ВИБРАНІ МАТЕРІАЛИ міжнародної програми з формування м'яких навичок СЕЕ-навчання

Спеціально для П'ятої національної (не)конференції для шкільних педагогів EdCamp Ukraine 2019

СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНЕ ТА ЕТИЧНЕ НАВЧАННЯ

Освітня програма для навчання серця й розуму

SEE Learning
Social, Emotional, and Ethical Learning

EMORY UNIVERSITY

Вибрані матеріали міжнародної програми з формування м'яких навичок СЕЕ-навчання / За загальною редакцією О. Елькіна, О. Масалітіної, Я. Фюрста. – Харків: Дім реклами, 2019. – Спеціально для П'ятої національної (не)конференції для шкільних педагогів EdCamp Ukraine 2019.

ISBN

Переклад **Наталії Валевської**

Літературна редакція **Олени Масалітіної**

Верстка **Ірини Стасюк**

Обкладинка для скороченої версії **Ірини Стасюк**

Видання здійснене за підтримки Громадської служби миру – GIZ Україна

Права застережено

© Emory University 2019.

Дизайн Естелла Лум, Creative Communications.

Обкладинка Естелла Лум, Creative Communications.

Соціально-емоційне й етичне навчання (СЕЕН) – це програма Центру споглядальної науки й етики на основі співпереживання Університету Еморі, Атланта, штат Джорджія, США.

Більше інформації можна знайти на сайті compassion.emory.edu

© EdCamp Ukraine 2019.

Зміст

Передмова Далай-лами 4

Передмова Д. Ґоулмена 6

Передмова від Edcamp Ukraine 8

Розділ 1. Створення атмосфери співпереживання в класі 11

Розділ 2. Виховання життєвої стійкості 18

Лист батьківству й опікунству 26

Загальні зауваги. Роль учительства 28

Навчальні досвіди, демонстровані на Edcamp Ukraine 2019

- Урок 2.1: «Вивчаємо самовідчуття» 30
- Урок 2.5: «Тарасик і зона стійкості» 46

THE DALAI LAMA

Передмова Далай-лами

Соціально-емоційне й етичне навчання зараз дуже на часі.

Ми всі в сучасному світі пов'язані одне з одним. Виклики, що стоять перед нами і стоятимуть перед майбутніми поколіннями, вимагають співпраці між країнами, расами й релігіями. Мусимо бачити одне в одному не ворогів чи конкурентів за обмежені ресурси, а братів і сестер у спільному домі – нашій планеті. І для цього потрібне нове мислення, яке визнає взаємозалежність між людьми і потребу вирішувати проблеми та стимулювати зміни через діалог і співпрацю. Не можна співпереживати лише тим, хто схожий на нас за національністю чи релігією; мусимо бути чутливими до всіх, бо всі ми – насамперед люди.

Співпереживанню навчає кожна релігія, але аби залучити все людство, потрібен універсальний етичний підхід: світська етика, яка підтримує базові людські цінності – емпатію, толерантність, прощення й любов. Недавні дослідження довели, що ці цінності можна виховати, якщо навчальний процес базуватиметься на здоровому ґлузді, досвіді та наукових даних. Вони проростають у серцях і розумах не через насадження правил, а через допитливість та логічне мислення.

Я дуже тішуся, що Університет Еморі та його Центр споглядальної науки й етики на основі співчуття (Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics) втілили цей підхід у програмі соціально-емоційного та етичного навчання (CEEH). Ця програма спрямована на те, щоб навчати дитину цілісно. Вона базується на найсучасніших освітніх практиках і результатах досліджень і прагне дати максимальну користь школам, освітянам і учнівству. Я дуже ціную співпрацю з Університетом Еморі, якій уже понад двадцять років і яка виросла на спільному розумінні важливості навчати серце і розум.

До цієї ініціативи долучилося стільки спеціалістів – не тільки моїх друзів з Еморі, а й експертів та експерток із різних країн світу, – що стало зрозуміло: етичне навчання – глобальна тенденція.

Соціально-емоційне й етичне навчання від початку створювалося для міжнародного запровадження й виросло на співпраці представників різних культур і країн – людей, які навіть розмовляють різними мовами.

Запуск всесвітньої ініціативи навчати серце й розум – це давня мрія. Хочу подякувати усім тим людям і організаціям, які підтримували цей проєкт різними способами. Звертаюся до всіх, хто працюють в освіті: познайомтеся з цією програмою. Вивчіть її потенціал для вчительства і учнівства. Я сподіваюся, що спільними зусиллями ми посприяємо процвітанню людства ще в багатьох поколіннях.

23 січня 2019 року

Передмова Деніела Ґоулмена

У середині 1990-х я опублікував книжку «Емоційний інтелект», де навів аргументи на користь так званої «емоційної грамотності» – коли діти вчаться розрізняти власні емоції, давати собі з ними раду й співпереживати іншим. У книжці також ішлося про те, як користуватися цією навичкою для розвитку гармонійних взаємин та прийняття зрілих соціальних рішень.

З тих пір це вчення набуло неабиякого поширення: сьогодні школи у всьому світі розуміють, що освіта – це не лише формальні знання. Цей рух став називатися «соціально-емоційне навчання», або СЕН. Найкращі навчальні програми базуються на передових наукових даних і результатах досліджень про мозок і емоції.

Але ці програми не дають учнівству деяких найнеобхідніших навичок. Я звернув на це увагу, коли працював із Далай-ламою над книжкою «Сила добра: Далай-лама про те, як зробити світ кращим». Навчання серця – ключова частина його візії кращого майбутнього для людства. Щоб рухатися в потрібному напрямку, ми повинні допомагати учням і ученицям вибудовувати внутрішній «етичний компас», стрижень якого – співпереживання і який став би для них орієнтиром на все життя. За словами Далай-лами, «люди 20-го століття» наство-рювали глобальних проблем – поглиблення економічної нерівності, посилення протистоянь «ми проти них», загальне підвищення температури на планеті, – які доведеться вирішувати «людям 21-го століття».

Освіта є ключовою в цьому процесі. Уже не одне десятиліття Далай-лама наголошує на необхідності ввести в освітній процес базові людські цінності та відчуття спільної відповідальності. Якщо коротко, він закликає навчати дітей співпереживанню. Тому ініціював, а тепер активно підтримує розробку навчальних програм СЕЕН Університетом Еморі.

Участь Університету Еморі в цьому процесі невипадкова. Його Святість Далай-лама почав наукову співпрацю з університетом у 1998 році й має статус його заслуженого професора. Програма соціально-емоційного й етичного навчання втілює ключові речі, про важливість яких в освіті Далай-лама говорить уже багато років. В основу програми СЕЕН лягли ідеї, висловлені Далай-ламою в його книжках, зокрема «Більше ніж релігія: Етика для нового тисячоліття» та інших.

СЕЕН також базується на принципах, описаних у книжці «Потрійний фокус: Новий підхід до освіти», яку я написав спільно з Пітером Сенґе. Ми виступаємо за освітній процес, який би прищеплював уміння співпереживати, навчав гострої уваги й відкривав учнівству розуміння глобальних систем, що формують наше життя – від економіки до науки про Землю.

СЕЕН блискуче впоралася із завданням ввести ці педагогічні інновації в освітній процес. Я б назвав соціально-емоційне й етичне навчання – СЕН 2.0, щоб задати вектор цьому критично важливому освітньому підходу.

Деніел Ґоулмен, Phd,
автор книжки «Емоційний інтелект»,
співзасновник Спільного проекту на підтримку
академічного, соціального та емоційного навчання

Передмова від команди EdCamp Ukraine

Ласкаво просимо зробити разом перші кроки з апробації програми соціально-емоційного й етичного навчання (СЕЕН) в Україні.

СЕЕН – це міжнародна програма, покликана сприяти соціально-емоційному й етичному навчанню в системі дошкільної та шкільної освіти у всьому світі, яку разом із тим можна застосовувати на всіх рівнях освіти, у тому числі вищій та професійній. Програма СЕЕН базується на філософії й методиці, яка протягом 20 років створювалася, апробовулася і вдосконалювалася міжнародною командою науковців і науковиць Університету Еморі (Атланта, США). Ці люди творчо, вдумливо й відповідально підійшли до освіти як інструменту підсилення процвітання теперішніх і зрощення майбутніх поколінь. Підґрунтям для них стали праці з емоційного інтелекту Деніела Ґоулмена та кращі світові освітні практики, а натхненням – заклики Далай-лами XIV до миру, порозуміння, співпереживання та усвідомлення того, що для всіх людських істот спільним домом є планета Земля. Програма від початку розроблялася для міжнародного використання, тому не містить нічого, що могло б конфліктувати з будь-яким історичним, культурним чи релігійним контекстом країн, до того ж вона відкрита для варіювання відповідно до національних особливостей системи освіти. СЕЕН вже апробована в країнах Америки, Європи та в Індії, у своїх класах в усьому світі її спробували понад 500 педагогів, і всі – і педагоги, і діти, і батьки - залишилися задоволеними і визнали її продуктивність та необхідність у сучасній освіті. Спеціально ж проведені дослідження засвідчили, що використання програми в закладі освіти уможливлює підвищення успішності навчання мінімум на 11% та знижує випадки цькування мінімум на 10%.

Результатом такої системної, ретельної та виваженої праці став комплексний підхід до наповнення СЕЕН такими важливими освітніми практиками, як виховання базових людських цінностей, системне й критичне мислення, навички зосередження уваги, запобігання й стій-

кості до стресу, співпереживання до себе й до інших. Саме тому програма отримала другу, наче простішу, але й глибшу назву – навчання розуму і серця. Вона була вперше презентована світові на першій міжнародній конференції SEE Learning, що відбулася у 4–6 квітня в Делі (Індія). І нині це не лише курс для закладів освіти, а й онлайн-платформа для навчання педагогів та світова спільнота освітян, які використовують цю програму та діляться досвідом.

Команда EdCamp Ukraine отримала комплект курсу ще за місяць до його офіційної світової презентації – під час ЕдМандрів української освітньої делегації до Індії, під час аудієнції з лауреатом Нобелівської премії миру Далай-ламою XIV. Потім, поспілкувавшись на конференції в Делі з освітянами з інших країн та з дітьми, які навчалися за цією програмою, ми переконалися, що буде неприпустимою помилкою не дати можливість українським освітянам якнайшвидше дізнатися про цю програму. Одним із завдань у концепції реформи Нової української школи є саме формування навичок XXI століття, так званих м'яких навичок, проте ще бракує належного інструментарію: як саме формувати ці навички? що це означає в аспекті конкретного уроку? які методики й прийоми використати для цього? І головне — як гармонійно й продуктивно інтегрувати їх до загального процесу навчання, а не створювати додаткове навантаження на учнівство і педагогів.

Ці вибрані матеріали, перекладені українською мовою[1], покликані допомогти скласти загальне уявлення про сутність програми.

Навчальна програма CEEH, з якої взято ці матеріали, значно повніша — посібник для педагогів та загалом 39 занять для учнів і учениць різного віку, які дають цілісну дорожню карту для навчання серця і розуму. І поки ви знайомитиметеся зі скороченим варіантом, Команда EdCamp Ukraine, отримавши усі необхідні дозволи від Університету Еморі, продовжує переклад повної версії курсу українською, також планується і створення україномовної версії онлайн-платформи.

На П'ятій національній (не)конференції для шкільних педагогів стартує також реєстрація для пілотування програми CEEH (http://bit.ly/applyseelukraine), що планується в рамках загальнонаціональної інноваційної програми відповідно до вимог Інституту модернізації змісту освіти МОН України.

Пілотування програми CEEH в Україні здійснює громадська організація «ЕдКемп Україна» за підтримки GIZ Civil Peace Service Ukraine (Громадська служба миру – GIZ Україна), і ми відкриті для співпраці.

Ви, шановні колеги, працюватимете з CEEH в Україні одними з перших. Перш ніж розпочати, прочитайте, будь ласка, ці рекомендації та вказівки.

Уроки, запропоновані в пробній версії, узяті з контексту повної навчальної програми та у форматі відкритих уроків «акваріум» апробовані на П'ятій національній (не)конференції EdCamp Ukraine 2019. Вони присвячені усвідомлюванню своїх емоцій і саморегулюванню, оскільки нам видається, що ця частина CEEH буде найцікавішою для українських шкіл. Повна програма навчає значно більшої кількості соціальних, емоційних та етичних навичок

[1] Програма перекладена наразі лише робочими мовами ООН.

і в значно повільнішому темпі. Тому коротка версія може здатися дещо складнішою, ніж повна програма. Просимо пам'ятати про це в процесі експериментів.

Кожен урок займає від 20 до 40 хвилин і має до п'яти частин. Ось вони:

1. «Розігрів».
2. Презентація / обговорення.
3. Вправа на осмислення.
4. Рефлективна практика.
5. Підсумки.

Ці п'ять складових CEEH-уроків відповідають педагогічній моделі соціально-емоційного й етичного навчання, яка від здобутих знань переходить до критичного осмислення й відтак утіленого розуміння. Якщо коротко, то «розігрів» дає можливість заземлитися, щоб підготуватися до зосередженого навчання, презентація / обговорення дається учительству для представлення знань, що їх діти повинні освоїти, вправа на осмислення потрібна для пробудження критичних думок щодо матеріалу, рефлективна практика дає змогу особисто подумати над темою й відтак прийти до втіленого розуміння, а за допомогою підсумків учнівство вибудовує обдумані зв'язки всередині освоєного матеріалу.

Опис кожного уроку містить також інформацію про мету уроку, навчальні результати, потрібні матеріали, а також підказки учительству і приклади проведення. Будь ласка, уважно прочитайте все це під час підготовки до занять. Підготовка не повинна займати більше часу, ніж триває урок.

Кожен урок може бути як інтегрований до програми будь-якого предмету, так і використаний як окремий урок чи варіант позакласної роботи.

Урок 2.1 – абсолютно ідентичний для молодшого та середнього шкільного віку, чим частково також був зумовлений наш вибір запропонувати саме його; урок 2.5 відрізняється лише варіантами подання історії – для різного віку.

Ми радимо вам повідомити батьків своїх учнів та учениць про те, що в їхньому класі буде використовуватися програма CEEH і розповісти трохи про неї. Додаємо листа для батьків і опікунів, який може вам у цьому допомогти.

Команда EdCamp Ukraine завжди готова підтримати вас в апробації та дати відповіді на будь-які запитання, звертайтеся, будь ласка, на електронну пошту for@edcamp.org.ua.

Бажаємо продуктивної, корисної та продуктивної роботи!

Щиро,
Олександр Елькін і команда EdCamp Ukraine

1. Три виміри і три рівні СЕЕН

Соціально-емоційне й етичне навчання (СЕЕН) побудовано на трьох вимірах, які відповідають типам знань і компетенцій, що їх СЕЕН прагне передати учнівству: (1) усвідомленість, (2) співпереживання, (3) залученість. Кожен із цих вимірів можна розглядати на трьох рівнях: (1) особистісному, (2) соціальному та (3) системному. Ця структура базується на доказових результатах роботи СЕН (соціально-емоційного навчання) і перегукується з моделлю, запропонованою авторами Д. Ґоулменом і П. Сенґе в книжці «Потрійний фокус»: увага до себе, увага до інших і увага до взаємозалежності та систем.

Три виміри СЕЕН – усвідомленість, співпереживання і залученість – дуже тісно пов'язані між собою, тому на схемах перетинаються. Кожен містить певний набір компетенцій, яких можливо навчати окремо, але найкраще розглядати в спільному контексті (*див. рис. 1*).

Рисунок 1: *Рівні та виміри СЕЕН*

Щоб діяти конструктивно (як особистість чи колектив), потрібно спершу **усвідомити** проблему. Другий крок – включитися в неї емоційно: це мотивує до дії (**співпереживання**). І третій крок – діяти вміло (**залученість**).

Це – тріада усвідомленості, співпереживання й умілої залученості, яка може принести найкращі результати для людини та її оточення. Вона перегукується з іншою: голова – серце – руки. СЕЕН розбиває все на ці три виміри, щоб учні й учениці легше засвоїли кожен із них окремо, а тоді зрозуміли разом. У цьому розділі коротко описано три рівні й три виміри, а детальніше про них – у розділах 4–6[1], присвячених кожному рівневі окремо.

Співпереживання

Структура соціально-емоційного й етичного навчання ґрунтується на принципі співпереживання. На ньому побудовані всі три виміри СЕЕН. Співпереживання – це ставлення до себе, інших та людства в цілому через призму добра, емпатії та уваги до позитивних емоцій і страждань. Оскільки цінності, яких навчає СЕЕН, ґрунтуються не на наказах, а на особистому розумінні, виховати доброту й співпереживання неможливо через вказівку бути добрими й співчутливими. Критичне мислення є дуже важливим для співпереживання, але не просто будь-яке, а конкретний тип, спрямований на розуміння особистих потреб, бажань і цінностей самої людини та її оточення. Сюди належить також здатність розпізнавати, які чинники приводять до тривалого благополуччя – як свого, так і інших. Ті, хто здатні практикувати такий світогляд не лише щодо себе, а й щодо інших, уміють також розуміти їхні потреби – а відтак і враховувати людство в цілому.

Інші два виміри багато в чому слугують підтримкою для виміру співпереживання. Усвідомленість власних емоційних станів та станів інших людей, особливо коли вони переживають щастя або страждання, є дуже важливою для формування співпереживання до себе та інших. Усвідомленість взаємозалежності та систем, у рамках яких ми співіснуємо з іншими, є критичною для нашої ефективної залученості як громадян світу, які керуються співпереживанням. Залучення і навичок, які формують співпереживання до себе, оточення та ширших громад, потрібно навчатися; лише тоді, коли ми їх засвоюємо, вони стають вираженням співпереживання і турботи.

Доктор Туптен Джінпа, видатний дослідник співпереживання й автор програми «Виховання співпереживання» Стенфордського університету, дає таке визначення співпереживанню: «відчуття стурбованості, яке виникає, коли ми стикаємося зі стражданнями іншої людини, і мотивація полегшити це страждання»[2]. Доктор Джінпа пояснює далі: «Співпереживання дає можливість зреагувати на страждання розумінням, терплячістю і добротою – а не, скажімо, страхом чи відторгненням... Співпереживання – це місток між відчуттям емпатії та вчинками доброти, щедрості й іншими проявами альтруїзму»[3].

---

[1] Повний переклад здійснюється, версія з усіма розділами буде доступна пізніше.

[2] Jinpa, Thupten. *A Fearless Heart: How the courage to be compassionate can transform our lives* (Avery, 2016).

[3] Там само.

Дуже часто співпереживання плутають зі слабкістю – нібито воно означає дозволяти іншим отримувати бажане за наш рахунок чи навіть змушує приймати цькування чи іншу негативну поведінку. Утім, СЕЕН розуміє співпереживання виключно як сміливість. Це не є слабкість чи невміння виступити проти несправедливості, радше навпаки: співпереживання – це стурбованість за інших, яка пророщує (й посилює) відчуття внутрішньої сили людини. Оскільки етика стосується того, як ми поводимося і взаємодіємо одне з одним, науковці визнали, що врахування інтересів інших людей та їхнього благополуччя й страждань лежить в основі будь-якого етичного мислення[1].

Відповідно, вся система СЕЕН базується на розумінні того, що таке співпереживання, і донесенні цього розуміння учнівству, учительству та всім учасникам освітнього процесу. В ідеалі співпереживання має з'являтися на кожному етапі соціально-емоційного й етичного навчання. Воно створює контекст для запровадження СЕЕН у школах, а також для викладання кожної окремої компетенції; воно є також бажаним результатом упровадження соціально-емоційного й етичного навчання – щоб уся шкільна громада щодня практикувала співпереживання, і цим сприяла особистому благополуччю кожної і кожного, добробуту спільноти й розвитку світу загалом.

Щоб учнівство могло засвоювати компетенції СЕЕН у навчальному середовищі, співпереживання мусить стати усвідомленою позицією шкіл, які запроваджують соціально-емоційне й етичне навчання. Коли вчителі й учительки, батьки й матері та решта учасників і учасниць шкільного життя проявляють співпереживання в повсякденній поведінці, у ставленні до учнівства й одне до одного, ця позиція вплітається у шкільне середовище. Коли співпереживання є загальноприйнятою цінністю шкільної громади, це допомагає учительству виховувати цю якість і серед учнівства.

Добре відомо, що умови освітнього середовища мають значний вплив на результати учнівського навчання. Саме тому СЕЕН рекомендує, щоб учительство й адміністрації шкіл особисто освоїли концепції й методи цієї програми. Це допоможе їм встановити позитивні взаємини одне з одним та іншими і власним прикладом демонструвати цінності СЕЕН своїм учням і ученицям. Якщо школа приєдналася до програми СЕЕН, але слабо демонструє її цінності, компетенції й принципи через поведінку вчительства та керівництва, а також через організацію шкільних структур, то учні й учениці помітять цю невідповідність. Вона може ускладнити сприйняття й засвоєння учнівством навчального матеріалу. Недавно в одній статті про шкільну атмосферу йшлося про те, що позитивна атмосфера в школі сприяє зниженню рівня насильства і цькування та поліпшенню умов навчання. Там є такі слова: «Процес навчання суттєво пов'язаний із взаєминами всередині колективу. Норми, цілі, цінності та механізми взаємодії, на яких базуються шкільні взаємини, формують також атмосферу в школі. Один із найважливіших аспектів шкільних взаємин – це те, настільки пов'язаними між собою почуваються їхні учасники. З погляду психології, взаємини – це не лише про взаємодію з іншими, а й із собою; про те, як ми почуваємося і як турбуємося про себе»[2].

---

[1] Див., для прикладу, праці Річарда Шведера і Волтера Сіннотт-Армстронґа у сферах культурної психології та етичної психології; в інших сферах про це пишуть Мартин Бубер, Еммануель Левінас, Артур Шопенгауер та інші.

[2] Thapa, A., Cohen, J., Higgins-D'Alessandro, A., & Guffey, S. (2012). School climate research summary: August 2012. School Climate Brief, 3, 1–21.

Доведено, що соціально вразливі діти в несприятливих середовищах демонструють більш негативні результати розвитку[1], а в сприятливих – більш позитивні. Усе більше наукових досліджень підтверджують позитивний вплив доброти й турботи на рівень гормону стресу та роботу імунної системи в дітей і навіть тварин[2]. Співпереживання й добре ставлення в шкільному середовищі мають величезний вплив на академічну успішність та фізичне здоров'я учнівства.

Усвідомленість

Усвідомленість – це виховання глибокого особистого розуміння думок, почуттів та емоцій. Усвідомленість стосується здатності дуже тонко й глибинно сприймати внутрішні та зовнішні явища, у тому числі власне внутрішнє життя, присутність та потреби інших людей, а також взаємозалежність як рису власного життя й систем, у яких ми перебуваємо. Щоб виховати таку усвідомленість, потрібна практика й гостра увага – а програма СЕЕН якраз вважає увагу навичкою, яку, на відміну від багатьох інших, можливо відточити. Якщо навчитися дослухатися до власних внутрішніх станів, присутності інших, а також ширших систем, то можна розвинути те, що Д. Ґоулмен називає «фокусом на себе, інших та назовні»[3].

Залученість

Буває, людина усвідомлює потребу або можливість і почувається щодо неї стурбованою або уважною, але при цьому їй бракує здатності діяти вміло й ефективно. Саме тому третім виміром соціально-емоційного й етичного навчання є залученість. Залученість – це методи, якими людина втілює на практиці те, що зрозуміла завдяки усвідомленості та співпереживанню. Цей вимір – про засвоєння поведінки та введення в звичку реакцій, ставлень і навичок, які сприяють особистому, суспільному та громадському благополуччю. Сюди належать: на особистісному рівні – управління власною поведінкою, на соціальному рівні – навички соціалізації та здатність розуміти інших, на системному рівні – залученість громадянина світу, свідомого присутності великих систем та здатного діяти всередині них добросовісно й співчутливо.

---

[1] Bakermans-Kranenburg MJ, van Ijzendoorn MH. Research Review: genetic vulnerability or differential susceptibility in child development: the case of attachment. J *Child Psychol Psychiatry*. 2007 Dec;48(12):1160-73.

[2] Miller, J.G., Kahle, S., Lopez, M., & Hastings, P.D. (2015). Compassionate love buffers stress-reactive mothers from fight-or-flight parenting. *Developmental psychology*, 51(1), 36. Keltner, Dacher. "Darwin's Touch: Survival of the Kindest." Psychology Today, February 11, 2009. Albers, E.M., Marianne Riksen Walraven, J., Sweep, F.C., & Weerth, C.D. (2008). Maternal behavior predicts infant cortisol recovery from a mild everyday stressor. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49(1), 97-103.

[3] Goleman and Senge, *The Triple Focus*.

Три рівні СЕЕН

Коли співпереживання стає фундаментом соціально-емоційного й етичного навчання, це відкриває можливості учнівству краще усвідомлювати власні вчинки й слова, а також відмовитися від дій, які шкодять їм та оточенню. Це – перший рівень СЕЕН, **особистісний**, який стосується турботи про себе. Другий рівень, **соціальний**, розширює цю турботу також на інших – стимулює розвиток емпатії й співпереживання, а також ефективних навичок міжособистісних взаємин і спілкування. І третій рівень – **системний**, орієнтований на те, щоб допомагати учнівству розвивати усвідомленість, цінності та навички, скеровані на ширші громади, завдяки чому вони виростають відповідальними та ефективними громадянами й громадянками світу.

Особистісний рівень

СЕЕН покликане допомагати ученицям і учням на особистісному рівні, у взаємодії одне з одним із рідними, а також як громадянкам і громадянам світу, які приймають відповідальні рішення на благо своє та інших. І хоча всі три рівні можна розглядати окремо в будь-якому порядку, особистісний рівень є великою мірою фундаментом для рівнів соціального та системного. Щоб навчитися враховувати інтереси інших та приймати складні етичні рішення, учнівство мусить уміти потурбуватися про себе. Щоб навчитися чути потреби інших людей та великих громад, у тому числі всього світу, вони мусять уміти дослухатися до власних потреб і внутрішнього життя. У контексті соціально-емоційного й етичного навчання це означає розвиток «емоційної грамотності» й навичок, що входять до її складу, наприклад, уваги. Емоційна грамотність має багато аспектів. Сюди належать здатність розпізнавати емоції, прив'язувати їх до ширшого контексту, зокрема, власних потреб, вміння розуміти наслідки тих чи інших емоцій та успішно давати собі з ними раду. Емоційна грамотність дає учням і ученицям змогу відійти від реактивної та імпульсивної поведінки, якою можна нашкодити і собі, і іншим, та наділяє їх спокійним розумом для прийняття адекватних рішень на користь їхнім довгостроковим інтересам. Одним словом, це вкрай важлива навичка для благополуччя й успішності учнівства.

Соціальний рівень

Емоційна грамотність і здатність управляти своєю поведінкою – це безцінні навички для учнів та учениць не лише в шкільні роки, а й протягом усього життя. Але люди – істоти соціальні, тому вміння взаємодіяти з іншими є не менш важливим. І хоча раніше це вміння вважали вродженим та незмінним, наукові дослідження доводять, що навички соціалізації можливо виховувати через навчання, роздуми та свідомі практики. Завдяки такому вихованню в людей змінюється мозок, тіло й поведінка, а відтак поліпшуються фізичне, ментальне й суспільне благополуччя. Усе більше даних свідчать, що освіта, спрямована на виховання щасливих дітей, повинна давати їм не лише навички управління власною поведінкою, а й соціальні вміння. Слово «соціальні» тут стосується найближчого кола спілкування дитини.

Системний рівень

Але ж ми взаємодіємо не лише сам-на-сам. Світ стає все складнішим, і самого співпереживання не досить, аби досягнути кінцевої цілі – ефективного етичного залучення на рівні планети. Тут потрібне також відповідальне прийняття рішень, засноване на розумінні великих систем, у яких ми живемо. Без уміння оцінити ситуацію з різних позицій чи наслідки дій у часі, навіть учинки, продиктовані добрими помислами, можуть призвести до негативних (хай і невмисних) наслідків. Сьогоднішнє учнівство росте в неймовірно складному, глобальному та взаємозалежному світі. Перед теперішнім і майбутніми поколіннями стоять комплексні й далекосяжні виклики, і для пошуку рішень будуть потрібні нові мислення й підхід до вирішення проблем – такі, що базуються на співпраці, міждисциплінарності та орієнтованості на системи.

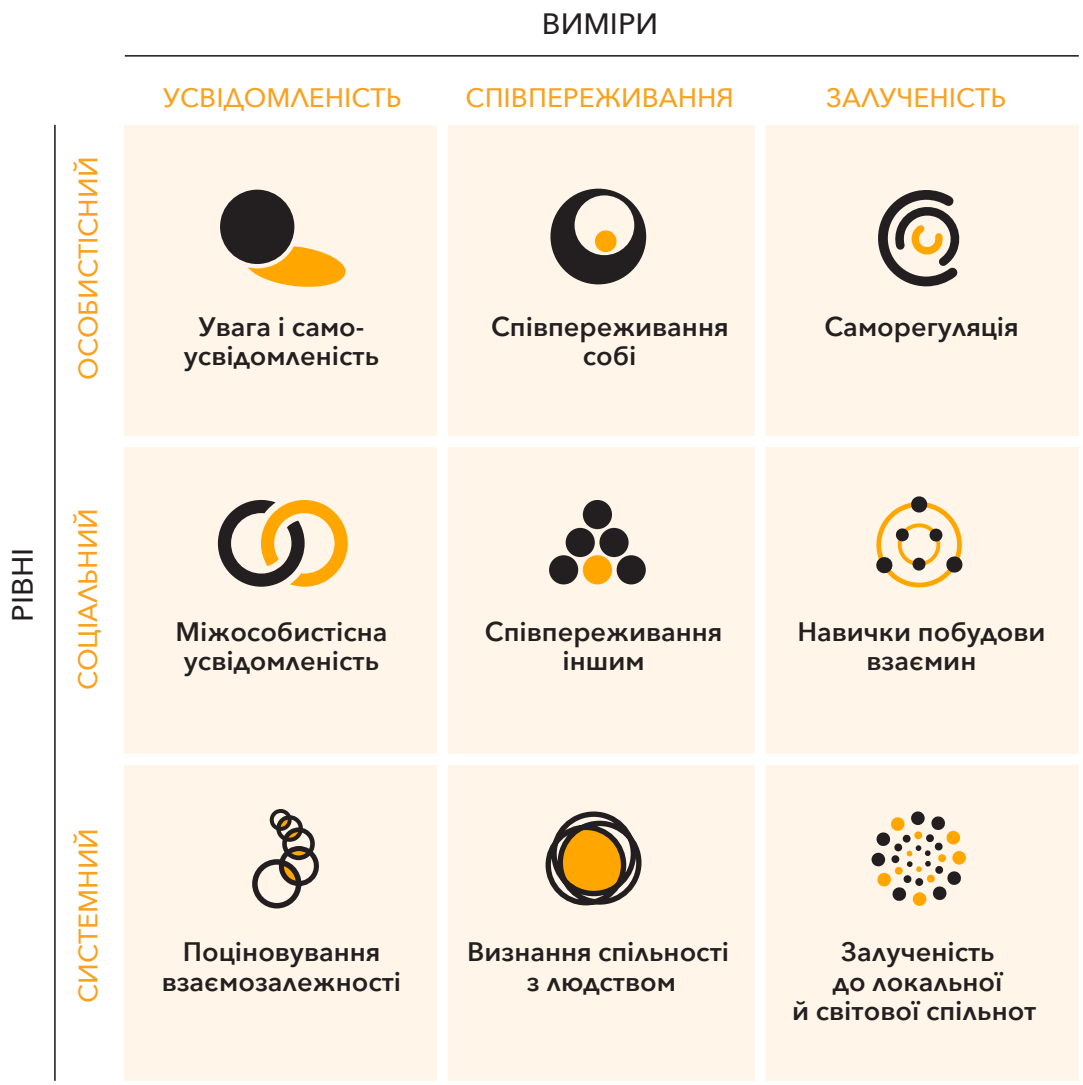


Рисунок 2: Дев'ять складових матриці вимірів та рівнів, на які можна розкласти соціально-емоційне й етичне навчання.

Мислення на системному рівні – це додатковий спосіб вирішити проблему, без якого в сучасному світі ніяк. Замість намагатися звести складні ситуації до єдиної проблеми, а тоді пробувати вирішити її поза контекстом (а це буває неефективно, або ефективно, але ненадовго), системне мислення шукає розуміння причин та обставин, які породжують проблему, а тоді звертається до компонентів і процесів системи в цілому, щоб вирішити не лише поточну проблему, а й її майбутні прояви. Цей підхід та його застосування з учнями й ученицями різного віку описано детальніше в розділі, присвяченому системам і системному мисленню[1].

Три виміри й три рівні можна зобразити у вигляді матриці (*див. рис. 2*). Оскільки кожен вимір аналізуємо на кожному рівні, отримуємо дев'ять складових. Для полегшення розуміння кожна складова має свою назву.

У деяких випадках до соціально-емоційного й етичного навчання можна підходити лінійно, оскільки одні теми вибудовуються на інших і залежать від них. Для прикладу, засвоєння елементів особистісного рівня (скажімо, емоційної грамотності) є передумовою для переходу на рівні соціальний та системний, де учнівство може застосовувати здобуте вміння розпізнавати власні емоції до емоцій інших людей, а також аналізу великих систем. Або ж навички з виміру усвідомленості можна розширювати на виміри співпереживання й залученості. Утім, не конче рухатися чітко лінійно, оскільки всі навички, пов'язані з дев'ятьма компонентами, тісно пов'язані між собою.

[1] Повний переклад здійснюється, версія з усіма розділами буде доступна пізніше.

2. Педагогічна модель

Три рівні розуміння

Соціально-емоційне й етичне навчання використовує педагогічну модель, у якій учнівство при освоєнні кожної компетенції проходить три рівні розуміння (*див. рис. 3*). Справа в тому, що розвиток особистих цінностей та сильних сторін характеру неможливий лише через здобуття знань – потрібно також засвоїти ці знання на особистісному рівні, а тоді глибоко інтерналізувати[1] їх. На першому рівні, рівні **здобутих знань**, діти навчаються через слухання, читання, обговорення, дослідження та практику. На цьому рівні вони отримують базові інформацію та досвід, пов'язані з компетенціями, а також розвивають глибинне розуміння кожної з них.

Рисунок 3: Педагогічна модель

[1] Інтерналізація у психології та соціології – це процес формування внутрішніх структур людської психіки через засвоєння встановлених соціумом (впливовими суспільними групами – батьківством, учительством) норм, цінностей, установок, уявлень тощо.

Перший рівень знань дуже важливий, але його не досить, оскільки такі знання ще не є засвоєними. Учнів та учениць потрібно заохочувати користуватися критичним мисленням і глибше досліджувати вивчені теми за допомогою різних підходів, а також застосовувати їх до власних ситуацій. Це виведе їх на другий рівень – **критичного осмислення**. На цьому рівні учнівство здобуває особисте розуміння теми і пов'язує здобуті знання з власним життєвим досвідом. Тут здобуті знання відкривають учням та ученицям новий погляд на світ – тепер це їхні особисті знання. У кожному уроці програми СЕЕН є кілька «вправ для осмислення», які допомагають дітям відкрити для себе ці нові погляди.

Спершу вони можуть бути нестійкими, тому аби перетворити їх на сильні сторони та особистісні риси в глибшому розумінні, потрібне повторне засвоєння. Дуже бажано, щоб учителі й учительки допомагали учнівству закріпити ці осмислення через рефлективні практики, які теж є в програмі. Так діти поступово переходять на рівень **утіленого розуміння**. Критичне мислення полегшує засвоєння знань на кожному з цих етапів.

Ця педагогічна модель передбачає, що учні й учениці вивчатимуть питання самотужки, а не через прямі вказівки. Роль учительства у програмі СЕЕН часто зводиться до фасилітації (полегшення процесу навчання), а не чіткого інструктажу. Учнів та учениць заохочують самостійно думати й ставити власні запитання. Це – єдиний спосіб пройти всі три рівні розуміння.

Рисунок 4: Ключові навчальні траєкторії

Ключові навчальні траєкторії

Для полегшення засвоєння та інтерналізації знань і навичок на кожному з трьох рівнів розуміння в СЕЕН є чотири **ключові навчальні траєкторії** (*див. рис. 4*). Навчальні траєкторії – це педагогічні складові, які широко окреслюють шляхи вивчення, критичної оцінки та інтерналізації різноманітних тем і навичок соціально-емоційного й етичного навчання. Вони називаються навчальними траєкторіями, бо мають бути добре видимими й відтак «прокладеними» крізь усю програму, аби дати змогу учнівству поступово нанизувати знання й розуміння на стійку основу.

Перша ключова навчальна траєкторія – *критичне мислення*, яке є важливою частиною СЕЕН на всіх етапах. У структурі соціально-емоційного й етичного навчання критичне мислення – це дослідження й вивчення тем та процесів через логічні міркування, множинність поглядів на ситуацію, діалоги, обговорення та інші схожі активності, покликані дати учнівству глибше й детальніше розуміння матеріалу. Критичне мислення має велику вагу в СЕЕН, оскільки емоційну й етичну грамотність, яку виховує ця програма, неможливо насадити ззовні чи згори – вони проростають зі стійкого внутрішнього розуміння, яке відповідає особистому досвіду та реаліям зовнішнього світу. Саме тому критичне мислення в програмі СЕЕН пов'язане також із заохоченням дітей висувати переконливі аргументи, брати участь в обґрунтованих міркуваннях та вивчати процес через пошук правильних запитань, а не готовність правильних відповідей. Одним із аспектів критичного мислення є також виховання «епістемологічного смирення»: відкритості до можливих помилок, усвідомлення того, що знання завжди часткові та обмежені, і їх можна доповнювати додатковою інформацією та іншими поглядами, а також визнання, що з плином часу погляди людини розвиваються й змінюються. Усе це допомагає вступати в діалоги, обговорення та дебати без надмірної емоційності, яка може зашкодити, коли їх учасники надто сильно прив'язуються до власних поглядів або упускають можливість отримати нові знання в процесі дискусії.

Друга ключова навчальна траєкторія – *рефлективні практики*. Це активності, під час яких учнівство структуровано й послідовно спрямовує увагу на свої внутрішні переживання, щоб отримати глибше особисте розуміння та засвоїти навички й теми, про які йшлося в класі. Це – вправи від першої особи в тому розумінні, що учні й учениці намагаються пропустити навчальний матеріал через себе – за допомогою уваги, споглядання та рефлективних спостережень. Сюди належать різні практики: до слухатися до відчуттів тіла, звертати увагу на дихання, помічати короткочасність думок і емоцій, а також вплив деяких із них на тіло й розум. На увазі – а також аналізі й критичному мисленні – базується друга категорія рефлективних практик, до якої належить, для прикладу, обмірковування теми з тривалою підтримкою фіксованої уваги та розгляд теми з різних кутів. Рефлективні практики – це основні інструменти для отримання багатих здобутих знань і поглиблення їх до рівня критичного осмислення, а відтак – втіленого розуміння. Деяким школам комфортно розглядати рефлективні практики як світську медитацію, тоді як іншим цей підхід може видатися небажаним через те, що медитативні практики іноді асоціюються з релігією. У деяких школах ці практики мають форму вправ на цілеспрямованість уваги, які сприяють коґнітивному навчанню та базуються на новітніх ученнях нейробіології та науки про розвиток мозку.

Третя ключова навчальна траєкторія – *науковий погляд*. Оскільки СЕЕН розглядає етичний розвиток здебільшого через виховання емоційної грамотності, дуже важливо, щоб учительство й учнівство поступово отримали базове наукове підґрунтя для розуміння емоцій та інших тем програми. У цьому контексті «науковий погляд» означає такий спосіб пізнання, який пов'язаний із загальноприйнятим науковим розумінням нас самих та світу, в якому ми живемо. Тобто при вивченні матеріалів СЕЕН можуть стати в нагоді певні теми зі сфер біології, психології та нейробіології. Учителям і вчителькам не обов'язково бути експертами в цих сферах – до програми СЕЕН додано допоміжні матеріали з поясненням контексту. Учнівство краще розумітиме програму, а також (разом із учительством) матиме вищу мотивацію працювати з нею, якщо розумітиме наукове підґрунтя навчальних тем. Наука, як і здоровий ґлузд та досвід, допомагає сформувати фундамент для етики, не пов'язаний з конкретними культурою чи релігією. Оскільки наука базується на емпіричних даних і теорії та практиці причинно-наслідкових зв'язків, то навчальна траєкторія наукового погляду теж сприяє розвитку критичного мислення. Крім того, вона доповнює особистісний підхід навчальної траєкторії рефлективних практик, даючи погляд зі сторони – і цим допомагає сформувати цілісний та завершений підхід до вивчення тем СЕЕН.

Четверта і завершальна ключова навчальна траєкторія СЕЕН – *активне навчання*. Цим терміном позначаємо навчальні стратегії та методи, які передбачають активну участь учнівства в процесі засвоєння матеріалу, а не його пасивне й статичне споживання. Активне навчання має такі складові: колективне навчання (групові проєкти, обговорення, ініційовані учнями й ученицями, спільні ігри); творче вираження (мистецтво, музика, письменство, публічні дійства); проєкти громадського залучення (сервісні проєкти); та екологічне навчання (наприклад, безпосередня взаємодія зі світом природи. Активне навчання доповнює решту навчальних траєкторій та дає учнівству можливість безпосередньо, напряму, на практиці пробувати й досліджувати те, що вони вивчають на рівні концепцій, а також брати участь у практичних вправах, які потім можна прорефлексувати. Як і інші ключові навчальні траєкторії, активне навчання допомагає учням і ученицям легше переходити з рівня на рівень: від здобутих знань до критичного осмислення і втіленого розуміння.

Цілі

Кожен із трьох вимірів соціально-емоційного й етичного навчання пов'язаний із масштабною ціллю (*див. рис. 5*). Ця ціль задає вектор прагнень учнівства та не є мірилом успішності. Вона лише скеровує процес навчання в певному напрямі. Як видно з цілей, програма СЕЕН спрямована на зростання: постійно вдосконалювати отримані навички протягом усього навчання.

ЦІЛІ

Усвідомленість

Учні й учениці навчаться бути уважнішими до себе, більш свідомими власних думок та почуттів, більш свідомими інших людей та їхнього психічного життя, більш свідомими взаємозалежності їхнього життя та великих систем, у яких вони живуть.

Співпереживання

Учні й учениці освоять навички емоційної гігієни та турботи про себе; емпатії та сміливого співпереживання іншим; а також терплячого прийняття загальної людяності, для якої всі люди планети є цінністю.

Залученість

Учні й учениці освоять складні навички управління власною поведінкою та здатність розрізняти, яка поведінка є доброзичливою щодо себе й інших, а яка ні; уміння взаємодіяти з іншими продуктивно й турботливо; а також здатність ефективно й упевнено залучатися до спільнот місцевого й глобального рівня задля суспільної користі.

Рисунок 5: Цілі СЕЕН

Стійкі вміння

«Стійкі вміння» програми СЕЕН – це щось на зразок навчальних досягнень вищого рівня. У них прописано, що́ учні й учениці мали б уміти робити все краще на кожному наступному етапі програми. Утім, вони відокремлені від конкретних навчальних результатів, прив'язаних до віку й класу дитини. Усе тому, що стійкі вміння – це такі знання й навички, до яких можна повертатися знов і знов, розмірковувати над ними та опановувати ще глибше і в шкільні роки, і протягом життя (*див. рис. 6*). Стійкі вміння в контексті компонентів структури СЕЕН детально описані в наступних розділах, але для ознайомлення їх подано в таблиці вище.

Під час вивчення кожного компоненту СЕЕН учителі й учительки намагатимуться полегшити навчальний процес на всіх трьох рівнях розуміння – рівні здобутих знань, критичного осмислення й утіленого розуміння. Вони даватимуть матеріали, допомагатимуть учнівству краще зрозуміти їх, аби виходити на рівень критичного осмислення, і закріплюватимуть знання та осмислення через практичні заняття й повторне ознайомлення. Попри чітке формулювання стійких умінь, СЕЕН за природою не є зобов'язуючою програмою. Ба більше: навчальна програма СЕЕН створена так, щоб давати учнівству навички й цінності, пов'язані з цілями конкретних вимірів, але при цьому компетенції з різних вимірів підсилюють одна одну. Тобто учителі й учительки можуть пов'язувати між собою теми з різних вимірів. Іншими словами, перевага соціально-емоційного й етичного навчання в тому, що воно пропонує конкретні стратегії розвитку ключових навичок у кожному з трьох вимірів таким чином, щоб ці навички підсилювали одна одну.

Рисунок 6: Ключові навчальні траєкторії

Компонент: **Увага й самоусвідомленість**

1 **Дослухатися до свого тіла і відчуттів**
Помічати й описувати відчуття в тілі, та розуміти, як вони пов'язані зі стресом і благополуччям.

2 **Дослухатися до емоцій**
Дослухатися до своїх емоцій, визначати їхній тип та інтенсивність мірою виникнення.

3 **Схематизувати зв'язки**
Розділяти емоції на категорії залежно від переживань та наявних емоційних моделей.

Компонент: **Співпереживання собі**

1 **Розуміти емоції в контексті**
Розуміти, як виникають емоції в контексті покладених в основу потреб, уявлень та ситуацій.

2 **Приймати себе**
Приймати себе та свої емоції через розуміння контексту та не судити себе.

Компонент: **Саморегуляція**

1 **Зрівноважувати своє тіло**
Знаходити баланс для свого тіла та нервової системи з метою поліпшення благополуччя, особливо в стані стресу.

2 **Контролювати свій розум та імпульси**
Скеровувати та підтримувати увагу на вибраних предметах, завданнях або враженнях, не відволікатися.

3 **Управляти емоціями**
Конструктивно реагувати на імпульси й емоції, виховувати в собі поведінку та ставлення, які сприяють благополуччю в тривалій перспективі.

Компонент: **Міжособистісна усвідомленість**

1 **Зважати на соціальну реальність**
Визнавати, що людина є істотою соціальною; зважати на присутність інших та їхні ролі в нашому житті.

2 **Зважати на реальність, у якій перебуваємо спільно з іншими**
Цінувати базові спільні людські цінності: наприклад, бажання бути щасливими й уникати труднощів, переживання емоцій та різних тілесних станів, та іншого універсального досвіду.

3 **Цінувати культурне розмаїття й відмінності між людьми**
Цінувати, що нашій спільній реальності притаманні культурне розмаїття та унікальність й інакшість окремих особистостей та груп; навчитися поважати наші відмінності та їхні переваги для глобальної громади.

Компонент: **Співпереживання іншим**

1 **Розуміти почуття та емоції інших людей у контексті**
Розуміти почуття та реакції інших людей у контексті ситуацій, у яких вони стаються; розуміти, що інші люди, як і ми самі, мають почуття, спричинені їхніми потребами.

2 **Цінувати та виховувати в собі доброту й співпереживання**
Цінувати переваги доброти й співпереживання й свідомо виховувати їх у собі як моральні установки.

3 **Цінувати й виховувати в собі інші етичні установки**
Цінувати та виховувати в собі етичні установки та про-соціальні емоції, такі як прощення, терпіння, задоволеність, щедрість та смиренність.

Компонент: **Навички побудови взаємин**

1 **Слухати емпатично**
Слухати уважно, щоб ще краще зрозуміти інших та їхні потреби.

2 **Спілкуватися вміло**
Проявляти в спілкуванні співпереживання, аби підтримати себе та інших.

3 **Допомагати іншим**
Пропонувати допомогу іншим відповідно до їхніх потреб та своїх можливостей.

4 **Трансформувати конфлікти**
Конструктивно реагувати на конфлікти: сприяти порозумінню, примиренню та встановленню мирних взаємин.

Компонент: **Поціновування взаємозалежності**

1 **Розуміти взаємозалежні системи**
Усвідомити взаємозалежну природу нашого світу та освоїти методи системного мислення.

2 **Розуміти співіснування людей у контексті систем**
Усвідомити, що всі особистості співіснують у контексті систем; зрозуміти, як вони впливають на нього, а він – на них.

Компонент: **Визнання спільності з людством**

1 **Цінувати фундаментальну рівність усіх людей**
Зрозуміти, що фундаментальна рівність та спільність із людством стосується не лише найближчого кола спілкування, а всього світу.

2 **Цінувати вплив систем на благополуччя**
Збагнути, як системи сприяють (або підривають) благополуччя на культурному та структурному рівнях – наприклад, через промоцію позитивних цінностей або ж увічнення нерівності й проблемних переконань.

Компонент: **Залученість до локальної й світової спільнот**

1 **Вивчити свої можливості запроваджувати позитивні зміни в локальній та світовій спільнотах**
Розпізнати свій потенціал особисто або колективно впливати на позитивні зміни, виходячи з власних здібностей і можливостей.

2 **Залучатися до локальних та глобальних рішень**
Вивчати й обдумувати креативні та колективні рішення проблем, які впливають на місцеву громаду або все людство.

Лист батьківству й опікунству

Дата:

Шановні мами й тати, опікуни й опікунки!

Ваша дитина починає займатися за пробною програмою соціально-емоційного й етичного навчання (СЕЕН). СЕЕН – це програма для дошкільної та шкільної освіти, розроблена спеціалістами Університету Еморі (Атланта, США) з метою підсилити соціальний, емоційний та етичний розвиток дітей і молоді. СЕЕН доповнює наявні програми з соціально-емоційного навчання (СЕН) тим, що додатково тренує в дітей увагу, співчуття й турботу, етичну залученість, а також усвідомленість великих спільнот і систем, у яких ми живемо.

В основі СЕЕН лежить прагнення навчити учнів та учениць якнайкраще турбуватися про себе та інших, особливо в плані так званого емоційного й соціального здоров'я. Соціально-емоційне й етичне навчання побудоване на співпереживанні: до себе та інших. Співпереживання не виховується в дітях через примушування, а лише за допомогою плекання конкретних навичок: уміння регулювати власну нервову систему й давати собі раду зі стресом, розуміння емоцій інших та вміння конструктивно з ними працювати, навичок соціалізації та побудови взаємин, а також ширшого погляду на спільноти, в яких ми живемо. Мета СЕЕН – дати інструменти для вибудовування благополуччя учнівства сьогодні й у майбутньому.

Під час пробної програми ваша дитина навчиться приводити до балансу свою нервову систему і таким способом підсилювати стійкість проти стресу й несприятливих обставин. Для цього вона освоїть навички помічати свої тілесні відчуття, які сигналять про стрес або

спокій, і прості стратегії для фізичного заспокоєння. Ці техніки розроблені на базі великого пласту досліджень ролі автономної нервової системи у фізіології стресу. Вашу ж дитину заохочуватимуть використовувати лише ті навчики, які ефективні особисто для неї.

Домашня практика

Чимало навичок, що їх ваша дитина винесе з цього навчання, ви можете освоїти й собі – вони підходять дорослим так само, як і дітям. Ми заохочуємо вас спілкуватися з дитиною про те, як ви «діагностуєте» в себе стрес через фізичне самовідчуття і за якими ознаками відрізняєте свій стрес від стану благополуччя. Було б добре, якби ви говорили із сином чи донькою про те, якими способами ви зберігаєте стійкість і які стратегії підходять для тих чи інших обставин. Можете розпитувати дитину про техніки, які вона вивчає в школі, або просити її показати їх вам.

Додаткове читання (англійською)

Лінда Лантьєрі, вступ Деніела Ґоулмена, "Building Emotional Intelligence: Practices to Cultivate Inner Resilience in Children".

Навчальні ресурси CEEH на сайті www.compassion.emory.edu.

Деніел Ґоулмен, Пітер Сенґе, "The Triple Focus".

Якщо матимете запитання, будь ласка, звертайтеся.

Підпис учителя/-ки

Ім'я учителя/-ки

Контакти учителя/ки

Загальні зауваги. Роль учительства

Найважливішою частиною проєкту є процес, а не кінцева мета. Цей процес вибудовано таким чином, щоб поступово нарощувати навички системного мислення і при цьому не забувати про доброту й співпереживання усіх залучених сторін, у тому числі учнівства, яке ще й ставить і досягає власні цілі. Подумайте про те, щоб ваші учні й учениці документували цей процес (а також його кінцевий продукт), аби можна було ділитися ним із іншими учителями й учительками, адміністраторами, батьками й опікунами. Також обдумайте можливість розповісти про свій досвід навчальній програмі CEEH Університету Еморі, але спершу обов'язково отримайте дозвіл поширювати праці учнів і учениць за межами школи.

Цей проект можна також пройти ще до завершення всіх уроків програми CEEH. У цьому випадку, можливо, потрібно буде внести дрібні зміни в проект: наприклад, забрати запитання, які містять незнайомі дітям терміни.

Соціально-емоційне й етичне навчання у будь-якій ситуації намагається зосереджуватися на сильних сторонах (а не на недоліках чи нестачах) і визнає наявні підстави для конструктивних змін. Коли ваші учні й учениці аналізуватимуть, що можливо поліпшити в школі, нагадуйте їм також про ті прояви доброти й співпереживання, які в ній уже практикуються. CEEH визнає авторитет учнівства і їхню здатність змінювати ситуацію на краще. У структурі соціально-емоційного й етичного навчання є такі слова: «Навіть якщо учнівство не здатне миттєво впровадити масштабні зміни, усе одно вартує, аби вони впливали на дрібніші зміни, оскільки дрібніші переростають у масштабніші, а велика кількість незначних колективних дій накопичується у великі зміни».

Роль учительства

Роль учительства у цьому процесі зводиться до фасилітації. Ваших учнів і учениць потрібно буде скерувати процесом і підтримати їх у втіленні запланованого. Скеровувати не означає давати готові відповіді чи вказівки, а радше підказки, пов'язані з їхніми запитами і попередньо засвоєними знаннями й навичками, отриманими з СЕЕН. Такий делікатний підхід займає більше часу, але приносить більше користі учнівству, оскільки дає їм змогу вчитися на власних ідеях, помилках та одне в одного.

Протягом проекту можна ненав'язливо підштовхувати учнів та учениць до пригадування попередніх вправ і практик, які вони робили в рамках СЕЕН. (Наприклад: «Пам'ятаєте, як ми практикували вдумливе слухання? Як воно вам?) Заохочуйте клас підтримувати тихих або малоактивних учнів та учениць, щоб усі були залученими до активностей. У рамках виховання самоусвідомленості та навичок соціальної усвідомленості учні й учениці можуть відстежувати власну активність і коригувати її таким чином, щоб спілкування в межах класу було збалансованим. Ви можете сміливо доповнювати кроки, запропоновані вище, додатковими активностями з навчальної програми – наприклад, вправами на вдумливе слухання та рефлективними практиками.

Навчальні досвіди, демонстровані на Edcamp Ukraine 2019

УРОК 2.1. ВИВЧАЄМО САМОВІДЧУТТЯ

МЕТА УРОКУ

Перший урок присвячений вивченню фізичного самовідчуття учнів та учениць і створенню словничка для його описання. Самовідчуття – це важливо, бо воно свідчить про стан нервової системи. Учениці й учні також засвоять стратегії «Миттєва допомога!», для яких потрібно навчитися відчувати предмети довкола себе. Ці стратегії (їх розробила Елейн Міллер-Керес і Trauma Resource Institute) – це інструменти, покликані миттєво допомогти дітям повернутися до зрівноваженого стану, якщо вони «розбалансувалися» – наприклад, надміру розхвилювалися. Стратегії також підходять для вивчення самовідчуття та освоєння вміння дослухатися до себе.

НАВЧАЛЬНІ РЕЗУЛЬТАТИ

Учениці й учні:

- складуть список слів, що описують різні самовідчуття;
- навчатимуться дослухатися до зовнішніх чуттів, паралельно освоюючи стратегії «Миттєва допомога!» для повернення відчуття рівноваги.

КЛЮЧОВІ СКЛАДОВІ

Увага і самоусвідомленість

ТРИВАЛІСТЬ

30 хвилин

МАТЕРІАЛИ ДЛЯ УРОКУ

Підготуйте:

- великий аркуш паперу або дошку, щоб записувати список слів, що позначають самовідчуття;
- роздруківки стратегій «Миттєва допомога!» (не обов'язково);
- маркери.

«РОЗІГРІВ» | 4 хвилини

- *«Доброго ранку. Згадайте сьогоднішній ранок – з моменту, як ви прокинулися, і до приходу в клас. Підніміть руку, з ким трапилося (або хто з вас зробили) щось добре. Хтось хоче поділитися з класом?*

• *Чи хтось із вас чинили добро за нашими шкільними домовленостями?*[1] *За якими саме? Як ви себе при цьому почували?*

• *Чи бачили ви, щоб інші люди утілювали якусь із домовленостей? Опишіть, будь ласка. Що ви відчували при цьому?*

• *Як ви гадаєте, що буде, якщо ми й надалі робитимемо добро одне одному?»*

ПРЕЗЕНТАЦІЯ/ОБГОВОРЕННЯ | 10 хвилин
Що таке самовідчуття?

Огляд

Під час презентації ви допоможете ученицям і учням зрозуміти, що таке самовідчуття, а також скласти список слів, які їх описують. Так з'явиться спільний словничок на тему самовідчуття.

Що вивчатимемо

• Як ми сприймаємо зовнішній світ за допомогою п'яти чуттів, так само можемо дослухатися до самовідчуття всередині свого тіла.

• Самовідчуття бувають приємними, неприємними або нейтральними.

• Існують прості стратегії, за допомогою яких можна допомогти своєму тілові заспокоїтися та почуватися в безпеці.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

• великий аркуш паперу або дошку;

• маркери.

[1] Про концепцію шкільних домовленостей ішлося в попередньому розділі. Його переклад українською наразі здійснюється і буде презентовано з повним обсягом матеріалів дещо пізніше. Тож поки що можна просто перед проведенням цього уроку попросити учнів і учениць зробити добру справу, або попросити пригадати добрі справи, які вони робили раніше.

Схема дій

• Пригадайте з дітьми п'ять чуттів та поговоріть, для чого ми їх використовуємо. Обговоріть нервову систему і як вона пов'язана з чуттями. Обговоріть поняття самовідчуття (сприйняття власного фізичного стану).

• Спільно з учнями й ученицями складіть список слів, які описують самовідчуття.

Якщо діти називають фрази типу «Почуваюся добре!» – це почуття, а не конкретне самовідчуття. Заохотьте їх описати це почуття словами – поставте їм запитання на зразок «А як це "добре" відгукується в тілі?» або «А де в тілі ви це відчуваєте?». Нічого страшного, якщо дітям спадатимуть на думку слова, які не зовсім описують самовідчуття, – далі будуть вправи, які допоможуть їм краще зрозуміти це поняття.

Підказки для вчительства

• **Самовідчуття** – це фізичне відчуття, яке з'являється в тілі: наприклад, тепло, холод, поколювання, розслаблення, важкість, напруженість, легкість, відкритість тощо. Слова, які описують фізичне самовідчуття, не варто плутати з загальними станами – добре, погано, скуто, полегшено тощо, а також з емоціями – щасливі, сумні, налякані, захоплені й так далі. Коли діти складуть список слів на позначення самовідчуттів, їм буде легше розпізнавати власні фізичні стани, а це, своєю чергою, допоможе стежити за тілесним самопочуттям.

• Якщо ви готові, дуже бажано також розповісти учнівству про роль **нервової системи**: тієї частини тіла, завдяки якій ми відчуваємо себе зсередини, а також сприймаємо світ назовні (наприклад, за допомогою п'яти чуттів), і яка підтримує нашу життєдіяльність – регулює дихання, серцебиття, кровотік, травлення та інші важливі функції організму. Увесь цей розділ націлений на те,

щоб дати учнівству розуміння нервової системи (зокрема, автономної). Матеріал і навички можна викладати без уживання терміну «нервова система», замінивши його словом «тіло», але якщо вам вдасться поступово дати дітям розуміння автономної нервової системи, це допоможе їм ще краще засвоїти матеріал.

Приклад проведення

- *«Ми вже вивчали доброту й щастя. Сьогодні поговоримо про те, як чуття допомагають зрозуміти, що відчуває наше тіло.*

- *Подумаймо, які є п'ять чуттів? Ними ми сприймаємо зовнішній світ: бачимо, чуємо, нюхаємо, торкаємося й пробуємо на смак.*

- *Що в зовнішньому світі ми сприймаємо за допомогою п'яти чуттів? Давайте розглянемо одне з них – слух: посидьмо хвилинку в тиші й звернімо увагу на звуки, які за цей час почуємо. Що ви почули? Хтось хоче поділитися про інше чуття? Що ви бачите? Чого торкаєтеся? Що вам пахне?*

- *Наше тіло має спеціальні засоби, щоб відчувати зовнішній світ, а також внутрішній – те, що відбувається всередині. Ці засоби називаються нервова система.*

- *«Нервова система» називається так тому, що в тілі є дуже багато нервів, які відправляють інформацію з різних частин тіла до мозку й отримують її від нього. Ми дізна́ємося цікаві речі про нервову систему, які допоможуть нам щасливіше й здоровіше проводити час разом.*

- *Отже, за допомогою чуттів ми сприймаємо світ поза тілом – чуємо запахи і звуки, наприклад. Давайте дослухаємося, чи «почуємо» ми щось усередині своїх тіл. Покладімо одну руку на серце, другу – на живіт, і ненадовго заплющмо очі. Зверніть увагу, чи відчуваєте ви щось у своєму тілі.*

- *Наприклад, це може бути жар або холод. Подібні відчуття називаються самовідчуттями – бо це про вас самих.*

- *Самовідчуття – це те, що відчуває наше тіло. Воно говорить нам про свої відчуття – про само-відчуття.*

- *Давайте подумаємо, як ми сприймаємо зовнішній світ, а потім разом складемо список самовідчуттів.*

  - *Коли ви торкаєтеся парти – вона тверда? М'яка? Тепла чи холодна?*

  - *Коли торкаєтеся свого одягу, він м'який? Шершавий? Гладенький? Ще якийсь?*

  - *Візьміть до рук олівець або ручку. Коли ви торкаєтеся їх, вони круглі? Пласкі? Теплі чи холодні? Гострі? Ще якісь?*

  - *Чи є ще щось на вашій парті, що можна описати словами-чуттями?*

- *А тепер подумаймо про те, що ми відчуваємо всередині. Ось приклад: коли ми стоїмо на сонці, тіло підказує, що йому гаряче, і ми переходимо в тінь, де прохолодно. Спершу тіло відчуває спеку, а коли ми переміщаємося в тінь, воно відчуває прохолоду. Давайте разом подумаємо про те, які ще самовідчуття у нас бувають усередині.*

- *Давайте разом називати все, що спаде на думку. Якщо будемо не впевнені, що це самовідчуття, я запишу це слово окремо ось тут».*

- (Деяким дітям можуть бути потрібні додаткові підказки для розуміння самовідчуттів. Тут допоможуть такі запитання): *«Що ти відчуваєш усередині, коли тобі хочеться спати? Яка частина тіла підказує тобі, що ти хочеш спати? А коли хочеш їсти? Що ти відчуваєш, коли тобі весело? А коли ти щасливий/щаслива? Коли ти займаєшся*

улюбленим видом спорту, що відчуваєш усередині? А коли ти в захваті від чогось? Якою частиною тіла ти це відчуваєш?» (Можете допомогти дітям прикладом про себе: «Коли я думаю про те, щоб трохи повеселитися, то відчуваю тепло в плечах і на щоках».)

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 12 хвилин
Відчуття зовнішні та внутрішні*

Огляд

- Ця вправа покликана допомогти ученицям і учням зрозуміти, що ми відчуваємо речі в зовнішньому світі (за допомогою п'яти чуттів) та всередині себе (коли дослуховуємося до того, що відбувається в нашому тілі, і називаємо це певними словами).

- Trauma Resource Institute розробив так звану модель стійкості спільнот, до якої входять, зокрема, стратегії «Миттєва допомога!». Їх суть зводиться до того, щоб зайняти мозок чимось незначним або скерувати увагу на самовідчуття. Доведено, що коли нервова система збуджена, тіло можна миттєво заспокоїти, якщо певними діями скерувати увагу на самовідчуття. Ця вправа для осмислення базується на окремих стратегіях «Миттєва допомога!» і паралельно закладає фундамент для відточування уваги як навички (над якою учнівство працюватиме і на подальших етапах програми CEEH), оскільки всі ці стратегії побудовані на увазі.

Що вивчатимемо

- Як ми сприймаємо зовнішній світ за допомогою п'яти чуттів, так само можемо дослухатися до самовідчуття всередині свого тіла.

- Самовідчуття бувають приємними, неприємними або нейтральними.

- Існують прості стратегії, за допомогою яких можна допомогти своєму тілові заспокоїтися та почуватися в безпеці.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- (необов'язково) розмножені роздаткові матеріали про станції «Миттєва допомога!», якщо будете їх робити;

- постери стратегій «Миттєва допомога!» (обидва пункти подано в кінці цього уроку).

Схема дій

- Виберіть одну з глобальних стратегій «Миттєва допомога!», яку опрацюєте усім класом. Дотримуйтеся вказівок, поданих нижче, щоб спокійно поставити дітям запитання про самовідчуття. Покажіть їм постер цієї стратегії.

- За такою ж схемою можна пройти інші стратегії «Миттєва допомога!», якщо у вас буде час. За потреби її можна повторювати.

- Примітка: учні й учениці можуть познайомитися зі стратегіями «Миттєва допомога!» у форматі станцій довкола класу. Скористайтеся матеріалами з наступної секції або придумайте власні й розкладіть їх по класу. Нехай діти об'єднаються у пари, обійдуть клас та виберуть собі станцію до вподоби. Вони можуть попрактикуватися удвох, а тоді взаємно поділитися враженнями. Коли всі спробують бодай по дві стратегії, зберіть клас докупи й попросіть розповісти, хто що пробували і що вони відчували.

Підказки для вчительства

- Коли учениці й учні вивчатимуть вплив стратегій на їхнє тіло, важливо, щоб вони також навчилися розрізняти приємні, неприємні й нейтральні самовідчуття. Оскільки ці означення (приємні, неприємні

й нейтральні) та здатність прив'язувати їх до конкретних тілесних відчуттів дуже важливі для всього навчального процесу цього розділу, варто час від часу пригадувати з учнівством цю тріаду. При цьому певне самовідчуття не обов'язково завжди однакове: тепло, для прикладу, в деяких ситуаціях може бути приємним, в інших – неприємним або нейтральним.

- Зверніть увагу: не всі стратегії «Миттєва допомога!» підійдуть усім учням та ученицям. Одним сподобається тиснути на стіну, іншим – спиратися на неї. Комусь хотітиметься торкатися меблів у класі, комусь ні. У цьому процесі дуже важливо, щоб кожна дитина знайшла стратегію для себе, а ви як учитель/учителька повинні дізнатися, яка стратегія підходить кому з дітей. Це – процес вибудовування тілесної грамотності: розуміння свого тіла та того, як воно переживає позитивні стани й стани стресу. Може навіть бути так, що стратегія працює в одних ситуаціях і неефективна в інших, тому краще засвоїти по кілька.

- Після того, як діти познайомляться зі стратегіями «Миттєва допомога!» і спробують деякі з них, можна також попросити їх намалювати власні станції «Миттєвої допомоги!» і розмістити їх по класу.

Ось кілька стратегій. Нижче подано приклади формулювань для проведення цієї вправи, щоб устигнути познайомитися з кількома з них паралельно.

- Зверніть увагу на звуки в класі, а потім – за межами класу.

- Назвіть кольори, які є в класі.

- Торкніться меблів поруч із вами. Зверніть увагу на температуру й текстуру поверхні (гаряча, холодна, гладка, шершава чи ще якась?).

- Силою натисніть долонями на стіну, зверніть увагу на відчуття у м'язах.

- Полічіть від 10 до 1.

Приклад проведення

- *«Пригадуєте, ми говорили, що хочемо відчувати щастя й добро?*

- *Наші тіла теж можуть почуватися щасливими й нещасними. Якщо ми почнемо звертати на це увагу, то зможемо робити ті речі, які чинять добро нашому тілу.*

- *Зараз ми спробуємо кілька вправ на чуття й подивимося, чи відбувається щось у нашому тілі.*

- *Почнемо з чуттів, скерованих назовні.*

- *Давайте прислухаємося: чи вдасться нам почути три різні звуки в цьому класі. Послухайте, а тоді підіймайте руку, якщо почули три звуки.* (Зачекайте, поки більшість дітей піднімуть руки.)

- *Давайте ділитися: хто з вас почули які три звуки?* (Запитуйте окремих дітей.)

- *Тепер глянемо, чи вдасться нам розпізнати три різні звуки за межами цього класу. Підіймайте руки, кому вдалося.* (Примітка: цю вправу можна також виконувати під музику. Увімкніть музику й запитайте учениць та учнів, що відбувається всередині, коли вони слухають музику.)

- (Коли більшість дітей піднімуть руки, попросіть кількох учнів і учениць поділитися.)

- *«Що відбулося з нашими тілами, коли ми прислухалися до звуків у класі та поза ним? На що ви звернули увагу?»* (Дайте можливість поділитися враженнями. Можете зазначити, що коли ми прислухаємося, то сидимо тихо й нерухомо.)

- *«Тепер давайте звернемо увагу на те, що відбувається всередині тіла, коли ми так поводимося.*

- *Наші самовідчуття бувають приємними, неприємними і нейтральними, тобто "ніякими". Не буває правильних і неправильних самовідчуттів. Вони існують для того, щоб повідомляти нам щось: наприклад, про те, що на сонці спекотно, і треба переміститися в тінь. Нейтральні – це щось посередині, вони не є ні приємними, ні неприємними.*

- *Тепер давайте прислухаємося до речей у класі та поза ним, яких ми не помічали раніше.* (Пауза.)

- *Що ви помічаєте всередині свого тіла, коли прислухаєтеся? Чи є якісь самовідчуття у тілі просто зараз? Підніміть руку, якщо так.*

- *Що ви помітили? Де саме? Це відчуття приємне, неприємне чи нейтральне?* (Хай учні й учениці поділяться.)

- *Тепер давайте пошукаємо предмети певного кольору в нашому класі. Почнімо з червоного.*

- *Озирніться довкола: чи знайдете ви три червоні предмети в цьому класі?*

- *Зверніть увагу на відчуття всередині свого тіла, коли знаходите червоний предмет. Є в когось якісь відчуття? Підніміть руку, якщо так.*

- *Які вони, ці відчуття? Приємні, неприємні чи нейтральні?»*

Скористайтеся цим форматом для вивчення різних стратегій «Миттєва допомога!», якщо у вас буде час; за потреби повторіть вправу.

ПІДСУМКИ | 4 хвилини

- *«Що ви сьогодні дізналися про самовідчуття?*

- *Які слова описують самовідчуття?*

- *Як знання про самовідчуття можуть допомогти нам бути щасливішими й здоровішими? Як гадаєте, коли ці вправи "Миттєва допомога!" можуть бути корисними?*

- *Давайте запам'ятаємо те, що ми вивчили, і подивимося, чи знадобиться це нам усім наступного разу».*

СТРАТЕГІЯ	ЯКІ САМОВІДЧУТТЯ ВИ ПОМІТИЛИ У СВОЄМУ ТІЛІ?	ВОНИ ПРИЄМНІ, НЕПРИЄМНІ ЧИ НЕЙТРАЛЬНІ?
Назвіть шість кольорів у цій кімнаті.		
Полічіть від 10 до 1.		
Зверніть увагу на три різні звуки в класі та за його межами.		
Повільно випийте склянку води. Відчуйте її в роті та горлі.		
Хвилину погуляйте класом. Зверніть увагу, що відчувають ступні на підлозі.		
Міцно стисніть докупи дві долоні або потріть одна об одну, щоб нагрілися.		
Торкніться меблів або поверхні поруч. Зверніть увагу на їхню температуру і текстуру.		
Повільно натисніть на стіну долонями або спиною, зверніть увагу на відчуття у м'язах.		
Озирніться довкола класу: на чому зупиняється ваша увага?		

Стратегія «Миттєва допомога!»

СТАНЦІЯ 1

Повільно випийте склянку води.
Відчуйте її в роті та горлі.

Що ви відчуваєте всередині?
Вам приємно, неприємно, нейтрально?

Стратегія «Миттєва допомога!»

СТАНЦІЯ 2

Назвіть шість кольорів, які ви бачите.

Що ви відчуваєте всередині?
Вам приємно, неприємно, нейтрально?

Стратегія «Миттєва допомога!»

СТАНЦІЯ 3

Озирніться довкола класу:
на чому зупиняється ваша увага?

Що ви відчуваєте всередині?
Вам приємно, неприємно, нейтрально?

Стратегія «Миттєва допомога!»

СТАНЦІЯ 4

Обійдіть клас і полічіть від десяти до одного.

Що ви відчуваєте всередині?
Вам приємно, неприємно, нейтрально?

Стратегія «Миттєва допомога!»

СТАНЦІЯ 5

Торкніться меблів або поверхні поруч.
Зверніть увагу на їхню температуру і текстуру.

Що ви відчуваєте всередині?
Вам приємно, неприємно, нейтрально?

Стратегія «Миттєва допомога!»

СТАНЦІЯ 6

Міцно стисніть докупи дві долоні
або потріть одна об одну, щоб нагрілися.

Що ви відчуваєте всередині?
Вам приємно, неприємно, нейтрально?

Стратегія «Миттєва допомога!»

СТАНЦІЯ 7

Зверніть увагу на три різні звуки в класі
та за його межами.

Що ви відчуваєте всередині?
Вам приємно, неприємно, нейтрально?

Стратегія «Миттєва допомога!»

СТАНЦІЯ 8

Обійдіть класну кімнату.
Зверніть увагу, що відчувають ступні на підлозі.

Що ви відчуваєте всередині?
Вам приємно, неприємно, нейтрально?

Стратегія «Миттєва допомога!»

СТАНЦІЯ 9

Повільно притисніть долоні чи спину
до стіни або дверей.

Що ви відчуваєте всередині?
Вам приємно, неприємно, нейтрально?

УРОК 2.5. ТАРАСИК І ЗОНА СТІЙКОСТІ

МЕТА УРОКУ

Мета цього уроку – познайомити учнівство з концепцією «зони стійкості» (її також можна називати «надійною зоною» або «зоною "все гаразд"»). Для полегшення процесу засвоєння матеріалу користуватимемось лялькою та рисунком-схемою. Зона стійкості – це стан, коли наш розум і тіло почуваються комфортно. У зоні стійкості ми здатні давати собі раду зі щоденними стресами та бути найкращими версіями самих себе. Стрес здатен посунути нас із зони стійкості в зону збудженості або пригніченості. У зоні збудженості ми почуваємося тривожними, заведеними, нервовими, сердитими, стресованими. Тіло втрачає збалансованість, нам стає важко зосередитися, засвоювати нову інформацію й приймати зважені рішення. У зоні пригніченості ми почуваємося втомленими, «розрядженими», байдужими до улюблених занять, невмотивованими – і нам так само важко навчатися, вирішувати проблеми чи робити обдуманий вибір.

НАВЧАЛЬНІ РЕЗУЛЬТАТИ

Учениці й учні:

- дізнаються про три зони;
- навчаться розпізнавати, в якій зоні вони перебувають у заданий момент;
- опанують навичку повертатися в зону стійкості за допомогою технік ресурсності й заземлення.

КЛЮЧОВІ СКЛАДОВІ

Саморегуляція

ТРИВАЛІСТЬ

30 хвилин

МАТЕРІАЛИ ДЛЯ УРОКУ

Підготуйте:

- дошку або великі аркуші паперу, щоб малювати три зони;
- ляльку-маріонетку (можна замінити м'якою іграшкою).

«РОЗІГРІВ» | 4 хвилини

- «Без поспіху дослухайтеся до самовідчуттів у своєму тілі. Подумайте, який у вас зараз запас енергії та як ви себе почуваєте: важче, легше, тепліше, холодніше, розслаблено й добре чи напружено й нервово. Запрошую вас дослухатися до свого тіла.
- Минулого разу[1] ми говорили про заземлення – заспокоєння та поліпшення самопочуття за допомогою тіла й чуттів. Чи можете пригадати щось із того уроку, що видалося вам приємним або нейтральним? (Дочекайтеся різних відповідей, щоб прозвучало якомога більше стратегій.) Може, комусь із вас важко їх запам'ятати?

[1] Про заземлення йшлося у попередніх уроках, які будуть доступні згодом у повній версії перекладу.

(Якщо так, варто зробити список і повісити в класі.)

• Чи є якась одна форма заземлення, яку ви б хотіли зараз спробувати? (Дайте дітям трохи часу обрати й попрактикувати індивідуально, або запропонуйте один варіант для всіх.)

• Як ви зараз почуваєтеся? Чи допомогла вам ця вправа? Чи помітили ви якісь зміни у своєму тілі?»

ПРЕЗЕНТАЦІЯ/ОБГОВОРЕННЯ | 10 хвилин

Зона стійкості

Огляд

У цій частині уроку ви презентуєте і обговорите концепцію зони стійкості, зони збудженості та зони пригніченості. Скористайтеся лялькою та рисунками – вони полегшать дітям розуміння і підготують їх до наступної вправи, яка описує день із життя дитини (умовного Тарасика) та її тіла і нервової системи. Якщо немає ляльки, її можна замінити зображенням дитини такого ж віку, як ваші учні й учениці.

Що вивчатимемо

• Фактори стресу можуть вибити нас із зони стійкості. Кожна людина має досвід перебування в зоні збудженості або зоні пригніченості.

• Коли застряємо в одній із цих двох зон, ми, як правило, приймаємо незважені рішення і почуваємося погано.

• Існують вправи, які можуть допомогти повернутися в зону стійкості.

• У зоні стійкості ми почуваємося краще, наше тіло – здоровішим, ми добріші до себе та інших і приймаємо більш зважені рішення.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

• дошку або великі аркуші паперу для рисування трьох зон;

• ляльку-маріонетку (можна замінити м'якою іграшкою).

Схема дій

• Покажіть учням та ученицям ляльку і представте її/його як дитину приблизно одного з ними віку, яка ходить до подібної школи. Нехай діти придумають для ляльки ім'я (тут використовується ім'я Тарасик). Поясніть, що ви розповідатимете про Тарасиків день і проситимете їх подумати, як він себе почуває в тій чи іншій ситуації. Для цього ви використовуватимете рисунок із зображенням різних зон – різних самопочуттів Тарасика.

• Покажіть дітям рисунок зони стійкості або зобразіть її на дошці чи великому аркуші паперу. На рисунку має бути дві горизонтальні лінії, а між ними – хвиляста крива, що йде вгору-вниз.

• Поясніть дітям, що цей рисунок зображує, як наше тіло, особливо його нервова система, почувається протягом дня: іноді більш збуджено, іноді пригнічено, а деколи взагалі втомлено й знесилено.

• Поясніть, що зона посередині – це зона стійкості (її також можна називати «надійною зоною», «зоною "все гаразд"» або придумати їй назву разом із класом). Тарасик перебуває в цій зоні тоді, коли почувається добре. Тут він переживає цілий ряд емоцій та відчуттів, але його тіло почувається здоровим, а сам він здатен приймати зважені рішення. Він може переживати «нормальну злість» або «нормальний сум» і все одно залишатися в зоні стійкості – зоні «все гаразд».

• Можете пояснити дітям, що «стійкість» означає здатність давати собі раду з труднощами й відновлюватися після них, а також наявність внутрішньої сили та твердості.

• Намалюйте блискавку або інший символ на позначення чинника або тригера стресу. Поясніть, що іноді стаються такі речі, які засмучують Тарасика або змушують його почуватися в небезпеці. Коли ми зустрічатимемося з такими моментами в історії про Тарасика, то зможемо позначати його стрес за допомогою такої блискавки. Вона здатна вибити його з зони стійкості, й тоді Тарасик може опинитися в зонах збудженості або пригніченості.

• Додайте дві фотографії, на яких зображені діти в стані збудженості і стані пригніченості. Приклади можна побачити на рисунку нижче – ви можете просто роздрукувати його й користуватися ним.

• Запитайте дітей, як, на їхню думку, почувається хлопчик у зоні збудженості – він дуже сердитий, засмучений, нервовий, стривожений? Якщо Тарасик потрапить до зони збудженості, як він почуватиметься?

○ Можливо, потрібно буде запропонувати їм кілька прикладів. Відтак запишіть ті почуття, які вони назвуть, і виділіть окремим кольором (наприклад, червоним) слова на позначення фізичних самовідчуттів. Повторіть це саме для зони пригніченості. Як, на думку дітей, почувається дівчинка в зоні пригніченості – сумною, втомленою, самотньою? Якби Тарасик потрапив до цієї зони, як би він міг почуватися? Запишіть те, що скажуть діти, і виділіть окремим кольором слова на позначення фізичних самовідчуттів.

• Тоді розкажіть їм історію про Тарасика за сценарієм, поданим нижче. Робіть паузи, щоб запитати дітей: (а) що, на їхню думку, відчуває Тарасик фізично, (б) у якій частині рисунку зони стійкості він зараз перебуває і (в) що він може зробити, щоб повернутися в зону стійкості й залишатися в ній.

• Обов'язково завершіть обговорення нагадуванням про те, що ми вже засвоїли чимало навичок, які можуть допомогти нам повертатися в зону стійкості. Запропонуйте дітям по завершенню обговорення попрактикувати ресурсність або заземлення.

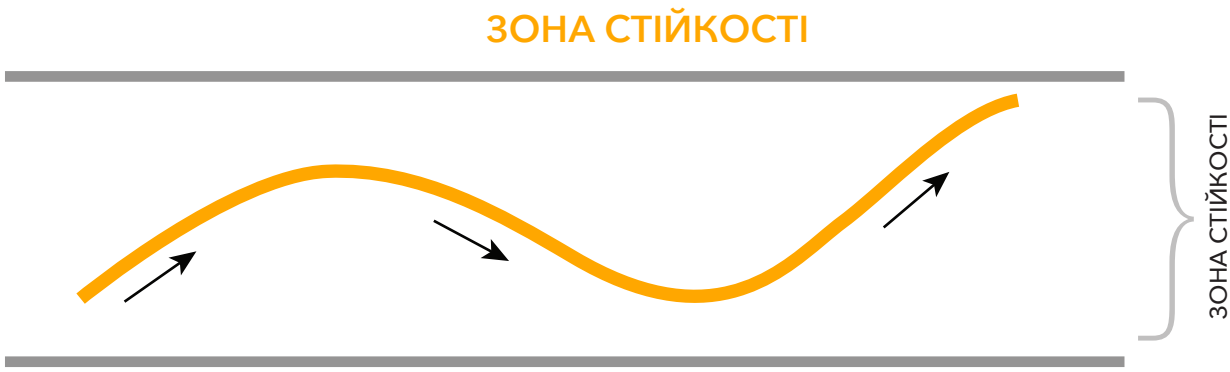
Підказки для вчительства

• Не переживайте, якщо діти не одразу критично осмислять цей матеріал – ви повернетеся до нього в наступних двох уроках.

• Примітка про безпеку. **При викладанні матеріалу про три зони найбезпечніший підхід – це починати з опосередкованих пояснень (з використанням ляльок, зображень або фігурок) про те, що ось цей персонаж потрапив до зони збудженості чи пригніченості, і запитань про його самопочуття.** Не рекомендуємо ставити учням і ученицям прямі запитання на зразок «Як ти почуваєшся, коли не можеш вийти із зони збудженості?» або «Як ми почуваємося в зоні пригніченості?» або «Пам'ятаєш, як ти потрапила до зони збудженості?». Це може ненавмисне повернути дитину до подібних травматичних переживань і змусить пригадати найгірше, що з нею сталося. Тому дуже бажано не описувати сценаріїв, у яких самі діти нібито потрапляють у зони збудженості та пригніченості, – найкраще це робити через ляльку або рольові ігри.

Для початкової школи

• При першому підході до цього уроку вам може допомогти сценарій, поданий нижче.



(c) Trauma Resource Institute

Рисунок адаптовано з оригінального рисунка Пітера Левіна/Heller, оригінальний дизайн слайду – Джіні Еверетт

Приклад проведення

- *«Ми вивчаємо своє тіло та його нервову систему.*

- *Що ми вже знаємо про нервову систему? Що вона робить?*

- *Ми вчимося помічати самовідчуття нашого тіла і вже навчилися заспокоюватися за допомогою технік ресурсності, заземлення і стратегій «Миттєва допомога!».*

- *Дозвольте познайомити вас із моїм другом* (покажіть ляльку). *Нашому другові потрібне ім'я. Як ми його назвемо?* (У цих матеріалах використовується ім'я "Тарасик".)

- *Тарасик – такого ж віку, як ви. Він ходить до школи, подібної на нашу, і допоможе нам зрозуміти, як працює нервова система. Тарасик розкаже нам про свій день – він видався дуже активним!*

- *Щоб краще зрозуміти нервову систему, нам буде потрібен рисунок. Він покаже, як Тарасикова нервова система поводиться протягом дня.*

- *Ось тут посередині – зона стійкості* (або надійності або зона "все гаразд"). *Вона називається так, бо в ній Тарасикове тіло почувається стійким.*

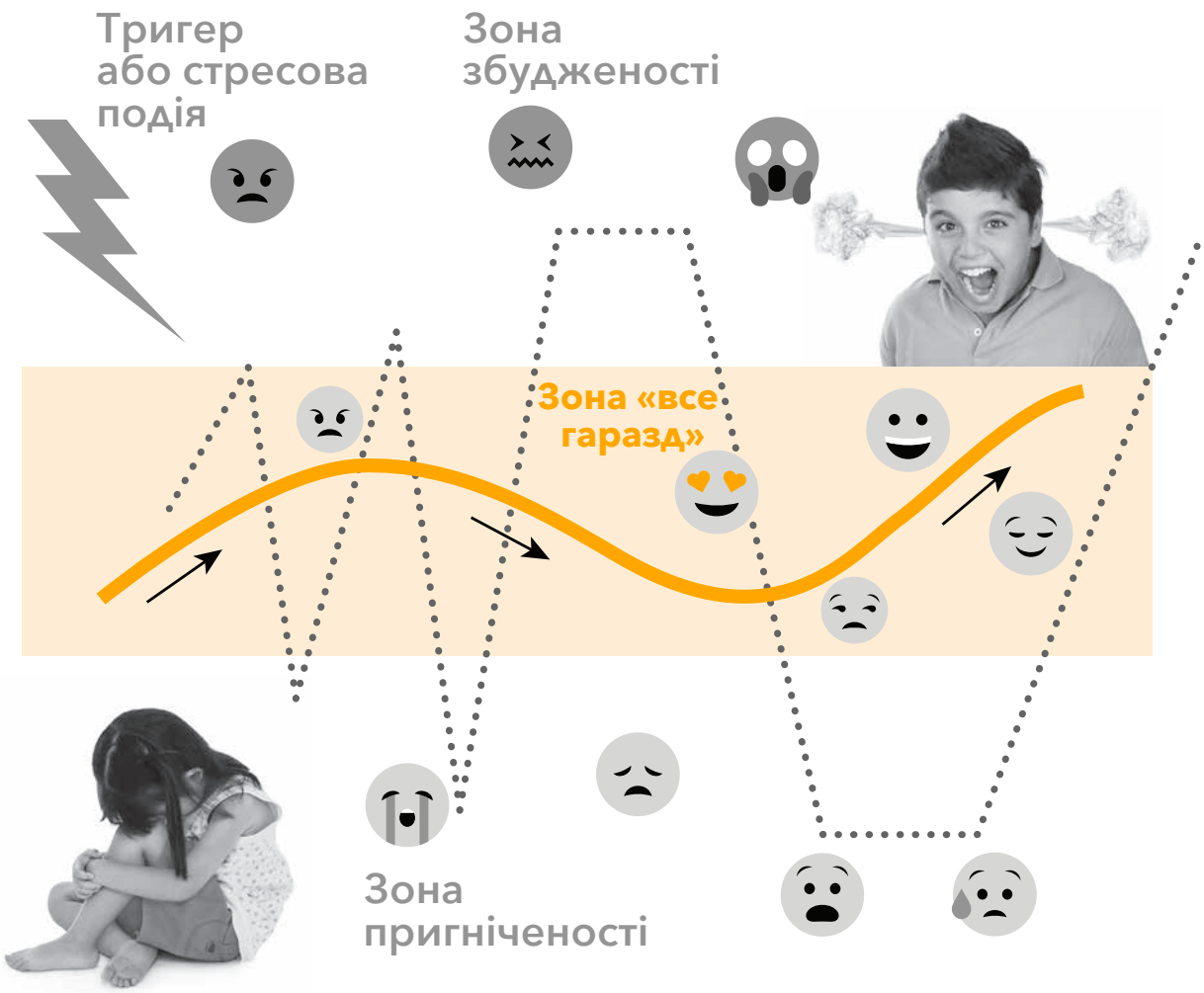
- *Стійкий – це значить сильний внутрішньо та здатний контролювати і давати собі раду з труднощами. Навіть коли ми стикаємося з труднощами, то в стійкому стані можемо швидко оклигати й знову взяти ситуацію під контроль.*

- *Навіть у зоні стійкості ми можемо переживати деякі труднощі, але здатні з ними впоратися, бо маємо внутрішню силу. У цій зоні ми не переживаємо стрес чи утруднення, оскільки вже навчилися заводити своє тіло й думки в такий стан, у якому їм добре.*

- *Що, по-вашому, фізично відчуває Тарасик, коли він у цій зоні?*

- *Протягом дня ми рухаємося вгору-вниз* (проведіть хвилясту лінію в зоні стійкості). *Угору означає, що нам класно і в нас багато енергії, униз – що ми сонні або трошки знесилені. Але це все одно у рамках нашої зони стійкості.*

- *А потім може статися щось страшне або неприємне* (намалюйте або покажіть символ блискавки). *Ця подія вибиває нас із зони стійкості. Наприклад, до зони збудженості.*


Тригер
або стресова
подія
Зона
збудженості
Зона «все
гаразд»
Зона
пригніченості

Для початкової школи

- *Як, по-вашому, почувається Тарасик у зоні збудженості?* (Дайте дітям можливість висловитися.)

- (Якщо вважаєте, що це може допомогти, то дозвольте класові запитати Тарасика безпосередньо про його почуття у зонах збудженості та пригніченості. Це дасть вам можливість озвучити відповіді, які діти можуть упустити): *Давайте запитаємо його. "Тарасику, як ти почуваєшся, коли потрапляєш у зону збудженості?"*

- *Тарасик каже: "Мені там не подобається. Я стривожений і наляканий. Іноді я серджуся й засмучуюся! Не знаю, як діяти. Я втрачаю контроль. Тут, у зоні збудженості, я відчуваю сильний стрес. А іноді сильний стрес буває і в зоні пригніченості. Коли я в ній, то почуваюся, як ота дівчинка на картинці".*

- *А як, по-вашому, почувається та дівчинка в зоні пригніченості на картинці?* (Дайте дітям можливість висловитися.)

- *А ти, Тарасику, так само почуваєшся?*

- *Тарасик відповідає: "Коли я в зоні пригніченості, то почуваюся безсилим і сумним. Мені нічого не хочеться робити. Іноді навіть не хочеться грати в ігри, які я люблю. Мені просто нецікаво. Іноді хочеться побути самому. Іноді, навіть коли я не сам, усе одно почуваюся самотнім. У зоні пригніченості бути зовсім не класно, скажу я вам. Але коли повертаюся в зону стійкості, мені знову добре".*

Для середньої школи

- *Як, по-вашому, почувається оцей хлопець у зоні збудженості на зображенні?* (Дайте дітям можливість висловитися).

- *Молодці, ви правильно підмітили, як воно бути в зоні збудженості. Хлопцеві не подобається. Він стривожений і наляканий. Можливо, сердитий і засмучений. Він втратив контроль над ситуацією і не знає, що робити. Тут, у зоні збудженості, він відчуваю сильний стрес. А іноді сильний стрес буває і в зоні пригніченості.*

- *А як, по-вашому, почувається та дівчинка в зоні пригніченості на зображенні?* (Дайте дітям можливість висловитися).

- *Ви правильно кажете: у зоні пригніченості та дівчинка почувається безсилою і сумною. Їй не хочеться нічого робити. Навіть не хочеться грати в ігри, які вона любить, – їй просто нецікаво. Можливо, їй хочеться побути самій. Іноді, навіть коли поруч є інші люди, вона все одно почувається самотньо. У зоні пригніченості їй зовсім не класно. Але коли вона повертається в зону стійкості, їй знову добре".*

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 12 хвилин

День із життя Тарасика

Огляд

Під час цієї вправи діти аналізують день із життя Тарасика – типовий день для дитини їхнього віку. У процесі розповіді з використанням ляльки давайте учням і ученицям можливість брати активну участь – запитуйте їх, де на рисунку трьох зон перебуває зараз Тарасик.

Що вивчатимемо

- Чинники стресу можуть вибивати нас із зони стійкості. Усі люди час від часу потрапляють у зони збудженості та пригніченості.
- Коли потрапляємо в одну з цих двох зон, ми почуваємося погано й втрачаємо здатність приймати зважені рішення.
- Існують вправи, які можуть допомогти нам повернутися в зону стійкості.
- У зоні стійкості ми почуваємося краще, наше тіло – здоровішим, ми добріші до себе та інших і приймаємо більш зважені рішення.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- сценарій розповіді про Тарасика (див. нижче);
- маркер;
- дошку або великі аркуші паперу.

Схема дій

- У місцях розповіді, позначених зірочкою, ви можете зробити паузу й попросити учнів та учениць допомогти вам визначити, де на рисунку трьох зон зараз перебуває Тарасик і що він відчуває. Спершу запитайте: «Що, на вашу думку, зараз відчуває Тарасик у своєму тілі?». Після отримання відповідей запитайте: «А в якій із зон на рисунку він зараз перебуває?». Попросіть дітей давати чіткі відповіді: якщо він у зоні стійкості, то в якій її частині – вгорі чи внизу? Чи, може, його вибило з зони стійкості? А якщо так, то він зараз у зоні збудженості чи пригніченості? Мірою отримання відповідей ведіть маркером по рисунку, щоб зобразити день із життя Тарасика на графіку трьох зон.
- У деяких місцях учням і ученицям може здатися, що стресові події викинули Тарасика з зони стійкості. У таких ситуаціях запитуйте: «Може, треба намалювати тут блискавку? А яку – велику чи маленьку?». Якщо клас каже, що Тарасик вийшов із зони стійкості, ведіть лінію його дня у відповідному напрямку.
- Також у місцях, позначених зірочкою, ви можете зупинитися і попросити учнів та учениць порекомендувати Тарасикові вправи для заспокоєння та поліпшення самопочуття. Після того, як Тарасик поробить ці вправи, діти можуть «повернути» його в зону стійкості. Зверніть увагу, що вам не обов'язково реагувати на кожну зірочку в тексті. Це просто підказки, де можна зробити зупинку й вступити у взаємодію з класом. Темп цієї взаємодії обирайте самі – залежно від того, як діти реагують і наскільки активно беруть участь у вправі.
- Наприкінці вправи попросіть дітей глянути на отриманий графік і поділитися тим, що їм упало в око. Насамкінець обговоріть із ними таку думку: якби Тарасик обмірковував свій день наперед і знав, коли приблизно може статися щось стресове, чи міг би він підготуватися до цих подій, щоб вони не заскочили його зненацька й не вибили з зони стійкості?

• На завершення вправи дайте дітям можливість попрактикувати ресурсність і заземлення самим.

Підказки для вчительства

• У посібнику подано приклад історії про Тарасиків день, але перш ніж робити вправу, ви можете максимально наблизити розповідь до того, як живуть ваші учні й учениці, щоб вони могли зіставити себе з Тарасиком. (Зверніть увагу: після того, як ви зробите цю вправу разом із дітьми, вони повинні вміти так само працювати з будь-якою іншою історією, яку ви їм читаєте або розповідаєте, – описувати фізичні відчуття персонажів та визначати, у якій із трьох зон вони перебувають.)

• Цю вправу можна виконати трохи по-іншому: позначити зону стійкості на підлозі за допомогою скотчу або стрічки, і хай учні та учениці переміщаються між зонами в процесі слухання розповіді про Тарасиків день, коли ви зупинятиметеся на зірочці.

Розповідь про Тарасика

Для молодшої школи

«Тарасик прокидається. Ще так рано! До школи йому йти аж о 8 годині, але він чомусь сьогодні дуже радісний і прокинувся раніше, ніж зазвичай. Чому?*

До кімнати заглядає мама.

– Тарасику! Ти вже прокинувся! Чому б тобі не почистити зуби й одягнутися?

Вона дістає для нього шкарпетки, але саме ці шкарпетки він не любить – від них у нього свербячка.

– Ні! Не люблю ці шкарпетки! – каже Тарасик.*

– Добре, тоді не надягай їх, – каже мама. – А які ти любиш?

Тарасик шукає-шукає і нарешті знаходить свою улюблену пару. Вони дуже м'якенькі й мають на собі всі кольори веселки.

– Оці! – каже він.

– Добре, – відповідає мама. – Надягай ці.

Тарасик натягує на ноги шкарпетки – як же приємно ніжкам!

Потім Тарасик чистить зуби і йде на кухню. Мама вже готує для нього сніданок – яєшню і смажену картоплю, все, як він любить.

– Ура! – кричить Тарасик і сідає до столу.*

– Тарасику, ти запізнишся, – каже мама. – Давай, їж швидше. Ти приніс рюкзак?

– Ні, залишив у кімнаті, – каже Тарасик із набитим їжею ротом.

– Піди принеси, – просить мама. – І не забудь зібрати домашні завдання.

– Але я ще їм! – відповідає Тарасик. Йому так смакував сніданок.

– Якщо не зробиш це зараз, ми запізнимося, – каже мама. – Бігом.*

До школи Тарасик добирається автобусом, який щоранку в певний час проїжджає повз його дім. Він заледве вискакує з дому до його приїзду! Але таки застрибує до автобуса і сідає поруч зі своєю подругою Наталочкою: «Фух, устиг!».

Тарасик приїжджає до школи й заходить до свого класу. Приходить учителька і просить дітей сісти колом.

– Час перевірити домашнє завдання, – каже вчителька. – Пригадуєте, я задавала вам завдання додому?

І тут Тарасик пригадує, що таки-так, задавала, але він не зробив.

«О, ні, – думає Тарасик, – як я міг знову про це забути?»

– Сідаємо до кола, – каже вчителька. Учні й учениці по черзі показують зошит із домашнім завданням. Скоро дійде і до Тарасика.

– Тарасику, твоя черга, – каже вчителька і вказує на нього.*

– Я не виконав завдання, – каже Тарасик. – Пробачте мені.

– Не переживай, – відповідає вчителька і по-доброму всміхається. – Принесеш завтра.*

Тарасик помічає, що ще кілька дітей не зробили домашнє завдання – і вчителька їм теж дозволила принести його завтра.*

За обідом Тарасик радіє, бо сьогодні дають його улюблену страву – піцу!*

Після обіду Тарасик виходить на вулицю погуляти – перед уроками діти мають перерву для ігор. Він помічає, що діти бавляться у футбол. «Ура, люблю футбол!», – думає Тарасик.

Але коли він підходить до дітей, серед яких багато старших учнів та учениць, вони не приймають його до гри.

– Тобі не можна з нами! – гукають вони.

Тарасик дивується і засмучується. Він відходить убік і сам-самісінький стоїть на краю майданчика. Раптом йому взагалі не хочеться ні з ким більше бавитися. Він відчуває страшенну важкість у тілі.*

І тут до Тарасика підходить його подруга Тереза.

– Привіт, Тарасику, – каже вона. – Ми там бавимося у футбол, не хочеш із нами? Наша команда дуже тебе чекає!

– Правда? – не йме віри Тарасик. – Згода!*

Він приєднується до Терези та інших дітей і бавиться з ними у футбол до кінця великої перерви.

По завершенні шкільного дня Тарасик їде додому. Він вечеряє з рідними і лягає спати. Він дуже втомлений, ноги гудуть після футболу, але подушечка під головою така м'якенька, просто чудова.*

Кінець».

Розповідь про Тараса

Для середньої школи

«Тарас прокидається. Ще так рано! До школи йому йти аж о 8 годині, але він чомусь сьогодні дуже радісний і прокинувся раніше, ніж зазвичай. Чому?*

До кімнати заглядає мама.

– Тарасику! Ти вже прокинувся! Чому б тобі не почистити зуби й одягнутися?

Вона відчиняє його шафу з одягом і запитує:

– Хочеш, зберу тобі одяг на сьогодні?

дістає для нього шкарпетки, але саме ці шкарпетки він не любить – від них у нього сверблячка.

– Ні! Я сам! – каже Тарас.*

– От і чудово, – каже мама.

Тарас перериває всю шафу, аж доки знаходить свої улюблені джинси й футболку. Ці джинси м'які там, де потрібно, а футболка йому дуже пасує. Далі хлопець шукає свої улюблені кросівки – і знаходить їх у ванні, де й взувається. Тарас дивиться на своє відображення у великому дзеркалі й думає: «Я маю гарний вигляд».

Потім Тарас чистить зуби і йде на кухню. Мама вже готує для нього сніданок – яєшню і смажену картоплю, все, як він любить.

– Ура! – кричить Тарас і сідає до столу.*

– Тарасе, ти запізнишся, – каже мама. – Давай, їж швидше. Ти приніс рюкзак?

– Ні, залишив у кімнаті, – каже Тарас із набитим їжею ротом.

– Піди принеси, – просить мама. – І не забудь зібрати домашні завдання.

– Але я ще їм! – відповідає Тарас. Йому так смакував сніданок.

– Якщо не зробиш це зараз, ми запізнимося, – каже мама. – Бігом.*

До школи Тарас добирається автобусом, який щоранку в певний час проїжджає повз його дім. Він заледве вискакує з дому до його приїзду! Але таки застрибує до автобуса і сідає поруч зі своєю подругою Наталочкою: «Фух, устиг!».

Тарас приїжджає до школи й заходить до свого класу. Приходить учителька і просить дітей сісти колом.

– Час перевірити домашнє завдання, – каже вчителька. – Пригадуєте, я задавала вам завдання додому?

І тут Тарас пригадує, що таки-так, задавала, але він не зробив.

«О, ні, – думає Тарас, – як я міг знову про це забути?»

– Сідаємо до кола, – каже вчителька. Учні й учениці по черзі показують зошит із домашнім завданням. Скоро дійде і до Тараса.

– Тарасе, твоя черга, – каже вчителька і вказує на нього.*

– Я не виконав завдання, – каже Тарас. – Пробачте мені.

– Не переживай, – відповідає вчителька і по-доброму всміхається. – Принесеш завтра.*

Тарас помічає, що ще кілька дітей не зробили домашнє завдання – і вчителька їм теж дозволила принести його завтра.*

За обідом Тарас радіє, бо сьогодні дають його улюблену страву – піцу!*

Після обіду Тарас виходить на вулицю погуляти – перед уроками діти мають перерву для ігор. Він помічає, що діти бавляться футбол. «Ура, люблю футбол!», – думає Тарас.

Але коли він підходить до дітей, вони не приймають його до гри.

– Тобі не можна з нами! – гукають вони, – ти паскудно граєш!

Тарас дивується і засмучується. Він відходить убік і сам-самісінький стоїть на краю майданчика. Раптом йому взагалі не хочеться ні з ким більше бавитися. Він відчуває страшенну важкість у тілі.*

І тут до Тараса підходить його подруга Тереза.

– Привіт, Тарасе, – каже вона. – Ми там бавимося у футбол, не хочеш із нами? Наша команда дуже тебе чекає!

– Правда? – не йме віри Тарас. – Згода!*

Він приєднується до Терези та інших учнів і учениць і бавиться з ними у футбол до кінця великої перерви.

По завершенні шкільного дня Тарас їде додому. Він вечеряє з рідними і лягає спати. Він дуже втомлений, ноги гудуть після футболу, але подушечка під головою така м'якенька, просто чудова.*

Кінець».

ПІДСУМКИ | 4 ХВИЛИНИ

- *«Хто хоче щось розповісти про цей рисунок зони стійкості?*
- *Як гадаєте, за якими ознаками можна розпізнати людину в зоні збудженості?*
- *А в зоні пригніченості?*
- *Якими ще словами можна описати стійкість?*
- *Як гадаєте, кожна людина час від часу потрапляє в зону збудженості? А зону пригніченості?*
- *Що з того, що ми сьогодні вивчили, ви б хотіли запам'ятати, бо воно може стати в нагоді?»*