 
Me siento avergonzado y estresado cuando me estoy familiarizando con gente nueva. 	Me siento un poco avergonzado y estresado cuando me estoy familiarizando con gente nueva.. 	Me siento cómodo cuando me estoy familiarizando con gente nueva. 
Antes de tener una nueva idea, me gusta pensar en ello durante mucho tiempo. 	Normalmente tengo que pensar por un momento, antes de tener una idea nueva. 	Antes de comenzar a pensar, ya tengo un par de ideas en mi cabeza. 

Plan de lección no. 6

Una mano amiga

Área: reducir la sensación de vergüenza

Duración de la clase: 45 min.

Grupo objetivo: niños de 7 a 10 años

Consejos para el instructor:

El objetivo del curso es alejarse de una actitud de observación y comprensión del comportamiento de los compañeros y centrarse en buscar estrategias que puedan ayudar en una situación difícil.

El instructor anima a los niños a pensar en lo que les ayuda cuando encuentran una situación difícil y lo que puede ayudar a sus colegas.

Vale la pena señalar que la naturaleza de la ayuda y el apoyo que necesitamos, cuando experimentamos dificultades y emociones fuertes, depende de cómo somos. Incluso si tenemos dos personas en el grupo que experimentan tristeza, la naturaleza del apoyo que podrían necesitar (y la que podrían aceptar) puede ser diferente. Algunas personas pueden encontrarlo útil si se quedan solas por algún tiempo, otras pueden necesitar hablar con alguien. Es un caso similar con hablar en público. Hay personas que ganan confianza y valor al perfeccionar sus presentaciones, y quienes se benefician más del estímulo de los demás. Sin embargo, vale la pena prestar atención a si nuestra reacción a las emociones de otras personas es de apoyo y movilización para ellos, o más bien, si puede causar una acumulación de tensión. Alentamos a los niños, en relación con ellos mismos y con los demás, a plantear la pregunta: ¿qué puedo hacer por usted? ¿Tienes idea de lo que puedo hacer en esta situación para ayudarte?

El objetivo de la clase:

- El desarrollo de una actitud de empatía hacia las experiencias de sus compañeros.
- Proporcionar conocimiento sobre las diferencias individuales en las estrategias preferidas para hacer frente a las dificultades y la necesidad de ayuda cooperativa.

- Ampliar el alcance de las estrategias disponibles para manejar situaciones estresantes.

Los resultados de la clase:

- Los niños se dan cuenta de que las personas toman diferentes medidas para hacer frente a las dificultades.
- Los niños entienden que diferentes personas pueden manejar sus dificultades de diferentes maneras.
- Los niños pueden especificar algunas estrategias para hacer frente y apoyar a otros.

Materiales y ayudas:

- Apéndice 15 en papel: una carta de Gregory
- Apéndice 16 copia impresa - tabla (tantas como lo requieran los estudiantes)
- Materiales de dibujo: lápices de colores (verde y rojo)

Ejercicio 1 (10 min.)

El maestro lee la carta (Apéndice 15):

"¡Hola!

Me apresuro a darle las soluciones a mi rompecabezas. Realmente no me gusta actuar frente a una audiencia. Al principio, quería rendirme y disculparme de hacerlo, pero recordé tu dibujo de la primera letra (recuerda esos dibujos en los que dibujaste tus fortalezas y debilidades). Decidí tomar este desafío. Se lo conté a la maestra y ella entendió muy bien la situación. Ella me dio un papel que era dar la bienvenida a los invitados al comienzo de la presentación y luego presentar a todos los artistas. Estaba nervioso, pero lo hice muy bien. La maestra me dio una tarea adicional, igualmente importante: crear todas las decoraciones que estaban en el escenario. Aunque realmente fue mucho trabajo, ¡todos me dijeron que salió maravillosamente! Después de la presentación, la directora de la escuela se nos acercó y dijo que le gustaría nuestra obra para ser mostrada en otras escuelas. Al principio, todos estaban muy contentos, pero luego pensé que era un gran desafío. ¿Recuerdas nuestro comportamiento durante el ensayo general? ¿Y si pasa de nuevo? Pensé que sería bueno si tuviera algunas ideas sobre cómo ayudarme a mí mismo y a mis colegas. Pensé que un adulto podría ayudarme y le pregunté a mi tío Thad qué sería útil para nosotros. Solo que probablemente no era muy serio. Ayúdame a decidir cuáles de estas ideas son buenas.

Saludos, un cordial Gregory"

La maestra hace preguntas a los niños sobre la carta:

- ¿Cuál fue la dificultad que Gregory ha superado durante el desempeño escolar?
- ¿Cuál fue el desafío que la directora de la escuela le dio a la clase de Gregory?
- ¿De quién pidió consejo Gregory para ayudar a sus colegas a organizar su actuación?

Ejercicio 2 (30 min.).

La maestra les recuerda a los niños acerca de los personajes que fueron actores en la obra y presenta las ideas del tío para apoyarlos antes de la próxima presentación (Apéndice 16). La tarea de los estudiantes es dividir la lista de consejos en aquellos elementos que pueden resultar efectivos y aquellos que solo pueden empeorar las cosas. Los estudiantes reciben una hoja de trabajo y colorean las buenas ideas en verde y las malas ideas en rojo.

Consejo para Kate que temblaba de miedo:

- Al menos una vez al día imagínese realizando las actividades que le parezcan estresantes, p. Ej. Actuando en el secenario, respira profundamente cuando lo hagas.
- Cuando tienes que hacer algo que temes, p. Ej. actuando en el escenario, finja que tiene dolor de estómago. Quédese en casa y su problema habrá terminado.
- Cuéntale a tu colega sobre tu miedo. Pídale que se queden cerca de usted y lo apoyen.
- Encuentra personas que tengan un miedo similar a ti y riéte de ellas junto con tus colegas, entonces la atención de todos se desviará de ti.

Un consejo para Jeremy, que no podía soportar usar un disfraz.

- Coloca el disfraz y finge que no sabes lo que le pasó.
- Dígle a un adulto lo que le incomoda del disfraz, piense en lo que se puede cambiar para mejorarlo.
- Póngase su disfraz todos los días por un corto tiempo. Manténgalo encendido el mayor tiempo posible. Eventualmente, lo encontrará menos incómodo, porque su cuerpo se acostumbrará.
- Renunciar a su papel.

Consejos para Julie y Patricia que no podían soportar la música a todo volumen

- Dígle al maestro que no puede durar mucho en un lugar ruidoso. Pídale al maestro que baje el volumen y si puede pararse lejos del orador.
- Grita muy fuerte juntos cuando se pone demasiado fuerte. Se supone que nuestro

propio ruido es más fácil de manejar.
• Pregúntele al maestro si es posible usar tapones para los oídos o auriculares con reducción de ruido. Mucha gente los encuentra útiles.
• Escóndete en el baño y espera hasta que esté tranquilo.
Consejos para Toby que comenzó a llorar y gritar de emoción y luego escapó:
• Piensa con calma sobre lo que te hace perder los estribos. Piensa en cómo vas a enfrentarlo la próxima vez.
• Dile a un buen amigo tuyo lo que te calma cuando gritas y lloras. Pídeles que lo hagan por usted la próxima vez.
• Piense en los síntomas que le indican que está a punto de explotar. La próxima vez, acércate al maestro o al colega que te gusta.
• Dile a todos que si te molestan, te irás y no volverás.
Consejos para Natalie, que hace todo a la perfección:
• Señale los errores y defectos de los demás. Debido a sus comentarios, aprenderán más rápido.
• Pregunte si a alguien le gustaría practicar su parte con usted. Dígales cómo sobrelleva el estrés.
• Cuando los demás duden en realizar una tarea, suspirar y hacer muecas.
• Sonríe a una persona que parece estresada. Pregúnteles sobre lo que puede ayudarlos o trate de animarlos.

El maestro tiene una discusión con los niños sobre sus elecciones.

Las preguntas que pueden hacer sobre los verdes:

- ¿De qué manera puede ayudar este consejo?
- ¿En qué otras situaciones podría ser efectivo este consejo?

Sobre los rojos:

- ¿Por qué no es una buena idea?

El resumen de la clase (5 min.):

El instructor enfatiza que lidiar con las dificultades comienza con la comprensión del problema real. El siguiente paso es buscar diferentes soluciones y verificar cuáles podrían ser las más útiles. No siempre sabemos de inmediato qué nos ayudará a nosotros o a alguien cercano a nosotros. Esto es natural. Es importante buscar conjuntamente una salida a una situación difícil sin acusar a otra persona de malas intenciones.

Riesgos y recomendaciones:

Si el maestro considera que la tarea es demasiado difícil para que los estudiantes la completen individualmente, pueden dividirlos en grupos de 3-4 personas, de modo que haya un estudiante en cada grupo que pueda leer con fluidez. También puede usar la versión simplificada del ejercicio para niños en edad preescolar.

Referencias relacionadas con la tarea:**Literatura recomendada para niños:**

K. Yamada, M. Besom, Co robisz z problemem? [¿Qué haces con un problema?]

Traducido por A. Kmiecik, Olsztyn 2018.

Escenario 6: Una mano amiga, apéndice 15

Hola,



Me apresuro a darle las soluciones a mi rompecabezas. Realmente no me gusta actuar frente a un audiencia. Al principio, quería rendirme y disculparme de hacerlo, pero recordé tu dibujo de la primera letra (recuerda esos dibujos en los que dibujaste tus fortalezas y debilidades). Decidí tomar este desafío. Se lo conté a la maestra y ella entendió muy bien la situación. Ella me dio un papel que era dar la bienvenida a los invitados al comienzo de la presentación y luego presentar a todos los artistas. Estaba nervioso, pero lo hice muy bien. La maestra me dio una tarea adicional, igualmente importante: crear todas las decoraciones que estaban en el escenario. Aunque realmente fue mucho trabajo, ¡todos me dijeron que salió maravillosamente!

Después de la presentación, la directora de la escuela se nos acercó y dijo que le gustaría nuestra obra para ser mostrado en otras escuelas. Al principio, todos estaban muy contentos, pero luego pensé que era un gran desafío. ¿Recuerdas nuestro comportamiento durante el ensayo general? Y si pasa de nuevo? Pensé que sería bueno si tuviera algunas ideas sobre cómo ayudarme a mí mismo y a mis colegas. Pensé que un adulto podría ayudarme y le pregunté a mi tío Thad qué sería útil para nosotros. Solo que probablemente no era muy serio. Ayúdame a decidir cuáles de estas ideas son buenas.

saludos,
Gregory



Escenario 6: Una mano amiga, apéndice 16

Un consejo para Jeremy, que no podía soportar usar un disfraz. 	Coloca el disfraz y finge que no sabes lo que le pasó. Dígale a un adulto lo que le incomoda del disfraz, piense en lo que se puede cambiar para mejorarlo. Póngase su disfraz todos los días por un corto tiempo. Manténgalo encendido el mayor tiempo posible. Eventualmente, lo encontrará menos incómodo, porque su cuerpo se acostumbrará. Renunciar a su papel.
Consejos para Julie y Patricia que no podían soportar la música a todo volumen 	Dígale al maestro que no puede durar mucho en un lugar ruidoso. Pídale al maestro que baje el volumen y si puede pararse lejos del orador. Grita muy fuerte juntos cuando se pone demasiado fuerte. Se supone que nuestro propio ruido es más fácil de manejar. Pregúntele al maestro si es posible usar tapones para los oídos o auriculares con reducción de ruido. Mucha gente los encuentra útiles. Escóndete en el baño y espera hasta que esté tranquilo.

Escenario 6: Una mano amiga, apéndice 16

Consejos para Toby que comenzó a llorar y gritar de emoción y luego escapó: 	Piensa con calma sobre lo que te hace perder los estribos. Piensa en cómo vas a enfrentarlo la próxima vez. Dile a un buen amigo tuyo lo que te calma cuando gritas y lloras. Pídeles que lo hagan por usted la próxima vez. Piense en los síntomas que le indican que está a punto de explotar. La próxima vez, acércate al maestro o al colega que te gusta. Dile a todos que si te molestan, te irás y no volverás.
Consejos para Natalie, que hace todo a la perfección: 	Señale los errores y defectos de los demás. Debido a sus comentarios, aprenderán más rápido. Pregunte si a alguien le gustaría practicar su parte con usted. Dígales cómo sobrelleva el estrés. Cuando los demás duden en realizar una tarea, suspirar y hacer muecas. Sonríe a una persona que parece estresada. Pregúnteles sobre lo que puede ayudarlos o trate de animarlos.

Escenario 6: Una mano amiga, apéndice 16

Consejo para Kate que temblaba de miedo:	Al menos una vez al día imagínese realizando las actividades que le parezcan estresantes, p. Ej. Actuando en el escenario, respira profundamente cuando lo haga.
	Cuando tienes que hacer algo que temes, p. Ej. actuando en el escenario, finja que tiene dolor de estómago. Quédese en casa y su problema habrá terminado.
	Cuéntale a tu colega sobre tu miedo. Pídeles que se queden cerca de usted y lo apoyen.
	Encuentra personas que tengan un miedo similar a ti y riéte de ellas junto con tus colegas, entonces la atención de todos se desviará de ti.

Plan de lección no. 7

Un paseo por las zonas de regulación

Área: Autorregulación

Duración de la clase: 45 min.

Grupo objetivo: niños de 7 a 10 años

Consejos para el instructor:

El objetivo de la clase es familiarizar a los niños con el concepto de autorregulación como una forma de obtener conciencia de su propio bienestar, esto incluye adquirir las habilidades para distinguir entre un estado equilibrado y no equilibrado y administrar conscientemente sus propios recursos (energía y emociones positivas). La base teórica para este ejercicio es el concepto de tres zonas de regulación en las que un humano puede estar:

- Zona verde: una zona de calma y satisfacción. En la Zona Verde, los niños (y los adultos) pueden controlar sus emociones y sus cuerpos para comportarse bien y se centran en construir relaciones sociales y en el desarrollo (el cerebro está en un estado equilibrado y se satisfacen todas sus necesidades básicas).

En una situación en la que la persona experimenta estrés a un nivel que agota sus recursos, el cerebro deja de funcionar como un todo integral. La parte responsable de regular las emociones y controlar el comportamiento y la empatía ya no es completamente funcional, por lo tanto, el cerebro reptiliano, que es mucho más viejo desde un punto de vista evolutivo, toma el control. Dependiendo de la situación, el nivel de energía, las experiencias pasadas y el temperamento, las personas se comportan de manera diferente en estas situaciones, pero todas pueden ingresar a la Zona Roja o Azul con mayor facilidad.

- Zona roja: estar fuera de balance debido a experimentar emociones fuertes, necesidades básicas que no se satisfacen o sobreestimulación (el sistema nervioso está en un estado de fuerte respuesta al estrés). Las manifestaciones típicas de un niño que se encuentra en la Zona Roja incluyen gritos, chillidos, agresión física y

verbal, mal humor, ataques de histeria, llanto, temblor, risa incontrolable, actuar impulsivamente, dificultades para escuchar, esforzarse por ganar a toda costa, etc.

- Zona azul: un estado en el que el niño reacciona a una sobrecarga excesiva de emociones, no con sobreexcitación, sino con retraimiento (emocional o físico). Esta es una reacción típica en una situación en la que el niño se siente impotente, como si estuviera perdiendo el control (asustado, avergonzado). Un individuo joven puede adoptar una actitud de indiferencia burlona, que en realidad puede ser un intento de sobrevivir en circunstancias adversas. Los comportamientos típicos de la Zona Azul son: desafección, desesperación, mal humor, náuseas, falta de energía, somnolencia, etc.

El instructor señala el hecho de que cada uno de nosotros se mueve entre diferentes zonas de regulación a diario. Los factores que nos alejan del estado de equilibrio pueden ser diferentes para cada uno de nosotros, al igual que las estrategias que pueden ayudarnos a recuperar nuestro bienestar. Al mismo tiempo, el instructor da a los niños pistas sobre dónde buscar los factores que pueden afectar a nuestro bienestar, empezando por los estresores biológicos (hambre, sed, una cantidad insuficiente de sueño, falta de ejercicio, temperaturas excesivamente cálidas y frías, falta de aliento, ruido, enfermedad), pasando por los emocionales (emociones fuertes o desagradables) y los cognitivos (tareas demasiado difíciles o aburridas que requieren una concentración a largo plazo, problemas de comunicación). El instructor debe terminar llamando la atención de los niños sobre los estresores sociales (conflictos, situaciones sociales difíciles de entender, experimentar o presenciar violencia, contacto con personas que experimentan emociones fuertes y desagradables, sentimientos de injusticia). Cabe destacar que la habilidad de encontrar los factores que nos alejan de un estado de equilibrio, así como los que nos ayudan a recuperarlo, forman la base de la autorregulación y la capacidad de mantener nuestra sensación de bienestar independientemente de las circunstancias cambiantes.

El objetivo de la clase:

- Entregar conocimiento sobre las zonas de regulación.
- Mejorar la autoconciencia en el área de la reactividad individual a los factores de estrés.

- Ampliar el alcance de las estrategias disponibles para volver al equilibrio.

Los resultados de la clase:

Los niños se darán cuenta de que una persona puede, incluso en el transcurso de un día, moverse entre diferentes zonas de regulación.

- Los niños pueden describirse a sí mismos como en un estado equilibrado y desequilibrado.
- Los niños pueden discutir las situaciones y los factores que los alejan del estado de equilibrio.
- Los niños pueden enfatizar estrategias seleccionadas que pueden ser útiles para volver a un estado de equilibrio mental.

Materiales y ayudas:

- Apéndice 17 en papel - carta de Gregory.
- Copia impresa del Apéndice 18: dibujo de Gregory (un ejemplo de una hoja de trabajo completada).
- Copia impresa del Apéndice 19 - hoja de trabajo (tantas como lo requieran los estudiantes).
- Materiales de dibujo: crayones, lápices, rotuladores (opcional)

Ejercicio 1 (15 min.)

El maestro lee en voz alta una carta (Apéndice 17):

Queridos amigos,

Necesito tu ayuda. ¡Estoy tan enojado que creo que estoy a punto de explotar! Hoy, después de la clase, estaba en la sala común esperando una clase de inglés adicional. Nuestro grupo de clase comparte una habitación con los estudiantes del tercer año, que incluye a Frank.

Me gustaría decirle que cada vez que lo veo, trato de mantenerme alejado. Frank suele ser muy ruidoso y algunas veces acosa a otros. Pero con lo que hizo hoy, cruzó la línea. Estaba sentado en una mesa y dibujando un cómic. Escuché que la clase de Frank entraba en la sala. Pensé que Frank se mantendría alejado de mí y jugaría con sus compañeros de clase, como suele hacer. Desafortunadamente, esta vez no, Frank tomó el asiento al lado del mío. Estaba enojado porque la maestra le dijo que hiciera su trabajo.

Por supuesto, no tenía intención de hacer las tareas que le asignó el maestro. En cambio, comenzó a reírse de mi cómic. Dijo que yo dibujo como un niño de tres años y también dijo que solo las niñas dibujan. Al principio intenté ignorarlo, pero comenzó a inquietarse tanto que derramó su jugo sobre mi dibujo. ¡Todo mi trabajo fue realizado en vano! Cuando el maestro se acercó a nosotros, ¡mintió que lo había abordado, hecho un desastre y lo había molestado mientras hacía su tarea! También me sacó la lengua a sus espaldas. ¡Fue demasiado! No tuve tiempo de explicarle toda la situación al maestro porque tenía que ir a mi clase de inglés. ¡Entonces tuve aún más desgracias! Estaba tan molesto que cada vez que la maestra me preguntaba algo en inglés, no podía responder. Fue un desastre absoluto. Llegué a casa en un estado agitado.

Me quedo en mi habitación por ahora. Mi madre me preguntó qué me había pasado, pero todavía no quiero hablar con nadie. ¿Soy solo yo quien se pone tan nervioso? ¿Te pasa eso si alguien te saca de balance? ¿Qué haces para volver a un estado normal, porque nada me ha ayudado todavía?

Saludos,

Gregory"

La maestra hace preguntas a los niños sobre la carta:

- *¿Cuál fue el problema que Gregory te dirigió?*
- *¿En qué estado estaba Gregory antes de que Frank entrara a la sala común?*
- *¿Qué causó que Gregory se enojara?*
- *¿Qué puede ayudar a Gregory a lidiar con su nerviosismo?*

Ejercicio 2 (25 min.)

El maestro se refiere al concepto de tres zonas de regulación y les dice a los niños que cada uno de nosotros tiene momentos en los que nos sentimos tranquilos y llenos de energía y también hay momentos en los que nos sentimos fuera de equilibrio (enojado, avergonzado, asustado o exhausto, etc.).) Para explicar este tema, se puede presentar un dibujo preparado por Gregory (Apéndice 18). Se supone que esto alienta a los niños a participar en una actividad que les permita moverse entre las zonas de regulación con más conciencia.

Los niños reciben hojas de trabajo (Apéndice 19). El profesor los anima a recordar situaciones en las que se sintieron bien y dibujar en estas situaciones dentro de un marco verde y también recordar las situaciones cuando estaban nerviosos, cansados o estresados y dibujar las imágenes relevantes de sí mismos en un marco rojo-azul. El profesor pide a los alumnos que escriban, junto a las flechas, qué puede hacer que pierdan el equilibrio y qué les ayuda a recuperarlo.

Después de completar las hojas de trabajo, la maestra invita a los niños a participar en una discusión. Aquí hay algunas preguntas útiles:

- *¿Cómo te ves y te sientes cuando estás en un estado de equilibrio?*
- *¿Cómo te ves y te sientes cuando pierdes el equilibrio?*
- *¿Qué puede hacernos pasar de la zona verde a la zona roja o azul?*
- *¿Cuáles son los factores que pueden ayudarnos a regresar de la zona roja o azul a la zona verde?*
- *¿Somos todos igualmente propensos a perder nuestro estado de equilibrio?*
- *¿Podemos ayudarnos a todos usando el mismo enfoque?*

Resumen de la clase (5 min.):

El instructor enfatiza que, al cuidar nuestro propio bienestar, es de vital importancia encontrar y nombrar los factores que nos hacen sentir peor, así como aquellos que nos permiten mejorar nuestra sensación de bienestar. Cada uno de nosotros tiene un nivel individual de resistencia a las dificultades cotidianas, así como sus propias estrategias para retener la fuerza. Esto es normal y no debe estar sujeto a juicio.

Riesgos y recomendaciones:

Al conversar con los niños sobre lo que los angustia, debemos asegurarnos de que hablen sobre eventos, comportamientos y condiciones específicos que los afectaron personalmente, pero evitemos hacer comentarios sobre colegas en particular. Si los niños hacen declaraciones generales, como "cuando alguien se burla de mí", deberíamos preguntar qué hace esa persona específicamente es tan molesto, etc.

Referencias relacionadas con la tarea:

Literatura recomendada para profesores:

D.J. Siegel, T.P. Bryson, *Mózg na tak* [The Yes Brain] traducido por M. Gruszczyńska, Warszawa 2019.

A. Świdzikowska, *Jak rozmawiać z dziećmi o równowadze?* [¿Cómo hablar con los niños sobre el equilibrio?] <https://iweztusiedogadaj.blogspot.com/2019/09/jak-rozmawiac-z-dziecmi-o-rownowadze.html> (consultado: 02.01.2020).

Apéndice 18/19

PL	ESP
Tu narysuj siebie, kiedy jesteś spokojny i skupiony	Aquí dibujas una imagen de ti mismo cuando estás tranquilo y concentrado
STREFA RÓWNOWAGI	ZONA DE EQUILIBRIO
Co sprawia, że tracisz równowagę?	¿Qué te hace perder el sentido del equilibrio?
Co sprawia, że odzyskujesz równowagę?	¿Qué te ayuda a mantener tu sentido del equilibrio?

Tu narysuj siebie, gdy jesteś niespokojny, trudno ci się skupić i/lub tracisz panowanie nad sobą.	Aquí dibujas una imagen de ti mismo cuando estás ansioso, cuando te resulta difícil concentrarte y / o perder los estribos.
STREFA WALKI, UCIECZKI LUB ZAGROŻENIA	ZONA DE LUCHA, ESCAPE O PELIGRO

Escenario 7: Un paseo por las zonas de regulación , apéndice 17

Queridos amigos,

Necesito tu ayuda. ¡Estoy tan enojado que creo que estoy a punto de explotar! Hoy, después de la clase, estaba en la sala común esperando una clase de inglés adicional. Nuestro grupo de clase comparte una habitación con los estudiantes del tercer año, que incluye a Frank. Me gustaría decirle que cada vez que lo veo, trato de mantenerme alejado. Frank suele ser muy ruidoso y algunas veces acosa a otros. Pero con lo que hizo hoy, cruzó la línea. Estaba sentado en una mesa y dibujando un cómic. Escuché que la clase de Frank entraba en la sala. Pensé que Frank se mantendría alejado de mí y jugaría con sus compañeros de clase, como suele hacer. Desafortunadamente, esta vez no, Frank tomó el asiento al lado del mío. Estaba enojado porque la maestra le dijo que hiciera su trabajo.

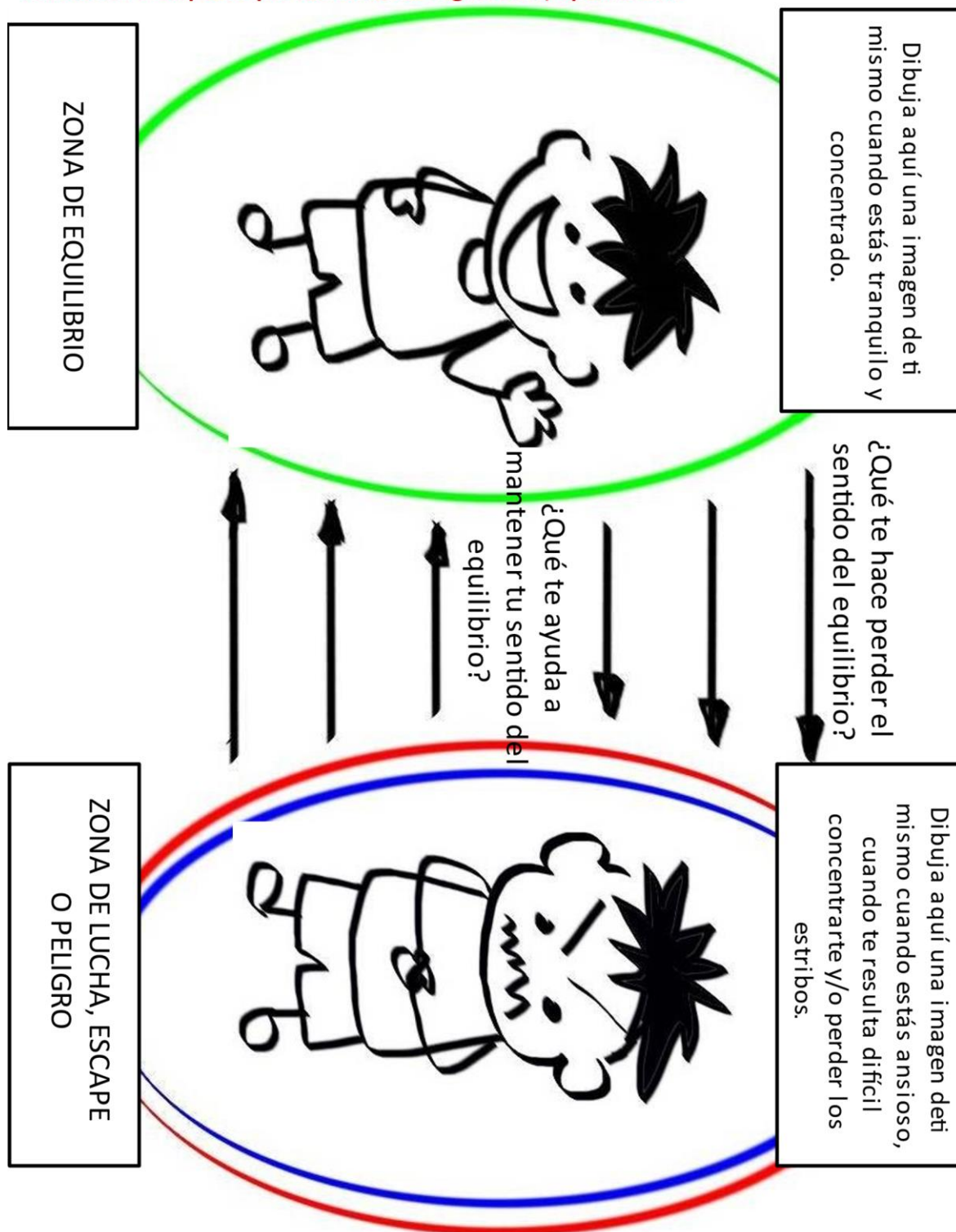
Por supuesto, no tenía intención de hacer las tareas que le asignó el maestro. En cambio, comenzó a reírse de mi cómic. Dijo que yo dibujo como un niño de tres años y también dijo que solo las niñas dibujan. Al principio intenté ignorarlo, pero comenzó a inquietarse tanto que derramó su jugo sobre mi dibujo. ¡Todo mi trabajo fue realizado en vano! Cuando el maestro se acercó a nosotros, ¡mintió que lo había abordado, hecho un desastre y lo había molestado mientras hacía su tarea! También me sacó la lengua a sus espaldas. ¡Fue demasiado! No tuve tiempo de explicarle toda la situación al maestro porque tenía que ir a mi clase de inglés. ¡Entonces tuve aún más desgracias! Estaba tan molesto que cada vez que la maestra me preguntaba algo en inglés, no podía responder. Fue un desastre absoluto. Llegué a casa en un estado agitado.

Me quedo en mi habitación por ahora. Mi madre me preguntó qué me había pasado, pero todavía no quiero hablar con nadie. ¿Soy solo yo quien se pone tan nervioso? ¿Te pasa eso si alguien te saca de balance? ¿Qué haces para volver a un estado normal, porque nada me ha ayudado todavía?

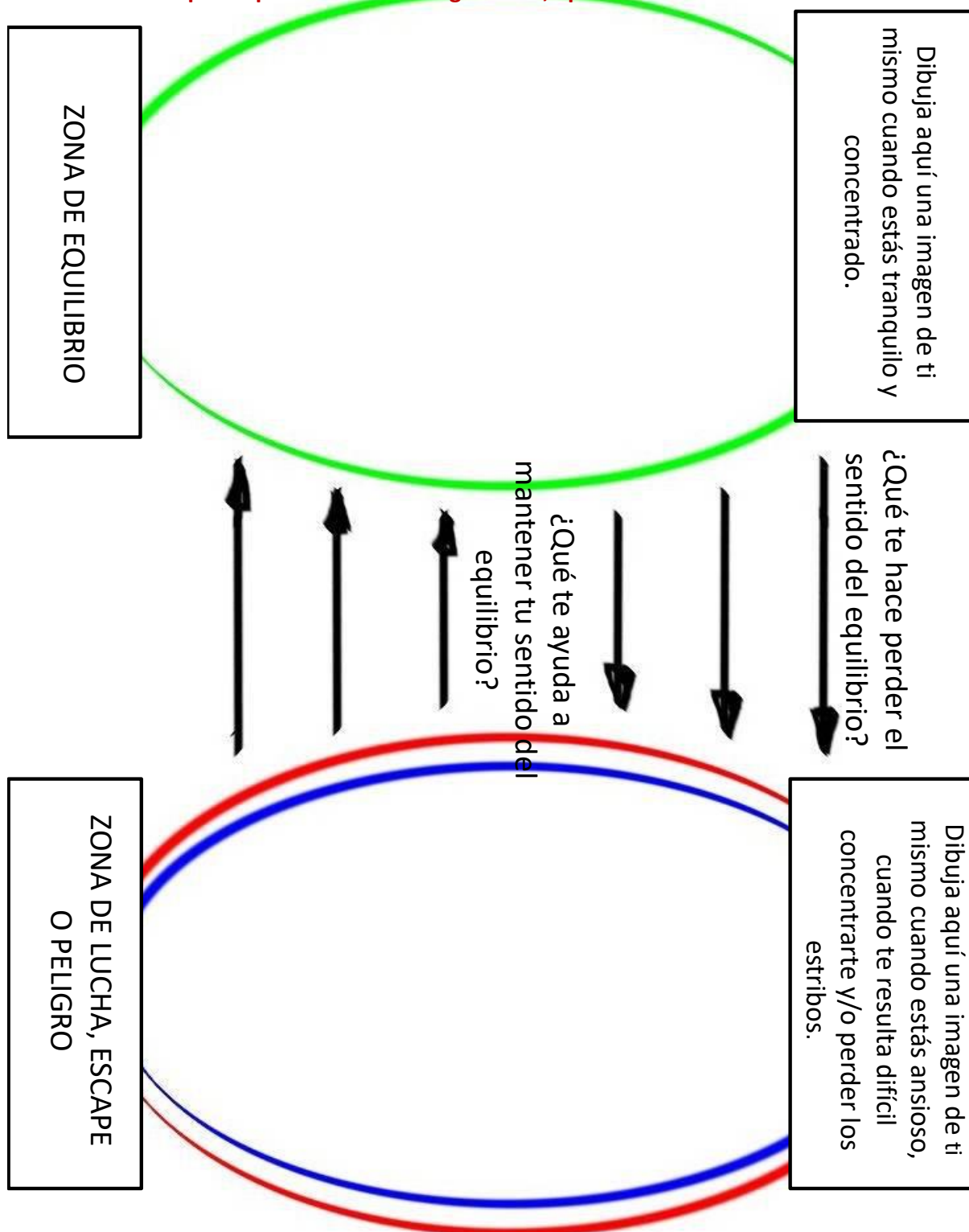
saludos,
Gregory



Escenario 7: Un paseo por las zonas de regulación , apéndice 18



Escenario 7: Un paseo por las zonas de regulación , apéndice 19



Plan de lección no. 8

Carga de las baterías internas

Área: Autorregulación

Duración de la clase: 45 min.

Grupo objetivo: niños de 7 a 10 años

Consejos para el instructor:

El objetivo de la clase es proporcionar a los niños el conocimiento de lo importante que es descansar lo suficiente: cargar las baterías internas. Cuando nos cuidamos tenemos más energía, nuestro estado de ánimo general es mejor y aprendemos más rápido. Entonces se hace más difícil desequilibrarnos. Para nuestro bienestar, es importante equilibrar diferentes actividades durante el día:

- Tiempo de sueño (la duración recomendada del sueño para niños de 6-12 años es de 9-12 horas por día).
- Tiempo de estudio (generalmente el tiempo que pasa en la escuela y participa en el autoestudio).
- Tiempo para jugar y recreación (tiempo libre dedicado a actividades espontáneas realizadas solo por placer, tiempo para no hacer nada, actividades sin propósito).
- Tiempo para la actividad física (ejercicio intensivo que aumenta la eficiencia respiratoria).
- Tiempo para construir relaciones (contacto con compañeros y familia).
- Tiempo para reflexionar (hacer una pausa para reflexionar sobre los sentimientos, las emociones y las necesidades: ¿cómo me siento ahora? ¿Qué experimento? ¿Qué necesito?).

La carga de baterías internas también se trata de la gestión del tiempo como una forma de encontrar tiempo para todas las actividades anteriores (o al menos la mayoría de

ellas). La escuela nos proporciona el tiempo requerido para estudiar durante la semana, tenemos que cuidarnos para tener el tiempo requerido para el tiempo libre suficiente. El instructor anima a los niños a pensar en cómo descansan, ganan fuerza, se cuidan y también enfatiza que cada uno de nosotros maneja nuestro tiempo de manera diferente. Para algunos niños, una actividad física favorita puede ser andar en bicicleta, otra persona puede preferir jugar al tacto e ir o caminar enérgicamente con un perro. Del mismo modo, el tiempo dedicado a construir relaciones con otros puede implicar cenar juntos, conversar con un padre antes de acostarse o limpiar los juguetes juntos.

Vale la pena enfatizar que para nuestro bienestar, los hábitos alimenticios saludables, la hidratación adecuada y el acceso al aire fresco son cruciales. Las diferencias individuales con respecto a los requisitos para la relajación no carecen de importancia. Hay personas que necesitan más tiempo para relajarse y quienes pueden trabajar sin descanso durante un largo período de tiempo. En gran medida, estas son diferencias innatas. Por lo tanto, es importante conocer y poder cuidarse.

El objetivo de la clase:

- Proporcionar conocimiento sobre los factores que afectan el bienestar de uno
- Aumentar la autoconciencia con respecto a las diferencias individuales sobre la forma óptima de cuidarse y descansar.
- Ampliar el alcance de las estrategias disponibles para recargar las baterías.

Los resultados de la clase:

- Los niños saben que todos necesitan un tiempo para descansar, tiempo para cargar las baterías internas.
- Los niños saben que un buen descanso le permite a uno mantener el equilibrio por más tiempo.
- Los niños pueden indicar estrategias seleccionadas para cuidarse a sí mismos.

Materiales y ayudas:

- Copia impresa del apéndice 20: el dibujo de Gregory.

- Copia impresa del Apéndice 21: una representación de una batería (tantas copias como requieran los estudiantes).
- Materiales de dibujo: crayones, lápices, rotuladores (opcional).

Ejercicio 1 (15 min.)

El maestro lee en voz alta una carta (Apéndice 20):

"¡Hola, mis amigos!

¡Hoy te escribo con una prisa extraordinaria porque últimamente he tenido muy poco tiempo para nada! Probablemente te estés preguntando qué pasó. Bueno, muy pronto tendrás una respuesta. Por supuesto, voy a la escuela y hago mi tarea, lo que me lleva mucho tiempo. Después de nuestras clases, nuestra clase generalmente se reúne con nuestro maestro y realizamos ensayos para nuestro desempeño. La actuación tendrá lugar pronto y queremos dar lo mejor de nosotros.

Además, a mis padres y a mí se nos ocurrió la idea de que mi talento artístico debería desarrollarse de alguna manera, así que me inscribí en clases de arte. Y, por supuesto, todavía asisto a mis clases de inglés. Ya sabes, una vez que me convierta en un famoso ilustrador y viaje por el mundo, tendré que poder comunicarme con otras personas. Después de clases adicionales, generalmente me encuentro con John. ¿Lo recuerdas? Es el chico que me pidió que creara un cómic sobre futbolistas, nos metimos profundamente en eso. Todos los días ayudo con las tareas del hogar: arrojo la basura y arreglo mi habitación. Están sucediendo tantas cosas que a veces estoy listo para caer.

Mi papá dice que mi batería está baja. Al principio me reí cuando escuché eso. No soy un juguete a pilas. ¿De qué está hablando? Pero pronto me explicó esto. Papá afirma que cada uno de nosotros tiene un tipo de batería adentro, que se agota un poco cuando hacemos algo. Nos da energía para jugar, aprender, correr, dibujar o incluso perder el tiempo. Cuando se agota, no tenemos fuerzas y a menudo nos enojamos o nos irritamos. Papá dice que tenemos que cuidar nuestras baterías recargándolas de vez en cuando. ¡Pensé que era un campeón en descanso, como nadie más! Después de todo, me gusta dormir mucho tiempo y cuando me acuesto en la cama, incluso encuentro tiempo para jugar juegos de computadora antes de irme a dormir. ¿Sabes qué es lo más extraño? ¡Papá dice que en realidad no está descansando! ¿Puedes decirme qué quiere decir? ¿Cómo debo descansar para que mi batería se recargue? ¡Por favor, ayúdame!

Saludos,
Gregory"

La maestra hace preguntas a los niños sobre la carta:

- ¿En qué estado de ánimo está Gregory?
- ¿Qué causó que se sintiera así?
- ¿Qué consejo está pidiendo Gregory?

Ejercicio 2 (25 min.)

El maestro se refiere a la capacidad esencial de administrar el tiempo propio para encontrar el tiempo tanto para adquirir conocimientos y habilidades, como para actividades de ocio y descanso. Tienen una discusión con los niños sobre qué actividades vale la pena asignar tiempo a cada día para mantener su sensación de bienestar (ver consejos para el instructor).

El maestro anima a los niños a completar una tarea (Apéndice 21). Los niños completan su hoja de trabajo dibujando o escribiendo los nombres de las actividades que les permitirán descansar y mantener su sentido de equilibrio y fortaleza. Una parte importante de la hoja de trabajo es la descripción de los rituales relacionados con los hábitos saludables de sueño y alimentación. Se alienta a los niños a marcar, en estas secciones, los hábitos / reglas que, en su opinión, promueven su salud.

Después de que los niños hayan completado su trabajo, la maestra los anima a participar en una discusión. Algunas preguntas adicionales:

- ¿Cuál es tu medio favorito de relajación después de la escuela?
- ¿Qué debe recordar hacer para sentirse bien?
- ¿Relajarse frente a un teléfono / tableta / computadora / TV es una buena estrategia para descansar?
- ¿Todos necesitamos la misma cantidad de tiempo para descansar?

Resumen de la clase (5 min.):

El maestro enfatiza el hecho de que descansar adecuadamente es una habilidad que se puede mejorar. Vale la pena encontrar un momento todos los días para reflexionar sobre los factores que agotan nuestras baterías internas y las que ayudan a recargarlas. Es importante encontrar tiempo para estar activo o estudiar y también para descansar. Cuando

esto se logra, nuestras vidas pueden volverse más estables y podremos mantener el buen humor y la salud, y también tener un mejor desempeño en la escuela.

Riesgos y recomendaciones:

Alentamos al maestro a completar la hoja de trabajo al mismo tiempo que los estudiantes o antes si el grupo requiere más atención. Si presentamos nuestro propio dibujo, esto puede alentar a los niños a centrarse más cuidadosamente en la tarea y tratarla más seriamente.

Referencias relacionadas con la tarea:

Literatura recomendada para profesores:

S. Shanker, Samoregulacja w szkole [Calma, alerta y aprendizaje: estrategias de clase para la autorregulación] traducido por N.Fedan, A. Piskozub - Piwosz, Warszawa 2019.

D.J. Siegel, T.P. Bryson, Mózg na tak [The Yes Brain] traducido por M. Gruszczyńska, Warszawa 2019.

Literatura recomendada para niños:

A. Stażka - Gawrysiak, Self - Reg, Opowieści dla dzieci o tym, jak działać, gdy emocje biorą górę [Self - Reg, Cuentos infantiles sobre cómo actuar cuando prevalecen las emociones], Cracovia 2019.

M. Potter, Co się dzieje w mojej głowie? [¿Qué está pasando dentro de mi cabeza?], Traducido por W. Górnaś, Warszawa 2019.

Apéndice 21

PL	ESP
SEN	DORMIDO
Ile godzin?	¿Cuántas horas?
Warunki, pory zasypiania i wstawania	Las condiciones, los tiempos de acostarse y levantarse
Zwyczaje związane ze snem	Los rituales asociados con el sueño.

Potrzeby podstawowe – bez tego ani rusz!	¡Necesidades básicas: ¡no puedo prescindir de ellas!
JEDZENIE NAPOJE Jak często? W jakiej ilości?	COMIDA BEBIDA ¿Con qué frecuencia? ¿Cuánto cuesta?
Inne sposoby na doładowanie baterii	Otros medios para recargar baterías

Escenario 8: Carga de las baterías internas, apéndice 20

Hola amigos,

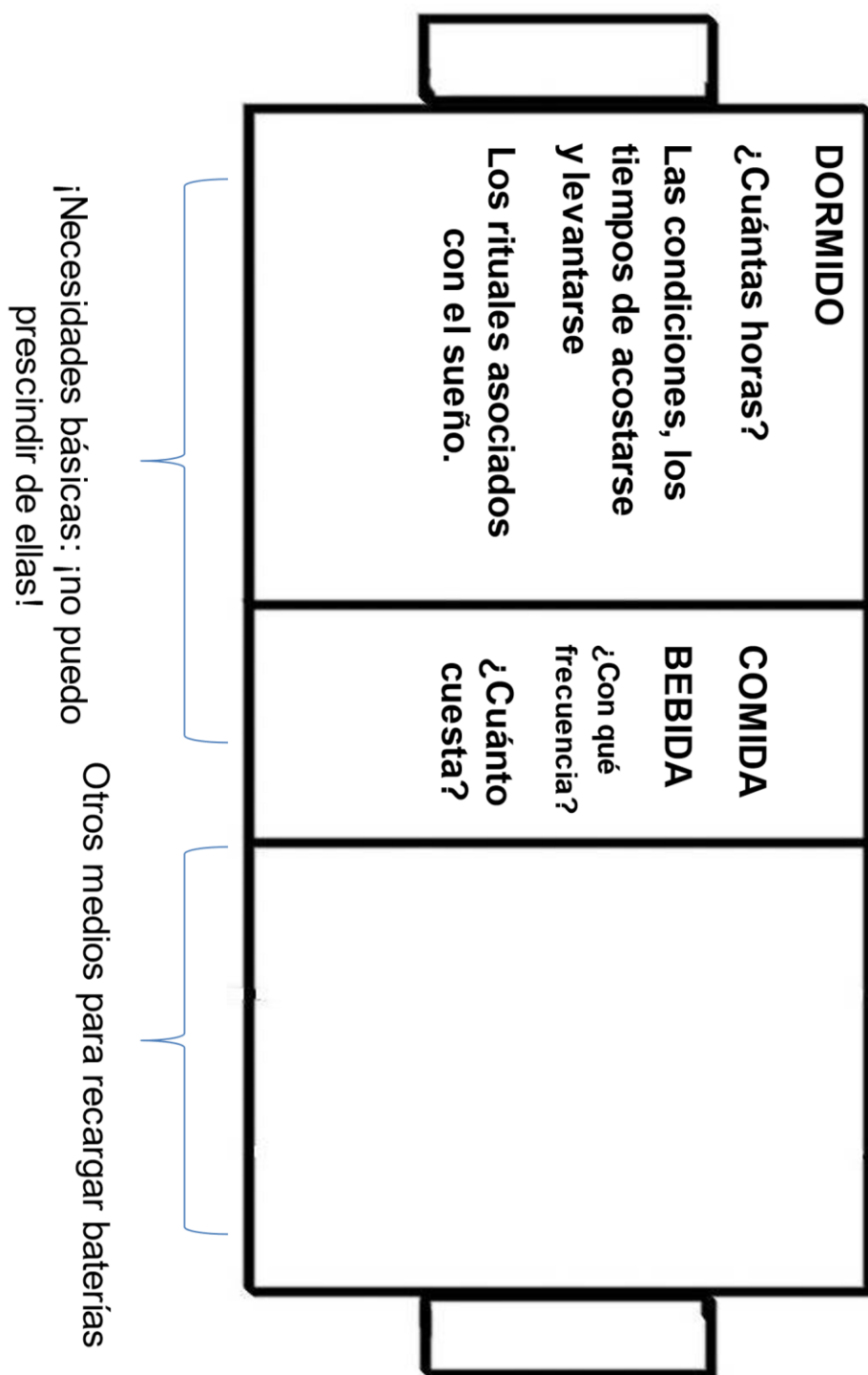


¡Hoy te escribo con una prisa extraordinaria porque últimamente he tenido muy poco tiempo para nada! Probablemente te estés preguntando qué pasó. Bueno, muy pronto tendrás una respuesta. Por supuesto, voy a la escuela y hago mi tarea, lo que me lleva mucho tiempo. Después de nuestras clases, nuestra clase generalmente se reúne con nuestro maestro y realizamos ensayos para nuestro desempeño. La actuación tendrá lugar pronto y queremos dar lo mejor de nosotros. Además, a mis padres y a mí se nos ocurrió la idea de que mi talento artístico debería desarrollarse de alguna manera, así que me inscribí en clases de arte. Y, por supuesto, todavía asisto a mis clases de inglés. Ya sabes, una vez que me convierta en un famoso ilustrador y viaje por el mundo, tendré que poder comunicarme con otras personas. Después de clases adicionales, generalmente me encuentro con John. ¿Lo recuerdas? Es el chico que me pidió que creara un cómic sobre futbolistas, nos metimos profundamente en eso. Todos los días ayudo con las tareas del hogar: arrojo la basura y arreglo mi habitación. Están sucediendo tantas cosas que a veces estoy listo para caer. Mi papá dice que mi batería está baja. Al principio me reí cuando escuché eso. No soy un juguete a pilas. ¿De qué está hablando? Pero pronto me explicó esto. Papá afirma que cada uno de nosotros tiene un tipo de batería adentro, que se agota un poco cuando hacemos algo. Nos da energía para jugar, aprender, correr, dibujar o incluso perder el tiempo. Cuando se agota, no tenemos fuerzas y a menudo nos enojamos o nos irritamos. Papá dice que tenemos que cuidar nuestras baterías recargándolas de vez en cuando. ¡Pensé que era un campeón en descanso, como nadie más! Después de todo, me gusta dormir mucho tiempo y cuando me acuesto en la cama, incluso encuentro tiempo para jugar juegos de computadora antes de irme a dormir. ¿Sabes qué es lo más extraño? ¡Papá dice que en realidad no está descansando! ¿Puedes decirme qué quiere decir? ¿Cómo debo descansar para que mi batería se recargue? ¡Por favor, ayúdame!

saludos,
Gregory



Escenario 8: Carga de las baterías internas, apéndice 21



Plan de lección no. 9

Experimento, siento, necesito

Área: capacidad de hablar sobre sensibilidad

Duración de la clase: 45 min.

Grupo objetivo: niños de 7 a 10 años

Consejos para el instructor:

El objetivo del curso es desviar la atención de los niños de juzgar a otros para nombrar sus propias emociones, necesidades y articular hábilmente las solicitudes a otras personas. La habilidad básica que los niños deben sacar de esta clase es comunicar lo que es importante para ellos sin acusarse e insultarse.

El instructor anima a los niños a examinar la forma en que hablan con sus compañeros y lo que escuchan de ellos a diario. Señalan que en lugar de juzgar y etiquetar a los demás, podemos hablar sobre nosotros mismos, lo que experimentamos en una situación dada, lo que necesitamos y lo que debemos pedir. Mediante el uso de esta estrategia, aumentamos la posibilidad de que se escuche nuestra voz y evitamos muchos conflictos potenciales.

El maestro presenta a los niños el esquema de comunicación "ME" que contiene lo siguiente:

1. Mis emociones, sentimientos
2. La descripción de la situación.
3. Mis necesidades
4. Apelación personal, p. "Me enojo cuando escucho a alguien decir que mi dibujo es feo, me gustaría poder dibujar en paz, por favor, deja el lado de mi mesa".

Vale la pena enfatizar que el propósito de la clase no es aprender un patrón específico de formulación de mensajes, sino llamar la atención de los niños sobre el hecho

de que las formas en que nos expresamos, la elección de palabras y nuestras intenciones tienen un impacto en si somos entendidos correctamente o no, y si hacemos amigos o creamos oponentes. Se trata de desarrollar un enfoque de comunicación, que a su vez se basa en hablar de uno mismo en lugar de juzgar a los demás y su comportamiento. Cuando escuchamos a alguien hablar de sí mismos, estamos más ansiosos de escuchar porque no nos sentimos amenazados.

El objetivo de la clase:

- Proporcionar conocimiento sobre las reglas generales de formulación de mensajes "ME"
- Aumentar la autoconciencia en el área de nuestras emociones y necesidades en diferentes situaciones.
- Ampliar el alcance de las estrategias de comunicación disponibles.

Los resultados de la clase:

- Los niños saben que un mensaje "YO" es un método para formular solicitudes que contiene información sobre sentimientos / necesidades / preferencias o demandas personales.
- Los niños son conscientes del hecho de que su enfoque de la comunicación tiene un impacto en la percepción de ellos por parte de otros.
- Los niños pueden nombrar sus emociones y necesidades en diferentes situaciones.
- Los niños pueden hablar sobre lo que sucede sin juzgar.

Material y ayudas:

- Apéndice 22 en papel - carta de Gregory.
- Copia impresa del Apéndice 23: un esquema de formulación de mensajes "ME".

Ejercicio 1 (10 min.)

El maestro lee en voz alta una carta (Apéndice 22):

"¡Hola niños!

*Por favor dime, ¿cómo están tus baterías internas? ¿Cargado? ¿Tienes mucha energía?
¡Pregunto porque tengo que cargar el mío, un poco! ¡Fue un día tan emocionante! Hoy fui un poco como un guardián del buen comportamiento durante un día de trabajo muy exigente. Ahora tengo la oportunidad de decirte lo que está pasando. Sabes que hoy estaba en el cumpleaños de mi compañero de clase favorito: John. Como el resto de mi clase, fui invitado al centro de juegos. Incluso al principio, cuando John estaba desarrollando sus regalos, tuve mi primera misión. Toby, que estaba de pie junto a mí, vio el juego que recibió John. Dijo que no tiene remedio, porque puedes terminar este juego en solo un día. Rápidamente le dije que se callara, porque no quería que John escuchara eso. Cuando estábamos comiendo pastel, Marcella accidentalmente ensució la blusa de Natalia con su pieza. Cuando Natalia lo notó, llamó a Marcella estúpida y corrió al baño llorando y se negó a hablar con nadie hasta el final de la fiesta. Afortunadamente, ella se animó un poco cuando le traje sus dulces favoritos. Al final, Jeremy, que estaba muy cansado por el ruido en la habitación, dijo que era una estúpida fiesta. Quería llamar a sus padres para recogerlo. Afortunadamente, pude llevarlo a un lugar más tranquilo donde pudo descansar un poco. Y sabes qué, también estaba cansado del ruido. Me hubiera enojado también si alguien hubiera manchado mi ropa con pastel. Pero creo que mis colegas han cruzado la línea al hablar de tales cosas. Si John hubiera escuchado todo eso, se habría sentido molesto. ¿Cuál, en su opinión, sería una mejor manera de expresar estas cosas? ¿Alguna vez te sucede que dices algo demasiado duro o escuchas palabras demasiado duras de otra persona?*

Saludos,

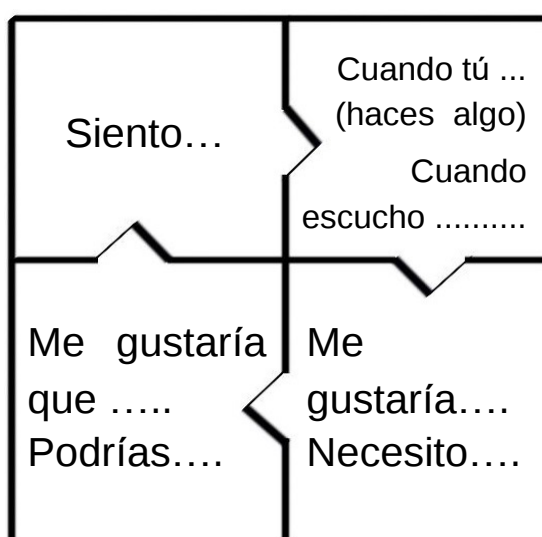
Gregory"

Ejercicio 2 (15 min.)

La maestra pregunta a los niños si alguien, de manera regular, les habla de una manera que no les gusta o hace algo que no les gusta. El instructor anima a los niños a recordar situaciones específicas, con frases de ejemplo, pero sin acusaciones mutuas, para que la clase piense en conjunto sobre formas alternativas de expresión verbal en estas situaciones.

Para facilitar este ejercicio, se puede utilizar un ejemplo:

- A veces, al igual que Toby (uno de los personajes mencionados en la carta) creemos que algo no tiene remedio. Pero para no molestar a nadie, en lugar de expresar nuestro juicio, podríamos hablar sobre nuestras preferencias: "Veo que te gusta este juego, pero prefiero otros".
- A veces estamos muy enojados con alguien, porque hicieron algo que nos molestó, pero en lugar de llamarlos nombres como "estúpidos" podríamos señalar lo que no nos gusta: "Me enoja mucho cuando alguien ensucia mi ropa, por favor cuidado cuando pasas junto a mí llevando comida (de esta forma puedes ofrecerle a alguien orientación sobre lo que deberían hacer en el futuro). Cuando se discuten diferentes situaciones con niños, se puede usar el siguiente esquema (Apéndice 23):



Siento...	Cuando tú ... (haces algo) Cuando escucho ...
Me gustaría que ... Podrías...	Me gustaría... Necesito...

Otras situaciones que pueden discutirse con los niños:

- alguien que te dice que eres un cobarde, porque no quieres participar en una actuación.
- alguien que te pide que juegues fútbol cuando solo quieres quedarte solo.
- alguien que te diga que “eres un cuadrado”, porque no te hacen gracia sus bromas, por ejemplo, quitarte tus pertenencias.
- alguien se ríe del hecho de que no asiste a clases de educación física y dice que es débil.
- alguien te critica por no participar en actividades ruidosas.
- alguien se ríe del hecho de que puede necesitar más tiempo para reflexionar antes de dar una respuesta.
- alguien que dice que está enfermo, porque se enoja con más frecuencia que otros.
- alguien que te llama llorón, porque lloras cuando no logras algo.

Ejercicio 3 (15 min.)

Si al maestro le queda algo de tiempo, se puede proponer una segunda versión del ejercicio a los niños basándose en experiencias que les resultaron agradables. Luego, el maestro invita a los niños a recordar las palabras o comportamientos de sus colegas que los hacen sentir bien o contentos y a compartir estas experiencias con otros utilizando un esquema similar.

Para facilitar este ejercicio, se puede utilizar el siguiente ejemplo:

Toby estaba agradecido con Gregory por evitar que él pronunciara comentarios críticos sobre el juego de su colega, decidió agradecerle por la pronta reacción: "Me alegra que me detuvieras de decir que este juego es estúpido, todavía me gustaría ser amigo de John y mi lengua afilada puede haber causado una discusión entre nosotros, me gustaría que me sigas advirtiéndome en caso de que pierda el control y tenga la tentación de decir algo insultante a los demás.

Resumen de la clase:

El instructor llama la atención sobre el hecho de que las emociones a menudo nos hacen decir algo de lo que siempre nos arrepentiremos más tarde. A veces sucede que ofendemos a otros, nos reímos de ellos y los llamamos. Esto no cambia nada para mejor. Solo causa que se acumule ira y tensión adicionales. Hablar de nosotros mismos y de nuestras propias necesidades y sentimientos no es fácil y requiere práctica. Al expresar un mensaje "YO", al principio sentimos que podemos sonar graciosos o antinaturales. A menudo tenemos miedo de expresar nuestros sentimientos, nos da vergüenza o tememos el rechazo. En un grupo de clase, cada persona tiene una influencia sobre la atmósfera del grupo que siempre se puede mejorar para promover la apertura. Para que alguien esté listo para hablar, los demás deben estar listos para escuchar con compasión y aceptación.

Riesgos y recomendaciones:

Esta clase requiere de los estudiantes el coraje de hablar sobre sus sentimientos y necesidades, así como la capacidad de confiar en experiencias personales o grupales. Esto puede no ser una tarea fácil. No debemos presionar a nadie para que hable frente al grupo de clase. Si los niños tienen dificultades para recordar sus propias experiencias, podríamos comenzar con los ejemplos dados anteriormente. También podríamos proporcionarles bolígrafos y papel a los niños y pedirles que trabajen en parejas. En algunos casos, eso puede ser más fácil, especialmente para los niños que requieren más tiempo para reflexionar.

Referencias relacionadas con la tarea:

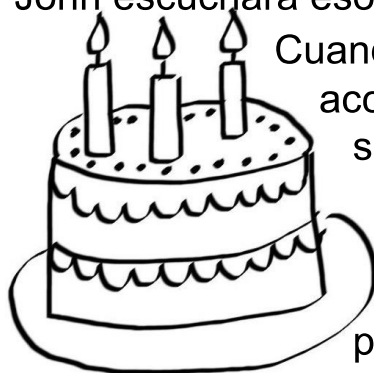
Literatura recomendada para los profesores:

- M. B. Rosenberg, Porozumienie Bez Przemocy [Comunicación no violenta], traducido por M. Markocka-Pepol, 3ra Ed., Warszawa, 2017.
- A. Świdzikowska, Sygnalizator emocji i potrzeb [Señalando emociones y necesidades], <https://iweztusiedogadaj.blogspot.com/2019/11/sygnalizator-emocji-i-potrzeb-karta.html> (consultado: 02.01.2020).

Escenario 9: Experimento, siento, necesito, apéndice 22

Hola niños,

Por favor dime, ¿cómo están tus baterías internas? ¿Cargado? ¿Tienes mucha energía? ¡Pregunto porque tengo que cargar el mío, un poco! ¡Fue un día tan emocionante! Hoy fui un poco como un guardián del buen comportamiento durante un día de trabajo muy exigente. Ahora tengo la oportunidad de decirte lo que está pasando. Sabes que hoy estaba en el cumpleaños de mi compañero de clase favorito: John. Como el resto de mi clase, fui invitado al centro de juegos. Incluso al principio, cuando John estaba desenvolviendo sus regalos, tuve mi primera misión. Toby, que estaba de pie junto a mí, vio el juego que recibió John. Dijo que no tiene remedio, porque puedes terminar este juego en solo un día. Rápidamente le dije que se callara, porque no quería que John escuchara eso.



Cuando estábamos comiendo pastel, Marcella accidentalmente ensució la blusa de Natalia con su pieza. Cuando Natalia lo notó, llamó a Marcella estúpida y corrió al baño llorando y se negó a hablar con nadie hasta el final de la fiesta. Afortunadamente, ella se animó un poco cuando le traje sus dulces favoritos.

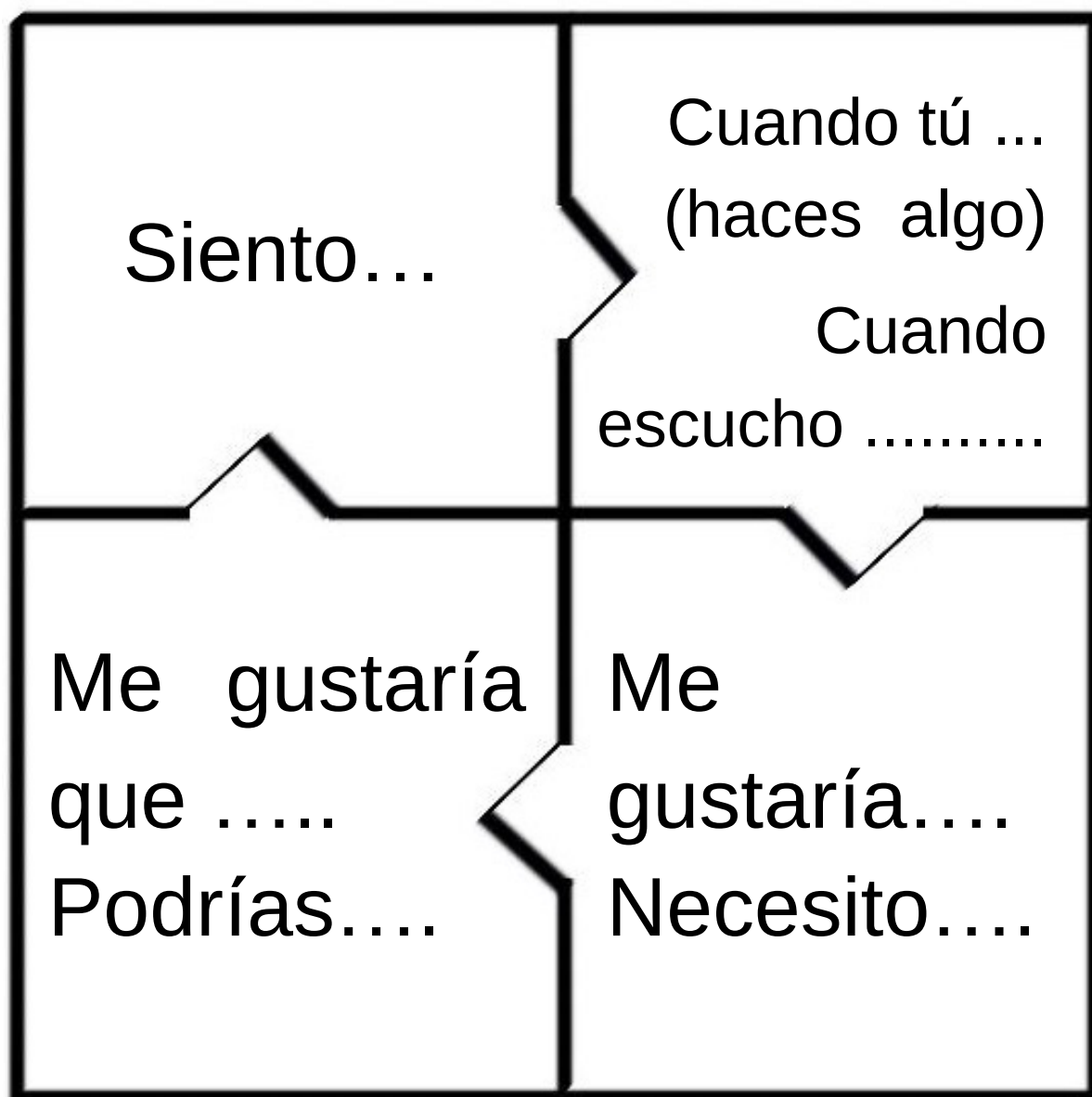
Escenario 9: Experimento, siento, necesito, apéndice 22

Al final, Jeremy, que estaba muy cansado por el ruido en la habitación, dijo que era una estúpida fiesta. Quería llamar a sus padres para recogerlo. Afortunadamente, pude llevarlo a un lugar más tranquilo donde pudo descansar un poco.

Y, ¿sabes qué?, también estaba cansado del ruido. Me hubiera enojado también si alguien hubiera manchado mi ropa con pastel. Pero creo que mis colegas han cruzado la línea al hablar de tales cosas. Si John hubiera escuchado todo eso, se habría sentido molesto. ¿Cuál, en su opinión, sería una mejor manera de expresar estas cosas? ¿Alguna vez te sucede que dices algo demasiado duro o escuchas palabras demasiado duras de otra persona?

saludos,
Gregory

Escenario 9: Experimento, siento, necesito, apéndice 23



Plan de lección no. 10

Yo en un grupo

Área: disciplina sabia (funcionamiento en grupo, protección de límites personales)

Duración de la clase: 45 min.

Grupo objetivo: niños de 7 a 10 años.

Consejos para el instructor:

El objetivo de la clase es familiarizar a los estudiantes con el concepto de límites personales como una forma de aumentar nuestra conciencia de nuestras propias preferencias, necesidades y deseos, y también mejorar nuestra capacidad para cuidarlos al esforzarse activamente por el bienestar, mientras conservamos la capacidad de reaccionar cuando alguien hace cosas que nos parecen desagradables, difíciles o inoportunas. La señal más simple que nos dice que nuestras fronteras han sido violadas son las emociones. Los que se consideran desagradables (ira, irritación, ansiedad, miedo, ira, tensión) nos dicen que lo que está sucediendo es una amenaza para nuestro sentido del equilibrio emocional y que nuestras fronteras probablemente han sido violadas. Nuestros límites pueden ser violados por otras personas que pueden hacer cosas que no queremos. Esto no siempre es intencional. Otras personas a menudo no se dan cuenta de que algo puede ser desagradable para nosotros. Exhiben comportamientos impulsados por las emociones, pero sin reflexión. Nuestra tarea es demostrar claramente lo que nos gusta y lo que no nos gusta. Una de las herramientas que pueden resultar útiles en la comunicación mutuamente comprensible sobre nuestros límites es claramente el mensaje "YO", que ya es familiar para los niños.

El instructor invita a los niños a reflexionar sobre qué comportamientos de otras personas les resulta difícil aceptar, qué los hace sentir mal y cómo pueden comunicarse claramente sobre cómo se sienten y qué necesitan y en qué situaciones podrían necesitar el apoyo de los demás. Vale la pena enfatizar que no es solo la violación de nuestros límites lo que puede causar emociones desagradables en nosotros. También es posible que nos encontremos incómodos en una situación en la que otra persona experimente dificultades y /

o violencia. Así es como funciona la empatía. Debido a la empatía, sabemos lo que sienten las otras personas y podemos ayudarlas a proteger sus límites ajustando nuestro comportamiento o defendiéndolos.

El objetivo de la clase:

- Proporcionar conocimiento sobre los límites personales y su importancia.
- Aumentar la autoconciencia en el área de nuestras propias emociones y necesidades en diversas situaciones.
- Ampliar el alcance de las estrategias disponibles para la protección de nuestros límites personales.
- Desarrollar las habilidades para reconocer y respetar los límites de otras personas.

Los resultados de la clase:

- Los niños saben que cada persona debe conocer y proteger sus límites personales.
- Los niños comprenden que las emociones desagradables son signos de violación de los límites.
- Los niños pueden manejar la situación de ruptura de límites personales.
- Los niños entienden que otras personas tienen sus propias fronteras que no deben cruzarse.

Materiales y ayudas:

- Apéndice 24 en papel: carta de Gregory.
- Apéndice 25 copia impresa – Situaciones.
- Tijeras.

Ejercicio 1 (15 min.).

El maestro lee en voz alta la carta (Apéndice 24):

"¡Hola!

Acabo de regresar de un viaje escolar y decidí escribirle de inmediato. Hoy fuimos al teatro para ver una obra de teatro "Hansel y Gretel". Todos los miembros de mi grupo esperaban con ansias este viaje, principalmente porque estábamos planeando ir en autocar y regresar a casa tarde en la noche. En la mañana empaqué mi mochila y corrí a la escuela para encontrarme con todos los demás antes de partir, estábamos todos muy animados. Me quedé estupefacto cuando noté que la clase de Frank también se estaba reuniendo al lado de nuestro autobús. Frank es un niño que a menudo acosa a otros niños y es muy ruidoso. ¿Recuerdas cómo me metió en problemas en la sala común recientemente? Desde ese momento, no he tenido una muy buena opinión sobre él. Como esperaba, desde el principio Frank causó muchos problemas. Una vez, siguió presionando a otros mientras hacía cola para el guardarropa y luego se excusó de que era solo un accidente. En otra ocasión, tomó el asiento de alguien en el autobús y afirmó que era su asiento desde el principio. O escondió los sombreros de la niña como una broma que los hizo llorar y querían llamar a sus padres para llevarlos de vuelta a casa. Mientras observaba todo esto, recordé lo que aprendí de ti. Cuando algo nos perturba, vale la pena identificar lo que está sucediendo y hablar sobre lo que sentimos y también sobre lo que necesitamos de la otra persona. Entonces, le dije a Frank de inmediato: "Me enoja cuando escondes los sombreros de la chica. Me gustaría que se los devolvieras. Inicialmente, a Frank no le molestó lo que dije. Pero debo admitir que estaba tan estresado que hablé en voz muy baja y con voz temblorosa. Sin embargo, después de un momento, repetí la misma oración más fuerte y con más confianza. Frank reaccionó congelándose de sorpresa y solo me miró. Me sorprendió mucho, porque después de un rato, mis colegas John y Toby se unieron a mí. Y también le dijeron firmemente lo que pensaban sobre la situación. Después de eso, Frank no tuvo otra opción y devolvió a las chicas lo que robó antes. Estaba temblando como una hoja de miedo, ¡pero estaba muy orgulloso de mí mismo y, por supuesto, de mis compañeros de clase también! Obviamente, eso no significa que Frank se estaba comportando como un ángel hasta el final de la excursión. Acosó y molestó a otros un par de veces. Incluso pateó mi silla durante la actuación, pero yo no tuve ningún problema para expresar una opinión sobre su comportamiento. ¿Y sabes qué? Él dejó de hacerlo. De alguna manera, las palabras pueden tener un gran poder.

Saludos,
Gregory"

La maestra hace preguntas a los niños sobre la carta:

- *¿Sobre cuál de sus aventuras está escribiendo Gregory?*
- *¿Cuál fue el aspecto más difícil del viaje escolar?*
- *¿Qué hizo Gregory para detener el mal comportamiento de su colega?*
- *¿Cuál fue la reacción de John y Toby a lo que hizo Gregory?*
- *¿Cómo se sintió Gregory después de reprochar a su colega?*

Ejercicio 2 (25 min.)

El maestro invita a los estudiantes a practicar sus habilidades recién adquiridas de proteger sus fronteras personales con el uso del mensaje "ME" y señala que como testigos podemos ofrecer apoyo a otros. El instructor divide a los estudiantes en grupos de cuatro y les informa que su tarea es simular una reacción a los comportamientos difíciles de sus compañeros en dos versiones:

1. Dos personas están involucradas en la escena. Una persona cruza la frontera (hace algo inquietante) y la otra persona intenta cuidarse a sí misma.
2. Cuatro personas participan en la escena. Una persona cruza la frontera (hace algo inquietante) y la otra persona se defiende, las otras dos juegan el papel de testigos que brindan apoyo.

Dependiendo del tamaño de la clase y el número de grupos, podemos usar un número adecuado de situaciones problemáticas (Apéndice 25).

Situación no. 1

Anne necesita tiempo para pensar antes de responder la pregunta del profesor. Cada vez que está lista para responder, es interrumpida por Toby, un compañero de clase que se sienta al frente y responde en lugar de ella. Anne luego olvida lo que se suponía que debía decir e incluso cuando la maestra silencia a Toby, ya no puede decir nada.

Escena no. 1 - ¿De qué manera podría Anne cuidarse sola?

Escena no. 2 - ¿Qué tipo de apoyo podrían brindarle a Anne sus colegas?

Situación no. 2

Toby pierde los estribos fácilmente. Hoy, camino a la escuela, tuvo una discusión con su hermano. Ahora está tan nervioso que si alguien lo toca o lo mira, piensa que lo hacen para molestarlo. Lamentablemente, la primera lección es la educación física. Se suponía que habría competencias deportivas con otra clase de la misma edad. Cuando caminaba hacia el gimnasio, chocó con otro chico que venía en la dirección opuesta. Se molestó de inmediato y quería llamarlo con diferentes nombres.

Escena no. 1- ¿Qué puede hacer Toby para mantener su sentido del equilibrio emocional y qué puede hacer el colega que accidentalmente se topó con Toby?

Escena n. ° 2: ¿qué tipo de apoyo pueden brindarle a Toby sus colegas?

Situación no. 3

Bárbara presta mucha atención a los accesorios de su escuela. Ella arregla sus lápices de colores de manera uniforme, siempre tiene sus lápices afilados y mantiene su pluma favorita con todas sus cosas. Ella comparte una mesa con Joanna, quien a menudo toma prestadas sus cosas sin preguntar primero. Bárbara no se molestó demasiado, pero últimamente Joanna ha estado poniendo lápices rotos en su estuche y la última vez le prestó el bolígrafo a otro compañero de clase, que lo perdió. A Bárbara le gustaría que le devolvieran sus materiales a tiempo y en buenas condiciones, pero no quiere ofender a Joanna.

Escena no. 1 - ¿Qué puede hacer Bárbara para cuidarse?

Escena no. 2- ¿Qué tipo de apoyo podrían brindarle a Bárbara sus colegas?

Situación no. 4

Natalia se preocupa mucho: ¿se pregunta si tendrá un buen desempeño en su examen escrito? ¿Sus padres estarán contentos con ella? ¿Se va a desempeñar bien en la competencia de matemáticas? ¿Le irá bien en su tarea? Ella se preocupa por tantas otras cosas. Un compañero de clase se ríe de Natalia. Cada vez que está preocupada por sus notas, resultados de la competencia o está estresada por responder a las preguntas de su maestra, él la califica, la señala y se ríe de sus preocupaciones. Esto la molesta aún más.

Escena no. 1: ¿qué puede hacer Natalia para cuidarse?

Escena no. 2- ¿Qué tipo de apoyo podrían brindarle a Natalie sus colegas?

Situación no. 5

Jeremy está perturbado por muchas cosas. Se distrae cuando Peter golpea su bolígrafo sobre la mesa. Se molesta cuando un cortacésped emite un sonido que se puede escuchar

desde el interior y cuando alguien intenta hablar con él cuando está leyendo un texto. Hoy es el día en que Peter no puede quedarse quieto en una medida excepcional. No es suficiente que golpee ligeramente la mesa, también sigue raspando su silla y volteándose hacia Jeremy para hacerle diferentes preguntas. Jeremy está a punto de explotar. Todavía no ha resuelto una sola tarea matemática, debido al ruido continuo que olvida lo que se suponía que debía escribir.

Escena no. 1 - ¿Qué puede hacer Jeremy para cuidarse?

Escena no. 2 - ¿Qué tipo de apoyo pueden brindarle Jeremy (y quizás Peter) por sus colegas?

Situación no. 6

A Kate le gusta leer libros más que cualquier otra cosa en el mundo. Ella también lee mucho durante las vacaciones escolares. Simplemente no le gusta correr por el pasillo como a otros niños, también está cansada de que la gente hable en voz alta y se pelee. Tiene una amiga favorita llamada Iga con quien le gusta hablar y con quien comparte su mesa.

Recientemente, Iga sigue pidiéndole que juegue un juego de elásticos con otras chicas durante los descansos. A menudo la arrastra de la mano ignorando por completo sus protestas. Kate prefiere quedarse en la biblioteca durante los descansos, pero no quiere ofender a su amiga, por lo que pasa sus descansos en el pasillo con Iga y otros colegas. Desafortunadamente, cuando regresa a casa después, está tan cansada que no puede concentrarse en hacer su tarea.

Escena no. 1 - ¿Qué puede hacer Kate para cuidarse?

Escena no. 2: ¿qué tipo de apoyo pueden ofrecerle a Kate sus colegas?

Al pasar a la sección de conclusiones de la lección, el instructor puede hacer preguntas adicionales:

- ¿Cómo te sentiste reprochando a alguien sin ningún apoyo?
- ¿Cómo te sentiste cuando tus colegas te ayudaron a lidiar con el problema?
- ¿Cómo reaccionaste cuando solo una persona te reprochó?
- ¿Cómo reaccionaste cuando muchas personas te reprocharon?
- ¿Cómo te sentiste al mirar las dificultades de los demás?
- ¿Cómo te sentiste al ayudar a alguien?

Resumen de la clase (5 min.):

El instructor enfatiza que cuando se es miembro de un grupo, vale la pena prestar atención no solo a nuestras propias necesidades, sino también a las necesidades de otras personas. Aunque todos diferimos unos de otros, todos pueden encontrar su lugar en el grupo, a veces solo necesitamos un poco más de comprensión, amabilidad y apoyo.

Riesgos y recomendaciones:

La división del grupo puede ser aleatoria. Sin embargo, si se sabe que hay personas en el grupo, entre las cuales hay un conflicto continuo, el instructor puede separarlas deliberadamente en diferentes equipos. Del mismo modo, si un maestro encuentra que una situación hipotética describe una dificultad que es relevante para uno de los estudiantes, puede ser ubicado en un grupo que se ocupa de otro problema.

Vale la pena asegurarse de que todos los estudiantes estén involucrados en la tarea. Sin embargo, si el instructor conoce a alguien a quien no le gusta actuar frente a una audiencia, puede supervisar el trabajo del grupo de tal manera que el niño que desea retirarse reciba el papel de una persona de apoyo, p. usando gestos - palmaditas en la espalda, dando algo al soporte.

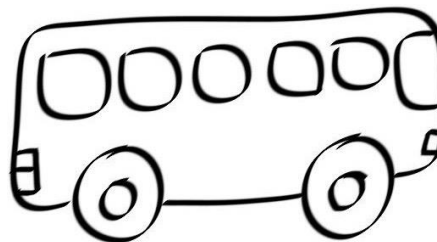
Referencias relacionadas con la tarea:**Literatura recomendada para niños:**

J. Sell, E. Mierzyńska - Iwanowska, A. Belter (rojo), 12 ważnych praw. Polscy autorzy o prawach dzieci [12 leyes importantes, autores polacos sobre los derechos del niño], Poznań 2017.

Escenario 10: Yo en grupo, apéndice 24

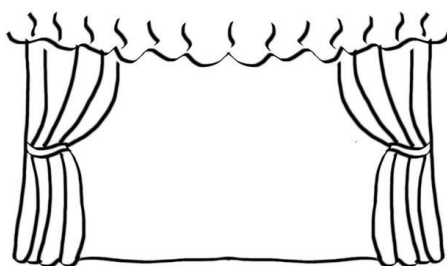
Hola,

Acabo de regresar de un viaje escolar y decidí escribirle de inmediato. Hoy fuimos al teatro para ver una obra de teatro "Hansel y Gretel". Todos los miembros de mi grupo esperaban con ansias este viaje, principalmente porque estábamos planeando ir en autocar y regresar a casa tarde en la noche. En la mañana empaqué mi mochila y corrí a la escuela para encontrarme con todos los demás antes de partir, estábamos todos muy animados. Me quedé estupefacto cuando noté que la clase de Frank también se estaba reuniendo al lado de nuestro autobús. Frank es un niño que a menudo acosa a otros niños y es muy ruidoso. ¿Recuerdas cómo me metió en problemas en la sala común recientemente? Desde ese momento, no he tenido una muy buena opinión sobre él.



Como esperaba, desde el principio Frank causó muchos problemas. Una vez, siguió presionando a otros mientras hacía cola para el guardarropa y luego se excusó de que era solo un accidente. En otra ocasión, tomó el asiento de alguien en el autobús y afirmó que era su asiento desde el principio. O escondió los sombreros de la niña como una broma que los hizo llorar y querían llamar a sus padres para llevarlos de vuelta a casa.

Mientras observaba todo esto, recordé lo que aprendí de ti. Cuando algo nos



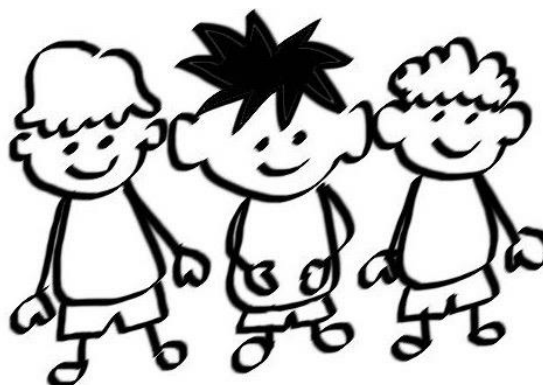
perturba, vale la pena identificar lo que está sucediendo y hablar sobre lo que sentimos y también sobre lo que necesitamos de la otra persona.

Escenario 10: Yo en grupo, apéndice 24

Entonces, le dije a Frank de inmediato: "Me enoja cuando escondes los sombreros de la chica. Me gustaría que se los devolvieras. Inicialmente, a Frank no le molestó lo que dije. Pero debo admitir que estaba tan estresado que hablé en voz muy baja y con voz temblorosa. Sin embargo, después de un momento, repetí la misma oración más fuerte y con más confianza. Frank reaccionó congelándose de sorpresa y solo me miró. Me sorprendió mucho, porque después de un rato, mis colegas John y Toby se unieron a mí. Y también le dijeron firmemente lo que pensaban sobre la situación. Después de eso, Frank no tuvo otra opción y devolvió a las chicas lo que robó antes. Estaba temblando como una hoja de miedo, ¡pero estaba muy orgulloso de mí mismo y, por supuesto, de mis compañeros de clase también!

Obviamente, eso no significa que Frank se estaba comportando como un ángel hasta el final de la excursión. Acosó y molestó a otros un par de veces. Incluso pateó mi silla durante la actuación, pero yo no tuve ningún problema para expresar una opinión sobre su comportamiento. ¿Y sabes qué? Él dejó de hacerlo. De alguna manera, las palabras pueden tener un gran poder.

saludos,
Gregory



Escenario 10: Yo en grupo, apéndice 25

Situación no. 1

Anne necesita tiempo para pensar antes de responder la pregunta del profesor. Cada vez que está lista para responder, es interrumpida por Toby, un compañero de clase que se sienta al frente y responde en lugar de ella. Anne luego olvida lo que se suponía que debía decir e incluso cuando la maestra silencia a Toby, ya no puede decir nada.

Escena no. 1- ¿De qué manera podría Anne cuidarse sola?

Escena no. 2 - ¿Qué tipo de apoyo podrían brindarle a Anne sus colegas?

Situación no. 2

Toby pierde los estribos fácilmente. Hoy, camino a la escuela, tuvo una discusión con su hermano. Ahora está tan nervioso que si alguien lo toca o lo mira, piensa que lo hacen para molestarlo. Lamentablemente, la primera lección es la educación física. Se suponía que habría competencias deportivas con otra clase de la misma edad. Cuando caminaba hacia el gimnasio, chocó con otro chico que venía en la dirección opuesta. Se molestó de inmediato y quería llamarlo con diferentes nombres.

Escena no. 1 ¿Qué puede hacer Toby para mantener su sentido del equilibrio emocional y qué puede hacer el colega que accidentalmente se topó con Toby?

Escena no. 2: ¿qué tipo de apoyo pueden brindarle a Toby sus colegas?

Situación no. 3

Barbara presta mucha atención a los accesorios de su escuela. Ella arregla sus lápices de colores de manera uniforme, siempre tiene sus lápices afilados y mantiene su pluma favorita con todas sus cosas. Ella comparte una mesa con Joanna, quien a menudo toma prestadas sus cosas sin preguntar primero.

Barbara no se molestó demasiado, pero últimamente Joanna ha estado poniendo lápices rotos en su estuche y la última vez le prestó el bolígrafo a otro compañero de clase, que lo perdió. A Barbara le gustaría que le devolvieran sus materiales a tiempo y en buenas condiciones, pero no quiere ofender a Joanna.

Escena no. 1 - ¿Qué puede hacer Barbara para cuidarse?

Escena no. 2- ¿Qué tipo de apoyo podrían brindarle a Barbara sus colegas?

Escenario 10: Yo en grupo, apéndice 25

Situation no. 4

Natalia se preocupa mucho: ¿se pregunta si tendrá un buen desempeño en su examen escrito? ¿Sus padres estarán contentos con ella? ¿Se va a desempeñar bien en la competencia de matemáticas? ¿Le irá bien en su tarea? Ella se preocupa por tantas otras cosas. Un compañero de clase se ríe de Natalia. Cada vez que está preocupada por sus notas, resultados de la competencia o está estresada por responder a las preguntas de su maestra, ella la califica, la señala y se ríe de sus preocupaciones. Esto la molesta aún más.

Escenano. 1: ¿qué puede hacer Natalia para cuidarse? Escenano. 2: ¿Qué tipo de apoyo podrían brindarle a Natalie sus colegas?

Situación no. 5 Jeremy está perturbado por muchas cosas. Se distrae cuando Peter golpea su bolígrafo sobre la mesa. Se molesta cuando un cortacésped emite un sonido que se puede escuchar desde el interior y cuando alguien intenta hablar con él cuando está leyendo un texto. Hoy es el día en que Peter no puede quedarse quieto en una medida excepcional. No es suficiente que golpee ligeramente la mesa, también sigue raspando su silla y volteándose hacia Jeremy para hacerle diferentes preguntas. Jeremy está a punto de explotar. Todavía no ha resuelto una sola tarea matemática, debido al ruido continuo que olvida lo que se suponía que debía escribir.

Escena no. 1 - ¿Qué puede hacer Jeremy para cuidarse? Escenano. 2 - ¿Qué tipo de apoyo pueden brindarle Jeremy (y quizás Peter) por sus colegas?

Situación no. 6

A Kate le gusta leer libros más que cualquier otra cosa en el mundo. Ella también lee mucho durante las vacaciones escolares. Simplemente no le gusta correr por el pasillo como a otros niños, también está cansada de que la gente hable en voz alta y se pelee. Tiene una amiga favorita llamada Iga con quien le gusta hablar y con quien comparte su mesa. Recientemente, Iga sigue pidiéndole que juegue un juego de elásticos con otras chicas durante los descansos. A menudo la arrastra de la mano ignorando por completo sus protestas. Kate prefiere quedarse en la biblioteca durante los descansos, pero no quiere ofender a su amiga, por lo que pasa sus descansos en el pasillo con Iga y otros colegas. Desafortunadamente, cuando regresa a casa después, está tan cansada que no puede concentrarse en hacer su tarea.

Escenano. 1 - ¿Qué puede hacer Kate para cuidarse? Escenano. 2: ¿qué tipo de apoyo pueden ofrecerle a Kate sus colegas?

Plan de lección no. 11

Yo en el mundo

Área: disciplina inteligente (funcionamiento en grupo, protección de fronteras personales)

Duración de la clase: 45 min.

Grupo objetivo: niños de 7 a 10 años

Consejos para el instructor:

El objetivo de la clase es presentar el tema de la protección de los límites personales en un contexto social más amplio y desviar la atención de los niños de sus relaciones con sus compañeros a sus relaciones con los adultos. Otro objetivo es proporcionar información sobre la posibilidad de expresar desaprobación de los comportamientos de los adultos que los niños pueden encontrar vergonzoso, desagradable o injusto. El instructor alienta a los niños a recordar el concepto de límites personales en el contexto de formar una conciencia de nuestras propias preferencias, necesidades y deseos y la capacidad de cuidarlos al esforzarse activamente por el bienestar, pero también la capacidad de reaccionar cuando alguien hace cosas que nos parecen desagradables, difíciles o inoportunas. La maestra les recuerda a los niños que tienen derecho a proteger sus límites personales no solo en sus relaciones con sus compañeros, sino también con los adultos. Depende de los niños decidir qué tan cerca de una relación les gustaría tener con familiares, amigos y vecinos, tienen derecho a la intimidad, protección contra daños y tener su propia opinión. Vale la pena enfatizar que los niños son criados en familias con diferentes tradiciones y estilos de crianza. Tradicionalmente, en nuestra cultura, se alienta a los niños a ser amables y educados con las personas mayores, incluso si intentan entablar una relación con los niños de una manera que sea difícil para ellos. El objetivo de la clase es alentar a los niños a cuidar sus límites en las relaciones con los adultos con respecto a sus sentimientos e intenciones (que a menudo son buenas).

El objetivo de la clase:

- Proporcionar conocimiento sobre el tema de los límites personales y su protección en el contexto de sus relaciones con los adultos.
- Aumentar la autoconciencia en el área de las propias emociones y necesidades en diversas situaciones.
- Ampliar el alcance de las estrategias disponibles para la protección de los límites personales con respecto a la formación de relaciones con adultos.
- Desarrollar las habilidades para reconocer y respetar los límites de los adultos.

Resultados de la clase:

- Los niños saben que cada persona debe conocer y proteger sus límites personales.
- Los niños pueden manejar situaciones en las que los adultos cruzan sus fronteras personales.
- Los niños saben de quién pueden depender en una situación donde sus fronteras personales están siendo violados.
- Los niños comprenden que los demás, incluidos los adultos, tienen sus propias fronteras que no deben cruzarse.

Materiales y ayudas:

- Apéndice 26 en papel - carta de Gregory.
- Apéndice 27 copia impresa: situaciones y consejos (uno para cada grupo)
- Tijeras.

Ejercicio 1 (10 min.)

El maestro lee la carta (Apéndice no. 26).

"¡Hola!

Acabo de hacer que tía Bárbara y tío Thad se queden. Deberías recordarlo, el tío Thad es un bromista que me dio algunos consejos cuando quería ayudar a mis compañeros de clase que tenían que hacer una actuación. Mi tío y mi tía viajaron desde Cracovia y se quedaron

con nosotros en nuestro lugar durante el fin de semana. Realmente lo disfruto cuando los invitados me visitan. Tal vez no soy una mariposa social (¡pero ya sabías que no lo soy en absoluto!), Pero me gusta sentarme con todos los demás y escuchar de lo que están hablando.

Esta visita fue inusual y debo admitir que fue bastante agotador. En el momento en que mi tío cruzó la puerta, solo como una broma, me dio un apretón de manos muy firme. Mi tía, a su vez, exigió que la besara en la mejilla, lo cual no tenía muchas ganas de hacer. Luego ella insistió en que me sentara en su regazo. Mencionó que cuando era pequeña, siempre solía hacer eso. ¡Solo que ya no soy tan pequeño! Cuando mis padres mencionaron que obtengo buenas notas en la escuela, mi tío quería que recitara un poema frente a todos, y sabes cuánto no me gusta actuar frente a una audiencia cuando todos me miran. De alguna manera me las arreglé para disculparme de hacerlo y me metí en mi habitación. Finalmente, cuando estaba en el baño, mi tía entró en la habitación por accidente. No le molestaba que yo cambiara. Ella dijo que cuando era pequeña, solía cambiar mis pañales, así que no tengo nada de qué avergonzarme. Afortunadamente, mi papá escuchó la conversación y le pidió a mi tía que esperara a que saliera del baño. ¿Sabes qué? Me gusta cuando mi tío cuenta chistes, me gusta perder el tiempo con él y escuchar sus divertidas aventuras. A su vez, mi tía siempre ayuda a mi madre y puede explicar un problema matemático difícil como nadie más. ¡Ella también hace las donas más deliciosas del mundo entero! Pero desafortunadamente mi tío y mi tía a veces cruzan la línea. No se como reaccionar. Por favor dime, ¿qué haces en tales situaciones?

Saludos,

Gregory "

La maestra hace preguntas a los niños sobre la carta:

- ¿Quién visitó a Gregory en casa?
- ¿Cuáles fueron los comportamientos del tío y la tía que Gregory consideró más inquietantes?
- ¿Quién dio apoyo a Gregory?

Ejercicio 2 (30 min.)

El maestro discute con los niños el tema de defender los límites personales en las relaciones con los adultos y les dice que todos tienen derecho a objetar cuando un adulto hace algo que puede ser desagradable, vergonzoso o perjudicial para ellos. El instructor también menciona que el comportamiento de los adultos puede reflejar cómo fueron tratados como niños y que no hay malas intenciones detrás de este comportamiento. Además, con frecuencia ocurre que los adultos no se dan cuenta de que no a todos los niños les gusta intercambiar saludos o jugar de la misma manera y que pueden tener diferentes necesidades con respecto a una relación. Podemos hablar de manera moderada o incluso divertida sobre lo que no nos gusta usando el mensaje "YO" o incluso convertir todo en una broma.

El instructor divide a los niños en equipos de 3-4. Cada equipo recibe tarjetas con una descripción de algunas situaciones difíciles que involucran a adultos y la lista de consejos (formas de afrontamiento, respuestas cortas). Se les pide a los niños que relacionen el consejo con las situaciones relevantes (Apéndice 27, presentado de tal manera que cada situación y cada consejo se separen). Incluido en la lista de consejos, también hay algunos elementos que deben rechazarse porque seguirlos puede generar un conflicto o simplemente violar los límites de alguien.

Situación hipotética	Formas de afrontamiento
Tu tía tercamente te da abrazos y besos cada vez que te saluda y no te gusta esto.	<i>Saludas a tu tía diciendo: "Hola tía, me alegro de verte". Y cuando ella quiere abrazarte, puedes decir "Solo abrazo mis juguetes".</i>
	Usted dice: "Me siento incómodo cuando me abrazas y besas, prefiero saludar desde la distancia, saludemos saludos si no te importa". (Puedes pedirles ayuda a tus padres).
	Escóndete detrás de alguien y dile a tu tía que no te gusta. Ella no te molestará de nuevo
Tu abuelo quiere que te sientes en su regazo cuando tengas una conversación y ya no crezcas.	<i>Usted dice: "Me voy a sentar frente a usted, para poder mirarlo a los ojos".</i>
	<i>Usted le dice: "Creo que soy demasiado viejo para sentarme en el regazo de alguien, no</i>

	<i>quiero que insistas, hablemos como adultos".</i>
	Cuando te sientas en el regazo de tu abuelo, te retuerces y saltas para que se sienta incómodo. Tal vez ahora te dejará en paz.
En cada reunión familiar festiva, sus tíos y tías les hacen muchas preguntas como, por ejemplo, ¿tienen novia? ¿Cómo te va en la escuela? Exigen que respondas frente a todos y realmente lo odias.	Usted dice: "No quiero hablar de eso ahora, tal vez en otro momento", y vuelve a hacer sus propias cosas.
	Dices: "No sé cómo expresarlo, tal vez sería mejor dibujarlo", y luego te alejas para dibujar un poco.
	Dices: "No es asunto tuyo" y escapas a tu habitación
Tu madre muestra las fotos de los invitados en las que estás desnudo cuando eras bebé y te sientes muy avergonzado	<i>Usted dice: "Mamá, pasemos de las fotos, me gustaría que estas imágenes permanezcan en privado"</i>
	<i>Dices con una sonrisa: "Puedes mirar mis fotos desnudas si me muestras las tuyas". Esperas que los adultos entiendan lo que quieres decir.</i>
	Toma el álbum y sale corriendo de la habitación, luego destruye todas las imágenes con furia.
Te encuentras con tu vecino frente a la casa. Él te hace muchas preguntas personales sobre tu familia y no quieres responder (crees que no es asunto suyo).	Usted dice: "No tengo tiempo para hablar en este momento", entonces cortésmente se despide y se va.
	Después de cada pregunta, en lugar de responder, hace una pregunta como: ¿Por qué preguntas? ¿Que hay de ti? ¿Y, qué piensas? Se aburrirá eventualmente.
	Le dices al vecino que es curioso y te vas.
Le tienes mucho miedo a la oscuridad, por eso duermes con la lámpara de mesa encendida. Tu tío se enteró recientemente de esto y se ríe de ti, llamándote cobarde.	<i>Dices con una sonrisa: "Todos tienen sus debilidades, tú conoces las mías, háblame de las tuyas".</i>
	Usted dice: "No es gracioso para mí, así es como soy, no hablemos más de eso".

	No dices nada. Crees que tu tío tiene razón.
--	--

El maestro discute la tarea completada con los niños. Al comparar las respuestas del equipo, se pueden hacer algunas preguntas adicionales:

- ¿Qué reacciones nos dicen sobre las emociones y necesidades de los niños?
- ¿Violamos cualquier límite al insultar a otros?
- ¿Qué podemos hacer cuando los adultos ignoran nuestras solicitudes?
- ¿Quién puede ayudarnos a cuidarnos?
- ¿Qué otras situaciones pueden ser difíciles para los niños? ¿Cómo deberían reaccionar?

Resumen de la clase (5 min.):

El instructor enfatiza que, en las relaciones con adultos, puede ser difícil defender nuestros límites. En estos casos, vale la pena pedir ayuda a adultos cercanos (padres, abuelos, tías, hermanos mayores, etc.) que conocen nuestras dificultades y pueden brindarnos apoyo en situaciones difíciles cuando sea necesario. También se recomienda preguntar a los niños que en su entorno pueden apoyarlos, en quienes pueden confiar sus problemas. Es importante que todos sean conscientes del hecho de que puede haber situaciones en las que sea necesario el apoyo de un adulto cercano y que también sea posible que una persona en particular a la que solicitemos ayuda no nos trate con seriedad. En ese caso, el niño debe tratar de encontrar a alguien más.

Riesgos y recomendaciones:

La división en grupos puede ser aleatoria, porque la tarea no concierne a las relaciones entre los niños. Sin embargo, vale la pena asegurarse de que haya un lector fluido en cada grupo. En el caso de algunas dificultades, se puede usar una versión simplificada del ejercicio para niños de jardín de infantes. Debido a que la lección tiene como objetivo motivar a los niños a hablar sobre las dificultades que implican las relaciones con los adultos, puede existir el riesgo de revelar situaciones de abuso. Sin embargo, esto no puede tratarse en un ambiente de clase, tampoco se debe dejar a los niños sin orientación, algo como la siguiente oración puede resolver la situación: "Lo que estás diciendo es

importante, hablemos de eso después de la clase", y luego El maestro debe continuar con la lección. Después de la clase, el instructor debe hablar con el niño sobre lo que dijo.

Referencias relacionadas con la tarea:

Literatura recomendada para niños:

M. Potter, Co się dzieje w mojej głowie? [¿Qué está pasando dentro de mi cabeza?], Traducido por W. Górnaś, Warszawa 2019.

J. Sell, E. Mierzyńska - Iwanowska, A. Belter (rojo), 12 ważnych praw. Polscy autorzy o prawach dzieci [12 leyes importantes, autores polacos sobre los derechos del niño], Poznań 2017.

Mierzyńska - Iwanowska, A. Belter (rojo), 12 ważnych praw. Polscy autorzy o prawach dzieci, Poznań 2017.

Escenario 11: Yo en el mundo, apéndice 26

Hola,

Acabo de hacer que tía Barbara y tío Thad se queden. Deberías recordarlo, el tío Thad es un bromista que me dio algunos consejos cuando quería ayudar a mis compañeros de clase que tenían que hacer una actuación. Mi tío y mi tía viajaron desde Cracovia y se quedaron con nosotros en nuestro lugar durante el fin de semana. Realmente lo disfruto cuando los invitados me visitan. Tal vez no soy una mariposa social (¡pero ya sabías que no lo soy en absoluto!), Pero me gusta sentarme con todos los demás y escuchar de lo que están hablando.

Esta visita fue inusual y debo admitir que fue bastante agotador. En el momento en que mi tío cruzó la puerta, solo como una broma, me dio un apretón de manos muy firme. Mi tía, a su vez, exigió que la besara en la mejilla, lo cual no tenía muchas ganas de hacer. Luego ella insistió en que me sentara en su regazo. Mencionó que cuando era pequeña, siempre solía hacer eso. ¡Solo que ya no soy tan pequeño! Cuando mis padres mencionaron que obtengo buenas notas en la escuela, mi tío quería que recitara un poema frente a todos, y sabes cuánto no me gusta actuar frente a una audiencia cuando todos me miran. De alguna manera me las arreglé para disculparme de hacerlo y me metí en mi habitación. Finalmente, cuando estaba en el baño, mi tía entró en la habitación por accidente. No le molestaba que yo cambiara. Ella dijo que cuando era pequeña, solía cambiar mis pañales, así que no tengo nada de qué avergonzarme. Afortunadamente, mi papá escuchó la conversación y le pidió a mi tía que esperara a que saliera del baño.

¿Sabes qué? Me gusta cuando mi tío cuenta chistes, me gusta perder el tiempo con él y escuchar sus divertidas aventuras. A su vez, mi tía siempre ayuda a mi madre y puede explicar un problema matemático difícil como nadie más. ¡Ella también hace las donas más deliciosas del mundo entero! Pero desafortunadamente mi tío y mi tía a veces cruzan la línea. No se como reaccionar. Por favor dime, ¿qué haces en tales situaciones?



saludos, Gregory

Escenario 11: Yo en el mundo, apéndice 27

Situación hipotética	Formas de afrontamiento
Tu tía tercamente te da abrazos y besos cada vez que te saluda y no te gusta esto.	<i>Saludas a tu tía diciendo: "Hola tía, me alegro de verte". Y cuando ella quiere abrazarte, puedes decir "Solo abrazo m juguetes".</i>
	Usted dice: "Me siento incómodo cuando me abrazas y besas, prefiero saludar desde la distancia, saludemos saludos no te importa". (Puedes pedirles ayuda a tus padres).
	Escóndete detrás de alguien y dile a tu tía que no te gusta. Ella no te molestará de nuevo
Tu abuelo quiere que te sientes en su regazo cuando tengas una conversación y ya no crezcas..	<i>Usted dice: "Me voy a sentar frente a usted, para poder mirarlo a los ojos".</i>
	<i>Usted le dice: "Creo que soy demasiado viejo para sentarme en el regazo de alguien, no quiero que insistas, hablemos como adultos"</i>
	Cuando te sientas en el regazo de tu abuelo, te retuerces y saltas para que sienta incómodo. Tal vez ahora te dejará en paz.
En cada reunión familiar festiva, sus tíos y tías les hacen muchas preguntas como, por ejemplo, ¿tienen novia? ¿Cómo te va en la escuela? Exigen que respondas frente a todos y realmente lo odias.	Usted dice: "No quiero hablar de eso ahora, tal vez en otro momento", y vuelve a hacer sus propias cosas.
	Dices: "No sé cómo expresarlo, tal vez sería mejor dibujarlo", y luego te alejas para dibujar un poco.
	Dices: "No es asunto tuyo" y escapas a tu habitación

Escenario 11: Yo en el mundo, apéndice 27

Tu madre muestra las fotos de los invitados en las que estás desnudo cuando eras bebé y te sientes muy avergo	<i>Usted dice: "Mamá, pasemos de las fotos, me gustaría que estas imágenes permanezcan privada"</i>
	<i>Dices con una sonrisa: "Puedes mirar mis fotos desnudas si me muestras las tuyas". Esperas que los adultos entiendan lo que quieres decir.</i>
	Toma el álbum y sale corriendo de la habitación, luego destruye todas las imágenes con furia.
Te encuentras con tu vecino frente a la casa. Él te hace muchas preguntas personales sobre tu familia y no quieres responder (crees que no es asunto suyo)	Usted dice: "No tengo tiempo para hablar en este momento", entonces cortésmente se despide y se va.
	Después de cada pregunta, en lugar de responder, hace una pregunta como: ¿Por qué preguntas? ¿Que hay de ti? ¿Y, qué piensas? Se aburrirá eventualmente.
	Le dices al vecino que es curioso y te vas.
Le tienes mucho miedo a la oscuridad, por eso duermes con la lámpara de mesa encendida. Tu tío se enteró recientemente de esto y se ríe de ti, llamándote cobarde.	<i>Dices con una sonrisa: "Todos tienen sus debilidades, tú conoces las mías, háblame de las tuyas".</i>
	Usted dice: "No es gracioso para mí, así es como soy, no hablemos más de eso"
	No dices nada. Crees que tu tío tiene razón.

Plan de lección no. 12

El cerebro positivo

Área: Conciencia - construcción de resiliencia mental

Duración de la clase: 45 min.

Grupo objetivo: niños de 7 a 10 años

Consejos para el instructor:

El objetivo de la clase es alentar a los estudiantes a practicar expresar gratitud y buscar activamente características positivas en sus compañeros dentro de una clase / grupo. La capacidad de notar lo que es bueno, bello y valioso en otras personas, la apreciación de sus esfuerzos y sus características positivas configuran una actitud positiva hacia el mundo y otras personas y es uno de los elementos clave de la capacidad de recuperación mental.

El instructor anima a los niños a intercambiar mutuamente información positiva entre ellos, palabras de agradecimiento y gratitud. Vale la pena enfatizar que la retroalimentación positiva, más que la crítica, motiva a otras personas a trabajar en sí mismas y construir relaciones más exitosas con las personas. Lo que podemos apreciar en nuestros colegas son, entre otros factores, habilidades que han desarrollado recientemente, habilidades especiales, persistencia en sus objetivos, su forma general de ser que tiene un impacto positivo en la atmósfera del grupo. También podemos agradecer a nuestros colegas por algunas palabras positivas y gestos útiles, enfatizando lo importantes que son para nosotros. Vale la pena asegurarse de que la gratitud y la retroalimentación positiva sean la práctica diaria dentro del grupo. Esto les da a los niños la oportunidad de cambiar su perspectiva de formular juicios y acusaciones mutuas a una actitud de ver cambios positivos, pequeños éxitos y el esfuerzo individual de cada persona para formar un buen ambiente en el aula.

El objetivo de la clase:

- Proporcionar conocimiento sobre el significado de la retroalimentación positiva en la construcción de relaciones exitosas.

- Aumentar la autoestima.
- Resumir el trabajo que el grupo ha completado, comentando cualquier cambio positivo notable.

Los resultados de la clase:

- Los niños saben que hay algo que vale la pena apreciar en todos.
- Los niños pueden comunicar comentarios positivos a sus colegas.
- Los niños pueden recibir comentarios positivos de sus colegas.
- Los niños entienden que lo que decimos y cómo decimos algo sobre los demás y ante los demás tiene un impacto en la atmósfera de nuestras relaciones mutuas.

Materiales y ayudas:

- Copia impresa del Apéndice 28: carta de Gregory.
- Copia impresa del Apéndice 29: notas de Gregory (ejemplo de una hoja de trabajo llena).
- Apéndice 30 en papel: notas de gratificación (tantas copias como requieran los estudiantes).
- Tijeras.
- Materiales de dibujo: crayones, lápices, rotuladores (opcional)

Ejercicio 1 (15 min.)

El instructor lee en voz alta una carta (Apéndice 28):

"¡Hola, amigos míos!

Estoy extremadamente feliz porque han pasado muchas cosas positivas últimamente. En primer lugar, ¡el sábado pasado fue mi cumpleaños! Probablemente, como todos los demás, amo este día, y no solo porque puedo comer tantas golosinas como me gusta, o porque recibo regalos fantásticos. Sobre todo, es porque puedo invitar a todas las personas cercanas a mi fiesta de cumpleaños. Por supuesto, mis padres estuvieron presentes. También invité al tío Thad (recuerdas, el bromista que me dio consejos sobre cómo apoyar a mis amigos que tuvieron que hacer una actuación) y la tía Bárbara (la que siempre quiere que la bese en la mejilla cuando la saludo). Y, por supuesto, mis compañeros de clase también estaban allí: ¡invité a todos! Incluso Toby, aunque no me gusta mucho, porque es muy ruidoso y acosa a todos. Pero no adivinaré quién más apareció: mi viejo amigo de la escuela, Jimmy. ¡Casi me caigo de la silla cuando lo vi! La fiesta de cumpleaños fue genial. Sabes que no me gusta ser el centro de atención y no me gustan los lugares ruidosos. Pero traté de manejar mis emociones. Pensé en todo antes de la fiesta y se me ocurrieron juegos que se adaptarían a todos por igual y que iban acompañados de música relajante. Pero, debo admitir que estaba bastante cansado después de la fiesta de todos modos. Incluso hoy, todavía estoy de buen humor. Y cuando pienso en todo esto, creo que es genial recibir regalos, pero darlos a otros es aún mejor. Soy un buen observador, así que vi lo felices que se veían todos cuando les abrí regalos. He decidido hacer algunos regalos para ellos en este momento. Para cada persona que estaba en mi fiesta de cumpleaños, creé una pequeña nota con un mensaje expresando lo que me gusta de ellos o lo que me gustaría agradecerles. ¡Escribir una nota para mamá, papá, John o Jimmy fue muy fácil! Tuve que pensar por más tiempo sobre qué escribirle a tía Bárbara o Toby. Pero, debido a esto, me di cuenta de que incluso si solo veo características molestas en el comportamiento de alguien, a pesar de eso, uno todavía puede encontrar algunas características positivas en ellas. Finalmente, he creado una nota para ti. ¿Te gustaría echar un vistazo?

Saludos,

Gregory"

El maestro presenta las notas escritas por Gregory a la clase (Apéndice 29) y las lee en voz alta. El maestro puede hacer algunas preguntas adicionales:

- ¿Para quién preparó Gregory las notas?
- ¿Qué información contenían sus notas?
- ¿Para quién fue la nota, cuál fue la más fácil de escribir?
- ¿Para quién fue la nota, cuál fue la más difícil de escribir? ¿Por qué?

Ejercicio 2 (25 min.)

El maestro divide al azar a los estudiantes en grupos de seis y les pide que se sienten juntos en la mesa. Cada estudiante recibe la hoja de trabajo (Apéndice 30). Su tarea es escribir una nota a cada miembro de su grupo diciéndoles por qué están agradecidos, cuáles son las características buenas o preciosas que notan en ellos, o lo que les gusta o admiran en ellos. Después de completar la tarea, los niños dan las notas a los destinatarios. Se puede dar una sexta nota a una persona elegida de la clase o se puede ahorrar para otra persona a quien le gustaría expresar su agradecimiento (un miembro de la familia, alguien de fuera del grupo de la clase).

El profesor hace las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles fueron los sentimientos que acompañaron la escritura y entrega de las notas?
- ¿Cuáles fueron los sentimientos que acompañaron la lectura de las notas recibidas?

Resumen de la clase (5 min.):

El instructor enfatiza que de la misma manera que es bueno recibir regalos o escuchar palabras positivas sobre uno mismo, también es bueno dar el mismo trato a los demás. Hacemos felices a los demás diciéndoles cosas agradables, agradeciéndoles algo o dándoles un pequeño regalo. Los gestos amables cotidianos son los que crean un buen ambiente, promoviendo así relaciones cercanas y confianza mutua.

Riesgos y recomendaciones:

Mientras los estudiantes trabajan en la tarea, el maestro se mueve entre ellos y observa si todos los estudiantes se están centrando en las cualidades y habilidades positivas de sus colegas. Es importante indicar que cada mensaje debe ser agradable. Antes de escribir el mensaje, todos los niños deben pensar si les gustaría recibir una nota de este tipo: ¿sería bueno para ellos? También vale la pena señalar a los niños que es mejor evitar generalizaciones como "eres agradable, genial", es mejor enfocarse más bien en algo específico respondiendo preguntas sobre qué hace la persona que consideran agradable o cómo se comportan.

Los ejercicios propuestos en este plan deben practicarse muchas veces y repetirse para que todos, de vez en cuando, sean apreciados por algo. También vale la pena que el maestro participe en la práctica de expresar gratitud, señalando lo que es mejor en cada alumno, apreciando sus esfuerzos y progreso. Recordemos que el ejemplo viene de arriba.

Referencias relacionadas con la tarea:

Literatura recomendada para profesores:

D.J. Siegel, T.P. Bryson, *Mózg na tak [The Yes Brain]* traducido por M. Gruszczyńska, Warszawa 2019.

Apéndice 29

Uncle, thanks, you always make me laugh. Tío, gracias, siempre me haces reír.	John, gracias por ser mi amigo.
Mamá, te amo por abrazarme.	Papá, te amo por jugar conmigo.
Toby, te estoy agradeciendo porque siempre me defiendes cuando alguien me acosa.	Mis amigos, gracias por su apoyo en m

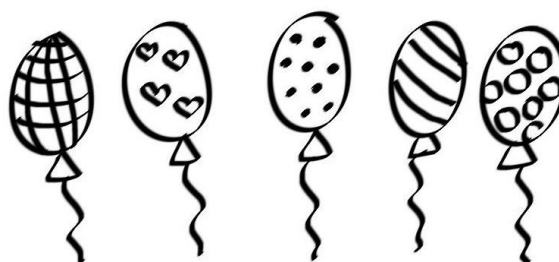
Escenario 12: El cerebro positivo, apéndice 28

Hola amigos,



Estoy extremadamente feliz porque han pasado muchas cosas positivas últimamente. En primer lugar, ¡el sábado pasado fue mi cumpleaños! Probablemente, como todos los demás, amo este día, y no solo porque puedo comer tantas golosinas como me gusta, o porque recibo regalos fantásticos. Sobre todo, es porque puedo invitar a todas las personas cercanas a mi fiesta de cumpleaños. Por supuesto, mis padres estuvieron presentes. También invité al tío Thad (recuerdas, el bromista que me dio consejos sobre cómo apoyar a mis amigos que tuvieron que hacer una actuación) y la tía Barbara (la que siempre quiere que la bese en la mejilla cuando la saludo). Y, por supuesto, mis compañeros de clase también estaban allí: ¡invité a todos! Incluso Toby, aunque no me gusta mucho, porque es muy ruidoso y acosa a todos. Pero no adivinará quién más apareció: mi viejo amigo de la escuela, Jimmy. ¡Casi me caigo de la silla cuando lo vi!

La fiesta de cumpleaños fue genial. Sabes que no me gusta ser el centro de atención y no me gustan los lugares ruidosos. Pero traté de manejar mis emociones. Pensé en todo antes de la fiesta y se me ocurrieron juegos que se adaptarían a todos por igual y que iban acompañados de música relajante. Pero, debo admitir que estaba bastante cansado después de la fiesta de todos modos.



Escenario 12: El cerebro positivo, apéndice 28

Incluso hoy, todavía estoy de buen humor.
Y cuando pienso en todo esto, creo que es genial recibir regalos, pero darlos a otros es aún mejor. Soy un buen observador, así que vi lo felices que se veían todos cuando les abrí regalos. He decidido hacer algunos regalos para ellos en este momento.



Para cada persona que estaba en mi fiesta de cumpleaños, creé una pequeña nota con un mensaje expresando lo que me gusta de ellos o lo que me gustaría agradecerles. ¡Escribir una nota para mamá, papá, John o Jimmy fue muy fácil! Tuve que pensar por más tiempo sobre qué escribirle a tía Barbara o Toby. Pero, debido a esto, me di cuenta de que incluso si solo veo características molestas en el comportamiento de alguien, a pesar de eso, uno todavía puede encontrar algunas características positivas en ellas.

Finalmente, he creado una nota para ti. ¿Te gustaría echar un vistazo?

Saludos,
Gregory



Escenario 12: El cerebro positivo, apéndice 29



Escenario 12: El cerebro positivo, apéndice 29

