

Подключения к «MindUP дома»: Приветственное письмо

Уважаемые родители и воспитатели!

Недавно мы представили увлекательную научно обоснованную программу социально-эмоционального обучения (SEL), которая может помочь нашим ученикам эффективнее включаться в учебный процесс, научиться самостоятельно регулировать свое поведение, укрепить навыки внимательности и улучшить самочувствие. MindUP™ — это программа для занятий в классе, обучающая детей стратегиям, разработанным на основе нейронауки, техники осознанной осведомленности, социально-эмоционального обучения и позитивной психологии, для достижения успеха в учебе и в жизни.

Программа MindUP™ создана совместными усилиями университетских ученых и школьных педагогов. Программа помогает детям понять, как работает мозг, и как их мысли и чувства влияют на их поведение. Программа имеет пять целей:

- 1) Создание сплоченной, доброжелательной атмосферы в классе
- 2) Тренировка концентрации и осознанной осведомленности
- 3) Формирование эмоциональной грамотности
- 4) Развитие позитивных качеств, таких как перспективное восприятие, эмпатия, благодарность и доброта
- 5) Повышение оптимизма, стойкости и улучшение самочувствия

Ключевым упражнением программы является «Перерыв для мозга». Перерыв для мозга — это простое упражнение на осознанное дыхание и слушание, которое необходимо выполнять три раза в день. Это упражнение способствует развитию внимания и саморегуляции.

В рамках программы MindUP™, у родителей и воспитателей будет возможность узнать о том, что дети делают в классе, с помощью короткого онлайн-курса, разработанного специально для семей, чтобы они могли использовать стратегии MindUP дома. Курс предназначен для дополнения школьной программы и может быть введен в обучение детей в классе. Вы можете получить доступ к этому курсу бесплатно на сайте home.mindup.org.

Если вы хотите узнать больше об исследованиях в области социально-эмоционального обучения, пожалуйста, посетите сайт www.casel.org. Более подробную информацию о программе MindUP™ можно найти на сайте www.MindUP.org. Если у вас есть вопросы о программе или вы хотите получить дополнительную информацию, пожалуйста, свяжитесь со мной.

Мы с нетерпением ожидаем, что эта программа поможет нашим классам стать сообществами более активных, более сосредоточенных и более оптимистичных учеников!

Подключения к «MindUP дома»: Базовый урок для 8–10 лет

Уважаемые семьи!

Мы рады реализации MindUP™, программы для занятий в классе, которая обучает детей стратегиям, разработанным на основе нейронауки, техники осознанной осведомленности, социально-эмоционального обучения и позитивной психологии, для достижения успеха в учебе и в жизни. На этой неделе мы запустили программу **MindUP**.

На нашем Базовом уроке: Создание учебного сообщества **MindUP** :

- Мы обсудили важность **взаимоотношений** не только для нашего счастья, но и для нашей способности учиться и развиваться в **позитивном ключе**.
- Учащиеся узнали, что они вносят личный вклад в жизнь своего класса и школьного сообщества, будучи защищенными, добрыми и сосредоточенными.
- Мы провели мозговой штурм и составили **соглашение учебного сообщества**, в котором подробно описывается, как выглядит, чувствуется и звучит безопасное, доброе и сосредоточенное сообщество. **Спросите** своего ученика о соглашении учебного сообщества MindUP, которое мы создали во время нашего урока!

Когда мы работаем над созданием **безопасного, доброго и сосредоточенного** учебного сообщества, мы начинаем понимать, как важно, чтобы каждый чувствовал свою принадлежность к заботливому сообществу и действительно являлся его частью. **Урок 1** создает прочную основу для того, чтобы мы были более заинтересованными, более сосредоточенными и более оптимистичными учениками!

Что можно делать дома:

Ознакомьтесь с нашими раздаточными материалами о программе «Использование MindUP дома», чтобы узнать об увлекательных и простых способах для занятий с ребенком дома. Если вы хотите узнать больше, начните «Использование MindUP дома» для 5–10 лет — серию коротких модулей, разработанных для изучения концепций MindUP и выделения навыков, которые полезны для вашего ребенка и вас как родителя/воспитателя. Получите доступ к этим ресурсам по адресу home.mindup.org

Спасибо за вашу поддержку и участие!

Подключения к «MindUP дома»: Раздел 1 для 8–10 лет

Уважаемые семьи!

А теперь мы погружаемся в остальную часть Раздела 1: Мой сознательный мозг. MindUP™ — программа для занятий в классе, которая обучает детей стратегиям, разработанным на основе нейронауки, техники осознанной осведомленности, социально-эмоционального обучения и позитивной психологии для достижения успеха в учебе и жизни, и мы уже используем ее в нашем классе. На этой неделе мы начали **Раздел 1: Мой сознательный мозг**.

В Разделе 1: Мой сознательный мозг:

- **Понимание мозга:** Ученики узнали о своем мозге и о том, как можно использовать его, чтобы сосредоточить свое внимание и успокоиться. Они также узнали о 3-х основных структурах мозга. (Спросите их об этом!)
- **Учимся быть осознанными:** Ученики познакомились с концепциями «осознанность» и «неосознанность» и установили связь между ними и тем, что происходит в их собственной жизни.
- **Перерыв для мозга:** Мы надеемся, что эта практика станет основной в вашем доме! Мы представили им Перерыв для мозга, то есть осознанное слушание и осознанное дыхание — нашу основную практику осознанной осведомленности в программе MindUP. Перерыв для мозга развивает навыки самоконтроля.

Раздел 1: Мой сознательный мозг, который включает наш Базовый урок: Создание учебного сообщества MindUP, а также разделы Мой удивительный мозг, Учимся быть осознанными и Перерыв для мозга, служит легким, но углубленным введением в программу MindUP. Наши ученики были очень активны, взволнованы и вовлечены в процесс обучения, и мы надеемся, что вы сможете увидеть и оценить магическое действие нашей программы в своих семьях!

Что можно делать дома:

Ознакомьтесь с нашими раздаточными материалами о программе «Использование MindUP дома», чтобы узнать об увлекательных и простых способах для занятий с ребенком дома. Если вы хотите узнать больше, начните «Использование MindUP дома» для 5–10 лет — серию коротких модулей, разработанных для изучения концепций MindUP и выделения навыков, которые полезны для вашего ребенка и вас как родителя/воспитателя. Получите доступ к этим ресурсам по адресу home.mindup.org

Спасибо за вашу поддержку и участие!

Подключения к «MindUP дома»: Раздел 2 для 8-10 лет

Уважаемые семьи!

Раздел 2: Мои Осознанные чувства посвящен силе, которая есть внутри нас, и направлен на развитие способности обострять осознание, используя пять чувств, чтобы помочь усилить внимание и сосредоточиться. Сосредоточившись, мы также можем управлять своими эмоциями и успокаиваться.

В Разделе 2: Мои Осознанные чувства:

- **Осознанное слушание:** Ученики учились тренировать свое внимание с помощью практики осознанного и рефлексивного слушания. Это требует практики!
- **Осознанное наблюдение:** Ученики отработывали практику осознанности, используя зрение для того, чтобы сфокусировать свое внимание на внешнем объекте. Это может быть трудно, но это нормально! Мы учим свой мозг сосредотачиваться.
- **Осознанное обоняние:** Ученики отработывали практику осознанности, используя обоняние для того, чтобы сфокусировать свое внимание на внешних предметах. Использование обоняния для более глубокого осознания окружающей среды может помочь нам наблюдать за миром и обострить память.
- **Осознанная дегустация:** Ученики отработывали практику осознанности, используя зрение, обоняние и вкус для того, чтобы сфокусировать свое внимание на внешних предметах. Осознанная дегустация — это процесс замедления, направленный на то, чтобы насладиться и оценить нашу пищу, обращая внимание на ее вкус, текстуру и температуру.
- **Осознанное осязание:** Ученики отработывали практику осознанности, используя чувство осязания для того, чтобы сосредоточить свое внимание на внешних предметах. Когда мы фокусируемся на ощущении прикосновения, мы активизируем мозговые каналы внимательности и сосредоточенности.
- **Осознанное движение:** Ученики отработывали практику осознанности, концентрируя свое внимание на внутренних телесных ощущениях. Осознанное движение может помочь нашим ученикам практиковать концентрацию внимания и лучше осознавать свои чувства.

Раздел 2: Мои Осознанные чувства учит наших детей использовать органы чувств, чтобы замечать, что происходит вокруг нас и внутри нашего тела. Мы получили навыки, позволяющие нам научиться замедляться и обрабатывать информацию, что помогает нам сфокусировать внимание и более полно воспринимать происходящее. Практика делает свое дело, и со временем мы сможем спокойно реагировать на новую сенсорную информацию, что позволит нам принимать более четкие решения.

Что можно делать дома:

Ознакомьтесь с нашими раздаточными материалами о программе «Использование MindUP дома», чтобы узнать об увлекательных и простых способах для занятий с ребенком дома. Если вы хотите узнать больше, начните «Использование MindUP дома» для 5-10 лет — серию коротких модулей, разработанных для изучения концепций MindUP и выделения навыков, которые полезны для вашего ребенка и вас как родителя/воспитателя. Получите доступ к этим ресурсам по адресу home.mindup.org

Спасибо за вашу поддержку и участие!

Подключения к «MindUP дома»: Раздел 3 для 8–10 лет

Уважаемые семьи!

Раздел 3: Улучшение самочувствия с помощью осознанного мышления дает нашим ученикам навыки, помогающие быть более радостными в жизни.

В Разделе 3: Улучшение самочувствия с помощью осознанности:

- **Столько чувств!** Ученики развивают свои навыки эмоциональной грамотности, узнавая, почему название своих эмоций помогает управлять ими. Мы определяем эмоциональную гранулярность как способность выражать чувства точными словами. Попробуйте сделать это дома!
- **Улучшение перспективного восприятия и эмпатии:** Ученики практикуются в перспективном восприятии, определяя точки зрения персонажей и связывая ситуации в рассказе со своей собственной жизнью. Мы узнали, что принятие чужой точки зрения может помочь нам лучше понять других.
- **Практика оптимизма:** Ученики практикуются в перспективном восприятии, определяя, чем отличаются оптимистичный и пессимистичный взгляды на проблему. Они также размышляют о том, как можно прийти к более оптимистичному взгляду на вещи в собственной жизни. Какие стратегии вы можете разработать дома, чтобы подходить к жизни с большим оптимизмом?
- **Наслаждение счастливыми переживаниями:** Ученики практикуют работу с приятными и положительными переживаниями, чтобы повысить уровень счастья. Спросите своего ребенка, какие занятия, которые ему нравятся, помогают ему чувствовать себя лучше.

Раздел 3: Улучшение самочувствия с помощью осознанности — это замечательный раздел, который можно практиковать дома. Мы узнали, как определять свои эмоции, как различные перспективы помогают нам разобраться в себе и понять своих сверстников, о силе оптимизма и о том, как поднять настроение!

Что можно делать дома:

Ознакомьтесь с нашими раздаточными материалами о программе «Использование MindUP дома», чтобы узнать об увлекательных и простых способах для занятий с ребенком дома. Если вы хотите узнать больше, начните «Использование MindUP дома» для 5–10 лет — серию коротких модулей, разработанных для изучения концепций MindUP и выделения навыков, которые полезны для вашего ребенка и вас как родителя/воспитателя. Получите доступ к этим ресурсам по адресу home.mindup.org

Спасибо за вашу поддержку и участие!

Подключения к «MindUP дома»: Раздел 4 для 8–10 лет

Уважаемые семьи!

Раздел 4: Осознание себя в мире дает нашим ученикам навыки, помогающие быть более радостными в жизни.

В Разделе 4: Осознание себя в мире:

- **Практика благодарности:** Ученики практикуют благодарность, чтобы повысить уровень счастья и удовлетворенности жизнью. Мы изучаем, как практика благодарности помогает сосредоточиться на положительных моментах в жизни. За что ваша семья благодарна? Поделитесь этим друг с другом!
- **Добрые поступки:** Мы узнали, что когда мы осознаем себя и относимся к себе с нежностью и добротой, мы становимся счастливее. А когда мы счастливы, то с большей вероятностью будем лучше заботиться и о других!
- **Осознанные поступки в нашем сообществе:** Мы рассмотрели то, как наш выбор и действия влияют на других. Узнали, что помощь другим — это один из способов увеличить собственные радость и счастье, а совместный опыт помогает группам сплотиться.

В разделе 4: Осознание себя в мире мы узнали, что быть позитивно связанным с миром через осознанные выбор и действия очень важно. Это помогает и нашему миру, и нам! Практика благодарности каждый день и понимание того, как наши выбор и действия могут повлиять на других, не только увеличивает наши собственные радость и счастье, но и делает радостней жизнь всех вокруг нас! Наше сознание так могущественно!

Что можно делать дома:

Ознакомьтесь с нашими раздаточными материалами о программе «Использование MindUP дома», чтобы узнать об увлекательных и простых способах для занятий с ребенком дома. Если вы хотите узнать больше, начните «Использование MindUP дома» для 5–10 лет — серию коротких модулей, разработанных для изучения концепций MindUP и выделения навыков, которые полезны для вашего ребенка и вас как родителя/воспитателя. Получите доступ к этим ресурсам по адресу home.mindup.org

Спасибо за вашу поддержку и участие!