Узагальнення досвіду з презентацією розробки уроку на тему:

 «Управління процесом формування особистостей учнів засобами розвитку соціально-емоційного інтелекту»

ВИКОНАЛА:

Заступник директора

з навчально-виховної роботи

закладу загальної середньої освіти № 8

м.Мелітополя

Лисицина Світлана Юріївна

Мелітополь

2019

Інформація про автора проекту

1. Лисицина Світлана Юріївна.
2. Вища освіта.
3. Заступник директора з навчально-виховної роботи, вчитель української мови та літератури, зарубіжної літератури, художньої культури.
4. Закінчила Мелітопольський педагогічний університет, 2006р.
5. Педагогічний стаж: 11,5 років.
6. Мелітопольська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 8. 72300, Запорізька область, м. Мелітополь, вул. Михайла Оратовського, 147, 0619 437 805.
7. Спеціаліст другої категорії.
8. lysytsynasvitlana@znz8.org 0960882104, 0958169903

ЗМІСТ

ВСТУП…………………………………………………………………….………….4

РОЗДІЛ І. Особистісний рівень СЕЕН……………………………………………..6

* 1. Увага і самоусвідомленість……………………………………………………..6
	2. Співпереживання собі…………………………………………………………...9
	3. Саморегуляція……………………………………………………………..……11

РОЗДІЛ ІІ. Соціальний рівень СЕЕН………………...……………………………14

2.1 Співпереживання іншим…………………………………………………...…..15

РОЗДІЛ ІІІ. Системний рівень СЕЕН……………………………………………..17

3.1 Визнання спільності з людством……………………………………..………..18

РОЗДІЛ ІV. Впровадження СЕЕН в школі (приклад уроку)…………………….19

ВИСНОВКИ…………………………………………………………………...……24

ВСТУП

 Сучасна українська освіта долає нелегкий шлях від консервативної педагогіки до педагогіки гуманно-особистісної, творчо-змістової, орієнтованої на розширення можливостей компетентного вибору особистістю життєвого шляху. Очевидно, що до такого вибору може бути готова тільки розвинена особистість, здатна вирішувати складні завдання кризового періоду. Визначальним фактором розвитку такої особистості є формування вмінь керувати власною емоційною сферою. У зв'язку з цим дуже важливе значення в педагогіці набуває розвиток особистості засобами соціально-емоційного і етичного навчання.

 Важливим завданням сучасного педагога є не лише розвиток дитячої словесної творчості, пробудження творчих здібностей дитини в процесі літературно-письмового діалогу, а й формування навичок керувати емоціями.

 Соціально-емоційне і етичне навчання побудоване на трьох вимірах, які відповідають типам знань і компетенцій: усвідомленість, співпереживання, залученість, кожен із цих вимірів можна розглядати на трьох рівнях: особистісному, соціальному та системному. 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.

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**).

Сучасна освіта вимагає нового підходу до методів викладання в навчальних закладах. Педагоги не мають права відстати від інноваційних методів викладання предметів, але поряд з цим соціально-емоційне навчання займає чи не найважливіше місце у педагогіці. Зрозуміло, що необхідно дати учневі не лише хороші знання і вміння, але й розуміння того, що він важливий, він – особистість, він може змінити світ на краще. Щоб навчити учнів самостійно мислити, приймати рішення, працювати в групах, розвивати комунікативні, творчі здібності, брати відповідальність на себе, педагогам доводиться вивчати та використовувати нові методики. Методика формування особистості засобами соціально-емоційного навчання - 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.

 Ідея про те, що підтримка базових людських цінностей допомагає самій людині та іншим, здобуває все більшого поширення. Дослідження по цілому світу доводять зв’язок між етичними цінностями та процвітанням особистості. Соціально-емоційне і етичне навчання є інноватикою у педагогіці, а інновація — це не будь-яке нововведення, а тільки таке, яке серйозно підвищує ефективність освітньої системи. Відповідно розвиток інноваційних процесів — є способом забезпечення модернізації освіти, підвищення її якості, ефективності та доступності.

 Особисто для мене найцікавішими є такі інноваційні методичні вправи СЕЕН: ресурсність, заземлення, зчитування – ці вправи розвивають вміння знаходити баланс між психологічним і фізичним станом. Окрім тілесної збалансованості, для керування емоціями потрібен також контроль над розумом та імпульсами, без якого учні й учениці залежатимуть від своїх моментальних емоцій та почуттів. Цей контроль своєю чергою залежить від уміння тримати увагу і не відволікатися на емоції чи щось іще. Отже, ця сфера ґрунтується на вихованні стійкої уваги.

 Метою програми розвитку СЕЕН є якісна зміна особистості випускника: прекрасна професійна підготовка, підвищення його культурного рівня, вміння правильно поводити себе в суспільстві, вміти бачити ситуацію, самостійно вирішувати проблеми, керувати емоціями.

РОЗДІЛ І

Особистісний рівень СЕЕН

Програма соціально-емоційного і етичного навчання реалізовується на трьох

рівнях :особистісному, соціальному і системному.

Перший рівень із трьох — **особистісний**, тобто той, що стосується внутрішнього життя учнів і учениць як окремих особистостей. На цьому рівні діти вивчають три виміри соціально-емоційного й етичного навчання через такі складові: увага і самоусвідомленість, співпереживання собі та саморегуляція. Кожній із цих складових присвячено окремі підрозділи. Увага і самоусвідомленість означають скерування уваги на ментальний і фізичний стан людини як на показники рівня стресу й благополуччя людини, її емоцій тощо. До цієї складової належить «суб’єктивний» вимір, або вимір від першої особи (дослухатися особисто до свого тіла й розуму, щоб розуміти, що відбувається всередині), а також розуміння емоцій від третьої особи, або з об’єктивної позиції. Для цього учнівство вивчає типи й характеристики емоцій і створює так звану «ментальну карту». Коли діти навчаються розпізнавати емоційні й фізичні стани та поєднують їх у ментальну карту, вони закладають фундамент для емоційної грамотності.

Наступна складова, співпереживання собі, навчає розглядати емоції в ширшому контексті. Зокрема, розуміти, що емоції не з’являються нізвідки — а мають причини й часто постають із потреб. Коли учні й учениці усвідомлюють, що за їхніми емоційними реакціями стоять їхні уявлення й потреби, вони виходять на глибший другий рівень емоційної грамотності, який своєю чергою може поліпшити їхню самооцінку. Розуміння того, що емоції з’являються не лише через зовнішні стимули, а й на базі внутрішніх потреб, допомагає учням і ученицям ставитися до себе більш реалістично, менше критикувати себе за власні емоції та менше звинувачувати й судити себе. Це також сприяє розвиткові самоповаги та визнанню власної цінності й цінностей. У цій складовій поєднано дві взаємопов’язані теми: «розуміння емоцій у контексті» та «прийняття себе».

**1.1 Увага і самоусвідомленість**

Метою особистісного рівня є навчити учнівство поєднувати пряму (від першої особи) усвідомленість сигналів тіла й розуму та інформацію про тіло й розум, отриману зі сторони (від третіх осіб). Це — перший крок до емоційної грамотності. Іншими словами, діти навчаються самостійно розпізнавати емоції, з якими стикаються (для прикладу, гнів), прислухаючись до свого тіла й розуму, і при цьому мати інтелектуальне розуміння того, що таке гнів як емоція. Потужна самоусвідомленість якраз виникає на поєднанні цих типів знання (прямих спостережень за самими собою та здобутої від третіх осіб інформації). Їх іще можна назвати суб’єктивними та об’єктивними знаннями, оскільки перше з’являється зсередини, через пряме сприйняття своїх переживань, а друге приходить ззовні, через сприйняття інших людей. (Просимо звернути увагу, що слово «суб’єктивний» тут вживається на позначення пережитого людиною досвіду, а не її смаку чи думки з певного питання). Відтак суб’єктивні знання — це вміння розпізнавати усередині себе (своєму тілі й розумі) щастя, гнів чи захоплення, а об’єктивні — це засвоєна ззовні інформація про ці емоції та ментальні стани загалом (наприклад, у наукових моделях).

Три основні теми цієї складової: дослухатися до свого тіла й самовідчуттів, дослухатися до емоцій та складати ментальні карти. Усіх їх можна назвати стійкими вміннями (див. рис. 6), і кожне є помічним і корисним як окремо, так і в поєднанні з іншими. Перші два вміння стосуються нарощування усвідомленості власного тіла й розуму, а третє — накопичення загальних знань про розум та емоції.

Починаємо з уміння дослухатися до свого тіла й самовідчуттів. Воно допомагає учням і ученицям приділяти увагу тому, що відбувається всередині тіла, на рівні фізичних самовідчуттів. Тіло, якщо дослухáтися до нього, може слугувати постійним джерелом інформації про стан нервової системи. Адже емоційні стани, як правило, супроводжуються змінами в організмі — стрибками пульсу, напруженістю або розслабленістю м’язів, відчуттям жару або холоду і так далі. Нервова система дуже швидко реагує на ситуації (наприклад, відчуття загрози або безпеки) і робить це на рівні, який оминає функції усвідомленості та контролю, тобто за межами свідомості. Відтак зчитування тілесних самовідчуттів може бути кращим джерелом інформації про свій емоційний стан для учня або учениці, ніж налаштування суто на психологічні переживання. Через те, що внутрішні фізичні переживання відбуваються на рівні самовідчуттів і без особливої уваги ми їх зазвичай не усвідомлюємо, то потрібно допомогти учнівству навчитися свідомо дослухатися до власних фізичних переживань.

Практика прислухатися до самовідчуттів тіла носить різні назви: «вдумливе сприйняття самовідчуттів», «зчитування» і «відслідковування нервової системи». У контексті СЕЕН зчитування сприяє розвитку емоційної грамотності, а також є помічним саме по собі в різних ситуаціях. Для прикладу, цю практику використовують при втручаннях після емоційних травм — це пов’язано із впливом травми на нервову систему. Усі діти переживають події, які можна назвати страшними або небезпечними, тому учні й учениці, які навчаються за програмою СЕЕН, не мусять бути жертвами серйозних емоційних травм (хоча можуть), аби відчути на собі переваги практики дослухатися до тілесних самовідчуттів. Але оскільки навіть незначне зчитування може запустити переживання старої травми, експерти рекомендують навчати дітей зчитуванню самовідчуттів разом із іншими практиками, зокрема, ресурсністю та заземленням. Утім, учительству й наставництву усе одно варто уважно стежити за тим, як окремі діти сприймають ці переживання, та за потреби надавати їм додаткову підтримку.

Навчаючись дослухатися до своєї нервової системи через усвідомленість тілесних самовідчуттів, учні й учениці поступово засвоять уміння визначати ознаки стресу і стану комфорту. Вища усвідомленість самовідчуттів, якої можна досягнути постійною практикою, допомагатиме їм розуміти, коли їхнє тіло перебуває в стані комфорту — або «зоні стійкості», і, відтак, вони швидше реагуватимуть на свій вихід із цієї зони, спричинений або надмірною збудженістю (тривожністю, спалахами злості, хвилюванням), або в’ялістю (апатичністю, пригніченням). Така усвідомленість є першим кроком до навички збалансовувати власне тіло й повертатися до стану фізіологічного комфорту, який своєю чергою є передумовою для того, щоб діяти у найкращих інтересах для себе та інших.

Наступне стійке вміння — дослухатися до емоцій. Уміння дослухатися до свого тіла й регулювати його є базовим для того, щоб навчитися дослухатися до своїх емоцій та почуттів, оскільки що спокійніше тіло, то легше зосередитися на емоційних переживаннях. Та й усвідомленість тілесних відчуттів підвищує чутливість і точність емоційної усвідомленості, оскільки фізичні самовідчуття є важливими сигналами про те, що зараз переживає психіка. Аби стати емоційно грамотними, учнівству не досить самих лише зовнішніх знань — їм потрібне також внутрішнє осмислення. Діти мусять виховати у собі емоційну усвідомленість —здатність розпізнавати й «уловлювати» емоції у реальному часі. Бо коли емоції розганяються до велетенських масштабів, вони можуть переливатися через край і підштовхувати нас до дій, про які ми пізніше пошкодуємо. І хоча емоції розпалюються досить швидко, зазвичай усе починається з невеликої іскри, яка лише згодом перетворюється у нищівне полум’я. Якщо ловити емоції на етапі іскри, з ними значно легше давати собі раду. Але для цього учні й учениці повинні навчитися зчитувати свої емоції й почуття у реальному часі, на етапі виникнення. На щастя, цю навичку можна засвоїти й постійно поліпшувати через практику. Більш детально емоційної усвідомленості навчають у вимірі співпереживання, але тут вона з’являється у початковій формі — умінні дослухатися до, помічати й описувати емоції і почуття у процесі зародження.

**1.2. Співпереживання собі**

Вимір співпереживання на особистісному рівні — це співпереживання собі. У структурі СЕЕН співпереживання собі означає щиру турботу про себе, особливо про власний внутрішній світ. Складова співпереживання собі обертається довкола іншого важливого аспекту для розвитку емоційної грамотності — здатності розуміти емоції в ширшому контексті, до якого входять також власні потреби. Цей додатковий шар емоційної грамотності сприяє поліпшенню самооцінки, оскільки коли учениці й учні розуміють, як виникають емоції та як вони пов’язані з їхніми потребами, вони менш осудливо ставляться до власних переживань. Коли діти чіткіше бачать емоції та розуміють, що вони минущі, виникають у контексті та відтак не є невід’ємними частинами їхніх особистостей, це допомагає їм ставати впевненішими у собі. Поліпшені самовпевненість та самооцінка створюють фундамент для того, аби учні й учениці орієнтувалися в емоціях, сприймали критику і давали собі раду з невдачами конструктивно і стійко та не дозволяли розчаруванням давати поштовх самокритиці або втраті самооцінки. Два стійкі вміння цієї складової — розуміти емоції у контексті та приймати себе.

Розуміти емоції у контексті допомагає критичне мислення, особливо щодо цінностей, потреб та очікувань учнів і учениць. Якщо у процесі виховання самоусвідомленості діти вчаться чути й розпізнавати свій внутрішній світ, думки та емоції, то тут вони досліджують і доходять до розуміння того, що емоційна реакція на ситуацію з’являється під впливом не лише зовнішніх чинників, а й внутрішніх уявлень, які проростають із власних потреб. Ситуація, яка запускає стан тривожності, може виникати унаслідок бажання мати більше певності там, де це неможливо. Подія, яка запускає гнів, може виникати унаслідок потреби, щоб тебе поважали. А відчуття безнадії або розчарованості може з’явитися унаслідок бажання миттєво змінити ситуацію, для якої насправді потрібно більше часу й терплячості. Розуміння того, що внутрішні очікування й уявлення відіграють головну роль у виникненні емоцій, є важливою гранню емоційної грамотності. Воно допомагає учнівству збагнути, що зміна своїх ставлень, очікувань і поглядів може дати довготривалі позитивні зміни звичних моделей і тенденцій.

Озброєні цим розумінням учні й учениці здатні краще розпізнавати й високо ставити власну цінність, а ще виховувати відчуття власної гідності й упевненості та помічати нереалістичні очікування, з яких може проростати нездорова самовпевненість. Розуміючи, що емоційні реакції виникають унаслідок певних потреб, вони також можуть критично оцінювати ці потреби, які мають різну вагу. Зокрема, відрізняти потреби від бажань шляхом глибшого розуміння власних цінностей і того, як жити життям, яке було би проявом цих цінностей, — на противагу короткостроковим бажанням, які не завжди приводять нас до тривалого благополуччя.

Розуміння ширшого контексту виникнення емоцій також пов’язане з таким аспектом співпереживання собі, як прийняття себе. Приймати себе — дуже важливо, оскільки в сучасному суспільстві гнів часто скеровують усередину. Надмірні самокритика і ненависть до себе не лише шкодять здоров’ю і щастю, а й можуть обертатися насильством проти себе та інших. Робота над самооцінкою не є найкращим рішенням, оскільки самооцінка ґрунтується на порівнянні з іншими, та й дослідження свідчать, що внутрішня і зовнішня агресії часто проявляються тоді, коли під удар потрапляє висока самооцінка. Кращий шлях — допомагати учнівству виховувати внутрішні силу, стійкість, смиренність та відвагу шляхом глибшого розуміння власного емоційного життя, послаблення своїх ідеалістичних уявлень та прийняття реалістичніших очікувань щодо себе та інших. Коли дитина погано розуміє й усвідомлює власний емоційний світ, їй складно даватимуться виклики, труднощі та невдачі й вона не шукатиме можливостей щось змінити чи діяти конструктивно.

Сучасна культура навдивовижу ефективно навіює молодим людям цілу купу нереалістичних уявлень про себе та інших — через телебачення, кіно та інші медіа. Дуже часто молодь порівнює себе з ідеалами знаменитостей або вірить, що повинна уподібнюватися до Супермена і Диво-жінки — діяти так само ідеально й без обмежень. Ці нереальні стандарти призводять до зайвих душевних страждань, які своєю чергою проявляються у формі депресії та самобичувань — аж до фізичних самопошкоджень, ворожості та насильства щодо інших людей.

Аби розірвати це токсичне замкнене коло, потрібен реалістичний погляд на власні обмеження. Виховуючи в собі терплячість та розуміння своїх труднощів, учениці й учні можуть отримати і мотивацію, і здатність відійти від цих травматичних психологічних станів та поведінок. І паралельно навчитися бачити, що їхня особиста цінність не залежить від оцінок, результатів чи уміння відповідати стандартам, нав’язаним іншими людьми або ними самими. Самооцінка, не пов’язана з зовнішніми обставинами, може слугувати потужною підтримкою особистої стійкості кожного і кожної з них.

У програмі СЕЕН учнівство вчиться приймати себе, роздумуючи над такими темами, як неминучість певних форм розчарування й стресу. Неможливо бути найкращими в усьому, постійно вигравати, усе знати чи ніколи не помилятися. Ба більше: розчарування, виклики й помилки є невід’ємною частиною життя. Може здатися, ніби прийняття такої реальності знеохочує, але насправді воно не підриває мотивацію, а радше вибудовує стійкість, оскільки дає учнівству ліпше розуміння процесу досягнення цілей. І що цей процес потребує витримки, докладених зусиль і вміння працювати попри невдачі. Програші, слабкі місця, обмеження, недосконалості — ба навіть старість, хвороби і смерть — це неминучі аспекти людського життя, і роздумування над цим фактом, а відтак перетворення його на втілене розуміння, готує дітей краще протистояти цим труднощам, коли вони неминуче виникнуть. Крім того, хай які зусилля докладає людина, результати часто залежать від багатьох причин та умов, і не всі з них є нам підконтрольними. Відтак системне мислення — та розуміння цих ширших контекстів — може дуже сильно допомогти. Озброївшись реалістичним поглядом на життя, учні й учениці вийдуть у світ більш упевненими та ефективними, чіткіше розумітимуть свої можливості та докладатимуть максимальних зусиль на досягнення власних цілей.

Співпереживання собі включає також доброту до себе і є джерелом внутрішньої сили, стійкості та сміливості. Це не означає прикидатися, ніби все гаразд, коли це не так; співпереживання собі — це радше реалістична оцінка власних можливостей та ступеню впливу на зовнішні реалії. Якщо не проходити з дітьми цих тем, у них може з’явитися відчуття, що вони повинні могти більше, ніж можуть насправді, або ж навпаки — почуватимуться безсилими й не бачитимуть своєї здатності впливати на речі. Як каже доктор Джінпа, «виховуючи співпереживання собі, ми не оцінюємо себе за своїми успіхами у світі й не порівнюємо себе з іншими. Натомість визнаємо свої вади й нестачі з терплячістю, розумінням і добротою. Свої проблеми ми розглядаємо в ширшому контексті загальної людської природи. Відтак співпереживання собі, на відміну від самооцінки, дає нам змогу відчувати зв’язок з іншими людьми і більш позитивне ставлення до них. І насамкінець, співпереживання собі робить нас чесними із собою і відкриває реалістичне розуміння ситуації».

 **1.3. Саморегуляція**

Набір тем особистісного рівня зосереджений довкола виховання емоційної грамотності — уміння визначати природу і контекст своїх емоцій та знати, як ефективно давати собі з ними раду. Якщо учнівство не навчиться долати складності внутрішнього психологічно-емоційного світу, воно не зможе обходити глибоко вкорінені звички, які обмежують самоконтроль та свободу. Тому дуже важливо розвивати глибший рівень емоційної усвідомленості разом з інструментами для розпізнавання та регулювання потенційно руйнівних емоцій. Оскільки метою успішного управління емоціями є щасливе й здорове життя, то виховання емоційної грамотності можна описати метафорою емоційної гігієни. Фізична гігієна дає нам змогу не допустити хвороби та поліпшити самопочуття. Так само й емоційна грамотність допомагає учнівству чітко відзняти емоції, які шкодять їхньому благополуччю, від тих, які сприяють. Ці конкретні навички й інструменти учнівство може використовувати для уникнення емоційного затьмарення і для виховання поведінки, яка допомагає досягати успіхів і процвітати.

Праця над собою, запропонована дітям на особистісному рівні СЕЕН, є далекою від егоїзму і неетичності. Вона підсилює природну стійкість учнів та учениць, чим створює базу для етичної поведінки. Якщо зрозуміти цей аспект СЕЕН, його можна легко застосувати до соціального й системного рівнів, адже чимало тих самих навичок стосуються і їх, розширюючись на міжособистісний, суспільний та глобальний контексти.

Навчитися контролювати розум та імпульси учнівству допоможуть практики зрівноваження тіла. Без фізичної саморегуляції дітям буде складно досягати стабільності й ясності думок. А це своєю чергою ускладнюватиме зростання в інших компетенціях. Зависокий або занизький рівень фізичної й розумової енергії не дає досягнути стабільності й ясності та ускладнить для дітей аналіз і управління своїм внутрішнім світом думок та емоцій. Це особливо важливо у випадку з дітьми, які (або чиї батьки) постраждали від травматичного досвіду, які живуть у паскудних умовах або пережили несприятливий досвід у дитинстві. У таких випадках навчитися дослухатися до себе й розвинути емоційну усвідомленість може бути складніше, якщо діти спершу не засвоять уміння заспокоювати своє тіло й свідомість.

У структурі СЕЕН збалансований фізичний стан є важливим фундаментом для інших практик — наприклад, рефлективних або відточення уваги. Три базові навички СЕЕН, які збалансовують тіло та врегульовують нервову систему, це ресурсність, заземлення та зчитування (див. кольоровий блок нижче). Це травмоорієнтовані навички, але ними можна користуватися незалежно від того, чи пережила людина серйозний травматичний досвід.

Дуже важливо, щоб учителі розуміли різницю між тілесною зрівноваженістю та звичайним розслабленням і навіюванням сонливості. Суть у тому, щоб навчитися балансувати тіло й свідомість так, аби цей баланс підтримував увагу і навчання. Зрівноваженість — це стан активності, стійкості та збалансованості, а не в’ялості чи сонливості. Відтак практики тілесної збалансованості не повинні зводитися до того, щоб діти розслабилися, полежали або подрімали.

Тілесна збалансованість особливо важко дається (утім, вона для них також дуже важлива) дітям зі складними життєвими обставинами, заплутаним емоційним станом і певними захворюваннями. Діти, як і дорослі, мають свої чинники стресу, і коли дитина поводиться «нечемно», це часто пояснюється тим, що вона переживає певний дискомфорт, спричинений стресом. Уміння знаходити тілесну збалансованість допомагає учнівству давати собі раду з цим миттєвим неприємним відчуттям. А деколи пошук тілесної урівноваженості слугує переходом від здорової фізичної активності до зосередженої праці: наприклад, коли настає час завершити ігри на вулиці й повернутися до навчання.

Аби навчитися ефективно знаходити тілесну врівноваженість — незалежно від техніки, — учнівству необхідно до неї звикнути. Може минути чимало часу, перш ніж діти й підлітки навчаться врегульовувати власне тіло. Як і для будь-якої навички, практика відіграє важливу роль: що частіше, то краще. А вже володіючи умінням знаходити тілесну врівноваженість, учні й учениці можуть переходити до освоєння контролю над розумом та імпульсами.

Окрім тілесної збалансованості, для керування емоціями потрібен також контроль над розумом та імпульсами, без якого учні й учениці залежатимуть від своїх моментальних емоцій та почуттів.

РОЗДІЛ ІІ.

Соціальний рівень СЕЕН

Соціальний рівень багато у чому схожий на особистісний, тільки в центрі уваги тут не особистість, а інші люди. Цей рівень теж має три виміри — усвідомленості, співпереживання і залученості. До усвідомленості належить базова усвідомленість присутності інших та визнання себе соціальною істотою — тобто такою, що живе у зв’язці з іншими, чиї вчинки впливають на оточення і яка потребує інших людей. Сюди також входить розуміння схожостей та відмінностей між людьми і як їх між собою поєднати. Суть виміру співпереживання в тому, аби перенести знання, отримані на особистісному рівні, на інших: розуміти емоції інших у контексті, аби краще розуміти їх самих і менше судити їх, виховувати співпереживання та інші просоціальні емоції й поведінку (такі як удячність, прощення, щедрість та смиренність). І насамкінець, у вимірі залученості, діти навчаються позитивного й конструктивного ставлення до інших за допомогою вищеописаних усвідомлення та розуміння. Сюди належить також управління взаєминами з іншими людьми та виховання в собі таких навичок і поведінки, які сприяють добробуту інших людей, — розуміючи, що добробут інших у тривалій перспективі означає і власне благополуччя.

Ось три складові соціального рівня: міжособистісна усвідомленість, співпереживання іншим та навички побудови взаємин. Міжособистісна усвідомленість — це здатність людини розпізнавати й цінувати внесок інших у її благополуччя. Співпереживання іншим — це розвиток природного для людини вміння розуміти почуття інших і бачити світ із їхньої позиції. Навички побудови взаємин — це виховання практичних умінь, необхідних для конструктивного спілкування та ефективної взаємодії між людьми.

І хоча програму СЕЕН не обов’язково впроваджувати лінійно, було б корисно, якби учнівство спершу пройшло особистісний рівень, а вже потім соціальний — навички першого допоможуть на другому. Адже уміння дослухатися до власного емоційного життя сприятиме вмінню дослухатися до емоційних світів інших людей. На соціальному рівні можна ще раз пройти різні аспекти емоційної грамотності — ментальні карти, емоційну усвідомленість та розуміння зв’язку між емоціями та потребами: вони допоможуть виховати щиру емпатію та розуміння інших. Ця закономірність зберігається і тоді, якщо рухатися уздовж осі вимірів зліва направо, від усвідомленості до співпереживання і відтак залученості: матеріали і практики не обов’язково проходити у строгій лінійній послідовності, але кожна наступна складова додає, розширює і підсилює попередні. Тобто поступ на соціальному рівні можна застосувати до особистого рівня, адже розуміння інших сприяє кращому розумінню себе.

Міжособистісну усвідомленість вивчають у трьох темах, кожна з яких пов’язана з одним стійким умінням. Перше з них — зважати на соціальну реальність. Це — уміння визнавати вроджену соціальну природу людини та зважати на присутність інших і їхні ролі в нашому житті. Друге уміння — зважати на реальність, у якій перебуваємо спільно з іншими. Сюди належить цінувати загальнолюдські спільності — наприклад, бажання бути щасливими і не страждати, емоційні та фізичні стани та інший універсальний досвід. Третє уміння — цінувати культурне розмаїття й відмінності між людьми, зокрема, поважати те, що окремі особи й групи глобальної спільноти є унікальними і різняться між собою, а також навчитися поважати це розмаїття і цінувати його переваги для нашого спільного життя.

**2.1. Співпереживання іншим**

Міжособистісна усвідомленість та цінування інших прокладають шлях до виховання цілого ряду просоціальних умінь та етичних установок. Теми цієї складової стосуються найважливіших із них: розуміти почуття та емоції інших у контексті, цінувати та виховувати в собі доброту й співпереживання та цінувати й виховувати в собі інші етичні установки. У системі навчання СЕЕН їх зібрано в складову «Співпереживання іншим». Хоча кожне з цих просоціальних умінь є важливим, усі вони проростають із та доповнюють співпереживання іншим. Відтак співпереживання допомагає зрозуміти ці просоціальні уміння та створює для них необхідний етичний контекст.

Перша тема — розуміти почуття та емоції інших у контексті. Це — відповідник на соціальному рівні теми з особистісного рівня, присвяченої розумінню власних емоцій у контексті. Багато стратегій тієї теми можна спроєктувати на цей рівень. Як нерозуміння власних емоцій у контексті веде до самоосуду, а розуміння того, що вони проростають із потреб, веде до прийняття себе і співпереживання собі, так це працює і стосовно інших. Коли людина бачить когось, хто діє «не так», вона природно відчуває осуд. Але якщо людина зрозуміє, що вчинки іншої особи породжені емоціями, а емоції з’являються у контексті і на основі внутрішньої потреби, то вона може почати проявляти емпатію й співпереживання до тієї особи, а не гнів та осуд. Є чимало вправ, які допомагають зрозуміти контекст і мотивацію іншої людини або групи. Звісно, з метою зрозуміти інших, а не оправдати неприйнятну поведінку.

Наступна тема — цінувати та виховувати в собі доброту й співпереживання. Співпереживання — це потужна засада етичної поведінки, від якої виграємо і ми самі, і інші люди. Для цієї теми потрібно, щоб учнівство зрозуміло, чим співпереживання є і чим воно не є — і щоб навчилося цінувати співпереживання як бажану рису. Якщо насаджувати співпереживання зверху, то навряд чи учнівство зацікавиться пізнати його глибше. Наставництво та школа повинні й самі почати цінувати і розуміти співпереживання як концепцію, безпосередньо пов’язану з добротою. У роботі з молодшими дітьми, можливо, варто починати з поняття «доброти», а в процесі глибшого вивчення перейти до концепції «співпереживання».

РОЗДІЛ ІІІ

Системний рівень СЕЕН

Подібно до того, як учні й учениці здатні відчувати власну та чужу поведінку, вони так само природно уміють розуміти, як працюють системи. Якщо поглиблювати це розуміння та застосовувати до складних ситуацій критичне мислення, то можна розвинути комплексніший та більш практичний підхід до людських взаємин. Відтак можна навчитися оцінювати власні пориви до тих чи інших дій на предмет того, чи справді вони допоможуть у ширшому контексті та тривалій перспективі. Вирішення проблем стає більш цілісним процесом і не зводиться до дроблення складних речей на дрібні, не пов’язані між собою елементи.

Системне мислення не означає, що ми мислимо виключно цілими групами речей, які умовно можна назвати «системами». Таке мислення можна застосовувати до будь-чого: предметів, процесів, подій. Адже системне мислення — це підхід, а не тип мислення лише для певних явищ. Його характерна риса — розглядати речі не як відокремлені статичні одиниці, а як динамічні й контекстуально пов’язані з іншими, як взаємозалежні частини більшого й комплекснішого цілого.

Будь-що існує не у вакуумі, а всередині різних контекстів, і породжене певними причинами та обставинами. Крім того, будь-який предмет чи подія складаються з інших предметів та процесів. Тобто вони теж є системою. Коли ми починаємо розуміти ці ширші й глибші контексти та їхній зв’язок і вплив на предмет нашої уваги, ми вже думаємо системно. А якщо застосувати цей підхід до інших пов’язаних предметів та подій, то у нас з’явиться розуміння ширшої системи чи систем. Ми побачимо незалежні властивості системи, такі як взаємодію між її складовими, яка є чимось більшим, ніж просто сумою частин. Наприклад, коли двоє людей діляться своїми ідеями, вони можуть досягнути більшого, ніж якби обоє працювали над власними ідеями окремо, а тоді об’єднали результати. Учні й учениці старших класів можуть попрацювати в наукових лабораторіях на зразок квантової фізики, щоб краще зрозуміти, якою інтерактивною та взаємозалежною є наша реальність і скільки всього в ній є парадоксальним, якщо підходити до неї спрощено. Для учнівства молодших і середніх класів хорошим прикладом взаємозалежності та комплексної динаміки систем може стати вивчення екології та довколишнього середовища.

Системне мислення включене до програми СЕЕН із метою навчити учнівство мислити усвідомлено. Цей підхід допомагає виховати в собі епістемологічне смирення, навчитися цінувати діалог і спілкування, а також складність думок, а не просто цілодобове мислення. Як і на попередніх двох рівнях, тут учнівство виховує в собі глибшу усвідомленість, критично осмислює просоціальні цінності та аналізує можливості досягнути бажаних результатів через практику залученості. Отже, на третьому рівні СЕЕН є такі три теми: поціновування взаємозалежності, визнання спільності з людством та залученість до локальної і світової спільнот.

**3.1. Визнання спільності з людством**

Глибше розуміння взаємозалежності, особливо у поєднанні з навичками емпатичної турботи із соціального рівня, повинно підсилити в учнів і учениць відчуття турботи за інших та відкрити їм природу взаємозв’язків між людьми. Усе це можливо підсилити і закріпити шляхом виховання у дітей визнання спільності з людством. Учнівство навчалося користуватися критичним мисленням на особистісному рівні, щоб віднайти місце для власних емоцій у ширшому контексті, зокрема, серед своїх потреб, і відтак розвинути емоційну усвідомленість та співпереживання собі. На соціальному рівні діти робили те саме, але з емоціями та потребами інших — щоб розвинути соціальні уміння на зразок вдячності, емпатичної турботи та співпереживання іншим. На цьому рівні учнівство іде ще далі — за допомогою критичного мислення відкриває для себе спільності, притаманні усім людям на базовому рівні, як внутрішньо, так і зовнішньо. А це допомагає дітям навчитися цінувати, турбуватися і співпереживати будь-кому — навіть далеким людям або тим, хто кардинально відрізняється від їхнього кола спілкування. У цій складовій є дві теми: цінувати фундаментальну рівність усіх людей та цінувати вплив систем на благополуччя.

РОЗДІЛ ІV

Впровадження СЕЕН в школі (приклад уроку)

**Урок у 7 класі: Вивчаємо емпатію**

**Мета уроку**

Під час цього уроку діти почують розповідь, яка відкриє їм поняття емпатії та уміння бачити ситуацію з позиції інших, а також важливість цих двох рис. Емпатія має дві головні складові: уміти ставати на позицію інших (когнітивна емпатія) та могти емоційно резонувати з іншими (емоційна емпатія). Без уміння ставати на позицію інших ми можемо неправильно трактувати їхні мотивацію та вчинки. Діти говоритимуть про позиції персонажів розповіді, слухатимуть своїх однокласників та однокласниць, і це допоможе їм осягнути складність позиції іншої людини, яка є вираженням її потреб, почуттів та думок. Коли учнівство навчиться слухати і цінувати різні позиції, це допоможе їм краще вирішувати проблеми і підтримувати позитивні взаємини.

**Навчальні результати**

Учениці й учні:

* познайомляться зі значенням і складовими елементами емпатії;
* спробують ставати на позицію інших через інтерес до потреб, почуттів та думок персонажа;
* спробують дослухатися до різних точок зору;
* поговорять про цінність уміння ставати на позицію інших для побудови позитивних взаємин та вирішення проблем.

**Ключові складові**

Міжособистісна усвідомленість

**Тривалість**

40 хвилин

**Матеріали для уроку**

Підготуйте:

* подану нижче історію;
* для кожної групки — по одному набору з шести аркушів із ролями/іменами персонажів на кожному аркуші;
* таймер;
* дзвоник, чутний для усіх учнів та учениць.

**«Розігрів» |** 4 хвилини

* «Давайте підготуємося до короткої вправи на увагу. Як нам хочеться почуватися фізично, на рівні тіла?
* Спершу займімо зручну позу, спину тримаємо рівно. Опустімо погляд до підлоги або заплющмо очі.
* Перш ніж почати працювати над увагою, проведемо невелику практику ресурсності або заземлення, щоб заспокоїти тіло. Нехай кожен із вас зупиниться на ресурсі зі свого набору, або обере чи уявить новий.
* Тепер давайте подумаємо про цей ресурс і спробуємо зосередити всю увагу на ньому протягом хвилинки у тиші. Якщо вам більше підходить заземлення, можете попрактикувати його. Що б ви не вибрали, давайте робити це тихо і з повною увагою до процесу. [Зробіть паузу.]
* Що ви помічаєте у своєму тілі? Якщо вам зараз приємно або нейтрально, зосередьтеся на цьому відчутті.
* Якщо вам зараз неприємно, то змініть ресурс або проведіть заземлення. Можете також змінити положення тіла, але постарайтеся не потурбувати при цьому інших учнів та учениць. Якщо ні, то просто тримайте увагу на своєму ресурсі. [Зробіть паузу.]
* Тепер зосередьмося на диханні. Спробуємо простежити за тим, як ми вдихаємо і видихаємо.
* Якщо вам некомфортно стежити за диханням, можете повернутися до практики ресурсності або заземлення чи просто перепочити. Головне — нікого не потурбувати при цьому. [Зробіть паузу на 15–30 секунд.]
* Якщо ви відволікаєтеся, спробуйте потримати увагу на диханні. Можете порахувати свої вдихи й видихи. [Зробіть паузу трохи на довше: секунд 30–60 або більше.]
* Увагу можна поліпшити, якщо зосереджуватися на відчуттях усередині тіла або диханні. Вибір завжди за вами.
* Що ви помітили?» [Дайте ученицям і учням можливість поділитися уголос.] **Презентація/обговорення |** 8 хвилин
Що таке емпатія?

**Огляд**

Учнівство спершу обговорить значення слова «емпатія», а після цього — розповідь про ситуацію з непорозумінням.

**Що вивчатимемо**

* Кожна людина займає особливу позицію, яка формується з її потреб, почуттів, думок тощо.
* Ми не можемо абсолютно чітко знати позицію іншої людини, але здатні припустити, що ми могли би відчувати, думати чи потребувати, якби були на її місці.
* Емпатія — це знання того, що відчуває інша людина (когнітивна емпатія), а також турбота про те, що вона відчуває (емоційна емпатія).
* Наша емпатія може бути точною або неточною (емпатична точність); існує ризик неправильно потрактувати наміри інших, коли ми не свідомі їхньої позиції.

**Матеріали для уроку**

Підготуйте:

* історію, подану нижче.

**Схема дій**

* Напишіть слово «емпатія» на дошці й запитайте учнівство, що вони знають про цей термін. Дайте трохи часу на відповіді.
* Поясніть, що емпатія має дві головні складові: перша — знати, що відчуває інша людина, і вміти стати на її позицію. Друга складова — бути небайдужими до того, що відчуває інша людина, і вміти спів-відчувати з нею. Спробуйте спільно з учнями дійти до визначення емпатії, співзвучного з таким формулюванням: «Емпатія — це знати, як почувається інша людина, і бути небайдужими до її почуттів». Запропонуйте дітям приклади ситуацій, коли людина проявляє лише одну з двох складових емпатії.
* Запитайте, чи буває так, що ми неточно визначаємо, як почувається інша людина. Це називається «емпатичною точністю».
* Скажіть учням і ученицям, що зараз ви разом прочитаєте розповідь, а тоді обговорите приклади емпатії та емпатичну точність за її матеріалами.

**Підказки для вчительства**

Ви можете замінити команду «Що? Де? Коли?» у цій історії на якусь іншу групу хлопців та дівчат, більш зрозумілу/притаманну вашій школі.

**«Степан і команда “Що? Де? Коли?”»**

«Настя, капітанка команди “Що? Де? Коли?”, почула, що новий учень школи, Степан, міг би стати чудовим членом їхньої команди. Настя підійшла до Степана у шкільному коридорі і сказала:

— Степане, я чула, що у попередній школі ти брав участь у іграх “Що? Де? Коли?”.

— Так і є, — відповів Степан.

— Чудово! — зраділа Настя. — Тоді ти маєш приєднатися до нашої команди. Може, з тобою ми навіть виграємо цьогорічний чемпіонат! А ще ти зможеш зустріти багато нових друзів.

— Дякую, може і так, — відповів Степан.

Настя розповіла тренерові, пану Кию, що Степану може бути цікаво приєднатися і що він — чудова знахідка для команди. На що пан Кий відповів:

— Клас, це хороша ідея. Чому б вам з іншими членами команди не поговорити зі Степаном? Можете запросити його подивитися нашу найближчу гру.

Степан повернувся додому, де його чекав дідусь, пан Кублик.

— Як там у школі? — запитав дідусь.

— Усе гаразд, — відповів Степан. — Капітанка команди “Що? Де? Коли?” хоче, щоб я приєднався до них. Але в попередній школі я вже пробував себе у цьому виді змагань, і мені не дуже пішло. Тому я хотів приєднатися до гуртка з малювання. Здається, мистецтво — це моє справжнє покликання.

Пан Кублик пригадав свої шкільні роки і відповів:

— Знаєш, Степане, пробувати щось нове — це важливо. Можливо, ти не знаєш, що вибрати, але видається, що ти справді хотів би приєднатися до гуртка з малювання. Я підтримую тебе. Слухайся свого серця.

Наступного дня у школі Степан побачив тренера Кия, який є також учителем математики у Степановому класі.

— Привіт, Степане, — привітався тренер Кий. — Настя сказала, що ти хотів би приєднатися до команди “Що? Де? Коли?”. Ми дуже чекаємо тебе на нашому наступному матчі!

За обідом члени команди Артем і Вадим запросили Степана сісти з ними і пригостили його цукерками, які принесли з дому. Степан почав нервувати. Здається, виникло непорозуміння».

**Персонажі розповіді**

1. Степан, новий учень;
2. Настя, капітанка команди “Що? Де? Коли?”;
3. тренер Кий, наставник команди і вчитель математики;
4. пан Кублик, дідусь Степана;
5. Артем, член команди разом із Настею та Вадимом;
6. Вадим, член команди разом із Настею та Артемом.

**Запитання для обговорення**

* Де в цій історії, на вашу думку, сталося непорозуміння? Чому ви так вважаєте? [Запропонуйте класові створити список пунктів, по яких відбулося непорозуміння.]
* Що на вашу думку, відчував, думав і чого потребував Степан, коли розмовляв із Настею?
* Що на вашу думку, відчував, думав і чого потребував Степан, коли сидів із Артемом і Вадимом?
* У яких моментах ви помітили прояви емпатії або її відсутність?
* Як персонажам цієї історії поліпшити свої уміння ставати на позицію інших або проявляти емпатію?

ВИСНОВКИ

 Сьогодні людство перебуває у складній ситуації. Діти й дорослі стикаються із найрізноманітнішими випробуваннями та соціальними умовами. Утім, посеред бурхливих життєвих хвиль чітко видно різницю між діями та рішеннями, за якими стоять вузькі інтереси, та такими, що враховують інтереси інших. Ми зможемо успішно керувати наслідками своїх дій, якщо краще усвідомлюватимемо свої імпульси та упередження, навчимося управляти своїми реакціями та будемо готові критично аналізувати фактори, що стоять за ситуацією. Саме тому співпереживання — це головна тема, що об’єднує і провадить СЕЕН. Складові програми не є гарантією етичної поведінки та відповідального прийняття рішень, але учні й учениці, які виховають у собі навички цієї програми, діятимуть більш розважливо, ґрунтовно та відповідально, чим поліпшуватимуть своє та чуже довгострокове благополуччя. І зрозуміють свій колосальний потенціал стати силою добра: власного, добра інших та добра цілого світу.