

Gestió conscient de l'aula



Gestió conscient de l'aula

Factor 1: auto-conciència psico-corporal



Factor 1: auto-conciència psico-corporal

Habilitats específiques	Habilitats psicocorporals
A classe, tinc en compte les meves postures i gestos per captar l'atenció de l'alumnat	Postura, Conciència corporal
Prenc consciència de la meua postura i gestos per prendre el control de la classe.	Postura, Conciència corporal
Sóc conscient del que sento a cada moment	Conciència corporal, sensopercepció, gestió emocional
Intento prendre consciència del meu cos.	Conciència corporal
Em poso en el lloc de l'alumnat i m'observo a classe en el que dic i com ho dic.	Conciència corporal
Sento el meu cos mentre dono classes.	Conciència corporal
Durant la classe estic pendent de la meua respiració	Respiració

Postura. Habilitats posturals.

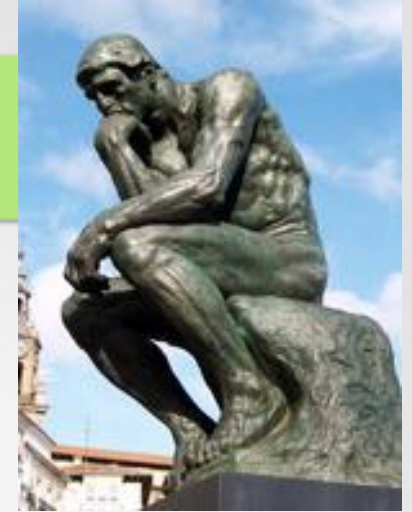
- Prendre consciència de les postures correctes i saludables.
- Consciència dels trets posturals propis
- Ajustar i adaptar la postura a l'acció que estem desenvolupant.
- Ajustar i adaptar la postura al context social i a la situació o rol que tenim (escola, esport, reunió, entrevista ...)
- Adaptar la postura a la relaxació.
- Identificar els diferents efectes de diferents disposicions segmentàries corporals.

Postura i significació

- La nostra postura defineix el nostre mode d'estar a l'aula, és la nostra «targeta de visita».
- La postura del docent a l'aula marca la forma d'estar amb el grup, ja que revela la seva relació amb ell mateix i amb l'alumnat.
- D'altra banda, des de fa unes dècades hi ha recerca sobre el paper que juga la postura en la nostra cognició, cosa que no deixa de sorprendre'ns a mesura que avancem els estudis.
- La postura és un referent de la nostra identitat i estat d'ànim, ja que recull certs trets psicològics: el cos conserva totes les tensions adoptant, amb els anys, trets característics posturals de cada persona.



Postura i actitud



- L'actitud és la predisposició o participació activa d'un subjecte en una determinada situació.
- Sovint és preparatòria per a l'acció, però també persisteix durant la mateixa i implica mecanismes perceptuals però també emocionals
- Un ajust de l'actitud revertirà en la postura, i un ajust de la postura també pot modificar l'actitud, van lligades.
- En aquest sentit, l'expressió corporal passa per permetre adoptar postures que ens defineixen i amb les que ens identifiquem, és a dir, que siguin congruents amb nosaltres.
- Desenvolupar aquestacapacitat a l'aula empoderarà molt al docent *Llegit a El mestre atent. Gestió conscient de l'aula*

Exercici 1: observar la postura conversant

- Relaxa't durant dos minuts fent estiraments, per alliberar tensions
- Per grups de dos-tres persones, establiu un intercanvi de opinions sobre l'efecte de la postura a classe.
- Us convido a prendre consciència de la postura que adopteu en la conversa. Quina postura adopteu? Proveu diverses combinacions de postures de braços:
 - 1) De peu amb els dos braços estirat i colgant als costats del cos.
 - 2) Ens agafem una mà amb l'altra per la nina darrere el cos
 - 3) Ambdós mans alçada del ventre entrellaçats entre si o amb contacte entre les gemmes dels seus dits.
 - 4) Brazos creuats.
- Observeu l'efecte que tenen las diferents postures: la teva postura en tu mateix/a, la teva postura en els demás, i la postura dels demás en tu mateix/a.

Gestos



- Són petites concrecions posturals que no impliquen a tota l'estructura anatòmica sinó només a una part (braços, mans ...) de vegades només a la cara, la qual cosa també anomenem rictus o ganyotes ..
- Un gest ben fet en el aula pot ser més comunicatiu que una paraula.
- Els docents ens ajudem amb els gestos, però també fem molts de inconscients.
- De vegades, certs gestos paràsits poden distreure a l'alumnat.
- Una mica més de consciència en el que fem (escriure, caminar, ajupir-nos, ajudar-los ...) ens donarà molta seguretat i benestar.
- Els gestos haurien d'estar carregats de significat

Activitat 1: auto-exploració amb la postura

- Aïllat una estona, potser amb música agradable de fons.
- A continuació pren consciència de cada part del teu cos, a poc a poc.
- Permet posar-te en la postura que vulguis.
- Després, adopta postures que incloguin gestos o rictus a la cara, "que no vagin amb tu" que notis amb certesa que no són teves, encara que les hagi observat en altres persones.
- D'on treus la informació per saber que no encaixen amb tu?
- Usa aquesta mateixa font d'informació, ara, per a adoptar una postura que expressi el teu estat d'ànim en aquest moment. Prova de diverses maneres.
- A continuació, "emprova't" diverses postures -com si d'un book postural es tractés - en què trobis veritat i benestar. No et posis límits, expressa't amb confiança.

Activitat 2: auto-observació de gestos

- Fílma't impartint una classe i analitza quins gestos realitzes.
- De quins d'ells no tenies consciència?
- Quins creus que són defecte / excés de tensió
- Quins son gestos paràsits?
- Quins d'ells creus que et caracteritzen més?
- Si haguessis de analitzar-ho bio-mecànicament, diries que la teva postura és correcta?

Activitat 3: la postura a classe

- Aprèn a «formar la teva pròpia presència» a través de la postura i actualízala (repassar) de tant en tant.
- Pren consciència del grau d'invitació de les teves postures al diàleg i l'escolta amb els alumnes.
- Sigues congruent -ser tu mateix- posturalment tenint en compte el que demanes i pretens de l'alumnat.
- Proposa canvis posturals en les classes adequant-los al moment, continguts i grup.
- Utilitza salutacions o gestos conscients per començar i acabar una classe o una activitat.
- Convida els alumnes a adaptar les seves postures a l'activitat que realitzen, permetent canviar-la.

Moviment conscient

- La manera com un docent es mou a l'aula imprimeix una atmosfera o una altra, ja sigui que tendeixi a moure's molt o al contrari.
- De qualsevol manera, les dues tendències van a tenir els seus avantatges i inconvenients, de manera que les dues seran bones opcions, sempre que es facin amb espontaneïtat, expressivitat i consciència, és a dir amb naturalitat i autoregulació.

Activitat 4: moviment conscient

- Practicar "Stopping": Es tracta d'interrompre la teva activitat quotidiana o laboral i quedar-te absolutament quiet entre 5 i 10 segons. És fer una parada conscient de tant en tant. No moguis ni una sola pestanya. Que l'aire entri sense fer el menor soroll i moviment. Observa'l tot com una estàtua.
- Proposa't ser conscient i emfatitza-ho amb confiança algun gest a classe: per captar l'atenció, per transmetre pau o per evidenciar la teva autoritat. Observa l'efecte que produeix si saps utilitzar les teves postures i gestos, sense que això et porti a fer un gran teatre.

Activitat 5: ubicació a l'aula



- Prendre consciència de la nostra ubicació a l'aula.
- Cal mantenir una certa vigilància de quina és la relació psico-espacial entre el cos del docent i el de l'alumnat.
- Si fem cas a les "forces" que dominen l'espai de l'aula (disposició de les taules, veus, moviments, tipus de treball, material etcètera), sentirem per intuïció on i com ens hem de situar.
- Ens adonarem de la influència que exerceix un petit canvi de postura o ubicació.

Activitat 6: ubicació i moviment a l'aula

- Fixa't en el dinamisme de la classe i els seus «centres vitals».
- Canvia la teva ubicació i postures a l'aula a mesura que vagis observant la seva necessitat i percep la reacció conscient (o inconscient) del grup. Tracta que la teva presència sigui sentida per tot el grup constantment.
- Pren consciència de la importància que suposa canviar de lloc i moure a través de l'aula: caminar entre els alumnes, quedar-se en un racó, després en l'altre, apropar-nos amb consciència a ells ...
- Pregunta't com fer la mateixa classe però incloent més moviment, passejar per observar.
- Una manera seria emfatitzant la teva pròpia tendència i una altra equilibrant-la. És a dir, si tens predisposició a moure't molt per l'aula, pots aprofitar-lo i prestar-li més atenció, però també podríes regular-ho, i viceversa.
- Sigues conscient de la teva respiració quan et moguis

Veure-parla

Competències:

- Discriminar com la nostra paraula (llenguatge) ressona acústica i afectivament: llenguatge positiu, moderat, to de veu ...
- Verbalitzar amb paraules el món interior: literalment i amb metàforas.
- Ajustar les paraules (explícit) al que hi ha dins (implícit).
- Identificar sons, paraules, frases positives que pacifiquin, concentrin.

Veure-parla

- La veu és, al igual que la respiració i el to muscular, un fidel reflex del nostre estat d'ànim i de la nostra personalitat.
- La veu del docent pot resultar càlida, convincent, convocant i propera, o pot sonar distant, freda i brusca.
- La intenció, l'emoció, el que volem dir i l'expressió verbal final, formen un tot.
- D'aquesta manera, ens hem d'acostumar a parlar amb plena consciència de la nostra respiració i amb la tensió justa.
- Quan no ens autoobservem, podem caure en el crit o en gestos paràsits.
- Els trets principals a tenir en compte de la pròpia veu són: volum i entonació

To i entonació

- Parlar amb un volum elevat als alumnes sol ser signe de manca de control o sobre esforç. Tots sabem que no hi ha proporció entre volum de veu i comunicació. Si els acostumem a parlar-los fort, el llindar del volum pujarà cada vegada més. Se'ls ha de acostumar a escoltar-nos amb volum suau. Aprofitem el llenguatge no verbal.
- L'entonació inclou el to i el timbre.
- El to és la musicalitat amb la qual parlem i reflecteix el nostre estat anímic. Quan estem tranquils, parlem amb un to amable i acollidor. Quan estem cansats o enfadats, ho fem amb un to més agressiu.
- El timbre és la textura que identifica la nostra veu, té a veure amb el nostre aparell fonador i amb la nostra personalitat. La majoria de nosaltres parlem amb un timbre distorsionat perquè no fem servir bé l'aparell fonador i la musculatura que intervé en la parla. Fixem-nos en ell.

Activitat 7: adequar la veu i la parla

- Escolteu el propi cos abans de parlar. En quina zona del cos faig més tensió per parlar? Ho podem dir sense tanta tensió?
- Intenta canviar to i timbre quan parlis amb algun alumne amb qui la relació sigui més difícil. Prova de parlar repartint la tensió entre gola, tòrax i ventre, com un tot.
- La tendència negativa en el parlar està molt present en la docència, solem dir el que no fa bé l'alumnat, en canvi, ens costa emfatitzar, la qual cosa seria aconsellable, el que fan bé.
- També fem servir certes polaritats que hauríem de dosificar més: bé-malament, bo-dolent, els bons-dolents, etc.