

ORIENTACIONS pels DOCENTS dels DEPARTAMENTS d' IDIOMES i de CIÈNCIES i TECNOLOGIA
QUE HAN D' APLICAR les SESSIONS d' INTERIORITAT a 2n d'ESO:

1. Les 8 sessions de 2n d'ESO són idèntiques tan pels d'idiomes com pels de Ciències i Tecnologia... Donat que, s'ha considerat que si bé l'objectiu d'aquestes sessions, és el d' aprendre tècniques de relaxació que després, un pugui aplicar a qualsevol àmbit de la vida quan ho cregui convenient i necessari, no importa repetir activitats... Ans el contrari, és bo repetir-les alguna vegada per assumir-les millor...
2. La primera vegada cal fer-les en l'ordre establert... I un cop acabades les 8 sessions, la sessió 5 (STOP!) i la sessió 6 (MANTENINT L'ATENCIÓ) es poden repetir tantes vegades com es vulgui, doncs, la 5 permet als alumnes adonar-se de com fan les coses i la 6 permet als alumnes comprovar el que els costa mantenir l'atenció i paral·lelament permet al docent observar "in situ" a quins alumnes els costa més mantenir l'atenció i a quins els costa menys...
3. La temàtica de les 6 primeres sessions gira al voltant de l'atenció via l'autoobservació. La 7 és per aprendre a respirar profundament i adonar-se'n de que ho estem fent i la 8 ens és útil per treballar les Visualitzacions...

SUGGERIMENTS A FER ALS ALUMNES:

1. Feu sempre els exercicis en primera persona: jo!
2. Sigueu sempre conscients i amos del que feu.
3. Concreteu la postura i manteniu-la.
4. Confieu en el procés i tingueu constància. Els fruits ja arribaran!
5. Admeteu i accepteu les noves sensacions que us sorgeixin per estranyes que siguin.
6. Si us maregeu, aixequen la mà de seguida...
7. Mai heu d'interrompre la sessió bruscamment.
8. Cal fer-ho tot a poc a poc...