

Conferința națională „Învăță și dă mai departe“ cu tema centrală Antifragilitatea

Atelierul de Surmenaj online

Design și facilitare Nico Racolța și Cătălina Curic

Fișa tehnică

Pentru familiarizarea cu tema a celor care nu au putut participa, respectiv oferirea de exerciții practice care pot fi aplicate.

1. Intro:

La partea de introducere aducem metodologia rațiune/emoție/corp (head/heart/hand în eg) din învățarea durabilă conform căreia învățarea transformatoare cu efecte care rezistă în timp se află la intersecția celor trei componente. Astfel, orice proces de predare/învățare este mai eficient dacă implică emoția/valorile și corpul.

Scurt Input la metodologia Triplu H (head heart hands) / Rațiune Emoție Corp

Este o metodologie din învățarea durabilă care spune că la intersecția dintre rațiune, emoție și corp se întâmplă învățarea transformatoare, cu efecte care rezistă în timp. Cu cât angajăm mai mult emoția și corpul, cu atât învățarea este consolidată și are șanse să reziste în timp. Cu cât ne mișcăm mai mult, cu atât învățăm mai mult. Avem circuite neuronale în tot corpul și nu doar în creier.

Provocarea și în online pentru a contracara oboseala, facilita prezența și reamintirea - este de a angaja în diferite moduri corpul și emoția.

Procesele de predare/învățare în general sunt supra-raționalizate - Mediul online stimulează învățarea frontală, statică, care nu angajează corpul.

De ce e important să aducem și în online o metodologie integrată de genul acesta?

* Știm că procentul de reamintire este foarte mic pentru conținut predat frontal care angajează preponderent intelectul.

* Intervalul de atenție focusată este foarte scurt - maxim 20 de minute la adulți - și de ordinul secundelor la copii

Scurt intro la Harta mentală / Mind map și de ce o propunem pentru a susține lucrul în online

Folosim harta mentală ca instrument pentru că angajează gândirea radială a creierului și creativitatea. Este un mod facil și rapid de a organiza informație cu potențial mare de reamintire – angajează și gândirea simbolică (prin asocieri concepte simboluri) și memoria fotografică (poți să îți amintești informația complexă, organizată într-o singură imagine).

A folosi culori, face asocieri, sublinia, a scrie în mod real pe hârtie angajează mai mult din capacitatea creierului decât a tasta online/digital sarcini de făcut.

2. Exerciții și practici corporale care susțin învățarea în mediul online și offline

2.1 Tehnica stopului – „X devices”

Tehnica stopului: opriri/ridicări de pe scaun la fiecare 30 de minute

Scanare corporală - invitați participanții să își găsească o poziție confortabilă. Să respire conștient de câteva ori, să se concentreze pe inspirație / expirație. Apoi, într-un ritm lent, să le aduceți în atenție diferite părți ale corpului: creștetul capului / fața / gâtul / ceafa / umerii / brațele / palmele / pieptul / abdomenul / spatele / picioarele etc.

Alternativ, în timp ce se concentrează pe diferite părți ale corpului, și le pot masa.

La final, invitați să revină cu atenția pe respirație și în ritmul lor să deschidă ochii și să se reconecteze cu spațiul / grupul.

2.2 Scuturarea corpului / body shaking

În picioare cu genunchii ușor flexați începi să scuturi ușor corpul din toate încheieturile. Poți face asta pe o melodie cel puțin 3-5 minute pentru a reășeza fasciile musculare care se rigidizează de la stat prelungit pe scaun.

2.3 Brain-ergizers - Exerciții de integrare a emisferelor cerebrale

Orice mișcări cu mâinile și picioarele încrucișate ajută la integrarea emisferelor cerebrale, integrarea emoției

Exemple:

* iepurii și pistolul: alternativ se fac mișcări cu degetele de la fiecare mână; faza 1: 4 degete de la mâna stângă reprezintă 4 iepuri (toate degetele în afară de degetul mare) și două degete (arătător și indicator) de la mâna dreaptă reprezintă un pistol. Se schimbă concomitent rolurile mâinilor într-un ritm cât mai rapid.

* elefantul: o mână pe nas și cealaltă încrucișată atinge urechea (vezi video în referințe pt clasa kinestezică)

* îmbrășișarea fluturelui: mâinile încrucișate pe umeri, lovești alternativ ușor umerii. Mișcare care ajută la liniștirea corpului în cazul emoțiilor puternice sau când avem declanșatori. Se liniștește corpul și activează cortexul pre frontal pentru a integra emoția și a răspunde unei situații rațional integrat în loc de a reacționa emoțional.

Referințe/ Bibliografie/ De explorat în continuare

* Clasa kinestezică Ted Talk: The Kinesthetic Classroom: Teaching and Learning through Movement | Michael Kuczala

<https://www.youtube.com/watch?v=41gtxgDfY4s>

* Hărți mentale – app pentru a crea hărți mentale online: <https://www.mindmaps.app/>

* DeMartini – Echilibrarea emisferelor cerebrale prin a vedea și aprecia a ce e pozitiv și negativ, a vedea atât dezavantajele, cât și beneficiile în orice situație: <https://drdemartini.com/cause-and-effect>