

# СЕЕН- ПУТІВНИК

## СОЦІАЛЬНО- ЕМОЦІЙНЕ ТА ЕТИЧНЕ НАВЧАННЯ

*Освітня програма  
для навчання серця й розуму*

УДК 37:159.93:17(073)  
С-28



Головний редактор **Олександр Елькін**  
Національна адаптація **Олени Масалітіної, Олега Марущенка**  
Переклад з англійської **Наталії Валецької**  
Літературна редакція **Юлії Лебеденко**  
Верстка та обкладинка для українського видання **Ірини Стасюк**

**СЕЕН-путівник. Соціально-емоційне та етичне навчання: освітня програма для навчання серця й розуму** / Голов. ред. О. Елькін. – 2-ге вид. – К.: ТОВ «Інжиніринг», 2023. – 148 с. – Спеціально для EdCamp Ukraine.

ISBN 978-966-2344-86-8

СЕЕН-Путівник покликаний допомогти освітянській спільноті ближче познайомитися з програмою соціально-емоційного та етичного навчання (СЕЕН) – комплексним практичним інструментом з розвитку м'яких (соціально-емоційних) навичок в учнівства (уваги, стійкості, співпереживання, системного мислення, розуміння взаємозалежності, тілесної та емоційної грамотності та інших), розробленого дослідницьким Університетом Еморі (США) та пілотованого в Україні зусиллями ГО «ЕдКемп Україна». У виданні детально висвітлено методичні аспекти викладання СЕЕН, представлена модель імплементації програми у закладі освіти. Рекомендується як базовий посібник з впровадження СЕЕН для педагогічних працівників/-ниць ЗЗСО. Видання також може бути корисним тим, хто прагне впроваджувати СЕЕН на рівні дошкільної освіти.

Видання здійснене за підтримки Save the Children International в Україні та Education Cannot Wait #ECW



Переклад і адаптація здійснені за підтримки Громадської служби миру – GIZ Україна

Права застережено

© Emory University 2019.

Дизайн Естелла Лум, Creative Communications.

Обкладинка Естелла Лум, Creative Communications.

Соціально-емоційне та етичне навчання (СЕЕН) – це програма Центру споглядальної науки й етики на основі співпереживання Університету Еморі, Атланта, штат Джорджія, США. Більше інформації можна знайти на сайті [compassion.emory.edu](http://compassion.emory.edu)

© ГО «ЕдКемп Україна»  
EdCamp Ukraine 2023

**Для безкоштовного розповсюдження.  
Продаж заборонено.**

# Зміст

---

Передмова Далай-лами .....	<b>5</b>
Передмова Деніела Гоулмена .....	<b>7</b>
Передмова від команди EdCamp Ukraine .....	<b>9</b>
Подяки .....	<b>18</b>
<b>Структура соціально-емоційного та етичного навчання</b>	
Розділ 1   Вступ .....	<b>22</b>
Розділ 2   Три виміри і три рівні СЕЕН .....	<b>29</b>
Розділ 3   Педагогічна модель .....	<b>38</b>
Розділ 4   Особистісний рівень .....	<b>47</b>
Розділ 5   Соціальний рівень .....	<b>68</b>
Розділ 6   Системний рівень .....	<b>85</b>
<b>Як упроваджувати СЕЕН</b>	
Розділ 1   Починаємо .....	<b>105</b>
Розділ 2   Як створити атмосферу співпереживання в класі .....	<b>113</b>
Розділ 3   Ролі вчительства в СЕЕН .....	<b>120</b>
Розділ 4   Як адаптувати СЕЕН для своєї групи .....	<b>124</b>
Розділ 5   Оцінювання навчання .....	<b>128</b>
Розділ 6   Додаткові поради для успішного впровадження СЕЕН ...	<b>131</b>
<b>Словник термінів .....</b>	<b>135</b>





THE DALAI LAMA

## Передмова Далай-лами

---

Соціально-емоційне та етичне навчання зараз дуже на часі.

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

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

Я дуже тішуся, що Університет Еморі та його Центр споглядальної науки й етики на основі співпереживання (Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics) втілили цей підхід у програмі соціально-емоційного та етичного

навчання (СЕЕН). Ця програма спрямована на те, щоб навчати дитину цілісно. Вона базується на найсучасніших освітніх практиках і результатах досліджень і прагне дати максимальну користь школам, освітянам і учнівству. Я дуже ціную співпрацю з Університетом Еморі, якій уже понад двадцять років і яка виросла на спільному розумінні важливості навчати серце і розум.

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

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

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

23 січня 2019 року

## Передмова Деніела Ґоулмена

---

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

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

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

посилення протистоянь «ми проти них», загальне підвищення температури на планеті, – які доведеться вирішувати «людям 21-го століття».

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

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

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

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

**Деніел Гоулмен, PhD,**  
автор книжки «Емоційний інтелект»,  
співзасновник Спільного проекту на підтримку  
академічного, соціального та емоційного навчання



# Передмова від команди EdCamp Ukraine

---

Ласкаво просимо долучитися до впровадження програми соціально-емоційного та етичного навчання (СЕЕН) в Україні.

СЕЕН – це міжнародна програма, покликана сприяти соціально-емоційному та етичному навчанню в системі дошкільної та шкільної освіти в усьому світі, яку разом із тим можна застосовувати на всіх рівнях освіти (зокрема вищій та професійній). Програма СЕЕН базується на філософії й методиці, яка протягом 20 років створювалася, апробувалася й удосконалювалася міжнародною командою науковців і науковиць Університету Еморі (Атланта, США). Ці люди творчо, вдумливо й відповідально підійшли до освіти як інструменту підсилення процвітання теперішніх і зрощення майбутніх поколінь.

Підґрунтям для них стали праці з емоційного інтелекту Деніела Ґоулмена та кращі світові освітні практики, а натхненням – заклики Далай-лами XIV до миру, порозуміння, співпереживання та усвідомлення того, що для всіх людських істот спільним домом є планета Земля. Програма СЕЕН є дієвим інструментом досягнення Цілей сталого розвитку, яких на сьогодні дотримуються всі країни світу, встановлюючи власні показники розвитку. Важливо, що програма СЕЕН сприяє

реалізації не лише безпосередньо таких цілей, як «4. Забезпечення всеохопної і справедливої якісної освіти та заохочення можливості навчання впродовж усього життя для всіх» чи «16. Сприяння побудові миролюбного й відкритого суспільства в інтересах сталого розвитку, забезпечення доступу до правосуддя для всіх і створення ефективних, підзвітних та заснованих на широкій участі інституцій на всіх рівнях», а й загалом усіх 17 цілей і 169 конкретних завдань.

Програма від початку розроблялася для міжнародного використання, тому не містить нічого, що могло б конфліктувати з тим чи іншим історичним, культурним чи релігійним контекстом країн, до того ж вона відкрита для варіювання відповідно до національних особливостей системи освіти. Результатом системної, ретельної та виваженої праці над програмою став комплексний підхід до наповнення СЕЕН такими важливими освітніми практиками, як виховання базових людських цінностей, системне й критичне мислення, навички зосередження уваги, запобігання й стійкості до стресу, співпереживання до себе й до інших. Саме тому програма отримала другу, наче простішу, але й глибшу назву – навчання розуму і серця. Навчальна програма СЕЕН – це посібник для педагогів та загалом 39 занять для учнівства різного віку, що якраз і дають цілісну дорожню карту для навчання серця і розуму. Педагоги, діти, батьки, як правило, задоволені результатами програми, визнають її продуктивність та необхідність у сучасній освіті. Проведений у США метааналіз засвідчив, що цілеспрямований розвиток м'яких (соціально-емоційних) навичок у закладі освіти уможлиблює підвищення успішності навчання мінімум на 11 %, знижує випадки цькування та антисоціальної поведінки мінімум на 10 %<sup>1</sup>.

Програма СЕЕН була презентована світові на першій міжнародній конференції SEE Learning, що відбулася 4-6 квітня 2019 р. в Делі (Індія). І лише за декілька років подальшого активного впровадження вона стала однією з найбільш популярних у світі програм розвитку соціально-емоційних навичок. Станом на 2023 рік вона імплементується в 144 країнах (з них у 24 – на системному рівні, зокрема, і в Україні). Викладання СЕЕН ведеться 22 мовами (у тому числі українською) із залученням 250 тисяч освітян і 6 млн. учнів і учениць.

.....  
1 Joseph A. Durlak, Allison B. Dymnicki, Rebecca D. Taylor, Roger P. Weissberg, Kriston B. Shellinger The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions, 2011. – <https://bit.ly/3wrl86c>.

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

Отримавши всі необхідні дозволи від Університету Еморі (на основі Меморандуму про співпрацю від 06.07.2019 р.), команда EdCamp Ukraine здійснила переклад і адаптацію навчальних програм для трьох вікових груп учнівства, створених Університетом Еморі у форматі уроків (для ранньої початкової школи, початкової школи, середньої школи), а також рефлексійних практик СЕЕН<sup>1</sup> і ознайомчого онлайн-курсу (SEE 101) від розробників програми<sup>2</sup>, після завершення якого надається доступ до повнотекстової версії видань з уроками. Окрім цього, у 2021–2022 роках нами були розроблені відповідні модельні програми для 1–2<sup>3</sup>, 3–4<sup>4</sup>, 5–6<sup>5</sup> та 7–9<sup>6</sup> класів «Соціально-емоційне та етичне навчання: формування й розвиток м'яких навичок, стійкості, уваги та подолання травми», які наразі пропонуються як курс за вибором і націлені на формування в учнівства таких компетентностей, як емоційна стійкість, активна громадянська позиція, розвиток самостійності через особисту ідентифікацію, застосування моделі здорової та безпечної поведінки, збереження власного здоров'я та здоров'я інших осіб тощо. Усі програми отримали гриф Міністерства освіти і науки України «Схвалено для використання в освітньому процесі». Також було створено

1 У форматі аудіопрактик – <http://bit.ly/seelukraineaudiocovid>, письмових практик – <http://surl.li/hnhbg>, Стратегій «Миттєва допомога!» – <http://surl.li/hotdvt>.

2 [101.seelearning.emory.edu/user/register](http://101.seelearning.emory.edu/user/register).

3 [https://bit.ly/program1-2\\_seelukraine](https://bit.ly/program1-2_seelukraine).

4 [https://bit.ly/program3-4\\_seelukraine](https://bit.ly/program3-4_seelukraine).

5 [https://bit.ly/program5-6\\_seelukraine](https://bit.ly/program5-6_seelukraine).

6 [https://bit.ly/program7-9\\_seelukraine](https://bit.ly/program7-9_seelukraine).

окрему сторінку програми СЕЕН в Україні: [www.edcamp.ua/seelukraine/](http://www.edcamp.ua/seelukraine/), де можна більше дізнатися про саму програму, її інформаційно-методичне забезпечення та перші результати впровадження в Україні, а також долучитися до поширення.

Восени 2019 року команда Edcamp Ukraine розпочала пілотування самої програми СЕЕН в Україні. Це відбувається на базі 26 шкіл з 23 областей України в рамках п'ятирічного всеукраїнського освітнього експерименту<sup>1</sup> за участю Інституту модернізації змісту освіти, Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України та за підтримки GIZ Civil Peace Service Ukraine (Громадська служба миру – GIZ Україна).

Наукові керівники експерименту – Іван Бех, дійсний член Національної академії педагогічних наук України, директор Інституту проблем виховання НАПН України, доктор психологічних наук, професор, заслужений діяч науки і техніки України, і Катерина Журба, головна наукова співробітниця, завідувачка лабораторії національно-патріотичного виховання Інституту проблем виховання НАПН України, докторка педагогічних наук, професорка.

Наукові консультанти експерименту – Олександр Елькін, голова Ради ГО «ЕдКемп Україна», сертифікований фасилітатор СЕЕН, докторант Інституту проблем виховання НАПН України, кандидат технічних наук, Олена Масалітіна, віцепредседателка Ради ГО «ЕдКемп Україна», сертифікована фасилітаторка СЕЕН, кандидатка філологічних наук, доцентка, Олег Марущенко, віцепредседателка Ради ГО «ЕдКемп Україна», доцент кафедри філософії Харківського національного медичного університету, сертифікований фасилітатор СЕЕН, кандидат соціологічних наук, доцент, Лілія Гриневич, провідна експертка з політик у сферах освіти і науки, міністерка освіти і науки України (2016-2019), амбасадорка програми СЕЕН в Україні, кандидатка педагогічних наук, Оксана Овчарук, завідувачка відділу компаративістики інформаційно-освітніх інновацій Інституту цифровізації освіти НАПН України, докторка педагогічних наук, професорка, Світлана Кириленко, начальниця відділу інноваційної діяльності та дослідно-експериментальної роботи ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти», кандидатка педагогічних наук, Світлана Ройз, дитяча і сімейна психологиня, авторка книг з дитячої психології, експертка проєктів UNICEF,

.....  
1 Наказ Міністерства освіти і науки України «Про проведення експерименту всеукраїнського рівня «Організаційно-педагогічні умови формування в учнів м'яких навичок шляхом соціально-емоційного та етичного навчання на базі закладів загальної середньої освіти України на листопад 2019 – грудень 2024 років» від 18.11.2019 р. № 1431.

консультантка телеканалу «ПлюсПлюс», авторка і ведуча освітніх програм для вчительства, керівниця психологічної студії, сертифікована фасилітаторка СЕЕН; координаторки – Тетяна Дрожжина, фахівчиня з управління проєктами та програмами ГО «ЕдКемп Україна», сертифікована фасилітаторка СЕЕН, кандидатка педагогічних наук, і Палій Алла, координаторка-методистка відділу інноваційної діяльності та дослідно-експериментальної роботи ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти».

У рамках експерименту програма СЕЕН упроваджується у форматі окремих уроків, класних годин, гуртків, як інтеграція до інших предметів. Спираючись на цей практичний досвід, розробляються та апробуються методичні матеріали й інструменти, відбувається обмін різними напрацюваннями, проходять локальні дослідження, ведеться відеохроніка експерименту<sup>1</sup>. Також проводяться інтерв'їзні вебінари з обговоренням складних аспектів СЕЕН, із спільною роботою й рефлексією. Відбуваються супервізії для окремих закладів з відкритими уроками, самооцінюванням поступу в експерименті та наданням рекомендацій з боку команди EdCamp Ukraine.

На початку впровадження СЕЕН в Україні, звісно, неможливо було передбачити, що попереду нас очікують пандемія та жахи повномасштабної війни. Але на момент 24 лютого 2022 року заклади експерименту вже понад два роки практикували програму, і здобуті учнівством та вчительством за цей час соціально-емоційні навички виявилися для них незамінною опорою<sup>2</sup>. Ба більше: вже у перші воєнні дні деякі педагоги і особливо діти практикували СЕЕН у родинному колі, вчили навичок стійкості сусідів, друзів. Про це розповіли в межах case-study «СЕЕН в Україні вчительськими очима: до, під час і після війни» педагоги зі шкіл всеукраїнського експерименту. Війна підсвітила важливість й інших соціально-емоційних навичок (співпереживання собі й іншим, етична залученість, критичне мислення та ін.), показала, що програма СЕЕН – більш ніж на часі і повинна впроваджуватися й надалі у воєнних та повоєнних умовах.

1 Наприклад, «Соціально-емоційне та етичне навчання: впроваджуємо в Україні». – <https://youtu.be/P65VX0Ln5Ds>.

2 Ми зрозуміли, для чого вчили СЕЕН. Соціально-емоційне та етичне навчання під час війни / Олександр Елькін, Олег Марущенко, Оксана Кондратенко, Тетяна Дрожжина / «Накипіло». – <http://surl.li/hnnku>.

Про те саме свідчать і наукові дослідження. Ще у 2021 році ГО «Інститут лідерства, інновацій та розвитку» у партнерстві з ГО «ЕдКемп Україна», ГО «Ре: Освіта» й Українським центром оцінювання якості освіти провела загальнонаціональне репрезентативне дослідження можливостей упровадження соціально-емоційного навчання (СЕН) у межах реформи НУШ<sup>1</sup>, яке засвідчило великий запит на соціально-емоційні навички (зокрема, і просунутість у цьому компоненті закладів всеукраїнського експерименту, які взяли участі у дослідженні) та потребу вимірювати їхній розвиток в учнівства. У 2023 році завдяки зусиллям EdCamp Ukraine і Державної служби якості освіти України наша країна вперше бере участь у міжнародному Дослідженні соціально-емоційних навичок (ДоСЕН)<sup>2</sup> від Організації економічного співробітництва та розвитку (ОЕСР), покликаному заміряти, які чинники сприяють, а які перешкоджають розвиткові соціально-емоційних навичок в учнівства. Цей загальнонаціональний репрезентативний зріз допоможе зрозуміти, на якому рівні ці навички розвинені в української молоді сьогодні, а наступні дослідження ДоСЕН – як ми рухаємося в напрямку розвитку соціально-емоційних навичок.

Для успішного впровадження СЕЕН ГО «Едкемп Україна» доклала чимало зусиль і на системному рівні української освіти. Так, необхідність розвитку соціально-емоційних навичок учнівства було наскрізно враховано в концепції Нової української школи. Соціально-емоційний компонент був інтегрований до Державного стандарту базової середньої освіти (2020), а емоційно-етична компетентність – до професійних стандартів учителя початкових класів закладу загальної середньої освіти, вчителя закладу загальної середньої освіти (2020), керівника закладу загальної середньої освіти (2021), керівника (директора) закладу дошкільної освіти (2021), вихователя закладу дошкільної освіти (2021). У межах Національної (не)конференції EdCamp ВОЛЯ-2023 ОЕСР, державні й громадські освітні організації, представниці/-ки експертного кола підписали кроссекторальний меморандум на підтримку соціально-емоційного навчання в Україні.



1 Аналітичний огляд «Можливості для реалізації соціально-емоційного навчання у рамках реформи «Нова українська школа» / Гриневич Л., Дрожжина Т., Глоба О. та інші; за заг. ред. Л. Гриневич, С. Калашнікової. – Київ, «Видавнича група «Шкільний світ», 2021. – 312 с. – <http://surl.li/ecbcc>.

2 Див. <https://dosen.edcamp.ua/>.

З метою більш активного просування програми СЕЕН ГО «ЕдКемп Україна» також розробила низку видань, зокрема серію «Я (практикую) СЕЕН», до якої увійшли навчально-методичні посібники про співпрацю педагогів з батьківством у руслі програми<sup>1</sup>; про СЕЕН для самого батьківства<sup>2</sup>; про створення професійної спільноти СЕЕН<sup>3</sup>; про здійснення формульовального оцінювання навчальних досягнень учнівства із СЕЕН<sup>4</sup>. Поза цією серією побачили світ збірки практик для учнівства 6-10 років та віку 11+, а також (у співпраці з Українським інститутом розвитку освіти) практичний poradnik про розвиток емоційного інтелекту учнівства, створений переважно на прикладі програми СЕЕН<sup>5</sup>. Методичні питання впровадження програми представлені в регулярних публікаціях блогу «5 хвилин на СЕЕН» на порталі Нової української школи<sup>6</sup>. Популяризація СЕЕН також відбувається в місцевих освітянських спільнотах на регіональних подіях у форматі EdCamp.

У 2022 році упровадження програми СЕЕН в Україні вийшло за межі експерименту й перейшло на етап активного мережування. Було підготовано три з половиною десятки фасилітаторок/-ів і тренерок/-ів із СЕЕН. Станом на серпень 2023 року більше 2500 осіб пройшли навчання в межах онлайн-майстерки «Знайомство з СЕЕН» (дистанційно, 12 годин), а у першій половині 2023 року 210 освітян зі 105 закладів загальної середньої освіти успішно завершили очні триденні тренінги «Занурення в СЕЕН» (змішаний формат, 36 годин) та розробили плани подальшої імплементації програми у своїх закладах.

.....

1 Я (практикую) СЕЕН. Посібник для роботи з батьківством: навч.-метод. посібник / О. Дегтярьова, Т. Дрожжина, Г. Калужна та ін.; за заг. ред. О. Елькіна, О. Марущенко, О. Масалітіної. – 2-ге вид. – К.: ТОВ «Інжиніринг», 2023. – 64 с.

2 Я (практикую) СЕЕН. Посібник для батьківства: навч.-метод. посібник / Е. Міллер-Керес, О. Дегтярьова, Т. Дрожжина та ін.; за заг. ред. О. Елькіна, О. Марущенко, О. Масалітіної. – 2-ге вид. – К.: ТОВ «Інжиніринг», 2023. – 60 с.

3 Я (практикую) СЕЕН. Посібник для створення професійної спільноти: навч.-метод. посібник / О. Дегтярьова, Т. Дрожжина, Г. Калужна та ін.; за заг. ред. О. Елькіна, О. Марущенко, О. Масалітіної. – 2-ге вид. – К.: ТОВ «Інжиніринг», 2023. – 48 с.

4 Я (практикую) СЕЕН. Рекомендації для здійснення формульовального оцінювання навчальних досягнень учнівства із СЕЕН: навч.-метод. посібник / О. Дегтярьова, Т. Дрожжина, О. Твердохліб та ін.; за заг. ред. О. Елькіна, О. Марущенко, О. Масалітіної. – 2-ге вид. – К.: ТОВ «Інжиніринг», 2023. – 66 с.

5 Венгловська О. А., Елькін О. Б., Марущенко О. А., Федоренко О. Ф. Упровадження компонентів розвитку емоційного інтелекту в учнівства: практичний poradnik педагогам закладів загальної середньої освіти. – УІРО, 2023. – 18 с. – <https://bit.ly/44XDL30>.

6 Блог «5 хвилин на СЕЕН» / Портал «Нова українська школа». – <http://bit.ly/blogseelua>.

Надалі темпи масштабування програми СЕЕН будуть лише прискорюватися. Посприяє цьому і національний онлайн-курс із соціально-емоційного навчання, запуск якого запланований на другу половину 2024 року, і похідні програми підвищення кваліфікації від EdCamp Ukraine (як-от «Клуб СЕЕН: вісім кроків», «Хібуки-школа: використання терапевтичної іграшки Хібуки в закладах освіти у воєнні та повоєнні часи і в рамках інтеграції з програмою СЕЕН» та інші).

Упровадження програми СЕЕН підсилюється антикризовими ініціативами від EdCamp Ukraine: поширенням навичок стійкості за Моделлю стійкості спільнот (МСС, розробка американського Інституту травмостійкості, що лягла в основу другого розділу програми СЕЕН) через проведення вебінарів відкритого простору стійкості, регулярних онлайн-виступів Толком стійкості та навчання сертифікованих учительок і вчителів МСС, а також популяризацією телеграм-каналу для батьківства «Дорослі в ресурсі заради дітей»<sup>1</sup>, де дорослі отримують практичні поради щодо плекання власної стійкості та за підсумками роботи якого побачило світ спеціальне видання<sup>2</sup>.

Перед тим, як розпочати працювати з програмою СЕЕН, прочитайте, будь ласка, усі рекомендації та вказівки цього методичного посібника. Повна програма через комплекс уроків навчає соціально-емоційних та етичних навичок. Кожен урок займає від 20 до 40 хвилин і містить до п'яти частин.

Ось вони:

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

Ці п'ять складових СЕЕН-уроків відповідають педагогічній моделі соціально-емоційного та етичного навчання, яка від здобутих знань переходить до критичного осмислення й відтак утіленого розуміння.

.....

1 <https://t.me/adultsforchildren>.

2 Гармаш І., Гурська О., Реуцька О. Дорослі в ресурсі. Як допомагати собі і дітям / заг. ред. О. Елькін, О. Масалітіна; упоряд. О. Гурська, О. Твердохліб: ГО «ЕдКемп Україна», 2023. – 100 с. – <https://bit.ly/3qyGgK2>.



Якщо коротко, то «розігрів» дає можливість заземлитися, щоб підготуватися до зосередженого навчання, презентація / обговорення пропонується вчительству для представлення знань, які діти повинні засвоїти, вправа на осмислення потрібна для пробудження критичних думок щодо матеріалу, рефлексивна практика дає змогу особисто подумати над темою й відтак прийти до втіленого розуміння, а за допомогою підсумків учнівство вибудовує обдумані зв'язки в межах засвоєного матеріалу.

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

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

Ми радимо повідомити батькам своїх учениць і учнів про те, що в їхньому класі буде використовуватися програма СЕЕН і розповісти трохи про неї. Для цього тут є зразок листа для батьків і опікунів, який може вам у цьому допомогти.

Команда EdCamp Ukraine завжди готова підтримати вас у імplementації програми СЕЕН та дати відповіді на будь-які запитання, звертайтеся, будь ласка, на електронну пошту [for@edcamp.ua](mailto:for@edcamp.ua).

Бажаємо приємної, корисної та продуктивної роботи!

Щиро –

**Олександр Елькін,**  
голова Ради ГО «ЕдКемп Україна»,  
член Консультативної ради з питань сприяння розвитку системи  
загальної середньої освіти при Президентіві України

і команда EdCamp Ukraine

## Подяки

---

Програма соціально-емоційного та етичного навчання (СЕЕН), розроблена Університетом Еморі, є результатом роботи багатьох людей, чимало з яких вклали свій час, зусилля, енергію та важку працю без сподівань на компенсацію чи бодай визнання. Таких людей кілька сотень, відтак буде складно, ба неможливо назвати усіх їх тут – експертів та експерток, авторок і авторів, дослідників і дослідниць, учительок та вчителів, психологів та психологинь, адміністраторок та адміністраторів, учнівства, які долучилися до створення програми та її матеріалів. Кожному й кожній, хто доклали праці до проекту, команда СЕЕН Університету Еморі висловлює найщирішу вдячність. Ми сподіваємося, що програма, якою вона є зараз і в яку виростає, стане свідченням ваших зусиль, осмислень, сподівань і бачень.

Цілий ряд людей із величезним досвідом в освіті, віковій психології та наукових дослідженнях доклали великих зусиль в експертній дорадчій групі в процесі складання структури та навчальної програми СЕЕН. Ми висловлюємо особливу вдячність доктору Деніелу Гоулмену, доктору Марку Грінбергу, доктору Туптену Джінпа, доктору Роберту Розеру, Софі Лангрі й Тарі Вілкі. Ми неймовірно вдячні нашим експертним радницям докторці Кімберлі Шонерт-Рейхл, яка доклала особливих зусиль у розробку навчальної програми, методичних вказівок та дослідження й оцінювання СЕЕН, та Лінді Лантьєрі, яка ретельно курувала скла-

дання навчальної програми, підготовку учительства та багато інших аспектів програми. Висловлюємо найщиріші подяки нашій експертній радниці Елейн Міллер-Керес і Trauma Resource Institute за те, що підтримували й консультували процес розробки програми та щедро ділилися з нами важливими матеріалами про емоційні травми й стійкість. Усі ці люди терпляче й уміло супроводжували процес кристалізації СЕЕН протягом кількох років, за що ми їм щиро вдячні.

Навчальна програма СЕЕН – це результат колективної праці та поєднання експертизи десятків педагогів, авторів і авторок навчальних програм. Особливу вдячність висловлюємо Дженніфер Нокс, М. Дженніфер Кітіл, Моллі Стюарт Ловлор, Емілі Остін Опп, Келлі Річардс, Джулі Сове, Дженні Вайтхед та Жаклін Мелуоні, які долучилися до написання частини «Як впроваджувати СЕЕН». Ми також вдячні тим, хто працювали над створенням дизайну книжки та її друком, зокрема, Брук Болен, Енн МакКей Брайсон і Естеллі Лам, а також XD Agency за розробку онлайн-платформи СЕЕН для підготовки учительства.

Ми безмежно вдячні тим школам і їхньому керівництву, які погодилися на пілотне впровадження навчальної програми СЕЕН у класах: школам Paidea, Kindezi, Woodward Academy, Atlanta Jewish Academy та Excel Academy в штаті Джорджія, США; шкільному округу Піорія, штат Іллінойс; державним школам в Аспені, штат Колорадо, школі Aspen Country Day та Aspen Chapel; школі Tong-Len у місті Дармсала, Індія та іншим. Ціла когорта досвідчених освітян та освітянок із цих шкіл початкового, середнього та післяшкільного рівня освіти придумували ідеї для навчальної програми, пілотно впроваджували СЕЕН у своїх класах та надавали нам важливий зворотний зв'язок. Зокрема, це Ніколас Аларкон, Кетрін Бандровскі, Марта Колдвел, Керрі Карвер, Пенні Клементс, Хосе Кордеро, Райдер Делалой, Тайсон Діл, Ейден Дауні, Розалінн Е. Дафф, Барбара Данбар, Джонатан Б. Грейнджер, Мері Гастінгс, Елізабет Хірн, Теллі Джонсон, Бен Кнабел, Меган Нунан, Конні Циммерман Періш, Джонатан Петраш, Бонні Спарлінг, Тріша Андервуд, Аннетт Ваверна, Конні Вайт та Ліндсі Вичалковскі.

Ми вдячні десяткам наших міжнародних партнерів та членів Міжнародної до-радчої групи СЕЕН, які працювали й продовжують працювати над тим, аби програмою СЕЕН могли скористатися в усьому світі різними мовами, у різних країнах та культурах. Особлива подяка Віру Сінґху та Vana Foundation з Індії; ґеше Лакдору, очільнику Освітньої ради та директору Бібліотеки тибетських праць і архівів у місті Дармсала, Індія; містеру Цеванґу Пхунцо, виконавчому

директору Тибетського дому в Бразилії; Tibet Haus Frankfurt, доктору Коріні Агілар-Рааб та Сильвії Вайсманн-Фіскаліні; Istituto Lama Tzong Khapa в Італії; а також містеру Річарду Муру й Children in Crossfire у Північній Ірландії.

Соціально-емоційне та етичне навчання – це проєкт Центру споглядальної науки й етики на основі співпереживання Університету Еморі, і кожен працівник та кожна працівниця Центру долучилися до створення цієї програми, хтось більше, хтось менше. Процес розробки СЕЕН ініціював та від початку очолював доктор Лобсанг Тензін Негі, виконавчий директор Центру. Значний вплив на формування програми мали праці доктора Брендана Озава де Сілва, заступника директора з питань СЕЕН, який разом із доктором Негі виступив одним із перших співавторів структури соціально-емоційного навчання й курував написання навчальної програми та інших аспектів СЕЕН. Увесь колектив Центру долучився до створення цієї програми, й особливу вдячність за вагомий внесок хочемо висловити Керол Бек, Тімоті Гаррісону, геше Дадулу Намгялу, Тайралинн Фразьє, Тсондує Семфел, Лінді Сеттевендемі, Тензіну Сонаму та Крісті Тінарі – за їхню працю над розробкою СЕЕН. Ми вдячні за підтримку та наставництво консультативній раді Центру, яка представляє різні факультети університету, а особливо двом співголовам доктору Гері Гауку та доктору Роберту Полу. Дякуємо всій спільноті Університету Еморі за її безцінну підтримку, зокрема офісу президентки Клер Стерк, декану Коледжу Еморі Майклу Елліотту та багатьом факультетам і відділам університету, які долучилися до створення Центру й надалі підтримують його роботу.

І насамкінець щиро дякуємо Його Святості Далай-ламі, без якого цей проєкт не був би можливим, за його натхненне бачення й постійну підтримку, зокрема допомогу Офісу Його Святості Далай-лами в Дармсалі, а також організації Office of Tibet у різних країнах світу. СЕЕН – це великою мірою кульмінація взаємин Далай-лами з Університетом Еморі, які почалися 20 років тому з бачення міжкультурної та міждисциплінарної співпраці задля блага всього людства. Далай-лама невтомно пропагує базові людські цінності та «світську етику» в усіх сферах суспільства, особливо у своєму баченні освіти як «навчання серця і розуму». Програма СЕЕН задумувалася як приклад утілених можливостей цього далекоглядного та універсального підходу. Безцінною є також особиста допомога Далай-лами з пошуком початкового фінансування для програми СЕЕН, без якого ця праця не була б можливою. Ми безмежно вдячні фондам Gaden Phodrang Foundation of the Dalai Lama, Yeshe Khorlo Foundation та Pierre and

Pamela Omidyar Fund за щедрю фінансову підтримку. Пожертвувані цими трьома організаціями кошти дали змогу заснувати Центр споглядальної науки й етики на основі співчуття Університету Еморі та в його рамках упевнено почати розробку та глобальне запровадження навчальної програми СЕЕН. Ми дуже цінуємо щедрю допомогу від Walton Family Foundation та Robins Foundation, а також від Лексі й Роберта Потемкін і Джоні Вінстон. Ми вражені тим, скільки людей повірили в потенціал СЕЕН і засвідчили свою віру добрими дарами, і сподіваємося, що соціально-емоційне та етичне навчання служитиме на благо не одному майбутньому поколінню.

Щиро вдячні,  
команда СЕЕН

---

## РОЗДІЛ 1 | ВСТУП

---

Соціально-емоційне та етичне навчання (СЕЕН) – це й міжнародна програма соціального, емоційного та етичного навчання в системі дошкільної та шкільної освіти по всьому світу, і структура, яку можна застосовувати на всіх рівнях освіти, у тому числі вищої та післядипломної. Навчальна програма СЕЕН побудована на системі СЕЕН, яку привели в цей світ освітяни й освітянки, новаторки й новатори, науковці й науковиці, дослідниці й дослідники, які творчо і вдумливо підійшли до освіти як до механізму підсилення добробуту сучасного та майбутніх поколінь. Ця структура так само виросла на працях спільноти соціально-емоційного навчання (СЕН), яка виявила, що на критичних етапах розвитку дитини виховання навичок позитивної емоційної регуляції, співпереживання собі та міжособистісного спілкування поліпшує й академічне зростання, й особистий добробут.

У цьому розділі подано загальний огляд структури соціально-емоційного й етичного навчання, а в наступних – докладно описано кожен складову цієї структури. Далі йтиметься про втілення СЕЕН, наприкінці подано словник термінів. Опис СЕЕН містить не лише структуру соціально-емоційного й етичного навчання, а й навчальну програму на основі цієї структури, тобто конкретні приклади того, як перетворити ці матеріали в практичні уроки, під час яких учнівство засвоюватиме ці навички. До СЕЕН також входять ресурси для підготовки

й навчання учительства, запровадження програми та оцінки результатів. Навчальна програма, а також ресурси для її запровадження, доступна в окремих матеріалах для різних вікових категорій.

## СВІТСЬКИЙ ПІДХІД ДО ЕТИКИ

Соціально-емоційне та етичне навчання розроблялося як структура, яку можна застосовувати в різних країнах та культурах, у релігійних і нерелігійних школах. Підхід СЕЕН до етики не базується на жодній конкретній релігії, культурній чи етичній традиції, а радше на так званій світській етиці – нерелігійному баченні універсальної етики, прийнятної для людей будь-якої віри чи атеїстів. СЕЕН однаково прагне допомогти учнівству стати емоційно та етично грамотними. Під останнім мається на увазі не прийняття дітьми конкретних етичних мандатів, насаджених ззовні, а виховання навичок і розумінь, завдяки яким вони діятимуть на користь собі та іншим людям. Велику роль у формуванні цієї структури відіграли новатори й новаторки, які помітили перспективність такого підходу до етики та її потенційну роль для світового суспільства. Чи не ключовим із них є Далай-лама, який закликає підходити до освіти цілісно, так, аби вона не просто давала знання з традиційних предметів, а й розвивала в дітях доброзичливий та етичний світогляд, що ґрунтуватиметься на базових людських цінностях, які можна вивести зі здорового ґлузду, спільного людського досвіду та досягнень науки. Це бачення світської етики в освіті, втілене, зокрема, у книжках Далай-лами, сформувалося після сорока років його спілкування з видатними науковцями й науковицями, освітянами й освітянками, а також лідерами й лідерками світових релігій. Протягом останніх років це бачення доповнили інші мислителі й мислительки з різних дисциплін. Крім того, останні двадцять років Далай-лама підтримує відносини з Університетом Еморі, присвячені міжкультурній та міждисциплінарній співпраці. Ці взаємини стимулювали новаторські дослідження співпереживання, і загалом націлені на те, щоб утілювати бачення навчання серця й розуму, сповідуване Далай-ламою та Університетом Еморі.

Ідея про те, що підтримка базових людських цінностей допомагає самій людині та іншим, набуває все більшого поширення. Дослідження науковців і науковиць усього світу доводять зв'язок між етичними цінностями та процвітанням особистості. Рейтинг країн світу за рівнем щастя населення, який проводить ООН, у 2016 році містив розділ про світську етику, де було зазначено: «Прогрес

людства варто оцінювати з позиції того, чи щасливі люди, чи насолоджуються вони життям, чи не відчують вони себе нещасними... У всіх взаєминах нам варто щиро бажати щастя всім, на кого ми можемо вплинути, і виховувати в собі світогляд безумовної доброзичливості». Далі цитують Далай-ламу зі словами: «Нам потрібне таке бачення етики, яке було би прийнятним і для людей релігійних, і для атеїстів. Нам потрібна світська етика»<sup>1</sup>.

Відповідно до цього підходу концепція етики, відображена в соціально-емоційному й етичному навчанні, ґрунтується на позиції інклюзивності та абсолютно не суперечить жодній релігії. Вона виведена зі здорового глузду, спільного досвіду людства та наукових досягнень і побудована на взаємозалежності та спільності людства. СЕЕН покликана стати рамковою структурою із різними способами втілення. Тому, окрім стандартної навчальної програми СЕЕН, у його рамках можуть виникати індивідуальні програми з характеристиками, що відповідають потребам і контекстам учнівства, яке за ними навчатиметься. Одні школи захочуть зберегти нерелігійні категорії та практики, представлені в структурі СЕЕН, а інші запропонують включити до цієї програми релігійні чи культурні цінності своєї громади.

Оскільки соціально-емоційне та етичне навчання прагне ґрунтуватися на здоровому глузді, спільному досвіді та наукових досягненнях, над ним працюють наукові дослідники й дослідниці зі сфер психології, освіти та нейробіології, які вивчають природу базових людських цінностей, просоціальні емоції та компетенції й можливості виховати їх у людях. СЕЕН також спирається на досвід освітян і освітянок та вчителів і вчительок, які пілотно впроваджували цю навчальну програму для дітей різного віку в школах кількох країн. Їхній досвід свідчить, що втілений у такій структурі підхід має величезний потенціал принести користь різним шкільним середовищам.

СЕЕН ґрунтується на ідеї про те, що освіта може й мусить вийти за межі академічних предметів і виховувати в дітях цінності та компетенції, які роблять людей щасливішими індивідуально та в соціумі. Ця ідея набирає все ширшої популярності в різних колах. Щораз більше досліджень підтверджують: дуже неумдро, що суть освіти зводиться до відточування когнітивних навичок, проте ігнорує розвиток емоційного інтелекту – емоційної усвідомленості, соціальних

---

1 Layer, Richard. "Promoting Secular Ethics." Ed. Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J. (2016). World Happiness Report 2016, Update (Vol. I). New York: Sustainable Development Solutions Network.



навичок, уміння співпрацювати з іншими та здатності конструктивно вирішувати конфлікти, коли вони з'являються. Нобелівський лауреат з економіки доктор Джеймс Гекман, який підтримує включення життєвих психосоціальних навичок в освітні програми, цитує дослідження, які підтверджують, що ці навички є важливим фактором успіху в житті – не менш важливим, ніж уміння проходити тести на інтелект<sup>1</sup>. Дедалі більше роботодавців/-иць із різних сфер визнають важливість таких навичок у потенційних працівників/-иць.

Мета СЕЕН – створити інклюзивну та всеохопну структуру, яку можна використовувати в будь-якому навчальному середовищі та на всіх рівнях освіти для виховання соціальних, емоційних та етичних компетенцій, так само, як учнівство навчається математики, іноземних мов, фізики тощо. СЕЕН наголошує на важливості практики, а не лише теоретичних знань. З одного боку, програма чітко описує, як упровадити теорію та практику, щоб ввести світську етику в шкільне навчання, а з іншого, вона досить вільна, щоб дати учительству та школам можливість адаптувати її до власної культури, потреб і можливостей учнівства та унікальних обставин навчання, якщо такі є.

Відповідно до такого підходу СЕЕН не пропагує жодної міжрелігійної моральної програми й не прагне змінити роль сім'ї й культури в навчанні дітей конструктивно давати собі раду з життєвими викликами. СЕЕН найефективніше працює тоді, коли шкільна навчальна програма відображає цінності батьків та суспільства в цілому й отримує від них допомогу. Попри те що в програмі СЕЕН є чіткі рекомендації до проведення уроків, вона передбачає, що виховання соціальних, емоційних та етичних компетенцій залежить не лише від освітньої програми, а й від навчального середовища.

## **ЗВ'ЯЗОК СЕЕН ІЗ СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНИМ НАВЧАННЯМ (СЕН) ТА ЙОГО ХАРАКТЕРНІ РИСИ**

Структура СЕЕН побудована на інноваційних рішеннях соціально-емоційного навчання (СЕН) та інших освітніх ініціатив, скерованих на введення цілісного підходу до освіти в школах. Хто знайомі з працями доктора Деніела Гоулмена, присвяченими емоційному інтелектові, або п'ятьма групами компетенцій

.....  
<sup>1</sup> Heckman, James J. and Tim D. Katuz. Hard Evidence on Soft Skills. National Bureau of Economic Research, June 2012.

CASEL (співпраця академічного, соціального та емоційного навчання)<sup>1</sup>, ті, без сумніву, помітять спільні риси між цими підходами та структурою СЕЕН. Додатково значний вплив на СЕЕН справила праця Деніела Ґоулмена і Пітера Сенґе під назвою «Потрійний фокус: Новий підхід до освіти» (*The Triple Focus: A New Approach to Education*). Школи, які вже впроваджують соціально-емоційне навчання, можуть доповнити його програмою СЕЕН, але для розуміння СЕЕН такий досвід не є обов'язковим.

СЕЕН спирається на новаторські рішення розробників соціально-емоційного навчання й додає до них нові складові, запропоновані авторами СЕН. Одна з нових складових – акцент на вихованні навички підтримувати увагу. Увага – це фундаментальна навичка, яка впливає на всі аспекти навчання. При цьому в традиційних освітніх програмах її, як правило, ігнорують. Як пише Ґоулмен, «оскільки увага – дуже важливий елемент, який допомагає дітям навчатися й давати собі раду з внутрішнім світом, тренування уваги видається очевидним наступним кроком для СЕН»<sup>2</sup>.

Друга «новинка» СЕЕН порівняно з СЕН – більша увага до етики. Як уже зазначалося, така етика не притаманна конкретній культурі чи регіонові, а ґрунтується на базових людських цінностях, наприклад, співпереживанні. Соціально-емоційне та етичне навчання відкриває дітям переваги доброти й співпереживання та допомагає набути уміння дбати про себе й інших. Усе більше наукових досліджень підтверджують: співпереживання й турбота до інших корисні не лише для них, а й для тих, хто їх проявляє, – вони поліпшують фізичне та емоційне здоров'я, а також суспільне благополуччя. Ґоулмен указує на відсутність цього важливого компоненту в шкільній освіті: «Мало просто знати, що думають чи відчувають інші люди; потрібно також дбати про них і бути готовими допомогти. Гадаю, це життєво важлива навичка як для дітей, так і для дорослих, і наступним кроком для шкіл мало би стати додавання її до соціально-емоційного навчання»<sup>3</sup>.

1 <http://www.casel.org/social-and-emotional-learning/core-competencies>.

2 Goleman, Daniel and Senge, Peter, *The Triple Focus: A New Approach to Education* (Florence, Mass: More Than Sound, 2015), 27.

3 Goleman and Senge, *The Triple Focus*, 30.

По-третє, СЕЕН враховує результати найсвіжіших досліджень у сфері емоційно травматичного досвіду та втручань після нього. Це допомагає учнівству та учительству вивчати емоції, саморегуляцію та проводити рефлексивні практики максимально безпечно й ефективно. Програму розроблено таким чином, щоб її можна було проходити з будь-якими учнями й ученицями – тими, які постраждали від емоційних травм, і тими, кому не довелося це пережити. Оскільки всі учні й учениці (а насправді всі люди) відчують безпеку й загрозу по-різному, то кожному й кожній із них будуть корисними знання про нервову систему та методи вгамування стресу через тілесні практики та виховання «тілесної грамотності». Ці практики є готовими до використання інструментами для подолання стресу, якими можна послуговуватися щодня – унормувувати гіпер- і гіпоактивність та готуватися до навчання. Ці інструменти сподобалися й учительству, й учнівству, і вони є важливою базою для подальшого виховання емоційної усвідомленості та підтримання уваги. СЕЕН також стоїть на тому, що стійкість можливо виховувати на особистісному, міжособистісному, соціальному та культурному рівнях і що найбільш тривалих та вигідних рішень можна дійти через цілісний підхід, який розглядає людину як активний елемент у межах різних систем.

І насамкінець, СЕЕН покликана виховати усвідомлення взаємозалежності та системне мислення. У нашому динамічному та глобалізованому світі особистий успіх та етичність дій потребують, щоб людина цінувала те, що вона пов'язана з іншими й залежить від них. Школи вже розуміють, що потрібно готувати учнівство бути громадянами нового складного світу та давати собі з ним раду так, щоб це сприяло процвітанню і своєму, й інших. У програмі СЕЕН і навчають дітей системного мислення, і застосовують його на практиці. Системний підхід, тобто визнання того, що ми живемо всередині взаємозалежних систем, які впливають на нас, – це наступний логічний крок для програм, покликаних допомогти дітям освоїти практики турботи про себе та інших.

Завдяки використанню системного мислення та визнанню важливості виховувати стійкість на культурному, структурному, міжособистісному та особистісному рівнях, соціально-емоційне та етичне навчання робить важливий внесок у вирішення питання справедливості. Ідея справедливості полягає в тому, що люди повинні мати достатньо можливостей для успіху, виживання й процвітання в наших суспільствах і що системи повинні відображати цей принцип – гарантувати, що жодна група не може бути поставлена в не вигідну позицію порівняно

з іншими, а несправедливості не можуть бути закріпленими системно. В освіті все більше говорять про те, що справедливість – це надто важливе соціальне питання. Утім, цільові рішення проблем, пов'язаних зі справедливістю, часто завершуються на рівні правил – без внесення і закріплення змін до відповідних структур. У соціально-емоційному й етичному навчанні наголошується на тому, що впровадження довготривалих структурних змін, які підвищують добробут усіх членів суспільства, потребує виховання базових людських цінностей, таких як визнання спільності людства та поцінування взаємозалежності. СЕЕН демонструє, як структури, що гарантують справедливість або допускають несправедливість, пов'язані з культурними та базовими людськими цінностями – і цим підказує підхід до вирішення першопричин несправедливості, який дає змогу залучати учнівство до спільного вивчення цих питань.

---

## РОЗДІЛ 2 | ТРИ ВИМІРИ І ТРИ РІВНІ СЕЕН

---

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

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

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



**Рисунок 1.** Рівні та виміри СЕЕН

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

## СПІВПЕРЕЖИВАННЯ

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

здатні практикувати такий світогляд не лише щодо себе, а й щодо оточення, уміють також розуміти їхні потреби – а відтак і враховувати людство в цілому.

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

Доктор Туптен Джінпа, видатний дослідник співпереживання й автор програми «Виховання співпереживання» Стенфордського університету, дає таке визначення співпереживанню: «відчуття стурбованості, яке виникає, коли ми стикаємося зі стражданнями іншої людини, і мотивація полегшити це страждання»<sup>1</sup>. Доктор Джінпа пояснює далі: «Співпереживання дає можливість зреагувати на страждання розумінням, терплячістю і добротою – а не, скажімо, страхом чи відторгненням... Співпереживання – це місток між відчуттям емпатії та вчинками доброти, щедрості й іншими проявами альтруїзму»<sup>2</sup>.

Дуже часто співпереживання плутають зі слабкістю – нібито воно означає дозволяти іншим отримувати бажане за наш рахунок чи навіть змушує приймати цькування чи іншу негативну поведінку. Утім, СЕЕН розуміє співпереживання виключно як сміливість. Це не є слабкість чи невміння виступити проти несправедливості, радше навпаки: співпереживання – це стурбованість за інших, яка пророщує (й посилює) відчуття внутрішньої сили людини. Оскільки етика стосується того, як ми поведимося і взаємодіємо одне з одним, науковці визнали, що врахування інтересів інших людей та їхнього благополуччя й страждань лежить в основі будь-якого етичного мислення<sup>3</sup>.

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

2 Там само.

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

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

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

Добре відомо, що умови освітнього середовища мають значний вплив на результати учнівського навчання. Саме тому СЕЕН рекомендує, щоб учительство й адміністрації шкіл особисто освоїли концепції й методи цієї програми. Це допоможе їм встановити позитивні взаємини одне з одним та іншими і власним прикладом демонструвати цінності СЕЕН своїм учням і ученицям. Якщо школа приєдналася до програми СЕЕН, але слабо демонструє її цінності, компетенції й принципи через поведінку вчительства та керівництва, а також через організацію шкільних структур, то учні й учениці помітять цю невідповідність. Вона може ускладнити сприйняття й засвоєння учнівством навчального матеріалу. Недавно в одній статті про шкільну атмосферу йшлося про те, що позитивна атмосфера в школі сприяє зниженню рівня насильства й цькування та поліпшенню умов навчання. Там є такі слова: «Процес навчання суттєво пов'язаний із взаєминами всередині колективу. Норми, цілі, цінності та механізми взаємодії, на яких базуються шкільні взаємини, формують також атмосферу в школі. Один із найважливіших аспектів шкільних взаємин – це те, настільки пов'язаними між собою відчуваються їхні учасники. З погляду психології, взаємини – це не лише про взаємодію з іншими, а й із собою; про те, як ми відчуваємося і як турбуємося про себе»<sup>1</sup>.

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



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

## УСВІДОМЛЕНІСТЬ

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

## ЗАЛУЧЕНІСТЬ

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

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

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

3 Goleman and Senge, *The Triple Focus*.

дянина / громадянки світу, свідомих того, що є великі системи, та здатних діяти всередині них добросовісно й зі співпереживанням.

## ТРИ РІВНІ СЕЕН

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

## ОСОБИСТІСНИЙ РІВЕНЬ

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

## СОЦІАЛЬНИЙ РІВЕНЬ










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

## СИСТЕМНИЙ РІВЕНЬ

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

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

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

		ВИМІРИ		
		УСВІДОМЛЕНІСТЬ	СПІВПЕРЕЖИВАННЯ	ЗАЛУЧЕНІСТЬ
РІВНІ	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>

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

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

---

## РОЗДІЛ 3 | ПЕДАГОГІЧНА МОДЕЛЬ

---

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

Перший рівень знань дуже важливий, але його не досить, оскільки такі знання ще не є засвоєними. Учні та учениць потрібно заохочувати користуватися критичним мисленням і глибше досліджувати вивчені теми за допомогою різних підходів, а також застосовувати їх до власних ситуацій. Це виведе їх на другий рівень – **критичного осмислення**. На цьому рівні учнівство досягає теми через особисте розуміння та пов'язує з власним життєвим досвідом здобуті знання,

---

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



Рисунок 3. Педагогічна модель

які відкривають учням та ученицям новий погляд на світ – тепер це їхні особисті знання. У кожному уроці програми СЕЕН є кілька «вправ для осмислення», які допомагають дітям відкрити для себе ці нові погляди.

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

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



Рисунок 4. Ключові навчальні траєкторії

## КЛЮЧОВІ НАВЧАЛЬНІ ТРАЄКТОРІЇ

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

Перша ключова навчальна траєкторія – *критичне мислення*, яке є важливою частиною СЕЕН на всіх етапах. У структурі соціально-емоційного та етичного навчання критичне мислення – це дослідження й вивчення тем та процесів через логічні міркування, множинність поглядів на ситуацію, діалоги, обговорення та інші схожі активності, покликані дати учнівству глибше й детальніше розуміння матеріалу. Критичне мислення має велику вагу в СЕЕН, оскільки емоційну та етичну грамотність, яку виховує ця програма, неможливо насадити ззовні чи згори – вони проростають зі стійкого внутрішнього розуміння, яке відповідає особистому досвіду та реаліям зовнішнього світу. Саме тому критичне мислення в програмі СЕЕН пов'язане також із заохоченням дітей висувати переконливі



аргументи, брати участь в обґрунтованих міркуваннях та вивчати процес через пошук правильних запитань, а не готовність правильних відповідей. Одним із аспектів критичного мислення є також виховання «епістемологічного смирення»: відкритості до можливих помилок, усвідомлення того, що знання завжди часткові та обмежені, і їх можна доповнювати додатковою інформацією та іншими поглядами, а також визнання, що з плином часу погляди людини розвиваються й змінюються. Усе це допомагає вступати в діалоги, обговорення та дебати без надмірної емоційності, яка може зашкодити, коли їх учасники надто сильно прив'язуються до власних поглядів або втрачають можливість здобути нові знання в процесі дискусії.

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

Третя ключова навчальна траєкторія – *науковий погляд*. Оскільки СЕЕН розглядає етичний розвиток здебільшого через виховання емоційної грамотності, дуже важливо, щоб учительство й учнівство поступово здобули базове наукове підґрунтя для розуміння емоцій та інших тем програми. У цьому контексті «науковий погляд» означає такий спосіб пізнання, що пов'язаний із загальноприйнятим науковим розумінням нас самих та світу, у якому ми живемо. Тобто під час опа-

нування матеріалів СЕЕН можуть стати у пригоді певні теми з біології, психології та нейробіології. Учителям і вчителькам не обов'язково бути експертами в цих галузях – до програми СЕЕН додано допоміжні матеріали з поясненням контексту. Учні краще розумітиме програму, а також (разом із учительством) матиме вищу мотивацію працювати з нею, якщо розумітиме наукове підґрунтя навчальних тем. Наука, як і здоровий глузд та досвід, допомагає сформувати фундамент для етики, не пов'язаний з конкретними культурою чи релігією. Оскільки наука базується на емпіричних даних і теорії та практиці причинно-наслідкових зв'язків, то навчальна траєкторія наукового погляду теж сприяє розвитку критичного мислення. Крім того, вона доповнює особистісний підхід навчальної траєкторії рефлексивних практик, поглядом збоку – і цим допомагає сформувати цілісний та завершений підхід до вивчення тем СЕЕН.

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

## ЦІЛІ

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



Рисунок 5. Цілі СЕЕН

## СТІЙКІ ВМІННЯ

«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 та опановувати ще глибше і в шкільні роки, і протягом життя (див. рис. 6). Стійкі вміння в контексті компонентів структури СЕЕН детально описані в наступних розділах, але для ознайомлення їх подано в таблиці вище.

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

**Рисунок 6.** Стійкі вміння**Компонент: Увага й самоусвідомленість**

- 1 Дослухатися до свого тіла й відчуттів**  
Помічати й описувати відчуття в тілі, а також розуміти, як вони пов'язані зі стресом і благополуччям.
- 2 Дослухатися до емоцій**  
Дослухатися до своїх емоцій, визначати їхній тип та інтенсивність, коли вони виникають.
- 3 Схематизувати зв'язки**  
Розділяти емоції на категорії залежно від переживань та наявних емоційних моделей.

**Компонент: Співпереживання собі**

- 1 Розуміти емоції в контексті**  
Розуміти, як виникають емоції в контексті покладених в основу потреб, уявлень та ситуацій.
- 2 Приймати себе**  
Приймати себе та свої емоції через розуміння контексту та не судити себе.

**Компонент: Саморегуляція**

- 1 Зрівноважувати своє тіло**  
Знаходити баланс для свого тіла та нервової системи з метою поліпшення благополуччя, особливо в стані стресу.
- 2 Контролювати свій розум та імпульси**  
Скеровувати та підтримувати увагу на обраних предметах, завданнях або враженнях, не відволікатися.
- 3 Управляти емоціями**  
Конструктивно реагувати на імпульси й емоції, виховувати в собі поведінку та ставлення, які сприяють благополуччю в тривалій перспективі.

**Компонент: Міжособистісна усвідомленість**

- 1 Зважати на соціальну реальність**  
Визнавати, що людина є істотою соціальною; зважати на присутність інших та їхні ролі в нашому житті.
- 2 Зважати на реальність, у якій перебуваємо спільно з іншими**  
Цінувати базові спільні людські цінності, наприклад: бажання бути щасливими й уникати труднощів, переживання емоцій і різних тілесних станів, а також іншого універсального досвіду.
- 3 Цінувати культурне розмаїття й відмінності між людьми**  
Цінувати, що нашій спільній реальності притаманні культурне розмаїття та унікальність й інакшість окремих особистостей та груп; навчитися поважати наші відмінності та їхні переваги для глобальної громади.



## Компонент: Співпереживання іншим

- 1 Розуміти почуття та емоції інших людей у контексті**  
Розуміти почуття та реакції інших людей у контексті ситуацій, у яких вони стаються; розуміти, що інші люди, як і ми самі, мають почуття, спричинені їхніми потребами.
- 2 Цінувати та виховувати в собі доброту й співпереживання**  
Цінувати переваги доброти й співпереживання й свідомо виховувати їх у собі як моральні установки.
- 3 Цінувати й виховувати в собі інші етичні установки**  
Цінувати та виховувати в собі етичні установки та про-соціальні емоції, як-от прощення, терпіння, задоволення, щедрість та смиренність.



## Компонент: Навички побудови взаємин

- 1 Слухати емпатично**  
Слухати уважно, щоб ще краще зрозуміти інших та їхні потреби.
- 2 Спілкуватися вміло**  
Проявляти в спілкуванні співпереживання, аби підтримати себе та інших.
- 3 Допомогати іншим**  
Пропонувати допомогу іншим відповідно до їхніх потреб та своїх можливостей.
- 4 Трансформувати конфлікти**  
Конструктивно реагувати на конфлікти: сприяти порозумінню, примиренню та встановленню мирних взаємин.



## Компонент: Поцінювання взаємозалежності

- 1 Розуміти взаємозалежні системи**  
Усвідомити взаємозалежну природу нашого світу та засвоїти методи системного мислення.
- 2 Розуміти співіснування людей у контексті систем**  
Усвідомити, що всі особистості співіснують у контексті систем; зрозуміти, як вони впливають на нього, а він – на них.



## Компонент: Визнання спільності з людством

- 1 Цінувати фундаментальну рівність усіх людей**  
Зрозуміти, що фундаментальна рівність та спільність із людством стосується не лише найближчого кола спілкування, а всього світу.
- 2 Цінувати вплив систем на благополуччя**  
Збагнути, як системи сприяють (або підривають) благополуччя на культурному та структурному рівнях, наприклад, через промоцію позитивних цінностей або ж увічнення нерівності й проблемних переконань.



## Компонент: Залученість до локальної й світової спільнот

- 1 Вивчити свої можливості запроваджувати позитивні зміни в локальній та світовій спільнотах**  
Розпізнати свій потенціал особисто або колективно впливати на позитивні зміни, виходячи з власних здібностей і можливостей.
- 2 Залучатися до локальних та глобальних рішень**  
Вивчати й обдумувати креативні та колективні рішення проблем, які впливають на місцеву громаду або все людство.



---

## РОЗДІЛ 4 | ОСОБИСТІСНИЙ РІВЕНЬ

---

Перший рівень із трьох – **особистісний**, тобто той, що стосується внутрішнього життя учнів і учениць як окремих особистостей<sup>1</sup>. На цьому рівні діти вивчають три виміри соціально-емоційного та етичного навчання через такі складові: *увага й самоусвідомленість, співпереживання собі та саморегуляція*. Кожній із цих складових присвячено окремі підрозділи. *Увага й самоусвідомленість* означають скеровування людини на її ментальний і фізичний стан як на показники рівня стресу, благополуччя, емоцій тощо. До цієї складової належить «суб'єктивний» вимір, або вимір від першої особи (особисто дослухатися до свого тіла й розуму, щоб усвідомлювати, що відбувається всередині), а також розуміння емоцій від третьої особи, тобто з об'єктивної позиції. Для цього учнівство вивчає типи й характеристики емоцій і створює так звану ментальну карту. Коли діти навчаються розпізнавати емоційні й фізичні стани та поєднують їх у ментальну карту, вони закладають фундамент для емоційної грамотності.

Наступна складова, *співпереживання собі*, навчає розглядати емоції в ширшому контексті, зокрема, розуміти, що емоції не з'являються нізвідки, а мають причини й часто постають із потреб. Коли учні й учениці усвідомлюють, що за

---

1 Цей розподіл є суто схематичним (задля зрозумілої подачі), оскільки прийнято вважати, що особистості учнів і учениць не є віддільними від соціального та системного рівнів.

їхніми емоційними реакціями стоять їхні уявлення й потреби, вони виходять на глибший, другий рівень емоційної грамотності, який так само може поліпшити їхню самооцінку. Розуміння того, що емоції з'являються не лише через зовнішні стимули, а й на базі внутрішніх потреб, допомагає учням і ученицям ставитися до себе більш реалістично, менше критикувати себе за власні емоції та менше звинувачувати й судити себе. Це також сприяє розвитку самоповаги та визнанню власної значущості й життєвих цінностей. У цій складовій поєднано дві взаємопов'язані теми: «розуміння емоцій у контексті» та «прийняття себе».

### УВАГА Й САМОУСВІДОМЛЕНІСТЬ

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

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

Починаємо з вміння *дослухатися до свого тіла й самовідчуттів*. Воно допомагає учням і ученицям звертати увагу на те, що відбувається в тілі на рівні фізичних самовідчуттів. Тіло, якщо дослухатися до нього, може слугувати постійним джерелом інформації про стан нервової системи. Адже емоційні стани, як правило, супроводжуються змінами в організмі: стрибками пульсу, напруженістю



<b>Рівень:</b> Особистісний	<b>Складова:</b> Увага й самоусвідомленість
<b>Вимір:</b> Усвідомленість	



**Увага  
й самоусвідомленість**

**Стійкі вміння:**

- 1 Дослухатися до свого тіла й самовідчуттів**  
Помічати й описувати самовідчуття в тілі та розуміти, як вони пов'язані зі стресом і станом комфорту.
- 2 Дослухатися до емоцій**  
Дослухатися до своїх емоцій і визначати їхній тип та інтенсивність, коли вони виникають.
- 3 Складати ментальні карти**  
Розподіляти емоції на категорії за власним досвідом та наявними моделями емоцій.

або розслабленістю м'язів, відчуттям жару або холоду тощо. Нервова система дуже швидко реагує на ситуації (наприклад, відчуття загрози або безпеки) і робить це на рівні, який оминає функції усвідомленості та контролю, тобто за межами свідомості. Відтак зчитування тілесних самовідчуттів може бути кращим джерелом інформації про свій емоційний стан для учня або учениці, ніж налаштування на суто психологічні переживання. Через те що внутрішні фізичні переживання відбуваються на рівні самовідчуттів і без особливої уваги, ми їх зазвичай не усвідомлюємо. Потрібно допомогти учнівству навчитися свідомо дослухатися до власних фізичних переживань.

Практика дослухатися до самовідчуттів тіла носить різні назви: «вдумливе сприйняття самовідчуттів», «зчитування» і «спостереження за нервовою системою». У контексті СЕЕН<sup>1</sup> зчитування сприяє розвитку емоційної грамотності, та й узагалі допомагає в різних ситуаціях. Наприклад, цю практику використовують після емоційних травм, що впливають на нервову систему. Майже всі діти переживають якісь неприємні або небезпечні події, тому ті, що навчаються за

.....

<sup>1</sup> У цих методичних вказівках на позначення практики дослухатися до фізичних самовідчуттів користуватимемося словом «зчитування». – Прим. перекл.

програмою СЕЕН, не мусять бути жертвами серйозних емоційних травм (хоча можуть), аби відчутти на собі переваги практики дослухатися до тілесних самовідчуттів. Але оскільки навіть незначне зчитування може запустити переживання старої травми, експерти рекомендують навчати дітей зчитуванню самовідчуттів разом з іншими практиками, зокрема ресурсністю та заземленням<sup>1</sup>. Про це детальніше йтиметься нижче, у підрозділі про саморегуляцію. Одночасне засвоєння цих практик дає учням і ученицям уміння повертати тіло в стан безпеки й стійкості з початку їх застосування. Утім, учительству й наставництву все одно варто уважно стежити за тим, як окремі діти сприймають ці переживання, та за потреби надавати їм додаткову підтримку.

Навчаючись дослухатися до своєї нервової системи через усвідомленість тілесних самовідчуттів, учні й учениці поступово засвоять уміння визначати ознаки стресу та стану комфорту. Вища усвідомленість самовідчуттів, якої можна досягти постійною практикою, допомагатиме їм розуміти, коли їхнє тіло перебуває в стані комфорту, або «зоні стійкості», як її називає експертка з питань травм Елейн Міллер-Керес<sup>2</sup>. І відтак вони швидше реагуватимуть на свій вихід із цієї зони, спричинений або надмірною збудженістю (тривожністю, спалахами злості, хвилюванням), або в'ялістю (апатичністю, пригніченням). Така усвідомленість є першим кроком до навички збалансовувати власне тіло й повертатися до стану фізіологічного комфорту, який також є передумовою для того, щоб діяти в найкращих інтересах для себе та інших.

Наступне стійке вміння – *дослухатися до емоцій*. Уміння дослухатися до свого тіла й регулювати його є базовим для того, щоб навчитися дослухатися до своїх емоцій та почуттів, оскільки що спокійніше тіло, то легше зосередитися на емоційних переживаннях. Та й усвідомленість тілесних відчуттів підвищує чутливість і точність емоційної усвідомленості, оскільки фізичні самовідчуття є важливими сигналами про те, що зараз переживає психіка. Аби стати емоційно грамотними, учнівству не досить лише зовнішніх знань – їм потрібне також внутрішнє осмислення. Діти мусять виховати в собі емоційну усвідомленість – здатність розпізнавати й «схоплювати» емоції в реальному часі, бо коли вони розпалюються до велетенських масштабів, вони можуть переливатися через край і підштовхувати нас до дій, про які ми пізніше пошкодуємо. І хоча градус

.....

1 Miller-Karas, Elaine. *Building resilience to trauma: The trauma and community resiliency models*. Routledge, 2015.

2 Там само.

емоцій піднімається досить швидко, зазвичай усе починається з невеликої іскри, яка лише згодом перетворюється в нищівне полум'я. Якщо ловити емоції на етапі іскри, з ними значно легше давати собі раду. Але для цього учні й учениці повинні навчитися зчитувати свої емоції й почуття в реальному часі, на етапі виникнення. На щастя, цю навичку можна засвоїти й постійно поліпшувати через практику. Більш детально емоційної усвідомленості навчають у вимірі співпереживання, але тут вона з'являється в початковій формі – умінні дослухатися до себе, помічати й описувати емоції та почуття в процесі зародження.

Ми вже згадували про те, що суть цих практик зводиться до того, аби допомогти учнівству розвинути розуміння емоцій «від першої особи», тобто особисте розуміння, яке ґрунтується на власному досвіді. Оскільки його неможливо навчити ззовні, тут потрібна практична складова занять, під час якої учні й учениці активно братимуть участь у процесі сприймання й розпізнавання власних емоцій. Особливо стануть у нагоді практики вдумливості<sup>1</sup>.

Розпізнавати свої емоції й почуття значно легше, якщо скласти ментальну карту – останнє стійке вміння цієї складової. «Ментальна карта» – це метафора на позначення допомоги учнівству в розвитку комплексного концептуального розуміння емоцій та психологічних станів. Завдання цієї (як і будь-якої фізичної) карти – дати ученицям й учням ресурс для орієнтування на власній емоційній місцевості. Під час складання цих карт дітям допоможе обговорення наукового матеріалу (відповідного до їхнього віку) та обмірковування над тим, як конкретні емоції впливають на їхнє тіло та взаємини з іншими людьми. Мета ментальної карти – дати учнівству концептуальні моделі, які допоможуть їм визначати різні групи емоцій, їхні характеристики та причини виникнення й розпалювання. Наймолодшому учнівству можна запропонувати найпростіші моделі, а старшим – найсвіжіші наукові розробки.

Наприклад, учні й учениці ділять емоції на групи за спорідненістю й таким чином дізнаються про відтінки й інтенсивність емоцій, а також їхню подібність. У процесі вони розуміють, що не всі емоції є нищівними, але можуть такими стати, якщо виникають недоречно до контексту й ситуації. Скажімо, страх буває конструктивним, коли захищає від небезпеки, але шкодить, коли перетворюється на тривожність. Психолог Пол Екман, один із найвидатніших дослідників

.....  
<sup>1</sup> Англійською ці практики називаються *mindfulness*. У цьому перекладі на позначення *mindfulness* ми використовуємо слова «вдумливість» або «вдумливі практики». – Прим. перекл.

емоцій, створив онлайн-ресурс під назвою «Атлас емоцій», яким користуємося в структурі соціально-емоційного та етичного навчання для виховання емоційної грамотності учнівства<sup>1</sup>.

Ментальна карта теж допомагає в цьому процесі. Наприклад, коли учні й учениці дізнаються, що роздратування – це поміркований емоційний стан, який може переростати в гнів, а той, зі свого боку, у повномасштабну лютю, вони можуть навчитися розпізнавати його найлегшу форму ще до того, як воно вибухатиме неконтрольованим емоційним спалахом. Особисте вивчення емоцій та виховання емоційної грамотності допомагає дітям поглибити розуміння моделей емоцій, поданих у ментальній карті, а також перевіряти ці моделі на істинність шляхом порівняння із власним досвідом. Це можна зробити за допомогою вдумливості, аналізу минулих подій, коли проявлялися сильні емоції, та самоспостереження й споглядання.

## СПІВПЕРЕЖИВАННЯ СОБІ

Вимір співпереживання на особистісному рівні – це *співпереживання собі*. Оскільки цю концепцію дуже легко перекрутити, доктор Туптен Джінпа пояснює, чим воно не є: співпереживання собі – це не жалість до себе, не поблажливе самовдоволення й навіть не висока думка про себе, що ґрунтується на оцінці себе й оточення<sup>2</sup>. У структурі СЕЕН співпереживання собі означає щирю турботу про себе, особливо про власний внутрішній світ. Складова співпереживання собі обертається довкола іншого важливого аспекту для розвитку емоційної грамотності – здатності розуміти емоції в ширшому контексті, до якого входять також власні потреби. Цей додатковий шар емоційної грамотності сприяє поліпшенню самооцінки, оскільки коли учениці й учні розуміють, як виникають емоції та як вони пов'язані з їхніми потребами, вони менш критично ставляться до власних переживань. Коли діти чіткіше сприймають емоції та розуміють, що вони минуці, виникають у певній ситуації та відтак не є їхніми властивими ознаками, це допомагає учням та ученицям ставати впевненішими в собі. Підвищені таким чином самовпевненість та самооцінка створюють фундамент для того, аби діти орієнтувалися в емоціях, сприймали критику й давали собі раду з невдачами конструктивно й стійко та не дозволяли розчаруванням давати

.....

1 <http://www.paulekman.com/atlas-of-emotions>.

2 Jinpa, Thupten. *A Fearless Heart: How the courage to be compassionate can transform our lives* (Avery, 2016), 20.

<b>Рівень:</b> Особистісний	<b>Складова:</b> Співпереживання собі
<b>Вимір:</b> Співпереживання	
	
<p><b>Співпереживання собі</b></p> <p><b>Стійкі вміння:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1 Розуміти емоції в контексті</b> Розуміти, як виникають емоції в контексті покладених в основу потреб, уявлень та ситуацій.</li> <li><b>2 Приймати себе</b> Приймати себе та свої емоції через розуміння контексту та не судити себе.</li> </ol>	

поштовх до самокритики або зниження самооцінки. Два стійкі вміння цієї складової – *розуміти емоції в контексті та приймати себе*.

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

Озброєні цим розумінням учні й учениці здатні краще розпізнавати й високо ставити власну цінність, а ще виховувати відчуття власної гідності й упевненості та помічати нереалістичні очікування, з яких може проростати нездорова самовпевненість. Розуміючи, що емоційні реакції виникають унаслідок певних потреб, діти також можуть критично оцінювати ці потреби, що мають різну вагу.

Зокрема, відрізнати потреби від бажань шляхом глибшого розуміння власних цінностей і того, як жити з ними, – на противагу короткостроковим бажанням, які не завжди приводять нас до тривалого благополуччя.

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

Сучасна культура навдивовижу ефективно навіює молодим людям нереалістичні уявлення про себе та інших через телебачення, кіно та інші медіа. Дуже часто молодь порівнює себе зі знаменитостями, вірить, що повинна уподібнюватися до Супермена і Диво-жінки – діяти так само ідеально й без обмежень. Ці нереальні стандарти призводять до зайвих душевних страждань, які так само проявляються через депресії та самобичування – аж до фізичного самопошкодження, ворожості та насильства щодо інших людей.

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

У програмі СЕЕН учнівство вчиться приймати себе, міркуючи над такими темами, як неминучість певних форм розчарування й стресу. Неможливо бути найкращими в усьому, постійно вигравати, усе знати чи ніколи не помилятися.

Ба більше, розчарування, виклики й помилки є невід'ємними складовими життя. Може здатися, ніби прийняття такої реальності знеохочує, але насправді воно не підриває мотивацію, а радше вибудовує стійкість, оскільки допомагає учнівству краще розуміти процес досягнення цілей. І що цей процес потребує витримки, докладених зусиль і вміння працювати попри невдачі. Програші, слабкі місця, обмеження, недосконалості та навіть старість, хвороби і смерть – це неминучі аспекти людського життя. Усвідомлення цього факту, а відтак перетворення його на втілене розуміння, готує дітей краще протистояти труднощам, коли вони неминуче виникнуть. Крім того, хай які зусилля докладає людина, результати часто залежать від багатьох причин та умов, і не всі з них є підконтрольними нам. Відтак системне мислення та розуміння цих ширших контекстів може дуже сильно допомогти. Озброївшись реалістичним поглядом на життя, учні й учениці вийдуть у світ більш упевненими та ефективними, чіткіше розумітимуть свої можливості та докладатимуть максимум зусиль на досягнення власних цілей.

Співпереживання собі включає також доброту до себе і є джерелом внутрішньої сили, стійкості та сміливості. Це не означає прикидатися, ніби все гаразд, коли це не так; співпереживання собі – це радше реалістична оцінка власних можливостей та ступеню впливу на зовнішні реалії. Якщо не проходити з дітьми цих тем, у них може з'явитися відчуття, що вони здатні на більше, ніж можуть насправді, або ж, навпаки, почуватимуться безсилими й не віритимуть у свої сили. Як каже доктор Джінпа, «виховуючи співпереживання собі, ми не оцінюємо себе за своїми успіхами й не порівнюємо себе з іншими. Натомість визнаємо свої вади, зокрема нестачу терплячості, розуміння, доброти. Свої проблеми розглядаємо в ширшому контексті загальної людської природи. Відтак співпереживання собі, на відміну від самооцінки, дає змогу відчувати зв'язок з іншими людьми і більш позитивне ставлення до них. І насамкінець, співпереживання собі робить нас чесними із собою і відкриває реалістичне розуміння ситуації»<sup>1</sup>.

Смирення – це один зі способів бути чесними з собою і важливий аспект співпереживання собі. Воно ніяк не суперечить вихованню конструктивної гордості в учнях та ученицях, оскільки смирення – це не применшення власних здібностей, а реалістична й чесна оцінка їх. Усупереч поширеній думці, наукові дослідження свідчать, що смирення є одним із чинників успіху та досягнень і протилежним до самокритики й ненависті до себе, оскільки воно є протива-

.....  
<sup>1</sup> Jinpa, Thupten. *A Fearless Heart: How the courage to be compassionate can transform our lives* (Avery, 2016), 31.

гою нереалістичним очікуванням, які створюють відчуття власної нездатності. Дітям можна наводити приклади вагомих постатей в історії, які багато зробили для суспільства й при цьому мали свої обмеження, і як вони проявляли смирення, що не суперечило їхнім талантам і досягненням.

## САМОРЕГУЛЯЦІЯ

Набір тем особистісного рівня зосереджений довкола виховання емоційної грамотності – уміння визначати природу й контекст своїх емоцій та знати, як ефективно давати собі з ними раду. Якщо учнівство не навчиться долати складності внутрішнього психологічно-емоційного світу, воно не зможе обходити глибоко вкорінені звички, які обмежують самоконтроль та свободу. Тому дуже важливо розвивати глибший рівень емоційної усвідомленості разом з інструментами для розпізнавання та регулювання потенційно руйнівних емоцій. Оскільки метою успішного управління емоціями є щасливе й здорове життя, то виховання емоційної грамотності можна описати метафорою емоційної гігієни.

**Рівень:** Особистісний

**Вимір:** Залученість

**Складова:**

Саморегуляція



### Саморегуляція

#### Стійкі вміння:

- 1 Урівноважувати своє тіло**  
Знаходити баланс для тіла та нервової системи з метою поліпшення благополуччя, особливо в стані стресу.
- 2 Контролювати свій розум та імпульси**  
Скеровувати та підтримувати увагу на обраних предметах, завданнях або враженнях, не відволікатися.
- 3 Керувати емоціями**  
Конструктивно реагувати на імпульси й емоції, виховувати в собі поведінку та ставлення, що сприяють благополуччю в тривалій перспективі.



Фізична гігієна дає нам змогу не допустити хвороби та поліпшити самопочуття. Так само й емоційна грамотність допомагає учнівству чітко відрізнити емоції, які шкодять їхньому благополуччю, від тих, які сприяють. Ці конкретні навички й інструменти учнівство може використовувати для уникнення емоційного затьмарення й для виховання поведінки, що допомагає досягати успіхів і процвітати.

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

Теми й практики попередніх двох складових закладають фундамент для саморегуляції. Саморегуляція означає практики й поведінку, що повторюють та підсилюють осмислення й усвідомлення власного тіла, розуму й емоцій. У цій складовій є три теми: *урівноважувати тіло, контролювати розум та імпульси й керувати емоціями*. Кожна з них відповідає одній із тем складової «Увага і самоусвідомленість» (*дослухатися до свого тіла й самовідчуттів, дослухатися до емоцій та складати ментальні карти*). Місцями може бути доречним опрацювання цих тем разом. Кінцевою метою цієї складової є навчити дітей ефективно керувати своїми емоціями, щоб ті не призводили до непотрібних проблем для них самих та оточення, інакше кажучи, щоб перетворити емоції з перешкод на союзників. Для цього необхідно контролювати свій розум та імпульси, але це нелегко, якщо тіло перебуває в стані стресу, збудження, в'ялості або іншій розбалансованості. Саме тому ці три теми буде логічним поєднати.

Навчитися контролювати розум та імпульси учнівству допоможуть практики врівноваження тіла. Без фізичної саморегуляції дітям буде складно досягати стабільності та ясності думок. А це зі свого боку ускладнюватиме зростання в інших компетенціях. Зависокий або занижений рівень фізичної й розумової енергії не дає досягнути стабільності та ясності й ускладнить для дітей аналіз і керування своїм внутрішнім світом, думками та емоціями. Це особливо важливо у випадку з дітьми, які (або чії батьки) постраждали від травматичного досвіду, які живуть у жахливих умовах або набули поганий досвід у дитинстві. У таких випадках навчитися дослухатися до себе й розвинути емоційну усвідомленість буде складніше, якщо діти спершу не засвоять уміння заспокоювати своє тіло й свідомість.

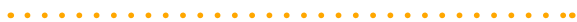
У структурі СЕЕН збалансований фізичний стан є важливим фундаментом для інших практик, наприклад, рефлексивних, або відточення уваги. Три базові навички СЕЕН, що збалансовують тіло та врегульовують нервову систему, – ресурсність, заземлення та зчитування (див. кольоровий блок нижче). Це травмоорієнтовані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

Відшукати тілесний баланс значно легше, якщо створити безпечний простір. Без відчуття довіри й безпеки учні й учениці можуть перебувати в стані підвищеної зібраності. Доктор Брюс Перрі, авторитет у сфері розвитку мозку та дитячих криз, якого залучали як консультанта до багатьох дуже складних інцидентів, травматичних для великої кількості дітей (зокрема стрілянини в школі Колумбайн та теракту в Оклахома-Сіті), зауважує:

«Коли дитина почувається в безпеці, їй цікаво. Але коли світ довкола дивний і новий, ми шукаємо чогось знайомого. У незнайомих ситуаціях дитина легше піддається збудженню, стресу та розчаруванню. Її здатність навчатися знижується. Дитина, яка почувається голодною, хворою, втомленою, спантеличеною або наляканою, не цікавиться новим – їй хочеться бути в атмосфері, де все знайоме, утішне та безпечне»<sup>1</sup>.

І дає таку пораду щодо створення емоційно безпечного середовища в класі:

«Відчуття безпеки з'являється тоді, коли є постійна, зосереджена, турботлива й чуттєва увага до потреб кожної дитини. Безпеку породжує передбачуваність, а вона там, де є послідовна поведінка. І ця послідовність, із якої з'являється передбачуваність, це не про суворий графік, а про стабільну взаємодію з учителем чи вчителькою»<sup>2</sup>.



1 Perry, Bruce D., Creating an emotionally safe classroom, *Early Childhood Today*; Aug/Sep2000, Vol. 15 Issue 1, 35.

2 Там само.

Перрі підкреслює, що вчителі й учительки мусять налаштуватися на «точку перевантаженості» кожної дитини й давати їй чи йому час протягом дня побути в тиші й на самоті, аби мозок засвоїв і опрацював нову інформацію. А з малими дітьми, вважає експерт, безпека досягається, коли перед ними ставлять нескладні завдання та щедро хвалять за успіхи.

У таких умовах кожна дитина може досягти успіху та перестати боятися.

На практиці безпечне навчальне середовище – це ситуація, коли вчителька або вчитель власним прикладом демонструють доброту, послідовність, терплячість, спокій, гарний настрій та вразливість. Відчуття безпеки посилюється, коли конфлікти в класі залагоджуються ще до того, як вибухнути, а очікування щодо поведінки є чіткими, взаємно погодженими та їх поважають усі сторони. Учні й учениці повинні знати, які наслідки чекають їх за серйозні дисциплінарні порушення, і що ці наслідки будуть застосовані до них беззлобно, але неухильно. У старших класах безпечне середовище може потребувати встановлення таких правил ведення діалогу, за яких учні й учениці відчуватимуть, що можуть вільно висловлюватися і їх за це не критикуватимуть і не ображатимуть. Це сприятиме створенню атмосфери, яка уможливить складні й водночас продуктивні дискусії.

## РЕСУРСНІСТЬ, ЗАЗЕМЛЕННЯ ТА ЗЧИТУВАННЯ

Тілесна врівноваженість – це налаштованість на відчуття безпеки, а не навислої загрози. Важливо враховувати, як впливатиме така налаштованість на нервову систему. Першим кроком, ясна річ, треба створити в класі умови максимальної безпеки для учнівства, а також, якщо можна, у школі та спільноті загалом. Розвинути відчуття безпеки учням і ученицям допоможе також практика доступу до «ресурсів». Це можуть бути зовнішні, внутрішні або уявні ресурси. Зовнішні ресурси – це, наприклад, друг або подруга, улюблене місце, приємний спогад, хтось із рідних, домашня тваринка, улюблена пісня або музикант тощо. Внутрішні ресурси – це навички, якими володіє учень або учениця, якийсь позитивний аспект його / її особистості (наприклад, почуття гумору або доброта), приємне заняття або сильна частина його / її тіла. Уявні ресурси – це щось, вигадане дитиною, що може слугувати їй ресурсом.

Суть ресурсу в тому, що коли дитина думає про нього, це допомагає їй створити відчуття стійкості, безпеки й комфорту. На те, щоб допомогти дитині зібрати свій комплекс ресурсів, які зміцнюють її відчуття безпеки, може піти певний час, але щойно цей процес стане природним, він почне приносити результати. Зі сформованими ресурсами учнівство може практикувати ресурсність (тобто обдумування свого ресурсу задля тілесної збалансованості), а разом з нею і «зчитування». Зчитування означає звертати увагу на всі самовідчуття в тілі, які з'являються в процесі обдумування ресурсу, та прислухатися до їхньої природи: вони приємні, неприємні чи нейтральні. Поступово учні й учениці помітять різницю тілесних самовідчуттів, пригадуючи свій ресурс та моменти, коли вони відчувають стрес та емоційну нестабільність.

Заземлення – ще одна корисна сенсорно-моторна практика для створення відчуття безпеки та втихомирення розбурханих думок. Її суть у тому, щоб сфокусувати увагу на будь-якому фізичному контакті, який дає відчуття підтримки, безпеки, захисту та комфорту. Наприклад, можна торкатися або триматися за стійкий («заземлений») предмет або зосереджувати увагу на точках, де тіло має опору. У процесі пошуку опори варто заохочувати учнівство змінювати пози тіла й звертати увагу на те, як змінюється відчуття опори: відчуття опори сильніше чи слабше. Як і ресурсність, заземлення потрібно практикувати разом із зчитуванням тілесних самовідчуттів, а якщо учні й учениці переживатимуть при цьому неприємні відчуття, то давати їм змогу переключатися на приємні (або на ресурсність)<sup>1</sup>. Із засвоєнням навичок ресурсності, заземлення та зчитування учнівство поступово розвине вищу усвідомленість процесів у власному тілі й навчиться помічати напруження, тривожність та стрес на ранніх стадіях, ще до того, як вони вийдуть з-під контролю.

Ці практики пошуку тілесної рівноваги можна доповнювати іншими інструментами. У багатьох американських, канадських та європейських

.....  
1 Елейн Міллер-Керес та її колеги з Trauma Resource Institute на базі посттравматичного догляду розробили так звану модель стійкості спільнот, у якій детально описані ці та інші практики для заспокоєння тіла. Ці практики допомагають підготувати учнівство до тренувань пам'яті та занять із емоційної усвідомленості. Їх включено до навчальної програми СЕЕН за дозволом авторів.

школах стали популярними йога й тайдзицюань<sup>1</sup>, а у шведських школах діти регулярно масажують одне одному спину, плечі й руки, хоча в інших країнах це може бути неприпустимим або культурно неприйнятним<sup>2</sup>. Непоганими способами для учениць і учнів урівноважити тіло є музика, малювання або щоденникові записи. Ще один ефективний спосіб – це спробувати активно розслабити тіло за допомогою практики вдумливого «сканування» власного тіла, розслаблення й напруження певних груп м'язів або через практики заспокійливої візуалізації, наприклад, створення «таємного саду». Певно, найдавніший та найпростіший інструмент – це дихальні техніки: підрахунок вдихів і видихів, глибоке дихання або ритмічне дихання («ліфт» – учні й учениці підіймають і опускають руки, плавно вдихаючи й видихаючи животом на рахунок від одного до чотирьох).

Утім, і про це вже згадувалося вище, оскільки такі сенсорно-моторні практики, як зосередженість на диханні або глибоке дихання можуть спричиняти тривожність та інші стани, особливо у тих, хто пережив емоційну травму, учителям і учителькам варто починати з ресурсності та заземлення, щоб дати учнівству інструменти на випадок негативних ефектів. Також спершу краще познайомити учнів та учениць із базовими інструментами, які будуть прийнятними для кожного/кожної з них окремо, і лише тоді переходити до сенсорно-моторних практик. Навчальна програма СЕЕН вводить ці практики поступово – так, щоб не травмувати і не реанімувати старі травми.

Дуже важливо, щоб учителі розуміли різницю між тілесною врівноваженістю та звичайним розслабленням і навіюванням сонливості. Суть у тому, щоб навчитися балансувати тілом і свідомістю так, аби цей баланс підтримував увагу й навчання. Урівноваженість – це стан активності, стійкості та тілесної збалансованості, а не в'ялості чи сонливості. Відтак вказані практики не повинні зводитися до того, щоб діти розслабилися, полежали чи подрімали.

1 Див., для прикладу: Timmer, Cindy K., "Integrating yoga into elementary classrooms in order to create a foundation of serenity and health early in life" (2009). School of Education Student Capstones and Dissertations. Paper 779. Hagen, Ingunn and Nayar, Usha S. Yoga for children and young people's mental health and well-being: research review and reflections on the mental health potentials of yoga. *Frontiers in Psychiatry* (April 2014, VOL. 5, Article 35). Converse, Alexander K., Elizabeth O., Travers, Brittany G., and Davidson, Richard J. "Tai chi training reduces self-report of inattention in healthy young adults," *Frontiers in Human Neuroscience*. 2014; 8:13.

2 Berggren, Solveig. "Massage in schools reduces stress and anxiety," *Young Children* (September 2004).

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

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

Окрім тілесної збалансованості, для керування емоціями потрібен також контроль над розумом та імпульсами, без якого учні й учениці залежатимуть від своїх ментальних емоцій та почуттів. Цей контроль так само залежить від уміння тримати увагу й не відволікатися на емоції чи щось іще. Отже, ця сфера ґрунтується на вихованні стійкої уваги. У нашому контексті термін «стійка увага» (або «тривала увага») означає здатність учня/-иці утримувати її на обраному предметі без зайвого стресу чи відволікання. Важливий момент: ідеться не про будь-яку увагу, а таку, яку можна скерувати всередину себе і яка зосереджується на змінах у тілі та думках з їх виникненням. Як пише Деніел Гоулмен у «Потрійному фокусі», увага – це ключ до усвідомленості, потрібної на усіх трьох рівнях: внутрішньому, зовнішньому та рівні інших (у СЕЕН вони називаються особистісним, системним та соціальним). І справді, навичка уваги є дуже доречною на соціальному рівні, коли потрібно дослухатися до внутрішніх реакцій на присутність та почуття інших, а також на системному, де ми звертаємо увагу на внутрішню усвідомленість і реакцію на взаємозалежність. Крім того, практики для відточування уваги можна поєднувати зі складовими емоційної грамотності, щоб допомогти учнівству краще розпізнавати та контролювати свої емоції. Оскільки тіло часто сигналізує про емоційні стани ще до того, як їх виявляє свідомий розум,

учнівство може застосовувати ці практики, щоб помічати наростання емоцій у тілі, розпізнавати фізичні зміни як ознаки емоційних порушень і відтак зупиняти їх до того, як вони розростуться надто сильно.

Навичка уваги необхідна для розвитку того аспекту емоційної грамотності, яка стосується сприйняття від першої особи, і потребує нарощування когнітивного контролю. Аби вирости успішними, учні й учениці мусять уміти зосереджуватися на конкретних завданнях та не відволікатися. Під цим розуміємо не лише увагу до вчителя чи теми уроку, а й до думок та поведінки, які підривають продуктивність (наприклад, ловити гав чи передавати записки), і тих, які допомагають зосередити увагу, наприклад, слухати. Замість того, щоб наказувати учнівству бути уважними, СЕЕН допомагає їм самостійно доходити до розуміння того, на що звертати увагу в конкретний момент, як це робити і як підтримувати її незначними зусиллями.

І контроль зосередженості, і когнітивна гнучкість, необхідні для керування увагою, є важливими складовими виконавчої функції – набору мозкових процесів, потрібних для концентрації, мислення та стримування від небажаних імпульсних учинків<sup>1</sup>. Учні й учениці, яким складно даються навички саморегуляції, пов'язані з увагою, можуть також мати й інші проблеми, зокрема з читанням чи розвитком мовлення. Крім того, невміння ефективно керувати власною увагою спричинює негативні соціальні наслідки для таких дітей і робить їх вразливішими до неконтрольованих емоційних спалахів та неприйняття однокласниками<sup>2</sup>.

Здатність підтримувати увагу також важлива, якщо учениці й учні планують наполегливо добиватися високих цілей або виконувати довгострокові завдання. Ця компетенція є вирішальною стосовно того, що деякі освітяни та освітянки зараз називають «незворушною наполегливістю»<sup>3</sup>. Ця якість дає учням і ученицям схильність розглядати перешкоди лише як перепони на шляху до успіху, і зовсім не як особисту поразку чи відсутність сили волі. Особливо це стосується дітей, у яких така наполегливість є частиною системи цінностей і які розумі-

1 Diamond, Adele, and Lee, Kathleen. "Interventions shown to Aid Executive Function Development in Children 4-12 Years Old." *Science*. 2011 August 19; 333 (6045): 959-964.

2 NICHD Early Child Care Research Network, "Do Children's Attention Processes Mediate the Link Between Family Predictors and School Readiness?" *Developmental Psychology*, 2003, Vol. 39, No. 3, p. 583.

3 U.S. Department of Education, Office of Educational Technology. "Promoting Grit, Tenacity, and Perseverance: Critical Factors for Success in the 21st Century," February 14, 2013. p. vii.



ють, чому вони так стараються<sup>1</sup>. Як зазначає Емір Раз, когнітивний нейробіолог та провідний дослідник уваги в Університеті Макгілла, «якщо ви добре контролюєте свою увагу, то ви можете більше, ніж просто уважно слухати лектора – ви можете контролювати свої когнітивні процеси, контролювати свої емоції й чіткіше діяти. Це ваша перевага в житті»<sup>2</sup>.

Дані свідчать, що уміння пригальмовувати свої реакції у відповідь, особливо в середовищі соціалізації, відчутно сприяє розвиткові свідомості в дитинстві та закладає основу для автономної саморегуляції<sup>3</sup> й відтак відповідального прийняття рішень<sup>4</sup>. Дослідження доводять, що на сьогодні найкращими методами виховання контролю уваги та власних реакцій є конкретні типи навчальних програм та вдумливі практики на зразок медитації, бойових мистецтв і йоги<sup>5</sup>. Їхні результати відповідають спостереженням Лінди Лантьєрі й Деніела Гоулмена, першопрохідцям руху соціально-емоційного навчання (СЕН). Лантьєрі і Гоулмен зрозуміли, що тренінги уваги, тобто структуровані методи, які дають змогу навчитися дослухатися до своїх почуттів, думок та імпульсів так, аби не потрапляти під їхній контроль, потрібно включити до програм СЕН, аби навчити дітей техніці для підвищення самоконтролю<sup>6</sup>. Навіть у середовищі, де цінується доброта й співпереживання, вони можуть усе одно кривдити одне одного або шкодити власному комфорту. Часто це стається тому, що просто «так сталося» або ж дитина не подумала про наслідки своїх дій. Тренування уваги допомагає учням і ученицям знаходити



1 U.S. Department of Education, Office of Educational Technology. "Promoting Grit, Tenacity, and Perseverance: Critical Factors for Success in the 21st Century," February 14, 2013. p.x.

2 Jackson, Maggie. "Attention Class." *The Boston Globe*, June 29, 2008.

3 Kochanska, Gvazyna, Murray, Kathleen and Coy, Katherine C. "Inhibitory Control as a Contributor to Conscience in Childhood: From Toddler to Early School Age." *Child Development*, April 1997, Volume 68, Number 2, pp. 263-277. Kochanska, Gvazyna, and Aksan, Nazan. "Children's Conscience and Self-Regulation." *Journal of Personality*. Volume 74, Issue 6, 1587-1618, December 2006.

4 Інша група науковців виявила, що порівняно з людьми із низькою вдумливістю розуму (mindfulness), люди з високою вдумливістю розуму кажуть, що вони більш схильні діяти етично, цінувати дотримання етичних стандартів та більш принципово підходять до етичного прийняття рішень. Див. Reudy, Nicole E. and Schweitzer, Maurice E. "In the Moment: The Effect of Mindfulness on Ethical Decision Making." *Journal of Business Ethics*, September 2010, Volume 95, Supplement 1, 73-87.

5 Diamond, Adele, and Lee, Kathleen. "Interventions shown to Aid Executive Function Development in Children 4-12 Years Old." *Science*. 2011 August 19; 333(6045): 959-964.

6 Див. Goleman and Senge, *The Triple Focus*, 21; і Linda Lantieri and Vicki Zakrzewski, "How SEL and Mindfulness Can Work Together." April 7, 2015. [http://greatergood.berkeley.edu/article/item/how\\_social\\_emotional\\_learning\\_and\\_mindfulness\\_can\\_work\\_together](http://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_social_emotional_learning_and_mindfulness_can_work_together).



часовий проміжок між тригером та своєю реакцією, у якому можна встигнути зреагувати більш обдуманно.

Контроль над розумом та імпульсами може стати потужним інструментом для подолання все вищого рівня стресу, який переживають учні й учениці. Це доводять праці Джона Кабат-Цинна, автора методології зниження стресу за допомогою вдумливого розуму, а також Герберта Бенсона, який першим виявив переваги так званої розслабленої реакції для організму. Інші дослідники зазначають, що «коли учнівство використовує вдумливий розум у процесі навчання, воно активізує креативність, проявляє когнітивну гнучкість і здатне краще обробляти інформацію та зберігати вивчене в пам'яті. Учні й учениці тоді здатні краще зосереджуватися й розслаблятися, менше хвилюються перед контрольними, приймають кращі рішення в конфліктних ситуаціях та легше переорієнтовують увагу поза заняттями»<sup>1</sup>. Варто зазначити, що вдумливий розум (mindfulness) можна трактувати по-різному, але в програмі СЕЕН його суть зводиться до тренування уваги. Здатність дослухатися до себе – це базова навичка для керування емоціями й рефлексивних практик СЕЕН, ефективність яких зумовлена тривалою увагою.

Контроль над думками й імпульсами в системі навчання СЕЕН базується на конкретних стратегіях підсилення уваги. Спершу учні й учениці навчаються дослухатися до себе та зчитувати тілесні самовідчуття. Далі вони практикуються в підтримуванні уваги під час окремих видів діяльності – вчать вдумливо ходити, слухати та їсти. Після того набувають умінь фіксувати увагу на конкретних предметах або процесах, наприклад, диханні. І насамкінець відточують увагу до мислення й переживань – спостерігають за виникненням і зникненням своїх думок та емоцій. Ці практики допомагають навчитися бути «повністю включеними» і розвинути стабільну увагу, контроль над імпульсами та здатність відкладати задоволення. За описом вони можуть видатися складними, але на практиці є досить легкими. Наприклад, багато навчальних програм засвідчують, що навіть малі діти можуть почати з практики «дихальні друзі», під час якої вони кладуть собі на животи маленькі м'які іграшки та спостерігають за їхнім рухом угору-вниз і рахують свої вдихи-видихи. Отже, є чимало вправ, за допомогою яких учні й учениці можуть навчитися практикувати активну увагу. Тілесна зрівноваженість і виховання контролю над

.....  
1 Napoli, Maria, Krech, Paul Rock, and Holley, Lynn C. "Mindfulness Training for Elementary School Students: The Attention Academy." *Journal of Applied School Psychology*, Vol. 21(1) 2005.

розумом та імпульсами є цінними самі по собі, але також слугують останній темі цього компоненту – *управлінню емоціями*. Коли діти засвоять навички й знання з інших тем особистісного рівня (наприклад, уміння розпізнавати емоції та співвідносити їх із власними глибинними потребами), постане питання, як почати втілювати ці знання на практиці. Це завершальний крок емоційної грамотності: навчитися користуватися власною ментальною картою та емоційною усвідомленістю задля успішного керування емоціями.

Головне тут – допомогти дітям розвинути вміння розрізняти емоції: коли і які з них є продуктивними й корисними для них та оточення, а коли стають токсичними або шкідливими. Оволодіння таким умінням згадувалося в складовій співпереживання собі та під час вивчення ментальної карти, але на цьому етапі воно розгортається повніше й до нього треба докласти більше зусиль. Після того як учні й учениці навчилися розрізняти, які ставлення й поведінка є корисними для них та інших, а які шкідливими, вони беруться за вміння плекати перші й давати собі раду з другими. Саморегуляцію можна практикувати як на фізичному рівні («Як поводитися, щоб поліпшувати стан речей і не шкодити іншим?»), так і на ментальному («Як мислити й дивитися на речі так, щоб допомогти цій ситуації?»).

Ми вже говорили про те, що тут важливо, аби учнівство не просто отримало знання про емоції, а також здобуло особистий досвід: як емоції впливають на їхній розум, тіло і навіть поведінку. У цьому процесі дітям можуть допомогти учителі й учительки. Учні й учениці можуть обдумати власний досвід через призму ментальних карт і в ширшому контексті, тобто який вплив мають емоції на них та інших людей. Куди ведуть мене ті чи ті емоції? Чи бажані для мене результати, до яких вони приводять? Одна упереджена думка може стати тим гоном, із якого проростуть жахливі соціальні наслідки, а короткий емоційний момент (наприклад, сильна лютя), якщо його не спіймати і вчасно не зупинити, може призвести до тривалих руйнувань у житті самої людини та її оточення. Якщо учнівство регулярно замислюватиметься над цими загрозами, воно захоче навчитися розпізнавати та регулювати власні емоції, а також реагувати обережно, щоб не нашкодити собі й іншим. Що краще вони це робитимуть, то сильніше відчуватимуть підвищення самооцінки та приливи ентузіазму й сміливості.

У процесі роботи з розпізнаванням емоцій діти дізнаються, що певні уявлення й ставлення впливають на виникнення емоцій. Вони вже розумітимуть зв'язок

між емоціями та потребами. Що чіткіше учні й учениці бачитимуть ці причинно-наслідкові зв'язки, то вищою ставатиме їхня емоційна грамотність. Тоді вони самі зможуть вирішити, які уявлення й погляди їм плекати в собі, а які краще змінити. А ще зрозуміють, як давати собі раду з потенційно шкідливими емоціями за допомогою стратегій, покликаних урегулювати, трансформувати або послаблювати їхній негативний вплив. Це і є навичка управління емоціями.

Оскільки емоції – це особисті відчуття, дуже важливо, щоб діти пізнали свій емоційний світ на власному досвіді, а не просто отримали від учителів інформацію про те, як правильно почуватися й діяти. Лише коли учні й учениці самі для себе з'ясують, що допомагає їм керувати емоціями, а що ні, ці знання перетворяться на критичне осмислення, а відтак – на втілене розуміння. Що краще вони розвинуть свою увагу, емоційну усвідомленість та здатність розпізнавати емоції, то ліпше умітимуть зупиняти себе, перш ніж реагувати нищівними емоціями, і коригувати власну поведінку за бажанням.

І хоча на особистісному рівні учнівству запропонують чимало ресурсів для виховання власної стійкості, вони мусять також знати, що існують міжособистісні, суспільні та культурні джерела стійкості, які теж необхідні. Особиста наполегливість і стійкість не можуть дати універсальну відповідь на всі учнівські проблеми; ними не можна пояснювати або закривати системні питання, що підривають успіхи дітей. Коли під дією зовнішніх факторів або інших людей виникають певні труднощі, для процвітання учнівства їх потрібно долати. Саме тому в структурі СЕЕН приділено окрему увагу соціальному та системному рівням, а також практикується цілісний підхід, який розглядає всі три рівні в гармонійному поєднанні.

---

## РОЗДІЛ 5 | СОЦІАЛЬНИЙ РІВЕНЬ

---

Соціальний рівень багато в чому схожий на особистісний, тільки в центрі уваги тут не особистість, а інші люди. Цей рівень теж має три виміри: усвідомленість, співпереживання і залученість. До першого належить базова усвідомленість присутності оточення та визнання себе соціальною істотою, тобто такою, що співіснує з іншими, чиї вчинки впливають на них і яка потребує контакту з людьми. Усвідомленість включає розуміння схожостей та відмінностей в характерах осіб і як їх між собою поєднати.

Суть виміру співпереживання в тому, аби передати знання, отримані на особистісному рівні, оточенню: розуміти емоції інших у контексті, щоб краще розібратися в собі й менше засуджувати їх, виховувати співпереживання та інші просоціальні емоції й поведінку (удячність, вибачення, щедрість та смиренність).

І насамкінець, вимір залученості передбачає те, що діти навчаються позитивного й конструктивного ставлення до інших за допомогою вищеописаних усвідомлення та розуміння. Також це управління взаєминами з оточенням та виховання в собі таких навичок і поведінки, які сприяють добробуту інших людей, що у тривалій перспективі приводить до власного благополуччя.

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

І хоча програму СЕЕН не обов'язково впроваджувати лінійно, було б корисно, якби учнівство спершу пройшло особистісний рівень, а вже потім соціальний, бо навички першого допоможуть на другому, адже вміння дослухатися до власного емоційного життя сприятиме вмінню реагувати на емоційні світи інших людей. На соціальному рівні можна ще раз пройти різні аспекти емоційної грамотності: ментальні карти, емоційну усвідомленість і розуміння зв'язку між емоціями та потребами. Саме вони допоможуть виховати щирю емпатію та розуміння інших. Ця закономірність зберігається, якщо рухатися уздовж осі вимірів зліва направо, від усвідомленості до співпереживання. Матеріали й практики не обов'язково проходити в суворій лінійній послідовності, але кожна наступна складова додає, розширює та підсилює попередні. Тобто поступ на соціальному рівні можна застосувати до особистого, адже розуміння інших сприяє кращому пізнанню себе.


## МІЖОСОБИСТІСНА УСВІДОМЛЕНІСТЬ

«Удячність – чудова річ. Завдяки їй досконалості інших належать і нам». Як влучно підмітив філософ 18-го століття Вольтер, удячність іншим поліпшує власний комфорт людини, а також відчуття причетності. Удячність необхідна й для емпатії, співпереживання та здатності продуктивно і з користю спілкуватися з іншими. Навіть якщо спершу людина схильна зосереджуватися лише на власних вузьких інтересах, то встановлення зв'язків з іншими з цієї позиції – це навичка, яку можна освоїти і яка приносить вигоди й самій людині<sup>1</sup>.

Міжособистісну усвідомленість вивчають у трьох напрямках, кожна з яких пов'язана з одним стійким умінням. Перше з них – *зважати на соціальну реальність*. Це вміння визнавати вроджену соціальну природу людини та зважати на присутність інших та їхні ролі в нашому житті. Друге уміння – *зважати на реальність, у якій*

.....  
<sup>1</sup> Adler, Mitchel G. and Fagley, N. S. "Appreciation: Individual Differences in Finding Value and Meaning as a Unique Predictor of Subjective Well-Being." *Journal of Personality*, February 2005. Vol. 73, No. 1, p.79-114.

перебуваємо разом з іншими, – шанувати загальнолюдські цінності, наприклад: бажання бути щасливими і не страждати, емоційний і фізичний стани та інший універсальний досвід. Третє уміння – *цінувати культурне розмаїття й відмінності між людьми*, зокрема, поважати те, що певні особи й групи глобальної спільноти є унікальними й різняться між собою, а також навчитися поважати це розмаїття й застосовувати його переваги на благо нашого спільного життя.

<b>Рівень:</b> Соціальний	<b>Складова:</b> Міжособистісна усвідомленість
<b>Вимір:</b> Усвідомленість	
	
<h3>Міжособистісна усвідомленість</h3>	
<p><b>Стійкі вміння:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1 Зважати на соціальну реальність</b> Визнавати, що людина є істотою оціальною; зважати на присутність інших та їхні ролі в нашому житті.</li> <li><b>2 Зважати на реальність, у якій перебуваємо разом з іншими</b> Шанувати базові спільні людські цінності, наприклад: бажати бути щасливими й уникати труднощів, переживати емоції та різні тілесні стани, а також інший універсальний досвід.</li> <li><b>3 Цінувати культурне розмаїття та відмінності між людьми</b> Цінувати, що нашій спільній реальності притаманні культурне розмаїття, унікальність й інакшість окремих особистостей та груп; навчитися поважати наші відмінності та їхні переваги для глобальної громади.</li> </ol>	

*Зважати на соціальну реальність*, по суті, це визнавати, що ми є істотами соціальними, тобто не живемо відокремлено одне від одного. Визнавати, що оточені людьми, і вони відіграють свої ролі в нашому житті. Здавалося б, це цілком очевидне твердження, але ми іноді забуваємо, що інші люди існують і сприймають світ так само суб'єктивно, як ми, і що всі люди у світі відіграють якусь роль у житті одне одного. Дуже легко спокуситися думкою, що потреби й бажання є лише в нас, а в інших людей – ні.

Ця тема начебто проста для початку, але її можна вивчати глибше: запропонувати учнівству подумати про людей, які впливали на них у минулому, зараз чи можуть вплинути в майбутньому; проаналізувати, яку роль відіграють інші в їхньому житті – від забезпечення базових потреб до спільного дозвілля й надання підтримки й захисту. Це закладе фундамент для виховання вдячності, емпатії та співпереживання іншим. На складнішому рівні можна разом з учнями й ученицями подумати про те, як самість співтвориться у взаєминах із іншими та як інші впливають на уявлення про себе, самооцінку тощо.

Окрім простого визнання, що інші люди – такі ж суб'єкти, як ми, в учнівства з'являється розуміння, що оточення проводить життя емоційно й до нього теж можна дослухатися. Цінувати інших – насамперед *зважати на спільну з ними реальність*. Саме під час вивчення другої теми учительство допомагає учнівству зрозуміти основоположні між ними та іншими схожості, які не повинні знецінювати наші розбіжності. Дуже важливо, що СЕЕН підкреслює найбільш базові подібності між людьми. У всіх, як і в нас, є емоційне життя, яке складається з бажань, потреб, страхів та сподівань. Люди хворіють, переживають через власні обмеження, стикаються з перешкодами, відчувають успіхи й невдачі. Зважати на всі ці схожості – це навичка, яку можна виховати й перетворити на звичку. Засвоєння навички дослухатися до інших поліпшує здатність розпізнавати їхні почуття, а це важливий компонент когнітивної емпатії (здатності розуміти позицію інших), тоді як визнання схожості себе з іншими – це важлива складова емоційної емпатії (здатності реагувати доречними емоціями на ментальні стани інших людей). Тож ці вміння в поєднанні з другим виміром – розуміння емоцій інших людей у контексті – стають важливим фактором вибудовування емпатії.

Ступінь розвитку емоційної грамотності (зокрема, уміння складати ментальні карти та практикувати емоційну самоусвідомленість) визначатиме, наскільки учні й учениці зможуть помічати схожості між ними та іншими людьми. Але при цьому вони мусять бачити й відмінності. Хоча всі люди мають потреби, бажання, страхи й сподівання, вони не обов'язково однакові, і це потрібно поважати. Інші люди мають свій життєвий досвід, інакше дивляться на світ і мають інші знання. Визнання і цінування цих відмінностей на фоні загальних схожостей між людьми – бажання бути щасливими й забезпеченими – дає комплексне розуміння себе та інших, яке є важливою навичкою для побудови взаємин.

Остання тема цієї складової – *цінувати культурне розмаїття й відмінності між людьми*. Одна з рис нашої спільної реальності – усі ми унікальні, із самобутніми характерами й належимо до певних соціальних груп. Кожного й кожна з нас по-своєму виховували, у різних сім'ях, і всі ми переживаємо унікальні життєві досвіди, які й формують наші прагнення й погляди на життя. Культурне розмаїття – це теж частина нашої спільної реальності, і її потрібно цінувати як явище, яке об'єднує, а не розділяє. Повага до відмінностей та культурного розмаїття робить наше колективне життя повнішим. Це особливий та важливий вид усвідомленості, який у дедалі більше плюралістичному й глобалізованому світі слугує прямою й базовою підтримкою зусиль, скерованих на посилення рівності. Повага до культурного розмаїття сприяє вихованню щирої емпатії та співпереживання. Ці емоції потребують того, щоб ми визнавали свою схожість з іншими людьми, а також відмінність й унікальність, що є ознакою різного світогляду.

## СПІВПЕРЕЖИВАННЯ ІНШИМ

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

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



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

<b>Рівень:</b> Соціальний	<b>Складова:</b> Співпереживання іншим
<b>Вимір:</b> Співпереживання	
 <p><b>Співпереживання іншим</b></p>	
<p><b>Стійкі вміння:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1 Розуміти почуття та емоції інших у контексті</b> Розуміти почуття та реакції інших людей у контексті ситуацій, у яких вони стаються; розуміти, що інші люди, як і ми самі, мають почуття, спричинені потребами.</li> <li><b>2 Цінувати та виховувати в собі доброту й співпереживання</b> Цінувати переваги доброти й співпереживання й свідомо виховувати їх у собі як моральні установки.</li> <li><b>3 Цінувати й виховувати в собі інші етичні установки</b> Цінувати та виховувати в собі етичні установки та просоціальні емоції, зокрема прощення, терплячість, задоволення, щедрість та смиренність.</li> </ol>	

Ми вже згадували, що співпереживання – це бажання полегшити страждання інших. Щораз більше досліджень у різних сферах доводять, що співпереживання та інших просоціальних умінь можна навчитися і що це дає видимі переваги для фізичного, ментального та соціального благополуччя й здоров'я. І хоча співпереживання й благополуччя не вважають центральними аспектами людського здоров'я, наукові дослідження підтверджують, що ці біологічні риси вроджені

та більш важливі для виживання, ніж ми думаємо. Приматолог Франс де Вааль звертає увагу на те, що всі ссавці та птахи для виживання потребують материнської турботи, оскільки новонароджені не можуть існувати самотійно. Науковець наводить чимало прикладів емпатії та альтруїзму серед деяких видів живих організмів<sup>1</sup>, у багатьох із яких, зокрема людського, альтруїстична поведінка приводить до взаємної прив'язаності між особинами, а це сприяє виживанню та процвітанню на індивідуальному та груповому рівнях. Відтак для всіх птахів та ссавців, у тому числі людей, співпереживання є фактором виживання. Можливо, саме тому ми так позитивно реагуємо на нього навіть на фізіологічному рівні.

Людина прагне доброго ставлення до себе з раннього віку. Дослідження з психології розвитку доводять, що навіть тримісячні немовлята більш охоче контактують із людьми, які проявляють турботу, аніж із тими, хто демонструє антисоціальну поведінку<sup>2</sup>. Цитуємо науковицю Кайлі Гемлін: «Хоча ми вважаємо дворічних дітей зацікавленими лише у власній вигоді, за нагоди вони демонструють щедрість. Виявляється, діти готові ділитися – віддавати свої ласощі. І вони щасливі від цього».

Той факт, що людина більше цінує доброту, ніж жорстокість, може здатися очевидним, але ми часто забуваємо про нього. Іноді ми не цінуємо співпереживання в собі чи в інших або ж зносимо жорстокість до себе та заплющуємо очі на власну. Схильність дітей до добрих учинків можна підтримати шляхом закріплення співпереживання як укоріненої цінності. Що більше їхнє оточення цінуватиме цю якість, то активніше учнівство прагнути буде проявляти добре ставлення до інших та цінуватиме доброту в людях. Крім того, діти навчаться помічати погані вчинки, розуміти їхню шкоду для них самих та оточення й конструктивно втручатися в ситуації. Натомість добрі вчинки з боку інших вони цінуватимуть, заохочуватимуть і підтримуватимуть. Відтак поступово змінюватиметься культура класного й шкільного простору. У навчальній програмі СЕЕН співпереживання та доброта вводяться через пояснення їхньої ролі в щасті, а саме через визнання того, що всім нам хочеться доброти й співпереживання, а не жорстокості на свою адресу, адже з ними ми відчуваємося щасливішими. На практиці діти домовляються про це в класі, дізнаються, як взаємне добре ставлення сприяє особистому та колективному благополуччю. Навчальна програма регулярно повертається до цих тем, щоб допомогти учнівству глибше їх зрозуміти.

1 De Waal, Frans, *Age of Empathy: Nature's Lessons for a Kinder Society*, Broadway Books; (September 7, 2010).

2 Hamlin, J. K., & Wynn, K. (2011). "Young infants prefer prosocial to antisocial others." *Cognitive development*, 26 (1), 30-39.

Шанобливе ставлення до доброти й співпереживання підводить до третьої теми: як цінувати й виховувати інші етичні установки, зокрема, вдячність, прощення, задоволеність, смиренність та терплячість. Слово «інші» в описі теми використане навмисне: учнівство, учительство та школи вільні обирати ті етичні установки, які вважають за потрібне виховувати.

Ці етичні установки об'єднує те, що вони стосуються внутрішніх якостей (а не матеріальних речей чи досягнень), які поліпшують життя й щастя учнівства. Цінувати людей та їхню роль у поліпшенні нашого життя – це геть не те саме, що вірити, ніби власні досягнення й матеріальні багатства роблять людину щасливою й задоволеною в тривалій перспективі. Дуже важливо допомогти учням та ученицям зрозуміти, що ці внутрішні якості не менш важливі, ніж якісь речі й досягнення (якщо навіть не більш важливі). Попри науково доведений факт, що підвищення задоволеності життям залежить від рівня матеріального добробуту, існують також підтвердження того, що відчуття вдячності в дітей, підлітків і дорослих прямо пов'язане з їхнім щастям. Удячність не просто сприяє підвищенню задоволення від життя – вона ще й підсилює просоціальну поведінку<sup>1</sup>. Цінування доброти й удячності може стати потужним антидотом проти всіх матеріалістичних повідомлень із соціальних мереж, реклами, реаліті-телебачення та інших ЗМІ.

На практиці ця тема потребує втручання критичного мислення, яке допомагає навчити цінувати доброту з боку інших, а відтак і вдячності та прощення. Через Шанування доброти дає можливість учнівству пізнати шляхи до їхнього благополуччя, що залежить від дій інших людей. Що краще діти бачать це, то глибше цінують. Осмислення цієї теми сприяє вихованню вдячності, а поглиблення знань у цій галузі значно посилює повагу до інших людей. Тему можна вивчати дуже широко й глибоко, і це дає змогу виховати в учнівства щире й тривале відчуття вдячності, яке зі свого боку служить потужним зв'язком з іншими. Для прикладу, учнівство вчиться розуміти, що можна бути вдячними за все, чим нам допомагають інші, незалежно від того, чи мали вони намір допомогти.

Удячність іншим може виникати через розуміння не лише того, що вони зробили, а й того, чого не зробили, тобто стримали себе в чомусь. Так учнівство навчається цінувати людей, що не нашкодили, не створили незручностей або

1 Froh, Jeffrey J., Emmons, Robert A., Card, Noel A., Bono, Giacomo, Wilson, Jennifer A. "Gratitude and the Reduced Costs of Materialism in Adolescents." *Journal of Happiness Studies*. 2011. 12:289-302.

не скривдили інших. Той факт, що нас не обікрали, не побили чи не образили, теж може бути приводом для вдячності, адже якби всі так поводитися (не били і не ображали одне одного), то в нас не було би приводів боятися стати жертвою насилля чи крадіжки. Ця тема має ще вищий рівень – навчитися цінувати переваги злісної поведінки інших. Попри те що така поведінка є неприпустимою, уміння дивитися на ситуацію під іншим кутом є чудовим способом звільнитися від люті, образи й ненависті. Учнівство може познайомитися з людьми, які попри труднощі здатні змінювати свої погляди, щоб жити щасливіше й повніше.

Наступний крок до уміння цінувати інших – роздуми про те, як власне щастя людини залежить від незліченних добрих учинків з боку інших людей, навіть незнайомих. Це породжує вдячність, а та зі свого боку виводить емпатію (розпізнавання емоційних станів інших людей та співзвучність із ними) на рівень емпатичного занепокоєння, коли людина глибоко турбується про благополуччя чи непокоїться через страждання інших, але не дає цим почуттям переходити в особистий стрес. Тут допомагає усвідомлення недоліків самозакоханості та переваг взаємної турботи. Цю тему можна розкривати на рівні особистості або ж груп та міжособистісного спілкування. Крім того, тут можна запозичити підхід із особистісного рівня: навчитися розуміти, що емоційні стани інших людей проявляються в ширшому контексті, зокрема їхніх потреб.

Емпатія – це здатність визнавати чужий досвід (як радощі, так і горе) і бути чутливим до нього. Як правило, найлегше емпатія виникає до близьких людей (друзів і рідних) та до тих, із ким нас щось об'єднує (віра, політична партія чи улюблена спортивна команда). «Ототожнення – найперші двері для емпатії», – пише приматолог Університету Еморі Франс де Вааль. Людина щаслива, коли її близькі живі-здорові, і тяжко переживає їхні проблеми. З іншого боку, люди бувають байдужими до труднощів незнайомих і схильні відчувати задоволення чи навіть піднесення, коли страждають ті, хто їх скривдив чи просто набрид. Хоча є чимало переваг у тому, щоб розширити коло своєї емпатії й на інших людей.

Понад два століття тому філософ Адам Сміт припустив, що для емпатії потрібно уявляти себе на місці іншої людини і що таким чином можливо розпізнати та частково пережити її відчуття. Емпатія починається з прийняття точки зору іншої людини – навички, яку давно вважають життєво важли-

вою для належного соціального функціонування<sup>1</sup> та ключем до активної допомоги іншим<sup>2</sup>. Доведено (і ці висновки важливі для шкільного середовища), що заохочення емпатичного підходу є успішною стратегією зниження суспільних стереотипів, а здатність ставати на позицію іншого прямо пов'язана зі схильністю до співпраці<sup>3</sup>. Діти шкільного віку, наділені умінням співпереживати, значно менше схильні до агресії й цькування та загалом демонструють більш просоціальну поведінку. Вони завзятіше захищають тих, на кого нападають<sup>4</sup>, а в підлітковому віці менш схильні до правопорушень<sup>5</sup>. Свіжі дослідження нейробіологів та соціологів підтвердили, що емпатія сприяє проявам співпереживання<sup>6</sup>.

Утім, деякі аспекти емпатії не мають настільки прямого зв'язку зі співпереживанням. Психолог Пол Блум у книжці «Ні – емпатії, так – раціональному співпереживанню» (*Against Empathy: The Case for Rational Compassion*) пише: якщо розглядати емпатію з етичної позиції, вона часто виявляється ірраціональною та навіть проблемною<sup>7</sup>. Емпатична реакція найсильніша, коли страждає одна людина чи тварина; якщо поширити її на кілька осіб, вона слабшає. Крім того, емпатичні переживання, як правило, упереджені в бік «своїх».

Емпатія ефективна для розвитку компетенції «співпереживання іншим» лише тоді, коли спрацьовує рівномірно й неупереджено й супроводжується саморегуляцією та співпереживанням до себе, щоб не перейти в емпатичний стрес (емоційний стан, коли людина не здатна витримати біль або страждання іншої особи). Якщо працювати над розширенням ототожнення з іншими

1 Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 113-126.

2 Oswald, Patricia A., "The Effects of Cognitive and Affective Perspective Taking on Empathic Concern and Altruistic Helping." *The Journal of Social Psychology*, Vol. 136, Iss. 5, 1996.

3 Johnson, David W., "Cooperativeness and Social Perspective Taking." *Journal of Personality and Social Psychology*. 1975, Vol. 31, No~ 2, 241-244.

4 Eisenberg, Nancy, Spinrad, Tracy L., Morris, Amanda. "Empathy Related Responding in Children." *Handbook of Moral Development*, ed. Killen, Melanie, Smetana, Judith G., Psychology Press, 2013. p.190-191.

5 Chandler, Michael J., "Egocentrism and antisocial behavior: The assessment and training of social perspective-taking skills." *Developmental Psychology*, Vol 9(3), Nov 1973, 326-332.

6 Див., для прикладу: Singer, Tania and Lamm, Claus. "The social neuroscience of empathy." *The Year in Cognitive Neuroscience 2009*. Ann. N.Y. Acad. Sci. 1156: 81-96 (2009).

7 Bloom, Paul. *Against Empathy: The Case for Rational Compassion*. Ecco, 2016.

на більшу кількість людей (навіть тих, хто дуже сильно відрізняється від нас), можна досягти розмивання кордонів «свої – чужі», що зі свого боку вирівнює емпатію та розширює її межі<sup>1</sup>.

Наступний, системний рівень освітньої структури СЕЕН ще більше розширює природну людську здатність урахувати позицію інших та дивитися на речі в тривалій перспективі. Деякі психологи стверджують, що уміння ставати на позицію іншої людини може допомогти запобігти надмірній емоційній ідентифікації з цією людиною та пов'язаному з нею емпатичному стресові й намаганням уникати тих, хто страждає<sup>2</sup>. Люди, що переживають емпатичний стрес, схильні допомагати стражденним не тому, що турбуються про них, а через бажання позбутися власного дискомфорту. Такий стрес відрізняється від емпатичної турботи та співпереживання тим, що скерований на себе, а не на інших.

Виховання навички ставати на позицію іншого/-ої та розширювати коло «своїх» – важливий крок для підтримання найрізноманітніших взаємин та успішного перебування в школі та різних групах. Вікова психологиня Керолін Саарні дає такий рецепт успіху в навчальному середовищі: потрібно «мати навички розпізнавати та розуміти емоції інших на основі ситуативних та емоційних підказок»<sup>3</sup>. Оскільки суспільство все більше усвідомлює таке явище, як прихована упередженість, учнівству теж можна розповідати про її шкоду. А якщо ще й додати навичку цінувати базові схожості між людьми, про яку йшлося в попередніх темах, можна виховати в дітях щирі емпатію, не обмежену упередженнями.

Якщо коротко, то емпатичне ставлення до інших означає чутливість до їх присутності, здатність тлумачити їхні емоції, бажання й готовність розуміти їхні погляди та ситуацію. З цієї ж позиції учителі й учительки можуть спробувати розібратися, які почуття ховаються за негативною поведінкою, озвучити це розуміння як дитині, так і всьому класові. Дуже важливо показати таку модель поведінки власним прикладом, оскільки так діти побачать різницю між тим, хто діє, і самими діями. А це так само відкриває простір для установки на розвиток і зміни. Також

1 Galinsky, Adam D., Moskowitz, Gordon B., "Perspective-Taking: Decreasing Stereotype Expression, Stereotype Accessibility, and In-Group Favoritism." *Journal of Personality and Social Psychology*. 2000, Vol. 78, No. 4, 708-724.

2 Decety, Jean, and Lamm, Claus. "Human Empathy through the Lens of Neuroscience." *The Scientific World Journal*. 2006, 6, 1146-1163.

3 Saarni, Carolyn. "The development of emotional competence: Pathways for helping children to become emotionally intelligent." *Educating people to be emotionally intelligent* (2007): 15-35.

дуже важливо говорити про те, що певна поведінка не є постійною, наприклад: звертати увагу на прояви доброти чи інших позитивних учинків дитини; відділяти того, хто робить, від самих дій тощо. Це дуже важливо для виховання співпереживання до себе та інших. Такий підхід дає змогу критично ставитися до певних типів поведінки, не засуджуючи при цьому саму людину – себе чи інших.

Ефективно та безпечно допомогти дітям навчитися ставати на позицію інших можна через обговорення відповідних їхньому вікові історій<sup>1</sup>. Дослідження доводять, що учителі й учительки можуть використовувати читання художньої літератури як ефективний метод виховання емпатії, особливо якщо закріплювати це на практичних заняттях, під час яких потрібно дивитися на світ очима персонажів або роздумувати над їхнім емоційним та реальним життям<sup>2</sup>. Для підліткового та старшого віку корисним інструментом розвитку емпатії є читання художніх текстів, де є персонажі зі складним внутрішнім життям<sup>3</sup>, а рольові ігри можна використовувати з цією ж метою для будь-якого віку<sup>4</sup>. У навчальній програмі СЕЕН є чимало історій та сценаріїв, близьких учнівству, які допомагають їм спершу ознайомитися з ситуаціями та емоціями дотично й безпечно, і лише після цього пропустити через власний досвід за допомогою рефлексивних практик.

Формування емпатичної турботи відкриває шлях для співпереживання – бажання полегшити страждання іншої людини. Але в найповнішому розумінні співпереживання – це потужний і відважний емоційний стан, коли учень чи учениця мають сильне бажання допомогти іншому чи іншій<sup>5</sup>. Не варто вважати його покірністю, слабкістю чи сліпою добротою. Усе більше досліджень доводять, що співпереживання – це навичка, яку можливо виховувати і яка дає відчутні переваги, зокрема для здоров'я і блага людини. Крім того, учні й учениці можуть подумати про вигоди від співпереживання в масштабах класу, сім'ї та спільноти.

1 Ornaghi, Veronica, Brockmeir, Jens, Grazzani, Ilaria. "Enhancing social cognition by training school children in emotion understanding: a primary school study." *Journal of Experimental Child Psychology* 2014, Vol. 119, 26-39.

2 Див., для прикладу, кілька досліджень науковця Кіта Оутлі з Торонтського університету. Mar, Raymond A., Keith Oatley, and Jordan B. Peterson. "Exploring the link between reading fiction and empathy: Ruling out individual differences and examining outcomes." *Communications* 34.4 (2009): 407-428.

3 Chiare, Julian, "Novel Finding: Reading Literary Fiction Improves Empathy." *Scientific American*, October 4, 2013.

4 Див., для прикладу: Varkey P, Chutka DS, and Lesnick TG. "The Aging Game: improving medical students' attitudes toward caring for the elderly." *J Am Med Dir Assoc*. 2006. 7(4):224-9.

5 Jinpa, *A Fearless Heart*.



Як учнівство навчилося розглядати власні емоції в контексті та розуміти їхній зв'язок із потребами, так само воно може навчитися застосовувати цей підхід до інших і зіставляти їхню поведінку з емоціями, а ті – з потребами. Так діти краще розумітимуть причину поведінки та емоційних реакцій решти людей. У процесі пізнання схожостей між ними та оточенням, а також розширення на інших практики відпускати нереалістичні очікування та виховувати прийняття себе, діти набуватимуть уміння вибачати. У СЕЕН прощення – це не обов'язково певна дія між двома людьми, а радше внутрішнє відпускання гніву та образи на інших. Відтак прощення – це вчинок, корисний для самої людини, її «подарунок собі». А оскільки воно сприяє просоціальній поведінці, то, як вдячність та співпереживання, приносить користь і самій людині, й оточенню. Учнівство може обговорювати історії з реального життя про приклади прощення, знайомитися з досвідом тих, хто пережили складні випробування, та все ж знайшли в собі сили вибачити кривдників. У результаті таких обговорень учні й учениці повинні зрозуміти, що пробачити – це не заплющити очі, забути чи виправдати неправильні вчинки, а радше відпустити лють та віднайти внутрішню свободу й щастя.

Ця складова є дуже насиченою, і в ній учнівство може дослідити просоціальні цінності на рівні здобутих знань через знайомство з науковою літературою про вдячність, прощення, емпатичну турботу та співпереживання, а також через історії та приклади з історії та розповідей сучасників. За допомогою рефлексивних практик та вправ діти пропускають ці цінності через особистий досвід і таким чином критично їх осмислюють. А далі потрібно розібратися, яка поведінка впливає з такого осмислення цінностей. Про це мова піде в наступній частині.

## НАВИЧКИ ПОБУДОВИ ВЗАЄМИН

Не всі моделі поведінки, що базуються на емпатії, співпереживанні та розумінні, є продуктивними. Наприклад, іноді учні та учениці керуються добрими намірами, але можуть ненавмисне ускладнити ситуацію для себе та інших. Або дитина прагне позитивно спілкуватися з іншими чи втрутитися в ситуацію з добрим наміром, але їй бракує навичок успішного керування такими взаєминами. Усе впирається в наявність досвіду, ось чому так важливо практикувати навички позитивних взаємин з іншими, аж доки вони стануть утіленими, тобто другою натурою. Найкраще будувати ці навички на фундаменті двох попередніх складових: міжособистісної усвідомленості та співпереживання іншим. І хоча учнівство може засвоювати (й іноді так і робить) навички комунікації та вирішення конфліктів без міжособистіс-



ної усвідомленості та просоціальних цінностей, та все ж поєднання цих складових є потужним інструментом для розвитку особистості.

Дослідження доводять: довгострокове благополуччя значною мірою пов'язане зі здатністю зав'язувати й підтримувати змістовні та позитивні взаємини, а також розпізнавати й завершувати «токсичні» зв'язки<sup>1</sup>. Шкільного середовища це теж стосується. Освітній процес по своїй суті є соціальним, й учнівству легше навчатися за умови уміння спілкуватися й будувати взаємини з однолітками та учительством<sup>2</sup>. Молоді люди, яким не вдається розвинути соціальну грамотність, частіше кидають навчання та мають низьку академічну успішність. Вони також є в групі ризику виникнення психологічних та поведінкових проблем, зокрема депресії та агресії<sup>3</sup>.

Щоб бути успішними в школі та особистому житті, учням та ученицям потрібно об'єднати здатність до саморегуляції та прийняття позиції інших з низкою соціальних навичок. Не варто при цьому змушувати учнівство просто миритися з обов'язковими правилами поведінки: соціальні компетенції, як і будь-які інші навички, найкраще виховувати через створення сприятливого середовища та за допомогою різних технік, зокрема, шляхом надання чітких і зрозумілих пояснень, через обговорення, власні приклади поведінки, рольові ігри, вправи, зворотний зв'язок і заохочення.

Кожна з чотирьох тем цієї складової (*емпатичне слухання, уміле спілкування, допомога іншим та трансформація конфліктів*) є широкою категорією, до якої належить цілий ряд навичок. Перші дві теми стосуються спілкування: уміння слухати та комунікувати з іншими. Третя тема супроводжує ті аспекти допомоги, що виходять за межі спілкування. А четверта присвячена важливій темі вирішення своїх та чужих конфліктів.

*Емпатичне слухання* – неупереджене сприймання, без емоційних реакцій, із розумінням того, що всі ми – люди і це нас об'єднує, та з повагою до інших, навіть якщо вони живуть не так, як ми. У програмі СЕЕН учнівство навчається емпатич-



1 Vaillant, GE. *Aging Well: Surprising Guideposts to a Happier Life from the Landmark Harvard Study of Adult Development* (Little, Brown and Company, Boston), 2002.

2 Elias, Maurice J., Sarah J. Parker, V. Megan Kash, Roger P. Weissberg, and Mary Utne O'Brien. "Social and emotional learning, moral education, and character education: A comparative analysis and a view toward convergence." *Handbook of Moral and Character Education* (2008): 248–266.

3 Gresham, Frank M., Van, Mai Bo, Cook, Clayton R. "Social skills training for teaching replacement behaviors: remediating acquisition deficits in at-risk students." *Behavioral Disorders*, August 2006. Vol. 31 (4), 363–377.

но слухати через «вдумливі діалоги», коли діти парами по черзі розповідають щось одне одному без коментарів та суджень по кілька хвилин підряд. Виховання цієї навички підсилює стійкі вміння, засвоєні через попередні дві складові. Зокрема, це здатність зважати на спільну з іншими реальність, цінувати розмаїття та відмінності й розуміти емоції інших у контексті. В ідеалі, емпатичне слухання дозволяє сприймати не лише ті сигнали, що на поверхні, а й внутрішні потреби та прагнення, що створюють контекст для їх розуміння.

Здатність емпатично слухати – один із найважливіших аспектів *умілого спілкування*, але потрібно також навчитися комунікувати розважливо, продуктивно і з підтримкою собі та іншим. «Спілкування, яке підтримує» – це вміння учнів та учениць говорити з повагою, чітко, відповідно до власних цінностей, і відтак відчувати свою силу і надавати силу тим, хто не може говорити за себе. Потужним інструментом виховання такого спілкування, а заодно й критичного мислення, є формат дебатів. Наприклад, групи учнів та учениць можуть виступати з різних позицій щодо певних питань, зокрема до тих, з якими вони не погоджуються. Оскільки люди часто делегітимізують і дегуманізують тих, хто мислить інакше, подібні вправи допомагають виховувати епістемологічне смирення, інтелектуальну цікавість, емпатію та відчуття спільності з людством.

**Рівень:** Соціальний

**Вимір:** Залученість

**Складова:**

Навички побудови взаємин



### Навички побудови взаємин

#### Стійкі вміння:

- 1 Слухати емпатично**  
Слухати уважно, щоб іще краще зрозуміти інших та їхні потреби.
- 2 Спілкуватися вміло**  
Проявляти в спілкуванні співпереживання, аби підтримати себе та інших.
- 3 Допомогати іншим**  
Пропонувати допомогу іншим відповідно до їхніх потреб та своїх можливостей.
- 4 Трансформувати конфлікти**  
Конструктивно реагувати на конфлікти: сприяти порозумінню, примиренню та встановленню мирних взаємин.

У сфері емпатичного слухання та спілкування з іншими є перевірений метод, який допоможе учнівству чесно виражатися та створювати контекст для конструктивного вирішення конфліктів, – ненасильницьке спілкування. Воно базується на ідеї про те, що всі люди здатні до співпереживання і що неадекватну фізичну та словесну поведінку люди засвоюють із соціуму, який їх оточує. Ненасильницьке спілкування заохочує слухати й говорити з емпатією, розрізняти наміри й визнавати нашу взаємозалежність та спільність із людством<sup>1</sup>. У матеріалах навчальної програми СЕЕН застосовано кілька технік ненасильницького спілкування.

Слухати й спілкуватися – це базові, але не єдині способи допомагати одне одному. Уміння *допомагати оточенню* – це способи підтримати людину не лише словом, а й чимось більшим відповідно до своїх можливостей та потреб інших осіб. Чимало шкіл уже практикують проекти громадських робіт, волонтерства та «випадкових добрих учинків». Щораз більше досліджень підтверджують, що надавати допомогу краще для благополуччя самої людини, ніж отримувати її. Тож привчати дітей допомагати іншим варто з наймолодшого віку. Така допомога може бути найрізноманітнішою. Автори програмі СЕЕН дотримуються думки, що через вказівки неможливо навчити допомагати однокласникам і однокласницям, учителям й учителькам, членам сім'ї тощо, тому вміння це робити найкраще подавати в поєднанні з іншими міркуваннями, цінностями та практиками соціального рівня. Крім того, вправи на допомогу іншим повинні давати учнівству можливість проаналізувати, як почуваються діти в процесі, чого навчилися, як підсилити ці вміння, що це дає тим, кому вони прагнуть допомогти. Учні й учениці також можуть попрацювати над тим, яка допомога потрібна іншим для благополуччя в тривалій перспективі – додатково до потреб, що лежать на поверхні.

Остання тема цієї складової – вміння *трансформувати конфлікти*. Учні й учениці рано чи пізно зіткнуться з конфліктами, адже це невід'ємна частина дорослого життя та соціуму. Конфлікт – це не обов'язково щось погане, і вміти давати раду як власним, так і чужим конфліктам є життєво важливою навичкою. Багато програм називають цей процес «вирішенням конфліктів», але в СЕЕН використовується термін «трансформація». Вирішення конфлікту – це лише частина процесу зміни обставин і взаємин із метою поліпшити власний

.....  
1 Rosenberg, Marshall B. *Non-Violent Communication, A Language of Life: Life-Changing Tools for Healthy Relationships*. Puddle Dancer Press, 2003.

та чийсь добробут. А трансформація – це вміння конструктивно реагувати на конфлікт і заохочувати сторони до співпраці, примирення та мирних взаємин.

Існує чимало технік вирішення та трансформації конфліктів, але в системі соціально-емоційного та етичного навчання ці техніки поєднуються з осмисленнями, цінностями та практиками СЕЕН загалом. Тобто внутрішнє миролюбство стає фундаментом для зовнішнього, внутрішнє примирення додається до зовнішнього, і таким чином підвищуються шанси успішної трансформації конфлікту. У цьому процесі також допомагають просоціальні навички: смиренність, емпатія, співпереживання, прощення, неупередженість, відчуття спільності, цінування культурної розмаїтості, а також емпатичного слухання та умілого спілкування. Без цих цінностей та навичок трансформувати конфлікти важко, ба неможливо. А з ними це завдання піде на користь усім сторонам.

Можливий також інший підхід до вивчення цієї складової – визначити групи навичок із соціально-емоційного навчання (СЕН), зокрема, міжособистісні навички, навички спілкування та навички соціального вирішення проблем. Міжособистісні навички – це цінування та моделювання співпраці, чесність, благонадійність, терплячість, доброта й гнучкість, зокрема уміння ділитися та будувати взаємини з іншими без надмірної упередженості. До навичок спілкування належать уміння трактувати й поважати соціальні сигнали від інших, розуміти значення невербальних атрибутів: постави, тону голосу, жестів та виразів обличчя, висловлювати почуття й бажання позитивно, чітко й спокійно та слухати з готовністю сприйняти почуте. Навички соціального вирішення проблем – це уміння передбачати наслідки й планувати реакції, належно вирішувати конфлікти, брати відповідальність за шкідливі дії, просити вибачення, прощати й навчатися на власних та чужих помилках, опиратися небажаному соціальному тискові та за необхідності просити про допомогу. Усе це добре вписується в навчальну програму СЕЕН.

Для соціально-емоційного та етичного навчання також дуже важливо, що виховання навичок побудови взаємин завжди пов'язане з фундаментальним принципом співпереживання та бажанням взаємодіяти з іншими на засадах доброти й емпатії. У такому контексті соціальні навички – це не просто інструменти й техніки, а природний результат нарощеного відчуття поваги до інших та турботи про них.

---

## РОЗДІЛ 6 | СИСТЕМНИЙ РІВЕНЬ

---

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

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

Будь-що існує не у вакуумі, а всередині різних контекстів, і породжене певними причинами та обставинами. Крім того, будь-який предмет чи подія складаються з інших предметів та процесів. Тобто вони теж є системою. Коли ми починаємо розуміти ці ширші й глибші контексти та їхній зв'язок і вплив на предмет

нашої уваги, ми вже думаємо системно. А якщо застосувати цей підхід до інших пов'язаних предметів та подій, то у нас з'явиться розуміння ширшої системи чи систем. Ми побачимо незалежні властивості системи, такі як взаємодія між її складовими, яка є чимось більшим, ніж просто сумою частин. Наприклад, коли двоє людей діляться своїми ідеями, вони можуть досягнути більшого, ніж якби обоє працювали над власними ідеями окремо, а тоді об'єднали результати. Учні й учениці старших класів можуть працювати в наукових лабораторіях на зразок квантової фізики, щоб краще зрозуміти, якою інтерактивною та взаємозалежною є наша реальність і скільки в ній є всього парадоксального, якщо розглядати її спрощено. Для учнівства молодших і середніх класів гарним прикладом взаємозалежності та комплексної динаміки систем може стати вивчення екології та навколишнього середовища.

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

## ПОЦІНОВУВАННЯ ВЗАЄМОЗАЛЕЖНОСТІ

Взаємозалежність базується на ідеї про те, що речі й події виникають у певному контексті, і їхнє існування залежить від цілого ряду інших речей та подій. Наприклад, проста вечеря готується із цілого ряду продуктів, що можуть походити з різних регіонів. Взаємозалежність також означає, що зміни в одному місці призводять до змін в іншому. Після ретельного аналізу кожного явища стає зрозуміло, що воно виникло внаслідок певних причин та умов. Як пишуть у книжці «Потрійний фокус» Деніел Ґоулмен та Пітер Сенґе, взаємозалежність – це здатність «аналізувати динаміку в ключі “коли я вчиню так, то станеться оце” і за допомогою цього розуміння змінювати систему на краще»<sup>1</sup>. Суть цього підходу не лише в тому, аби зрозуміти, як працюють системи, а й щоб застосовувати ці знання до власних, чужих та глобальних проблем.

.....

1 Goleman and Senge, *The Triple Focus*.

Цю складову можна вивчати у двох напрямках: *розуміти взаємозалежні системи та співіснування людей у контексті систем*. Перше стосується уміння переходити від зосередженості на собі та інших до зосередженості «ззовні», на ширших системах, тобто скеровувати увагу учнівства на розуміння принципів взаємозалежності та системності, зокрема, причини й наслідки. Друга тема – це персоналізація цих знань через розуміння, що існування людини та її оточення тонко переплітається з найрізноманітнішими подіями, причинами, членами місцевої та глобальної спільнот. Сюди належить також розуміння того, що навіть віддалені події впливають на добробут людини і що вона є частиною контексту, який теж впливає на когось дуже далекого, іноді з непередбачуваними наслідками. Разом ці дві теми допомагають учнівству набути навичок розуміння взаємозалежності систем та того, як це стосується їх самих.

<b>Рівень:</b> Системний	<b>Складова:</b> Поцінювання взаємозалежності
<b>Вимір:</b> Усвідомленість	
	
<b>Поцінювання взаємозалежності</b>	
<b>Стійкі вміння:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1 <b>Розуміти взаємозалежні системи</b> Усвідомити взаємозалежну природу нашого світу та освоїти методи системного мислення.</li> <li>2 <b>Розуміти співіснування людей у контексті систем</b> Усвідомити, що всі особистості співіснують у контексті систем; зрозуміти, як вони впливають на нього, а він – на них.</li> </ol>	

Взаємозалежність – це і закон природи, і основоположна реальність людського життя. Ніхто не здатен не те що процвітати, а й навіть існувати без підтримки великої кількості інших людей, які працюють для того, щоб забезпечити наші базові потреби у воді, їжі та дахові над головою, а також інфраструктуру: установи, відповідальні за освіту, порядок; державне управління, сільське господарство, транспорт, охорону здоров'я тощо. Взаємозалежність починається ще до народження, коли виживання плода залежить від інших. Та й успішних масштабних результатів не досягнути без цього. У наші часи факт залежності став ще актуальнішим на фоні того, що соціолог Ентоні Гідденс називає «посиленням світових

соціальних взаємин, які поєднують віддалені реальності так, що місцеві події перебувають під впливом чогось дуже віддаленого, і навпаки»<sup>1</sup>. Усесвітньо відомі кризи (наприклад, світова фінансова криза 2007–2009 років), а також зростання побоювань щодо зміни клімату й глобальних збройних конфліктів свідчать про економічну та екологічну взаємозалежність на всепланетному рівні.

У давніших, більш традиційних суспільствах відчуття зв'язку з іншими було глибоко вплетеним у повсякденне життя. Щоб вижити, треба ділитися й обмінюватися ресурсами та брати участь в інших типах соціальної взаємодії. Сусіди спільними зусиллями збирали збіжжя, будували потрібні споруди, відбивалися від хижаків чи давали собі раду з природними катаклізмами. Приховане розуміння істини, «що допомагає чи шкодить комусь одному зі спільноти, має наслідки для всієї спільноти», формувало поведінку та прийняття рішень.

Утім, із настанням промислової революції бажання поліпшувати економічний статус зробило людство більш мобільним; з відокремленням членів від громади з'явилася ілюзія незалежності. Оскільки сучасні дорослі не так очевидно залежать від інших, усі повірили, ніби ці інші їм узагалі не потрібні. Це фальшиве відчуття самодостатності призводить до все вищої психологічної та соціальної ізоляції – нищівного досвіду для людини, як доводять експерименти з одиночним ув'язненням. Люди – надто соціальні істоти, і їхнє виживання та психологічне благополуччя залежать від взаємин з іншими. Дослідження показали, що самотність – настільки ж сильний фактор ризику виникнення захворювань, як паління та ожиріння.

Щоб учнівство краще зрозуміло взаємозалежність систем, потрібно додати до пояснень цієї концепції вправи й матеріали, які покажуть її значимість для кожного й кожної зокрема: *особистості в контексті систем*. У відповідь на сучасну тенденцію помилково вважати себе непов'язаними з оточенням чи незалежними від глобальних систем, навчальна програма СЕЕН підкреслює взаємини людини з іншими, а також їхню комплексну природу. Це не означає, що можна відкинути чи знецінити взаємозалежність людей із рештою видів тварин, життєвими формами чи планетою в цілому. Така усвідомленість теж важлива і входить до цієї складової. Але особлива цінність названого компоненту в тому, щоб учнівство зрозуміло глибину взаємозв'язку між людьми та всі ті переваги, які ми від нього отримуємо. Тут є три результати: (1) щораз сильніше відчуття

.....

1 Giddens, Anthony. *The Consequences of Modernity*. Stanford University Press, 1991.



вдячності за інших на системному рівні, (2) глибше усвідомлення свого потенціалу впливати на життя оточення через постійний взаємозв'язок та (3) щораз сильніше прагнення діяти на загальну користь, щоб віддячити за доброту, яку ми відчуваємо від людства. Цей останній результат – *цінувати взаємозалежність* – у поєднанні з *визнанням спільності з людством* відіграє величезну роль у нашій готовності розширювати зону своєї відповідальності на добробут інших та шукати нові способи діяти від їхнього імені, що є останньою складовою – *залученістю до місцевої й світової спільнот*.

Цей процес починається з того, що діти навчаються звертати увагу на інших не лише поверхово, а «розуміти чужі дії, які є контекстом наших власних дій»<sup>1</sup>. Інакше кажучи, учні й учениці починають розуміти, що їхня поведінка впливає на оточення й навпаки. Наступний крок – виявити способи, якими інші люди допомагають нашому благополуччю й завдяки цьому розвинути позитивні емоційні зв'язки, що підживлюють глибоке відчуття вдячності<sup>2</sup>. Тут допоможе чітке й регулярне повторювання конкретних шляхів, якими люди поліпшують благополуччя одне одного<sup>3</sup>. Але порівняно з соціальним рівнем, на системному слід дивитися ширше, і навіть на тих людей, спільноти й системи, яких діти можуть не знати особисто.

Перехід від міжособистісної усвідомленості до цінування взаємозалежності є природним, і саме так елементи навчальної програми СЕЕН вибудовуються й підсилюють один одного. Адже для щирої поваги інших дуже важливо розуміти, що ніхто не може вижити й процвітати без підтримки оточення. Більшості дітей найлегше починати з тих, чию допомогу вони постійно бачать: батьків, учителів та вчительок, лікарів і лікарок. Діти зі складними життєвими обставинами можуть потребувати додаткової допомоги, щоб зрозуміти, що попри їхнє розчарування в інших та, можливо, навіть кривду від інших, усе одно є люди, які так чи інакше підтримали їх – друг або подруга, рідний брат або сестра чи хтось із дорослих родичів. Поступово коло людей можна розширити: додати незнайомих, наприклад, пожежників або двірників, завдяки праці яких життя стає безпечнішим та

.....

1 Dourish, P. and Bly, S., (1992), Portholes: Supporting awareness in a distributed work group, *Proceedings of ACM CHI 1992*, 541-547.

2 Adler, Mitchel G. and Fagley, N. S. "Appreciation: Individual Differences in Finding Value and Meaning as a Unique Predictor of Subjective Well-Being." *Journal of Personality*, February, 2005. Vol. 73, No. 1, 79-114.

3 Algoe, Sarah B., Haidt, Jonathan, Gable, Shelly L. "Beyond Reciprocity: Gratitude and relationships in everyday life." *Emotion*. 2008 Jun; 8(3): 425-429. Algoe, Sarah B., Fredrickson, BL, Gable, Shelly L. "The social functions of the emotion of gratitude via expression." *Emotion*. 2013 Aug;13(4): 605-9.

комфортнішим. Із часом та практикою до цього кола можуть потрапити навіть ті, з ким у дитини непрості взаємини. Крок за кроком діти зрозуміють, що навіть неприємні люди можуть бути корисними, наприклад, коли в жорсткій критиці ховається корисна порада або пережита несправедливість мотивує допомагати іншим. На цьому етапі уміння цінувати допомогу від інших уже апробоване в попередніх складових програми, зокрема в «Співпереживанні іншим», але тут воно включає в себе ширші системи, а учнівство вивчає його дещо детальніше мірою освоєння системного мислення. Глибше розуміння цієї теми допомагає дітям побачити не лише пряму вигоду від присутності інших людей у їхньому житті, а й показує їм власне існування в широкому розгалуженні взаємозалежностей. І це природний шлях до освоєння складової *визнання спільності з людством*.

І нехай перше знайомство із взаємозалежністю, імовірно, не залишить глибокого сліду і не викличе сильної емоційної реакції вдячності чи альтруїзму, та все ж трирівнева модель засвоєння знань СЕЕН (здобуті знання, критичне осмислення, утілене розуміння) допомагає зрозуміти, який вплив ця компетенція матиме на учнівство із часом. Спершу можна попросити учнів та учениць обдумати природу взаємозалежності під різними кутами й пов'язати її з особистим досвідом. Для цього знадобляться різні педагогічні техніки й навчальні предмети: література, економіка, біологія, математика, психологія та історія. Такий різнобічний аналіз допоможе дітям розвинути стійке усвідомлення взаємозалежності, яке неминуче вплине на те, як вони будують взаємини з іншими. Тепер їхні контакти з оточенням, навіть незнайомими людьми, будуть пронизані сильнішим усвідомленням їхньої гуманності та цінності. Що більше діти розумітимуть динамічність та взаємопов'язаність, притаманні складним системам, то краще усвідомлюватимуть, що кожен відіграє роль у безмежних людських мережах, які підтримують життя кожного й кожної, і в них розвиватиметься відчуття взаємності. Тепер не потрібно буде прямих доказів того, як саме одна людина допомагає іншій, адже вони повірять у можливість такої допомоги. Із підвищенням цієї усвідомленості їхні взаємини з егоїстичних та конкурентних поступово стануть стабільно взаємними та взаємовигідними.

Сильніше відчуття зв'язку з іншими людьми допомагає дітям відчуту радість співпереживання й допомагає уникнути відчуття соціальної ізоляції (самотності). Воно дає можливість опосередковано радіти досягненням інших та є антидотом для заздрощів, нищівної самокритики чи нереалістичних порівнянь з іншими.

## ВИЗНАННЯ СПІЛЬНОСТІ З ЛЮДСТВОМ

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

**Рівень:** Системний

**Вимір:** Співпереживання

**Складова:**

Визнання спільності з людством



### Визнання спільності з людством

**Стійкі вміння:**

**1 Цінувати фундаментальну рівність усіх людей**

Зрозуміти, що фундаментальна рівність та спільність із людством стосується не лише найближчого кола спілкування, а всього світу.

**2 Цінувати вплив систем на благополуччя**

Збагнути, як системи підсилюють (або підривають) благополуччя на культурному та структурному рівнях, наприклад, через промоцію позитивних цінностей або ж закріплення нерівності та проблемних переконань.

Цінувати фундаментальну рівність усіх людей означає зрозуміти, що фундаментальна рівність та спільність із людством стосується не лише найближчого кола спілкування, а всього світу. Цього можливо досягти, якщо дослухатися до речей, які притаманні кожній людині на землі, наприклад, прагнення бути щасливими й не переживати біль і страждання, та зосередитися на них. Цей процес виконує також іншу важливу функцію – підсилює відчуття ідентифікації з іншими людьми за межами найближчого кола спілкування, чим послаблює упередженість та ігнорування потреб тих, хто далеко від нас чи не такий, як ми.

Кілька наукових досліджень підтвердили, що ті, хто проявляє щедрість та надає допомогу людям за межами найближчого кола спілкування (через волонтерство, підтримку нужденних чи пожертви на благодійність), часто є здоровішими за інших: мають нижчий тиск та рідше хворіють. Цей висновок стосується також старших людей із хронічними хворобами. Науковці з Гарвардської бізнес-школи дійшли висновку, що витрачання грошей на інших робить людину щасливішою, а дослідники з Національного інституту здоров'я США виявили, що пожертви на благодійність активували в учасників експерименту ті долі мозку, які відповідають за задоволення та суспільну приналежність<sup>1</sup>.

У своїй книжці «Вік емпатії» Франс де Вааль описує експеримент, під час якого мавпам-капуцинам дали можливість вибрати щось смачненьке або собі, або їхньому сусіду чи сусідці. Зі знайомими мавпами капуцини обирали другу опцію, а з незнайомими схилилися до першої<sup>2</sup>. Ми, люди, можемо мати подібну природну схильність, яка пояснюється тим, що біологічна доброта, необхідна для виживання, зазвичай обмежується ставленням до членів вузької, близької нам групи. Але для процесу етичного прийняття рішень необхідно, щоб турбота до інших поширювалася за межі цієї групи – на тих, від кого ми особисто можемо й не отримувати жодної вигоди.

Якщо нам не вдасться подолати упередженість, пов'язану з вигодою для себе, то наші сильні почуття до найближчих людей можуть вилитися в прояви несправедливості й навіть кривди. Наприклад, учитель чи вчителька, які люблять одних дітей сильніше, а інших менше і не усвідомлюють власної упередженості, не будуть справедливими медіаторами в суперечках між такими дітьми й можуть по-різ-



1 "5 Ways Giving Is Good for You," Greater Good Science Center, Jill Suttie, Jason Marsh, December 13, 2010, [http://greatergood.berkeley.edu/article/item/5\\_ways\\_giving\\_is\\_good\\_for\\_you](http://greatergood.berkeley.edu/article/item/5_ways_giving_is_good_for_you).

2 de Waal, *The Age of Empathy*, 112-117.

ному ставитися до цих дітей у навчальному процесі. Відтак дитина, яка відчуває меншу учительську прихильність, може сприймати це як образу й відчужуватись. І, на жаль, така упередженість часто притаманна не лише окремим особам. Бажання захистити членів власної групи завдяки іншим вилилося в різні правила та політику, які впливають на наше суспільство, а також стало причиною найпроблемнішої несправедливості та закоренілих конфліктів, які спалахують зараз в усьому світі. І хоча лояльність – це позитивна риса в більшості ситуацій, проте надмірна прив'язаність до «своїх» може призвести до викривлених суджень та дискримінації. Відтак дуже важливо докласти зусиль до визнання спільності всіх людей незалежно від зовнішніх розбіжностей. Вивчення схожостей та відмінностей включене також до соціального рівня, але тут їх розглядають ще ширше.

На щастя, на відміну від капуцинів, люди вміють розширювати своє коло емпатії за межі найближчої групи. Ми вчимося бути небайдужими до незнайомців через пошук спільних поглядів та інтересів. Потужний спосіб налаштуватися на визнання спільності людства – подумати про прагнення всіх людей на світі – процвітати, бути щасливими, уникати стресів та незадоволення. Коли ми побачимо, що інші мають такі ж бажання, що й ми, то зможемо розширити коло «своїх» до представників інших національностей, рас і релігій. Така поведінка має різні прояви: від особистого донорства до колективних сплесків благодійності після природних катаклізмів та участі у виступах проти несправедливості щодо груп, до яких ми не належимо.

Уміння цінувати взаємозалежність та відчувати емпатичну турботу до інших допомагають долати чимало перешкод, із якими учнівство стикається у взаєминах з іншими – упередження, відчуженість, байдужість до проблем однолітків за межами кола спілкування. Розуміння спільності з людством сприяє розвитку інклюзивного світогляду серед учнівства. Він зі свого боку посилює справедливість та неупередженість у взаєминах з іншими, а відтак і взаємопов'язаність. Усе це створює життєздатну основу для останньої складової СЕЕН – «Залученість до місцевої й світової спільнот», де учні, уже маючи досвід та практику, можуть зрозуміти цінність прощення й навчитися співпереживати залучено та неупереджено. Як пише Деніел Гоулмен у книжці «Соціальний інтелект», «коли ми зосереджені на собі, наш світ меншає, а проблеми й турботи ростуть. Зате коли ми зосереджені на інших, наш світ розширюється. Власні негаразди відпливають на задній план свідомості та здаються дрібницями, а здатність до дієвого співпереживання зростає»<sup>1</sup>.

1 Goleman, Daniel. *Social Intelligence: The New Science of Human Relationships*, Bantam, 2006, p. 54.

Визнання спільності з людством найефективніше тоді, коли базується на міжособистісній емпатії, щоб не бути просто абстрактним поняттям. Цей підхід можна по-різному практикувати в класі. Посилити емпатію можливо через вивчення систем. На цьому й побудована друга тема складової – *цінувати вплив систем на благополуччя*. Вона полягає в тому, щоб зрозуміти, як системи підсилюють або підривають благополуччя на культурному та структурному рівнях, наприклад, через промоцію позитивних цінностей або ж закріплення проблемних переконань та нерівності. Учні й учениці відповідної вікової групи можуть поміркувати з власного досвіду про ситуації нерівності, упередженості чи покровительства. Для ілюстрації можна використовувати й приклади з історії та сучасних подій і дати дітям змогу обговорити їхні наслідки для суспільства в цілому.

Застосування системного погляду до виховання масштабнішої емпатії є дуже важливим, оскільки людині не притаманно автоматично відчувати її до страждань більшої кількості людей чи до жертв проблем системного рівня. Дослідження доводять, що нам легше співпереживати одній жертві, а не цілій групі постраждалих, тому, хто поруч із нами, а не тим, хто далеко. Але ж страждання не обов'язково має очевидні прояви – іноді воно може бути прихованим або спричиненим певними соціальними структурами й культурними нормами. Наприклад, якщо компанія приймає правила чи політику, які призводять до утисків і нерівності, то це вплине на поведінку тих, хто працює в цьому середовищі. Так само якщо в суспільстві є дискримінація, легалізована чи ні, – це теж негативно позначиться на благополуччі всіх, хто є його частиною. Дискримінаційними можуть бути й структури, що базуються на певних культурних установках: наприклад, переконання, що певна група людей вища за іншу на підставі своєї статі, раси, національності чи соціального статусу<sup>1</sup>. Дізнавшись більше про структурне та культурне насилля, учнівство поглибить свої знання про страждання, а відтак навчиться більш комплексно на нього реагувати.

.....

1 Усебічне пояснення культурного та структурного рівнів миру та насилля, а також їхнього зв'язку зі світською етикою та базовими людськими цінностями див. у Flores, Thomas, Ozawa-de Silva, Brendan, and Murphy, Caroline. "Peace Studies and the Dalai Lama's Approach of Secular Ethics: Toward a Positive, Multidimensional Model of Health and Flourishing," *Journal of Healthcare, Science and the Humanities*, vol. 4, no. 2 (Fall, 2014), 65-92.

Відточування взаєморозуміння включене до багатьох систем та програм освіти, зокрема в International Baccalaureate<sup>1</sup>. Визнаючи спільність людства, учнівство навчається спілкуватися та співпрацювати з різними етнічними та соціальними групами, а заодно й краще розуміти інших та мати більш реалістичні очікування щодо них. Це допоможе ученицям і учням цінувати очевидні відмінності між людьми, а не ставитися до них із підозрою, а отже, це знизить їхню упередженість і відокремленість. Розуміння того, що добробут кожної людини залежить від систем, поглибить та розширить емпатію учнівства, а разом із нею здатність критично мислити про полегшення людських страждань.

Розуміння систем, взаємозалежності та спільності людства є основоположним при вирішенні проблеми несправедливості. Справедливість – це ідея про те, що люди повинні мати однакові можливості для досягнення успіху та універсальний доступ до базових речей для виживання й процвітання в соціумі, а також що цей принцип повинен бути втілений у системах. Жодна група не може бути поставлена в невігідну позицію порівняно з іншими, а несправедливості не повинні проявлятися системно.

Оскільки люди пов'язані між собою, благополуччя інших впливає й на наше. Коли комусь бракує можливостей до зростання й процвітання, їхні негаразди відображаються на інших членах суспільства. А коли ці люди отримують відповідні можливості, вони працюють продуктивніше на благо суспільства – і відтак поліпшується благополуччя всіх. Аналіз на системному рівні допомагає побачити, що коли навіть кількох членів суспільства позбавлено можливостей процвітати, страждає вся спільнота. Відтак піклування про однаковий добробут для всіх передбачає турботу про власні інтереси – це не перетягування ковдри, де хтось виграє, а хтось обов'язково програє. Оскільки освіта є одним із найвагоміших факторів досягнення успіху в житті, справедливість в освіті є важливою засадою в багатьох сучасних суспільствах. Вона передбачає, що кожен учень та учениця повинні отримувати допомогу, ресурси та можливості, необхідні для повного розкриття ними свого потенціалу.

.....

1 International Baccalaureate (укр. «Міжнародний бакалаврат») – міжнародна некомерційна приватна освітня фундація, заснована 1968 року зі штаб-квартирою у Женеві. Організація розробляє і пропонує школам чотири міжнародні освітні програми для дітей віком від 3 до 19 років, покликані розвивати інтелектуальні, емоційні, особистісні та соціальні навички, необхідні для того, щоб жити, вчитися і працювати в сучасному суспільстві, яке швидко глобалізується. – Прим. перекл.



Справедливість базується на переконанні, що всі люди мають однакове право на щастя й добробут, але при цьому справедливість не є тим самим, що рівність, тобто однакове ставлення не залежить від обставин. Справедливість передбачає, що різним учням і ученицям можуть бути потрібні різні ресурси (чи їх кількість), аби досягти таких же результатів та отримати такі ж можливості для успіху, як у решти учнівства. Саме тому ця якість чимось схожа на співпереживання, що теж передбачає звертати увагу на контекст потреб окремих учнів та учениць або ж спільнот, а не просто застосування однакового підходу до кожного/кожної незалежно від контексту й потреб.

Останніми роками увага до справедливості в освіті відчутно зросла. Дослідження доводять, що аби вирішити питання справедливості, потрібно дивитися не лише на індивідуальну поведінку, а й на структурні фактори: закони, політику, правила та фінансові механізми. А для пошуку довгострокових рішень варто зосередитися на змінах не лише на структурному чи інституційному рівні, а й на культурному, тобто працювати з переконаннями, практиками, нормами й цінностями. Адже структури, які ми створюємо й закріплюємо як люди, у кінцевому результаті є відображенням наших цінностей. Для прикладу, у більшості сучасних соціумів доступ до базової освіти вважається правом усіх громадян. Це переконання відображає культурні цінності соціуму (освічені громадяни й громадянки – це добре для всього суспільства) та втілене в певних структурах (наприклад, законах про державне фінансування шкіл). Це приклад того, як системний підхід включає в себе і структурний, і культурний рівень. Аналіз того, як культурні цінності формують структурні установи і як вони спільно впливають на кожного члена соціуму, взято зі сфери вивчення миру та запропоновано в навчальній програмі СЕЕН старшим учням.

Відтак СЕЕН дає учнівству важливий інструмент вивчення зв'язку між вихованням базових людських цінностей (співпереживання, спільності з людством та цінування взаємозалежності) та структурами, наявними в нашому суспільстві. Вони могли би стати більш справедливими, якби відповідали базовим людським цінностям. Адже культурні цінності соціуму та їхнє структурне втілення залежить насамперед від членів цього соціуму.



## ЗАЛУЧЕНІСТЬ ДО МІСЦЕВОЇ Й СВІТОВОЇ СПІЛЬНОТ

Поцінювання взаємозалежності, розуміння розмаїття способів, якими ми приносимо вигоду одне одному, визнання єдності людства виховують в учнівства відчуття відповідальності, бажання конкретними діями віддячити за всі вигоди, отримані від соціуму, за потребою вступатися за тих, хто страждає. Але як людині ефективно долучитися до складних систем на рівні спільноти чи світу? Сама лише перспектива участі у вирішенні таких непростих і масштабних проблем, як бідність та екологічні загрози, може злякати, якщо не мати для цього спеціальних навичок. Але ж програма СЕЕН якраз і створена з метою дати учнівству віднайти свій потенціал як емпатичних громадян світу. Дізнатися про ефективні методи для цього можна в останньому її компоненті.

<b>Рівень:</b> Системний	<b>Складова:</b> Залученість до локальної й світової спільнот
<b>Вимір:</b> Залученість	



**Залученість до локальної й світової спільнот**

**Стійкі вміння:**

- 1 Вивчити свої можливості запроваджувати позитивні зміни в місцевій та світовій спільнотах**  
Розпізнати свій потенціал особисто або колективно впливати на позитивні зміни, виходячи з власних здібностей і можливостей.
- 2 Долучатися до місцевих та глобальних рішень**  
Вивчати й обдумувати креативні та колективні рішення проблем, що впливають на місцеву громаду або все людство.

Перша тема цієї складової – *вивчити можливості запровадження позитивних змін у місцевій та світовій спільнотах*. Друга тема – *долучатися до прийняття місцевих та глобальних рішень*. Ці теми схожі між собою, але в першій учнівству допомагають розпізнати свій потенціал для запровадження позитивних змін, виходячи з власних здібностей та індивідуальних або колективних можливостей. А в другій дітям допомагають обдумати креативні рішення для проблем, які впливають на їхню громаду або людство загалом, тобто помір-

кувати над складними проблемами спільно та з системного погляду, навіть якщо учнівство не здатне наразі вирішити їх. У навчальній програмі СЕЕН над цими темами працюють у форматі підсумкового учнівського проєкту, для якого потрібно буде застосувати всі знання й навички, здобуті протягом засвоєння програми. Під час виконання проєкту дітям допомогатимуть виховати два стійкі уміння цієї складової на прикладі конкретної соціальної проблеми, актуальної для них.

Щоб бути залученими до місцевої та світової спільнот і вирішувати їхні потреби з вигодою для себе й інших реалістичними та ефективними методами, які не доводять до відчаю, учнівство мусить визнати не лише свої можливості, а й обмеження. І тут дуже важливо показати дітям, що не все можливо контролювати і що глибоко укорінені проблеми вирішуються не за один день. Але це не означає, що в цих ситуаціях неможливо діяти ефективно. Адже якщо учнівство зіткнеться зі складними проблемами й почуватиметься безсилим, йому буде важче виховати в собі співпереживання до себе чи інших, адже воно є бажанням або наміром полегшити страждання й базується на сподіванні, що це взагалі можливо.

Є стратегії, які культивують упевненість у тому, що зміни можливі й досяжні, якщо діяти належним чином. Певно, не вдасться змінити цілу систему, але ж реально досягти максимальних змін, якщо зосередитися на ключових елементах системи. Так з'являється відчуття сили, яка не здається перед масштабністю проблем глобального й системного рівня<sup>1</sup>. Якщо визначити кілька ключових факторів, від яких залежить діяльність системи, можна зосередитися на них і досягти відчутних результатів у вирішенні проблеми. Також вартує замислитися над фактом, що хоча учнівство й не може миттєво домогтися масштабних змін, усе одно навіть дрібні зміни, упроваджені ними, варті зусиль, адже вони переростають у більші або поєднуються з іншими дрібними колективними вчинками (наприклад, сортування сміття, яке піддається переробці, на міському звалищі). Якщо учні й учениці розумітимуть взаємозалежність систем, вони впевняться, що малі вчинки закладають підвалини для масштабніших результатів у майбутньому, навіть якщо цих результатів зараз не видно.

.....

1 Ось приклад: принцип Парето свідчить, що у багатьох випадках 20 відсотків вхідних зусиль чи ресурсів дають 80 відсотків вихідних результатів системи. Тобто 80 відсотків проблем системи можуть насправді бути спричиненими 20 відсотками її складових (чи більшість огріхів системи породжені меншою частиною її діяльності).

Упливовість учнівських рішень, навіть умотивованих співпереживанням, залежить від їхнього розуміння складності ситуації, а також навички критично осмислювати комплексні проблеми. Як і будь-яка інша навичка, цей тип критичного мислення поліпшується з практикою, і його можна включити до педагогічного матеріалу. Багатшарові суспільні та глобальні проблеми варто розбити на дрібніші шматки, які можна проаналізувати та взяти в роботу. Коли учні й учениці побачать, як власними вчинками можуть вплинути на менші складові проблеми і як ці складові пов'язані між собою в ширших системах, вони відчують упевненість, силу та власну значущість. Їх також можуть надихнути й заохотити історії про людей, особливо молодь, які вплинули на життя своєї громади. Такі історії теж свідчать про те, що ефективні зміни можливі.

Ця складова більшою мірою залежить від критичного мислення. Тут воно полягає в тому, щоб аналізувати складні питання, відштовхуючись від базових людських цінностей. Цю навичку можна практикувати й розвивати. І хай критичне мислення не гарантує того, що інші вважатимуть усі ваші дії корисними, зате воно підвищує шанси отримати конструктивні результати.

Складова залученості до місцевої та світової спільнот стосується не лише вчинків учнівства, а й виховання такої функції критичного мислення, яка дає змогу бути залученими ефективно та зі співпереживанням. Саме тому друга тема, *залученість до місцевих та глобальних рішень*, передбачає роботу над проблемами, яка є результативною, навіть якщо втілити ці рішення учнівству поки що не під силу. Цей тип критичного мислення базується на всіх складових соціально-емоційного та етичного навчання. До нього можна додати такі теми: (а) визнання систем і комплексності; (б) оцінка коротко- і довгострокових наслідків для різних груп; (в) оцінювання ситуацій у контексті базових людських цінностей; (г) зменшення впливу емоцій та упереджень; (ґ) формування світогляду відкритості, співпраці та інтелектуальної скромності; (д) обговорення переваг і недоліків конкретного плану дій так, аби інші зрозуміли. Багато з цих тем включені до попередніх складових програми СЕЕН, а тут їх можна об'єднати за спільною ознакою залученості до місцевої й світової громад.

Стосовно першого з цих кроків (визнання систем і комплексності), учнівство може освоїти його через участь у проєктах, де вивчають складні системи та складають мапу взаємин між різними її складовими або учасниками (екограмотність або системне мислення). Для молодших класів можна спростити, наприклад, поговорити про динаміку стосунків між трьома друзями. Старшим

можна дати складніші питання, а саме: системи сім'ї, екологічні системи, економічні системи або навіть проблеми, що стосуються кількох різних систем і дисциплін (як-от бідність). Розбираючи ці системи на складові, учнівство вчиться цінувати взаємозалежність і комплексність, а заодно й сприймати системи в їхній складності.

Схожі навички учні й учениці здобували в складовій «Поцінювання взаємозалежності», але тут можна працювати вже над конкретними проектом або проблемою, плюс додається ще один крок – оцінка наслідків. Дуже часто люди діють, не оцінюючи коротко- і довгострокові ефекти від своїх учинків. Аби ця оцінка була етичною, потрібно враховувати наслідки для різних груп. Коли учні й учениці аналізуватимуть конкретне питання, варто заохотити їх подумати про різні групи населення, на які вплине їхній план дій. І заодно буде задіяно складову «Поцінювання взаємозалежності». Що більше учнівство практикуватиме цей підхід, то природнішим для нього буде враховувати ширші наслідки рішень, зокрема на ті групи, які на перший погляд здаються вкрай далекими від питання, яке вони розглядають.

Крім того, важливо, щоб учні й учениці навчилися критично осмислювати складні питання відповідно до їх цінностей. У процесі обдумування та оцінювання широких суспільних та глобальних проблем варто заохочувати учениць і учнів постійно запитувати себе, як ці питання пов'язані з базовими людськими цінностями. Так вони засвоять залученість, що сприятиме процвітанню особистості, суспільства та цілої планети. Цей підхід тісно пов'язаний із тим, щоб помічати та обмежувати негативний вплив світогляду, емоцій та упередження на критичне осмислення етичних питань. Тут учнівству допоможуть інші компетенції СЕЕН: виховання саморегуляції, відчуття емпатії та цінування інших і визнання спільності з людством послаблюватимуть негативний вплив емоцій на відповідальне прийняття рішень.

І насамкінець, залученість цього компоненту, а також критичне мислення, яке лежить у її основі, мають ще один ширший вимір для місцевої та світової спільноти. Етичні питання завжди впливають на саму людину та на інших, важливу роль яких теж потрібно враховувати. Залученість до місцевої та світової спільнот будується на неупередженому ставленні, яке свідчить про готовність людини співпрацювати, навчатися в інших, поважати їхні позицію, думку, знання й досвід. Інтелектуальна смиренність, тобто визнання того, що все знати неможливо й що знання та погляди інших людей становлять не меншу цінність,

дуже допомагає в навчанні, спілкуванні та співпраці. Здорові дискусії можливі лише тоді, коли учасники розуміють, що їхні опоненти так само користуються власними аргументами та досвідом на підтримку своєї позиції, навіть якщо ця позиція геть інша. Без інтелектуальної смиренності та неупередженості дискусії і досягнення консенсусу просто неможливі, а спілкування ризикує скотитися в непродуктивний конфлікт та силове протистояння.

Такий широкий підхід до залученості в місцеву та світову спільноти також вимагає уміння чітко пояснювати іншим свої позицію й хід думок та вступати в конструктивне обговорення питань і цінностей. Українцям мало серйозних проблем можна вирішити без співпраці з іншими, тому вміння чітко обговорювати ідеї та цінності є необхідним. Відтак важливу роль для залученості до місцевої й глобальної спільнот відіграє уміння окреслювати й озвучувати свою позицію, ставити запитання, навчатися в партнерів вести діалог та брати конструктивну участь у дискусіях. Здатність висловлюватися чітко й змістовно, базувати свої висновки на критичному мисленні та прожитих цінностях, надихати і давати сили своїми словами, навіть якщо говорити від імені тих, хто не має голосу, дуже потужна навичка для майбутніх громадян світу й лідерів змін. Вона ґрунтується на навичці побудови взаємин із соціального рівня СЕЕН, помножена на ширше усвідомлення систем та взаємозалежності. Крім того, така комунікація потребує уміння говорити на рівні тих, до кого звертаються. Учнівство зможе зрозуміти весь потенціал програми СЕЕН, якщо провадитиме діалоги, тобто не просто засвоїть компетенції й цінності для себе, а й навчиться обговорювати важливі питання спільнотою з використанням зрозумілої для всіх мови базових людських цінностей. Саме цей дискурс дасть учнівству змогу спільно працювати над вирішенням дрібних і масштабних соціальних питань та підготує їх до ефективної та змістовної взаємодії з людьми (навіть не такими, як вони, або складними особистостями) упродовж цілого життя.

## ВИСНОВОК

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

Україна як частина спільного для людства дому, як й інші країни-члени ООН, приєдналася до глобального процесу забезпечення сталого розвитку, установивши стратегічні рамки національного розвитку України на період до 2030 року на засадах принципу «Нікого не залишити осторонь» та започаткувавши інклюзивний процес адаптації Цілей сталого розвитку. Очікується, що всі зацікавлені сторони – уряди, громадянське суспільство, приватний сектор та інші – сприятимуть реалізації нового порядку денного.

Неможливо, проте, зробити дієві кроки на шляху досягнення Цілей сталого розвитку, не усвідомлюючи єдності і взаємозалежності людей як у малих чи великих спільнотах, так і в усьому світі.

# ЯК УПРОВАДЖУВАТИ СЕЕН

## Розділ 1 | Починаємо ..... 105

Приєднайтеся до Платформи СЕЕН для вчителів  
Сформууйте професійну навчальну спільноту  
Прочитайте навчальну програму для вікової категорії своїх учнів та учениць  
Приготуйтеся навчати  
Варіанти упровадження СЕЕН  
Як запроваджувати СЕЕН, коли у вас мало часу

## Розділ 2 | Як створити атмосферу співпереживання в класі ..... 113

Повага до культурного розмаїття  
Позитивний підхід до управління поведінкою учнівства  
«Стойкісний» підхід  
Системне мислення та відповідальне прийняття рішень учнівством

## Розділ 3 | Ролі учительства в СЕЕН ..... 120

Фасилітаторська роль учительства  
Учительство в ролі учнівства  
Учительство як приклад для учнівства

## Розділ 4 | Як адаптувати СЕЕН для своєї групи ..... 124

Правки з урахуванням культурного контексту  
Відповідати різним освітнім потребам

## Розділ 5 | Оцінювання навчання ..... 128

Самооцінювання учнівством  
Оцінювання усього класу  
Самооцінювання учительством

## Розділ 6 | Додаткові підказки для успішного впровадження СЕЕН ..... 131

Лідерська позиція й підтримка від адміністрації школи  
Родинні зв'язки

## ЯК УПРОВАДЖУВАТИ СЕЕН

Вітаємо в програмі соціально-емоційного та етичного навчання! Ми раді, що ви поділяєте наше захоплення навчанням серця й розуму, і вдячні, що ви обрали цей змістовний досвід для свого класу, школи чи громадської організації. Розуміємо, що будь-яка нова навчальна програма з незнайомим наповненням може викликати побоювання. Ви не знаєте, як ваші учні й учениці зреагують на нові уроки. Певне, ви радієте, але водночас переживаєте, чи готові їх проводити. Усі ці почуття цілком нормальні для нового досвіду, тому не дозволяйте їм зупинити вас! Ми очікували, що в процесі виконання навчальної програми у вас виникатимуть запитання. Можливо, ви запропонуєте якісь поліпшення до наступної версії СЕЕН. Якщо так, поділіться ними з нами, будь ласка! Та найбільше ми сподіваємося на те, що під час проходження програми ви та ваші учні й учениці з цікавістю сприйматимете вигоди, виклики й результати поглиблення своїх усвідомленості, співпереживання та залученості у світі.

У цій частині методичних вказівок, присвяченій впровадженню СЕЕН, ви отримаєте підказки про те, як можна одержати найкращі результати. Тут є інформація про те, як почати, а також поради для успішного впровадження, зокрема про культурну адаптацію програми, управління поведінкою учнівства та роботу з дітьми, які мають особливі навчальні потреби. Також знайдете інформацію про те, як оцінювати СЕЕН. Усі ці питання постійно доповнюються, тому запрошуємо вас на наш сайт: ми постійно додаємо інформацію про впровадження СЕЕН та інші корисні ресурси.

Ця частина складається з шести розділів: (1) Починаємо, (2) Як створити атмосферу співпереживання в класі, (3) Ролі учительства у СЕЕН, (4) Як адаптувати СЕЕН для своєї групи, (5) Оцінювання навчання, і (6) Додаткові підказки для успішного впровадження СЕЕН. Ми намагалися передбачити найпоширеніші труднощі й дати відповіді на найбільш гострі запитання ще до того, як вони у вас виникнуть. Утім, цілком можливо, що ми щось пропустили, оскільки не знайомі з вашими унікальними потребами й контекстом. Тож заохочуємо вас бути з нами на зв'язку на випадок, якщо виникне потреба в додатковій допомозі з упровадженням СЕЕН, – ми зробимо все можливе, щоб вам її надати.



# РОЗДІЛ 1 | ПОЧИНАЄМО

---

## Приєднайтеся до платформи СЕЕН для вчителів

Упроваджувати нову навчальну програму водночас радісно й непросто. Тож ми наполегливо рекомендуємо вам одразу приєднатися до Платформи СЕЕН для вчителів<sup>1</sup>, на якій є доступний українською мовою вступний онлайн-курс підготовки для освітян та освітянок, де описано структуру соціально-емоційного та етичного навчання і його програму. Під час курсу ви матимете можливість обдумати власні професійні цілі для використання СЕЕН, а також очікування від своїх учнів та учениць. Відео з уроків СЕЕН допоможуть уявити, який вигляд програма може мати у вашому класі. На платформі ви також зможете підтримувати контакти з учителями й учительками, які запроваджують СЕЕН у різних країнах світу. Зі зростанням цієї спільноти ми додаватимемо нові матеріали (вебінари, поради, приклади уроків тощо), а також курси, що поглиблюватимуть ваші знання СЕЕН.

## Сформуйте професійну навчальну спільноту

Щоб було легше впроваджувати соціально-емоційне та етичне навчання, заохочуємо вас згуртувати професійну навчальну спільноту. Вона може стати вам у пригоді, коли починатимете працювати з новими ідеями та матеріалами.

.....

<sup>1</sup> <https://seelearning.emory.edu>.

Професійна навчальна спільнота – це група освітян і освітянок, які погоджуються регулярно спілкуватися або проводити зустрічі з метою поліпшення своїх знань та навичок у певній сфері. Участь у групі полегшить для вчительства процесу планування, фасилітації, оцінювання та вдосконалення СЕЕН. Якщо так сформувати спільноту не вдається, пропонуємо вам знайти бодай одного чи одну колегу, з ким можна обговорювати свій досвід.

EdCamp Ukraine планує гуртувати таку спільноту – розпочавши з пілотних 26 закладів освіти, здобуваючи післядипломну освіту з СЕЕН в Університеті Еморі, інформуючи широке коло освітян і батьків про програму через вебре-курс «Нова українська школа» та власні сторінки.

### Що можуть робити освітяни й освітянки в професійній навчальній спільноті:

- 1 Обговорювати розуміння концепцій, викладених у навчальній програмі.
- 2 Ділитися успіхами й труднощами, які виникли під час проведення уроків.
- 3 Ділитися ефективними практиками для поліпшення уроків.
- 4 Пробувати проводити короткі елементи уроків («розігрів», ресурсність, рефлексивні практики) і ділитися враженнями.
- 5 Спільно шукати шляхи вирішення проблем щодо організації роботи на уроці за програмою СЕЕН.
- 6 Обговорювати навчальні потреби та успіхи учнівства (зі збереженням конфіденційності), щоб ще краще задовольняти ці потреби.
- 7 Шукати шляхи подолання бар'єрів, що перешкоджають успішному впровадженню програми.
- 8 Надавати емоційну підтримку та заохочувати колег.
- 9 Обрати одну особу, яка буде підтримувати зв'язок із командою СЕЕН в Університеті Еморі або місцевою партнерською організацією з метою отримання допомоги із запровадженням СЕЕН.

## Прочитайте навчальну програму для вікової категорії своїх учнів та учениць

На сьогодні є три навчальні програми для різного віку, які можна завантажити в цифровому форматі: початкові класи (5-7 років), старші початкові класи (8-10 років) та середня школа (11-13 років). Зараз готуємо навчальну програму для старших класів (14-18 років). Радимо уважно прочитати навчальну програму для вікової категорії свого учнівства. Не обов'язково читати всі розділи відразу, можна по одному – два розділи за раз, щоб занурюватися в програму поступово. Повні навчальні програми з докладно розписаними уроками стануть вам доступні для завантаження одразу ж після завершення онлайн-курсу з підготовки учительства до СЕЕН.

## Приготуйтеся навчати

Після прочитання кожного розділу навчальної програми:

Звертайте увагу на те, що вправи та запитання для підсумків/рефлексивних практик кожного уроку відповідають його цілям. Варто пам'ятати мету уроку під час його проведення – це допоможе вам не збитися з курсу, коли обговорення вправ піде в непередбаченому напрямі.

Спробуйте провести «розігрів» самостійно або з колегами, друзями чи рідними. «Розігриви» тривають лише кілька хвилин, і учнівству буде легше долучитися, якщо ви демонструватимете обізнаність із матеріалом. Крім того, якщо спробуєте їх на власній практиці, то зрозумієте, як почуватимуться діти в процесі. Записи «розігрівів» будуть викладені на платформу для вчителів, щоб ви могли прослухати й повторити.

Прочитайте сценарії для вчителів уголос (запропоновані для кожного уроку), щоб зрозуміти, про що йдеться. Ви можете змінювати їх на власний розсуд або озвучувати своїми словами, особливо якщо це допоможе вашим учням та ученицям краще зрозуміти урок.

Коли читатимете інструкції щодо проведення уроків, уявіть, як ви і ваш клас виконуватимете ці вправи. Це допоможе зрозуміти, які зміни необхідно внести (якщо треба), аби урок краще відповідав вашому контексту.

Зверніть увагу на матеріали для проведення уроку. Ми намагалися звести їх до мінімуму, але для деяких уроків потрібно буде подбати про матеріали заздалегідь.

Зверніть увагу на час, відведений для кожного уроку. Читаючи програму, подумайте, можливо, вашим учням і ученицям знадобиться більше або менше часу.

Зверніть увагу на слова, які можуть виявитися для дітей новими або складними. За необхідності додайте їх на «словесну стіну» (місце для прикріплення нових слів із визначеннями), або ж до вправ із мови/літератури. Це допоможе учнівству легше запам'ятовувати й вивчати нові поняття та слова на їх позначення.

Подумайте, у яких місцях доречно доповнити уроки історіями та прикладами із власного життя. Імовірно, що дітям буде цікаво послухати про те, чим ви живете. Історії з власного досвіду, відібрані в професійних рамках, можуть стати потужним інструментом вибудовування зв'язків та пояснення нових понять.

Зверніть увагу на матеріал або вправи, які можуть, на вашу думку, спричинити гостру реакцію когось із дітей. Подумайте, як змінити цю вправу, щоб знизити ймовірність зайвого стресу. Переконайтеся, що маєте можливість отримати допомогу спеціалістів, наприклад, психологів, якщо вона знадобиться.

## Варіанти впровадження СЕЕН

Програма СЕЕН у різних класах, школах та організаціях матиме розбіжності. Дуже важливо, щоб ви обрали формат, який відповідатиме вашим ресурсам, зокрема часовим, і при цьому зможе дати вашим учням і ученицям можливість отримати максимум від програми. Нижче описані варіанти впровадження (утім, не всі), з яких можна вибрати щось для вашого розкладу. Заохочуємо вас творчо підійти до вибору формату.

### У класі

Класні керівники й керівниці, які пройшли онлайнове навчання для вчительства, мають право викладати програму СЕЕН будь-якому рівневі підготовки учнів. Вони можуть застосувати СЕЕН у стандартній освітній програмі свого класу.

Якщо ваші учні та учениці вже старші й мають право обирати, які предмети слухати, то можна запропонувати СЕЕН як предмет на вибір. Рекомендуємо проводити уроки СЕЕН хоча б раз на тиждень (можна частіше), щоб учнівство не забувало матеріал попереднього уроку й прив'язувало його до поточного. Якщо у вас є можливість проводити уроки СЕЕН щодня, то краще трохи сповільнити темп, наприклад, розбивати їх на дві частини. Також варто повторювати або розширювати матеріал: давати учнівству додатковий час для вивчення нових понять та закріплення нових навичок.

### Позакласні консультації / Класна година

Можна проводити заняття з СЕЕН під час позакласних консультацій або класних годин<sup>1</sup>. Вони мають різні формати в школах, але, як правило, полягають у тому, що окрема група учнів та учениць працює з кимось із учительства над певними питаннями. Основна мета таких форматів – дати учнівству й учительству можливості ближче познайомитися. Крім того, позакласні консультанти і консультантки часто допомагають дітям працювати над їхніми академічними, соціальноемоційними та орієнтованими на майбутнє цілями. Зазвичай такого роду зустрічі коротші, ніж уроки, і проводяться щомісяця, двічі на місяць або щотижня. Програму СЕЕН можна давати дітям і в цей час, але темп оволодіння матеріалом буде залежати від того, як часто вони проводяться у вашій школі та скільки хвилин ви зможете приділити урокам СЕЕН на кожній зустрічі. Якщо ці формати тривають зовсім недовго (до 25 хвилин), дивіться підрозділ «Як запроваджувати СЕЕН, коли у вас мало часу».

### У школі

Адміністрація школи може вирішити запроваджувати СЕЕН в усіх класах. У такому випадку рекомендуємо сформувати професійну навчальну спільноту, до якої увійдуть учителі й учительки програми СЕЕН. Спільноті варто збиратися щонайменше раз на місяць, щоб обговорити виклики, успіхи та нові ідеї – ці зустрічі стануть для вас підтримкою на весь навчальний рік. Ми також рекомендуємо директору/-ці школи пройти онлайн-курс підготовки учительства. Під час впровадження СЕЕН в усіх класах школа має шанси відчути поліпшен-

.....

<sup>1</sup> Позакласні консультації – у США це окремо виділені години в навчальному графіку, під час яких учительство працює з окремими групами учнів над певними питаннями з освітньої програми. Класні години – у США це окремо виділений час для вирішення адміністративних питань із учнівством. – Прим. перекл.

ня внутрішньої культури, атмосфери та правил. Коли всі освітяни й освітянки, а також учні й учениці навчаються розширювати свою усвідомленість, співпереживання та залученість, з'являються високі шанси того, що СЕЕН позитивно вплине на якість взаємин між усіма учасниками шкільної спільноти. Що дали класи заглиблюватимуться в програму СЕЕН, то активніше керівництво школи, учительство та учнівство користуватимуться спільною термінологією щодо співпереживання, стійкості, усвідомленості, цінності та пов'язані з усім цим дії. Така спільна мова заохочує учасників до глибшого занурення в діалог та сприяє більш системному впровадженню СЕЕН.

Коли учнівство й учительство при звичається до СЕЕН, адміністративна команда школи може, наприклад, спробувати впровадити практики усвідомленості та стійкості до правил поведінки в школі та заходів проти їхнього порушення. «Розігриви», що відбуваються на кожному уроці, можна використовувати під час батьківських зборів та зустрічей колективу. Для пошуку виходів із потенційно конфліктних питань можна застосовувати вдумливі діалоги. Основні принципи СЕЕН, зокрема співпереживання, можуть стати частиною місії та візії школи. Рекомендовано впроваджувати практику навчання через проекти, для яких учнівство шукатиме вирішення соціальних проблем через створення «мереж взаємозалежності», які допоможуть пролити світло на потенційні наслідки запропонованих ідей. Зрештою, ви самі зрозумієте, як іще можна запроваджувати елементи соціально-емоційного та етичного навчання в усій школі.

Загальношкільне впровадження СЕЕН потребує більше сміливості та часу, ніж решта форматів, але якщо є підтримка дирекції та перспективи розвитку школи, це – рекомендований формат. Якщо школа непевна, чи готова до загального запровадження СЕЕН, то краще зупинитися на менш масштабному форматі.

### Позашкільні / громадські програми

Упровадження СЕЕН за межами школи, наприклад, у рамках позашкільних або громадських програм дає можливість вивчати концепції СЕЕН без академічних проблем, притаманних шкільному середовищу. Позашкільні та громадські установи вже працюють на користь мільйонів дітей у різних країнах світу, забезпечуючи як базові послуги (допомогу з домашнім завданням, догляд за дітьми, менторство), так і різні активності (технічні навички, заняття спортом або мистецтвом). Подібні програми можуть обслуговувати групи дітей, обме-

жених певними рамками (інтереси, фінансові можливості родини тощо) або ж охоплювати будь-яких дітей, зокрема за віком. Оскільки контексти позашкільних і громадських програм дуже різноманітні, а програма СЕЕН створена насамперед для шкільних класів, ми радимо застосувати увесь свій професійний досвід та творчість до впровадження СЕЕН поза школою. Незалежно від того, де і для кого ви плануєте вводити СЕЕН, онлайн-курс підготовки дасть вам чітке розуміння структури та навчальної програми СЕЕН, яку може впроваджувати будь-хто, хто має цю підготовку та щире бажання допомогти дітям навчатися й поліпшувати їхній добробут.

### Як запроваджувати СЕЕН, коли у вас мало часу

Кожен урок соціально-емоційного та етичного навчання треба проводити щонайменше раз на тиждень 20–40 хвилин. Якщо у вас є змога організувати щотижневі заняття, але в коротші часові проміжки, наші рекомендації такі:

Якщо ви не встигаєте провести всі активності, прописані в уроці, оберіть одну, а наступного разу – іншу. Продовжуйте виконувати вправи з уроків послідовно.

Коли у вас з'являється час, оберіть одну вправу з уроку та проведіть її, починаючи «розігрівом» та завершуючи підсумковими запитаннями.

Якщо у вас є лише п'ять хвилин, див. рекомендації нижче.

Якщо *неможливо* проводити уроки бодай раз на тиждень, ви в праві впроваджувати СЕЕН короткими п'ятихвилинними часовими проміжками між уроками.

Наприклад, запропонуйте учнівству такі короткі вправи або практики для розігріву:

- коротка вправа на ресурсність;
- коротка вправа на заземлення;
- практика стратегії «Миттєва допомога!»;
- вдумлива ходьба;
- зосередження уваги дітей на добрих учинках інших людей щодо них;

- візуалізація способів проявити добро до інших;
- ідеї для вчинків, у яких діти можуть проявити співпереживання до інших протягом дня;
- парний «розігрів» на тему того, як діти почуваються;
- письмовий абзац у робочому зошиті чи щоденнику про співпереживання / доброту / емпатію / вдячність;
- зачитування фрази, яка надихає на доброту, емпатію, повагу до культурного розмаїття, взаємозалежність, увагу, вдумливість, стійкість чи щось подібне, обмін думками на цю тему;
- розмова про вдячність та підписування листівки з цього приводу для когось зі шкільної спільноти;
- вправа в парах на відшукування трьох подібностей та трьох розбіжностей між собою;
- вдумливі діалоги в парах.

Для навчальної програми СЕЕН дуже багато важить послідовність. Навіть якщо у вас є можливість проводити уроки щотижня, не відмовляйтеся від коротких вправ на зразок описаних вище – вони допоможуть створити відчуття постійності та поглиблюватимуть знання учнівства в проміжках між довгими формальними уроками.



## РОЗДІЛ 2 | ЯК СТВОРИТИ АТМОСФЕРУ СПІВПЕРЕЖИВАННЯ В КЛАСІ

---

Навчальна програма СЕЕН подає учнівству ключові концепції та навички зі сфер усвідомленості, співпереживання та залученості. Найкраще їх вивчати в атмосфері співпереживання, де вчительство власним прикладом демонструє, що таке усвідомленість, повага, терплячість та мирне вирішення проблем. За словами освітянки-науковиці Нел Ноддінгс, для створення турботливого шкільного середовища учительство мусить власним прикладом виказувати турботу, а учнівство – мати можливості проявляти доброту, небайдужість та співпереживання іншим. Що важливо, не можна демонструвати турботу абияк: потрібно віднайти в кожній особі щось таке, що викликає в учителя чи вчительки щире співпереживання. Така атмосфера допомагає учнівству відчувати емоційну безпеку та приналежність. У доброму, співчутливому колективі дітям легше ставити запитання, помилятися, висловлювати власні думки та розповідати про свої почуття, навіть ризикувати. У класі, де панує атмосфера співпереживання, учні й учениці розуміють, що їх приймають такими, якими вони є, і не приховують своєї унікальної сутності. Усе це дуже важливо для успіхів у навчанні та комфорту учнівства, а тому створення класної атмосфери співпереживання варте часу й зусиль, вкладених учительством. Як зазначила Ноддінгс, *«час, витрачений на побудову взаємин довіри*

та турботи в класі, не витрачений марно. Учителю й учнівству цей час потрібен для того, аби краще вивчити одне одного. Взаємини довіри та турботи – це фундамент і для академічного, і для морального виховання». Нижче подано принципи створення атмосфери співпереживання в класі або школі.

### Повага до культурного розмаїття

Кожна дитина привносить у клас особистий досвід, потреби, сильні сторони та виклики. Програма СЕЕН підтримує інклюзивний підхід до освіти, тобто такий, де всі діти працюють над вихованням навичок на засвоєння концепцій СЕЕН разом. Інклюзивна освіта охоплює неоднорідні учнівські групи (за здібностями, фізичними можливостями, походженням тощо), аби виховувати серед них відчуття приналежності та сприяти навчанню. Учителі й учениці відіграють у край важливу роль, коли на власному прикладі показують, як цінувати та поважати кожну/кожного, незалежно від її/його раси, релігії, статі, здібностей та інших відмінностей.

Діти помічають особисті та культурні відмінності з наймолодшого віку, і їм, як правило, найкомфортніше з тими, хто схожий/-а на них, їхню сім'ю чи культурну групу. Діти рівняються на дорослих, аби зрозуміти цінність та значення розмаїтості. Від дорослих вони отримують сигнали, що підтверджують базову рівність та спільність із людством або створюють чи виправдовують стереотипи, страх, нетерпимість та нерівність через наші відмінності. Системний рівень соціально-емоційного та етичного навчання містить матеріали, які навчають ставитися до спільнот із повагою до групових та індивідуальних відмінностей та в контексті цінності й фундаментальної рівності всіх людей. На цьому рівні дітей заохочують думати про те, як можна було би поліпшити чи реформувати соціальні системи, аби вони сприяли процвітанню та добробуту всіх членів суспільства. Відтак дуже важливо, щоб класна та шкільна атмосфера, що залежить насамперед від учительства та керівництва школи, теж відображала ці цінності. У процесі реалізації навчальної програми СЕЕН ви можете допомагати учнівству розвивати повагу до культурного розмаїття такими способами:

1	2	3	4	5
Проявляти доброту й позитивне ставлення до всіх осіб шкільної спільноти (колеги, батьківства, учнівства, персоналу), незалежно від їхньої релігії, культури, походження тощо.	Ставитися до учнів і учениць однаково, створювати рівні можливості для їхньої участі та розвитку, незалежно від здібностей, статі тощо.	Допомагати учнівству вивчати взаємозалежність та спільність із оточенням усіх людей, незалежно від різниці між ними.	Створювати можливості для учнівства ставити під сумнів стереотипи та вивчати різні погляди на питання за допомогою вдумливих діалогів та критичного мислення.	Заохочувати учнівство практикувати співпереживання до всіх людей.

СЕЕН базується на основоположному твердженні, що всі люди мають схожі потреби та цінності, зокрема бажання бути щасливими. Попри відмінності між людьми, ми та наше щастя нерозривно пов'язані з оточенням. У результаті такої взаємодії переваги від взаємного позитивного ставлення та поваги одне до одного дістануться всім.

### Позитивний підхід до управління поведінкою учнівства

Проблемна поведінка – часте явище серед учнівства. Хтось влаштовує сцени посеред уроку, інші порушують класні домовленості, а ще хтось ставиться до інших із неповагою. У вашому класі можуть бути діти, які не вміють себе контролювати та переживають емоційні спалахи. Не варто забувати про те, що діти з проблемною поведінкою часто переживають якісь труднощі. Їхні вчинки можуть бути намаганнями послати сигнал, добитися задоволення своїх потреб або «виплеснути» сильні емоції. Ефективна реакція на порушення поведінки – одне з найважливіших завдань у роботі вчительства. Турботливі педагоги вибудовують довірливі стосунки з дітьми та дають їм відчуття безпеки, стримуючи пориви реагувати на порушення поведінки так, щоб викликати в дитини страх. Вони не читають моралі, не присоромлюють, не погрожують, не критикують. Учителство мусить власним прикладом показувати самоконтроль та співпереживання навіть у складних ситуаціях. А рамки та обмеження (з метою убезпечити себе й учнівство) можна встановлювати без звинувачень та критики на адресу «не-

чемних» дітей. Ясна річ, це геть не легко! Але порушення правил поведінки окремими дітьми може бути чудовою можливістю для зростання не лише їхнього, а й нашого, якщо дати дітям відчуття гідності та поваги. Ось кілька порад:

- Подивіться на ситуацію з позиції науки та майбутнього. Це ефективний спосіб підтримати особистісний розвиток учнів та учениць. Спробуйте разом дати відповіді на такі запитання: *Чому так сталося? Може, тобі прийняти інше рішення наступного разу?*
- Проактивно вибудовуйте позитивні взаємини з кожною дитиною. Пізнавайте їх як особистостей, а не лише як учнів та учениць. Дізнайтеся, чим вони живуть за межами школи, щоб посилити зв'язок з ними та емпатію до них.
- Показуйте приклад щирої та дбайливої поведінки до дітей у класі. Дітям не цікаві ваші знання – їм приємна ваша турбота. Що складніша поведінка в дитини, то важче з нею спілкуватися. Тому дуже важливо налагодити ці взаємини.
- Проявляйте турботу та співпереживання до таких учнів та учениць і не забувайте, що вони теж прагнуть бути щасливими.

Варто знати, що деякі вправи програми СЕЕН можуть стати тригерами для окремих дітей. Навіть вправ на дихання і зчитування тілесних самовідчуттів може виявитися достатньо, аби запустити в дитини тривогу, неприємні фізичні переживання чи нав'язливі спогади з минулого. Допоможіть учнівству приготуватися до виконання вправ заздалегідь: скажіть їм, що це нормальні реакції, які можливо передбачити і здолати. Будьте готові допомогти дітям переключати увагу на нейтральні або приємні самовідчуття. Подумайте, що може стати для них емоційною підтримкою, якщо вона знадобиться. Чи є у вашій школі психолог чи психологиня, медсестра чи медбрат, помічник/-ця директора/-ки, які могли би допомагати учнівству вгамувати стресовий стан? Дайте дітям час і простір, аби вони могли прожити чи «виплеснути» сильні емоції – це попередить ескалацію ситуації.

### «Стійкісний» підхід

СЕЕН спрямоване на те, щоб вибудовувати стійкість, а не виправляти недоліки. Навички програми СЕЕН можуть дати учням та ученицям, які пережили емоційні травми, відчуття контролю та компетентності. Ці ж навички підготують дітей із меншим досвідом емоційних травм до можливих випробувань у майбутньому.

Чимало освітян та освітянок уже знайомі з травмоорієнтованими підходами. Ці практики можна використовувати в класі: вони базуються на науковому розумінні впливу емоційних травм на біологічний, соціальний та емоційний розвиток дитини. Травма – це реакція особистості на події, які здаються їй надміру складними. Це може бути бідність, насильство, природні катаклізми, хвороби. Глобальні дослідження стверджують, що великий відсоток дітей з усіх культур та соціальних груп переживає травматичний досвід. Він може мати для них емоційні, психологічні та фізичні наслідки, які пригнічують їхню здатність до саморегуляції, вибудовування довірливих взаємин, концентрації та навчання. Та попри поширеність емоційних травм, учителі й учительки часто не здогадуються, хто з їхніх підопічних переживи подібний досвід. Утім, не обов'язково знати, що саме відбулося, аби здогадатися, що щось-таки сталося. Соціально-емоційне та етичне навчання практикує цілісний підхід до емоційних травм, тобто враховує їхні наслідки на фізичному та ментальному рівнях, і у відповідь через програму СЕЕН практикує виховання стійкості в чотири способи:

- 1 Створити в класі середовище співпереживання, у якому однолітки та учительство ставляться до учнів та учениць справедливо, з повагою, що сприяє вихованню відчуття приналежності до колективу.
- 2 Заохочувати розвиток вдумливої усвідомленості, яка допомагає учнівству збалансувати тілесні самовідчуття та турбуватися про себе.
- 3 Виховувати співпереживання до себе й до інших, а в результаті – приємні самовідчуття та взаємини з іншими.
- 4 Навчати і практикувати навички та погляди, які дають учнівству та учительству змогу виходити зі щоденних стресових і складних ситуацій. У розділі 2 навчальної програми йдеться саме про те, що учительство може виховувати стійкість учнівства через створення та пошук особистих і суспільних ресурсів, які допомагатимуть відновлюватися після складних ситуацій.

### **Системне мислення та відповідальне прийняття рішень учнівством**

Один із інноваційних аспектів СЕЕН – включення «системного мислення» до навчальних програм усіх вікових груп. Пояснення концепцій системного мислення можна знайти у відповідному розділі цього методичного посібника, але також корисно визнати той факт, що діти здатні мислити системно, і розуміти, як саме програма СЕЕН спрямована на поглиблення цієї вродженої здібності.

Як пише Деніел Гоулмен, «уроджений системний інтелект властивий дитині з малого віку. Якщо його плекати, він здатен вирости до вражаючої широти та глибини в старшому шкільному віці»<sup>1</sup>. Навчальна програма СЕЕН містить багато вправ на виховання системного мислення учнівства. Найбільше їх у розділі 7 та рекомендаціях до проведення фінального групового проєкту, де учні й учениці мають спільно працювати над мистецькою чи суспільною проблемою. Утім, найкраще системне мислення розвивається тоді, коли вчительство помічає зв'язки між тим, що учнівство вивчає в програмі СЕЕН, та іншими предметами й аспектами шкільного життя, зокрема спортом, соціальними заходами та позакласною діяльністю. У такому випадку СЕЕН може стати потужним інструментом, який допомагає учнівству пов'язати все те, що вони вивчають з різних дисциплін, і побачити, як це знадобиться для вирішення реальних життєвих проблем.

У книжці «Потрійний фокус» Деніел Гоулмен та Пітер Сенге пропонують кілька педагогічних принципів, що постають на перехресті системного мислення й соціально-емоційного навчання. Ось вони:

Поважати реальність учнів і учениць і їхні процеси розуміння.

Зосереджуватися на питаннях, важливих для учня чи учениці.

Дозволяти учнівству вибудовувати власні моделі, а також створювати й перевіряти власні способи розуміння проблем.

Давати учням і ученицям можливість разом працювати й навчатися.

Тримати увагу на діях та мисленні.

Вибудовувати відповідальність учнів і учениць за своє навчання.

Заохочувати, щоб діти допомагали одне одному навчатися.

Визнавати роль учителів і вчительок як тих, хто створює процеси, фасилітує та приймає рішення<sup>2</sup>.

Учителі й учительки сприятимуть системному мисленню учнівства, якщо допомагатимуть дітям пов'язувати те, що вони вивчили, з їхнім життям, заохочуватимуть розглядати свої рішення та досвід з позиції систем та разом аналізуватимуть, як їхні дії впливають на інших, а рішення залежать від зовнішніх



1 <http://www.danielgoleman.info/daniel-goleman-what-are-the-habits-of-a-systems-thinker-2>.

2 Goleman and Senge, *Triple Focus*.

факторів. Такий підхід заодно підтримує співпереживання до себе й інших, оскільки дає ширший контекст для аналізу дій та емоцій.

Завдяки СЕЕН розвивається системне мислення, насамперед тому, що воно є важливою складовою етичного й відповідального прийняття рішень. Якщо приймати рішення без урахування далекоглядних наслідків для себе та інших, вони можуть виявитися безвідповідальними та невігідними. У програмі СЕЕН етику не подають як набір авторитетних вказівок. Натомість учениці й учні заохочують навчитися розбірливо приймати рішення та розуміти свій вплив на себе та інших. Така розбірливість разом із системним мисленням і співпереживанням та турботою до себе й інших є найкращим шляхом до етичного та відповідального прийняття рішень.

## РОЗДІЛ 3 | РОЛІ УЧИТЕЛЬСТВА В СЕЕН

---

### Фасилітаторська роль учительства

Інформація в навчальній програмі СЕЕН, імовірно, буде новою як для учнівства, так і для вчительства. Утім, не обов'язково бути експертами зі співпереживання, усвідомленості та залученості, щоб навчати СЕЕН. Ми просимо лише про щире зацікавлення удосконалювати свої навички в цій сфері, чесне бажання допомагати учнівству зростати та щире надію на те, що навчання СЕЕН принесе користь і вашим учням та ученицям, і всій спільноті. Ми бачимо учителів та вчительок у фасилітаторській ролі в цьому процесі.

Основне завдання фасилітатора/-ки (від англійського слова *facilitate* – полегшувати) – полегшити засвоєння матеріалу для учнів та учениць: дати їм можливість ставити запитання, критично мислити, обдумувати почуте, тренувати навички та висловлювати думки. Фасилітатори повинні пам'ятати про особистий досвід кожних учня й учениці та класу в цілому. Вони діють радше як «ангели-охоронці», ніж повчальні мудреці. Фасилітатори можуть проявляти цікавість до матеріалу разом із учнівством і допомагати дітям шукати способи зрозуміти складні питання. У деяких ситуаціях варто дозволити учнівству самостійно дати таке визначення новим словам або поняттям, яке відповідатиме їхньому рівневі розвитку. Або ж провести паралелі між концепціями СЕЕН та ідеями й досвідом, із



якими ваші учні й учениці вже знайомі. Іноді ви відчуватимете, що дітям треба більше часу, аби усвідомити нове поняття – у таких випадках можете повторити урок або знайти альтернативні способи поглибити розуміння цього матеріалу.

Буде й так, що під час уроків СЕЕН ваші учні й учениці даватимуть несподівані чи навіть на перший погляд неправильні відповіді. Якою повинна бути реакція фасилітатора? Ми рекомендуємо визначати пріоритетність навчальних потреб учнівства, коли вони виникають, а не просто прямувати до самостійно поставлених цілей. Сила уроків СЕЕН, зокрема, у тому, що вони заохочують учнівство бути допитливими, дізнаватися більше та обдумувати новий матеріал. Навчальна програма СЕЕН заохочує дітей не приймати готові погляди, а вступати у вдумливі діалоги, активно слухати, критично мислити та ставати на позицію інших, щоб усвідомити інформацію. Можливо, вам захочеться підштовхнути клас до конкретного розуміння матеріалу, який видається вам найважливішим, та все ж варто опиратися цьому бажанню. Учнівство отримає значно більше від уроків СЕЕН, якщо ви допоможете дітям застосовувати власні навички ставити запитання, спостерігати, робити висновки та розпізнавати. Так діти дійдуть до власних критичних осмислень та моментів еврики, а відтак – до більш природного засвоєння матеріалу.

Фасилітаторська роль учителів та вчительок особливо важлива на зрізі емоцій, взаємин та етики, адже це дуже особисті сфери. Замість указувати учнівству, як вони мають почуватися, поводитися чи приймати рішення, програма соціально-емоційного та етичного навчання підходить до етики інакше: заохочує внутрішню допитливість, колективну цікавість, критичне мислення та діалог. Роль учительства – полегшити (фасилітувати) цей процес так, щоб створити максимальні можливості для навчання та осмислення. Якщо нав'язувати дітям певні погляди дидактичним шляхом, можна передчасно зупинити процес самостійного осмислення. Тому коли учнівство представляє власне розуміння матеріалу, це потрібно заохочувати, навіть якщо воно не відповідає вашим особистим переконанням, думкам чи досвіду. Заохочення породжує атмосферу дослідження, розвиває допитливість. Ви як освітяни й освітянки повинні довіряти процесові дослідження й розуміти, що кожній дитині окремо, а також класу в цілому може знадобитися чимало часу, щоб дійти до продуманих висновків з важливих питань. Рефлексивні практики допоможуть поглибити та інтерналізувати осмислення й приведуть до втіленого розуміння, яке зі свого боку вплине на залученість учнівства одне до одного та процес прийняття рішень ними.

### Учительство в ролі учнівства

Як уже згадувалося, необов'язково бути експертом із СЕЕН, аби допомагати учнівству оволодівати ментальними та емоційними навичками й поглядами, поданими в навчальній програмі. Бути паралельно й у фасилітаторській, і в учнівській ролі може здатися незвичним для багатьох освітян і освітянок, які звикли виконувати лише наставницьку роль, але аж ніяк не навчатися свого предмету. Та ми запрошуємо вас пережити радість бути учнем чи ученицею програми соціально-емоційного та етичного навчання! За допомогою онлайн-ового курсу підготовки, професійних навчальних спільнот та розвитку власної практики ви поглибите свої знання, оволодієте новими навичками та переживете навчальні злети й падіння, як і ваше учнівство. Цей досвід дасть вам теми для розмов, обговорень та міркувань спільно з вашими учнями й ученицями. А такий формат спілкування приведе вас до емпатії та розуміння, які поліпшать взаємини з дітьми. Ви з учнівством можете пережити схожі моменти еврики та відчуття вдячності в процесі перетворення здобутих знань у критичне осмислення. Якщо зможете з цікавістю та співпереживанням і без осуду зануритися в процес СЕЕН-навчання, ваші учні й учениці повторять ваш приклад.

Фасилітаторська, а не традиційно наставницька, роль дає учительству змогу долучатися до уроків як учні та учениці, і відтак не ставити до себе високих вимог знати всі «правильні відповіді». Стійкі уміння, які СЕЕН прагне виховати в дітях, стосуються і вчительства, і людства в цілому. Ці уміння можна відточувати в собі протягом усього життя. Ви теж можете обрати одне чи кілька з них та регулярно практикувати його для себе щодня або кілька разів на тиждень. Це може бути, наприклад, ресурсність, заземлення, відточування уваги чи будь-яка з рефлексивних практик. Дотримання зобов'язання практикувати особисто щось із запропонованого допоможе вам розвинути цю навичку. Відтак виграєте і ви, і ваші учні й учениці, яких ви підтримуватимете в оволодінні цими навичками. Щоб сприяти відточуванню ваших стійких умінь із програми СЕЕН, на онлайн-платформі будуть викладені додаткові ресурси, курси та вебінари.

### Учительство як приклад для учнівства

Є така приповідка: діти наслідують те, що ми робимо, а не те, що кажемо. Теорія соціального навчання передбачає те, що діти спостерігають за поведінкою дорослих та повторюють це у своєму житті. Ураховуючи, що чимало вчителів та вчительок і самі будуть у процесі освоєння СЕЕН, чого можна очікувати від них як від зразків для наслідування учнівством? Щонайменше такої реакції: виказувати захоплення й цікавість щодо навчальної програми СЕЕН, демонструвати доброту, емпатію, співпереживання й повагу до колег та учнівства, вступати у вдумливі діалоги й протягом дня користуватися навичками відновлення стійкості. Ви також можете долучитися до якогось соціального проєкту та ділитися з учнями й ученицями своїми враженнями від нього.

Ми наполегливо рекомендуємо вам почати відточувати особистісну усвідомленість, щоб уважно й осмислено розвивати свої навички. Навіть коротенька практика (п'ять хвилин щодня) може дати результати й розширити ваш свідомий зв'язок із власним тілом, диханням, думками, емоціями та вчинками, поліпшить якість уваги в усіх сферах життя, у тому числі професійній. Ваші прояви усвідомленості, співпереживання та залученості в класі підуть на користь і стануть гарним прикладом для ваших учнів та учениць.

## РОЗДІЛ 4 | ЯК АДАПТУВАТИ СЕЕН ДЛЯ СВОЄЇ ГРУПИ

---

### Адаптація з урахуванням культурного контексту

Навчальна програма СЕЕН створювалася так, щоб її можна було застосувати будь-де. Вона не підтримує якоїсь конкретної філософії чи культури. Стійкі вміння СЕЕН потрібні всім людям та суспільствам. Якщо коротко, соціально-емоційне та етичне навчання підтримує розвиток світської етики, яка може стати фундаментом для мирних та справедливих взаємин між людьми будь-якого походження. Утім, що стосується матеріалів навчальної програми, ми розуміємо, що може виникнути потреба внести правки з урахуванням культурного контексту. Ми намагалися зібрати реакції про програму від різних у культурному плані аудиторій, аби уникнути специфічних прикладів. Проте, деякі частини програми, можливо, потрібно буде адаптувати до вашого культурного контексту.

Щоб програма не виходила за межі вашого культурного контексту, пропонуємо вам застосувати такі дії:

Змінити приклади, що ілюструють основні ідеї, відповідно до звичного досвіду вашого учнівства.	Розповідати власні історії там, де вони допоможуть вашому учнівству краще зрозуміти матеріал.	Заохочувати (а не примушувати!) учнівство ділитися прикладами зі свого досвіду; робити це так, щоб діти почувалися в безпеці.	Дізнатися, чим цікавиться учнівство, і за можливості ввести це в уроки.	Якщо мова навчальної програми видається незнайомою для вашої культури або чужою для досвіду вашого учнівства, змініть її, щоб це не перешкоджало навчанню.
--	---	---	---	--

### Відповідність різним освітнім потребам

Усі класи й групи різні, тому під час викладання програми СЕЕН дуже важливо враховувати освітні потреби саме ваших учнів та учениць. Якщо для їхнього максимального залучення до навчального процесу потрібно внести в програму якісь зміни, просимо вас зробити це.

Загалом ви можете скорочувати або подовжувати уроки, якщо виникає така необхідність. Наприклад, розбити один урок на два, якщо учнівству складно засвоювати матеріал або утримувати увагу протягом усього заняття. Можете повернутися до уроку або поняття пізніше, якщо учнівство не засвоїло матеріал, або ж продовжити вивчення певного уроку, щоб разом з учнями й ученицями глибше зануритися в тему. Є кілька способів для цього: подовжити час обговорень або створити можливості попрактикувати засвоєвані навички в рольових іграх або класних проєктах.

Ось кілька додаткових пропозицій щодо роботи з дітьми, які мають проблеми з навчанням у певних сферах.

## Увага

Діти з проблемами уваги можуть мати труднощі під час виконання вправ на її концентрацію, тому за потреби ви можете скоротити тривалість таких завдань. Також не проводьте «розігрів» більше ніж 30 секунд за раз, щоб діти поступово звикли дослухатися до самовідчуттів, дихання, навчилися тримати увагу та керувати своїм тілом. Можливо, щоб випустити зайву енергію та зосередитися на інтелектуальній діяльності, учнівству потрібно порухатися. Відтак варто дозволяти їм розминатися або ходити класом, якщо це можливо, – це допоможе зосередитися на наступній вправі. Буває, що увага учнів та учениць слабне, коли учитель чи учителька надто багато розповідають або урок здається сухим і відірваним від їхньої дитячої реальності. Щоб учнівство краще засвоювало матеріали СЕЕН, спробуйте дозволити самостійно обирати, як практикувати нові навички та ділитися отриманими знаннями, наприклад: сценки, вільне письмо (без перевірки на грамотність), малювання, концептуальні мапи, пісні, поезії, комікси, аудіо- або відеозаписи та взагалі будь-що, що, на вашу думку, підігріє інтерес та увагу учнівства до тем.

## Виконання вказівок

Дітям важко дається виконання інструкцій, і на це є цілий ряд причин. У декого це пов'язано з увагою, в інших – із читанням або сприйняттям мови. Цьому можливо зарадити, якщо розбити вказівки на невеликі шматки та пересвідчитися, що всім усе зрозуміло. Проте, не варто запитувати «Є питання?» або «Ви зрозуміли?». Краще попросіть дітей повторити озвучені вами вказівки або обернутися до сусіда чи сусідки й пояснити почуте їм. Можна попросити клас пояснити, що вони зараз робитимуть покроково. Якщо комусь із учнівства важко зрозуміти вказівки, попросіть когось із класу пояснити або допомогти вам. До усних вказівок варто додати й письмові інструкції. Але перш ніж їх роздавати, спробуйте ще модель «повторюйте за мною» – вона теж може виявитися корисною.

## Проблеми з мовою

Учні й учениці, які тільки вивчають мову спілкування в класі (іноземці) або мають проблеми з розумінням мови, писанням, читанням або мовленням, можуть потребувати додаткової допомоги для повноцінного засвоєння навчальної програми СЕЕН. Ось що може стати їм у пригоді:

- картки з ключовими словами або поняттями;
- малюнки-підказки або додаткові ілюстрації;
- список слів або «стіна слів» – дошка з новими словами та визначеннями, що постійно на виду в дітей;
- спільне читання вголос;
- підкреслення ключових слів в історіях;
- використання альтернативних слів для поліпшення розуміння. Наприклад, зону стійкості можна називати «зоною “усе гаразд”» або ж дати учнівству можливість самим придумати їй назву;
- використання допоміжних технологій, таких як програми для перекладу тексту в мовлення.

## РОЗДІЛ 5 | ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАННЯ

---

На уроках СЕЕН діти ознайомляться із багатьма новими поняттями й навичками. Загалом СЕЕН спрямоване на те, щоб розширити усвідомлення самих себе та інших, підвищити рівень співпереживання та етичної інтуїції й заохотити залученість до позитивних дій, які поліпшують благополуччя суспільства. Соціально-емоційне та етичне навчання заохочує учнівство пізнати власні цінності та зрозуміти світ і своє місце в ньому. Воно також дає їм конкретні навички для уваги, стійкості та спілкування. Навчальна програма СЕЕН розроблена так, щоб дітям було легше перетворювати здобуті знання у втілене розуміння. Цей процес потребує часу, і його складно передбачити. Відтак й оцінити засвоєння матеріалу СЕЕН не так просто, як знання з математики чи мов. Наразі команда СЕЕН складає список того, що можна оцінювати, і планує розробити додаткові, науково обґрунтовані параметри для визначення результатів навчання за СЕЕН. Але допоки цих параметрів немає, ми заохочуємо освітян та освітянок неофіційно відзначати своє та учнівське зростання й навчання. Нижче подано кілька пропозицій для неофіційного оцінювання, а список рекомендованого є на навчальній онлайн-платформі СЕЕН.



## Самооцінювання учнівством

Учні й учениці можуть самостійно оцінити себе. Для цього попросіть їх подумати над такими запитаннями:

Чого ви навчилися з уроків та вправ СЕЕН?

Як СЕЕН вплинуло на ваші думки? Почуття? Поведінку?

Що для вас означає співпереживання? Якби всі проявляли одне до одного добро й співпереживання, як змінився би наш світ?

Опишіть практику, за допомогою якої ви можете зосередитися.

Опишіть практику, за допомогою якої ви можете віднайти зону стійкості для свого тіла.

Що для вас є найскладнішим у навчанні СЕЕН?

Ви й самі можете оцінити учнівство, якщо поспостерігаєте за тим, де в їхній поведінці та праці проявляються критичні осмислення та втілене розуміння навчального матеріалу. Щоб зрозуміти, як розвиваються їхні навички, постежте за уміннями учнів та учениць у таких сферах:

- використання навичок стійкості для тілесної врівноваженості;
- прояви співпереживання, емпатії, доброти;
- участь у вправах на вдумливість та якість їхньої уваги;
- здатність розуміти і називати свої емоції та тілесні самовідчуття;
- готовність і здатність вирішувати конфлікти шляхом діалогу та бачення ситуації очима інших.

Можна також переглядати учнівські праці (малюнки, твори, проєкти) на предмет розуміння та критичного осмислення ними матеріалів СЕЕН. Якщо уважно та без засудження дослухатися до класних обговорень та роботи в групах, можна отримати цінні інсайти про те, як учні й учениці розуміють матеріал. При цьому не забувайте, що видимі приклади втіленого розуміння понять із СЕЕН з'являться не зразу – для цього потрібно, щоб уроки СЕЕН відбувалися послідовно та регулярно.

## Оцінювання усього класу

Окрім оцінювання особистих досягнень кожного й кожної з учнів та учениць, можна також відстежувати поступ класу загалом. Один із варіантів – скористатися груповими домовленостями, які ви розробили спільно з учнівством. Ось кілька варіантів запитань:

Наскільки учні поважають складені домовленості й дотримуються їх?

Яких домовленостей їм важче дотримуватися? Чому?

Які пропозиції мають діти щодо того, аби такі почати виконувати домовленості або підтримати одне одного в цій справі?

Що в цих домовленостях, можливо, потребує додаткових пояснень?

Чи були під час занять якісь особливо складні моменти? Якщо так, то як діти давали собі з ними раду і чого навчилися?

Які конкретні поняття і навички СЕЕН допомогли встановити в класі позитивну атмосферу?

Які з навичок СЕЕН можна було би застосовувати більш свідомо, аби створити атмосферу співпереживання, скеровану на загальне благополуччя класу?

## Самооцінювання учительством

Попри те, що СЕЕН скероване насамперед на потреби учнівства, розвиток учительства є не менш важливим. Оцінювання педагогами власного поступу в соціально-емоційному та етичному навчанні повинно бути цілісним. На онлайн-платформі для учительства ви знайдете різні способи оцінити свій розвиток за досягненням особисто встановлених цілей.

Освітляни й освітянки часто виставляють собі цілі на особистому та професійному рівні. У навчанні СЕЕН такі цілі є взаємопов'язаними. Наприклад, ви можете обрати стійке вміння зі сфери співпереживання або усвідомленості й узятися за його розвиток. А це потенційно вплине на ваші взаємини не лише з учнівством, а й із собою, з людьми у вашому особистому житті та з колегами. Наявність професійної навчальної спільноти чи бодай одного СЕЕН-партнера/-ки у вашій чи іншій школі допоможе краще оцінювати свій поступ, адже ви зможете ділитися з ними своїм розумінням навичок, над якими працюєте.

## РОЗДІЛ 6 | ДОДАТКОВІ ПІДКАЗКИ ДЛЯ УСПІШНОГО ВПРОВАДЖЕННЯ СЕЕН

---

### Лідерська позиція і підтримка від адміністрації школи

Для максимально ефективного впровадження СЕЕН потрібна лідерська позиція та підтримка від адміністрації школи, чий вплив на ставлення учнівства й учительства до соціально-емоційного й етичного навчання важко переоцінити. Тут також спрацьовує модель власного прикладу: їхня впевненість у СЕЕН підігріватиме ентузіазм решти осіб зі шкільної спільноти. Відтак лідер/-ка школи мусить поставити на перше місце і власним прикладом демонструвати співпереживання, повагу, усвідомленість та залученість зі всіма своїми професійними контактами. Крім того, ця людина (директор/-ка школи, організації чи програми) може робити ще й таке:

#### Бачення та інституційна усвідомленість

Підвищувати усвідомленість щодо СЕЕН педагогічного колективу, матерів і татів та інших ключових сторін процесу, чия підтримка важлива для запуску й упровадження програми СЕЕН.

Пояснювати, як СЕЕН підтримує бачення і місію організації.

Надавати батькам та іншим ключовим сторонам процесу чітку інформацію про переваги СЕЕН для учнівства й колективу.

Разом з учительством вивчати та практикувати поняття й навички СЕЕН.

### **Підтримка колективу**

Стимулювати колектив (можливо, упровадити заохочення) пройти онлайнову програму для вчительства, брати участь у постійних тренінгах, а також допомогти організувати професійну навчальну спільноту СЕЕН.

Підтримувати вчителів та вчительок, які запроваджують навчальну програму СЕЕН, надаючи їм достатньо часу для планування й проведення уроків СЕЕН так, щоб вони доповнювали, а не конфліктували з рештою навчальних цілей.

Подумати про можливість запропонувати комусь із колективу роль фасилітатора/-ки СЕЕН з метою підтримки решти освітян, а також зв'язок із Університетом Еморі або його регіональним представництвом.

Заохочувати й давати можливість учительству приймати частину рішень щодо того, як найкращим чином утілювати та навчати СЕЕН у контексті їхньої школи.

### **Підтримка учнівства**

Надавати учням і ученицям можливості демонструвати та ділитися своїми знаннями із СЕЕН з іншими класами, матерями й батьками, опікунами й опікунками, а також із місцевою спільнотою, підкреслюючи, наскільки цінними є для школи концепції та навички соціально-емоційного та етичного навчання.

Зблизити шкільну практику проведення уроків та позакласного часу із принципами СЕЕН, щоб діти бачили відповідність між тим, що їм викладають, і тим, якою насправді є шкільна культура.

### Сталість

Гарантувати необхідне фінансування для підтримки ініціативи.

Скласти план, який підтримуватиме сталість ініціативи навіть тоді, якщо до школи прийде нове керівництво, та попри неминучі зміни в учительському складі та ресурсах.

Подумати, як ваша школа може стати прикладом для залучення підтримки місцевої чи регіональної влади з метою поширення СЕЕН на інші школи регіону.

### Родинні зв'язки

У кожному розділі навчальної програми СЕЕН є лист, яким ви можете повідомити батькам, матерям, опікунам та опікункам про те, якими концепціями та навичками оволодівають їхні діти, а також запросити долучитися до соціально-емоційного та етичного навчання своїх дітей. Проте, листи – не єдиний спосіб залучити батьківство. Є ще кілька ідей, зокрема:

- попросити учнівство провести сімейні інтерв'ю для певних тем навчальної програми;
- попросити учнівство написати листи своїм матерям і батькам, опікунам і опікункам про те, що вони вивчають;
- провести освітній вечір для дорослих, під час якого розглянути навички стійкості та особливості користування ними вдома;
- відкрити доступ до навчальної програми тим дорослим, хто хотів би її переглянути;
- виставити у класі учнівські праці, виконані в рамках СЕЕН, на час батьківських зборів або протягом усього року;
- запросити родини взяти участь у завершальній соціальній активності чи підсумковому проєкті за результатами навчання СЕЕН;
- надавати зворотний зв'язок батькам і матерям, опікунам і опікункам про те, як їхні діти поліпшують навички уваги, співпереживання, саморегуляції, міжособистісної усвідомленості та інших умінь із навчальної програми СЕЕН.

У майбутньому ми б хотіли запропонувати ще більше ресурсів батьківству, зацікавленому в СЕЕН, оскільки їхнє розуміння та підтримка відчутно впливають на рівень залученості дітей до засвоєння СЕЕН. Оскільки ми як освітяни й освітянки маємо спільну з батьківством мету – щастя та добробут усіх учнів та учениць, – логічно, що мусимо шукати більше способів разом працювати над її досягненням.

---

## СЛОВНИК ТЕРМІНІВ

---

<b>Активне навчання</b>	Стратегії та методи активного, залученого та втіленого навчання (на протигагу підходам, коли учнівство отримує матеріал пасивно і статично).
<b>Базові людські цінності</b>	Універсальні цінності, що можна вивести зі здорового глузду, спільного людського досвіду та досягнень науки. До них належать співпереживання, самодисципліна, вдячність, щедрість, прощення та чесність.
<b>Благополуччя</b>	Стан, коли людина щаслива, здорова й задоволена; благополуччя (добробут, комфорт) може бути фізичним, емоційним, соціальним, культурним та екологічним.
<b>Вдумливий діалог</b>	Протокол для роздумів, щоб ділитися з іншими, коли одна особа ставить низку запитань іншій та уважно слухає, не перебиваючи й без коментарів. Учасниці/-ки міняються ролями щохвилини – півтори.
<b>Вдумливість</b>	Здатність тримати щось у пам'яті, не забуваючи, не відволікаючись і не випускаючи з уваги, яку, до речі, варто постійно відточувати. Важливо те, що визначення вдумливості в структурі СЕЕН відрізняється від деяких широковідомих тлумачень цього терміна, що описують його як неупереджену усвідомленість теперішнього моменту.

- Вдячність** Емоційна реакція, пов'язана із глибоким відчуттям цінування того, скільки всього корисного ми отримуємо від інших. Удячність часто супроводжується теплими почуттями до тих, хто зробили нам щось хороше, і бажанням віддячити їм за добро.
- Взаємозалежність** Принцип, який полягає в тому, що речі й події виникають із цілого ряду причин та умов і відтак можуть бути пов'язані між собою навіть через відстань і час. Розуміння, що ми живемо не у вакуумі й тому пов'язані з широким колом людей. Взаємозалежність – це ключова характеристика систем, у яких один елемент може впливати на кілька інших через певні причини; вона протилежна до ідеї, що речі є незалежними, ізольованими й не пов'язаними з будь-чим інше.
- Вигорання** Стан емоційного виснаження. Може з'явитися внаслідок надмірної емпатії до інших, якщо вона більше схильна до емпатичного стресу (скерована на себе), ніж до емпатичної турботи (скерована на інших).
- Вимір** Сторона або грань більшого цілого. У структурі СЕЕН увесь педагогічний вміст об'єднано в три виміри: усвідомленість, співпереживання та залученість. Усі вони вивчаються на трьох рівнях (особистісному, соціальному та системному).
- Від першої особи** Те, як людина сприймає світ через призму власних відчуттів та свідомості; мова від першої особи – «я бачу, я відчуваю, я помічаю, я думаю». Протиставляється баченню від третьої особи або «об'єктивним» знанням про світ. У структурі СЕЕН цінуються обидва типи знання: і від першої, і від третьої особи. Особисті знання про емоції стосуються переживання власних емоцій протягом життя. Знання про емоції від третьої особи – це те, що людина дізнається від оточення, із книжок, наукових досліджень тощо.
- Вправа для осмислення** Вправа, розроблена з метою дати дітям можливість осмислити засвоєне стійке уміння СЕЕН.
- Деструктивний** Який шкодить людині та її оточенню (використовується для опису емоцій та поведінки).
- Доказові освітні програми** Програми, позитивний вплив яких доведений науковими дослідженнями та зібраними даними.
- Емоційна грамотність** Розпізнавання та розуміння своїх та чужих емоцій. Ключова складова емоційного інтелекту та емоційної гігієни.



<b>Емоційна гігієна</b>	Здатність потурбуватися про власне емоційне життя заради свого ж здоров'я та щастя, подібно до того, як люди турбуються про фізичне здоров'я за допомогою тілесної гігієни. Це виховання уміння розрізняти та регулювати емоції заради власного та чужого благополуччя.
<b>Емоційна травма</b>	Природна реакція на стрес або загрозу (разову чи тривалу), яка переповнює нервову систему людини та порушує її відчуття безпеки, чим призводить до тривалого, але не постійного впливу на тіло й розум.
<b>Емоційний</b>	Який стосується емоцій або почуттів. Часто протиставляється когнітивному, який стосується думок та процесу мислення.
<b>Емоційний інтелект</b>	Здатність усвідомлювати, розуміти, регулювати та висловлювати власні емоції, а також усвідомлювати та бути чутливими до емоцій інших людей.
<b>Емоції</b>	Емоційна (почуттєва) реакція (наприклад, злість, страх, сум або радість) на подразник, яка залежить від оцінки людиною ситуації. Зазвичай що ближча людині ситуація, то сильніші її емоції. Емоції відрізняються від самовідчуттів тим, що базуються на оцінці ситуації та, як правило, не зосереджуються в певному місці в тілі.
<b>Емпатична втома</b>	Стан емоційного оніміння, який може виникати внаслідок емпатичного стресу.
<b>Емпатична турбота</b>	Розуміння ситуації іншої людини та переживання за її благополуччя. Емпатична турбота скерована на іншу людину, тоді як емпатичний стрес – на себе.
<b>Емпатичний стрес</b>	Відчуття тривоги чи розгубленості, спричинене стражданням іншої людини, скероване на себе. На відміну від емпатичної турботи, яка веде до щирого співпереживання та активної допомоги іншим, емпатичний стрес призводить до емоційного вигорання. Людина в емпатичному стресі діє для того, аби полегшити свій стан, а не страждання іншої людини.
<b>Емпатія</b>	Здатність розуміти та співпереживати емоційному станові іншої людини. Емпатію можна розділити на емоційну (відчуття та співпереживання емоційному станові іншої людини) та когнітивну (розуміння емоційного стану іншої людини).

- Епістемологічне** Визнання того, що наші бачення, досвід та знання людини є обмеженими, частковими та недосконалими, а також що наші погляди та розуміння із часом можуть змінюватися і зростати. Це приводить до готовності слухати інших, урахувати позиції, відмінні від власних, та засвоювати нову інформацію.
- Етика смирення** Моральні принципи або цінності, які можуть допомогти скерувати думки та вчинки на користь собі та іншим. У структурі СЕЕН етика розглядається зі світської позиції та базових людських цінностей, виведених зі здорового глузду, спільного людського досвіду та наукових досягнень, а також покликана вписатися в будь-які релігійні чи нерелігійні переконання.
- Етика співпереживання** Підхід до етики, у якому базові людські цінності, зокрема переживання, виводяться зі здорового глузду, спільного людського досвіду та науки, а не з конкретної релігії чи ідеології. Така етика є прийнятною для людей різних релігій та атеїстів.
- Етична грамотність** Уміння вступати в обговорення питань, пов'язаних із переживаннями та своїм і суспільним добробутом, виходячи з базових людських цінностей, таких як співпереживання та смирення, і множинності поглядів.
- Етична залученість** Дія, націлена принести довгострокову вигоду собі та іншим без порушення базових людських цінностей (не шкодить і не загрожує своєму та чийсь благополуччю).
- Етичний** У структурі СЕЕН слово «етичний» уживається на означення всього, що сприяє довготривалому благополуччю людини та її оточення й при цьому не порушує базових людських цінностей. Це світське визначення етики, покликане відповідати всім релігійним і нерелігійним системам переконань.
- Заземлення** Віднайдення стабільності у власному тілі через зосередженість на його фізичній підтримці – доторку чи спіранні на предмет, поверхню або іншу частину тіла. Заземлення – ключова навичка для відновлення стійкості в структурі СЕЕН, повинна йти в парі зі зчитуванням самовідчуттів.
- Залученість** Один із трьох вимірів СЕЕН разом із усвідомленістю та співпереживанням, який позначає конструктивні вчинки та поведінку щодо себе, оточення чи великих систем, а також пов'язані з такою поведінкою навички.

<b>Здобуті знання</b>	Знання, сприйняті через указівки збоку (від учительства чи з книжок) або емпіричне навчання, які ще не стали засвоєними або інтерналізованими через особистий досвід.
<b>Змістити й зафіксувати</b>	Коли людина помічає неприємне самовідчуття в тілі, вона може змістити свою увагу на іншу частину тіла, яка відчувається краще, і зафіксувати її там на кілька секунд. Цей процес перезапускає нервову систему та підсилює тілесне відчуття безпеки.
<b>Зона збудженості</b>	Стан надмірної збудженості тіла й розуму, за якого людина може відчувати тривожність, страх, лютю, розчарування, безпомічність або стрес, а також втрату контролю. Протилежним станом є перебування в зоні стійкості.
<b>Зона пригніченості</b>	Стан пригнічення реакцій тіла та розуму, за якого людина може почуватися сонливою, сумною, депресивною, самотньою, незацікавленою що-небудь робити чи взагалі жити. Зона пригніченості є протилежністю до зони стійкості.
<b>Зона стійкості</b>	Стан благополуччя та збалансованості тіла й розуму, у якому людина відчувається впевненою в собі та здатною бути найкращою версією себе. Перебування в зоні стійкості – стан, протилежний зоні пригніченості або зоні збудженості, коли людина відчуває втрату контролю над собою та ситуацією, а її дії та рішення є менш продуктивними. Зону стійкості також можна називати «надійною зоною» або «зоною “усе гаразд”».
<b>Зчитування</b>	Практика помічати присутність або відсутність приємних, нейтральних або неприємних самовідчуттів та утримувати увагу на них.
<b>Когнітивний</b>	Який стосується пізнання або мислення. Часто протиставляється емоційному, який стосується почуттів.
<b>Компетенції</b>	Стійкі навички та розуміння в конкретних сферах, які учнівство розвиває із плином часу. Компетенції СЕЕН викладено списком стійких умінь.
<b>Конструктивістська педагогіка</b>	Підхід до навчання й викладання, зосереджений на тому, щоб учнівство поступово доходило до власних висновків та осмислень через допитливість та відкриття, а не пасивне отримання інформації чи «правильних» відповідей від авторитетного зовнішнього джерела. СЕЕН надає перевагу конструктивістському, а не відверто дидактичному підходові.

<b>Конструктивний</b>	Який іде на користь, а не шкоду собі та іншим (використовується для опису емоцій та поведінки).
<b>Конструктивні погляди</b>	Погляди, яким притаманна реалістичність і які скеровані на те, щоб приносити іншим користь, а не шкоду.
<b>Критичне мислення</b>	Аналіз, вивчення та ставлення під сумнів того чи того питання із використанням своїх найкращих ресурсів. Сюди належать уміння ставати на різні позиції, збір та обдумування наявної інформації, обговорення й дебати з іншими та схожі методи. У структурі СЕЕН найважливішою формою критичного мислення є вміння розрізняти, що сприятиме власним та чужим довготривалим інтересам.
<b>Критичне осмислення</b>	Особисте прийняття чогось як істини. Може відбуватися поступово або статися через момент еврики чи несподіваного усвідомлення. Протиставляється знанням, здобутим із зовнішнього джерела. Глибше ознайомлення з критичним осмисленням із часом приводить до втіленого розуміння матеріалу.
<b>Культурна стійкість</b>	Цінності, переконання та практики спільноти або соціуму, що сприяють добробуту й щастю його членів навіть в умовах негараздів (наприклад, віра в права людини, рівність, цінність співпереживання тощо).
<b>Культурне смирення</b>	Позиція, за якої людина визнає власну культурну призму та її обмеження і є відкритою до пізнання інших, їхньої культури та позиції без упередження, стереотипів і суджень. У структурі СЕЕН культурне смирення є прикладом епістемологічного смирення.
<b>Любов</b>	Щире бажання, щоб інша людина була щасливою. Істинна любов є орієнтованою на інших, а не на те, що інші можуть дати нам. Любов (бажання щастя для інших людей) іде в парі зі співпереживанням (бажанням, щоб інші люди не страждали).
<b>Медитативні практики</b>	Роздумування та внутрішнє виховання цінностей, які мали би дати нові та підсилити наявні осмислення й перетворити їх на втілене розуміння. У структурі СЕЕН медитативні практики є світськими (нерелігійними) та є складовою рефлексивних практик.
<b>Ментальна карта</b>	Концептуальна модель розумових та емоційних станів різного ступеня складності й точності, якою можна кори-

	<p>стуватися для орієнтування у власних емоціях та переживаннях. Цю модель можна створити на основі інформації, отриманої ззовні від інших людей, але її також потрібно доповнювати власним досвідом, спостереженнями та критичним мисленням.</p>
<b>Метапізнання</b>	<p>Усвідомленість власних когнітивних процесів, наприклад, думок. Тісно пов'язане з метаусвідомленістю.</p>
<b>Метаусвідомленість</b>	<p>Здатність помічати те, що відбувається в думках та в житті. Усвідомленість усвідомленості. Це ключова навичка в структурі СЕЕН, яка дає учням і ученицям можливість свідомо звертати увагу на розумові процеси, тілесні самовідчуття та інші переживання, перш ніж діяти або реагувати.</p>
<b>Міжособистісна самоусвідомленість</b>	<p>Розуміння того, що люди є від природи соціальними істотами, і вміння дослухатися до присутності інших та ролей, які вони відіграють у нашому житті.</p>
<b>Навички побудови взаємин</b>	<p>Практичні уміння конструктивно та корисно спілкуватися і взаємодіяти з іншими. До них належать навички трансформувати конфлікти, слухати, спілкуватися й допомагати.</p>
<b>Навички стійкості</b>	<p>Заземлення, ресурсність, зчитування та стратегії «Миттєва допомога!», які використовують вроджену здатність людського організму давати собі раду зі стресом та підтримувати стан благополуччя.</p>
<b>Негаразди</b>	<p>Труднощі або перешкоди, які ускладнюють перебування в здоровому й щасливому стані. Можуть бути фізичними або психологічними, індивідуальними або колективними; окремими подіями або структурними чи системними явищами. Оскільки негаразди, пережиті в ранньому віці, можуть негативно вплинути на подальше життя дитини, СЕЕН наголошує і на вихованні навичок особистої стійкості, і на зміні структур та систем із метою мінімізувати ризики виникнення негараздів.</p>
<b>Непостійність</b>	<p>Принцип, згідно з яким речі (а також досвід і емоції) не є статичними, а постійно змінюються. Усвідомлення непостійності речей може допомогти людині побачити, що її ситуація чи труднощі не є вічними, а з часом можуть змінитися.</p>
<b>Обачність</b>	<p>Обережність та уважність до речей, які можуть створити проблеми самій людині або іншим.</p>

Обопільність	Розуміння того, що у взаємодії між людьми чи групами повинна бути чесність та взаємність. Наприклад, якщо люди хочуть, аби до них ставилися добре, то мусять так же ставитися до інших.
Освітняни й освітянки	Учителі й учительки, психологи й психологині, а також управлінський персонал і взагалі будь-які дорослі люди, які працюють з учнівством і допомагають їм навчатися.
Особистісний рівень	Сфера знань і навичок, яка відає аспектами особистості, такими як самоусвідомленість, співпереживання собі та саморегуляція.
Особистість	Те, ким є людина. Кожен і кожна має набір особливостей, які залежать від контексту та сприйняття себе стосовно інших людей.
Оцінювання	Надання оцінки ситуації (позитивної або негативної), яка може стимулювати емоційну реакцію, особливо якщо людина дотична до ситуації.
Парасимпатична нервова система (ПНС)	Одна з двох частин автономної нервової системи. Парасимпатична нервова система розслабляє одні системи організму, такі як дихання й серцебиття, і активує інші, наприклад, травлення. Іноді ПНС називають «системою відпочинку й травлення» – на противагу симпатичній нервовій системі («бий або втікай»).
Підсумки	Запитання наприкінці вправ і активностей, націлені допомогти учасникам і учасницям обдумати, опрацювати та поділитися тим, що вони спробували або вивчили.
Пізнання	Ментальні процеси на зразок усвідомленості, оцінювання, розпізнавання та пам'яті. Попри те, що навіть проста усвідомленість є одним із пізнавальних процесів, термін «пізнання» зазвичай застосовують до когнітивних процесів вищого рівня, таких як мислення.
Поведінка	Фізичні дії людини та її спілкування.
Потреби	Те, що потрібно усім людям для благополуччя й процвітання, наприклад: безпека, їжа й товариство.
Почуття	Емоція або тілесне самовідчуття. У структурі СЕЕН термін «почуття» вживається дещо ширше і включає в себе й емоції, і самовідчуття. Емоції різняться від самовідчуттів тим, що базуються на оцінці ситуації та, як правило, не зосереджуються в певному місці в тілі.

<b>Процвітання</b>	Благополуччя людини, спільноти або довкілля; постійне розширення та втілення свого потенціалу.
<b>Ресурс</b>	Щось (певна подія, людина, місце, предмет або дія, реальні або уявні), що в людини асоціюється з підвищеними безпекою, щастям чи благополуччям.
<b>Ресурсність</b>	Практика, під час якої людина яскраво уявляє свій ресурс, а тіло реагує підвищеним відчуттям комфорту. Ресурсність варто поєднувати зі зчитуванням тілесних самовідчуттів.
<b>Рефлексивні практики</b>	Вправи, під час яких учні свідомо й структуровано скеровують увагу на свої внутрішні відчуття, аби глибше зрозуміти матеріал та інтерналізувати конкретні навички й теми.
<b>Ризиковані емоції</b>	Емоції, що здатні сильно нашкодити самій людині або іншим, якщо стануть надто сильними або якщо ними не керувати продуктивно.
<b>Рівень</b>	Сфера діяльності або знань. У структурі СЕЕН увесь педагогічний вміст поділено на три рівні: особистісний, соціальний та системний.
<b>Розбалансованість</b>	Стан, коли автономна нервова система людини втратила баланс між симпатичним та парасимпатичним станами. Може бути наслідком стресу або емоційної травми, а також хвороби, харчування чи екологічних факторів. Розбалансованість призводить до того, що людину значно легше «вибити» з її зони стійкості. Протилежністю до розбалансованості є гомеостаз – стан, коли автономна нервова система переходить від симпатичної активації до парасимпатичної і навпаки у здоровий та збалансований спосіб.
<b>Самовідчуття</b>	Тілесні сигнали, які зчитуються в конкретних частинах тіла, наприклад: тепло, холод, заніміння, розхитаність, напруженість, важкість, легкість тощо. Самовідчуття бувають приємними, неприємними або нейтральними.
<b>Саморегуляція</b>	Здатність орієнтуватися у власних емоціях, нервовій системі та поведінці, скеровувати їх на благополуччя оточення й не шкодити собі та іншим.
<b>Світська етика</b>	Нерелігійний підхід до універсальної етики, яка базується на здоровому глузді, спільному досвіді людства та досягненнях науки і є прийнятною для людей будь-якої релігії та атеїстів. Світська етика – це підхід до освітньої етики, який сповідується в соціальному-емоційному та етичному навчанні.

<b>Симпатична нервова система (СНС)</b>	Одна з двох частин автономної нервової системи. СНС готує тіло до небезпеки, змінює стан м'язів, серцебиття та вимикає системи на зразок травної або здатності розслаблятися й відпочивати. Цю систему ще називають «бий або втікай». Надмірні стрес або загроза можуть перевантажити СНС і відтак розбалансувати автономну нервову систему.
<b>Системне мислення</b>	Розуміння того, що речі та події взаємозалежні з іншими речами та подіями і пов'язані з ними складною мережею причинно-наслідкових зв'язків.
<b>Системний інтелект</b>	Уміння використовувати навички системного мислення для кращого розуміння явищ.
<b>Соціальна загроза</b>	Ситуація, у якій людина розуміє, що інші можуть уникати або відкидати її. Оскільки нервова система сприймає соціальну загрозу майже так само, як фізичну (перебування в реальній небезпеці, що загрожує виживанню), вона може бути потужним джерелом стресу й емоційних травм.
<b>Соціальна ізоляція</b>	Стан, коли людина позбавлена близьких взаємин із оточенням; усунення індивіда від інших індивідів чи соціальних груп.
<b>Соціальний інтелект</b>	Здатність усвідомлювати присутність інших людей і встановлювати з ними позитивні та продуктивні взаємини; здатність розуміти взаємодію між людьми на особистісному та колективному рівнях.
<b>Соціальний рівень</b>	Рівень структури СЕЕН, який охоплює міжособистісні взаємини з оточенням. Сюди належить усвідомленість оточення, виховання співпереживання та решти просоціальних емоцій, а також уміння будувати конструктивні взаємини з іншими людьми.
<b>Соціально-емоційне та етичне навчання (СЕЕН)</b>	Процес, що триває все життя, за допомогою якого діти й дорослі здобувають й ефективно застосовують знання, погляди та навички, потрібні для того, аби розуміти емоції та керувати ними, ставити позитивні цілі й досягати їх, відчувати й проявляти емпатію до інших людей, встановлювати та підтримувати позитивні взаємини, а також приймати відповідальні рішення.
<b>Співпереживання</b>	Співпереживання – це емоція, пов'язана з бажанням полегшити або не допустити страждань іншої людини зі щирого переживання за її благополуччя й відчуття ніжності та



турботи до неї. Співпереживання як стійке уміння передбачає ставлення до себе, інших та людства загалом через призму доброти, емпатії та бажання щастя й відсутності страждання для себе й оточення.

#### Спільність із людством

Ідея про те, що всі люди подібні між собою, а відтак рівні в базовому людському вимірі. Усі ми схожі в тому, що народжуємося, ростемо й помираємо; прагнемо щастя й намагаємося уникнути страждань; переживаємо емоції; маємо тіло; для зростання та виживання потребуємо допомоги інших.

#### Справедливість

Чесність та неупередженість на особистісному та системному рівнях. Справедливість передбачає пошук способів, щоб кожна людина могла досягти успіху та втілити свій максимальний потенціал незалежно від обставин поза її контролем.

#### Сприйняття/погляди

Те, як людина бачить себе, ситуацію або інших. Оскільки емоції виникають із того, як людина сприймає речі, уміння приймати різні погляди є основною стратегією структури СЕЕН, скерованою на виховання емоційного та соціального інтелектів.

#### Стійкі уміння

Навички та знання, які учнівство може повторювати, обдумувати й утілювати протягом усього періоду навчання й навіть життя. Основний навчальний зміст СЕЕН ділиться на ряд стійких умінь.

#### «Стійкісний» підхід

Підхід, який базується на силі особистості та тому, що кожна людина має стійкість до стресів та емоційних травм і що цю стійкість, завдяки якій вона вижила, можна зміцнювати за допомогою знань та практики.

#### Стійкість

Здатність продуктивно реагувати на виклики, стрес, загрози та несподіванки, які зазвичай дестабілізують людину. Стійкість у структурі СЕЕН виховується на особистісному, міжособистісному (взаємини підтримки), структурному (правила та інституції, які сприяють благополуччю та стійкості) і культурному (цінності, переконання й практики, що сприяють стійкості) рівнях.

#### Стратегії «Миттєва допомога!»

Підручні інструменти для переведення автономної нервової системи організму в збалансований стан, наприклад: дослухатися до звуків, випити склянку води або притиснути долоні до стіни.

<b>Стрес</b>	Фізичне або емоційне напруження, яке виникає внаслідок негараздів або дуже складних обставин. Тривалий або сильний стрес шкодить фізичному та емоційному здоров'ю людини, тому СЕЕН підкреслює важливість виховання стратегій стійкості, за допомогою яких можна боротися зі стресом на особистісному та системному рівнях.
<b>Стриманість</b>	Утримання від дій, які можуть нашкодити самій людині або її оточенню.
<b>Суб'єктивність</b>	Те, як людина бачить і трактує навколишній світ, її особисте сприйняття реальності.
<b>Тілесна грамотність</b>	Усвідомлення тілесних самопочуттів та уміння їх описати. У структурі СЕЕН тілесна грамотність допомагає учням і ученицям регулювати свою автономну нервову систему та краще усвідомлювати стрес і давати собі з ним раду.
<b>Травмоорієнтований підхід</b>	Підхід з урахуванням і розумінням того, що стрес та емоційні травми впливають на емоційне й фізичне благополуччя окремих людей та спільнот. У СЕЕН він проявляється у створенні безпечного навчального середовища, яке підтримує особистісну та колективну стійкість.
<b>Трансформація конфлікту</b>	Дія, скерована на те, щоб не просто вирішити або зупинити конфлікт, а змінити взаємини між усіма його сторонами їм на користь. Для учнівства це означає уміти конструктивно реагувати на конфлікти й заохочувати до співпраці, примирення та мирних взаємин між сторонами.
<b>Тренування уваги</b>	Структуровані методи навчання дослухатися до своїх почуттів, думок та імпульсів і не дозволяти їм брати гору над розумом. У структурі СЕЕН тренування уваги насамперед означає зважати на власні внутрішні стани й присутність інших людей та ширших систем.
<b>Увага</b>	Ментальний процес зосередженості на чомусь або усвідомлення чогось. У структурі СЕЕН увага насамперед означає акцент на власних внутрішніх станах і присутності інших людей та ширших систем.
<b>Упевненість у собі</b>	Віра у власну здатність досягати своїх цілей.
<b>Урівноваження (нервової системи)</b>	Коли дві частини автономної нервової системи – симпатична і парасимпатична – здатні змінювати одна одну в здоровий (гомеостатичний) спосіб. Навички стійкості, уплетені до структури СЕЕН, допомагають учнівству на-

вчитися врівноважувати свої нервові системи, що так само допомагає їм повернутися до особистої зони стійкості та залишатися в ній.

#### Усвідомленість

Сприйняття або пізнання чогось зовнішнього або внутрішнього. У структурі СЕЕН усвідомленість насамперед означає розпізнавання та розуміння думок, самовідчуттів і емоцій на особистісному рівні, уміння сприймати та розуміти емоції та потреби інших на соціальному рівні, та розпізнавання взаємозалежності та спільності з людством на системному рівні.

#### Утілене розуміння

Інтерналізоване знання. На цьому етапі учні й учениці уже не просто розуміють матеріал – він став природною складовою їхньої сутності та способу взаємодії зі світом. Це найглибший рівень засвоєння матеріалу в педагогічній моделі СЕЕН.

#### Хибні погляди

Погляди, що випадають із реальності; упередження, хибні припущення, домисли та нереалістичні очікування. Хибні погляди часто призводять до емоційних реакцій та некорисної поведінки. Позбутися хибних поглядів допомагають критичне мислення й навчання.

#### Цінності

Те, що особистість або суспільство цінують найбільше і вважають найважливішим; принципи, що лежать в основі та керують діями і мріями особистості та суспільства.

#### Шкільна атмосфера

Характеристика шкільного середовища відповідно до того, як у ньому почуваються освітяни та освітянки й учнівство, наприклад: дружня, привітна, безпечна тощо.

**СЕЕН-путівник**  
**Соціально-емоційне та етичне навчання:**  
**освітня програма для навчання серця й розуму**  
навчальне видання

Головний редактор **Олександр Елькін**  
Національна адаптація **Олени Масалітіної, Олега Марущенка**  
Переклад з англійської **Наталії Валецької**  
Літературна редакція **Юлії Лебеденко**  
Верстка та обкладинка для українського видання **Ірини Стасюк**

ТОВ «Інжиніринг»  
Київ, вул. І. Федорова, 9  
+380632375474  
rpp.office@gmail.com  
Видавничий ідентифікатор  
2344 від 30.06.17








**Для безкоштовного розповсюдження.  
Продаж заборонено.**

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

Більше інформації можна знайти на сайті [compassion.emory.edu](http://compassion.emory.edu)

Соціально-емоційне та етичне навчання надає освітянам 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, 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>Поцінування взаємозалежності</p>	 <p>Визнання спільності з людством</p>	 <p>Залученість до локальної й світової спільнот</p>



Center for  
Contemplative Science and  
Compassion-Based Ethics

УНІВЕРСИТЕТ ЕМОПІ

[compassion.emory.edu](http://compassion.emory.edu)

Щоб отримати більше інформації, пишть, будь ласка,  
на [seelearning@emory.edu](mailto:seelearning@emory.edu)



9 789662 344868 >