

ЯСЕЕН (ПРАКТИКУЮ)

ПОСІБНИК ДЛЯ РОБОТИ З БАТЬКІВСТВОМ



EMORY
UNIVERSITY

УДК 37.015.3:159.942](072)
Я11

Видання здійснене за підтримки Громадської служби миру – GIZ Україна



За загальною редакцією

Олександра Елькіна, Олега Марущенка, Олени Масалітіної

Авторський колектив:

Оксана Дегтярьова, Тетяна Дрожжина, Галина Калужна,
Дар'я Долгова, Оксана Кондратенко, Наталія Харченко, Світлана Дмитренко

Я (практикую) СЕЕН. Посібник для роботи з батьківством: навч.-метод. посібник /
Я11 О. Дегтярьова, Т. Дрожжина, Г. Калужна та ін.; за заг. ред. О. Елькіна, О. Марущенка,
О. Масалітіної. — Київ: Видавничий дім «Перше вересня», 2021. — 64 с.

ISBN 978-617-7512-92-8

Це методичний poradnik, що забезпечить детальним алгоритмом роботи з батьками або особами, які їх замінюють, у контексті соціально-емоційного та етичного навчання. Посібник відповідає на основні запитання, що стосуються роботи з батьківством, наприклад: як говорити про СЕЕН, боротися з упередженнями або вести системну просвітницьку роботу.

Посібник рекомендований для вчителів і вчительок, які готові працювати з програмою СЕЕН, а його матеріали можуть використовуватися для ознайомлювальної роботи з батьківством. Посібник належить до серії книг «Я (практикую) СЕЕН», створених, щоб допомогти тим, хто готовий працювати з програмою.

УДК 37.015.3:159.942](072)

Для безкоштовного розповсюдження.

Продаж заборонено.

ISBN 978-617-7512-92-8

© О. Елькін, О. Марущенко, О. Масалітіна,
заг. ред., 2021
© ГО «ЕдКемп Україна», 2021

БЛОК 1.

ГОВОРИМО З БАТЬКІВСТВОМ ПРО СЕЕН: ОСНОВНІ АКЦЕНТИ

Про книгу	5
Що таке СЕЕН?	6
Чи має програма релігійний підтекст?	12
Додаток 1. Лист батьківству й опікунству	13
Як програму СЕЕН використовують у світі?	14
Чи підходить програма українському учнівству?	15
Чому СЕЕН потрібно впроваджувати в українській школі?	21

БЛОК 2.

ПРАЦЮЄМО ІЗ ЗАПЕРЕЧЕННЯМИ

Мають упередження	25
Бояться нововведень	26
Не хочуть заглиблюватися в тему	27
Реагують агресивно	28
Переживають втрату	29
Перебувають у складних життєвих обставинах	29
Гіперопікають дитину	29

БЛОК 3.

ДОЛУЧАЄМО БАТЬКІВСТВО

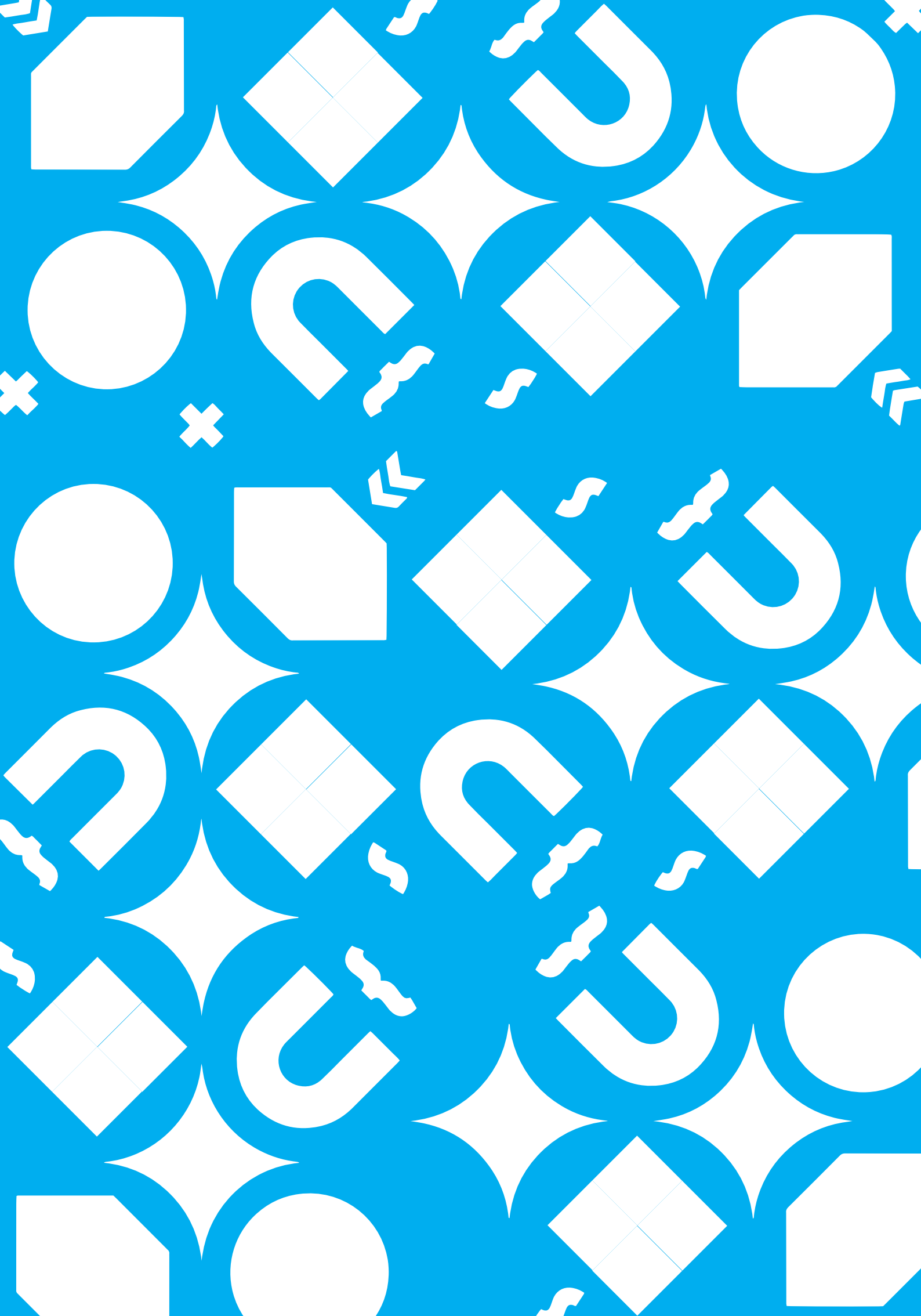
Чому батьківству важливо долучатися до навчання дітей за програмою?	31
Які є напрями й форми діяльності в роботі з батьківством щодо СЕЕН?	32
Як інформувати батьківство про досягнення дітей?	36
Додаток 2. Зразки інформаційних повідомлень	37
Додаток 3. Описовий лист досягнень дитини	38
Тематика публікацій на сайті закладу про СЕЕН	47

БЛОК 4.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОБОТИ ВДОМА

Як почати практикувати СЕЕН удома?	51
Додаток 4. Практики читування і заземлення	52
Як проводити щоденні практики стійкості?	54
Додаток 5. Добірка рефлексивних практик і постерів	55
Додаток 6. 8 аудіопрактик СЕЕН	56
Як допомогти налагодити співпрацю батьківства з дітьми?	58
Додаток 7. Корисні покликання	59

ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА



Говоримо з батьківством про СЕЕН: основні акценти

◆ Про книгу

Батьки або особи, які їх замінюють, завжди прагнуть, щоб їхні діти виросли щасливими й успішними, знайшли своє місце у світі. Але як знати, яким буде цей світ?

Дослідження Міністерства праці США свідчать, що сьогоднішні діти до 38 років змінять від 10 до 14 місць роботи, за життя змінять близько десяти різних професій, восьми з яких ще навіть не існує. У звіті Міжнародного Економічного Форуму, опублікованому восени 2020 року, компанії та організації усього світу прогнозують, що вже до 2025 року 13,5% усіх робочих місць будуть представлені в нових професіях, які тепер ще тільки зароджуються.

То до чого готувати дітей? Яку траєкторію розвитку обрати? Насамперед потрібно звернути увагу на їхні м'які навички, як-от комунікативні здібності, критичне мислення, адаптивність, ситуаційна обізнаність, дбайливість, навички емоційного співпереживання, тайм-менеджменту тощо. Ці навички знадобляться і в офісі, і в лабораторії, і в майстерні, і, що не менш важливо, в особистому житті.

Команда EdCamp Ukraine віднайшла у світовій освітній практиці програму «Соціально-емоційне та етичне навчання» (СЕЕН), що спрямована саме на розвиток м'яких навичок, на глибоке розуміння мови власного тіла й чужих і своїх емоцій, реакцій, почуттів. І коли в українських школах у межах реформи НУШ стартувала апробація цієї програми, лавиною посипалися позитивні відгуки вчителів і вчительок, які були залучені до участі в проєкті й упроваджували програму у своїх школах. Вони із захватом розповідали про те, що завдяки СЕЕН знизився рівень булінгу серед дітей, вони виявляють повагу одне до одного, а це полегшує навчання й робить перебування в школі комфортнішим. Важливо, що програма СЕЕН безкоштовна та загальнодоступна для всіх, хто має бажання долучитися.

Концепція НУШ ґрунтується на засадах педагогіки партнерства, що передбачають взаємодію вчительства, учнівства й батьківства, тому зрозуміло, що до співпраці за програ-

мою СЕЕН обов'язково треба долучити батьків або осіб, які їх замінюють. А для цього вчителю потрібно мати дієвий практичний інструментарій, що допоможе реалізувати задумане й дасть відповіді на запитання, які виникатимуть під час роботи з батьківством.

Посібник, який Ви тримаєте в руках, — це методичний порадник, що забезпечить детальним алгоритмом роботи з батьками або особами, які їх замінюють. Ба більше, цей посібник належить до серії книг «Я (практикую) СЕЕН», створених за підтримки Громадської служби миру (GIZ Україна) для того, щоб допомогти тим, хто готовий працювати з програмою. У серії також є путівник для батьківства, який відкриває тонкощі емоційного світу дитини, і порадник зі створення професійної спільноти.

Тож не гайте часу! Бажаємо натхненної співпраці з кожним учасником і кожною учасницею освітнього процесу, щоб покоління сучасних дітей було готовим адаптуватися до змін, які чекатимуть на них у дорослому житті.

◆ Що таке СЕЕН?

Уявіть ситуацію: Ви прийшли до лікаря з елементарними, на Вашу думку, симптомами. Лікар уважно вислухав Вас, оглянув, зазирнув у комп'ютер і засипав Вас страхітливими незрозумілими термінами. Що б Ви відчули в цю мить? Напевно, розгубленість, тривогу й бажання якнайшвидше втекти від того лікаря якомога далі.

Те саме можуть відчути й батьки або особи, які їх замінюють, уперше почувши про соціально-емоційне та етичне навчання. Не виключено, що спочатку може виникнути повне заперечення (про це читайте в блоці 2). Тому, розповідаючи батьківству про СЕЕН, намагайтеся говорити просто й доступно, без повчання й зверхності.

Почніть із того, що в аббревіатурі СЕЕН кожна буква має своє важливе значення.

С — соціальне навчання

Абревіатура СЕЕН означає «Соціальне, емоційне та етичне навчання». Соціальне — тому що спрямоване на спільне благо: на благо сім'ї, школи, країни й світу загалом. І це не поетичне перебільшення. СЕЕН покликане виховати людей, які врятують нашу планету. Від чого саме? Наприклад, від глобального потепління, енергетичної кризи, голоду, спраги, хвороб, релігійної ворожнечі, третьої світової. А, може, і від нових, ще не бачених загроз.

Звісно, не йдеться про героїчних одинаків й одначок, що подужають змінити все на краще за півтори години — бо таке буває тільки в коміксах. Ідеться про людство, яке може щасливо обходитися без бетменів і дивожінок. Адже СЕЕН — це міжнародна програма, що має на меті виховати ціле нове покоління, здатне впоратися з тим, із чим ще не впоралися попередні.

Характерно,
що англійською
програма СЕЕН
називається
SEE Learning.
Англійське слово
see залежно
від контексту
може означати
не тільки
«бачити»,
а й «розуміти»,
«усвідомлювати»,
«осягати
розумом»,
«дбати» тощо.

Е — емоційне навчання

Емоційне навчання — це навчання, спрямоване на глибоке розуміння емоцій, реакцій, почуттів — глибше, ніж те, до якого більшість із нас звикли.

Е — етичне навчання

І нарешті СЕЕН — це етичне навчання, тобто навчання добра. А добро не можливе без відповідного складу розуму (усвідомленості), відповідних почуттів (співпереживання) і вчинків (залученості). Кожна із цих трьох граней — незамінна й обов’язкова.

Отже, СЕЕН прагне виховати розумних, небайдужих і діяльних людей, уважних до себе й до ближніх, які зможуть подбати про власне щастя і про цілий світ.

У фокусі уваги програми соціально-емоційного та етичного навчання — вміння та навички, які допомагатимуть дитині на кожному етапі життя. «Стійкі вміння» програми СЕЕН — це щось на зразок навчальних досягнень вищого рівня. У них прописано, що 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 й опановувати ще глибше і в шкільні роки, і протягом життя (таблиця 1 на с. 8–9).

У центрі уваги СЕЕН — три різновиди знань, умінь і навичок. Про них уже йшлося вище. Це усвідомленість, співпереживання й залученість. Співпереживання — це погляд на себе, інших і людство загалом крізь призму добра, турботи, емпатії та уваги до позитивних емоцій і страждань. Усвідомленість — стосується здатності тонко й глибоко сприймати внутрішні та зовнішні явища, зокрема власне внутрішнє життя й потреби інших людей, а також взаємозалежність як рису власного життя й систем, у яких перебуває людина. Залученість — це методи, якими людина втілює на практиці те, що зрозуміла, завдяки усвідомленості й співпереживанню.

Усі три виміри взаємозалежні й незамінні. Зміни на краще можливі тільки тоді, коли всі три виміри формують нашу поведінку. Коли ж один із вимірів розвинутий недостатньо, це може призвести до небажаних і непередбачуваних наслідків. І ось чому.

Уявімо щасливий казковий світ, де найбільша проблема — це не політий фікус. Скажімо, мешканцями цього світу виявилися троє героїв: Ніф-Ніф, Наф-Наф і Нуф-Нуф (будь-які збіги випадкові). Ніф-Ніф добре розуміє, що фікус потребує води й без неї може загинути. Така похмура перспектива дуже засмучує Ніф-Ніфа (усвідомленість + співпереживання), але йому бракує рішучості й енергійності, щоб таки принести води й полити фікус.

ТАБЛИЦЯ 1. СТІЙКІ ВМІННЯ

Компоненти	Уміння
Увага і самоусвідомленість	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Дослухатися до свого тіла та відчуттів Помічати й описувати відчуття в тілі та розуміти, як вони пов'язані зі стресом і добробутом. ◆ Дослухатися до емоцій Дослухатися до своїх емоцій, визначати їх тип та інтенсивність. ◆ Схематизувати зв'язки Розділяти емоції на категорії залежно від переживань і наявних емоційних моделей.
Співпереживання собі	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Розуміти емоції в контексті Розуміти, як виникають емоції в контексті покладених в основу потреб, уявлень і ситуацій. ◆ Приймати себе Приймати себе та свої емоції через розуміння контексту й не засуджуючи себе.
Саморегуляція	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Зрівноважувати своє тіло Знаходити баланс для свого тіла та нервової системи для поліпшення добробуту, особливо в стані стресу. ◆ Контролювати свій розум та імпульси Скеровувати й підтримувати увагу на вибраних предметах, завданнях або враженнях, не відволікатися. ◆ Управляти емоціями Конструктивно реагувати на імпульси й емоції, виховувати в собі поведінку й ставлення, які сприяють добробуту в далекій перспективі.
Міжособистісна усвідомленість	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Зважати на соціальну реальність Визнавати, що людина є істотою соціальною; зважати на присутність інших та їхні ролі в нашому житті. ◆ Зважати на реальність, у якій перебуваємо разом з іншими Цінувати базові спільні людські цінності: наприклад, бажання бути щасливими й уникати труднощів, переживання емоцій і різних тілесних станів та іншого універсального досвіду. ◆ Цінувати культурне розмаїття й відмінності між людьми Цінувати те, що нашої спільній реальності притаманні культурне розмаїття, унікальність й інакшість окремих особистостей і груп; навчитися поважати наші відмінності та їхні переваги для глобальної громади.

Компоненти	Уміння
Співпереживання іншим	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Розуміти почуття й емоції інших людей у контексті Розуміти почуття й реакції інших людей у контексті ситуацій, у яких вони стаються; розуміти, що інші люди, як і ми самі, мають почуття, спричинені їхніми потребами. ◆ Цінувати й виховувати в собі доброту й співпереживання Цінувати переваги доброти й співпереживання та свідомо виховувати їх у собі як моральні установки. ◆ Цінувати й виховувати в собі інші етичні установки Цінувати та виховувати в собі етичні установки та просоціальні емоції, як-от: прощення, терпіння, задоволеність, щедрість і смиренність.
Навички побудови взаємин	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Слухати емпатично Слухати уважно, щоб ще краще зрозуміти інших та їхні потреби. ◆ Спілкуватися вміло Виявляти в спілкуванні співпереживання, щоб підтримати себе й інших. ◆ Допомагати іншим Пропонувати допомогу іншим відповідно до їхніх потреб і своїх можливостей. ◆ Трансформувати конфлікти Конструктивно реагувати на конфлікти: сприяти порозумінню, примиренню та встановленню мирних взаємин.
Поцінювання взаємозалежності	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Розуміти взаємозалежні системи Усвідомити взаємозалежну природу нашого світу й опанувати методи системного мислення. ◆ Розуміти співіснування людей у контексті систем Усвідомити, що всі особистості співіснують у контексті систем; зрозуміти, як вони впливають на нього, а він — на них.
Визнання спільності з людством	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Цінувати фундаментальну рівність усіх людей Зрозуміти, що фундаментальна рівність і спільність із людством стосується не лише найближчого кола спілкування, а й усього світу. ◆ Цінувати вплив систем на добробут Збагнути, як системи сприяють добробуту на культурному та структурному рівнях або підривають його — наприклад, через промоцію позитивних цінностей або увічнення нерівності й проблемних переконань.
Залученість до локальної і світової спільнот	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Вивчити свої можливості запроваджувати позитивні зміни в локальній і світовій спільнотях Розпізнати свій потенціал особисто або колективно впливати на позитивні зміни, виходячи з власних здібностей і можливостей. ◆ Залучатися до локальних і глобальних рішень Вивчати й обдумувати креативне та колективне розв'язання проблем, які впливають на місцеву громаду або все людство.

А може, фікус полє хтось інший? От Наф-Наф, наприклад, любить рослини не менше, ніж Ніф-Ніф і завжди готовий допомогти (співпереживання + залученість). На жаль, він замало знає про фікуси й береться поливати рослину занадто часто. Бідолашний фікус починає жовтіти й хилитися уже не від нестачі, а від надлишку вологи. Краще не стало.

Нарешті до справи береться Нуф-Нуф. Він великий розумник і аж ніяк не ледар (усвідомленість + залученість). Але до фікусів він геть байдужий. Тож він знаходить надзвичайно ефективне рішення — викидає фікус на смітник. Тепер — жодних турбот! От тільки Ніф-Ніф і Наф-Наф засмутились. У нашому неймовірно складному й багатогранному світі будь-хто із цих трьох міг би спричинити справжню катастрофу або принаймні їй посприяти.

Ви й самі, напевно, легко згадаєте не одну повчальну історію про те, до чого призводить бездіяльність небайдужих, байдужість діяльних і діяльність необачних. Тому СЕЕН і пропагує сучасну етику: етику розуму, серця й дії.

Як Ви вже знаєте, кінцева мета СЕЕН — щастя й добробут людства. Але зауважте: попри такі амбітні, навіть неосяжні, на перший погляд, цілі, тут не йдеться про самозречення й самопожертву заради порятунку світу. Навпаки! Програма СЕЕН навчає: починати треба із себе. Щоб подбати про світ, треба вміти дбати про себе. Щоб зрозуміти світ, треба для початку зрозуміти себе. А щоб зробити світ щасливим... Саме так, треба вміти бути щасливим.

Чи замислювалися Ви про те, як несправедливо мало ми приділяємо увагу своєму щастю і взагалі своїм емоціям, почуттям, відчуттям? Ми можемо нескінченно обговорювати політику, жанри музики, криптовалюту, книжки, фільми й лавреатів міжнародних премій. Можемо нескінченно вдивлятися у вогонь, воду і відео про котиків. І водночас можемо за цілий день, а може й тиждень ані хвилини не приділити тому, щоби прислухатися до власних почуттів, зрозуміти їхні причини, упорядкувати й за потреби видозмінити їх. Часто ми не помічаємо власні емоції аж доти, доки вони не почнуть шкодити нам і тим, хто опинився поруч. СЕЕН має на меті виправити таке прикре становище (схема 1).

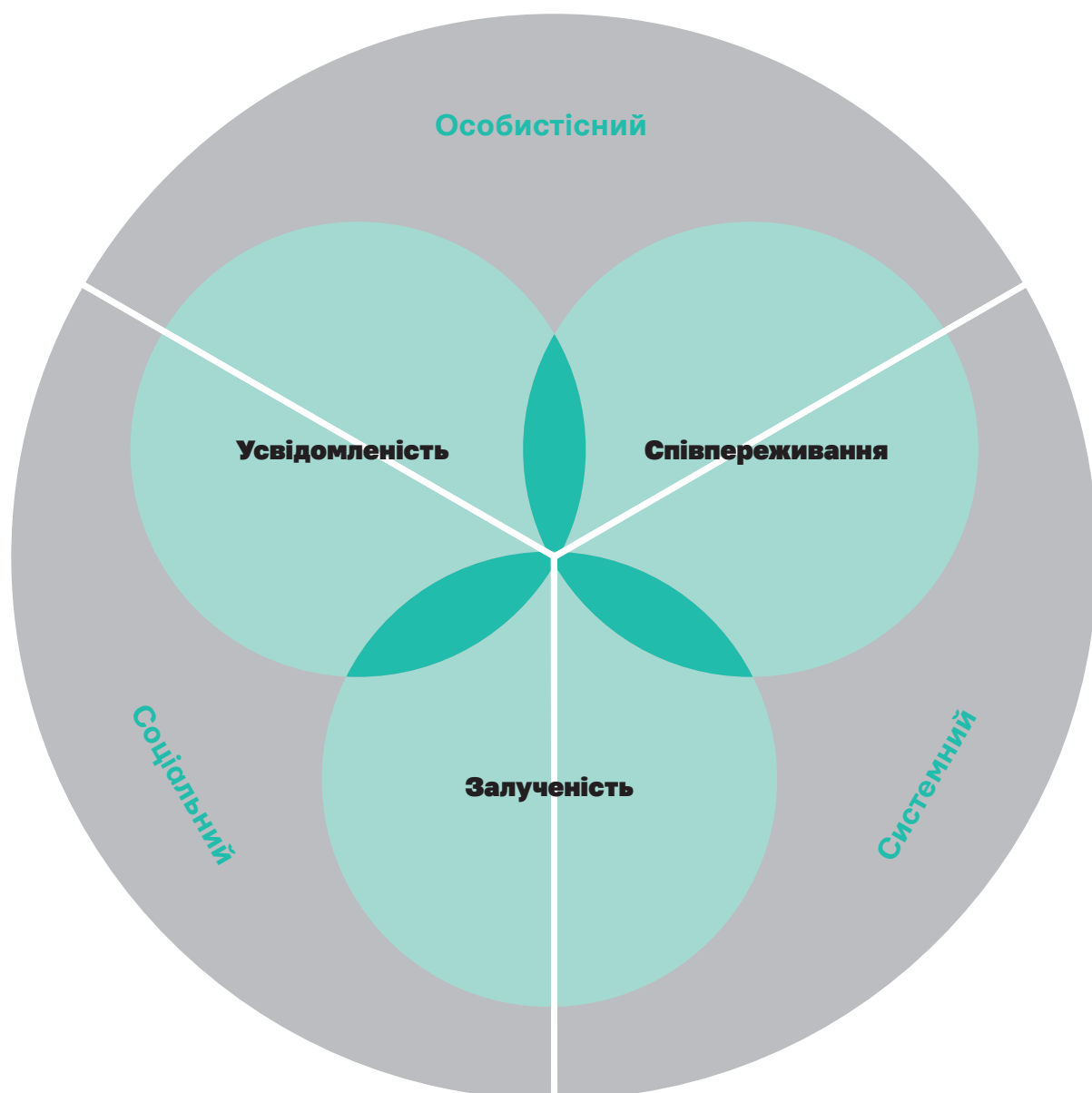
Три виміри СЕЕН (усвідомленість, співпереживання й залученість) представлені на трьох рівнях: особистому, соціальному й системному.

На особистому рівні СЕЕН навчає усвідомлювати те, що відбувається з нами самими, виявляти турботу про себе, вживати заходів, щоб уникнути шкоди або виправити її.

Соціальний рівень у СЕЕН — це рівень колективу, сім'ї, дружнього кола, тобто він стосується кола безпосереднього спілкування. У цьому колі ми навчаємося розуміти причину настроїв і вчинків інших людей, співчувати, пробачати, приймати тих, чий переконання чи звички відрізняються від наших, рішуче діяти на користь ближньому.

СХЕМА 1

РІВНІ ТА ВИМІРИ СЕЕН



● Рівні

● Виміри

ВІРА У
МУДРІСТЬ
ГРУПЦІ

ВЗАЄМКА
ГЛИБОКА
ПОВАГА

Системний рівень — це рівень міста, держави, регіону, світу. Наразі наш світ перебуває в стані кризи: екологічної, енергетичної, можливо, моральної, і лише системні зміни можуть це змінити. Але ці системні зміни мають спиратися на зміни інших рівнів. Як неможливі зміни на соціальному рівні без змін на рівні особистому, так само й серйозні позитивні зміни на системному рівні неможливі без численних змін у сім'ях, колективах, товариствах. Водночас і дрібні нечисленні зміни на рівні окремих особистостей і спільнот самі собою не сприятимуть загальному благу. Отже, три рівні СЕЕН нерозривно пов'язані.

Кожна людина перебуває водночас на всіх трьох рівнях взаємодії, однак часто не усвідомлює власної позиції та своєї глобальної ролі. Тому так важливо допомогти всім знайти себе у світі соціально-емоційної та етичної взаємодії. І що раніше це станеться, то гармонійнішим буде світ навколо. Тож, звертаючись до батьківської спільноти (додаток 1), важливо пояснити суть СЕЕН, щоб заручитися надійною підтримкою у створенні щасливого суспільства.

Програма СЕЕН є інвестицією батьків або осіб, які їх замінюють, не лише в майбутнє своїх дітей, а й у своє власне. Адже формування та розвиток навичок соціально-емоційної взаємодії є засадами для міцного й надійного зв'язку між поколіннями. СЕЕН допомагає дітям з любов'ю та усвідомленням зрозуміти емоції і стани, які переживає доросла людина. Відтак батькам не потрібно спеціально шукати спільну мову з дітьми — завдяки СЕЕН вони вже на шляху взаєморозуміння, незалежно від віку, статусу, статі й інших обставин.

◆ Чи має програма релігійний підтекст?

Уявіть, що Ви на борту некерованого літака. Разом із Вами є ще кілька пасажирів і пасажирок з інших країн. Усі ви дотримуетесь різних політичних і релігійних поглядів, однак тепер ваші життя в однаковій небезпеці. Ви дізнаєтеся, що один із пасажирів, громадянин Індії та прихильник індуїзму, має деякий досвід у керуванні літаком. Чи завадить Вам його релігія звернутися до нього по допомогу?

Припустимо, що він погодився, але зайшовши в кабінку пілота він з'ясував, що в літаку пошкоджено електронну систему керування, тож треба знайти когось, хто відновить роботу радара. І тут поталанило, адже на літаку є жінка, яка знає, як це зробити. Вона також з Індії, однак буддистка, тому з релігійних міркувань не бажає допомагати пілотові. Проте після Вашого щирого прохання вона все-таки виправляє несправність.

І от, коли, здавалося б, порятунок уже близько, виявляється, що пошкоджено двигун літака, тож без досвідченого механіка врятуватися не вийде. І знову неймовірна удача — на борту є механік, громадянин Іраку. Він готовий полагодити двигун, та раптом одна з пасажирок стає йому на заваді, бо вважає, що той має лихі наміри.

» ЛИСТ БАТЬКІВСТВУ Й ОПІКУНСТВУ «

Дата: _____

Шановні мами й тати, опікуни й опікунки!

Ваша дитина починає займатися за пробною програмою соціально-емоційного та етичного навчання (СЕЕН). СЕЕН – це програма для дошкільної та шкільної освіти, розроблена спеціалістами Університету Еморі (Атланта, США), щоб підсилити соціальний, емоційний та етичний розвиток дітей і молоді. В Україну СЕЕН привезла ГО «ЕдКемп Україна». Пілотний проєкт із впровадження в школах системи соціально-емоційного та етичного навчання стартував у 2019 році у 23 областях. Пілотування відбувається в межах загальнонаціонального шкільного експерименту МОН за участі Інституту модернізації змісту освіти, Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України (наказ МОН від 18.11.2019 р. № 1431) і за підтримки Громадської служби миру – GIZ Україна.

СЕЕН доповнює наявні програми із 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 якнайліпше дбати про себе й інших, особливо в плані так званого емоційного та соціального здоров'я. Соціально-емоційне та етичне навчання ґрунтується на співпереживанні до себе й інших. Не можна примусити співпереживати. Натомість потрібно плекати конкретні навички: уміння регулювати власну нервову систему й давати собі раду зі стресом, розуміння емоцій інших і вміння конструктивно з ними працювати, навички соціалізації та побудови взаємин, а також ширшого погляду на спільноти, у яких ми живемо. Мета СЕЕН – дати інструменти для вибудовування щастя й добробуту учнівства нині й у майбутньому.

Завдяки пробній програмі Ваша дитина навчиться приводити до балансу свою нервову систему і таким способом підсилювати стійкість проти стресу й несприятливих обставин. Для цього вона навчиться помічати свої тілесні відчуття, що сигналізують про стрес або спокій, і опанує прості стратегії для фізичного заспокоєння. Ці техніки розроблено на базі великого пласта досліджень ролі автономної нервової системи й фізіології стресу. Вашу дитину заохочуватимуть використовувати лише ті навички, які ефективні особисто для неї.

Чимало навичок, що їх Ваша дитина внесе із цього навчання, Ви можете опанувати 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 добробуту. Було б добре, якби Ви говорили із сином чи донькою про те, якими способами Ви зберігаєте стійкість і які стратегії підходять для тих чи тих обставин. Можете розпитувати дитину про техніки, які вона вивчає в школі, або просити її показати їх Вам.

Якщо матимете запитання, будь ласка, звертайтеся.

Ім'я учителя/-ки _____

Контакти учителя/-ки _____

Підпис _____

**Далай-лама
XIV доклав
максимум
зусиль для того,
щоб програма
СЕЕН була
безкоштовною
і доступною для
всіх охочих.**

Літак стрімко втрачає висоту, час спливає, а Ви намагаєтеся пояснити всім, що тепер не час і не місце для з'ясування стосунків і суперечок на релігійному ґрунті. У всіх пасажирок і пасажирів літака є одна глобальна спільна цінність – життя і, якщо кожен і кожна буде насамперед людиною, а не громадянкою/-ином певної держави чи представником/-цею релігійної течії, життя буде довгим і щасливим.

Програма СЕЕН є світською та не має жодного релігійного контексту. Поштовхом до створення програми СЕЕН стали заклики Далай-лами XIV до миру, порозуміння, співпереживання й усвідомлення того, що для всіх людських істот спільним домом є планета Земля, яку, подібно до літака, потрібно рятувати спільними зусиллями.

Програма СЕЕН 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 особливостей національних систем освіти. Її розробленням займаються вчені з дослідницького Університету Еморі на базі ґрунтовних наукових підходів.

◆ Як програму СЕЕН використовують у світі?

Програму соціально-емоційного та етичного навчання розробили в Університеті Еморі (Emory University – відомий приватний дослідницький університет в Атланті, штат Джорджія, США) і його Центрі споглядальної науки й етики на основі співчуття (Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics), а натхненником став Його Святість Далай-лама XIV, лауреат Нобелівської премії миру.

Весна 2019

- » Міжнародний публічний старт навчальної програми у Нью-Делі, Індія.
- » Відкриття онлайн-платформи для підготовки викладачів і викладачок.
- » Публікація навчальної програми для початкових, пізніх початкових і середніх класів закладів освіти, а також створення методичного супроводу СЕЕН у друкованому й електронному форматах.

Літо 2019

- » Презентація програми на V Національній (не) конференції EdCamp Ukraine в липні 2019, початок апробації.

Осінь 2019

- » Виконання навчальної програми середньої школи для пілотування.
- » Упровадження навчальної програми СЕЕН із фасилітаторками/-ами в партнерстві шкіл Північної Америки, Європи, Південної Азії та Близького Сходу, постійний збір даних.

- » Постійна адаптація СЕЕН до місцевого й міжнародного контексту.
- » Старт пілотного проєкту із впровадження в школах системи соціально-емоційного та етичного навчання в Україні за участі 26 шкіл із 23 областей України.

Весна 2020

- » Завершення та публікація навчальної програми середньої школи в друкованому й електронному форматах.
- » Початковий звіт про оцінювання процесу створення платформи для підготовки викладачок/-ів.
- » Завершення пілотного етапу дослідження ефективності СЕЕН, що проводилося на декількох експериментальних майданчиках.

Осінь 2020

- » Ініціювання багатовекторного дослідження ефективності соціально-емоційного та етичного навчання в країнах Південної Європи.
- » Міжнародна навчальна конференція СЕЕН, яку організував Університет Еморі.
- » Соціальну та емоційно-етичну компетентності інтегровано до оновлених професійних стандартів вчителя, соціально-емоційний компонент інтегровано до Державного стандарту базової загальної середньої освіти.

Літо 2021

- » Розроблені модельні програми з соціально-емоційного та етичного навчання для 1–2, 3–4, 5–6 класів схвалені для використання в освітньому процесі у закладах загальної середньої освіти.

◆ Чи підходить програма українському учнівству?

Коротка історія СЕЕН в Україні

Програму соціально-емоційного та етичного навчання розробляли 20 років, одночасно випробовуючи її елементи в 500 закладах освіти у всьому світі: у США, Індії, Бразилії, Великій Британії, Швеції, Швейцарії, Австралії та інших країнах. А якими були перші кроки впровадження програми соціально-емоційного та етичного навчання (СЕЕН) в Україні?

З ініціативи EdCamp Ukraine і за підтримки особисто міністерки освіти і науки (Наказ Міністерство освіти і науки України № 1431 від 18.11.2019 р.) в Україні розпочалася загальнонаціональна дослідна програма, мета якої – апробувати програму соціально-емоційного та етичного навчання (СЕЕН) і поєднати її з найліпшим українським досвідом навчання м'яких навичок.

Упровадження
програми
відбувається
за підтримки
Громадської
служби миру –
GIZ Україна.

ВРАЖЕННЯ СВІТОВОГО Й УКРАЇНСЬКОГО ВЧИТЕЛЬСТВА ВІД УПРОВАДЖЕННЯ СЕЕН

СЕЕН обіцяє мені світле майбутнє в роботі з дітьми. Місяць тому учень другого класу дуже розгнівався на свого однокласника і був готовий ударити його під час перерви. У ту мить, коли я наближалася до хлопчика, у мене в голові з'явилася стратегія. Я запросила хлопчика послухати звуки. Він швидко заспокоївся й поділився зі мною почутим. Мені не потрібно було кричати або сварити учня, щоб зупинити будь-яку невідповідну поведінку. Це справді кращий спосіб. Це вражає! На уроці ми практикували «1 хвилину спостереження за диханням» і вправу «Крок усередину та крок назовні». Дітям було цікаво. Пізніше вони зосередилися на малюванні «Миті доброти». Складним завданням є узгодження шкільного розкладу із цими практиками й забезпечення рефлексії від учнів і учениць. Це нелегка робота, але це однозначно варто робити!

Кунь-І Ван / Ребекка Чен, Тайвань, Китайська Республіка

З початку 2021 навчального року Колегіо Гільєрмо Понсе де Леон у Тулуа, Колумбія, розпочав проводити серійні тренінги для батьків, пов'язані з навчанням у Південно-Східній Європі. Щомісяця батьківство дізнається про різні аспекти програми під керівництвом учителів і вчительок, які навчаються в школі СЕЕН. У березні батьки та особи, які їх замінюють, дізналися про основи навчальної програми, зокрема про педагогічну модель, сфери, виміри й навчальні теми. Окрім того, вони були залучені до рефлексивної практики й діяльності «Хто ти?». У наступні місяці вони дізнаються про емпатію, стійкість, увагу, емоції та системне мислення у своєму повсякденному житті. Вони отримають рекомендації щодо того, як застосовувати деякі стратегії з власними дітьми. Окрім того, вони навчатимуться підтримувати навчальний процес своєї дитини, використовуючи навчальний досвід СЕЕН. Коментарі батьків були дуже позитивними, і їм уже кортить дізнатися більше!

Ліна Морено, Колумбія

Ми використовуємо програму СЕЕН для навчання серця й розуму. Після завершення розділу «Посилення обізнаності й уваги» ми розпочали практики з розділу «Керування емоціями». Діти в наших навчальних спільнотах змогли сформулювати свої особисті потреби, а потім придумали спільні потреби. Спільні потреби допомогли їм зобразити те, як ми пов'язані та як залежимо одне від одного. Одна дитина сказала: «Пшениця, яку ми залюбки їмо як хліб чапаті, є внеском фермера, що працює на полі. Я вдячна йому». Ми досліджуємо, як емоції об'єднують нас і як вони пов'язані з відчуттями. Ми також обговорюємо зв'язок між почуттями й потребами. Наші тренери й тренерки діляться тим, як знання про емоції без розділення на «позитивні» чи «негативні» допомагає їм зрозуміти й дослідити будь-які емоції в безпечному просторі зі своїми спільнотами.

Пуджа Сінгх, Індія

В Академії Вудворда Каррі Карверта Стефані Стефенс створили програму під назвою Вудворд-активісти за расову справедливість. Програма мала на меті надати необхідні знання прибічникам расової та соціальної справедливості й підготувати їх до активізму. Щоб стати активістами, учасники пройшли шість годин навчання в невеликих групах. Перша сесія була зосереджена на особистому рівні й вихованні стійкості. Друга й третя сесії стосувалися соціального рівня. За допомогою ведення журналів і рольових ігор учасники тренувалися реагувати на расизм. На завершальній сесії учасники перейшли до системного рівня й почали думати про те, як вплинути на расистські системи.

П'ятдесят викладачів Академії Вудворда закінчили навчання протягом 2020–2021 навчального року. Один з учасників поділився враженнями: «Структура й вправи допомогли мені побачити, що є реальні способи зруйнувати расизм за допомогою ефективної комунікації. Тепер у мене є інструменти, які допомагають мені міркувати й залучити увагу, перш ніж втрутитися в ситуацію.

Дженніфер Нокс, США

Учні й учениці стали відкритіші у своїх емоціях, навчилися співпереживати, зрозуміли взаємозалежність, навчились говорити про самовідчуття, працювати в командах.

*Світлана Самойлик, ліцей № 4
імені Лесі Українки Дрогобицької міської ради
Львівської області*

Оцінювання результатів засвідчило, що в дітей знизився рівень конфліктності й агресії, діти краще вирішують конфліктні ситуації.

*Ірина Крижовець, Комунальний заклад освіти Солонянське навчально-виховне
об'єднання «Солонянська середня загальноосвітня школа № 1 I–III ступенів –
Центр позашкільної освіти» (опорний заклад) Солонянської селищної ради
Дніпропетровської області*

Теми кожного розділу програми наші учні й учениці сприймають із зацікавленням і з нетерпінням чекають кожен урок СЕЕН. Ми вже бачимо суттєві позитивні зміни.

*Аліна Архіпова, Миколаївська ЗОШ
I–III ступенів № 31 Миколаївської міської ради*

Дитині навченій «м'яких навичок» – уміння розуміти мову тіла, розпізнавати й контролювати свої емоції, співпереживання, емпатії, уміння працювати в команді – у дорослому житті буде набагато легше адаптуватися в соціумі, знайти своє місце, будувати взаємини. Бути просто щасливою людиною.

*Тетяна Мазур, Чулаківська ЗОШ
I–III ступенів Голопристанського району Херсонської області*

Чи варто програму СЕЕН запроваджувати у всіх школах України? Так, однозначно! Чому? Тому що програма надає вчителю цінний інструментарій для формування в учнівства м'яких навичок... Програма розуму та серця (саме так називають СЕЕН) спрямована на виховання в учнівства доброти й співпереживання, уваги й турботи, а також загалом на розвиток емоційного інтелекту.

*Лариса Жеденко, Ялосовецький ЗЗСО
I–III ступенів Хорольського району Полтавської області*

У нашій школі навчальний рік у кожному класі (з 1-го до 11-го) розпочинається зі створення дітьми власних Класних домовленостей. І це щось інше, ніж формальні правила класу. Самі домовилися – значить треба дотримуватися! На кінець навчального року в більшості класів аркуші з домовленостями покреслені, пописані – діти поверталися до них, переглядали, щось занотувували... Це тішить! Бо це СЕЕН у дії!

*Ірина Хроменко, Березняківська ЗОШ
I–III ступенів Смілянського району Черкаської області*

Сприйняття вчителством тільки позитивне, оскільки СЕЕН практики сприяють налагодженню дружньої атмосфери в колективі, навчають бути уважними до себе й оточення, розвивають співпереживання в здобувачів і здобувачок освіти.

*Олена Матвейчук, Коломийський ліцей № 9
Коломийської міської ради Івано-Франківської області*

Це найкраща і найпотрібніша навчальна програма, яка допомогла не лише учнівству, а й деяким батькам, які виявляли інтерес до практик. Також вона допомогла ученицям і учням пілотного класу під час пандемії бути спокійнішими, а під час навчання бути краще сконцентованими.

Оксана Косар, Чернівецька спеціалізована школа № 6

92,9% опитаних повністю підтримують тезу про те, що сучасній школі важливо вміти формувати в учнівства «м'які» навички.

Пілотний проєкт з упровадження в школах системи соціально-емоційного та етичного навчання (СЕЕН або SEE Learning) стартував в Україні у 2019 році й триватиме 5 років.

У програмі беруть участь 26 шкіл із 23 областей України. Представники й представниці цих шкіл пройшли тренінги з розробниками й розробницями програми з Університету Еморі (США) та українськими експертками й експертами проєкту.

Як програму СЕЕН сприйняло українське вчительство?

Наприкінці літа – на початку осені 2020 року було проведено спеціальне соціологічне дослідження із застосуванням методики напівстандартизованого онлайн-опитування. Загалом опитано 602 педагоги з тих, які працюють у закладах освіти, залучених до проєкту.

Принаймні 80% опитаних певною мірою коректно сформулювали ключові характеристики програми, наприклад:

«Соціально-емоційне та етичне навчання спрямоване на виховання в школярів доброти й співпереживання, уваги й турботи, а також загалом на розвиток емоційного інтелекту. Адже в сучасному світі дитині недостатньо просто отримати набір знань. Тому дітей треба навчити розрізняти свої емоції в різних життєвих обставинах, розуміти себе й інших».

«Це навчання практичних навичок спілкування та взаємодії, партнерства й комунікації».

«Навчання, яке спрямоване на те, щоб змінити атмосферу в школі, сформувати навички в ставленні учнівства до навчання, до вчительства, одне до одного, до самих себе».

«Соціально-емоційне та етичне навчання допомагає розвивати навички в сферах, як-от: доброта, комунікація, критичне мислення, емпатія, уміння ставати на позиції інших і будувати взаємини; розвиває в учнівства співпереживання, усвідомленість, залученість; має особистісний, соціальний і системний рівні. Це дуже важливі навички для успішного життя дітей і всього суспільства».

«Це інструмент розвитку "м'яких" навичок. "М'які" навички = успіх. Школа має готувати успішних людей».

Більшість опитаних (92,9%) повністю підтримують тезу про те, що сучасній школі важливо вміти формувати в учнівства «м'які» навички (протилегної думки щодо неважливості дотримуються лише 0,4% респондентів/-ок).

Водночас респонденти/-ки високо оцінили й потенційну можливість школи формувати «м'які» навички (значна кількість педагогів зазначили, що найкраще це робити в співпраці з батьківством).

Найбільш високо зусилля школи оцінили щодо формування таких навичок: увага (зазначили 96,7% опитаних), навички

активного слухання (96,2%), уміння працювати в команді (96%), уміння долати конфлікти (93,4%) й уміння розуміти власні відчуття (93,4%). Імовірно, найменше українські школи успішні у формуванні стресостійкості (81,9%) та життєстійкості (83,8%), хоча слід зазначити, що сам собою рівень «підтримки» цих двох запропонованих варіантів є доволі високим, але водночас нижчим за інші.

Якою мірою опитане вчительство відчуває власну готовність і готовність свого закладу освіти до запровадження програми соціально-емоційного та етичного навчання?

Загалом слід сказати, що це оцінювання, з одного боку, не позбавлене критичності, а з другого, є доволі оптимістичним і загалом адекватним: про готовність закладу освіти заявили 70,1% опитаних, про власну готовність – 62,1%. Виділимо такі вчительські коментарі:

«Із цікавістю запроваджую проєкт, адже дітям він подобається».

«Запроваджую, добре виходить, але розумію, що мені самій ще вчитися і вчитися...».

«У нашому закладі цей проєкт уже є частиною освітнього процесу».

«Я вважаю, що програма соціально-емоційного та етичного навчання схожа за основними структурними компонентами на настанови Сухомлинського, за якими наш заклад працює вже давно».

Респонденти/-ки назвали 5 переваг і позитивних наслідків, а також 5 ускладнень і перепон у запровадженні програми соціально-емоційного та етичного навчання в їхньому закладі освіти, тих, що називали перешкоди, просили також розповісти про особисті труднощі й перепони. Щодо першого переліку, то як позитивні наслідки було названо сформовані компетентності, на розвиток яких націлено програму.

Труднощі й перепони особисті й загальні для закладу освіти назвали не всі педагоги: близько 35% респонденток/-ів не бачать серйозних труднощів і перепон на шляху до впровадження програми соціально-емоційного та етичного навчання.

Інші згадували таке:

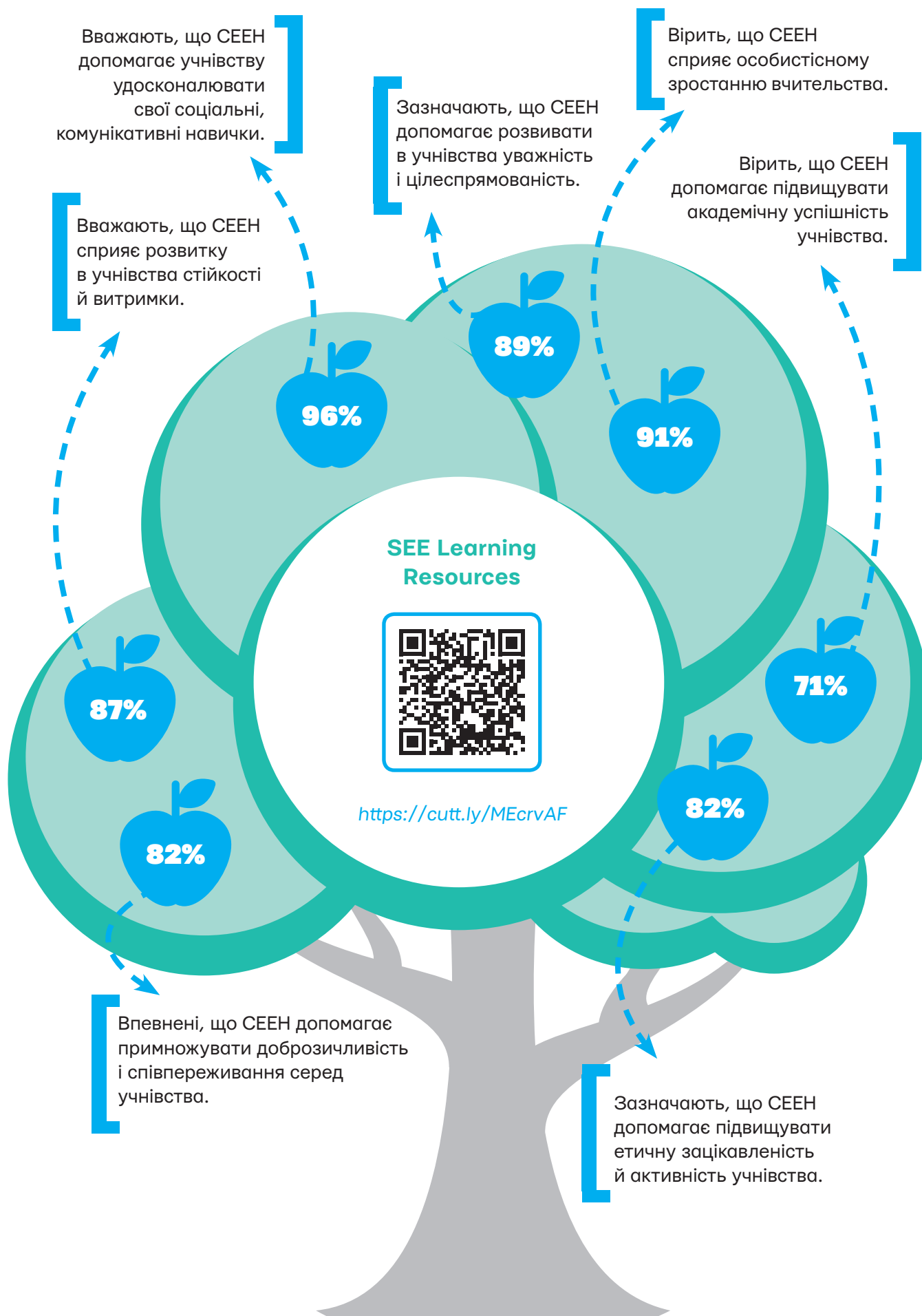
- » брак часу – 25,4% опитаних;
- » запитання й побоювання батьківства – 9,6%;
- » брак досвіду, знань – 6,8%;
- » карантин, специфіка дистанційного навчання – 6,5%;
- » небажання змінюватися (учасників/-ниць освітнього процесу, системи як такої) – 5,7%;
- » перевантаженість учительства – 4,1%.



СХЕМА 2

УЧИТЕЛЬСТВО ПРО СЕЕН

За даними досліджень Університету Еморі



Звісно, дані цього дослідження не претендують на всеохопність. Це тільки перша спроба зробити соціологічні заміри, і такі дослідження неодмінно триватимуть. Але вже тепер очевидно: програма соціально-емоційного та етичного навчання, схоже, і справді добре адаптується до українських соціокультурних та освітніх реалій (схема 2 на с. 20), а українське вчителство володіє достатньою інформаційною, організаційною і методичною базою для її ефективного впровадження. А це означає, що далі буде.

Як це впливатиме на мою дитину?

Як показують описані дослідження, переваги очевидні, але зосередьмося на головних. Отже, Ваша дитина:

- » формуватиме цілісний системний світогляд, в основі якого – базові людські цінності;
- » навчиться прислухатися до свого фізичного й емоційного стану, навчиться його контролювати та приймати зважені рішення;
- » навчиться розпізнавати й розуміти емоції, як власні, так і інших людей;
- » ефективніше спілкуватиметься завдяки високому рівню емпатії та розвитку співпереживання;
- » розвиватиме системне й критичне мислення, здобуде навички протидії маніпулятивним впливам;
- » розвиватиме навички зосередження уваги;
- » учиниметься застосовувати ефективні стратегії для подолання складних міжособистісних ситуацій і конфліктів.

◆ Чому СЕЕН потрібно впроваджувати в українській школі?

Це формує в школі сприятливе середовище для розвитку дітей

Розвиватися й творити можна лише тоді, коли в школі панує атмосфера розуміння, підтримки, відкритості. Уся система СЕЕН базується на розумінні того, як виявляти ці якості в повсякденній поведінці так, щоб кожен і кожна відчували їх на собі. Тому СЕЕН спрямовується на виховання загальноприйнятих цінностей, важливих для всієї шкільної громади.

Це підвищує ефективність навчання

Усі навички, що розвиваються завдяки соціально-емоційному та етичному навчанню, спрямовані прямо або опосередковано на те, щоб допомогти дитині розвиватися, проявляти свої найкращі якості, досягати результатів у всіх сферах діяльності.

Це зменшує рівень агресії в школі

Соціально-емоційне та етичне навчання ґрунтується на принципі співпереживання. Співпереживання — це ставлення до себе, інших і людства загалом крізь призму добра, емпатії та уваги до позитивних емоцій і страждань. Це місток між відчуттям емпатії з одного боку та добрими, щедрими вчинками й іншими проявами альтруїзму з другого.

Це перешкоджає булінгу

Булінг не може панувати там, де всі (!) учасники й учасниці освітнього процесу залучені в соціально-емоційне та етичне навчання. Це навчання закладає принципи взаємодії, співпраці, підтримки, прийняття й відкритості в колективі. Тому всі можуть знайти підтримку й розуміння, дістати корисні поради, дізнатися про механізми дії в скрутних ситуаціях.

Це новаторська програма

Уроки програми СЕЕН містять систему завдань і вправ, спрямованих на формування вмінь і навичок, які надзвичайно потрібні сучасним дітям, але які мало застосовуються в системі освіти, орієнтованій на суму знань.

Відточування уваги:

- » помічати й описувати самовідчуття в тілі й розуміти, як вони пов'язані зі стресом і станом комфорту;
- » використовувати стратегії для зосередження й підтримання уваги;
- » дослухатися до своїх емоцій, визначати їхній тип та інтенсивність мірою виникнення;
- » розподіляти емоції на категорії за власним досвідом та наявними моделями емоцій, складати ментальні карти.

Співпереживання та етична чутливість:

- » приймати себе та свої емоції через розуміння контексту й не судити себе;
- » розуміти почуття й емоції інших людей у контексті;
- » цінувати переваги доброти й співпереживання, свідомо виховувати їх у собі як моральні установки;
- » будувати екологічні взаємини.

Стійкісно- й травмоорієнтовані практики:

- » краще розуміти себе й інших;
- » дотримуватися емоційної гігієни;
- » застосовувати когнітивну гнучкість і критичне мислення;
- » трансформувати конфлікти;
- » визначати свої ресурси та застосовувати їх у потрібний момент.

Усі деталі
метадослідження
читайте
за покликанням:



<https://bit.ly/3wrl86c>

Усвідомлення взаємозалежності й системне мислення:

- » розуміти взаємозалежні системи та їх вплив на добробут;
- » усвідомлювати взаємозалежну природу нашого світу й освоїти методи системного мислення;
- » розуміти співіснування людей у контексті систем;
- » зрозуміти, як люди впливають на світ, а він — на них;
- » вивчити свої можливості запроваджувати позитивні зміни в місцевій і світовій спільнотах.

Недискримінація і справедливість:

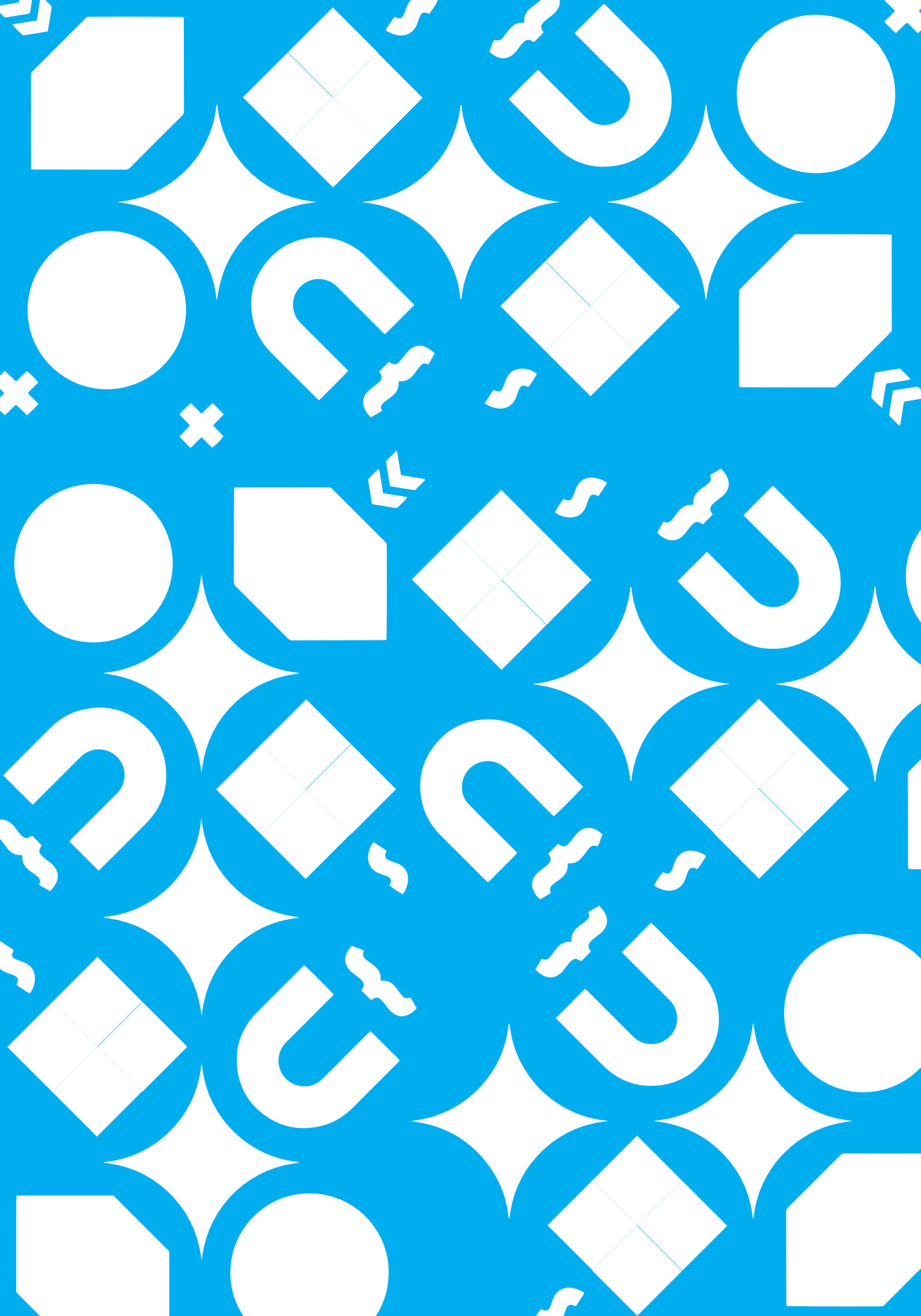
- » цінувати фундаментальну рівність усіх людей;
- » розуміти, що фундаментальна рівність і спільність із людством стосується не лише найближчого кола спілкування, а всього світу;
- » збагнути, як системи підсилюють (або підривають) добробут на культурному та структурному рівнях — наприклад, через промоцію позитивних цінностей або ж закріплення нерівності й проблемних переконань.

Це перевірено й апробовано у всьому світі

СЕЕН — молода навчальна програма, і дослідження про її позитивний вплив ще тривають. Проте група дослідників і дослідниць із Чикаго провели ґрунтовне метадослідження* про вплив соціально-емоційного навчання як великого напрямку на учнівство середньої школи. У його рамках (<https://bit.ly/3wrl86c>) було проведено 213 досліджень і залучено 270 000 учнів та учениць.

Результат вражає, адже було доведено, що навчальні досягнення дітей зросли на 11%; любов до школи, відвідуваність, співпраця в класі — на 10%; жорсткість, цькування, проблеми з поведінкою знизилися на 10%.

* Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D. & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1): 405–432.



Працюємо із запереченнями

◆ Мають упередження

Упередження, тобто хибні переконання, з'являються там, де людина ще не знає всіх нюансів або аспектів, але вже сформувала певну думку щодо когось або чогось. Упередження часто є результатом шаблонних установок і стереотипів. Тим, хто хоче приймати оптимальні рішення щодо того, чого і як навчатимуться їхні діти, важливо уникати упередженості. Звернімо увагу на найпоширеніші стереотипні установки, з якими може зіткнутися учительство, працюючи з батьківством.

Упередження «Для моєї дитини це складно»

Часто батьки або особи, які їх замінюють, недооцінюють можливості своїх дітей. Вони бачать, що дитина і так ледь встигає зробити уроки, тому вважають, що програма СЕЕН стане для неї додатковою перешкодою, яку вона навряд чи подолає.

Що робити? Поясніть батькам або особам, які їх замінюють, що СЕЕН – не окрема дисципліна, не конкурс і не змагання. Соціально-емоційне та етичне навчання допомагає розкрити потенціал дитини, розвинути її найліпші якості, навчає прислухатися до себе й інших. Із СЕЕН дитина стане сильнішою і здобуде нові можливості.

Упередження «Моїй дитині це точно не потрібно»

Батьки або особи, які їх замінюють, часто переоцінюють можливості дитини. У більшості випадків, це пояснюється тим, що вони не бачать наскільки добре дитина почуває себе і взаємодіє з однолітками в своєму соціальному просторі без присутності батьків. Також, рідні дитини можуть вважати, що СЕЕН створить зайве навантаження на їхню і так успішну дитину.

Що робити? Розкажіть про переваги, які дає СЕЕН: соціально-емоційне та етичне навчання не має на меті завантажити дитину додатковими заняттями, а вчить оптимально розподіляти сили, прислухатися до себе, розуміти свої емоції й відчуття, уміти підтримати себе, залишатися бадьорою і зібраною.

Упередження «Я не знаю, чого Ви будете вчити мою дитину»

Цілком нормально, що батьки або особи, які їх замінюють, переймаються тим, що саме вкладають у голови їхнім дітям.

Які установки? Які цінності? Які ідеї? Чи відповідають вони установкам, що закладаються вдома? А що робити, якщо я думаю інакше, а Ви вчитимете мою дитину не так?

Ці запитання свідчать насамперед про те, що рідні небайдуже ставляться до того, що відбувається з дітьми в школі. Вам як учителю/-льці така позиція радше корисна, оскільки демонструє зацікавлене, хай і дещо упереджене ставлення.

Що робити? Щоб подолати це упередження, потрібні час і спілкування. Розкажіть про СЕЕН якомога більше. Покажіть план роботи, розкажіть що саме вивчатимуть і в який спосіб вивчатимуть діти. Які теми Ви будете порушувати, які вправи будуть виконувати діти. Наголосіть на тому, що без них – рідних – нічого не вийде. Відкрийте для батьків або осіб, які їх замінюють, доступ до всіх можливих документів і матеріалів щодо впровадження СЕЕН, залучайте їх до уроків та заходів. Вони теж братимуть участь у навчанні, тому зможуть відчувати на собі його результати.

Упередження «Усе це – програмування й зомбування дітей»

Батьки або особи, які їх замінюють, можуть хвилюватися, що за програмою СЕЕН приховується стратегія релігійного чи окультичного впливу на дитину, що прибічники СЕЕН, подібно до організації «Біле братство» чи пабліку «Синій кит», мають на меті нав'язати дитині певну стратегію поведінки, вигідну для організації.

Що робити? Саме для ознайомлення з програмою СЕЕН і подолання цього упередження батьківство залучають до соціально-емоційного та етичного навчання. Дорослі на власному досвіді переконуються, що програма ґрунтується на універсальних, глобальних цінностях і не має на меті маніпулювання свідомістю.

◆ Боятися нововведень

Страх перед усім новим і незнайомим – зовсім не новина. Це нормальна реакція на те, що людині невідомо, адже вона не знає, як правильно реагувати на щось, із чим ми раніше не стикалися.

Що робити? Якщо Ви бачите, що батьки або особи, які їх замінюють, мають певні побоювання й перестороги щодо впровадження СЕЕН у школі, покажіть їм, що Ви розумієте їхні почуття, з повагою ставитеся до їхніх поглядів і поділяєте їхню турботу. Разом із цим, зверніть їхню увагу на такі аргументи.

1. СЕЕН – це розвиток

Пізнання нового – це розвиток, рух. Найважче – подолати інерцію і почати. Варто хоча б спробувати долучитися до СЕЕН, а далі Ви самі зробите висновки про те, чи варті отримані результати докладених зусиль.

2. СЕЕН — це можливості

Зверніть зі звичної дороги, і перед Вами відкриється простір можливостей для самовдосконалення. Так, з одного боку, подолання себе — це завжди дискомфорт, але це єдиний спосіб поліпшити свої навички й опанувати нові. Кожна зміна, кожен крок уперед заохочують рухатися далі.

◆ Не хочуть заглиблюватися в тему

Іноді батьки або особи, які їх замінюють, не мають бажання докладати зусиль, щоб зрозуміти, що таке СЕЕН, для чого воно потрібно і навіщо їм узагалі зважати на те, що не є основною програмою школи.

Що робити? Пропонуємо пройти з ними 5 кроків до розуміння цінності СЕЕН:

» Розкажіть батькам чи особам, які їх замінюють, про своєчасність СЕЕН для дітей

Розкажіть про поняття «сенситивності» в психології. Сенситивний вік — це найсприятливіший вік для розвитку психічних функцій, що визначають психічний розвиток дитини і мають вирішальне значення для її навчання й виховання. Звісно, опанувати навички СЕЕН ніколи не пізно, та ліпше це робити тоді, коли діти зростають і навчаються. Ідеться не про навчання на уроках, а взагалі про здобуття навичок, потрібних протягом усього життя: навичок спілкування, взаєморозуміння, прийняття різноманітності, розуміння цінності індивідуальності тощо.

Варто переглянути: відеоролик «Що таке соціально-емоційне та етичне навчання і чому воно нам потрібне»: <https://cutt.us/vvC7k>.

» Визначте сегмент найбільшої цінності СЕЕН для батьків

Протестуйте батьківство на наявність бажаних змін або «сірих зон» у вихованні. Проведіть індивідуальну роботу з батьками чи особами, які їх замінюють, щодо того, які навички або вміння дітей є для них важливими. На що саме вони хотіли б звернути увагу? Які якості дитини хотіли б удосконалити в різних сферах її розвитку? Можливо, це здатність розпізнавати й розуміти емоції, вміння складати ефективні стратегії подолання складних міжособистісних ситуацій і конфліктів або здатність дослухатися до свого тіла й відчуттів?

Розкажіть батькам про матрицю СЕЕН* і покажіть, на які саме аспекти розвитку дитини можна скеровувати вправи СЕЕН. Так Ви зможете в їхніх очах перетворити хорошу теорію на практичний інструмент, що стане помічником у вихованні.

Варто переглянути: відеоролик «Соціально-емоційне та етичне навчання: навчання, що допомагає почуватися впевнено та щасливо»: <https://cutt.us/QuQxY>.

Відеоролик
«Що таке
соціально-
емоційне
та етичне
навчання
і чому воно нам
потрібне»



<https://cutt.us/vvC7k>

Відеоролик
«Соціально-
емоційне
та етичне
навчання:
навчання,
що допомагає
почуватися
впевнено
та щасливо»



<https://cutt.us/QuQxY>

* СЕЕН-путівник. Соціально-емоційне та етичне навчання: освітня програма / голов. ред. О. Елькін. Харків: Дім реклами, 2021. 148 с. URL: <http://bit.ly/companionseelukraine>.

**Відеоролик
«Соціально-
емоційне
та етичне
навчання:
особливості
міжнародної
програми»**



<https://cutt.us/z2OBO>

**SEE Learning
Official Website**



<https://cutt.us/fJseq>

» Визначте особливості СЕЕН у порівнянні з іншими програмами

Зробіть порівняльний аналіз СЕЕН та інших виховних і навчальних програм, що їх використовують у країні, регіоні, конкретному освітньому закладі. Річ не в тому, що інші програми гірші або ліпші. Важливо розкрити спектр дії СЕЕН, його пролонгованість і результативність. Можливо, СЕЕН — це саме те, чого потребують батьки або особи, які їх замінюють, для своїх дітей, проте новизна й брак досвіду змушує їх поставитися до програми з певною пересторогою. Завдання педагога — надати якнайбільше інформації, продемонструвати переваги, розповісти про можливі ризики, пояснити мету, до якої ви рухатиметеся разом.

Варто переглянути: відеоролик «Соціально-емоційне та етичне навчання: особливості міжнародної програми»: <https://cutt.us/z2OBO>.

» Створіть «інформаційну хмару» СЕЕН

Маркетологи стверджують, що цінність підвищується через вигляд пропозиції. Не змушуйте батьківство вірити Вам на слово. Створіть платформу (вкладку на сайті закладу освіти, гугл-диск, групу в мобільному застосунку або сторінку в соціальній мережі), куди Ви зможете викладати інформацію про СЕЕН. Її наповнення може бути різноманітним: думки експертів, методичні матеріали, інтерв'ю, світлини, буклети, покрокові інструкції — тобто все, що допоможе батьківству дізнатися більше з різних джерел інформації. А Ви як експерт/-ка можете їм у цьому допомогти.

Варто переглянути: відеоролики на SEE Learning Official Website: <https://cutt.us/fJseq>.

» Розвивайте й допомагайте розвиватися

Продемонструйте цінність СЕЕН не лише для дітей, а й для самих батьків чи осіб, які їх замінюють. Надавайте їм доступ до навчальних розсилок, вебінарів, залучайте до обговорення, аналізу ситуацій, пошуку рішень. Допоможіть їм перейти від ролі виконавців до ролі співорганізаторів/-ок і партнерок/-ів, чия думка важлива й потрібна. Обговоріть, які навички та вміння вони хотіли б поліпшити, покажіть, які вправи СЕЕН можуть у цьому допомогти. Створіть соціальний доказ, що доведе цінність СЕЕН саме для них.

◆ Реагують агресивно

Так, батьки або особи, які їх замінюють, у своєму спротиві до нововведень можуть навіть вдаватися до агресії. Часто це відбувається тому, що засвоєння нового вимагає додаткових ресурсів — фізичних, моральних, часових. А цих ресурсів і так обмаль. Чому вони можуть реагувати агресивно? Нерідко вони не схильні докладати зусиль для того, щоб засвоювати додаткові знання про виховання й навчання своїх дітей. Що вони можуть зробити — роблять удома, щось перекладають на школу. Усе інше з дітьми можна вирішити з позиції сили — накричати або змусити.

Що робити? Спробуйте наголосити на тому, що така стратегія має принаймні дві великі вади. По-перше, її дія дуже

нетривала і їм потрібно буде вдаватися до неї знову й знову. По-друге, у спілкуванні між батьками або особами, які їх замінюють, і дітьми втрачається те, що важко реанімувати – довіра і взаєморозуміння. Тож, можливо, варто знайти час для того, щоб спробувати опанувати СЕЕН. Результатом буде не лише навчання, а й взаємини, побудовані на засадах співпереживання, усвідомлення й залученості.

◆ Переживають утрату

Переживання втрати (горя) – це складний процес, який має свої поступові етапи. Зазвичай члени сім'ї, які переживають утрату, більше зосереджені на власних переживаннях і їхнє життя йде немов за течією.

Що робити? Перш за все, працювати обережно, оберегаючи почуття членів сім'ї. У цьому разі можна запропонувати СЕЕН як елемент залучення до цікавої діяльності, що допоможе почувати себе краще і перемикнути увагу.

◆ Перебувають у складних життєвих обставинах

Це група сімей, які частково втратили свої виховні можливості через виникнення умов, що порушують нормальну життєдіяльність одного або кількох членів сім'ї, наслідки яких вони не можуть подолати самотійно. Школа може виступити партнером підтримки та співчуття.

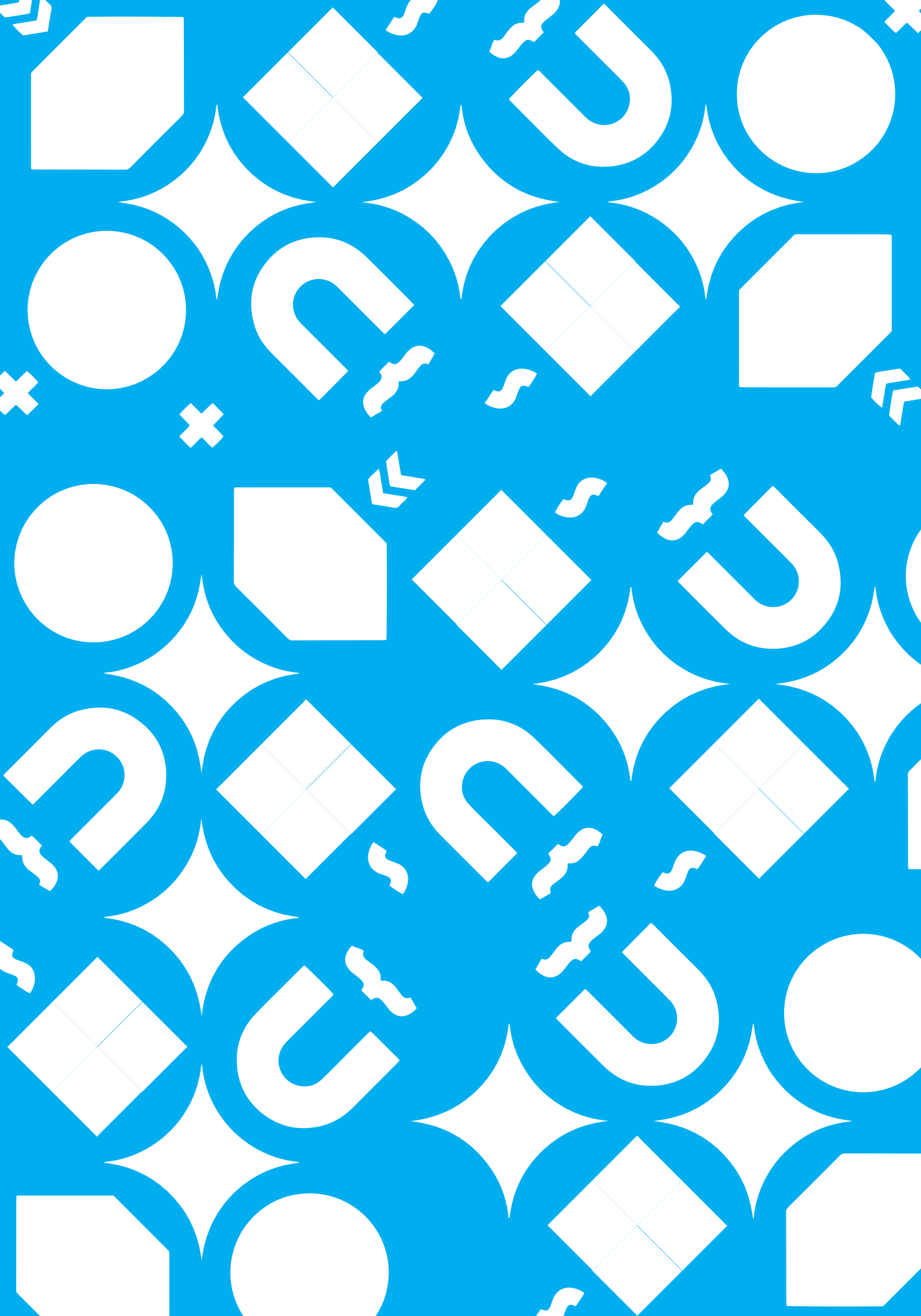
Що робити? Для роботи з такими сім'ями насамперед важливо акцентуватися на підтримці, а не на умовах, за яких сім'я опинилася в складних життєвих обставинах. Розкажіть про те, що СЕЕН допоможе як батькам або особам, які їх замінюють, так і дітям сформувати навички емоційної підтримки та допоможе зробити членів сім'ї згуртованими й емоційно залученими.

◆ Гіперопікають дитину

Надмірний прояв любові й турботи призводить до патологічного стану: батьки або особи, які їх замінюють, не можуть відпустити, а дитина нездатна безболісно вирватися в самостійне життя. Намагаючись проаналізувати поведінку учениці або учня в школі, учитель/-ка має звернути увагу на особливості стосунків у сім'ї. Можливо, дитина страждає від гіперопіки, яка є наслідком психологічних проблем батьківства.

Що робити? Пояснити, що СЕЕН допоможе сформувати навички самостійної взаємодії дитини в соціумі, які неминуче знадобляться в дорослому житті. Також наголосити на тому, що навчання за програмою СЕЕН у школі і вдома допоможе батькам або особам, які їх замінюють, краще розуміти дитину та налагодить тісну взаємодію між нею і членами сім'ї.





Долучаємо батьківство

◆ Чому батьківству важливо долучатися до навчання дітей за програмою?

Усі батьки або особи, які їх замінюють, люблять своїх дітей, але, на жаль, не всі займаються соціально-емоційним вихованням. І коли школа працює за програмою соціально-емоційного та етичного навчання, а підтримки, підмурку, який можна звести тільки в сім'ї, немає, навчання навряд чи буде ефективним.

Майже всі члени сім'ї можуть стати соціально-емоційними вихователями чи виховательками, але багатьом із них доведеться подолати певні перешкоди. Однією з перешкод може стати звичне ставлення до емоцій, яке вони перейняли свого часу від старших, а ті — так само від своїх рідних. Перешкодити може невміння слухати й чути своїх дітей.

Займаючись соціально-емоційним вихованням, батьківство виходить за межі прийняття або обмеження неналежної поведінки й навчає дітей регулювати почуття, знаходити виходи й розв'язувати проблеми. Але для цього потрібно вміти усвідомлювати власні емоції і добре відчувати емоції своїх рідних і близьких.

Міцна родинна підтримка є для дитини підґрунтям емоційної рівноваги, здатності адаптуватися до будь-яких змін й успішної взаємодії із соціумом (від шкільного класу до світу загалом).

Окрім того, важливо розуміти, що всі емоції, навіть печаль, гнів і страх, відіграють важливу роль у нашому житті. Тільки розуміючи цінність деструктивних емоцій своїх дітей, батьки або особи, які їх замінюють, можуть терпляче ставитися до їхньої злості, смутку й страхів. Вони готові витратити час на дитину, яка плаче чи роздратована, вислухати її проблеми, поспівчувати, дозволити їй висловити свій гнів або просто «виплакатися».

Якщо рідні і близькі разом із дитиною регулярно практикуватимуть соціально-емоційне та етичне навчання, то із часом вони стануть глибше усвідомлювати власні почуття й охочіше їх висловлювати. Окрім того, дитина навчиться цінувати переваги розв'язання проблем разом із сім'єю. Це не означає, що таке виховання гарантує спокійне життя. Батьківству все

**Залученість
батьків або осіб,
які їх замінюють,
допоможе
зробити домівку
для дитини
ще більш
затишним
і безпечним
місцем, де
її завжди
зрозуміють
і підтримають.**

одно доведеться стикатися з перешкодами тоді, коли вони, попри бажання бути в контакті з емоціями своєї дитини, з низки причин не зможуть отримати від неї виразний сигнал.

Але якщо вчити дітей керувати емоціями, це дасть розуміння того, як переживати злети чи падіння. Запам'ятайте: у майбутньому дитині з розвинутою соціально-емоційною сферою буде легше знайти своє місце в житті.

◆ Які є напрями й форми діяльності в роботі з батьківством щодо СЕЕН?

Тематичні батьківські збори

Як часто Ви чули про те, що батьківські збори — це марнування часу? Із СЕЕН це не так! Тематичні батьківські збори — це час, проведений із користю й задоволенням. Адже на зборах розв'язувати ключові питання щодо взаємодії всіх, кого долучено до СЕЕН. Ефективність батьківських зборів великою мірою залежить від вибору актуальних тем.

Для чого в СЕЕН потрібні тематичні батьківські збори?

- » Залучити батьківство до СЕЕН.
- » Перетворити батьківство на дієвих партнерів і партнерок.
- » Зрозуміти напрям думок батьків або осіб, які їх замінюють, отримати зворотний зв'язок.
- » Дати інформацію про далішні кроки, окреслити перспективи, задати напрямки руху.

Онлайн-зустріч

Робота з батьківством у формі онлайн-зустрічей дає змогу:

- » поставити запитання, не порушені під час батьківських зборів;
- » узгодити за потреби план подальших дій;
- » обмінятися досвідом;
- » напрацювати спільні рішення;
- » оперативно скоригувати виховні впливи;
- » заощадити час.

Практикум

Це форма напрацювання в батьків або осіб, які їх замінюють, умінь щодо ефективного вирішення будь-яких педагогічних ситуацій — своєрідне тренування педагогічного мислення. Практикуми поєднують психологічні й виховні моменти. Цей метод є дієвим інструментом для згуртування колективу, оскільки його можна використовувати для групових обговорень та обміну думками, він розвиває навички вирішення проблемних ситуацій і вчить застосовувати знання на практиці.

Ознайомитися з орієнтовним планом і тематикою заходів із СЕЕН можна за допомогою таблиці 2 на с. 34–35.

Важливо!
Практикувати цю
вправу необхідно
з увагою
та обережністю,
і, головне,
тільки тоді, коли
дитина сама
виявить бажання.
Це пов'язано
з тим, що
дихальні
вправи можуть
викликати стрес
через пам'ять
про пережитий
раніше
деструктивний
досвід (який,
наприклад,
супроводжувався
пришвидшеним
диханням).

Щоб батьки або особи, які їх замінюють, могли глибше усвідомити значення практикумів під час індивідуальних чи групових зустрічей, треба проводити з ними вправи з колекції СЕЕН, наприклад:

Вправа «Контроль дихання»

Вправа формує вміння зосереджуватися на собі й своїх життєво важливих процесах.

Щоб заспокоїти своє тіло, спочатку знадобиться 10–20 секунд для підготовки. Оберіть найзручнішу для Вас позу й усвідомлюйте, як Ваше тіло підтримується в цьому положенні. Дозвольте своєму розуму спокійно спостерігати за вдихом і видихом. Наприклад, Ви можете думати «я вдихаю» на вдиху і «я видихаю» на видиху. Робіть це протягом 3 або 5 циклів дихання. Якщо Ви відвернете увагу, просто поверніть розум до дихання. Наприкінці зауважте, що Ви відчуваєте всередині.

Вправа «Прогулянка з відчуттями»

Вправа сприяє формуванню вміння зчитувати сигнали свого тіла під час взаємодії з різними предметами, тобто вміння відчувати, які тілесні відчуття й емоції викликає навколишній світ.

Для початку складіть список слів, що позначають різні самовідчуття. Наприклад, Ви йдете їсти морозиво. А морозиво може бути солодким, кислим, холодним тощо. Пройдіться своїм домом чи квартирою і зупиняйтеся біля різних предметів. По черзі опишіть, що відчуваєте, використовуючи слова зі свого списку. Протягом прогулянки додавайте до списку нові слова на позначення відчуттів. Спробуйте усвідомити, які відчуття маєте всередині, опишіть ці відчуття відповідними словами. Наприклад, якщо Ви розрізаєте й куштуєте лимон, то він солодкий, кислий, соковитий, липкий... Це приємно, неприємно чи нейтрально? Коли торкаєтеся прохолодної плитки у ванній, вона гладка, ребриста, шершава, холодна? Це приємно, неприємно чи нейтрально?

Після виконання вправи дайте відповідь на запитання: «Які самовідчуття, емоції Ви переживаєте, виконуючи її?»

Вправа «1 хвилина самопідтримки»

Вправа спрямована на подолання внутрішнього напруження, хвилювання через складні життєві обставини.

Оберіть найзручнішу позу й приділіть 10–20 секунд тому, щоб усвідомити положення власного тіла. Зрозумійте, що сприяє поліпшенню Вашого самовідчуття. Тепер приділіть кілька секунд, щоб усвідомити своє природне бажання добробуту й позбавлення від лиха й небажаних труднощів. Пам'ятайте, що всі проходять через важкі часи, але речі завжди перебувають у процесі змін. Подумайте, чи не надто Ви тиснете на себе нереальними очікуваннями. Уявіть, що замість Вас перед Вами Ваш друг, що переживає важкі часи. Що Ви могли б сказати, щоб допомогти такому другові, якби він тепер був у Вашій ситуації? Знайдіть хвилину, щоб надіслати собі позитивні, цілющі думки й енергію будь-яким способом, який найбільше Вам підходить.

ТАБЛИЦЯ 2. ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН І ТЕМАТИКА ЗАХОДІВ З СЕЕН*

Місяць	Тематика заходу	Коментар
Вересень	Тематичні батьківські збори «Що таке програма СЕЕН»	<p>Форма проведення: офлайн.</p> <p>Зміст:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Що таке СЕЕН? ◆ Чи має програма релігійний підтекст? ◆ Як використовують програму СЕЕН у світі? ◆ Чи підходить програма українському учнівству? ◆ Чому СЕЕН потрібно впроваджувати в українській школі? ◆ Як це впливатиме на дитину?
Жовтень	Онлайн-зустріч «Взаємодія сім'ї та школи»	<p>Форма проведення: онлайн.</p> <p>Зміст:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Чому потрібно практикувати СЕЕН через взаємодію школи й сім'ї? ◆ Що таке практики стійкості? ◆ Корисні покликання для батьківства.
Листопад	Практикум «Навички стійкості програми СЕЕН»	<p>Форма проведення: онлайн або офлайн.</p> <p>Зміст:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Емпатія, стійкість, увага, емоції та системне мислення з точки зору теорії та практики СЕЕН. ◆ Опрацювання практик із розвитку навичок стійкості (Посібник для батьківства «Я (практикую) СЕЕН», блок 2). ◆ Рекомендації щодо того, як застосовувати навички стійкості з дітьми. ◆ Як підтримати дитину, використовуючи досвід СЕЕН.
Грудень	Практикум «Протидія насильству й конфліктам»	<p>Форма проведення: онлайн або офлайн.</p> <p>Зміст:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Чому важливо запобігати насильству в дитячому колективі? ◆ Статистичні дані про булінг у школах світу й України. ◆ Вплив СЕЕН на зменшення рівня булінгу серед учнівства. ◆ Як говорити з дитиною про булінг? ◆ Обговорення конкретних конфліктних ситуацій із далшим виробленням алгоритму дій для батьківства. ◆ Проведення вправ.

* Теми, частоту проведення й послідовність заходів кожен педагог може вибудовувати індивідуально.

Місяць	Тематика заходу	Коментар
Січень	Практикум «Рефлексивні практики СЕЕН»	<p>Форма проведення: онлайн або офлайн.</p> <p>Зміст:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Ознайомлення з рефлексивними практиками СЕЕН. ◆ Випробування рефлексивних практик у парах (хтось із батьків або осіб, які їх замінюють, – у ролі дитини). ◆ Рекомендації щодо того, як застосовувати рефлексивні практики з дітьми. ◆ Проведення вправ.
Лютий	Практикум «Критичне мислення»	<p>Форма проведення: онлайн або офлайн.</p> <p>Зміст:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Ознайомлення з поняттям «критичне мислення», його особливостями. ◆ Пояснення важливості розвитку критичного мислення для дитини та її майбутнього. ◆ Ознайомлення зі способами розвитку критичного мислення. ◆ Виконання вправ на розвиток критичного мислення. ◆ Рекомендації щодо того, як розвивати критичне мислення дітей удома.
Березень	Онлайн-зустріч «3 виміри СЕЕН»	<p>Форма проведення: онлайн.</p> <p>Зміст:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Усвідомленість, співпереживання й залученість: що це в контексті СЕЕН? ◆ Важливість взаємодії вимірів СЕЕН. ◆ СЕЕН на різних рівнях – особистому, соціальному й системному.
Квітень	Тематичні батьківські збори «СЕЕН у запитаннях і відповідях»	<p>Форма проведення: офлайн.</p> <p>Зміст:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Батьки або особи, які їх замінюють, озвучують запитання про СЕЕН, які виникли в них під час ознайомлення з програмою, учитель/-ка відповідає. ◆ Огляд позитивного досвіду впровадження СЕЕН у школах України й світу. ◆ Створення рефлексивних листів-відгуків про СЕЕН (можна анонімно), передання їх учителю/-ці.
Травень	Тематичні батьківські збори «Підбиття підсумків року»	<p>Форма проведення: офлайн із залученням дітей.</p> <p>Зміст:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Відгуки дітей про особисті зміни й зміни в учнівському колективі, що сталися завдяки впровадженню СЕЕН. ◆ Зачитування рефлексивних листів-відгуків. ◆ Створення індивідуального або групового плаката «Для мене/нас СЕЕН – це...», за аналогією до асоціативного куща.

Вправи СЕЕН,
які можна
виконувати
дистанційно,
можна
переглянути
і спробувати тут



<https://cutt.ly/hmm31tN>

Якщо Вам подобається, можете візуалізувати щось, що уособлює ваші сили, стійкість і впевненість (як куля світла, яка починається у Вашому серці, а потім зростає, щоб заповнити все Ваше тіло). Зауважте, що Ви відчуваєте всередині.

◆ Як інформувати батьківство про досягнення дітей?

Лист батьківству з описом досягнень дитини в СЕЕН

Навіщо писати листи батьківству? Найперше – щоб інформувати. Описовий лист (додаток 3 на с. 38–43) покликаний повідомити батьківству чи опікунству про успіхи дитини у формуванні власної особистості відповідно до ключової траєкторії СЕЕН. На основі цього листа батьківство може спрямувати свою допомогу дитині на опанування певного компонента СЕЕН.

Такі листи треба надавати батьківству періодично, з визначеними інтервалами (раз на місяць, раз на семестр тощо). Але важливо розуміти, що такі листи, окрім інформативної функції, мають ще й іншу. Вони залучають батьківство до процесу навчання, роблять його не спостерігачами/-ками чи контролерками/-ами, а повноцінними учасниками/-цями освітнього процесу, з якими ведуть діалог і співпрацюють.

У процесі навчання за програмою СЕЕН учитель або вчителька має спостерігати за розвитком кожної дитини. Для того, щоб це робити ефективніше і позбутися суб'єктивної точки зору пропонуються ці описові листи. Педагогічне спостереження за допомогою цих матеріалів дає змогу фіксувати динаміку та бачити зони зростання кожної дитини.

Рекомендації для використання:

1. Для того, щоб спостереження були найбільш об'єктивними вчитель чи вчителька фіксує розвиток кожної дитини за певний проміжок часу в описових листах.
2. Для батьківства вчителька чи вчитель згодом може підготувати узагальнений лист про досягнення їхньої дитини за довільний період на розсуд педагога (наприклад, один раз у квартал чи один раз в півріччя).
3. Учителю чи вчительці важливо спершу сказати батькам або особам, які їх замінюють, про успіхи дитини (наприклад, що в дитини виходить найкраще, у чому вона стала уважнішою, який напрям відзначається позитивними змінами).

ЗРАЗКИ ІНФОРМАЦІЙНИХ ПОВІДОМЛЕНЬ

Що означають 3 рівні СЕЕН?

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

Що таке стійкі вміння програми СЕЕН?

«Стійкі вміння» програми СЕЕН – це щось на зразок навчальних досягнень вищого рівня. У них прописано, що учні й учениці мали б уміти робити краще на кожному наступному етапі програми. Утім вони відокремлені від конкретних навчальних результатів, прив'язаних до віку й класу дитини. Річ у тім, що стійкі вміння – це такі знання й навички, до яких можна повертатися знов і знов, розмірковувати над ними й опановувати їх ще глибше і в шкільні роки, і протягом життя. 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, щоб виходити на рівень критичного осмислення, і закріплюватимуть знання й осмислення через практичні заняття й повторне ознайомлення. Попри чітке формулювання стійких умінь, СЕЕН ніколи не спирається на примус.

Навчальна програма СЕЕН створена так, щоб давати учнівству навички й цінності, пов'язані із цілями конкретних вимірів, водночас компетенції з різних вимірів підсилюють одна одну. Тобто учителі й учительки можуть пов'язувати між собою теми з різних вимірів. Інакше кажучи, перевага соціально-емоційного та етичного навчання в тому, що воно пропонує конкретні стратегії розвитку ключових навичок у кожному з трьох вимірів так, щоб ці навички підсилювали одна одну.

ОПИСОВИЙ ЛИСТ
ДОСЯГНЕНЬ ДИТИНИ

Клас _____ Прізвище й ім'я дитини _____
Звітний період _____

ФОРМУВАЛЬНО-КРИТЕРІАЛЬНЕ ОЦІНЮВАННЯ
НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ УЧЕНИЦЬ І УЧНІВ

Ступінь прояву особистих досягнень учня чи учениці					
Має значні успіхи (якщо так, тоді 4)	Ступінь прояву	Демонструє помітний прогрес (якщо так, тоді 3)	Ступінь прояву	Досягає результату за підтримки дорослих (якщо так, тоді 2)	Ступінь прояву
Вимір: Усвідомленість Критерії: Увага і самоусвідомленість Особистий рівень					
Присутня повага до себе та розуміння власної неповторності, добре розвинена увага, усвідомленість власних емоційних станів		Виявляє невпевненість у собі та має недостатній рівень самоповаги, не завжди уважний/-а, не завжди усвідомлює свої емоційні стани		Слабко розвинена повага до себе та тільки за підтримки інших відчуває впевненість, мінлива увага, слабко розрізняє власні емоційні стани	Постійно «ображає» себе, не впевнена/-ий у собі навіть за підтримки, увага виявляється і рідкісних випадках, не вміє визначати власні емоційні стани
Усвідомленість своїх дій та вчинків, встановлює причинно-наслідковий зв'язок між діями та вчинками		Іноді спостерігається нерозуміння своїх дій та вчинків, їхніх наслідків, неусвідомленість дій і вчинків, а також наслідків впливу на оточення		Переважаю (у більшості випадків) спостерігається нерозуміння своїх дій та вчинків, їхніх наслідків, неусвідомленість дій та вчинків, а також наслідків впливу на оточення	Систематично спостерігається нерозуміння своїх дій і вчинків, їхніх наслідків, неусвідомленість дій та вчинків, а також наслідки впливу на оточення, знецінює свої дії та вчинки

Ступінь прояву особистих досягнень учня чи учениці						
Має значні успіхи (якщо так, тоді 4)	Ступінь прояву	Демонструє помітний прогрес (якщо так, тоді 3)	Ступінь прояву	Досягає результату за підтримки дорослих (якщо так, тоді 2)	Ступінь прояву	Потребує уваги і допомоги (якщо так, тоді 1)
Вимір: Усвідомленість						
Критерій: Міжособистісна усвідомленість						
Соціальний рівень						
Помічає потребу інших у допомозі, охоче надає допомогу, відчуває емоційний стан іншої людини, розуміє потреби інших, виявляє емпатію		Іноді не помічає потреби інших у допомозі, але відгукується на відкриті прохання, досить високий рівень емпатії		Відгукується лише на відкриті прохання про допомогу, виявляє стриманість, замкненість у собі, не ініціює допомогу, соромиться, слабо виявляє емпатію		Неохоче допомагає іншим або не допомагає взагалі, і виявляє негатив чи агресію, розуміє лише власні потреби, чинить певний супротив тому, що відбувається навколо
Вимір: Усвідомленість						
Критерій: Поцінювання взаємозалежності						
Системний рівень						
Добре розуміє залежність людей одне від одного (зокрема рідних, учнівства тощо), сутність ситуацій, що відбуваються у класному колективі, школі, громаді		Не завжди розуміє взаємозалежність людей і не одразу помічає ситуацію, що відбувається у колективі, але помітивши, включається до події		Включається у різні події або ситуації тільки на прохання, важко розуміє взаємозалежність людей		Майже ніколи не долучається до колективних справ або подій, не розуміє взаємозалежність людей

Ступінь прояву особистих досягнень учня чи учениці						
Має значні успіхи (якщо так, тоді 4)	Ступінь прояву	Демонструє помітний прогрес (якщо так, тоді 3)	Ступінь прояву	Досягає результату за підтримки дорослих (якщо так, тоді 2)	Ступінь прояву	Потребує уваги і допомоги (якщо так, тоді 1)
Ступінь прояву	Ступінь прояву	Ступінь прояву	Ступінь прояву	Ступінь прояву	Ступінь прояву	Ступінь прояву
Розуміє свою роль та роль інших у суспільстві як невіддільної частини, у тому числі у розв'язанні різних соціальних ситуацій		Не завжди розуміє свою роль та роль інших у суспільстві як невіддільної частини, у тому числі у розв'язанні різних соціальних ситуацій		Слабко розуміє свою роль та роль інших у суспільстві як невіддільної частини, зокрема у розв'язанні різних соціальних ситуацій		Не розуміє свою роль та роль інших у суспільстві як невіддільної частини, зокрема у розв'язанні різних соціальних ситуацій
Вимір: Співпереживання						
Критерій: Співпереживання собі						
Особистий рівень						
Має усвідомлене ставлення до себе через призму добра, емпатії, чітке розуміння власних кордонів, розуміння чинників, які призводять до тривалого добробуту (комфورتу та благополуччя, ступеня задоволення власних потреб), не засуджує себе за прояви власних відчуттів і емоцій	Ставлення до себе у більшості випадків через призму добра й емпатії, значне розуміння власних кордонів і загальмованих чинників, які призводять до благополуччя, має неповне розуміння власних емоцій щодо певних ситуацій			Ставиться до себе не завжди з достатньою емпатією і розумінням власних кордонів, не достатньо розуміє чинники власного благополуччя, має слабе розуміння власних емоцій щодо певних ситуацій		Не вміє співпереживати собі, не розуміє сенсу власного благополуччя, власних емоцій щодо певних ситуацій

Ступінь прояву особистих досягнень учня чи учениці					
Має значні успіхи (якщо так, тоді 4)	Ступінь прояву	Демонструє помітний прогрес (якщо так, тоді 3)	Ступінь прояву	Досягає результату за підтримки дорослих (якщо так, тоді 2)	Ступінь прояву
Потребує уваги і допомоги (якщо так, тоді 1)	Ступінь прояву				
Вимір: Співпереживання					
Критерій: Співпереживання іншим					
Соціальний рівень					
Цілком свідомо ставиться до інших з добрими почуттями, емпатією і увагою до позитивних емоцій і страждань, розпізнає чинники, що призводять до тривалого благополуччя інших, має готовність діяти на благо інших		Достатньо добре ставиться до інших, виявляє певну увагу до емоційного стану інших, їх радості чи страждань, до певної міри розуміє чинники благополуччя, не завжди готова/-ий діяти на благо інших		За участі дорослих вибірково виявляє та розуміння благополуччя, виявляє співпереживання до інших, іноді виявляє увагу до позитивних емоцій і страждань інших	
					У рідкісних випадках виявляє добре ставлення до інших, увагу до позитивних емоцій і страждань інших, слабо розуміє важливість їхнього благополуччя, не готова/-ий діяти на благо інших
Вимір: Співпереживання					
Критерій: Визнання спільності з людством					
Системний рівень					
Чітко розуміє взаємозалежність систем, у яких ми існуємо, знає як взаємодіяти з різними системами (родина, класний колектив, громада тощо) та відповідно діє		Достатньо добре розуміє взаємозалежність людських спільнот, має достатні знання як взаємодіяти з різними системами (родина, класний колектив, громада тощо), майже завжди відповідно діє		Потребує роз'яснень дорослими щодо взаємозалежності людських спільнот, корекції дій	
					Слабко розуміє важливість взаємозалежності глобальних людських спільнот і майже не розуміє взаємозалежність малих людських спільнот як-то родина, класний колектив тощо

Ступінь прояву особистих досягнень учня чи учениці					
Має значні успіхи (якщо так, тоді 4)	Ступінь прояву	Демонструє помітний прогрес (якщо так, тоді 3)	Ступінь прояву	Досягає результату за підтримки дорослих (якщо так, тоді 2)	Ступінь прояву
Вимір: Залученість					
Критерій: Саморегуляція					
Особистий рівень					
Вміє чітко керувати власною поведінкою, володіє поведінкою, яка сприяє особистому добробуту (комфарту та благополуччя, ступеня задоволення власних потреб)		Добре керує власною поведінкою, значною мірою поведінка сприяє власному благополуччю		Певною мірою вміє керувати власною поведінкою та поведінкою, яка сприяє особистому благополуччю за підтримки дорослих	
					Іноді намагається керувати власною поведінкою, не розуміє важливість поведінки для власного благополуччя
Вимір: Залученість					
Критерій: Навички побудови взаємин					
Соціальний рівень					
Має розвинуті навички соціалізації, побудови продуктивних взаємин та розуміння інших, володіє різними способами поведінки в конфлікті та ненасильницького спілкування		Має достатньо розвинуті навички соціалізації, вміє будувати стосунки з іншими, достатньою мірою володіє різними способами поведінки в конфлікті та ненасильницького спілкування		Має недостатньо розвинуті навички соціалізації, будує стосунки з іншими недостатньо вміло, потребує підтримки дорослих, слабо володіє різними способами поведінки в конфлікті та ненасильницького спілкування	
					Навички соціалізації розвинуті слабо, важко будує стосунки з іншими через агресивність або тривожність, або замкненість тощо

Ступінь прояву особистих досягнень учня чи учениці					
Має значні успіхи (якщо так, тоді 4)	Ступінь прояву	Демонструє помітний прогрес (якщо так, тоді 3)	Ступінь прояву	Досягає результату за підтримки дорослих (якщо так, тоді 2)	Ступінь прояву
Потребує уваги і допомоги (якщо так, тоді 1)	Ступінь прояву				
Вимір: Залученість					
Критерій: Залученість до локальної і світових спільнот					
Системний рівень					
Має здатність діяти всередині великих спільнот (класний колектив, школа, громада тощо) сві- домо, добросовісно і співчутливо		Має здатність достатньо свідомо діяти всередині великих спільнот з достатньою мірою свідомості і співчуття		Має здатність іноді діяти всередині великих спільнот з малою мірою свідомості і співчуття, потребує підтримки дорослих	
Разом		Разом		Разом	
Разом					

Продовження



ФОРМУВАЛЬНЕ ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ НА ПІДСТАВІ ФАКТОРНО-КРИТЕРІАЛЬНОГО ОЦІНЮВАННЯ

Бал навчальних досягнень	Ступінь прояву
Високий рівень навчальних досягнень	
12	36–34
11	33–31
10	30–28
Достатній рівень навчальних досягнень	
9	27–25
8	24–22
7	21–19
Середній рівень навчальних досягнень	
6	18–16
5	15–13
4	12–10
Початковий рівень навчальних досягнень	
3	9–7
2	6–4
1	3–1

**АНАЛІЗ РОЗВИНЕНOSTІ НАВИЧОК
УЧНІВСТВА В КОНТЕКСТІ СЕЕН***

Виміри	Особистісний рівень	Соціальний рівень	Системний рівень
Усвідомленість			
Співпереживання			
Залученість			

* До клітинок вноситься показник ступеня прояву критерію.

4. Акцентуючи на конкретних здобутках дитини можна зауважити, що педагог у співпраці із батьками або особами, які їх замінюють, можуть допомогти їй зростати у напрямках, які розвиваються повільніше. У такому випадку можна поділитися спільними порадами для позитивного заохочення і підкріплення та розділити зони відповідальності, тобто чим батьківство буде займатися вдома, а що буде робити вчителька чи вчитель в рамках класу.

Дні запитань і відповідей

Наприклад, щочетверга батьки або особи, які їх замінюють, готують і пишуть у чаті запитання, які їх цікавлять і хвилюють, а вчителі/-льки відповідають. Звичайно, поставити нагальні запитання можна в будь-який день. Проте така практика допоможе батьківству систематизувати свої запити, дізнатися, що хвилює інших, проаналізувати власні сумніви.

Тематичні дні

Наприклад, у вівторок учителі/-льки готують інформаційне повідомлення, що розкриває певний аспект СЕЕН (додаток 2 на с. 37).

Теми можуть бути такі:

- » реформа «Нова українська школа» і СЕЕН;
- » програма СЕЕН у сучасному закладі освіти: яким має бути його зміст, форми, методи, технології;
- » СЕЕН для батьківства в запитаннях і відповідях;
- » роль і місце СЕЕН у вихованні учнівства;
- » основні компоненти і принципи СЕЕН;
- » практика проведення уроків СЕЕН.

Спільний чат у зручному месенджері

Відкритий діалог, уміння ставити запитання, слухати й чути відповіді, звертати увагу на важливі дрібниці — це цеглини, що створюють підмурок надійної і тривалої взаємодії з батьками чи особами, які їх замінюють.

Допоможе в цьому чат. Під словом «чат» попервах розуміли засіб обміну повідомленнями з комп'ютерної мережі в режимі реального часу, але нині так називають і сам процес спілкування за допомогою таких засобів — і групове, і сам на сам. Звичайно, у чаті розглядаються лише питання загального плану. Будь-яке обговорення поведінки чи успіхів дитини неприпустиме. Такі теми обговорюються з батьками або особами, які їх замінюють, сам на сам.

Щотижневі записки

Щотижнева записка, адресована батьківству, повідомляє родині про здоров'я, настрій, поведінку дитини, її успіхи, прогрес, досягнення тощо.

На підставі
аналізу можна
розробляти
заходи
індивідуального
підходу
до навчання
дитини під час
роботи з групою.

Щотижнева записка може містити рекомендації щодо роботи батьківства з дитиною над опануванням емоцій чи розумінням певних ситуацій. У записці можна надавати переліки вправ, які дитині варто виконати спільно з батьками або особами, які їх замінюють.

Особисті блокноти

Такі блокноти можуть щодня курсувати між закладом освіти й сім'єю, щоб ділитися інформацією про те, що відбувається вдома і в школі. Сім'ї можуть сповіщати педагогів про особливі сімейні події, як-от дні народження, нову роботу, поїздки, гостей і все, що може впливати на емоційний або фізичний стан дитини.

Скринька для пропозицій

Це коробка, у яку батьки чи особи, які їх замінюють, можуть класти записки з ідеями й пропозиціями, таким чином ділячись думками з координаторами/-ками програми.

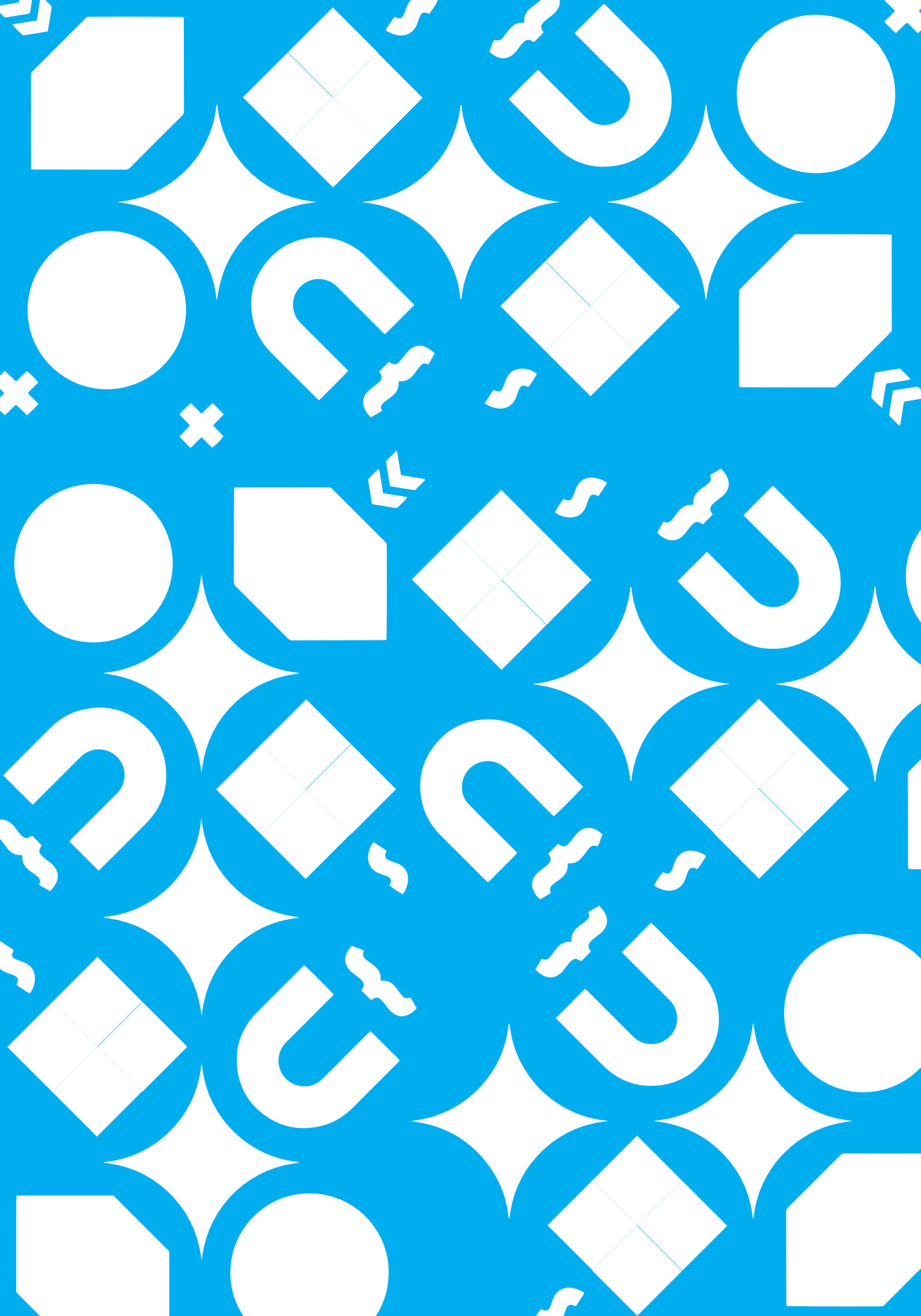
◆ Тематика публікацій на сайті закладу про СЕЕН

Сторінка про соціальне, емоційне та етичне навчання на сайті закладу освіти може дещо спростити інформування батьківства. Вона може стати не лише своєрідною візитівкою, а й інструментом комунікації між усіма учасниками/-цями навчального процесу. Для наповнення сторінки скористайтеся приблизним планом публікацій (таблиця 3 на с. 48–49).

ТАБЛИЦЯ 3. ПРИКЛАДИ ТЕМАТИЧНИХ ВКЛАДОК ПРО СЕЕН НА САЙТІ ШКОЛИ

Назва вкладки	Приблизний вміст
Абетка СЕЕН	Цей розділ може містити тлумачення основних понять соціально-емоційного та етичного навчання, наприклад: емоційний інтелект, соціальна взаємодія, контроль уваги, емоції, характер, емпатія тощо.
Що почитати й подивитись про СЕЕН	У цій вкладці розмістіть ресурси, що допоможуть більше дізнатися про СЕЕН, наприклад: <ul style="list-style-type: none"> ◆ сторінка Університету Еморі про СЕЕН: https://seelearning.emory.edu/uk/resources-research; ◆ про СЕЕН від EdCamp Ukraine. URL: https://www.edcamp.ua/seelearning; ◆ Обрані 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; ◆ більше рекомендаційних покликань шукайте на с. 59–61
Навички СЕЕН	У цьому розділі опишіть основні й додаткові навички СЕЕН, наприклад: <ul style="list-style-type: none"> ◆ когнітивна регуляція (зокрема контроль уваги, інгібіторний контроль, робоча пам'ять/планування, когнітивна гнучкість); ◆ емоційні процеси (зокрема знання/вираження емоцій, регулювання емоцій/поведінки, емпатія/сприйняття перспективи); ◆ соціальні/міжособистісні навички (зокрема розуміння соціальних сигналів, вирішення конфліктів, просоціальна поведінка); ◆ додаткові навички, як-от характер, світогляд, критичне й системне мислення.
План роботи із СЕЕН	У цій вкладці опублікуйте плани роботи, щоб батьки або особи, які їх замінюють, мали уявлення про системність програми й свою роль у заходах, наприклад: <ul style="list-style-type: none"> ◆ річна програма роботи з батьківством; ◆ СЕЕН під час батьківських зборів; ◆ календар практик СЕЕН на навчальний рік.

Назва вкладки	Приблизний вміст
СЕЕН: реалізація	<p>У цьому розділі покажіть, де і як програма СЕЕН уже реалізована й дайте покликання на джерела, за якими можна ознайомитись із результатами впровадження програми, наприклад:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ приклади уроків у вибраних матеріалах програми СЕЕН на сайті Міністерства освіти і науки України: http://bit.ly/seelukraine; ◆ що таке програма СЕЕН і як вона працює: https://cutt.ly/EzkOarQ; ◆ як у школах пілотують програму СЕЕН: https://cutt.ly/9zkOhBl.
Історія СЕЕН в Україні	<p>У цій вкладці розмістіть інформацію про те, коли і як програма СЕЕН опинилася в Україні, наприклад:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ інформація про натхненника створення програми СЕЕН Його Святість Далай-ламу XIV, лауреата Нобелівської премії миру; ◆ інформація про громадську організацію «Едкемп Україна», за ініціативи якої в Україні пілотують програму СЕЕН; ◆ паралелі з традиціями української педагогічної та філософської думки; ◆ перебіг усеукраїнського експерименту.
Навчання в умовах COVID: матеріали СЕЕН на допомогу	<p>Опублікуйте в цій вкладці матеріали, що сприяють урівноваженню стану душі й тіла, зниженню рівня стресу, вихованню співчуття до себе й інших, наприклад:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ письмові описи практик і постери; ◆ аудіопрактики; ◆ щоденник особистих практик.



У дитинстві багатьох навчали лічити до десяти, щоб позбутися надмірного гніву. А пізніше радили пити воду дрібними ковтками й глибоко дихати, щоб позбутися хвилювання перед відповідальним виступом.

Рекомендації щодо роботи вдома

◆ Як почати практикувати СЕЕН удома?

Перш ніж зіграти на флейті польку, треба спершу спромогтися видобути з неї хоча б один стерпний звук. Щоб навчитися в'язати светр, треба спершу опанувати кілька видів петель. Будь-яке велике знання чи вміння починається з якихось дрібниць, із чогось конкретного, елементарного — з першої подоланої сходинки, першої цеглини в підмурку.

Нехай попереду ще тисяча чи десять тисяч сходинок, нехай підмурку бракує ще мільйона цеглин. Головне — що ця кількість скінченна і шлях до мети можна поділити на менші відрізки, а отже, мета досяжна.

Але припустімо, що в когось є намір стати ліпшою людиною — більш чуйною, усвідомленою, діяльною. Що тоді? З яких петель сплести усвідомленість? Де знайти абетку доброти? З яких цеглин скласти співпереживання?

Неабияка перевага СЕЕН у тому, що його творці достеменно знають, із чого почати цей непростий шлях. Починати як завжди треба з діяльності, з накопичення досвіду. Коли йдеться про СЕЕН, це практичні вправи, що допомагають усвідомити власний фізичний і психологічний стан і регулювати його в разі потреби.

Щоб стійкіше перенести щось неприємне, наприклад, медичну процедуру, багато людей звертаються думками до найприємніших спогадів, а нервуючись, смикають себе за мочки вуха чи проводять рукою по волоссю. Мабуть, будь-якій людині знайоме хоч щось із цього. І все це — конкретні практичні дії, що допомагають бути розважливішими, спокійнішими, стійкішими. А що коли застосовувати такі прийоми більш регулярно й усвідомлено? Із цього починається соціальне, емоційне та етичне навчання.

Запропонуйте батьківству спробувати на собі одну чи кілька практик, що виконуються на заняттях із СЕЕН (додаток 4 на с. 52–53). Попросіть їх звернути увагу не те, як вони сприйняли вправу, прочитавши інструкцію до виконання, як почувалися під час і після виконання вправи, про що перше подумали, почавши читати інструкцію до вправи. Цей досвід допоможе їм у спілкуванні з дітьми.

ПРАКТИКА 1. ЗЧИТУВАННЯ*

Зчитування — це вміння помічати, що відбувається всередині тіла.

Зчитування самовідчуттів допомагає зрозуміти стан свого тіла та нервової системи: Ви збуджені, пригнічені чи все гаразд? Зчитування — це розуміння сигналів Вашого тіла.

Навчитися зчитувати свої сигнали — дуже важливо, бо Вам потрібно розрізняти приємні й нейтральні самовідчуття у своєму тілі.

Вправа «Зчитуємо їжу»

Візьміть у руки цукерку або шматок фрукта. Зверніть увагу на поверхню, яка вона: гладенька, шершава, подряпана, м'яка? Зауважте свої самовідчуття, які виникають на рівні тіла, коли Ви тримаєте цукерку або фрукт у руках.

Що Ви відчуваєте усередині чи як уявляєте себе всередині, коли дивитесь на цукерку або фрукт?

Понюхайте свій шматок. Який він на запах: кислий, солодкий, ароматний? Опишіть одне одному запах.

А тепер відкусіть цукерку або шматок фрукта. Які вони на смак: сочисті, смачні, солодкі, кислі? Що відбувається у Вас усередині? Опишіть ці самовідчуття.

Те, що Ви щойно робили, називається зчитуванням! Зчитування — це відчуття й розуміння того, що Ви відчуваєте органами чуття. Зчитування можна проводити весело, з фруктами абощо, або серйозніше — звернути увагу на те, що відбувається у Вашому тілі, коли Ви відчуваєтеся щасливо, радісно, сумно або сердито.

* За матеріалами Trauma Resource Institute.

ПРАКТИКА 2. ЗАЗЕМЛЕННЯ

Заземлення — це встановлення усвідомленого фізичного зв'язку з підлогою чи будь-якою іншою поверхнею, як-от стіна чи стілець.

Заземлення допомагає бути присутніми в поточній миті й почуватися безпечно тілом, розумом і духом.

Можна заземлитися за допомогою рук, ніг чи всього тіла до стіни або підлоги.

Коли сидите, стоїте чи спираєтеся до стіни, Ви можете скористатися навичкою зчитування й звертати увагу на приємні або нейтральні самовідчуття в тілі в цю мить.

Заземлюючись, Ви перебуваєте в поточній миті і не думаєте про те, що сталося в минулому чи майбутньому.

Вправа «Заземлення до стільця або стіни»

Ця вправа може допомогти в підготовці до сну.

- » Оберіть зручну позу, не поспішайте.
- » Зосередьте увагу на тому, як Ваше тіло спирається на ліжко, стілець, підлогу, стіну тощо.
- » Зосередьте увагу на приємних або нейтральних самовідчуттях.
- » Зверніть увагу на те, яка частина тіла найліпше відчуває опору. Зверніть увагу на своє дихання, серцебиття, м'язи...
- » Якщо Ваша увага спиниться на некомфортному самовідчутті, перемістіть її на частину тіла, що відчувається нейтрально або ліпше. Зверніть увагу на те, як відчувається ця зміна.
- » Якщо ступнями Ви торкаєтеся підлоги, то зосередьте увагу на цьому контакті.
- » Кілька хвилин зосереджуйтеся на самовідчуттях у тілі, пов'язаних із наявністю опори.
- » Перш ніж завершити вправу, повільно охопіть увагою всі приємні або нейтральні самовідчуття в тілі.
- » Коли будете готові, повертайтеся увагою назад у те місце, де перебуваєте (або, якщо Ви збираєтеся спати, то просто тихо заплющте очі й відпочивайте).

◆ Як проводити щоденні практики стійкості?

Ранкова зарядка допомагає підтримувати тіло в тонусі. Але результат напряду залежить від регулярності виконання вправ. Подібно до зарядки вправи в межах СЕЕН укріплюють емоційну сферу людини, заспокоюють нервову систему, допомагають знайти рівновагу, знімають напруження й допомагають зосередитися на досягненні цілей, розвивати навички стійкості, емоційної гігієни, виховують навички співпереживання до себе й інших. Та результат, знову ж таки, залежить від систематичності й старанності виконання вправ. А ще щоденні практики допомагають батькам чи особам, які їх замінюють, формувати гармонійні стосунки з дітьми за умови спільного виконання вправ, адже тим, хто говорить однією мовою, легше домовитися.

Рефлексивні практики й постери

Їх можна видрукувати й повісити вдома або виводити на екран. Перший постер зображає суть — про що вправа, інші — її етапи. Також є робочі аркуші до практик (додаток 5 на с. 55).

Важливо! Практики не можна пропонувати дітям, поки дорослі самі їх не спробують і не опанують.

Після виконання цих практик доречно ознайомити батьківство з рефлексивними запитаннями, які варто проаналізувати й дати на них відповідь. Ці запитання допоможуть поставитися до виконання вправ уважніше й усвідомити, наскільки вони впливають на самопочуття.

Рефлексійні запитання

- » Які практики Ви використали на цьому тижні?
- » Чому Ви обирали саме ці практики?
- » Який Ваш досвід використання цих практик?
- » Що Ви спостерігали в тілі, у думках, в емоціях?
- » Чи заважало Вам щось?
- » Чи був внутрішній опір? Вплив зовнішніх чинників? Якщо так, то як Ви із цим упорались?
- » Як ці практики допомагають Вам?

Аудіопрактики

Аудіопрактики — однохвилинні записи з порадами, що допомагають відточувати м'які навички. Їх можна використовувати вдома чи в будь-якому іншому середовищі (додаток 6 на с. 56–57).

Ці матеріали:

- » заспокоюють нервову систему;
- » сприяють рівновазі в душі і тілі;
- » виховують співчуття до себе;
- » виховують співчуття до інших.

Заспокоїти нервову систему, сприяти рівновазі в душі і тілі, виховувати співпереживання до себе й інших — такі цілі мають практики від програми соціально-емоційного та етичного навчання (СЕЕН).

ДОБІРКА РЕФЛЕКТИВНИХ ПРАКТИК І ПОСТЕРІВ

**Вправи
на вдумливість**



<https://cutt.ly/eWoFte5>

**Ми всі пов'язані
між собою**



<https://cutt.ly/8WoFaT9>

**Даємо раду
ризикованим
емоціям**



<https://cutt.ly/MWoFypF>

**Пригадуємо
доброту**



<https://cutt.ly/XWoFsRo>

**Дізнаємося
одне про одного**



<https://cutt.ly/JWoFiyr>

**Співпереживання
собі**



<https://cutt.ly/mWoFdTv>

**Змістити
й зафіксувати**



<https://cutt.ly/dWoFoul>

**Що не
скасовано**



<https://cutt.ly/WWoFfKU>

8 АУДІОПРАКТИК СЕЕН

Аудіопрактика 01.
Ресурсність

З мелодією

<https://youtu.be/i8b4jTH9Jhg>

Без мелодії

https://youtu.be/md8Pxdmf_KcАудіопрактика 02.
Заземлення

З мелодією

<https://youtu.be/e76h2gyZfCI>

Без мелодії

<https://youtu.be/Drqxx6HNGew>Аудіопрактика 03.
Миттєва допомога!

З мелодією

<https://youtu.be/Q06j-tg7tUw>

Без мелодії

<https://youtu.be/wulgCBPhleg>Аудіопрактика 04.
Вдумливе дихання

З мелодією

<https://youtu.be/Ab-g-IFzCQM>

Без мелодії

<https://youtu.be/gTKjoghBhL4>

Аудіопрактика 05.
Стежимо за розумом

З мелодією



<https://youtu.be/atc9Vc8Xluw>

Без мелодії



<https://youtu.be/qHgPtoBdR8c>

Аудіопрактика 06.
Співпереживання собі

З мелодією



<https://youtu.be/xP9SjldfmRk>

Без мелодії



<https://youtu.be/GN3uwWeEpkU>

Аудіопрактика 07.
Співпереживання

З мелодією



<https://youtu.be/jCkNHrMOWOo>

Без мелодії



<https://youtu.be/j4tSNfYFnuM>

Аудіопрактика 08.
Вирішення конфліктів

З мелодією



<https://youtu.be/aBS0QT5J4YI>

Без мелодії



<https://youtu.be/qvTyGICaw0w>

◆ Як допомогти налагодити співпрацю батьківства з дітьми?

Батьки та особи, які їх замінюють — такі самі учасниці й учасники освітнього процесу, як учнівство й вчительство, тому дуже важливо не просто розповісти їм, навіщо школа працює за програмою СЕЕН, а й залучити до активної співпраці. Адже це чудово, коли діти, які в стінах закладу освіти навчаються розуміти важливість емоційної та соціальної сфер, прийдуть додому й матимуть не лише мовчазну підтримку, а й змогу далі працювати над удосконаленням своїх навичок. Поділіться з батьківством списком корисних покликань, що стосуються СЕЕН (додаток 7 на с. 59–61).

Розуміючи це, команда EdCamp Ukraine створила посібник для батьківства «Я (практикую) СЕЕН». Посібник містить стислий, зрозумілий, структурований і унаочнений опис основних понять СЕЕН і тестові завдання — за їх допомогою читачі й читачки можуть перевірити, наскільки добре вони засвоїли прочитане.

Але, звісно, таке суто теоретичне засвоєння було б марним. Тому посібник містить також і опис практик, що допоможуть читачам і читачкам глибше налагодити більш довірливі стосунки з дітьми, глибше зрозумівши свої і їхні. Опис кожної практики, крім пояснення її мети й переліку потрібних для виконання матеріалів, супроводжується інструментарієм для рефлексії (запитаннями про процес і результати виконання вправ із полями для відповіді, шкалою оцінювання). Таким чином посібник водночас є щоденником батьківських спостережень.

Усе це довершують коментарі від директорки інституту травми (США) Елейн Міллер-Керес — авторки запропонованих практик. Вона ділиться спогадами про те, як і чому сама долучилася до руху СЕЕН, як розвивалася, змінювалася й доповнювалася програма, які цікаві й багатонадійні плоди дала взаємодія з різними спільнотами і поширення ідей СЕЕН, а головне — радить, як, коли, у якій послідовності краще виконувати практики залежно від умов, як говорити з дітьми про СЕЕН тощо.

Ця книга створена, щоб допомогти зміцнити родинні стосунки, щоб дитина зростала в сім'ї емоційно врівноваженою, здатною пристосовуватися до будь-яких змін і готовою взаємодіяти із соціумом.

Посібник можна використовувати також для роботи під час батьківських зборів. Теоретична частина допоможе вчителю доступно для батьків розповісти про основні аспекти СЕЕН, а опрацювання практикуму з дальшим домашнім завданням — випробувати вправи з дитиною та її рідними — допоможе простежити реальний ефект від виконання вправ для кожної конкретної сім'ї.

**Серія посібників
«Я (практикую)
СЕЕН»
складається
з трьох видань:
посібника
для створення
професійної
спільноти,
посібника
для роботи
з батьківством
і посібника
для батьківства.
Проте
ця серія буде
поповнюватися.
Слідкуйте
за оновленнями!**

КОРИСНІ ПОКЛИКАННЯ



Вебсторінка СЕЕН в Україні

<https://www.edcamp.ua/seelearning>



SEE Learning Official Website

<https://cutt.ly/AWoZnh1>



Стаття «Що таке соціально-емоційне та етичне навчання і чому воно нам потрібне»

<https://goo.su/4vHK>



Видання «СЕЕН-путівник. Соціально-емоційне та етичне навчання: освітня програма»

<https://cutt.ly/xWoZDNc>



Відеоролик «Соціально-емоційне та етичне навчання: навчання, що допомагає почуватися впевнено та щасливо»

<https://cutt.ly/dWsz6nG>



Стаття «Навчання в умовах COVID-19: які практики пропонує програма соціально-емоційного та етичного навчання»

<https://cutt.ly/OExNbjq>



Урочистий старт програми соціально-емоційного та етичного навчання в Україні

<https://cutt.ly/7WsxmLQ>



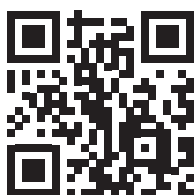
Блог «5 хвилин на СЕЕН» на порталі «Нова українська школа»

<https://cutt.ly/MWsxblJ>



Видання «Вибрані матеріали міжнародної програми з формування м'яких навичок СЕЕН»

<https://cutt.ly/9WsxxlW>



Пресконференція Ганни Новосад і команди, що впроваджує програму з розвитку м'яких навичок у школах

<https://cutt.ly/PWoXFgo>

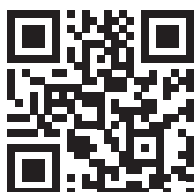


Compassion Matters
Відео можна використовувати разом з учнівством для вивчення тем співчуття, прощення тощо (англійською мовою)

<https://compassion-matters.org/>

**Англійською мовою**

<https://cutt.ly/2WoX4DA>

**Українською мовою**

<https://cutt.ly/UWoX7Zz>

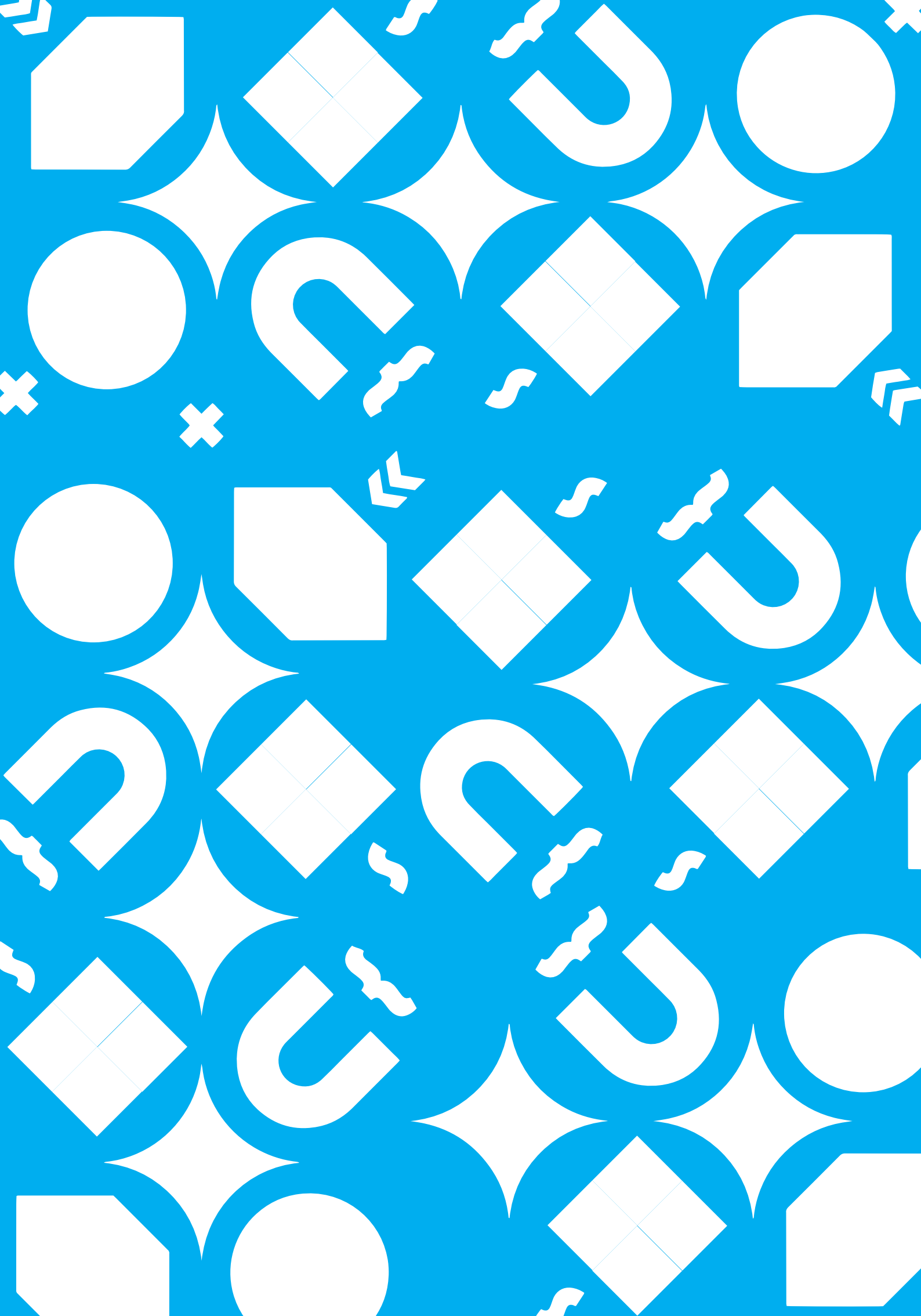


**Сесія Керівника міжнародних програм
в Університеті Еморі Тсондю Самфела
«Соціально-емоційне та етичне навчання
для людей та їх благополуччя» на
V Національній (не)конференції для шкільних
педагогів EdCamp Ukraine 2019**

<https://cutt.ly/PWsxA6Z>



Я (практикую) СЕЕН. Посібник для батьківства



1. SEE Learning Official Website. URL: <https://cutt.ly/5WsQ0SM>.
2. Блог «5 хвилин на СЕЕН» на порталі «Нова українська школа». URL: <http://bit.ly/blogseelukraine>.
3. Вебсторінка СЕЕН в Україні. URL: <https://cutt.ly/6WsciBZ>.
4. Відео про СЕЕН. URL: <http://bit.ly/videosseelukraine>.
5. Вибрані матеріали міжнародної програми з формування м'яких навичок СЕЕН / за заг. редакцією О. Елькіна, О. Масалітіної, Я. Фюрста. Харків: Дім реклами, 2019. 60 с. URL: <http://bit.ly/seelukraine>.
6. Навчання в умовах COVID-19: які практики пропонує програма соціально-емоційного та етичного навчання. URL: <http://bit.ly/covid19seelukraine>.
7. СЕЕН-путівник. Соціально-емоційне та етичне навчання: освітня програма / голов. ред. О. Елькін. Харків: Дім реклами, 2021. 148 с. URL: <http://bit.ly/companionseelukraine>.
8. Соціально-емоційне та етичне навчання (СЕЕН). Газета «Сучасна школа України». 2020. № 11–12. 96 с.

Навчально-методичне видання

Оксана **Дегтярьова**,
Тетяна **Дрожжина**,
Галина **Калужна** та інші

Я (ПРАКТИКУЮ) СЕЕН

ПОСІБНИК ДЛЯ РОБОТИ З БАТЬКІВСТВОМ

За загальною редакцією
Олександра Елькіна, Олега Марущенка, Олени Масалітіної

Випускові редактори: **Дар'я Долгова, Оксана Кондратенко,**
Наталія Харченко, Світлана Дмитренко
Обкладинка та верстка: **Катерина Школьна, Павло Ходаковський**



EMORY
UNIVERSITY

Для безкоштовного розповсюдження.

Продаж заборонено.

Формат 60 × 84/8
Ум. друк. арк. 7,44.

Усі права захищені.
Будь-яке відтворення матеріалів або фрагментів із них можливе
лише за наявності письмового дозволу.

Соціально-емоційне та етичне навчання надає вчителю усеохопну структуру для виховання соціальних, емоційних та етичних компетенцій, навчальні програми з урахуванням віку учнівства для загальноосвітніх шкіл та дошкільних закладів, а також підтримку для підготовки освітян і освітянок, сертифікації фасилітаторів/-ок і постійний професійний розвиток. СЕЕН побудоване на найкращому досвіді програм соціально-емоційного навчання (СЕН) і розширює їх уведенням нових напрацювань освітньої сфери і наукових досліджень. Зокрема, ідеться про тренування уваги, виховання співпереживання собі й іншим, напрацювання навичок стійкості, системне мислення та етичне виховання.

МАТРИЦЯ СЕЕН

	УСВІДОМЛЕНІСТЬ	СПІВПЕРЕЖИВАННЯ	ЗАЛУЧЕНІСТЬ
ОСОБИСТІСНИЙ	 <p>Увага і само-усвідомленість</p>	 <p>Співпереживання собі</p>	 <p>Саморегуляція</p>
СОЦІАЛЬНИЙ	 <p>Міжособистісна усвідомленість</p>	 <p>Співпереживання іншим</p>	 <p>Навички побудови взаємин</p>
СИСТЕМНИЙ	 <p>Поцінювання взаємозалежності</p>	 <p>Визнання спільності з людством</p>	 <p>Залученість до локальної й світової спільнот</p>



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

compassion.emory.edu

Щоб отримати більше інформації, напишіть, будь ласка,
на seelearning@emory.edu