


Рання початкова школа
навчальна програма



**СОЦІАЛЬНО-
ЕМОЦІЙНЕ
ТА ЕТИЧНЕ
НАВЧАННЯ**

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 Валевської**
Літературна редакція **Юлії Лебеденко, Поліни Ткач, Тетяни Требушкової**
Верстка та обкладинка для українського видання **Ірини Стасюк**

Соціально-емоційне та етичне навчання: навчальна програма для ранньої початкової школи /
Голов. ред. О. Елькін. – 2-ге вид. – К.: ТОВ «Інжиніринг», 2023. – 320 с. – Спеціально для EdCamp Ukraine.

ISBN 978-966-2344-87-5

Книга містить розробки уроків програми соціально-емоційного та етичного навчання для використання в ранній початковій школі (1–2 кл.). Програма може бути окремим предметом варіативної складової, факультативом чи інтегрована до предметів інваріантної складової. Перш ніж упроваджувати навчальну програму СЕЕН, рекомендуємо пройти відповідне навчання (ознайомчий курс від розробників програми – Університету Еморі, основне навчання від українського партнера – Edcamp Ukraine) та вивчити «Методичні вказівки до програми СЕЕН» («СЕЕН-Путівник»). У процесі впровадження навчальної програми запрошуємо вас долучитися до глобальної спільноти СЕЕН, де можна ділитися досвідом, навчатися в інших і дізнаватися про можливості професійного розвитку, покликані допомогти і вам, і вашому учнівству.

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



Save the Children



The global fund for education in emergencies

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.

Це видання відповідає модельній навчальній програмі «Соціально-емоційне та етичне навчання: формування й розвиток м'яких навичок, стійкості, уваги та подолання травми 1–2 класи (курс за вибором)» для закладів загальної середньої освіти, що отримала гриф «Схвалено для використання в освітньому процесі» (zareestrovаний за № 7.0005-2022 у Каталозі надання грифів навчальній літературі та навчальним програмам МОН України).

© ГО «ЕдКемп Україна»

EdCamp Ukraine 2023

**Для безкоштовного розповсюдження.
Продаж заборонено.**

Зміст

Вступ і подяки	5
Розділ 1	
Створення атмосфери співпереживання у класі	17
Розділ 2	
Виховання стійкості	51
Розділ 3	
Підсилення уваги й самоусвідомленості	117
Розділ 4	
Управління емоціями	173
Розділ 5	
Навчатися одні від одних, пізнавати одні одних	207
Розділ 6	
Співпереживання собі й іншим	231
Розділ 7	
Це наша спільна справа	267
Підсумковий проєкт	
Будуємо кращий світ	301

Вступ і подяки

Вітаємо! Перед вами – навчальна програма соціально-емоційного й етичного навчання (СЕЕН) для ранньої початкової школи, створена Центром споглядальної науки й етики на основі співпереживання Університету Еморі в Атланті, штат Джорджія, США.

Перш ніж упроваджувати навчальну програму СЕЕН у своїй школі, рекомендуємо керівництву чи освітянству школи зареєструватися в Університеті Еморі і когось із його партнерів (в Україні це – громадська організація «ЕдКемп Україна» – *Прим. пер.*) та пройти онлайн чи індивідуальний курс підготовки. Це стане для вас підтримкою у процесі впровадження програми і допоможе навчати учнівство.

Також рекомендуємо освітянам прочитати «Методичні вказівки до програми СЕЕН», де пояснюємо цілі програми, її підґрунтя та структуру – особливо частину, де йдеться про упровадження СЕЕН у школах, із практичними рекомендаціями і порадами. Навчальна програма ґрунтується на структурі СЕЕН, описаній у «Методичних вказівках», а також працях експертів із питань освіти, Далай-лами та інших мислителів. У «Вказівках» описано структуру соціально-емоційного й етичного навчання та його основні складові – виховання базових людських цінностей, системне мислення, навички уваги та стійкості й інші важливі освітні практики. У процесі впровадження навчальної програми запрошуємо вас долучитися до глобальної спільноти СЕЕН, у рамках якої можна ділитися досвідом, навчатися в інших і дізнаватися про можливості професійного розвитку, покликані допомогти і вам, і вашому учнівству.

Станом на 2023 рік СЕЕН імплементується в 144 країнах світу (з них у 24 країнах – 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.

Цю навчальну програму розроблено під керівництвом Лінди Лантьєрі, старшої програмної радниці СЕЕН, Брендана Озава-де Сілва, заступника директора з питань СЕЕН, та Лінди Сеттевендемі, координаторки проєкту СЕЕН. Над програмою також працювали педагогічні розробниці Енн МакКей Брайсон, Дженніфер Нокс, Емілі Орт, Келлі Річардс та Кріста Тінарі. До створення ранньої версії програми долучилися також інші освітяни, автори і авторки, і майже сотня представників та представниць сфери освіти запропонували зворотний зв'язок щодо окремих уроків. Розробку програми СЕЕН курував доктор Лобсанг Тензін Негі, директор Центру споглядальної науки й етики на основі співпереживання Університету Еморі.

Послідовність та обсяг програми

Навчальна програма СЕЕН складається із семи розділів і підсумкового проєкту. Кожен розділ починається вступним описом і містить від трьох до семи уроків. Орієнтовна мінімальна тривалість кожного уроку, яка потрібна для проведення усіх вправ, – від 20 до 40 хвилин. Утім, уроки можна розтягувати в часі протягом одного дня або розбивати на кілька днів, якщо є така можливість, – це дасть учнівству змогу глибше засвоїти матеріал. Крім того, більшість уроків можна розділити на дві частини, якщо у вас немає часу на проведення усього уроку за один раз.

Кожен урок містить до п'яти частин, серед яких:

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

Ці складові відповідають педагогічній моделі СЕЕН, за якою діти просуваються від здобутих знань до критичного осмислення, а відтак – і втіленого розуміння. Якщо стисло, то «розігрів» дає можливість учнівству «заземлитися» і підготуватися до навчання; презентація / обговорення – це передача знань дітям; вправа для осмислення підштовхує учнівство критично осмислити почуте; рефлексійна практика дає час для особистих роздумів, які приводять до утіленого розуміння; і підсумки – це вдумливий «місток» між складниками засвоєного матеріалу. Детальніше про це написано у вступі до першого розділу навчальної програми.

Автори програми доклали чимало зусиль, щоб скласти таку послідовність розділів та уроків, яка дає змогу поступово вибудовувати навички так, щоб вони підсилювали одна одну. Саме тому ми рекомендуємо проводити їх у запропонованому вище порядку. Дослідження свідчать, що освітні програми на зразок СЕЕН найефективніші за умови дотримання чотирьох принципів¹. Ось вони:

- **послідовність:** пов'язані між собою вправи й активності сприяють засвоєнню навичок;
- **активність:** активні форми навчання допомагають учнівству краще засвоювати навички і формувати переконання;
- **спрямованість:** складова, яка наголошує на розвитку особистісних та соціальних навичок;
- **чіткість:** скерованість на конкретні соціальні й емоційні навички.

1 Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). <https://casel.org/what-is-sel/approaches/>

Проведення окремих розділів чи уроків поза порядком програми може спантеличити учнівство. Наприклад, чимало ідей, уведених на початку програми (таких як взаємозалежність або використання навичок стійкості для заспокоєння нервової системи), у наступних уроках слугують основою для інших концепцій (наприклад, діти пригадують взаєморозуміння, коли вивчають системи, і знання про нервову систему, коли вивчають емоції). Оскільки СЕЕН є стійкісноорієнтованою та травмоорієнтованою програмою, і навички стійкості впроваджуються у другому розділі, то якщо його пропустити, буде втрачено суттєву частку запропонованих практик. Натомість поступове, покрокове провадження учнів і учениць цим шляхом допоможе їм упевненіше засвоювати базові знання та з часом підсилить у них відчуття власної значущості й причетності до ключових понять, закладених у програму.

РОЗДІЛ 1: Створення атмосфери співпереживання у класі

У цьому розділі показано, як системне мислення, співпереживання та критичне мислення вплетені в кожний розділ програми. СЕЕН покликане допомогти учнівству зрозуміти, як турбуватися про себе та одне одного, особливо в плані соціального та емоційного здоров'я і благополуччя. Відтак програму СЕЕН можна вважати такою, що ґрунтується на співпереживанні до себе та інших. Звісно, неможливо просто наказати дітям проявляти співпереживання до себе та інших: потрібно продемонструвати їм цінність такого підходу, показати низку методів та навчити певних інструментів. Коли учениці й учні зрозуміють цінність цих інструментів та методів, вони почнуть застосовувати їх для власних потреб. І тоді уже і самі навчатимуться, і навчатимуть одне одного.

РОЗДІЛ 2: Виховання життєвої стійкості

Другий розділ присвячено важливій ролі тіла, особливо нервової системи, для щастя та благополуччя.

У сучасному світі людське тіло іноді реагує на небезпеку, коли насправді нам нічого не загрожує, або тримається за відчуття небезпеки навіть після того, коли загроза минула. Це призводить до розбалансованості нервової системи, яка своєю чергою знижує здатність концентруватися і навчатися та може шкодити здоров'ю. На щастя, учнівство може навчитися заспокоювати свій розум і тіло та збалансовувати свою нервову систему. У цьому розділі діти знайомляться з навичками стійкості, які допомагають турбуватися про себе.

Переважна частина цих навичок є результатом наукової роботи з травмами та стійкістю і ґрунтується на серйозному пласті клінічних і наукових досліджень. Цілком можливо, що у процесі знайомлення із тілесними самовідчуттями окремі учні й учениці

у класі переживатимуть складнощі, з якими ви не дасте собі раду самотужки, особливо якщо ці діти пережили чи переживають травми. За неочікуваних реакцій з боку учнівства пропонуйте їм стратегії «Миттєва допомога!». Якщо у вас є шкільні психологи або мудрі колеги чи представники керівництва, рекомендуємо вам заручитися їхньою підтримкою. Утім, підхід СЕЕН полягає не в тому, щоб лікувати травми, а в тому, щоб виховувати сильні сторони кожного учня й кожної учениці. Засвоєні завдяки програмі навички сприяють благополуччю кожної людини незалежно від її травматичного досвіду. Навчившись збалансовувати власну нервову систему, діти краще засвоюватимуть решту складових навчальної програми СЕЕН, зокрема, відточення уваги та розвиток емоційної усвідомленості.

РОЗДІЛ 3: Підсилення уваги і самоусвідомленості

На додачу до «тілесної грамотності» та усвідомленості своєї нервової системи, співпереживання до себе та інших ґрунтується також на «емоційній грамотності» й розумінні того, як влаштований мозок. Для цього потрібно уміти дуже уважно стежити за своїми думками та відчуттями. Цьому присвячений третій розділ, «Підсилення уваги і самоусвідомленості».

Відточення уваги дає учнівству чимало переваг. Увага допомагає зосереджуватися, навчатися та засвоювати інформацію. Дає змогу краще контролювати свої імпульси. Заспокоює тіло та розум так, що це сприяє поліпшенню фізичного і психологічного здоров'я. Учням і ученицям дуже часто кажуть «Будьте уважні!», але мало хто навчає, як саме відточувати навички уваги. У програмі СЕЕН увагу тренують не силою волі, а як і будь-яку іншу навичку – частими повторами і створенням можливостей попрактикуватися.

Учнівству нескладно бути уважним до чогось цікавого. Значно проблематичніше утримувати увагу, коли нецікаво або щось відволікає. У третьому розділі відточення уваги розглядають з різних боків. По-перше, у ньому розповідається про поняття тренування уваги та його переваги. По-друге, уроки третього розділу показують учнівству, що те, на чому ми зосередили увагу, може виявитися цікавішим, ніж ми думали. По-третє, запропоновані вправи на увагу легко й цікаво виконувати. І насамкінець – окремі вправи відточують увагу на буденних і нейтральних речах, наприклад, ходьбі або диханні. Протягом усього розділу учнів і учениць заохочуватимуть помічати те, що відбувається у них у думках та тілі, коли вони зосереджують увагу спокійно, стабільно й чітко.

РОЗДІЛ 4: Керування емоціями

Про емоції учнівству також розповідають через призму причинно-наслідкових зв'язків і системного мислення. Четвертий розділ допомагає навчити учнівство задумуватися над власними емоціями та почати складати так звану «ментальну карту», тобто розрізняти різні ментальні стани, такі як емоції, та їхні характеристики.

Ментальні карти – це частина емоційної грамотності: вони допомагають учнівству розвивати емоційний інтелект та краще керувати своїм емоційним життям. Оскільки сильні емоції здатні підштовхувати нас до різних учинків, уміння керувати емоціями допомагає «стримуватися» від такої поведінки, яка може нашкодити нам та іншим людям. Коли учні й учениці це зрозуміють, вони також досягнуть цінності виховання в собі «емоційної гігієни». Це не означає уміння подавляти емоції – а радше уміння давати собі з ними раду у здоровий спосіб.

РОЗДІЛ 5: Навчатися одне від одного, пізнавати одне одного

У цьому розділі навчальна програма СЕЕН переходить із особистісного на соціальний рівень, а уроки націлені на те, щоб допомогти учнівству звернути свою увагу на інших людей. Чимало навичок, які діти освоювали під час проходження уроків із перших чотирьох розділів особистісного рівня, можна застосовувати і тут, але тепер не до себе, а до однокласників та тих, із ким спілкуються щодня.

Діти цього віку природно цікавляться та придивляються до інших людей, але іноді їм бракує навичок дослухатися до них, ставити запитання та розуміти схожості й відмінності між собою і ними. Цей розділ розглядає три важливі аспекти цього питання, кожному з яких присвячено окремий урок: розуміння емоцій інших у контексті, вдумливе слухання та пізнання відмінностей і схожостей між усіма людьми. Усі три ґрунтуються на базовій темі – емпатії, тобто здатності розуміти та співпереживати іншим у їхній ситуації та емоційному стані. Емпатія та її підручна навичка вдумливого слухання закладають фундамент для наступного розділу – про співпереживання собі й іншим.

У такому віці діти іноді припускають, що інші думають і відчують так само, як вони. Або ж сприймають відмінності між людьми як абсолютні, такі, що ніяк не перетинаються. Мета цього розділу – допомогти їм віднайти точку посередині цих двох крайнощів, навчитися цінувати схожості й відмінності такими, якими вони є, і зрозуміти, що вони не заперечують одне одного. У цій точці, де збігаються спільності й відмінності між людьми, і виникає щире та сповнене поваги співпереживання до себе та інших.

РОЗДІЛ 6: Співпереживання собі й іншим

Цей розділ присвячено вивченню того, як дітям проявляти більше доброти одні до одних і до себе самих. Для цього дуже важливо допомогти учнівству поглибити усвідомленість власного емоційного життя та емоційного життя інших людей. Коли учні й учениці навчаться розуміти емоції та поведінку інших у контексті, це допоможе їм краще співпереживати іншим. А відтак – і поглибити зв'язок із ними та почуватися менш самотніми чи ізольованими.

Наскрізна тема розділу – співпереживання собі й іншим. Доктор Туптен Джінпа, визнаний науковець із питань співпереживання, дає йому таке визначення: «Співпереживання – це відчуття турботи, яке виникає, коли ми стикаємося зі стражданнями

іншої людини, і вмотивованість полегшити це страждання»¹. Відтак співпереживання залежить від усвідомленості ситуації, у якій перебуває інша людина, здатності відчувати до неї емпатію, а також відчуття прив'язаності чи ніжності до цієї особи. Такі самі якості важливі для співпереживання собі. Докторка психології Крістін Нефф, одна з провідних світових експерток у цій темі, пише, що співпереживання собі означає «ставитися з добротою та розумінням до себе в моменти власної слабкості»².

Дуже важливо допомогти дітям молодших класів познайомитися зі співпереживанням, оскільки вони лише вступають у той етап життя, коли їх постійно і по-різному оцінюватимуть: учителі й учительки, батьки і матері, опікуни й опікунки, а також однолітки. Відтак критично потрібно, аби вони знали: будь-які невдачі, які їх спіткають у житті чи навчанні, не є свідченнями їхньої цінності як особистостей, а лише досвідом для зростання і подальшого розвитку.

РОЗДІЛ 7: Це наша спільна справа

У цьому розділі йдеться про системи та системне мислення. Ці теми не зовсім нові для учнівства, оскільки про них говорили у попередніх розділах. У першому, наприклад, діти малювали схему взаємозалежності, яка показує, скільки речей та людей пов'язані з одним предметом чи подією. У третьому та четвертому розділах діти вивчали, як емоції виникають із певних причин і в контексті й що іскра може перетворитися на лісову пожежу, яка нищить усе на шляху. Системне мислення вбудоване у різні частини навчальної програми, але в цьому розділі говоритимемо про нього безпосередньо.

СЕЕН визначає системне мислення як «розуміння того, що люди, речі та події взаємозалежні з іншими людьми, речами та подіями і взаємопов'язані з ними складною мережею причинно-наслідкових зв'язків».

Можливо, звучить складно, але навіть малі діти мають вроджену здібність до системного мислення. І хоч вони поки не використовують слово «система», та все ж мають інтуїтивне розуміння того, що їхня сім'я або домашня обстановка є складними одиницями зі специфічною динамікою. Не всім у сім'ї чи класі подобаються ті самі речі, не всі поведуться однаково – і якщо змінити один елемент у таких системах, це вплине на решту елементів. Для освіти обов'язково виділити цю вроджену здібність до системного мислення у дітях та відточувати її через практичне використання.

.....

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

2 <https://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/>

ПІДСУМКОВИЙ ПРОЄКТ СЕЕН: Будуємо кращий світ

Підсумковий проєкт СЕЕН – це завершальна активність, яку робитиме ваше учнівство у рамках цієї навчальної програми. Діти подумують над тим, що було б, якби уся їхня школа стала школою доброти і співпереживання та практикувала уроки із програми СЕЕН. Після того, як уявили таку школу, діти порівнюють її із тим, якою вона є насправді. А тоді обирають якусь зону, над якою попрацюють спільно та індивідуально. Після цього учнівство ділиться своїм досвідом і знаннями з іншими дітьми.

Підсумковий проєкт складається із восьми кроків, на кожен із яких потрібно виділити принаймні один урок. Ця програма розрахована на цілий навчальний рік. Тому коли плануватимете її впровадження разом із підсумковим проєктом, рекомендуємо закласти щонайменше вісім, а в кращому випадку – 10-12 уроків для завершення цього спільного проєкту.

Адаптації

Учителі та учительки найкраще знають потреби свого класу і школи. Тому ви можете вільно змінювати імена персонажів у розповідях, які містяться в уроках, а також інші деталі уроків так, щоб вони краще вписалися у контекст вашої групи. Якщо маєте намір внести серйозніші правки, радимо вам спершу уважно прочитати навчальні цілі цього уроку та обговорити зміни з кимось із колег, щоб упевнитися, що вони не призведуть до зміни навчальних цілей і не матимуть негативного впливу на безпеку чи емоційний стан дітей під час уроку.

Скорочена версія

Якщо ви не можете упровадити навчальну програму СЕЕН повністю, рекомендуємо скористатися поданою нижче скороченою версією. Вона удвічі коротша, ніж повна, зате містить усі важливі елементи з кожного розділу та проходить у логічному порядку – коли нові навички вибудовуються на підґрунті попередніх. Скорочена версія містить конкретні номери уроків та не містить підсумковий проєкт. Якщо ви не можете упровадити і скорочену версію навчальної програми СЕЕН, тоді просто рухайтесь нею за порядком, на скільки вам вистачить часу.

Розділ 1: урок 1, урок 4, урок 5

Розділ 5: урок 1

Розділ 2: урок 1, урок 2, урок 4, урок 5

Розділ 6: урок 1, урок 3, урок 4

Розділ 3: урок 1, урок 2, урок 4

Розділ 7: урок 1, урок 2

Розділ 4: урок 1, урок 2, урок 4

Ефективне впровадження програми СЕЕН

Від ефективності впровадження програми дуже сильно залежать її результати та переваги для учнівства¹. Упровадження означає, як саме програму використовують на практиці, дає інструменти для фасилітації та багато важить для ефективності програми². Для досягнення конкретних результатів, передбачених програмою, потрібне високоякісне впровадження таких освітніх програм із науковим підґрунтям.

Під час упровадження навчальної програми СЕЕН потрібно розуміти важливість проведення усіх уроків та вправ, із яких вона складається (дозування), саме так, як прописали розробники/-ці (точність). Це підвищить шанси на її успішне засвоєння учнівством вашого класу. Щоб забезпечити якісне впровадження, фасилітуйте проведення уроків (допомагайте учнівству освоювати матеріали) так, як написано в методичних матеріалах до програми СЕЕН, які перевірені та ґрунтуються на наукових теоріях.

Дослідження свідчать, що дуже важливо відстежувати та підтримувати процес упровадження програми. У своєму мета-аналізі доктор Джозеф А. Дурлак та його колеги виявили, що позитивний вплив соціально-емоційного навчання на академічні досягнення, зниження депресії та тривожності і зменшення проблем із поведінкою був удвічі вищим, коли програму впроваджували із точним дотриманням інструкцій, вправ та послідовності, запропонованих розробниками³.

Попри наголошену важливість упровадження програми та її окремих складових у запропонованому розробниками порядку, на практиці програму досить часто адаптують до освітнього контексту. Наприклад, учительство іноді вирішує трохи скоригувати методи фасилітації уроків відповідно до власного стилю викладання або обговорити в рамках уроку конкретні інтереси чи проблеми свого учнівства. Буває, повне впровадження програми неможливе через часові обмеження, але зверніть увагу, що зміна способу впровадження програми може поставити під загрозу її ефективність.

.....

1 Цим та наступними підрозділами вступної частини програма СЕЕН завдячує професорці Кімберлі Шонерт-Рейхл.

2 Durlak, J. A. (2016). Programme implementation in social and emotional learning: basic issues and research findings. *Cambridge Journal of Education*, 46, 333-345.

3 Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: a meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82, 405-32.

Ключові поняття для досягнення високої якості впровадження програми:

- **точність:** ступінь дотримання основних елементів програми, як задумано і описано розробниками;
- **дозування:** обсяг упроваджуваної програми (кількість уроків та повнота впровадження);
- **якість викладання:** повнота дотримання вказівок розробників та ступінь оволодіння програмою з боку учительства;
- **адаптація:** обсяг змін, внесених до програми;
- **залученість учасників та учасниць:** ступінь залученості учнівства до вправ, проваджуваних у рамках уроків¹.

.....

1 Durlak, J. A., & DuPre, E. P. (2008). Implementation matters: A review of research of the influence of implementation on program outcomes and the factors affecting implementation. *American Journal of Community Psychology*, 41, 327-350; Durlak, J. A. (2016). Programme implementation in social and emotional learning: basic issues and research findings. *Cambridge Journal of Education*, 46, 333-345.

Що таке соціально-емоційне навчання?

Структура СЕЕН побудована на інноваційних рішеннях соціально-емоційного навчання (СЕН) та інших освітніх ініціатив, скерованих на впровадження цілісного підходу до освіти у школах. Соціально-емоційне навчання, або СЕН – це процеси, за допомогою яких учнівство та дорослі засвоюють і ефективно використовують знання, погляди та навички, необхідні для того, щоб розуміти свої емоції і керувати ними, відчувати та проявляти емпатію до інших, ставити і досягати позитивних цілей, розвивати та підтримувати позитивні взаємини і приймати відповідальні рішення – усе задля того, щоб давати раду собі, взаєминам із іншими людьми та працювати ефективно й етично¹.

Компетентності СЕН розглядаються як «відточені навички», які лежать в основі майже усіх аспектів людського існування. Крім того, СЕН дає освітянам, учням і ученицям, родинам і громадам потрібні стратегії та практики для кращої підготовки до «іспитів життя, а не життя задля іспитів»². До компетентностей СЕН належать базові навички доброго здоров'я, активної громадянської позиції та академічної і соціальної успішності у школі та поза нею. СЕН іноді називають «фрагментом, якого бракує», оскільки це та частина освіти, яка невід'ємно пов'язана з академічною успішністю, але ще донедавна не займала належного, чітко прописаного місця у шкільних програмах. СЕН наголошує на використанні активного навчання – віднайденні навичок, спільних для різних сегментів навчальної програми, а також контекстів, у яких ці навички можливо практикувати задля виховання позитивних поглядів на життя, поведінки та процесів мислення. Хороша новина полягає в тому, що навичок СЕН можна навчити цілеспрямовано, якщо створити турботливе навчальне середовище для дітей³.

1 Weissberg, R. P., Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., & Gulotta, T. P. (2015). Social and emotional learning: Past, present, and future. In J. A. Durlak, C. E. Domitrovich, R. P. Weissberg, & T. P. Gulotta (Eds.), *Handbook of Social and Emotional Learning: Research and practice* (pp. 3-19). New York, NY: Guilford.

2 Elias, M. J. (2001). Prepare children for the tests of life, not a life of tests. *Education Week*, 21(4), 40.

3 Greenberg, M. T. (2010). School-based prevention: Current status and future challenges. *Effective Education*, 2, 27-52.

Заувага щодо «вдумливості»

За останнє десятиліття термін «вдумливість»¹ став дуже популярним, і тепер його застосовують до найрізноманітніших стратегій та практик, чимало з яких різняться від історичного значення поняття. Одне з найпопулярніших сучасних визначень вдумливості описує її як неупереджену усвідомленість теперішнього моменту. Точаться суперечки про те, чи вдумливість – це духовна практика, світська, чи поєднання обох, а також чи потрібна для неї медитація, чи ні. У зв'язку з цими неузгодженостями програма СЕЕН зосереджується конкретно на увазі – здібності, притаманній усім та детально вивченій психологами і нейробіологами протягом останніх десятиліть. І якщо щодо універсальності вдумливості є певні сумніви, то до універсальності уваги не виникає жодних питань.

У програмі СЕЕН словом «вдумливість» позначаємо здатність утримувати увагу на чомусь значущому, тримати в пам'яті й не відволікатися. У цьому плані вдумливість схожа на утримання уваги. Наприклад, якщо потрібно пам'ятати про ключі, то саме вдумливість допомагає це зробити, якщо ж людина забула ключі вдома, то це тому, що послабила вдумливість на якийсь момент. Найважливіше те, що учнівство зрозуміє, що можна практикувати вдумливість і щодо власних цінностей та зобов'язань. А це вкрай важливо для розвитку етичної грамотності. Вдумливість дає нам змогу бути вірними власним цінностям, зокрема, у діях; натомість коли ми «забуваємося», це часто призводить до вчинків, які розходяться з нашими цінностями.

У програмі СЕЕН поняття вдумливості також використовується як означення для таких поширених практик, як «вдумливе слухання», «вдумлива ходьба» тощо. Утім, за бажанням у своїй школі ви можете замінити їх іншою термінологією, наприклад, «активне або уважне слухання», «уважне споживання їжі» або «уважна ходьба». Незалежно від обраної вами термінології, важливо, щоб ваше учнівство зрозуміло цінність відточування уваги та її використання для розсудливості у різних внутрішніх і зовнішніх ситуаціях.

Дякуємо вам

Дякуємо за те, що зацікавилися навчанням СЕЕН. Сподіваємося, воно стане для вас і вашого учнівства корисним ресурсом, і ви ділитиметеся своїм досвідом та осмисленнями зі спільнотою освітян, які впроваджують СЕЕН у вашому регіоні та у світі.

.....
¹ Англійською mindfulness, в україномовних текстах часто вживається у транслітерації як «майндфул-нес», але у цих перекладах позначатиметься словом «вдумливість». – Прим. пер.

Головне про СЕЕН в Україні

Програма СЕЕН стартувала в Україні восени 2019 року як всеукраїнський експеримент у 26 закладах освіти з 23 областей за ініціативи EdCamp Ukraine і за підтримки Міністерства освіти і науки України, Інституту модернізації змісту освіти, Інституту проблем виховання НАПН України. Відтоді нас спіткали пандемія і жахи повномасштабної війни, але навички стійкості з СЕЕН, здобуті учнівством та вчительством пілотних шкіл, стали для них незамінною опорою. Репрезентативне дослідження можливостей упровадження СЕН у межах реформи Нової української школи¹ продемонструвало великий запит на соціально-емоційні навички, а case study проміжних результатів програми свідчать: вона більш ніж на часі і повинна впроваджуватися і надалі у воєнних та повоєнних умовах.

За цей час розроблено модельні навчальні програми з СЕЕН для 1–2², 3–4³, 5–6⁴ та 7–9⁵ класів закладів загальної середньої освіти, які отримали гриф «Схвалено для використання в освітньому процесі». На підтримку імплементації програми EdCamp Ukraine розробила низку навчально-методичних посібників, зокрема, серію «Я (практикую) СЕЕН», до якої увійшли видання про співпрацю педагогів з батьківством у руслі програми, про СЕЕН для самого батьківства, про створення професійної спільноти СЕЕН, про здійснення формульованого оцінювання навчальних досягнень із СЕЕН. Також побачили світ збірки практик для учнівства 6–10 років та віку 11+, а також (у співпраці з Українським інститутом розвитку освіти України) практичний poradnik про розвиток емоційного інтелекту учнівства, створений переважно на прикладі програми СЕЕН.

Чимало зусиль було докладено на системному рівні: необхідність розвитку соціально-емоційних навичок наскрізно ураховано в концепції НУШ, соціально-емоційний компонент інтегрований до Державного стандарту базової середньої освіти, а емоційно-етична компетентність – до професійного вчительського стандарту. Українською перекладений ознайомчий онлайн-курс (SEE 101) від Університету Еморі⁶. Підготовано три з половиною десятки фасилітаторок/-ів і тренерок/-ів із СЕЕН. Навесні 2023 року розпочалося масштабування програми Україною у форматі очних тренінгів та подальшого консультативного супроводу.

Дізнатися більше про програму та долучитися до її поширення можна на сторінці СЕЕН в Україні: www.edcamp.ua/seelukraine/.

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, «Видавнична група «Шкільний світ», 2021. – 312 с. – <http://surl.li/ecbcc>.

2 https://bit.ly/program1-2_seelukraine.

3 https://bit.ly/program3-4_seelukraine.

4 https://bit.ly/program5-6_seelukraine.

5 https://bit.ly/program7-9_seelukraine.

6 101.seelearning.emory.edu.



SEE Learning

Social, Emotional, and
Ethical Learning

РАННЯ ПОЧАТКОВА ШКОЛА

РОЗДІЛ 1

Створення
атмосфери
співпереживання
у класі



Огляд

Суть СЕЕН – допомогти учнівству зрозуміти, як турбуватися про себе та одні одних, особливо в плані так званого соціального й емоційного здоров'я і благополуччя. Відтак усю програму можна вважати такою, що ґрунтується на співпереживанні – до себе та інших. Звісно, неможливо просто наказати учнівству проявляти співпереживання до себе та інших: потрібно продемонструвати цінність такого підходу, показати низку методів та надати певні інструменти. Коли діти зрозуміють цінність цих інструментів та методів, вони почнуть застосовувати їх для власних потреб. І тоді вже навчатимуться і самі, і навчатимуть одні одних.

Саме тому в першому розділі, «Створюємо атмосферу співпереживання в класі», вводяться такі основоположні поняття, як доброта і співпереживання. Термін «доброта» використовуємо для молодшого учнівства, а «співпереживання» – для старшого. І хоча між названими термінами незначна різниця, для СЕЕН важливо впровадити ці поняття та спільно з учнями й ученицями працювати над тим, щоб вони розвинули власне розуміння цих понять та їхнього застосування на практиці. Усі наступні розділи навчальної програми СЕЕН ґрунтуються на цій основі: діти вивчатимуть співпереживання до себе на особистісному рівні щодо тіла, розуму й емоцій (розділи 2 і 4); співпереживання до інших (розділи 5 і 6); та співпереживання в системному контексті (розділ 7). Відтак можна сказати, що перший розділ – це про те, «що» таке СЕЕН, а решта розділів заповнюють каркас того, «як» проявляється соціально-емоційне й етичне навчання.

Перший урок, «Що таке доброта», упроваджує поняття доброти, допомагає зрозуміти, що вона означає і чому нам потрібна. У цьому уроці за допомогою двох вправ діти з'ясовують, як доброта пов'язана зі щастям: вправа із заходженням у коло та вправа про малянок доброти. Дуже важливо, щоб учні й учениці зрозуміли, як доброта пов'язана зі щастям. Коли вони почнуть усвідомлювати, що універсальне людське бажання доброго (а не жорстокого) ставлення з боку інших закорінене в нашому прагненні бути щасливими і благополучними, діти зможуть зрозуміти, що це стосується не лише їх, а й інших людей. Відтак якщо ми хочемо доброго ставлення до себе, то цього можливо досягнути лише за умови власної доброти до інших людей. У цьому суть принципу взаємності.

Другий урок, «Класні домовленості», надає учнівству можливість скласти список класних домовленостей, яких вони намагатимуться дотримуватися з метою підтримання безпечного та доброго середовища для всіх однокласників і однокласниць. Розроблення цих домовленостей допомагає учнівству на практиці познайомитися з добротою та її впливом на власну потребу в доброму ставленні в контексті спільного з іншими простору.

Третій урок, «Практикуємо доброту», повертає учнівство до класних домовленостей із метою конкретизувати їхнє розуміння. Спершу учні й учениці виконують вправу

для осмислення, під час якої переводять класні домовленості у практичні приклади, які можна розіграти як сценки. Після цього сценки розігрують перед класом та осмислюють набутий досвід. Такий процес утіленого розуміння класних домовленостей повинен повторюватися регулярно протягом навчального року – це допоможе учнівству краще запам'ятати їх та користуватися ними.

Четвертий урок, «Доброта як внутрішня якість», покликаний поглибити в учнівства розуміння доброти через прослуховування та обговорення кількох історій. Нам нескладно пов'язати доброту із зовнішніми вчинками – наприклад, поділитися з кимось їжею або грошима, сказати комусь щось хороше чи допомогти підвестися тим, хто падає. Утім, якщо за цими вчинками стоїть намір використати людину у власних цілях, тоді це не є щира доброта чи сердечна допомога. Мета програми СЕЕН не в тому, щоб дати учнівству інструкції, як поводитися, чи навчити їх поводитися «добре»; мета програми – допомогти дітям розвинути щирі внутрішню мотивацію шукати найкраще в собі та найкраще для інших. Відтак важливо, щоб учениці й учні зрозуміли важливість не лише вчинків, а й прихованих за ними внутрішніх якостей. Саме тому потрібно, щоб учнівство зрозуміло, що доброта – це щось глибше, ніж просто дії: це також стан розуму й серця, щирий намір допомогти іншим бути щасливими. А вже з цього розуміння учнівство може створити власне визначення доброти, до якого можна поступово додавати інші складники та змінювати його відповідно до поглиблення розуміння.

Розділ завершується п'ятим уроком, «Доброта і взаємозалежність», під час якого діти ще глибше вивчать доброту, цього разу в поєднанні з поняттям взаємозалежності, яке частково перетинається з поняттям вдячності, про яку детальніше говоритимемо в подальших розділах. Суть уроку зводиться до того, що хоча ми бачимо добрі вчинки щодня, часто не розпізнаємо їх або сприймаємо як належне. Діти глибше проаналізують щоденні вчинки та побачать, яку роль у них відіграє доброта, і це допоможе їм більше цінувати доброту як навичку, яка відточується. Із часом учениці й учні зможуть розпізнавати більше проявів доброти у своєму житті та навчатися цінувати власні добрі вчинки. Що краще діти розпізнаватимуть доброту в найрізноманітніших проявах, то більше цінуватимуть важливість доброти в повсякденному житті для нашого щастя та навіть виживання. Під час цього уроку учнівство також познайомиться з поняттям взаємозалежності та тим, що власні досягнення й предмети довкола них можливі завдяки доброті інших людей. Усе це допоможе підготувати учнів і учениць до глибшого вивчення взаємозалежності в подальших розділах навчальної програми.

Деяким дітям буває важко розпізнати доброту в собі та інших. Те, що ми вважаємо проявами доброти – наприклад, притримування дверей (чи навіть проведення уроків!), – окремі учні й учениці можуть такими не вважати. Наберіться терпіння й дозвольте учнівству самим дійти до цього розуміння. У таких ситуаціях допоможе заслуховувати думки інших учнів і учениць про те, що вони вважають добрими вчинками, або просити дітей розповісти про добрі вчинки, які вони помітили з боку інших. Це займе час, але згодом ви помітите, як діти розвивають здатність помічати доброту в найрізноманітніших проявах.

Складники уроку СЕЕН

Кожен урок навчальної програми СЕЕН починається з «розігріву», і з кожним наступним розділом «розігриви» змінюються та стають дещо складнішими. «Розігрів» – це елемент налаштування на урок соціально-емоційного й етичного навчання, сигнал про зміну формату взаємодії, а також можливість відточити навички через повторювані практики. Ми рекомендуємо проводити подібні «розігриви» за будь-якої можливості, навіть коли у вас обмаль часу.

У деяких уроках містяться обговорення або презентації, за допомогою яких учнівство отримує базові знання про певне поняття або ідею. Це – рівень здобутих знань (із загальної педагогічної моделі, див. «Методичні вказівки» до програми СЕЕН). Також в уроках є вправи для осмислення – короткі активності, які допомагають перейти від здобутих знань до критичного осмислення, особистого розуміння, коли учень чи учениця пов'язують набуті знання з власним життєвим досвідом. Вправи для осмислення відштовхуються від здобутих знань, щоб дати дітям можливість засвоїти матеріал на практиці.

Також в уроках містяться рефлексійні практики. Вони призначені для переходу від критичного осмислення до втіленого розуміння, а також для поглиблення досвіду щодо того чи іншого поняття. У деяких випадках вправи для осмислення не сильно відрізняються від рефлексійних практик, оскільки вправу на осмислення можна повторювати та поглиблювати для подальшого обдумування та інтерналізації матеріалу. Вправи для осмислення та рефлексійні практики можуть бути позначені зірочкою – це означає, що їх можна проводити повторно, якщо ви відчуваєте, що це допоможе дітям із матеріалом.

І завершується кожен урок підсумком, під час якого діти отримують змогу озвучити класові свої думки, почуття й запитання.

Час і темп

Більшість уроків заплановані мінімум на 20-40 хвилин. Рекомендуємо вам виділяти більше часу, ніж указано в уроці, якщо у вас є можливість, а у вашого учнівства – сили, приділяючи особливу увагу вправам та рефлексійним практикам. Якщо на уроки СЕЕН у вас є менше, ніж пів години, можете робити по одній вправі або виконувати частину вправи під час одного уроку, а завершувати на наступному. Але пам'ятайте, що розігрів та вправи на осмислення важливо включити до уроку за будь-якої тривалості.

Куток умиротворення

Можливо, ви захочете облаштувати в себе куток умиротворення, де учні й учениці можуть проводити час, коли засмучені або мають потребу побути наодинці. У цьому куточку можна вивішувати роботи, створені учнями й ученицями – їхні графіки, малюнки, а також плакати й інші матеріали із СЕЕН. У деяких класах там лежать подушки,

м'які іграшки, розташовані особливі зображення, плакати про зону стійкості (про неї говоритимемо в другому розділі), снігові кулі, пісочні годинники, книжки з казками та інші ресурси, є можливість увімкнути музику. Поясніть класові, що куток умиротворення – це місце, де вони можуть проявити до себе доброту і співпереживання та попрактикувати те, що вивчають у межах СЕЕН. Із часом навіть коротке перебування в кутку умиротворення може виявитися дієвим для учнівства в ситуаціях, коли потрібно заспокоїтися чи віднайти відчуття збалансованості в тілі, оскільки куток умиротворення асоціюватиметься із безпекою та благополуччям.

Особиста практика учнівства

Із часом ваше учнівство засвоїть особисті практики, якими зможе користуватися за потреби. Соціально-емоційне й етичне навчання передбачає, що кожен учень і учениця підбере для себе власний набір практик. Практики учнівству презентуємо поступово, адже без умілого подання деякі з них можуть не допомогти, а зашкодити. У першому розділі ми створюємо умови для особистих практик – даємо дітям безпечне й турботливе середовище. У другому розділі вводяться практики, здатні заспокоїти й урегулювати нервову систему. У третьому розділі подаються практики відточення уваги (їх часто називають вдумливими практиками). У четвертому розділі діти знайомляться з практиками, пов'язаними з емоціями. Дуже радимо дотримуватися саме такої послідовності подання матеріалу: це допоможе підготувати учнівство до кожного наступного кроку та даватиме змогу повертатися до простіших практик, коли діти засмучуватимуться або втрачатимуть рівновагу нервової системи.

Особиста практика учительства

Ще до викладання учнівству рекомендуємо вам самим спробувати деякі практики з другого й третього розділів, якщо ви не знайомі з ними. Навіть коротке вправлення (кілька хвилин щодня) підвищить вашу ефективність як учителя-фасилітатора / учительки-фасилітаторки, коли ви дійдете до цих розділів. Що раніше почнете, то більше зможете попрактикуватися, перш ніж навчати учнівство цих практик.

Додаткові ресурси і джерела

Якщо ви ще не читали про структуру СЕЕН у «Методичних вказівках» до програми, дуже просимо вас зробити це – особливо розділи про особистісний рівень.

Ще радимо ознайомитися з короткою книжкою Деніела Ґоулмена і Пітера Сенге «Потрійний фокус», а також книжкою Деніела Ґоулмена і Лінди Лантьєрі «Емоційний інтелект: практики для виховання внутрішньої стійкості у дітей»¹.

.....
1 Ці книжки не виходили в українському перекладі. – Прим. пер.

Лист батьківству й опікунству



SEE Learning

Social, Emotional, and
Ethical Learning

Дата: _____

Шановні матері й батьки, опікуни й опікунки!

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

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

Починаємо – розділ перший

СЕЕН складається з розділів. У першому розділі, «Створення атмосфери співпереживання у класі», діти знайомляться з фундаментальними поняттями доброти і співпереживання. Термін «доброта» ми застосовуємо для молодшого школярства, а слово «співпереживання» – для старшого. Співпереживання означає здатність турбуватися про себе і про інших і є джерелом сили і стійкості, а не ознакою слабкості чи нездатністю постояти за себе та інших. Щораз більше наукових досліджень (і про них ми згадуємо у «Методичних вказівках») указують на те, що виховання співпереживання має позитивні наслідки для здоров'я та взаємин.

Практика вдома

Заохочуємо вас брати активну участь в освоєнні вашою дитиною програми СЕЕН. Ви можете ознайомитися як із самою програмою, так і з буклетом під назвою «Методичні вказівки до програми СЕЕН». У ньому коротко описана програма, її структура й подано посилання на наукові дослідження, що лежать в її основі.

Коли ваша дитина проходить перший розділ, спробуйте запитати за обідом чи в інший зручний час, які добрі вчинки кожен із членів вашої родини помітили /

здійснили за сьогодні. Іншим разом зверніть увагу дитини на добрі вчинки, коли спостерігатимете їх, і заохотьте її чинити так само. Це виховує в дитини навичку розпізнавати й цінувати доброту та співпереживання.

Додаткове читання

Навчальні ресурси СЕЕН англійською мовою є на сайті www.compassion.emory.edu, а українською – www.edcamp.ua/seelearning.

Також рекомендуємо коротку книжку Деніела Гоулмена і Пітера Сенґе «Потрійний фокус» (Triple Focus) і книжку Лінди Лантьєрі та Деніела Гоулмена «Емоційний інтелект: практики для виховання внутрішньої стійкості у дітей» (Building Emotional Intelligence: Practices to Cultivate Inner Resilience in Children).

Підтримати впровадження програми СЕЕН та взяти участь у її обговоренні ви можете, долучившись до спільноти за покликанням: <http://bit.ly/coloseelua>.

Якщо матимете запитання, будь ласка, звертайтеся.



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Підпис учителя / учительки

Ім'я учителя / учительки: _____

Контакти учителя / учительки: _____

РОЗДІЛ 1

Створення атмосфери співпереживання у класі

УРОК

1

Що таке доброта

Мета уроку

Мета першого уроку – познайомити учнівство з соціально-емоційним і етичним навчанням через обговорення того, що таке доброта і для чого вона нам. Доброта і співпереживання лежать в основі СЕЕН, тому важливо починати саме з них. Усі ми хочемо доброго ставлення до себе, оскільки всі прагнемо до щастя і благополуччя. Ніхто не хоче сумувати чи переживати проблеми і труднощі в житті. Коли ми це усвідомимо, то зрозуміємо, чому варто проявляти доброту до

інших – адже ці люди, як і ми, хочуть бути щасливими й не хочуть сумувати. (Примітка: у наступному уроці це розуміння спільної потреби в доброму ставленні буде використане для створення погодженого всіма списку класних домовленостей, розроблених на підтримку безпечного і продуктивного навчального середовища.)

*Зірочка біля вправи або практики означає, що її можна повторювати неодноразово (зі змінами або в незмінному вигляді).

Навчальні результати

Учениці й учні:

- зрозуміють, що всі ми прагнемо до щастя й добра;
- створять власний малюнок доброти, який зможуть надалі використовувати як ресурс.

Ключові складові



Міжособистісна усвідомленість

Тривалість

30 хвилин

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- підказки, подані нижче;
- фломастери або ручки для малювання.

«РОЗІГРІВ» | 3 хвилини

- Цього навчального року ми щотижня присвячуватимемо трошки часу тому, щоб дізнатися більше про себе та одні одних.
- Ми робитимемо вправи, щоб зрозуміти, що таке щастя й доброта.
- Ми зрозуміємо, як перетворити наш клас на щасливе місце для навчання, де всі ми почуватимемося в безпеці.

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ №1 |

12 хвилин

Зайти й вийти

Огляд

Учні й учениці заходитимуть і виходитимуть із кола залежно від того, чи стосуються їх підказки, зачитані учителем / учителькою. Діти також звертатимуть увагу на те, хто залишився в колі, а хто вийшов із нього, тобто хто має подібну рису / досвід, як у них, а хто – ні.

Що вивчатимемо

Ми можемо бути дуже різними, але всі прагнемо до щастя й добра.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- список підказок, поданий нижче.

Схема дій

- Учні й учениці стають у коло.
- Зачитайте запитання-підказки, подані в цьому уроці. Ті, кого ця підказка стосується, нехай заходять усередину кола.

- Попросіть дітей звернути увагу на те, хто всередині кола, а хто назовні. Обговоріть це з ними.
- Наприкінці вправи скажіть класові:
 - Роззирнімося довкола. Здається, ми щасливіші тоді, коли інші люди ставляться до нас добре. Подібно до того, як нас об'єднують спільні вподобання чи характеристики (наприклад, однакова кількість братів і сестер), так само нас об'єднують інші речі – бажання бути щасливими і щоб до нас добре ставилися.

Підказки для вчительства

- Вам знадобиться достатній простір, де діти зможуть стати в коло й заходити та виходити з нього. Можливо, доведеться зсунути парти вбік. Як варіант – провести цю вправу на вулиці або в спортзалі.
- Інший варіант проведення: сформувати коло зі стільців, щоб діти сідали або вставали. Або ж просто підіймали руки. Який би спосіб ви не обрали, упевніться, що учні й учениці бачать одне одного та можуть спостерігати, хто як відповідає на запитання.
- Окрім запитань, поданих нижче як зразок, ви можете додати свої варіанти, якщо вистачить часу. Запропоновані запитання можна адаптувати відповідно до особливостей класу. Суть у тому, щоб почати з речей, у яких діти різняться між собою – улюблені речі, риси зовнішності чи характеру, а потім перейти до того, що між нами є спільного: бажання бути щасливими і щоб до нас добре ставилися.

- Зверніть увагу, чи всі учні й учениці увійшли до кола у відповідь на крайні запитання, – можливо, вони їх не зрозуміли. Утім, не змушуйте нікого реагувати так, як вважаєте за потрібне, чи погоджуватися з вашими висновками: у наступних уроках ми вивчатимемо тему щастя й доброти глибше, тож діти зможуть змінити свою позицію чи ставлення.

Приклад проведення

- *Давайте станемо колом. Це – коло безпеки. Тут можна думати й почуватися так, як вам хочеться, і ніхто вас не судитиме і не коментуватиме.*
- *Якщо те, що я зачитаю, стосується вас, заходьте всередину кола. Давайте спробуємо провести цю вправу без розмов – просто спостерігайте за тим, що відбувається довкола.*
- *Почнімо.*
- *Зробіть крок усередину кола, якщо у вас є брат або сестра.*
- *Тепер давайте подивимося, у кого ще є брат або сестра, а в кого немає. Повернімося до початкового кола.*
- *Зробіть крок усередину, якщо ви любите піцу.*
- *Тепер давайте подивимося, хто ще любить піцу. І знову повернімося до початкового кола.*
- *Зайдіть у коло ті, хто любить бавитися конструкторами «лего».*
- *Тепер роззирніться на тих, хто теж це любить. І повертаємося до початкового кола.*
- *Зайдіть у коло ті, хто любить спортивні або активні ігри.*
- *Роздивіться, хто ще їх любить. І повернімося назад.*
- *Ви помітили схожості між собою та ще кимось? Чим ви схожі? (Ці запитання дуже важливі, оскільки вони підштовхують дітей до розуміння спільностей між людьми та готують їх до наступного кроку.)*
- *Я бачу, що не всі заходять у коло за кожним запитанням. А давайте так: хто любить бути щасливим і радісним, а не сумним, зробіть крок усередину кола.*
- *О, подивіться. Що відбулося?*
- *Гляньте, майже всі (чи всі) зайшли всередину кола! Здається, усім нам подобається бути щасливими, а не сумними. Давайте повернемося до початкового кола.*
- *Зробіть крок усередину, якщо ви відчуваєтеся краще, коли вам радісно, і гірше, коли сумно.*
- *Озирнімося. Скільки нас тут?*
- *Зробіть крок усередину, якщо вам подобається, коли до вас ставляться з добротою, а не зі злобою.*
- *Озирнімося. Ми всі всередині кола?*
- *Схоже, нам подобається, коли люди ставляться до нас добре. Тепер повернімося назад.*
- *Зробіть крок у коло, якщо ви відчуваєтеся щасливішими, коли люди роблять вам щось хороше, а не щось погане.*
- *Озирнімося. Здається, усі ми щасливіші від доброти інших.*

- Дехто з вас схожі між собою тим, що у вас, наприклад, однакова кількість братів і сестер. А ще ми всі схожі між собою тим, що нам хочеться бути щасливими і щоб до нас добре ставилися.

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ № 2 |

12 хвилин

Пригадуємо й малюємо доброту*

Огляд

Учні й учениці намалюють ситуацію, коли хтось проявив до них доброту, і підпишуть малюнок кількома реченнями з поясненням, що це було і як вони почувалися.

Що вивчатимемо

- Ми здатні пригадувати справжні або уявні добрі вчинки.
- Доброта робить нас щасливішими.
- Усі ми хочемо бути щасливими.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- аркуші для учнів і учениць;
- олівці, фломастери або ручки для малювання.

Схема дій

- Попросіть учениць і учнів подумки пригадати / уявити ситуацію, коли хтось проявив до них доброту.
- Попросіть їх намалювати її. Далі попросіть написати кілька речень, які би давали відповіді на такі запитання про їхній спогад:

Як це було? На що це було схоже? Який ви мали вигляд? Як ви почувалися?

- Дайте учнівству кілька хвилин на те, щоб намалювати спогад і підписати його. Якщо комусь буде потрібна особиста допомога, надайте її. Коли більшість буде готова, попросіть дітей поділитися своїми історіями.
- Коли діти діляться історіями, запитайте, як вони почувалися, коли хтось проявляв чи проявляла до них доброту.
- Якщо хтось із учнівства розповідатиме про моменти, які не є проявами доброти або коли вони почувалися погано, нагадайте їм, що доброта від інших – це те, що робить нас щасливішими, і попросіть пригадати якусь іншу ситуацію, коли до них справді поставилися добре і їм було від цього приємно.
- Дайте змогу висловитися стільком дітям, на скільки вистачить часу. Зверніть їхню увагу на той простий факт, що всі ми потребуємо доброго ставлення, бо воно робить нас щасливішими, а ми всі хочемо бути щасливими.

Підказки для вчительства

- Цю вправу можна виконувати, сидячи за столами чи партами або ж згуртувавшись, наприклад, колом. Сценарій, поданий нижче, прописаний для сидіння учнів і учениць за партами.
- Якщо не всім учням легко дається вправа, попросіть кількох поділитися своїми історіями про доброту – це заохотить решту дітей.
- Можна показати їм власний малюнок як приклад виконання вправи.
- Якщо у вас великий клас або в ньому є діти, яким незручно говорити перед

великою групою, можете розділити учениць і учнів на пари.

- Можна також запитати учнів і учениць про те, як вони почуваються, коли інші діляться своїми історіями. Адже це може бути приємно й радісно або може нагадати їм про те, як до них хтось проявив подібну доброту.
- Цю вправу можна зробити не раз і повторювати під час інших уроків. Головне – зберегти хоча би по одному малюнкові кожної дитини, бо вони знадобляться для подальших занять. Малюнки можуть залишитися в дітей, або ж ви можете зібрати їх і вивісити на стіну або зберігати в себе, щоб роздати за потреби. Цю вправу можна повторювати щонайменше раз на місяць.

Приклад проведення

- Повернімося за парти.
- Пригадуєте ту вправу, коли ми зрозуміли, що всім нам подобається, коли люди проявляють до нас доброту?
- Давайте побудемо хвилинку в тиші і згадаємо ситуацію, коли хтось зробив нам щось добре. Іноді буває легше щось пригадати, якщо заплющити очі або дивитися в підлогу. Я буду робити цю вправу із розплющеними очима.
- Це може бути якась дуже особлива ситуація, а може бути звичайна.
- Можливо, хтось допоміг вам або сказав щось хороше.
- Можливо, якийсь друг чи подруга побавилися з вами або хтось подарував вам іграшку чи книжку.

- Підійміть руку ті, хто згадав/ла таку ситуацію. (Якщо не всім ця вправа дається легко, попросіть кількох учнів і учениць висловитися – це допоможе решті.)
- А тепер давайте намалюємо цю ситуацію, коли хтось проявив до нас доброту.
- Дайте відповіді на такі запитання: Як це було? На що це було схоже? Який ви мали вигляд? Як ви почувалися? (Дайте класові кілька хвилин на створення малюнків. Якщо комусь буде потрібна особиста допомога – надайте її. Коли більшість дітей будуть готові, попросіть клас поділитися своїми історіями.)
- Отже, ми намалювали ситуацію, коли хтось проявив до нас доброту.
- Чи є охочі показати свій малюнок і розповісти, що там зображено?
- Ці малюнки залишаться у вас – це буде ваш ресурс, до якого ви зможете повернутися, якщо потрібно буде згадати про щось добре. Ви завжди можете повертатися до своїх класних робіт і пригадувати всі ці позитивні відчуття.

ПІДСУМКИ | 3 хвилини

- Як гадаєте: чи всі ми хочемо бути щасливими? Чи усім доброта подобається більше, ніж погане ставлення?
- Як ми відчуваємося, коли люди ставляться до нас добре? Як ми відчуваємося, коли люди ставляться до нас погано?
- Протягом року ми з вами допомагатимемо одне одному створити клас, у якому живе турбота. Якщо ми всі

хочемо бути щасливими й усі любимо добре ставлення, отже, ми повинні навчитися бути добрими одні з одними. Цим ми й займемося.

- *Що ви дізналися сьогодні про доброту? Спробуйте описати це одним словом або реченням. (Попросіть кількох учнів і учениць поділитися з класом.)*

РОЗДІЛ 1

Створення атмосфери співпереживання у класі

УРОК

2

Класні домовленості

Мета уроку

Урок спрямований на подальше вивчення поняття доброти, її переваг та нашої потреби в ній шляхом спільного формування списку класних домовленостей, скерованих на створення безпечного і продуктивного навчального середовища. Розроблення цих домовленостей допомагає учнівству вивчати доброту на власному досвіді та демонструє, що у спільному з іншими просторі ми всі потребуємо доброго ставлення. Це також допомо-

же учням і ученицям краще зрозуміти конструктивну й неконструктивну поведінку в класі, адже діти побачать, що пункти зі списку домовленостей безпосередньо впливають і на них, і на інших. Класні домовленості навчають учнівство дослухатися до присутності інших, а також до їхніх почуттів і потреб.

*Зірочкою позначені вправи, які можна повторювати неодноразово (у зміненому або незмінному вигляді).

Навчальні результати

Учениці й учні:

- усвідомлять людську потребу в тому, щоби наші стосунки були наповнені добротою;
- сформулюють домовленості, які допоможуть створити атмосферу добра й турботи в класі.

Ключові складові



Міжособистісна усвідомленість

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- великий аркуш паперу, який можна повісити на стіну класу, із заголовком «У нашому класі ми погоджуємося...»;
- дошка або другий аркуш для мозкового штурму;
- маркери.

Тривалість

45 хвилин, розбиті, за можливості, на два дні (30 хвилин у перший день і 15 хвилин у другий)

«РОЗІГРІВ» | 3 хвилини

- *Минулого разу ми вивчали доброту й щастя. Грالی у гру «Зайти й вийти» та малювали ситуацію, коли хтось проявив до нас доброту.*
- *Хто пригадує щось із того, про що ми говорили?*
- *Що саме вам запам'яталося? Розкажіть мені щось про доброту або щастя? (Варіант відповіді: ми всі хочемо бути щасливими й нам подобається, коли люди ставляться до нас не погано, а добре.)*
- *Коли до нас ставляться з добротою, чи допомагає це нам бути щасливими?*
- *Давайте на хвилиночку пригадаємо свої малюнки доброти з минулого уроку. Зверніть увагу – чи змінюється ваше самовідчуття в тілі? А ваші емоції? Як саме вони змінилися?»*

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ |

24 хвилини

Складаємо класні домовленості

Огляд

Учнівство подумає над тим, що могло би допомогти створити атмосферу доброти й щастя в їхньому класі, і складуть список класних домовленостей.

Що вивчатимемо

- Усім нам хочеться доброго ставлення й бути щасливими.
- Конкретними діями ми можемо допомогти зробити одні одних щасливими.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- великі аркуші паперу або дошку;
- маркери.

Схема дій

- Запитайте учнівство, які дії ми можемо узгодити між собою, щоб у нашому класі було весело, безпечно, турботливо й щасливо.
- Нехай діти озвучують свої пропозиції, а ви тим часом почніть записувати їх на дошці або великому аркуші паперу – так, щоб усім учням і ученицям було видно. За потреби можете дати їм підказки, наприклад:
 - доброта;
 - веселе проведення часу;
 - ніхто нікого не цькує;
 - допомагаємо одні одним;
 - ділимося / говоримо по черзі;
 - виказуємо повагу одні одним;
 - слухаємо одні одних;
 - не робимо підлості одні одним;
 - не кричимо;
 - просимо про допомогу;
 - намагаємося бути уважними;
 - просимо вибачення.

Підказки для вчительства

Уточнювальні запитання можна ставити всім ученицям і учням, а не лише тим, хто озвучили ідею.

Приклад проведення

- Спробуймо скласти список речей, які б ми хотіли бачити в нашому класі.
- Усі ми хочемо бути щасливими – це наша з вами спільна риса.
- Ми вже пересвідчилися, що відчуваємося щасливішими, коли люди ставляться до нас із добротою.
- Отже, можемо записати в наш список доброту. Що скажете?
- Що ще можна внести до списку такого, із чим усі згодні, що це допоможе нам мати безпечну й турботливу атмосферу у класі?
- Коли хтось із учнівства озвучує ідею, заохотьте решту дітей обдумати її глибше – поставте їм одне-два запитання:
 - Що це означає?
 - У чому це проявляється?
 - Що було би, якби ми всі так чинили?
 - Що було би, якби ніхто цього не робив?

(Виконуйте цю вправу, скільки вистачить часу.)

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 15 хвилин

(за можливості, в інший день)*

Складаємо класні домовленості (частина друга)

Огляд

Учнівство продовжить думати над тим, що допомагає їм бути щасливими й відчувати доброту в класі, та складати класні домовленості.

Що вивчатимемо

- Усім нам хочеться доброго ставлення й бути щасливими.
- Конкретними діями ми можемо допомогти зробити одні одних щасливими.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- великі аркуші паперу або дошку;
- маркери;
- список, складений під час попередньої вправи.

Схема дій

- Разом згрупуйте домовленості та запишіть їх на великому аркуші паперу під заголовком «У нашому класі ми погоджуємося...».
 - Тут важливо формулювати ці пункти стверджувальними реченнями: «Бути добрими», «Допомагати одні одним» чи «Просити про допомогу, коли потребуватимемо її».
- Разом прочитайте свої домовленості вголос.
- Буде чудово, якщо кожні учень і учениця підпишуть аркуш із домовленостями, і ви повісите його в класі.
- Нагадайте дітям, що ці домовленості ви створили для того, щоб почуватися щасливіше та безпечніше у своєму класі.

Підказки для вчительства

- За можливості проведіть цю вправу для осмислення наступного дня після попередньої вправи. Учнівству зазвичай потрібен час на те, щоб усвідомити

й перетравити думку про класні домовленості. Буває, наступного дня діти приходять із новими ідеями.

- Якщо ви маєте змогу провести цю вправу наступного дня, почніть із поданого у прикладі проведення «розігріву».

Приклад проведення

- (Якщо ви проводите цю вправу наступного дня, почніть із «розігріву»: На попередньому занятті ми з вами склали величезний список того, що нам потрібно, аби почуватися безпечно й щасливо в нашому класі. Сьогодні ми повернемося до цього списку. Якщо вам спало на думку щось іще, що б ви хотіли дописати, то скажіть.)
- *Давайте спробуємо об'єднати схожі ідеї в один пункт – так у нас вийде кілька головних домовленостей, які ми зможемо запам'ятати.*
- *Ось на аркуші написано: «У нашому класі ми погоджуємося...». Під цим заголовком можемо записати ті пункти, про які ми з вами домовимося.*
- *Давайте спробуємо. Цікаво, ось ці дві ідеї можна записати як одну?*
- *А як сформулювати її? Наприклад, «Бути добрими...».*
- (Продовжуйте вправу, доки вистачить часу.)
- *Дивіться, у нас вийшли домовленості, із якими ми всі згодні.*
- *Давайте прочитаємо їх разом уголос.*
- *Ми спробуємо дотримуватися їх для того, щоб усім у класі було радісно й безпечно.*

- *Спробуйте не забути про цей список до нашої наступної зустрічі – можливо, ви захочете ще щось туди додати.*

ПІДСУМКИ | 3 хвилини

- *Цього року ми будемо вчитися бути добрими до себе та інших. Дізнаємося про можливі прояви доброти, і цей список класних домовленостей, які ми з вами склали разом, – це наш перший крок!*
- *Хто може описати одним словом або реченням те, що сьогодні запам'ятали й хотіли б використати в іншій ситуації, щоб допомогти собі або ще комусь задовольнити їхні потреби?*

РОЗДІЛ 1

Створення атмосфери співпереживання у класі

УРОК

3

Практикуємо доброту

Мета уроку

Третій урок спрямований на закріплення попереднього матеріалу та практикування доброти для особисто пережитого та втіленого розуміння. Досягнемо цього за два кроки: спершу проведемо вправу для осмислення, під час якої учнівство перетворить класні домовленості на практичні приклади, які можна розіграти як сценки, а потім діти розіграють ці сценки одні перед одними й обдумають свої враження. Сценічне втілення тих пунктів,

які вони самі внесли до списку бажаної поведінки у класі, допомагає їм краще зрозуміти доброту, власне класні домовленості, а також як це робиться на практиці. Таке втілене розуміння варто підтримувати протягом усього навчального року – це допоможе учням і ученицям користуватися класними домовленостями щодня.

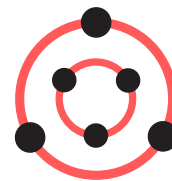
*Зірочкою позначені вправи, які можна повторювати неодноразово (у зміненому або незмінному вигляді).

Навчальні результати

Учениці й учні:

- зрозуміють, як проявляти доброту, прописану в класних домовленостях;
- застосують своє розуміння доброти до конкретних індивідуальних та колективних учинків.

Ключові складові



Навички побудови взаємин

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- класні домовленості, записані на великому аркуші паперу або дошці;
- ще один великий аркуш паперу або дошку, де можна записувати ідеї щодо практичного втілення класних домовленостей.

Тривалість

30 хвилин. (Можливо, вам доведеться повторити цей урок ще кілька разів, щоб пройти всі класні домовленості.)

«РОЗІГРІВ» | 3 хвилини

- Нумо недовго посидьмо в тиші, розслабимо тіло й розум та трішки подумаємо. (Зробіть паузу.) Ви можете бути втомлені або сповнені сил. У вас міг бути складний ранок (день) або радісний. І так, і так нормально.
- Спробуймо пригадати моменти доброти за сьогодні. Наприклад, щось хороше сталося з вами вдома або дорогою до школи чи навіть хвилину тому. Подивимося, що спаде вам на думку. Не хвилюйтеся, якщо нічого не пригадаєте, – добрий учинок можна просто уявити. (Зробіть паузу.)
- Посидьмо трохи в тій ситуації доброти, яку ви пригадали.
- Хтось хоче поділитися, про що ви думаєте?
- І як ви при цьому почуваетесь?
- Може, ще хтось поділиться з класом?

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 12 хвилин
Перетворюємо класні домовленості у класну допомогу**Огляд**

У цій вправі учнівство поговорить про те, як перетворити класні домовленості на конкретні вчинки та дії, які можна практикувати у спілкуванні з іншими. Це зробить класні домовленості «видимими» для дітей.

Що вивчатимемо

- Усі хочуть доброго ставлення до себе й бути щасливими.

- Конкретними діями ми можемо допомогти зробити одні одних щасливими.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- класні домовленості, записані на дошці або великому аркуші паперу;
- додатковий великий аркуш або місце на дошці.

Схема дій

- Запитайте учнів і учениць, який вигляд мають класні домовленості на практиці, як вони звучать і як відчуються, якщо втілювати їх ефективно та з добром.
- Попросіть учнівство озвучити приклади, запишіть або схематично зобразіть їх на дошці або великому аркуші паперу та об'єднайте з відповідними пунктами класних домовленостей.

Підказки для вчительства

- Залежно від формулювання домовленостей, утілення деяких із них буде очевидним. Попросіть учнівство озвучити приклади, щоб вони ще краще зрозуміли, як утілювати домовленості на практиці. Наприклад, для пункту «Слухати одні одних» можете розпитати їх у деталях, які дії потрібно виконувати: «По чому видно, що ми слухаємо одні одних?», «Як реагують наші очі, коли ми слухаємо? Чи дивимося ми на іншу особу?» або «Коли ми слухаємо когось, ми говоримо чи мовчимо?».

- Вам може не вистачити часу, виділеного на вправу, щоб пройти всі домовленості за раз. У такому випадку переходьте до рефлексійної практики, а до цієї вправи поверніться пізніше.

Приклад проведення

- Я зрозуміла / зрозумів, що навіть коли ми кажемо, що потрібно _____ (озвучте одну з домовленостей, наприклад, «Допомагати одні одним»), ми не завжди знаємо, як це робити. Ви знаєте, що означає слово «конкретизувати»? Це означає навести приклади, щоб краще зрозуміти. Розгляньмо наші класні домовленості, які ми узгодили на попередньому уроці, та спробуймо їх конкретизувати.
- Як ми можемо _____ (допомагати одні одним)? Спробуймо перетворити ідею про _____ (допомагати одні одним) на конкретні учинки? Коли ми _____ (допомагаємо одні одним), як почувається інша людина?
- Коли ми бачимо, що хтось не _____ (допомагає іншим), то що можемо сказати або зробити?

Спробуйте пропрацювати кілька класних домовленостей у такому форматі. Коли відчуєте, що досить, запропонуйте дітям повернутися до решти пунктів під час інших таких уроків. Загалом кожен пункт ваших домовленостей має бути прив'язаний до конкретних ідей.

РЕФЛЕКСІЙНА ПРАКТИКА | 10 хвилин

Практикуємо доброту

Огляд

Під час цієї вправи учнівство вигадає сценки щодо добрих учинків та покаже їх решті класу.

Що вивчатимемо

- Усі хочуть доброго ставлення до себе й бути щасливими.
- Конкретними діями ми можемо допомогти зробити одні одних щасливими.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- класні домовленості;
- список конкретних учинків та дій, який ви склали під час виконання попередньої вправи для осмислення.

Схема дій

- Спершу покажіть дітям самі, як виконувати цю вправу. Оберіть добрі вчинки, які є конкретними й легко втілюються. Попросіть двох-трьох охочих показати цей учинок.
- Далі попросіть одного охочого учня чи ученицю, які начебто потребують допомоги, і ще одного-двох охочих допомогти. Нехай діти підведуться й розіграють цю ситуацію перед класом.
- Попросіть решту дітей сидіти тихо й уважно спостерігати – потім вони поділяться своїми спостереженнями з усіма.

- Після короткої сценки дайте можливість тим, хто її розігрував, поділитися своїми враженнями і спостереженнями.
- Тоді запитайте про враження і спостереження в тих, хто дивився.
- Можете попрактикувати інший можливий прояв цієї допомоги або перейти до наступної ситуації та розіграти її як сценку.
- Повторіть для всіх класних домовленостей.

Підказки для вчительства

- У класі не завжди знайдуться учні чи учениці, яким потрібна конкретна допомога, але можна вигадати сценарії ситуацій, які можуть виникнути у класі та пов'язаних із домовленостями. Розіграйте такі ситуації.
- Може виявитися, що десяти хвилин не вистачає на те, щоб показати всі дії, озвучені в попередній вправі для осмислення. Цю рефлексійну практику можна повторити неодноразово, щоразу для інших класних домовленостей.

Приклад проведення

- Ви запропонували чудові ідеї, як допомагати одні одним тут, у класі. Тепер ми краще розуміємо, як утілювати наші домовленості.
- Нам стане ще зрозуміліше, коли ми спробуємо виконати ті дії, про які ми щойно говорили.
- Уявімо, що комусь із нас потрібна допомога, і подумаємо, якими саме вчинками ми можемо допомогти.

Із чого почати? Хто із вас, двоє-троє, вийде сюди до мене, щоб показати цю допомогу?

- *Тож для початку я побуду тією особою, якій потрібна допомога. А ті, хто зголосилися допомогти, повправляються в добрих учинках, коли побачать, що мені потрібна допомога. (Розіграйте сценку.)*
- *Як чудово! Дозвольте розказати вам, як я почувалася / почувався. (Поділіться відчуттями людини, яка отримала допомогу, наприклад: «Мені стало краще», «Я зраділа / зрадив» або «Відчула / відчув себе в безпеці».)*
- *А тепер я хочу запитати своїх помічників. Як ви почувалися, коли допомагали мені?*
- *А ті, хто спостерігали за нами – що ви помітили? Як ви себе почували?*
- *Давайте тепер комусь із вас буде потрібна допомога, а решта спробують інші дії, які можуть допомогти.*

ПІДСУМКИ | 4 хвилини

- Посидьмо хвилинку й подумаймо про те, що ми бачили й відчували.
- Чи звернули ви увагу на те, що ви відчували, коли бачили тих, кому потрібна допомога? Тих, хто допомагає іншим? Буває, нам стає добре не лише тоді, коли ми допомагаємо чи отримуємо допомогу, а й коли просто бачимо добрий учинок. Коли до нас проявляють доброту й допомагають нам, ми відчуваємося щасливіше й безпечніше.

- Чи дізналися ви сьогодні щось про доброту, що хотіли би використати в майбутньому?
- Як гадаєте, чи потрібно нам щось додати до класних домовленостей після сьогоднішніх вправ?

ДОДАТКОВА ВПРАВА

Дуже важливо, щоб діти мали можливість проявляти доброту в реальних ситуаціях. Протягом наступного тижня щодня виставляйте дітям мету – повправлятися в одній із класних домовленостей. Ви можете робити це вранці, а після уроків перевіряти, як їм це вдалося. Варто також повертатися до класних домовленостей протягом навчального року, бо учнівство із часом їх занедбує.

РОЗДІЛ 1

Створення атмосфери співпереживання у класі

УРОК

4

Доброта як внутрішня якість

Мета уроку

Мета четвертого уроку – глибше пізнати концепцію доброти й розібратися, чи це лише зовнішні вчинки, чи й внутрішній стан серця й розуму. Нам нескладно побачити доброту в зовнішніх проявах – наприклад, поділитися з кимось їжею чи грошима, сказати щось хороше або допомогти підвестися тому, хто впав. Утім, якщо за цими вчинками стоять наміри використати цю людину у власних цілях, тоді це не є щира доброта чи сердеч-

на допомога. Ідея про те, що доброту потрібно виховувати зсередини, лежить в основі СЕЕН. І щоб учні навчилися це робити, потрібно допомогти їм зрозуміти, що добро – це більше, ніж дії, – це стан розуму й серця, щирий намір допомогти іншій людині заради її щастя.

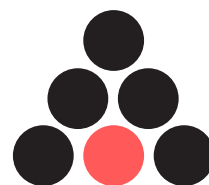
*Зірочка біля вправи означає, що її можна повторювати неодноразово (у зміненому або незмінному вигляді).

Навчальні результати

Учениці й учні:

- вивчатимуть добро в контексті зовнішніх дій та внутрішніх намірів і мотивів;
- навчатися розрізняти справжню (внутрішню, щиру) та позірну доброту;
- сформулюють власне визначення доброти;
- вигадують приклади дій, які можуть видатися недобрими, а насправді є добрими, і навпаки.

Ключові складові



Співпереживання до інших

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- аркуші зі словом «доброта» посередині;
- історію, подану нижче.

Тривалість

30 хвилин

«РОЗІГРІВ» | 3 хвилини

- На попередньому уроці ми спілкувалися про те, як нам створити середовище доброти й турботи в класі, та розробили класні домовленості. Хто пам'ятає, про що ми говорили і що записали до списку? (Дайте трохи часу, щоб діти відповіли.)
- Сьогодні ми разом подумуємо про те, як проявляти доброту.

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 10 хвилин**Два брати й лебедятко****Огляд**

Під час цієї вправи ви зачитаете дітям історію, яка показує, що для нас є природним прагнути до доброти, оскільки з нею ми відчуваємося в безпеці. У поданому сюжеті є елемент, який свідчить, що доброта стосується також наших намірів та є внутрішньою якістю. Коли хтось прикидається добрим, а насправді хоче просто скористатися кимось, то це не є щира доброта. Якщо учні зрозуміють, що доброта – це внутрішня якість, а не лише дії, вони також усвідомлять, що для того, аби бути добрими, потрібно виховувати цю внутрішню якість, а не лише діяти певним чином.

Що вивчатимемо

- Усі ми прагнемо до доброти й хочемо відійти від лихих учинків у бік добрих.
- Доброта дає нам відчуття безпеки й захисту.
- Доброта – це внутрішня якість.

- Позірна доброта (показові дії без добрих намірів) не є істинною добротою.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- історію, подану нижче.

Схема дій

- Зачитайте історію своїм учням і ученицям.
- Проведіть дискусію. Зразки запитань подано разом із історією.

Підказки для вчительства

- Приклади запитань для обговорення, що входять до сценарію цієї вправи, допоможуть вам провести дискусію та заохотити учнівство обговорити почуту історію. Можете сміливо додавати власні запитання та реагувати на перебіг обговорення.
- Дайте учнівству можливість вільно висловлюватися. Пам'ятайте – немає правильних і неправильних відповідей, але при цьому не забувайте про цілі проведення цього уроку (викладені вище в підсекції «Що вивчатимемо») і скеровуйте дітей до них. Учні й учениці повинні природним шляхом дійти до розуміння цих речей, і нічого страшного, якщо не всі одразу їх засвоять, оскільки ми повертатимемося до них у майбутніх уроках.

Приклад проведення

- Зараз ми разом прочитаємо історію про доброту. Іноді люди роблять учинки, які схожі на прояви доброти,

але в серці ці люди не відчують доброти й співпереживання. Коли я читатиму, подумайте про те, хто в цій історії справді добрий, а хто лише прикидається.

- (Зачитайте історію, подану нижче.)
- Тепер давайте трошки поговоримо про цю розповідь.
- Що сталося в цій історії? На що ви звернули увагу?
- Як, на вашу думку, почувалися різні люди з цієї оповіді?
- Якби лебедя могло говорити, що би воно сказало? Що ще воно могло би сказати?
- Чому, на вашу думку, лебедятко пішло до молодшого брата?
- Пригадуєте, як старший брат говорив лебедяті приємні слова? Що сталося після того?
- Чи були ці слова проявом доброти з боку старшого брата? Чому? Чому ні?
- Як доброта пов'язана з допомогою?
- Якщо людина прикидається доброю, а насправді не хоче допомогти іншій, то чи є вона доброю насправді? Поясність свою думку.
- Як гадаєте, доброта – це лише зовнішні прояви, на зразок приємних слів, чи вона має бути усередині нас? Як внутрішня якість? Поясність свою думку.
- Чи може щось, недобре на перший погляд, виявитися проявом доброти? Наприклад, коли мама каже «Ні» у відповідь на прохання дитини, чи є це обов'язково чимось недобрим?

А якщо дитина хоче зробити щось небезпечне, а мама не дозволяє? Як гадаєте?

ІСТОРІЯ ДЛЯ ЧИТАННЯ | Два брати й лебедятко

Одного дня два брати бавилися в парку, коли побачили красиве маленьке лебедятко. Старший брат подумав: «Яка гарна птаха!» і захотів спіймати її. Він почав кидати в нього палицю. Лебедятко злякалося і спробувало втекти, але літати воно ще не вміло, тому довелося бігти на двох лапках.

Тоді молодший брат сказав: «Припини! Не кривди пташку, вона ще маленька!». Хлопчик побіг за пташиною, щоб допомогти їй і захистити. Він наздогнав її, погладив і дав якусь крихту поїсти. Але старший брат розгнівався і ще дужче захотів упіймати лебедятко.

Тоді підійшла мама хлопців і запитала: «Що відбувається?».

«Це моя птаха, – сказав старший брат, якому дуже хотілося впіймати її. – Хай він віддасть її мені!»

«Не віддавай лебедятко йому, – сказав молодший брат. – Він хотів його скривдити».

«Я не знаю, що тут сталося, – сказала мама, – бо не бачила. Може, хай птаха сама вирішить, із ким їй бути?»

Вона поставила лебедятко між двох братів і сказала йому: «Із ким ти хочеш бути?»

Старший брат, який намагався скривдити лебедятко, почав говорити йому облесливі слова. «Ходи до мене, мала пташино! Я про тебе подбаю!»

Але лебедя не пішло до нього. Воно вибрало молодшого брата, який намагався його захистити.

«Дивися, пташка обрала тебе, – сказала мама. – Отже, ти тепер про неї турбуватимешся».

І вона віддала лебедятко молодшому братові, який годував його, турбувався про нього й захищав його.

РЕФЛЕКСІЙНА ПРАКТИКА | 10 хвилин Обдумати і сформулювати визначення доброти

Огляд

Під час цієї рефлексійної практики учнівство створить словесну мапу до слова «доброта». За допомогою цієї мапи учнівство сформулює просте визначення доброти (на одне-два речення), яким користуватиметься в класі. Під час роботи над формулюванням та після її завершення учням і ученицям потрібно буде подумати над цим поняттям у тиші, щоб краще зрозуміти та засвоїти його.

Що вивчатимемо

- Усі ми прагнемо до доброти й хочемо відійти від лихих учинків у бік добрих.
- Доброта дає нам відчуття безпеки й захисту.
- Доброта – це внутрішня якість.
- Позірна доброта (показові дії без добрих намірів) не є істинною добротою.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- великі аркуші паперу або дошку, щоб писати.

Схема дій

- Напишіть слово «доброта» посередині великого аркуша паперу або на дошці.
- Попросіть клас називати інші слова, які допомагають визначити доброту. Запишіть їх довкола слова «доброта». Можете проводити лінії між цими словами і «добротою» – у вас вийде своєрідна словесна мапа.
- Якщо під час попереднього обговорення учні й учениці називали потрібні слова, а зараз не згадують їх, ви можете допомогти їм. Наприклад: «Пригадуєте, хтось із вас сказав, що доброта – це внутрішня якість, а не лише вчинки і слова. Може, варто дописати щось про це?»
- Дайте учнівству можливість називати свої слова на пояснення значення доброти.
- Сформулюйте визначення доброти на одне речення. Оскільки учням і ученицям це може бути складно, допоможіть їм скласти формулювання, у якому будуть деякі із запропонованих ними слів. Якщо треба, можете спершу згрупувати ці слова – це полегшить завдання.
- Навіть якщо ваше визначення буде дуже орієнтовним, запишіть його на іншому аркуші паперу і дайте учнівству хвилинку в тиші на те, щоб обдумати це визначення.

Підказки для вчительства

- Не хвилюйтеся, якщо вам не вдасться сформулювати влучне й коротке визначення доброти з першого разу. Ви можете повернутися до нього пізніше, після уроку, і спробувати сформулювати краще, використовуючи слова, запропоновані дітьми, та результат вашої спільної праці, записаний на аркуші чи дошці.
- Примітка: чимало рефлексійних практик у програмі СЕЕН містять моменти для мовчазних роздумів, коли діти можуть подумати, поміркувати та інтервалізувати свої осмислення. Тривалість таких моментів залежатиме від атмосфери в класі та самих учнів і учениць – від 15 секунд до кількох хвилин. Вирішувати вам. Із часом може статися так, що учнівство звикне до такого проведення вправи й ви зможете виділяти на нього трошки більше часу.

Приклад проведення

- Спробуймо дати визначення, що таке доброта, одним реченням. Якби хтось запитав, що таке доброта, як би ми могли пояснити?
- Проведімо кілька хвилин у тиші – обдумаємо почуту історію та наше обговорення.
- Я запишу на дошці слово «доброта», а ви пропонуєте інші слова, які пов'язані з добротою і допомагають пояснити, що це таке.
- Які слова мені записати? Які слова пов'язані з добротою й допомагають пояснити, що це таке?
- Так, ось маємо кілька слів. Тепер у нас є словесна мапа для поняття «доброта».
- Проведімо кілька хвилин у тиші й подумаємо про ці слова. Може, чогось не вистачає? Може, хочемо щось додати? Не треба говорити це зараз. Давайте подумаємо одну хвилинку. (Дайте дітям трошки часу, щоб подумати в тиші, – від 15 секунд і довше.)
- Так, ми подумали про доброту. Хто має якісь думки, прошу підняти руку. Якщо не маєте ідей, продовжуйте тихенько розмірковувати, поки інші учні й учениці висловляться.
- (Допишіть те, що запропонують діти.)
- Тепер дістаньте свої малюнки, де ми зображували ситуації з добротою.
- Давайте хвилиночку порозглядаємо їх у тиші й подумаємо. Чи є щось на цих малюнках, чого бракує на словесній мапі? Не говоріть одразу. Давайте трошечки порозглядаємо їх у тиші й подумаємо. (Дайте дітям трішки часу, щоб подумати в тиші, – від 15 секунд і довше.)
- Так, ми трішки подумали. Хто має що додати, підійміть руку. Якщо ні, продовжуйте думати в тиші, поки інші висловлюватимуться.
- (Допишіть те, що запропонують діти.)
- Тепер давайте спробуємо сформулювати визначення доброти в одному реченні. Як пояснити одним реченням і з використанням оцих слів, що таке доброта? Давайте я спробую, а ви мені допомагайте.
- Ось наше визначення доброти. Воно не ідеальне, але ми завжди можемо повернутися до нього й поліпшити.

- Тепер давайте прочитаємо його про себе в тиші й подумаємо про те, що таке доброта і яка вона для нас важлива. Я прошу робити це в тиші, щоб ми змогли відчуті і зрозуміти доброту всередині себе. (Виділіть кілька хвилин на обдумування в тиші.)

ПІДСУМКИ | 2 хвилини

- Що ви дізналися про доброту сьогодні?
- Можете поділитися з кимось із учнів і учениць у парі, або сісти невеликим колом і говорити по черзі, або ж зробити це наодинці.

РОЗДІЛ 1

Створення атмосфери співпереживання у класі

УРОК

5

Доброта і взаємозалежність

Мета уроку

Мета уроку – навчитися розпізнавати доброту й познайомитися зі взаємозалежністю. На цьому етапі учнівство вже має певні уявлення про прояви доброти, але їхнє уміння цінувати її можна поглибити, якщо детальніше розглянути повсякденні вчинки й різні способи виказувати доброту. Так само зі взаємозалежністю: учнівство вже може дещо знати про це поняття, але проста вправа на створення схеми зв'язків між певним дитячим досягненням та чинниками, від яких воно залежало, допоможе їм чіткіше

зрозуміти взаємозалежність. Взаємозалежність – це факт, що всі речі та події спричинені цілою низкою чинників, тобто залежать від інших речей. Пізнання взаємозалежності може підштовхнути до розуміння, що ми залежимо від інших людей, а інші люди – від нас; воно може підкреслити важливість взаємності у стосунках, а також породити вдячність та відчуття пов'язаності з іншими. А ще взаємозалежність сприяє системному мисленню, оскільки вона є характерною рисою всіх систем.

Навчальні результати

Учениці й учні:

- навчаться розпізнавати повсякденні прояви доброти;
- дізнаються про взаємозалежність як рису нашої спільної реальності;
- дізнаються, що потрібні нам речі й події є результатом дій безконечної кількості інших людей.

Ключові складові



Міжособистісна усвідомленість

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- дошку або великі аркуші паперу;
- маркери.

Тривалість

35 хвилин

«РОЗІГРІВ» | 5 хвилин

- Чи може хтось нагадати нам, що таке доброта? Ми з вами підбирали слова, якими доброту можна пояснити іншим. Хто пригадує, про що ми говорили?
- Давайте повернемося до нашого пояснення доброти. Ось я записав/-ла його на аркуші паперу.
- Чи хтось із вас зіткнувся з проявами доброти сьогодні? Так? Як це було? Якщо ні, то можете просто уявити собі якусь ситуацію.
- Давайте виділимо кілька хвилин, щоб пригадати відчуття, пов'язані з добротою. Якщо вам зручно, можете заплющити очі й спробувати пригадати момент, коли хтось проявив доброту до вас або ви відчували приплив доброти до когось. Можете не пригадувати, а просто уявити таку ситуацію. (Зробіть паузу.)
- Дякую. Хтось може поділитися, про які прояви доброти ви думали?

Підказки для вчительства

- Під час проведення цієї вправи покладіться на власні відчуття та розуміння свого класу. Підтримайте будь-які їхні думки, навіть про дуже маленькі прояви доброти. Може, охоронець при вході до школи посміхнувся, або діти передали комусь ручку, яку попросили, або усміхнулися до когось, на кого зазвичай не звертають увагу. Підкажіть дітям, що нічого страшного, якщо вони не можуть пригадати таку ситуацію, оскільки її можна вигадати. Із практикою такі вправи даватимуться легше. Заохочуйте дітей бути допитли-

вими – ми просто разом пізнаємо світ і дивуємося й захоплюємося ним.

- Ви можете зробити вправу на розігрів із самого ранку, а решту уроку провести пізніше. Так ви налаштуєте дітей на думки про доброту й підготуєте їх до наступних вправ.

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 5 хвилин
Розпізнавати добрі вчинки***Огляд**

Під час цієї вправи ви заохотите учнівство подумати про повсякденні прояви доброти з їхнього боку чи щодо них, підкажете звернути увагу на те, як вони й інші при цьому почувалися та попросите пригадати якомога більше способів виказати добре ставлення до інших.

Що вивчатимемо

- Щодня ми бачимо величезну кількість добрих учинків, але не помітимо більшості з них, якщо не звертатимемо особливу увагу.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- дошку або великий аркуш паперу;
- маркери.

Схема дій

Можна почати із запитання до дітей: «Як ви гадаєте, скільки добрих учинків за сьогодні ми здатні налічити цілим класом?». Запишіть озвучені цифри на дошці, а наприкінці вправи запитайте дітей, чи вгадали вони щодо кількості, чи недо-/переоцінили її.

Підказки для вчительства

Під час вправ на осмислення учнівство може дійти інших розумінь, окрім передбачених програмою. Якщо так станеться цього разу, запишіть їхні осмислення на дошці, щоб повернутися до них пізніше. Учнівство початкової школи лише вчиться ставати на позицію інших та думати про когось іще, а не лише про себе. До цієї короткої вправи можна неодноразово повертатися протягом року – вона підсилить дитяче розуміння того, що довкола нас чимало проявів доброти.

Приклад проведення

- *Хочу вас дещо запитати. Як гадаєте, скільки добрих учинків наш клас міг би нарахувати протягом дня? Десять? Двадцять? (Дайте дітям можливість озвучити власні здогадки й запишіть їх на великому аркуші або дошці.)*
- *Давайте я запишу ці цифри на дошці, і ми повернемося до них пізніше.*
- *Тепер давайте подивимось, скільки добрих учинків ми можемо назвати. Хто може пригадати добрий учинок, який стався з вами сьогодні? Може, ви зробили щось добре комусь?*
- *(Дайте учням і ученицям можливість поділитися. Якщо хочете, можете записувати по одному слову чи фразі, які передають суть описаної ситуації, списком на дошці. Коли учень чи учениця закінчить розповідати, можете поставити додаткові запитання: «Чому цей учинок є добрим? Як ти почувався/-лася при цьому? Як, на твою думку, почувалася та інша людина?»)*
- *(Ці запитання можна поставити також іншим учням і ученицям, не лише тій дитині, що розповідала історію. Це заохотить клас думати про різні прояви доброти та почуття інших людей.)*
- *Тепер давайте копнемо глибше. Чи є у вас ще якісь приклади доброти?*
- *Як гадаєте, чи бувають такі добрі вчинки, про які ми не знаємо і яких не помічаємо?*
- *Як багато прикладів добрих учинків ми пригадали, коли почали придивлятися, правда? Що ви відчуваєте тепер, коли знаєте, що довкола чиниться стільки добрих справ?*
- *Так, подивимось. Скільки добрих учинків ми налічили? Більше, ніж думали? (Можете порівняти з цифрами, які діти називали на початку вправи, що ви їх записали на дошці.)*
- *Виходить, якщо придивлятися, то можна помітити багато добрих учинків. А якщо не звертати увагу, то може здатися, що їх немає.*

РЕФЛЕКСІЙНА ПРАКТИКА | 20 хвилин

Розпізнавати взаємозалежність

Огляд

Під час цієї вправи учнівство малюватиме схему взаємозалежності для одного досягнення, події або речі.

Що вивчатимемо

- Речі й події існують у мережі взаємозалежних елементів; вони залежать від великої кількості інших речей та подій.

- Ми різними способами пов'язані з незліченною кількістю інших людей, навіть незнайомих, і залежимо від них.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- великий аркуш паперу для малювання у групах;
- маркери.

Схема дій

- Нагадайте класові, що ви разом багато говорите про добрі вчинки.
- Скажіть їм, що сьогодні поговорите про таке поняття, як взаємозалежність.
- Попросіть дітей підказати вам якусь важливу подію або досягнення з їхнього життя. Наприклад, подорож, уміння їздити на велосипеді, уміння грати в гру, уміння читати й писати тощо. Виділіть на це хвилину-дві.
- Запишіть пропозиції від дітей і виберіть одну, яка найбільше підходить для вашого класу.
 - Якщо вашим учням і ученицям важко підібрати щось, що стосувалося би їх усіх, попросіть обрати якийсь створений людиною предмет, що потрібен їм усім.
- Намалюйте це досягнення, подію або предмет посередині дошки або великого аркуша паперу. Це буде «предмет» вашої вправи.
- Спершу покажіть їм, а потім попросіть продовжити вправу:
 - Намалюйте перше коло й зобразіть або напишіть у ньому назву того, без чого ваш предмет неможливий. Запитайте: «Що ще нам потрібно для того, аби мати / уміти це?».
 - Проведіть лінію від цього кола до свого предмета.

Наприклад, якщо ваш предмет – «уміння їздити на велосипеді», ви можете дописати сюди того, хто навчив їздити, друга або подругу, сам велосипед, дорогу для їзди тощо. Або якщо ваш предмет – олівець, можна додати до схеми дерево, графіт, фабрику, фарбу тощо.
 - Попросіть дітей спробувати вигадати щонайменше 10 людей чи речей, від яких залежить їхній предмет.
 - Тепер попросіть їх дописати / домалювати те, від чого залежать предмети / люди в колах першого рівня. Нехай діти поєднують усі ці елементи між собою лініями.
- Рухайтесь в довільному напрямку: дозвольте дітям самим обирати елемент схеми, від якого вони рухатимуться далі, і визначати чинники, які на нього впливають.
 - Можете допомагати учнівству такими запитаннями: «Ось тут у нас є така річ. Вона існує сама по собі чи потребує інших людей / речей для існування?»
- Як вийде час виконання вправи, зупиніть учнів та учениць і попросіть їх приблизно порахувати, скільки людей потрібно для існування їхнього предмета.
 - Наприклад, скільки людей потрібно, щоб зробити олівець? Або щоб навчитися їздити на велосипеді?

Дайте їм трохи часу на підрахунки та обговорення.

- Підбийте підсумки.

Підказки для вчительства

- Для цієї вправи було би краще, щоб учні й учениці стали біля дошки або сіли довкола аркуша паперу на підлозі. У всіх має бути маркер, щоб долучатися до виконання.
- Приклади досягнень / подій: подорож, уміння їздити на велосипеді, уміння грати в гру, уміння читати й писати тощо.
- Під час вправ на осмислення учнівство може дійти інших розумінь, окрім передбачених програмою. Якщо так станеться цього разу, запишіть їхні осмислення на дошці, щоб повернутися до них пізніше.

Приклад проведення

- Ми багато говорили про доброту в повсякденному житті й дійшли висновку, що для добрих учинків недостатньо однієї людини – зазвичай ті прояви доброти, які ми засвідчуємо, потребують ще бодай когось іншого.
- Це називається взаємозалежністю: ми постійно залежимо від інших людей.
- Сьогодні ми повивчаємо взаємозалежність трохи глибше. Хто назве важливе досягнення або подію зі свого життя? (Запишіть кілька ідей від учнів і учениць і виберіть одну, яка стосується більшості дітей. Якщо клас не може вигадати такий приклад, попросіть їх визначити якийсь створений людиною предмет, який усім їм потрібен.)

- Тепер давайте подумаємо, від яких людей і речей залежить _____ (уміння їздити на велосипеді). Усе, що спадатиме вам на думку, потрібно намалювати або записати, обвести колом і провести від цього лінію до нашого основного предмету. Давайте я вам покажу. Отже, наш предмет – (уміння їздити на велосипеді). Це залежить від наявності велосипеда, дороги та когось, хто може вас навчити.
- Спробуймо пригадати хоча би десять речей, від яких залежить (уміння їздити на велосипеді). (Запросіть учнів та учениць самим дописувати й домальовувати елементи. Виділіть достатньо часу на цю частину вправи.)
- Що ви помітили?
- Тепер підемо далі. Давайте розглянемо кожен із обведених колами елементів та подумаємо, а від чого залежать вони?
- Дозвольте показати вам. Я повертаюся до «велосипеда». Велосипед існує завдяки тому, що десь на заводі його зібрав працівник чи працівниця, тому я записую слово «працівники» отут біля «велосипеда».
- Ви можете продовжити вправу й додати «гілки» до кожного з кіл, дописуючи те, від чого залежать речі в цих колах. Намагайтеся пригадати якомога більше зв'язків.
- Можемо допомагати одні одним. Давайте подивимось, скільки зв'язків спаде нам на думку.

ПІДСУМКИ | 5 хвилин

- *Що ви можете сказати про цю мережу, яка в нас вийшла?*
- *Уявіть себе одним із елементів цієї мережі. Що ви при цьому відчуваєте?*
- *Що для вас означає взаємозалежність? Що ви думаєте про неї?*
- *Як нам стати ближчими між собою, відчуваючи вдячність за взаємозалежність?*



SEE Learning

Social, Emotional, and
Ethical Learning

РАННЯ ПОЧАТКОВА ШКОЛА

РОЗДІЛ 2

Виховання життєвої стійкості

2

Огляд

У першому розділі ми знайомилися з поняттями доброти і щастя та що конкретно вони означають, коли ми перебуваємо у спільному просторі – класі. Ми прописали ці кроки у форматі класних домовленостей. У другому розділі поговоримо про важливу роль, яку відіграють наші тіла, зокрема нервова система, у тому, чи відчуваємо ми щастя і благополуччя. У цьому допоможуть такі поняття:

Зона стійкості

Стан, у якому ми перебуваємо, коли нервова система є урівноваженою (у гомеостазі) і не є ані надміру збудженою («зона збудженості»), ані надміру пригніченою («зона пригніченості»). Зону стійкості також називаємо «зоною “усе гаразд”» або «надійною зоною».

Самовідчуття

Фізичне відчуття усередині тіла, отримане через один із органів чуттів, яке відрізняється від емоцій та нетілесних переживань (на зразок відчуття щастя, суму тощо).

Зчитування

Процес, коли ми помічаємо і дослухаємося до самовідчуттів у тілі з метою підсилити тілесну усвідомленість або «тілесну грамотність».

Особистий ресурс

Речі, які нам подобаються та асоціюються із безпекою і благополуччям та які ми можемо пригадати або потримати в руках, щоб повернути / утримати себе в зоні стійкості.

Заземлення

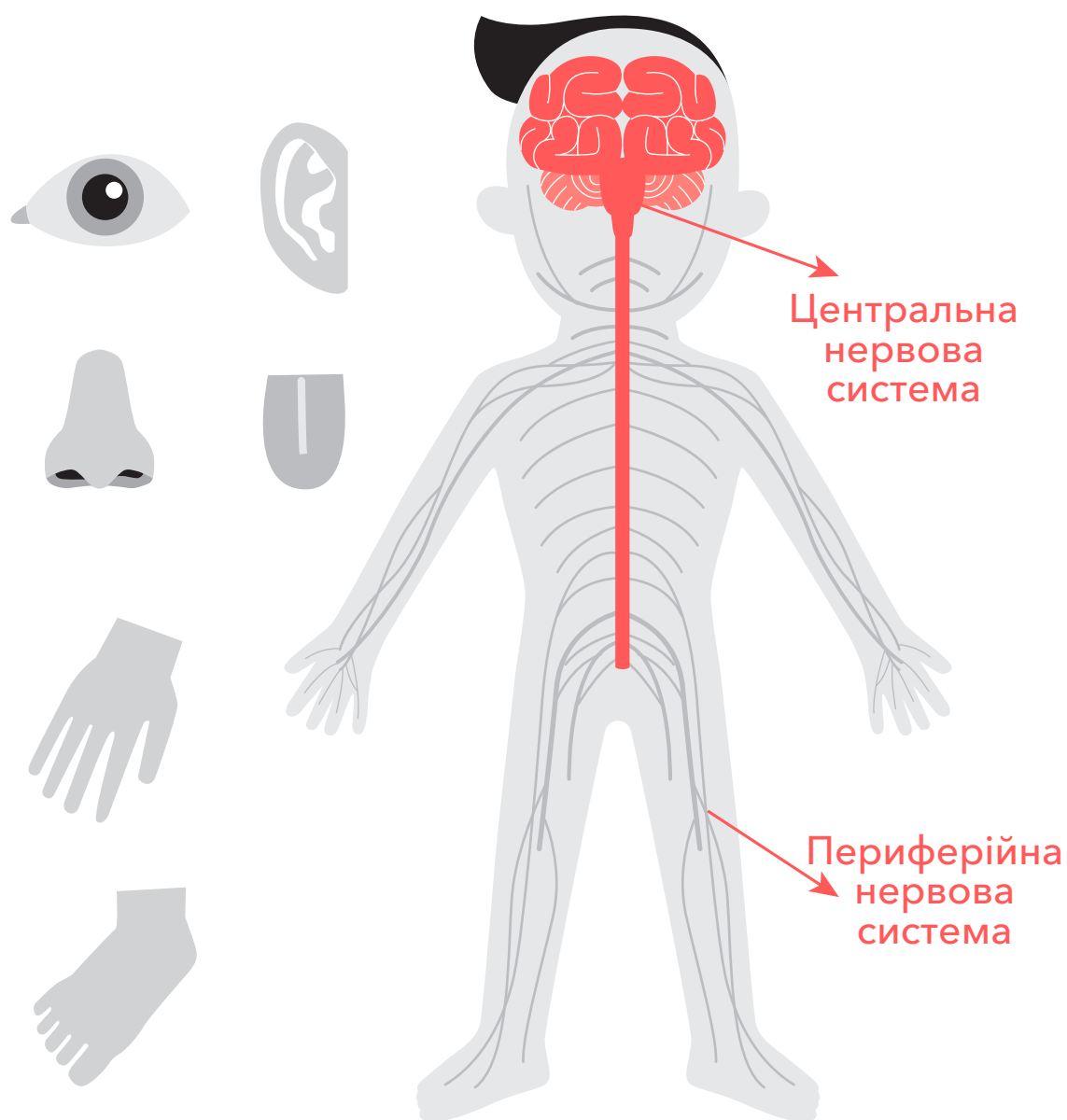
Процес дослухання до контакту нашого тіла з якимось предметом або підлогою. Допомагає повернутися / залишитися в зону/-і стійкості.

Стратегії «Миттєва допомога!»

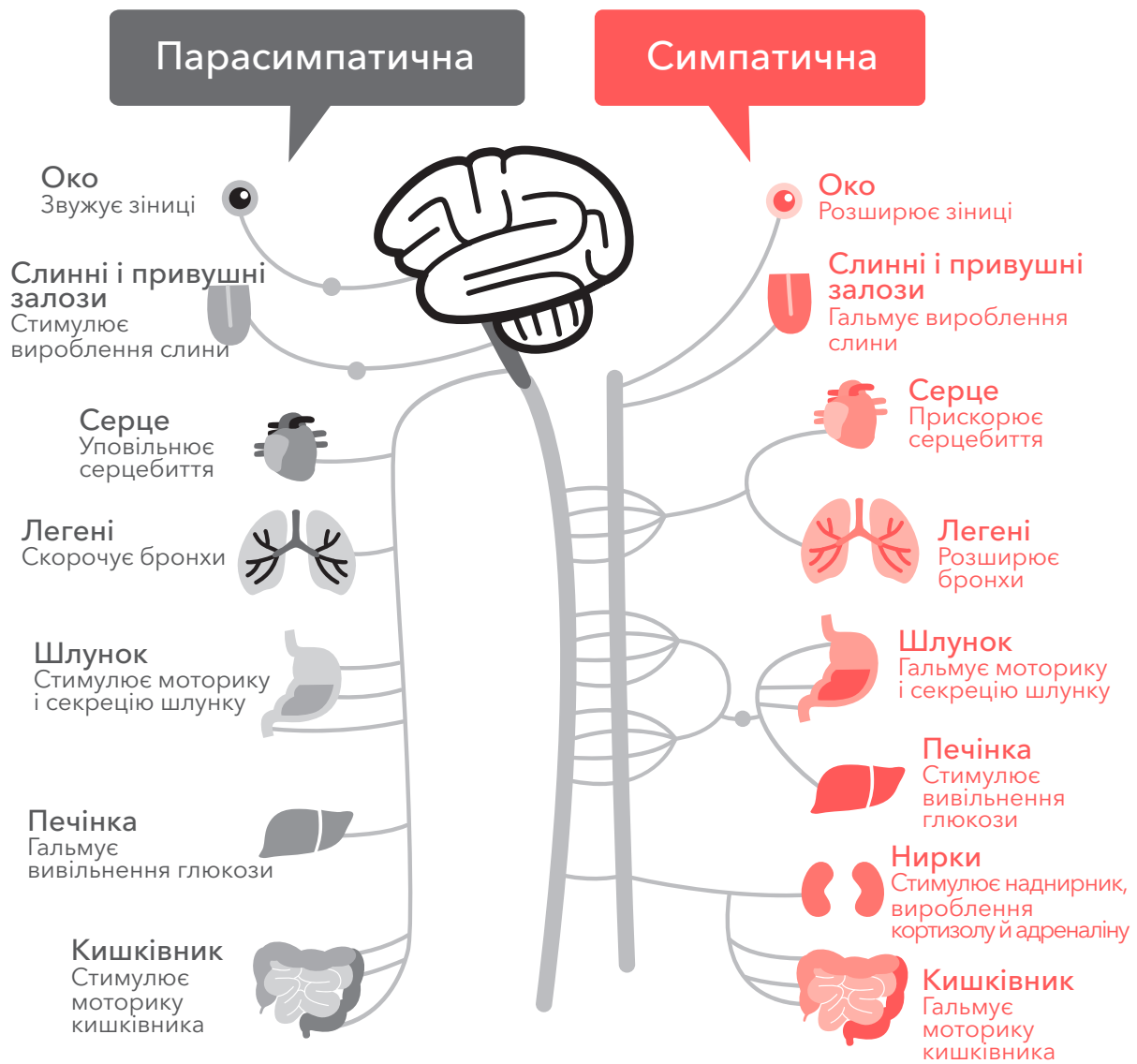
Прості й миттєві техніки, які допомагають учнівству повертатися в зону стійкості, коли їх із неї «викидає».

Нервова система

центральна і периферійна



Автономна нервова система



Нервова система

Нервова система – важлива складова нашого тіла. Розуміння її роботи може допомогти нам поліпшити власне благополуччя. Нервова система людини складається із головного і спинного мозку (разом вони називаються центральною нервовою системою), а також мережі нервів, які поєднують головний і спинний мозок із рештою частин тіла, зокрема, внутрішніми органами й органами чуттів (вони називаються периферійною нервовою системою).

Частина нервової системи людини працює автономно і не потребує свідомого контролю з нашого боку. Вона називається автономною (тобто такою, що сама собою керує) нервовою системою (АНС). Наша АНС регулює багато різних тілесних процесів, потрібних для виживання: серцебиття, дихання, кров'яний тиск і травлення. Вона врегульовує також наші внутрішні органи: шлунок, печінку, нирки, сечовий міхур, легені й слинні залози.

Оскільки головне завдання нашої нервової системи – уберегти нас, вона дуже швидко реагує на потенційні загрози чи стан потенційної безпеки. Автономна нервова система має два режими діяльності, які активуються в залежності від того, чи ми, на її думку, зараз у небезпеці (реакція «бий або утікай»), чи у безпеці (реакція «відпочивай і перетравлюй»). Перша реакція збуджує нашу симпатичну нервову систему: вмикає травлення і ріст та готує тіло до дії або можливої травми. Друга реакція, «відпочивай і перетравлюй», запускає парасимпатичну нервову систему: розслабляє тіло та відновлює функції росту, травлення тощо. Саме тому в небезпечних ситуаціях, коли вмикається режим «бий або утікай», ми помічаємо зміни в серцебитті, диханні, кров'яному тискові, розширенні зіниць та у внутрішніх органах. Коли ж відчуваємо, що небезпека минула, ці органи знову змінюють свою діяльність.

У сучасному світі наші тіла іноді реагують на небезпеку там, де немає реальної загрози для виживання, або ж продовжують бути в режимі готовності до небезпеки тоді, коли вона уже минула. Це призводить до розбалансування автономної нервової системи. Іншими словами, перехід від симпатичної до парасимпатичної і знову симпатичної активації збивається. Розбалансування нервової системи, своєю чергою, може спричинити запалення й інші проблеми. Саме з цих міркувань хронічний стрес завдає такої сильної шкоди здоров'ю та благополуччю.

На щастя, ми можемо навчитися заспокоювати своє тіло і розум та збалансовувати нервову систему. Оскільки нервова система постійно «зчитує» ситуацію і всередині тіла (напруженість, розслабленість, тепло, холод, біль тощо), і назовні за допомогою п'яти чуттів, вона постійно постачає нас даними про стан нашого тіла. У другому розділі поговоримо про інформацію та навички, потрібні для того, щоб навчитися турбуватися про себе з її допомогою.

Самовідчуття

Перший урок, «Вивчаємо самовідчуття», допомагає учнівству сформувати словничок на тему самовідчуттів. Це – перший крок до уміння помічати і зчитувати стан своєї нервової системи. Самовідчуття (тепло, холод, жар, поколювання, напруженість тощо) – це фізичні відчуття, які не варто плутати з емоціями (сум, лють, щастя, заздрість), про які поговоримо трохи далі за програмою. І нехай тема почуттів розглядатиметься пізніше, усе одно важливо помічати, що почуття, думки й переконання відповідають певному самовідчуттю (або кільком) у нашому тілі. Знайомство із самовідчуттями відкриває нові можливості до розуміння себе та своїх учнів і учениць.

Стратегії «Миттєва допомога!»

Далі на першому уроці йтиметься про стратегії «Миттєва допомога!». Це – нескладні дії, за допомогою яких можна швидко повернути тіло і розум у теперішній момент. Вони допомагають відновити рівновагу тіла, коли нас «викидає» в зону збудженості чи зону пригніченості.

Ресурсність

Другий урок, «Ресурсність», вибудовується на особистому ресурсі – малюнку доброти, який діти створювали в першому розділі. Особисті ресурси – це внутрішні, зовнішні або уявні предмети і речі, унікальні для кожної людини, які підсилюють її відчуття благополуччя, безпеки і щастя, якщо зосередити на них увагу в теперішньому моменті. Коли ми зосереджуємося на особистому ресурсі (чудовому спогаді, улюбленому місці, рідній людині, радісному занятті, теплій думці), це дає нам приємні самовідчуття в тілі. Якщо свідомо дослухатися до цього самовідчуття та виділити йому більше простору і часу, воно може підсилитися. Так ми підкріплюємо відчуття безпеки нашої нервової системи, а також відчуття благополуччя і розслабленості в тілі.

Зчитування

Коли ми звертаємо увагу на тілесні самовідчуття і утримуємо її на них, це називається «зчитуванням». Ми «зчитуємо» свої самовідчуття ніби «мову» нашої нервової системи. Це підсилює нашу тілесну грамотність, тобто розуміння власного тіла та його реакцій на стрес і безпеку. І хоча структура нервової системи в нас усіх однакова, наші тіла реагують на стрес і безпеку по-різному. У різних людей може з'являтися напруженість у різних частинах тіла. Реакція на благополуччя теж може бути неоднаковою. Хтось переживає тепло у грудях, хтось – розслаблення м'язів обличчя. Уміння зчитувати тілесні самовідчуття допомагає розуміти, коли ми розслаблені, коли в безпеці, коли щасливі, а коли переживаємо стрес. Відтак це дає нам можливість «вибирати»: наприклад, коли ми у стресі, можемо зосередити увагу на відчуттях благополуччя в тілі або принаймні чомусь нейтральному. Таке зосередження уваги підсилить відчуття благополуччя.

Зауважте, що самовідчуття не є приємними, неприємними або нейтральними за визначенням: наприклад, теплота за різних обставин може бути приємною, неприємною або нейтральною. Саме тому важливо запитувати, яким є таке відчуття: приємним, неприємним чи нейтральним.

Оскільки зчитування може призводити до усвідомлення неприємних самовідчуттів, а ті, своєю чергою, запускати негативні реакції, його завжди потрібно проводити укупі з ресурсністю, заземленням чи якоюсь із стратегій «Миттєва допомога!». Наприклад, стратегія «Змістити й зафіксувати» дуже важлива під час знайомства зі зчитуванням.

«Змістити й зафіксувати»

Зчитування означає також помічати, яка природа самовідчуття: воно приємне, неприємне чи нейтральне. Якщо знаходимо у собі приємне або нейтральне самовідчуття і затримуємо на ньому увагу, це допомагає поглибити його, а тілові – розслабитися та повернутися в зону стійкості. Утім, якщо натрапимо на неприємне самовідчуття, ми можемо «змістити і зафіксувати свою увагу». Це означає «просканувати» своє тіло, знайти в ньому місце, яке почувується краще (нейтрально або приємно), і зафіксувати увагу в цій зоні.

Скриня скарбів і ресурсний камінь

Третій урок розділу, «Складаємо скриню скарбів», ґрунтується на засвоєному раніше матеріалові та допомагає учнівству скласти власну «скриню скарбів» чи «ящик із інструментами» – набір особистих ресурсів, якими можна послуговуватися, коли виникає така потреба. Використання скрині скарбів закріплює у дітей навички ресурсності та зчитування.

Заземлення

Четвертий урок розділу, «Заземлення», знайомить учнівство з однойменною практикою. Заземлення – це увага до фізичного контакту тіла з предметами шляхом торкання до них, а також через усвідомлення того, як ми стоїмо чи сидимо. Заземлення – дуже корисний інструмент для заспокоєння розуму і тіла. Дуже часто ми уже володіємо неусвідомленими техніками заземлення, які допомагають нам розслабитися, почуватися безпечніше й загалом краще. Це, до прикладу, певні пози, у яких ми сидимо, конкретне положення рук, тримання улюблених предметів, лежання у зручній позі на дивані або в ліжку тощо. Утім, ми не завжди свідомо скеровуємо ці техніки на заспокоєння тіла чи повернення в зону стійкості. Заземлення відкриває нові техніки та робить уже відомі нам навички більш усвідомленими – і доступними саме тоді, коли вони потрібні.

Три зони

П'ятий урок, «Тарасик і зона стійкості», знайомить нас із так званими трьома зонами, які допомагають зрозуміти роботу тіла (і особливо нашої автономної нервової системи). Три зони – це зона збудженості, зона пригніченості й зона стійкості (або «зона “усе гаразд”»). Розуміння цієї моделі допомагає і учительству, і учнівству.

Відповідно до цієї моделі, людина зазвичай перебуває в одній із трьох зон. Зона стійкості – це зона нашого благополуччя: у ній ми відчуваємося у безпеці, готовими діяти, контролюємо ситуацію та здатні приймати здорові рішення. Навіть у рамках цієї зони ми можемо рухатися угору і вниз, тобто відчувати невелике збудження або незначний спад сил, але при цьому зберігати ясність думки і не перебувати у стані стресу. Коли ми в зоні стійкості, наша автономна нервова система перебуває у гомеостазі, тобто стані стабільної фізіологічної рівноваги. Вона належним чином активує то симпатичну, то парасимпатичну систему.

Іноді життєві перипетії «викидають» нас із зони стійкості. Коли це відбувається, наша автономна нервова система стає розбалансованою. У зоні збудженості (схематично вона «вище» від зони стійкості) ми стаємо надміру «розхитаними». Можемо відчувати тривожність, лють, знервованість, страх, розчарування, гіперактивність та інші форми втрати контролю над ситуацією. Фізіологічно це проявляється тремтінням, пришвидшеним неглибоким диханням, головним болем, сонливістю, напруженістю м'язів, нетравленням і змінами зору та слуху.

Коли ми опиняємося в зоні пригніченості (на умовній схемі це «нижче» зони стійкості), то переживаємо зниження реакцій. З'являються відчуття сонливості, виснаженості, відсутності енергії та небажання вилізати з-під ковдри чи щось робити. Ми відчуваємося ізольованими та самотніми, загальмованими, невмотивованими, неоптимістичними або незацікавленими в тому, що нас зазвичай тішить. Дуже важливо зазначити, що оскільки і зона пригніченості, і зона збудженості є станами розбалансування організму, вони не є протилежними одна одній і можуть мати схожі «симптоми», а ми здатні «перестрибувати» від однієї до іншої, коли відчуваємося розбалансованими.

На шостому уроці учні й учениці дізнаються про ці три зони через історії та сценарії, а відтак даватимуть одні одним поради про те, як повернутися в зону стійкості за допомогою навичок, які вони вже засвоїли (ресурсність, заземлення, зчитування і стратегії «Миттєва допомога!»).

Уміння відстежувати стан свого тіла є дуже важливим для нашого благополуччя і щастя, оскільки автономна нервова система спроможна «відключати» окремі частини нашого мозку «коротким замиканням» (а це негативно впливає на здатність приймати рішення і контролювати себе). Людина, яка уміє залишатися в зоні стійкості, отримує чимало вигод для свого тіла: зокрема, вона спроможна підтримувати умиротворений стан розуму та краще контролювати власну поведінку та емоційні реакції.

Урок сьомий, «Як доброта і безпека впливають на тіло», перекидає місток від цього розділу назад до першого та його тем – щастя, доброти і класних домовленостей. Тепер, коли учнівство знає про важливу роль тіла у благополуччі та щасті людини, воно краще розуміє, чому потрібно проявляти доброту і доброзичливість одне до одного. Діти дізнаються, що байдуже та підле ставлення до інших призводить до стресу, а тіло реагує на стрес різними неприємними способами, які, зокрема, знижують нашу здатність бути щасливими. Учнівство досліджує ідею про те, що оскільки ми усі взаємопов'язані та перебуваємо у спільному просторі, то здатні допомагати одні одним залишатися у своїх зонах стійкості чи повертатися до них, коли втрачаємо баланс.

Може бути так, що вправи із цього розділу не дадуть миттєвих результатів чи осмислень, яких вам би хотілося. Не знеохочуйтеся, адже часто навіть дорослим спершу складно помічати та описувати самовідчуття. Іноді треба зробити ту чи іншу вправу кілька разів, щоб діти навчилися звертати увагу на тілесні самовідчуття, розуміти, приємні / неприємні вони чи нейтральні, та використовувати навички ресурсності й заземлення. Навіть якщо осмислення (інсайти) з'являться досить швидко, для перетворення навичок на утілене розуміння їх потрібно неодноразово повторити. А з часом діти можуть почати використовувати ці навички спонтанно, особливо у складних або стресових ситуаціях.

Чимало з цих навичок розроблені на матеріалах про травматичний досвід і стійкість та ґрунтуються на великому пласті наукових і клінічних досліджень. Цілком можливо, що коли ви вивчатимете тілесні самовідчуття, окремі учні й учениці зіткнуться зі складними переживаннями, з якими ви не впораєтеся самотійно, особливо якщо ці діти уже постраждали від травматичного досвіду. У ситуації несподіваної реакції на вправу ви можете одразу ж запропонувати дитині якусь зі стратегій «Миттєва допомога!». Також рекомендуємо звернутися для підтримки і поради до шкільного психолога, якщо він у вас є, або до мудрих колег, наставників чи адміністраторів. Утім, СЕЕН ґрунтується на стійкісноорієнтованому підході, суть якого полягає в тому, щоб підсилити сильні сторони кожної дитини, а не лікувати пережиті нею травми. Навички, подані у програмі СЕЕН, здатні підсилити благополуччя кожного і кожної, хто ними користуватиметься, незалежно від рівня травмованості. Коли учнівство навчиться збалансовувати нервову систему, йому легше даватимуться такі складові СЕЕН, як відточування уваги та розвиток емоційної усвідомленості.

«Розігриви» та повторювані вправи

Починаючи від другого розділу, практика стає ще важливішою для соціально-емоційного та етичного навчання. Ви помітите, як «розгортатимуться» «розігриви» у цьому розділі: кожен наступний ґрунтуватиметься на матеріалах попереднього уроку. Ви можете обрати «розігрів», який найбільше підходить вашому класові, та використовувати його навіть тоді, коли не проводите повний урок СЕЕН. І хоча більшість уроків містять так звані рефлексійні практики для утіленого розуміння,

повторення «розігрівів» та вправ для осмислення (зі змінами, доречними, на ваш розсуд, саме для вашого класу) дуже допоможе учнівству глибше засвоїти вивчені матеріали – так, що ці навички стануть для них звичною справою.

Особиста практика учнів і учениць

На цьому етапі СЕЕН важливо розуміти, що ваші учениці й учні поступово дійдуть до особистих версій набутих навичок, особливо для неформального (позашкільного) використання. Якщо схочете підтримати їх у цьому, важливо не забувати, що усі діти різні, і що різні образи й дії заспокоюють одних дітей та розбурхують інших. Навіть такі прості речі, як звук дзвінка, зображення милої тваринки, поза йоги, тривале мовчання чи довгі вдихи і видихи, можуть виявитися неприємними для окремих учнів і учениць, а відтак притуплятимуть їхню здатність заспокоїтися чи зосередитися. Із часом ви самі це помітите, коли будете спостерігати за своїми дітьми, запитувати їх про вподобання та пропонувати варіанти на вибір, із яких вони зможуть скомпонувати особисті практики, які найкраще підходять кожному/-ій учневі/-ениці індивідуально.

Особиста практика учительства

Звісно, що глибше ви самі володітимете цими практиками, то краще передаватимете їх дітям. Рекомендуємо вам спершу спробувати їх самостійно і з колегами, друзями чи рідними. Чим більше досвіду ви матимете, тим легше вам буде робити ці практики з дітьми. Усі вправи другого розділу можна виконувати зі старшими дітьми та дорослими.

Що ще почитати

Наповнення цього розділу великою мірою ґрунтується на працях Елейн Міллер-Керес та Trauma Resource Institute, які радо поділилися своїми напрацюваннями. Учителі й учительки, які глибше цікавитимуться навичками, поданими у другому розділі, можуть познайомитися з книжкою Елейн Міллер-Керес «Вибудовуємо стійкість до травм: стійкі особистості і стійкі громади» (Building Resilience to Trauma: The Trauma and Community Resiliency Models, 2015, не перекладена українською мовою) або відвідати сайт www.traumaresourceinstitute.com.

Також рекомендуємо книжку Бесселя ван дер Колка «Тіло виривається уперед: роль мозку, свідомості та тіла у зціленні від травм» (The Body Keeps the Score: Brain, Mind and Body in the Healing of Trauma, 2015, не перекладена українською мовою).

Лист батьківству й опікунству



Дата: _____

Шановні матері й батьки, опікуни й опікунки!

Цим листом повідомляємо, що ваша дитина починає вивчати **другий розділ програми СЕЕН, «Виховання життєвої стійкості»**. Як ви пригадуєте, соціально-емоційне й етичне навчання – це програма для дошкільної та шкільної освіти, розроблена спеціалістами Університету Еморі (Атланта, США) з метою підсилити соціальний, емоційний та етичний розвиток дітей і молоді.

У другому розділі ваша дитина освоїть методи, які допомагають урегулювати нервову систему і підсилювати стійкість до стресу та негараздів. Зокрема, він / вона навчиться помічати тілесні самовідчуття, які сигналізують про благополучний чи стресовий стан (ця навичка називається «зчитуванням»), та вивчить прості стратегії для заспокоєння тіла. Ці техніки ґрунтуються на обширних наукових дослідженнях ролі автономної нервової системи у фізіології стресу. Ми заохочуватимемо вашу дитину обрати і використовувати саме ті навички, які найкраще підходять саме їй.

Практика удома

Навички, які ваша дитина засвоїть під час проходження цього розділу, ви можете спробувати і на собі, адже вони підходять не лише дітям, а й дорослим. Заохочуємо вас розмовляти зі своєю дитиною про те, як помічати стрес у тілі, як тіло сигналізує про стрес і як стресовий стан відрізняється від стану благополуччя. Добре також поговорити про те, якими позитивними стратегіями ви користуєтеся для підтримання себе у стані стійкості та які стратегії підходять для таких ситуацій. Запитайте свою дитину, які техніки вона вивчає у школі, і попросить її / його показати їх вам.

Попередні розділи

У першому розділі діти вивчали концепції доброти і співпереживання та їхній зв'язок із щастям і благополуччям.

Додаткове читання

Навчальні ресурси СЕЕН англійською мовою є на сайті www.compassion.emory.edu, а українською – www.edcamp.ua/seelearning.

Підтримати впровадження програми СЕЕН та взяти участь у її обговоренні ви можете, долучившись до спільноти за покликанням: <http://bit.ly/coloseelua>.

Якщо матимете запитання, будь ласка, звертайтеся.

Підпис учителя / учительки _____

Ім'я учителя / учительки: _____

Контакти учителя / учительки: _____



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

РОЗДІЛ 2

Виховання життєвої стійкості

УРОК

1

Вивчаємо самовідчуття

Мета уроку

Перший урок присвячений вивченню фізичного самовідчуття учнів і учениць та створенню словничка для його описання. Самовідчуття – це важливо, бо воно свідчить про стан нервової системи. Учениці й учні також засвоять стратегії «Миттєва допомога!», для яких потрібно навчитися відчувати предмети довкола себе. Ці стратегії

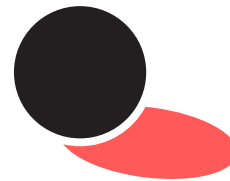
(їх розробили Елейн Міллер-Керес і Trauma Resource Institute) – це інструменти, покликані миттєво допомогти дітям повернутися до зрівноваженого стану, якщо вони «розбалансувалися» – наприклад, надміру розхвилювалися. Стратегії також підходять для вивчення самовідчуття та освоєння вміння дослухатися до себе.

Навчальні результати

Учениці й учні:

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

Ключові складові



Увага і самоусвідомленість

Тривалість

30 хвилин

Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

«РОЗІГРІВ» | 4 хвилини

- *Доброго ранку. Згадайте сьогоднішній ранок – з моменту, як ви прокинулися, і до приходу в клас. Підніміть руку, з ким трапилося (або хто з вас зробили) щось добре. Хтось хоче поділитися з класом?*
- *Чи хтось із вас чинили добро за нашими шкільними домовленостями*? За якими саме? Як ви себе при цьому почували?*
- *Чи бачили ви, щоб інші люди утілювали якусь із домовленостей? Опишіть, будь ласка. Що ви відчували при цьому?*
- *Як ви гадаєте, що буде, якщо ми й надалі робитимемо добро одні одним?*

ПРЕЗЕНТАЦІЯ / ОБГОВОРЕННЯ |

10 хвилин

Що таке самовідчуття?**Огляд**

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

Що вивчатимемо

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

- Самовідчуття бувають приємними, неприємними або нейтральними.
- Існують прості стратегії, за допомогою яких можна допомогти своєму тілові заспокоїтися та почуватися в безпеці.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- великий аркуш паперу або дошку;
- маркери.

Схема дій

- Пригадайте з дітьми п'ять чуттів та поговоріть, для чого ми їх використовуємо. Обговоріть нервову систему і як вона пов'язана з чуттями. Розгляньте поняття самовідчуття (сприйняття власного фізичного стану).
- Спільно з учнями й ученицями складіть список слів, які описують самовідчуття.
 - Якщо діти озвучують фрази типу «*Почуваюся добре!*» – це почуття, а не конкретне самовідчуття. Заохотьте їх описати це почуття словами – поставте їм запитання на зразок «*А як це “добре” відгукується в тілі?*» або «*А де в тілі ви це відчуваєте?*». Нічого страшного, якщо дітям спадатимуть на думку слова, які не зовсім описують самовідчуття, – далі будуть вправи, які допоможуть їм краще зрозуміти це поняття.

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

Підказки для вчительства

- **Самовідчуття** – це фізичне відчуття, яке з'являється в тілі: наприклад, тепло, холод, поколювання, розслаблення, важкість, напруженість, легкість, відкритість тощо. Слова, які описують фізичне самовідчуття, не варто плутати із загальними станами – добре, погано, скуто, полегшено тощо, а також з емоціями – щасливі, сумні, налякані, захоплені та ін. Коли діти складуть список слів на позначення самовідчуттів, їм буде легше розпізнавати власні фізичні стани, а це, своєю чергою, допоможе стежити за тілесним самопочуттям.
- Якщо ви готові, дуже бажано також розповісти учнівству про роль **нервової системи**: тієї частини тіла, завдяки якій ми відчуваємо себе зсередини, а також сприймаємо світ назовні (наприклад, за допомогою п'яти чуттів), і яка підтримує нашу життєдіяльність – регулює дихання, серцебиття, кровотік, травлення та інші важливі функції організму. Увесь цей розділ націлений на те, щоб дати учнівству розуміння нервової системи (зокрема, автономної). Матеріал і навички можна викладати без уживання терміна «нервова система», замінивши його словом «тіло», але якщо вам вдасться поступово дати дітям розуміння автономної нервової системи, це допоможе їм ще краще засвоїти матеріал.

Приклад проведення

- Ми вже вивчали доброту й щастя. Сьогодні поговоримо про те, як чуття допомагають зрозуміти, що відчуває наше тіло.
- Подумаймо, які є п'ять чуттів? Ними ми сприймаємо зовнішній світ: бачимо, чуємо, нюхаємо, торкаємося й пробуємо на смак.
- Що в зовнішньому світі ми сприймаємо за допомогою п'яти чуттів? Розгляньмо одне з них – слух: посидьмо хвилинку в тиші й звернімо увагу на звуки, які за цей час почуємо. Що ви почули? Хтось хоче поділитися про інше чуття? Що ви бачите? Чого торкаєтеся? Що вам пахне?
- Наше тіло має спеціальні засоби, щоб відчувати зовнішній світ, а також внутрішній – те, що відбувається всередині. Ці засоби називаються нервовою системою.
- «Нервова система» називається так тому, що в тілі є дуже багато нервів, які відправляють інформацію з різних частин тіла до мозку й отримують її від нього. Ми дізнаємося цікаві речі про нервову систему, які допоможуть нам щасливіше й здоровіше проводити час разом.
- Отже, за допомогою чуттів ми сприймаємо світ поза тілом – чуємо запахи і звуки, наприклад. Дослухаймося, чи «почуємо» ми щось усередині своїх тіл. Покладімо одну руку на серце, другу – на живіт, і ненадовго заплющмо очі. Зверніть увагу, чи відчуваєте ви щось у своєму тілі.
- Наприклад, це може бути жар або холод. Подібні відчуття називаються самовідчуттями – бо це про вас самих.
- Самовідчуття – це те, що відчуває наше тіло. Воно говорить нам про свої відчуття – про само-відчуття.

- Поміркуймо про те, що ми сприймаємо в зовнішньому світі, а потім разом складемо список самовідчуттів.
 - Коли ви торкаєтеся парти – вона тверда? М'яка? Тепла чи холодна?
 - Коли торкаєтеся свого одягу, він м'який? Шершавий? Гладенький? Ще якийсь?
 - Візьміть до рук олівець або ручку. Коли ви торкаєтеся їх, вони круглі? Пласкі? Теплі чи холодні? Гострі? Які ще?
 - Чи є ще щось на вашій парті, що можна описати словами-чуттями?
- А тепер подумаймо про те, що ми відчуваємо всередині. Ось приклад: коли ми стоїмо на сонці, тіло підказує, що йому гаряче, і ми переходимо в тінь, де прохолодно. Спершу тіло відчуває спеку, а коли ми переміщаємося в тінь – приємну прохолоду. Поміркуймо про те, які ще самовідчуття у нас бувають усередині.
- Спробуймо разом називати все, що спаде на думку. Якщо будемо не впевнені, що це самовідчуття, я запишу це слово окремо ось тут.
- (Деяким дітям можуть знадобитися окремі підказки для розуміння самовідчуттів. Тут допоможуть такі запитання: «Що ти відчуваєш усередині, коли тобі хочеться спати? Яка частина тіла підказує тобі, що ти хочеш спати? А коли хочеш їсти? Що ти відчуваєш, коли тобі весело? А коли ти щасливий / щаслива? Коли ти займаєшся улюбленим видом спорту, що відчуваєш усередині? А коли ти в захваті

від чогось? Якою частиною тіла ти це відчуваєш?». Можете допомогти дітям власним прикладом: «Коли я думаю про те, щоб трохи повеселитися, то відчуваю тепло в плечах і на щоках».)

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 12 хвилин

Відчуття зовнішні та внутрішні*

Огляд

- Ця вправа покликана допомогти ученицям і учням зрозуміти, що ми відчуваємо речі в зовнішньому світі (за допомогою п'яти чуттів) та всередині себе (коли дослуховуємося до того, що відбувається в нашому тілі, і називаємо це певними словами).
- Trauma Resource Institute розробив так звану модель стійкості спільнот, яка охоплює, зокрема, стратегії «Миттєва допомога!». Їх суть зводиться до того, щоб зайняти мозок чимось незначним або скерувати увагу на самовідчуття. Доведено, що коли нервова система збуджена, тіло можна миттєво заспокоїти, якщо певними діями скерувати увагу на самовідчуття. Ця вправа для осмислення базується на окремих стратегіях «Миттєва допомога!» і паралельно закладає фундамент для відточування уваги як навички (над якою учнівство працюватиме і на подальших етапах програми СЕЕН), оскільки всі ці стратегії побудовані на увазі.

Що вивчатимемо

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

- Самовідчуття бувають приємними, неприємними або нейтральними.
- Існують прості стратегії, за допомогою яких можна допомогти своєму тілові заспокоїтися та почуватися в безпеці.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- (необов'язково) розмножені роздаткові матеріали про станції «Миттєва допомога!», якщо будете їх робити;
- постери стратегій «Миттєва допомога!» (обидва пункти подано наприкінці цього уроку).

Схема дій

- Виберіть одну з важливих стратегій «Миттєва допомога!», яку опрацюєте з усім класом. Дотримуйтеся вказівок, поданих нижче, щоб спокійно поставити дітям запитання про самовідчуття. Покажіть їм постер цієї стратегії.
- За такою ж схемою можна опрацювати інші стратегії «Миттєва допомога!», якщо у вас буде час. За потреби вправу можна повторювати.
- Примітка: учні й учениці можуть познайомитися зі стратегіями «Миттєва допомога!» у форматі станцій довкола класу. Скористайтеся необхідними матеріалами або придумайте власні й розкладіть їх по класу. Нехай діти об'єднаються у пари, обійдуть клас та виберуть собі станцію до вподоби. Вони можуть попрактикуватися удвох, а тоді взаємно поділитися враженнями. Коли всі пройдуть принаймні по дві стратегії, зберіть клас до купи й попросіть розповісти, хто що пробували і що вони відчували.

Підказки для вчительства

- Коли учениці й учні вивчатимуть вплив стратегій на їхнє тіло, важливо, щоб вони також навчилися розрізняти приємні, неприємні й нейтральні самовідчуття. Оскільки ці означення (приємні, неприємні й нейтральні) та здатність прив'язувати їх до конкретних тілесних відчуттів дуже важливі для всього навчального процесу цього розділу, варто час від часу пригадувати з учнівством цю тріаду. При цьому певне самовідчуття не обов'язково завжди однаково: тепло, наприклад, у деяких ситуаціях може бути приємним, в інших – неприємним або нейтральним.
- Зверніть увагу: не всі стратегії «Миттєва допомога!» підійдуть усім учням і ученицям. Одним сподобається тиснути на стіну, іншим – спиратися на неї. Комуś хотітиметься торкатися меблів у класі, комуś ні. **У цьому процесі дуже важливо, щоб кожна дитина знайшла стратегію для себе, а ви як учитель / учителька повинні дізнатися, яка стратегія підходить кому з дітей. Це – процес вибудовування тілесної грамотності: розуміння свого тіла та того, як воно переживає позитивні стани й стани стресу. Може навіть бути так, що стратегія працює в одних ситуаціях і не ефективна в інших, тому краще засвоїти їх по кілька.**
- Після того, як діти познайомляться зі стратегіями «Миттєва допомога!» і спробують деякі з них, можна також попросити їх намалювати власні станції «Миттєвої допомоги!» і розмістити їх по класу.

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

- Зверніть увагу на звуки в класі, а потім – за межами класу.
- Назвіть кольори, які є в класі.
- Торкніться меблів поруч із вами. Зверніть увагу на температуру й текстуру поверхні (гаряча, холодна, гладка, шершава чи ще якась).
- Силою натисніть долонями на стіну, зверніть увагу на відчуття у м'язах.
- Полічіть від 10 до 1.

Приклад проведення

- *Пригадуєте, ми говорили, що хочемо відчувати щастя й добро?*
- *Наші тіла теж можуть почуватися щасливими й нещасними. Якщо ми почнемо звертати на це увагу, то зможемо робити ті речі, які наше тіло відчуває як добрі.*
- *Зараз ми спробуємо кілька вправ на чуття й подивимося, чи відбувається щось у нашому тілі.*
- *Почнімо з чуттів, скерованих назовні.*
- *Прислухаймося: чи вдасться нам почути три різні звуки в цьому класі. Послухайте, а тоді піднімайте руку, якщо почули три звуки. (Зачекайте, поки більшість дітей піднімуть руки.)*
- *Ділімося: хто з вас почули які три звуки? (Запитуйте окремих дітей.)*
- *Тепер глянемо, чи вдасться нам розпізнати три різні звуки за межами цього класу. Піднімайте руки, кому*

це вдалося. (Примітка: вправу можна також виконувати під музику. Увімкніть мелодію й запитайте учениць і учнів, що відбувається всередині, коли вони слухають музику.)

- *(Коли більшість дітей піднімуть руки, попросіть кількох учнів і учениць поділитися.)*
- *Що відбулося з нашими тілами, коли ми прислухалися до звуків у класі та поза ним? На що ви звернули увагу? (Дайте можливість поділитися враженнями. Можете зазначити, що коли ми прислухаємося, то сидимо тихо й нерухомо.)*
- *Тепер звернімо увагу на те, що відбувається всередині тіла, коли ми так поводимося.*
- *Наші самовідчуття бувають приємними, неприємними і нейтральними, тобто «ніякими». Не буває правильних і неправильних самовідчуттів. Вони існують для того, щоб повідомляти нам щось: наприклад, про те, що на сонці спекотно і треба переміститися в тінь. Нейтральні – це щось посередині, вони не є ані приємними, ані неприємними.*
- *Тепер прислухаймося до речей у класі та поза ним, яких ми не помічали раніше. (Пауза.)*
- *Що ви помічаєте всередині свого тіла, коли прислухаєтеся? Чи є якісь самовідчуття у тілі просто зараз? Підніміть руку, якщо так.*
- *Що ви помітили? Де саме? Це відчуття приємне, неприємне чи нейтральне? (Хай учні й учениці поділяться.)*

- Тепер пошукаймо предмети певного кольору в нашому класі. Почнімо з червоного.
- Озирніться довкола: чи знайдете ви три червоні предмети в цьому класі?
- Зверніть увагу на відчуття всередині свого тіла, коли знаходите червоний предмет. Чи є в когось якісь відчуття? Підніміть руку, якщо так.
- Які вони, ці відчуття? Приємні, неприємні чи нейтральні?

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

ПІДСУМКИ | 4 хвилини

- Що ви сьогодні дізналися про самовідчуття?
- Які слова описують самовідчуття?
- Як знання про самовідчуття можуть допомогти нам бути щасливішими й здоровішими? Як гадаєте, коли ці вправи «Миттєва допомога!» можуть бути корисними?
- Запам'ятаймо те, що ми вивчили, і подивимося, чи знадобиться це нам усім наступного разу.

Стратегія	Які самовідчуття ви помітили у своєму тілі?	Вони приємні, неприємні чи нейтральні?
Назвіть шість кольорів у цій кімнаті.		
Полічіть від 10 до 1.		
Зверніть увагу на три різні звуки в класі та за його межами.		
Повільно випийте склянку води. Відчуйте її в роті та горлі.		
Хвилину погуляйте класом. Зверніть увагу, що відчувають ступні на підлозі.		
Міцно стисніть до купи дві долоні або потріть одна об одну, щоб нагрілися.		
Торкніться меблів або поверхні поруч. Зверніть увагу на їхню температуру і текстуру.		
Повільно натисніть на стіну долонями або спиною, зверніть увагу на відчуття у м'язах.		
Озирніться довкола класу: на чому зупиняється ваша увага?		

Стратегія «Миттєва допомога!»

Станція 1



Повільно випийте склянку води.
Відчуйте її в роті та горлі.
Що ви відчуваєте всередині?
Вам приємно, неприємно, нейтрально?

Стратегія «Миттєва допомога!»

Станція 2



Назвіть шість кольорів, які ви бачите.
Що ви відчуваєте всередині?
Вам приємно, неприємно, нейтрально?

Стратегія «Миттєва допомога!»

Станція 3



Озирніться довкола класу:
на чому зупиняється ваша увага?
Що ви відчуваєте всередині?
Вам приємно, неприємно, нейтрально?

Стратегія «Миттєва допомога!»

Станція 4



Обійдіть клас і полічіть від 10 до 1.

Що ви відчуваєте всередині?

Вам приємно, неприємно, нейтрально?

Стратегія «Миттєва допомога!»

Станція 5



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

Що ви відчуваєте всередині?

Вам приємно, неприємно, нейтрально?

Стратегія «Миттєва допомога!»

Станція 6



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

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

Стратегія «Миттєва допомога!»

Станція 7



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

Що ви відчуваєте всередині?

Вам приємно, неприємно, нейтрально?

Стратегія «Миттєва допомога!»

Станція 8



Обійдіть класну кімнату.
Зверніть увагу, що відчують ступні на підлозі.
Що ви відчуваєте всередині?
Вам приємно, неприємно, нейтрально?

Стратегія «Миттєва допомога!»

Станція 9



Повільно притисніть долоні чи спину до стіни або дверей.

Що ви відчуваєте всередині?

Вам приємно, неприємно, нейтрально?

РОЗДІЛ 2

Виховання життєвої стійкості

УРОК

2

Ресурсність

Мета уроку

Мета уроку – допомогти учнівству навчитися користуватися особистим ресурсом (тут – малюнками доброти з розділу 1), щоб підсилити відчуття комфорту в тілі. Особисті ресурси – це внутрішні, зовнішні або вигадані речі, які допомагають підсилити відчуття тілесного комфорту. Кожна людина має унікальний набір особистих ресурсів. Думки про свій ресурс підсилюють відчуття тілесного комфорту і благополуччя (це називається

«ресурсність»). Коли ми звертаємо увагу на ці самовідчуття (це називається «зчитування»), а тоді зосереджуємося на приємних або нейтральних самовідчуттях, то тіло розслабляється і повертається в зону стійкості (про неї учнівство дізнається пізніше). Ресурсність і зчитування – це навички, які з часом відточуються і формують нашу «тілесну грамотність», тобто уміння розуміти своє тіло та його реакції на стани стресу й комфорту.

Навчальні результати

Учениці й учні:

- дізнаються, як використовувати особистий ресурс, щоб заспокоювати та розслабляти тіло;
- засвоять навичку розпізнавати і зчитувати тілесні самовідчуття.

Ключові складові



Саморегуляція

Тривалість

25 хвилин

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- малюнки доброти, над якими діти працювали під час уроків розділу 1. Якщо у вас немає таких малюнків, можна створити нові, але на це потрібен додатковий час.

«РОЗІГРІВ» | 5 хвилин

- Попрактикуймо кілька стратегій «Миттєва допомога!», з якими ми познайомилися на попередньому уроці. (Можете виставити зображення стратегій із попереднього уроку та дозволити учням і ученицям вибрати одну з них.)
- Прислухаймося і спробуймо почути три різні звуки всередині класу.
- А тепер прислухаймося до того, що відбувається за його межами: спробуймо почути інші три звуки.
- Що ми помічаємо усередині тіла, коли робимо цю вправу? Це приємні чи нейтральні відчуття? Пам'ятаєте, нейтральні – це «ніякі»: ані приємні, ані неприємні.
- Озирнімося довкола класу: на чому зупиняється ваша увага? Це приємне чи нейтральне? Це може бути предмет, колір, найкращий друг або подруга чи що завгодно.
- Тепер перевіримо, що відбувається в тілі. Що ви помічаєте, як почувається ваше тіло? Можете знайти якесь приємне або нейтральне самовідчуття у тілі?
- Чи є хтось серед вас, кому не вдалося знайти приємне або нейтральне самовідчуття у тілі? Якщо так, підніміть руку, будь ласка. (Якщо хтось із дітей піднімуть руки, допоможіть їм переключити увагу на іншу частину тіла, яка дає приємні самовідчуття.)
- Тепер, коли ми познайомилися з приємними або нейтральними самовідчуттями, хвилинку посидьмо в тиші та уважно простежмо за цим місцем у тілі. Зверніть увагу на те, чи відчуття зміниться, чи залишиться таким самим.

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 20 хвилин

Малюнок доброти як особистий ресурс

Огляд

Під час виконання цієї вправи учні й учениці покажуть іншим свої малюнки, а тоді простежать за тілесними самовідчуттями, звертаючи особливу увагу на приємні та нейтральні.

Що вивчатимемо

- Самовідчуття бувають приємними, неприємними або нейтральними; одне і те ж самовідчуття (наприклад, тепло) може бути будь-яким із цих трьох.
- Коли ми зосереджуємося на приємних та нейтральних самовідчуттях, наше тіло розслабляється.
- Ми можемо використовувати свої особисті ресурси та увагу, щоб розслабити своє тіло.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- малюнки доброти, над якими діти працювали під час уроків розділу 1.

Схема дій

Дотримуйтеся поданого прикладу, щоб уперше провести з дітьми практику ресурсності.

Підказки для вчительства

- **Ресурсність** – це практика пригадування чогось, що викликає у нас відчуття підвищеного комфорту, безпеки й захищеності. Те, що людина пригадує для ресурсності, називається «особистим ресурсом». Відслідковування тілесних

самовідчуттів, які виникають у процесі, називається «зчитуванням». Коли ми зчитуємо в тілі приємне або нейтральне самовідчуття, то можемо ненадовго затримати на ньому увагу і простежити за ним – чи буде воно змінюватися, чи ні. Так самовідчуття поглибитися, і це допоможе тілові розслабитися.

- Попри те, що у всіх нас є нервова система, різні люди мають різні особисті ресурси та переживають неоднакові самовідчуття у стані комфорту або стресу. Якщо під час зчитування ми звертаємо увагу на неприємні самовідчуття, то можемо спробувати знайти таке місце в тілі, яке почувається краще, і зосередитися на ньому. Це називається «змістити (увагу) й зафіксувати». Якщо ж увага під час зчитування зупиняється на приємному або нейтральному самовідчутті, можемо ненадовго затриматися на ньому. Як ми вже згадували, мовчазна увага поглиблює самовідчуття та сигналізує тілові, що воно в безпеці – тому тіло, як правило, у відповідь розслабляється.
- Цілком можливо, що під час практики ресурсності учні й учениці ділитимуться самовідчуттями, спричиненими чимось іншим, а не переглядом малюнків доброти. Наприклад, хтось із учнівства може нервувати через виступи перед класом, і тоді описуватиме самовідчуття, пов'язані з цим. Якщо так станеться, ви можете скерувати такого учня чи таку ученицю назад до малюнка доброти і подивитися, чи спричинить це в ньому / ній якісь приємні або нейтральні самовідчуття. Якщо дитина скаже, що так і сталося, попросіть її ненадовго

зупинитися і зосередитися на тому самовідчутті. Саме пауза і усвідомленість приємного або нейтрального самовідчуття дає тілові змогу розслабитися і поринути у відчуття безпеки. Якщо учень / учениця і далі зчитує негативні самовідчуття, запитайте його / її, чи є якесь місце в тілі, яке почувається краще, а тоді дайте змогу зробити паузу і зосередитися на ньому.

- Примітка: одне й те саме самовідчуття (до прикладу, тепло) може бути приємним, неприємним чи нейтральним. Те саме можна сказати про прохолоду. Власне тому обов'язково треба запитувати учнівство, чи конкретне самовідчуття зараз є приємним, неприємним або нейтральним, щоб діти навчилися зчитувати своє тіло в такий спосіб. Також зверніть увагу на те, що нервова система реагує на подразники дуже швидко. Тому якщо задовго вичікувати, увага дітей після перегляду малюнків доброти зміститься на щось інше і вони перестануть переживати самовідчуття, пов'язані з пригадуванням добрих учинків. Із практикою ви навчитеся правильно підбирати тривалість для таких вправ.

Приклад проведення

- *Пригадуєте, ми говорили про те, що доброта подобається усім?*
- *Сьогодні ми поговоримо про те, як приємні для нас речі можуть викликати тілесні самовідчуття, коли ми на них дивимося або думаємо про них.*
- *Хто пам'ятає, як називається та частина в тілі, яка відчуває і передає інформацію нашому мозкові? Правильно,*

це нервова система. Зараз ми дізнаємося про неї дещо нове.

- Самовідчуття бувають приємними, неприємними або ніякими. Якщо вони ані приємні, ані неприємні, ми називаємо їх «нейтральними» – чимось посередині.
- Які тілесні самовідчуття, на вашу думку, можуть бути приємними, неприємними або ніякими?
- Як щодо тепла? Коли воно буває приємним? А коли неприємним? А ніяким?
- А прохолода?
- А коли у вас багато енергії й руху усередині тіла? Коли це самовідчуття буває приємним? А було так, що ви відчували приплив енергії, але це неприємно? Або нейтрально, ніяк?
- Тепер витягнімо малюнки доброти, які ми робили раніше.
- Подивіться на свій малюнок. Пригадайте, про що він.
- Якщо хочете, зверніть увагу на те, що найбільше впадає вам у вічі на вашому малюнку, і торкніться цієї частини.
- Які у вас зараз тілесні самовідчуття? Приємні, неприємні, нейтральні? Чи є різниця між самовідчуттями, коли ви просто дивитесь і коли торкаєтесь малюнка?
- Хто хоче показати свій малюнок усім?

Дуже важливо, щоб коли хтось із учнів і учениць розповідатиме, решта уважно дивилися і слухали.

Дайте можливість кільком учням і ученицям по черзі показати й описати свої малюнки. Одразу після того, як дитина показала малюнок, поставте їй такі

запитання (не вичікуйте надто довго – самовідчуття можуть минути):

- Що ти помічаєш усередині свого тіла, коли згадуєш намальований тобою добрий учинок?
- Чи є якісь самовідчуття у твоєму тілі зараз?
- А це самовідчуття, яке ти називаєш, воно приємне, неприємне чи ніяке?
- Які ще самовідчуття з'являються у твоєму тілові тоді, коли ти пригадаєш цей добрий учинок?
- Хтось іще хоче поділитися?
- Ви можете також дозволити дітям розповісти про інші речі, окрім малюнка доброти, від яких вони почуваються щасливими і захищеними.
- Якщо вам хочеться подумати про щось інше, окрім свого малюнка доброти, то подумайте – про якусь людину, місце, тварину, річ чи спогад, від думок про які вам стає добре. Поділіться своїми самовідчуттями.

Дайте можливість висловитися кільком дітям і кожному й кожній поставте подані вище запитання. Цілком можливо, що коли учень чи учениця ділитиметься враженнями і переживатиме приємні самовідчуття, у його чи її тілі відбуватимуться помітні зміни, пов'язані із розслабленням. Це можуть помітити в собі й інші учні та учениці. Якщо так станеться, дайте дітям можливість поділитися засвідченими тілесними змінами з класом.

Після того, як попрактикуєте цей процес двічі або більше, діти зможуть виконувати подібні вправи парами й ділитися одне з одним.

ПІДСУМКИ | 5 хвилин

- Що ми дізналися про особисті ресурси та самовідчуття?
- Які самовідчуття з'явилися у нас, коли ми дивилися на свої особисті ресурси?
- У якій частині тіла ми переживали ці самовідчуття?
- Як гадаєте, чи зможемо ми віднайти для себе інші особисті ресурси в майбутньому?
- Як гадаєте, коли вам буде неприємно, ви зможете скористатися одним зі своїх особистих ресурсів, щоб допомогти тілові почуватися краще?

РОЗДІЛ 2

Виховання життєвої стійкості

УРОК

3

Складаємо скриню скарбів

Мета уроку

Цей урок ґрунтується на попередній вправі і допомагає учнівству створити власні «скрині скарбів» із особистими ресурсами. Особисті ресурси – це внутрішні, зовнішні або уявні речі, що стимулюють самовідчуття у тілі, які відповідають станові благополуччя. У кожної людини – свої особисті ресурси. Коли ми думаємо про них, тіло переживає самовідчуття благо-

получчя. Ресурсів у кожного та кожної може бути більше, ніж один, бо різні ресурси можуть спрацьовувати у різних ситуаціях. Наприклад, одні заспокоюють, коли ми гіперактивні, інші додають енергії, коли нам бракує сил. Дуже важливо супроводжувати практику ресурсності зчитуванням, адже саме ця навичка допомагає виховати у собі тілесну грамотність.

Навчальні результати

Учениці й учні:

- складуть «скриню скарбів» із особистих ресурсів, якими зможуть надалі користуватися для заспокоєння у стресових ситуаціях;
- навчаться користуватися особистими ресурсами для розслаблення і заспокоєння тіла;
- розвинуть у собі навичку визначати та зчитувати тілесні самовідчуття.

Ключові складові



Саморегуляція

Тривалість

30 хвилин (із додатковою вправою – 40 хвилин)

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- малюнки доброти з розділу 1;
- кольорові або білі чисті картки розміром 10 × 15 см (можна порізати аркуші паперу) та кольорові фломастери чи ручки для кожної/-го учениці / учня;
- невелику коробку, торбину або великий кольоровий конверт для кожної дитини, яка/-ий слугуватиме «скринєю скарбів» і у якій/-ому діти зберігатимуть свої малюнки та особисті ресурси;
- коробку невеликих кольорових камінців, кристалів чи подібних предметів (необов'язково);
- приладдя для малювання, щоб прикрасити скрині зі скарбами (необов'язково).

«РОЗІГРІВ» | 4 хвилини

Роздайте дітям їхні малюнки доброти з попередніх уроків.

- *Сядьмо зручніше і візьмімо свої малюнки доброти, які ми робили кілька днів тому.*
- *Озирніться довкола і запам'ятайте, на що ви найперше звернули увагу. Це має бути щось приємне або нейтральне – предмет, колір, друг / подруга або ще щось.*
- *Зосередьте увагу в тому місці вашого тіла, яке зараз відчувається приємно або нейтрально.*
- *Тепер пригадаймо ситуацію доброти або малюнок ресурсу. (Зробіть паузу.) Роздивіться свій малюнок – чи зможете ви пригадати, який добрий учинок чи який ресурс ви малювали? Де ви були? Із ким ви були?*
- *Коли ви думаєте про момент доброти або ресурс, що помічаєте усередині свого тіла? (Хто з учнівства озвучуватиме приємні чи нейтральні самовідчуття, нехай зосередять увагу на них і трошки посидять у тиші. Хто поділиться неприємним самовідчуттям, тим нагадайте про тактику зміщення уваги і фіксації її на приємнішому самовідчутті або запропонуйте обрати якусь із стратегій «Миттєва допомога!».)*
- *Те, що ми зараз робимо, допомагає нам краще познайомитися із власним тілом і навчитися заспокоювати його, щоб воно почувалося добре.*

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 16 хвилин

Створюємо скриню скарбів із особистими ресурсами*

Огляд

Під час виконання цієї вправи учні й учениці зрозуміють, що таке особистий ресурс: щось конкретне (річ, спогад, подія), від думок чи згадок про що вони почуваються краще. Діти зберуть набір особистих ресурсів, намалюють кожен із них на аркуші та підпишуть його. Аркуші повинні бути невеликими, щоб їх можна було скласти і зберігати в коробці (або кольоровому конверті) – це буде їхня скриня скарбів – особистих ресурсів. За вашим або учнівським бажанням її можна назвати інакше – «торбою скарбів», «торбою ресурсів», «ящиком із інструментами» чи «набором інструментів». (Можете замість коробочок роздати дітям торбинки.) Протягом навчального року діти можуть доповнювати свої набори особистих ресурсів та діставати ресурси звідти за першої потреби.

Що вивчатимемо

- Ми можемо підібрати для себе набір ресурсів, якими користуватимемося, щоб заспокоїти й умиротворити своє тіло.
- Нервова система реагує, коли ми думаємо про щось, що нам подобається і приносить задоволення або відчуття безпеки.
- В одних ситуаціях краще допомагають одні ресурси, в інших – інші.
- Ресурсність – це навичка, яка відточується частою практикою.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- кольорові або білі чисті картки розміром 10 × 15 см (можна порізати аркуші паперу) та кольорові фломастери чи ручки для кожної/-го учениці / учня;
- невелику коробку, торбину або великий кольоровий конверт для кожної дитини, яка/-ий слугуватиме «скринєю скарбів» і у якій/-ому діти зберігатимуть свої малюнки та особисті ресурси;
- коробку невеликих кольорових камінців, кристалів чи подібних предметів (необов'язково); приладдя для малювання, щоб прикрасити скрині зі скарбами (необов'язково).

Схема дій

- Повідомте дітям, що сьогодні вони збиратимуть власні скрині скарбів, і поясніть їм, що таке особисті ресурси.
- Поставте запитання, які допоможуть дітям розповісти класові про свої ресурси.
- Виділіть достатньо часу на те, щоб учениці й учні намалювали свої ресурси і розповіли про них. Поділитися відчуттями можна цілим класом, у парах, групах чи поєднавши обидва способи.

Підказки для вчительства

- На цьому уроці дуже важливо, щоб учні й учениці зрозуміли, що є особистими ресурсами для кожного і кожної з них, розпізнали ресурсну цінність чогось у своєму житті та як це щось сприяє їхньому відчуттю благополуччя. У всіх нас є щось (люди, місця, види діяльності, спогади, мрії

тощо), що поліпшує наше самопочуття, але ми, буває, сприймаємо це як даність і не розуміємо справжньої цінності таких ресурсів.

- Цю вправу можна повторити, щоб учнівство могло створити більше особистих ресурсів. Можете також виділити час на те, щоб діти розфарбували чи прикрасили свої скрині скарбів – так у кожного / кожної з'явиться своя унікальна скарбничка. Можливо, вона теж стане одним із ресурсів для когось із класу. Можете також провести додаткову вправу для осмислення («Ресурсний камінь»), подану наприкінці уроку, яка доповнить скрині скарбів учнів і учениць.
- Примітка. Особисті ресурси можуть бути досить простими – це не мусить бути щось неймовірно пречудове. Крім того, у кожного та кожної вони будуть свої: те, що працює як ресурс для однієї дитини, може бути неефективним для іншої. Під час першого ознайомлення з ресурсами опишіть їх різними словами, щоб розуміння ресурсів не звелось до таких понять, як «щастя», «безпека», «радість» тощо. Так дітям буде легше знайти свої ресурси.

Приклад проведення

- Сьогодні ми з вами будемо створювати скрині скарбів.
- Для чого потрібна скриня скарбів? Що можна в ній знайти?
- У наші скриньки ми покладемо нагадування про те, від чого нам стає добре, від чого ми почуваємося в безпеці, або те, що нам подобається.
- Такі речі називаються особистими ресурсами. Ресурс означає щось, що приносить користь. Особистий – оскільки він є особливим для когось із вас. Той самий ресурс може бути геть не особливим для інших людей.
- Отже, особисті ресурси – це речі, від яких ми почуваємося краще, безпечніше, щасливіше.
- Це може бути щось, що ми любимо робити. Це може бути щось, із чим ми відпочиваємо або з чим нам весело. Це можуть бути люди, які нам подобаються. Це навіть може бути щось, що нам подобається у собі – те, чим ми пишаємося або від чого щасливі.
- Чи є хтось, кого ви любите і від думок про кого вам стає радісніше або спокійніше?
- Чи є якесь місце, яке вам подобається, і коли ви про нього згадуєте або прямуєте туди, то почуваєтеся краще?
- Чи є у вас якісь улюблені заняття, під час яких вам дуже весело?
- Усе це – ваші особисті ресурси. Ресурсом може стати будь-що, від чого ви почуваєтеся краще просто так або коли вам не дуже добре.
- Ресурсом може бути навіть щось уявне, від думок про що вам стає краще або радісніше.
- Хвилюку подумайте про свої особисті ресурси (їх може бути і два чи три).
- А тепер намалюймо свій ресурс чи кілька ресурсів.
- Запишіть назву ресурсу на малюнку, щоб запам'ятати, що саме ми малювали.

- (Виділіть учнівству час на малювання.)
- *Отже, ми створили кілька особистих ресурсів. Кожен із них – дуже цінний скарб. Ми можемо сховати свої скарби і повертатися до них, коли захочемо.*
- *Ресурси можна зберігати у скринях скарбів. Підпишіть кожен і кожна свою скриню.*
- *Було б цікаво почути про ваші ресурси. Хто хоче поділитися, що ви намалювали і сховали у скриню та чому для вас це є ресурсом?*

РЕФЛЕКСІЙНА ПРАКТИКА | 7 хвилин

Практикуємо ресурсність і зчитування*

Огляд

Під час цієї рефлексійної практики кожна дитина обере один зі своїх особистих ресурсів, побуде з ним у тиші та спробує помітити тілесні самовідчуття і їхню природу (приємні, неприємні чи нейтральні).

Підказки для вчительства

- Якщо учні й учениці ділитимуться неприємними самовідчуттями, ви можете нагадати їм про зміщення уваги на ту частину тіла, яка відчувається краще чи принаймні нейтрально. Ця навичка називається «змістити й зафіксувати». Пам'ятайте: ви допомагаєте дітям зрозуміти, що таке тілесне самовідчуття, тож якщо вони говоритимуть щось на зразок «Я відчуваю щось гарне» або «Мені отут погано», то поставте їм додаткові запитання: «А як саме відчувається те “гарно”? Можеш описати самовідчуття?». Скористайтеся списком слів на позначення самовідчут-

тів, який ви спільно створили під час попереднього уроку.

- Ресурсність – це навичка, яка відточується не одразу. Рекомендуємо провести цю вправу кілька разів, щоб учні й учениці на власному досвіді зрозуміли, як виникають приємні самовідчуття у тілі, коли вони думають про свої особисті ресурси. Після того, як у дітей сформується критичне осмислення, подальша практика приведе їх до утіленого розуміння того, як нервова система переживає та висловлює стани стресу і благополуччя.

Приклад проведення

- *Нумо поспостерігаймо за самовідчуттями у тілі. (За необхідності нагадайте дітям на прикладах, що таке самовідчуття.)*
- *Оберіть кожен і кожна свій улюблений особистий ресурс.*
- *Сядьте зручніше і поставте малюнок цього ресурсу перед собою.*
- *Якщо відчуваєте, що відволікаєтеся, можете пересунути в інше місце, де вас ніхто і ніщо не відволікатиме.*
- *Посидьмо хвилинку у тиші, подивімося на свої ресурси та подумаймо кожен і кожна про свій ресурс.*
- *Що ви відчуваєте у тілі, коли дивитесь на свій ресурс і думаєте про нього?*
- *Чи помічаєте ви у собі приємні самовідчуття? Якщо ні, то нічого страшного.*
- *Якщо помітили неприємне самовідчуття, знайдіть у своєму тілі якусь іншу частину, яка відчувається краще, і зосередьте увагу на ній.*

- Коли знайдете приємне самовідчуття або хоча б нейтральне (нагадаю, нейтральне – це ніяке: ані приємне, ані неприємне), поспостерігайте трохи за ним – зосередьте на ньому свою увагу. (Зробіть паузу.)
- Ми зараз із вами ніби читаємо своє тіло та його самовідчуття. Таке «читання» називається «зчитуванням». Ми ніби пильно стежимо за своїм тілом, як за рядочком у тексті, коли читаємо. Зчитування означає, що ми помічаємо відчуття у своєму тілі і уважно до них прислухаємося.
- Чи хоче хтось поділитися з класом, які самовідчуття ви помітили у своєму тілі?
- А що відбувалося, коли ви просто уважно стежили за цим самовідчуттям?

ПІДСУМКИ | 3 хвилини

- Цими скринями скарбів ви можете користуватися, коли матимете потребу почуватися безпечніше, спокійніше, більш умиротворено.
- Коли матимете потребу у відчутті спокою чи безпеки, можете виділити хвилинку, узяти скриню, у тиші торкнутися свого каменя та пригадати, за що відчуваєте вдячність. Або подивитися на малюнок свого ресурсу.
- Які самовідчуття з'являлися у вашому тілі, коли ми розглядали особисті ресурси?
- Як гадаєте, чи зможемо ми дібрати собі ще більше ресурсів, якщо постараємося?
- У яких ситуаціях вам може стати у нагоді ваша скриня скарбів?

ДОДАТКОВА ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 10 хвилин

Ресурсний камінь

Огляд

Це – додаткова вправа для осмислення, яку можна робити разом із вправою про скриню скарбів. Можливо, вам не вистачить часу провести обидві вправи за один урок, але до неї завжди можна повернутися пізніше. У цій вправі запросіть учнів та учениць сісти колом та вибрати собі по одному камінчику, кристалу чи іншому предметові з торби або скриньки. Потім діти думають про те, за що вони вдячні, і камінь чи предмет стануть символом цієї вдячності. Їх можна долучити до «скарбів».

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- невеликі камінці, кристали або інші дрібні предмети для кожної дитини;
- учнівські скрині скарбів.

Схема дій

- Запросіть учнівство стати разом із вами у коло.
- Роздайте кожній і кожному по невеликому кристалові, камінчикові чи іншому дрібному предметові або запропонуйте вибрати з коробки чи торбини.
- Проведіть практику ресурсності, описану нижче.

Приклад проведення

- Це – особливий скарбик для ваших скринь зі скарбами.

- Цей камінчик (кристал) може стати вашим нагадуванням про те, як почуватися спокійно, безпечно й умиростворено. Він називається ресурсним каменем, бо нагадуватиме вам про ваш ресурс.
- Але щоб він став таким, ми мусимо повправлятися у дечому новому.
- Протягом хвилинки подумаймо про те, за що ви вдячні.
- Це може бути один із ваших особистих ресурсів, а може бути щось нове.
- Можна бути вдячними за дрібні речі, як-то чиясь усмішка, або ж за щось велике – наприклад, за особливих людей у нашому житті.
- Проведімо хвилинку в роздумах про те, за що ми вдячні: якесь місце, людину, предмет чи щось іще.
- Це може бути хтось із дорослих, яких ви знаєте, ваш котик або песик чи улюблений парк. Що б то не було, уявіть це подумки на хвилину.
- Коли думатимете про цю особливу для вас річ або людину, легенько стисніть камінь. Можете потерти його пальчиком.
- Коли триматимете камінь у руках і думатимете про те, за що вдячні, спробуйте поспостерігати, що відчуваєте всередині.
- Тепер по колу поділімося, за що ми вдячні.
- Я почну: «Я вдячна / вдячний за... (дерева на вулиці, прогулянку додому, своїх любих друзів, свою кицю)».
- Поділіться по колу, доки усі висловляться. Хто не хоче ділитися, можна пропускати чергу.
- Зверніть увагу на те, що ви відчуваєте всередині, коли ми усі ділимося вдячністю.
- Чи помітили ви якісь тілесні самовідчуття? Які саме?
- Можете повертатися на свої місця і покласти свої особливі камінці до скринь зі скарбами.

Щоб краще запам'ятати, за що вдячні, можете написати записку і вкласти її у скриню.

РОЗДІЛ 2

Виховання життєвої стійкості

УРОК

4

Заземлення

Мета уроку

Мета уроку – познайомитися з навичкою заземлення, яка допомагає повернутися в зону стійкості (зону «все гаразд») і залишатися в ній. «Заземлення» означає дослухатися до фізичного контакту свого тіла із певним предметом. Воно завжди проводиться разом зі зчитуванням (дослуханням до ті-

лесних самовідчуттів), і ці дві навички є складовими тілесної грамотності людини. Оскільки методів проведення заземлення є багато і різним учням та ученицям можуть підійти різні з них, рекомендуємо повторити окремі вправи із цього уроку кілька разів.

Навчальні результати

Учениці й учні:

- краще розумітимуть, як почувається тіло, коли рухається в той чи інший спосіб;
- навчаться практикувати заземлення через різні положення тіла;
- навчаться практикувати заземлення через тримання певного предмета.

Ключові складові



Саморегуляція

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- учнівські скарбнички;
- торбу предметів, які учні зможуть тримати в руках – іграшок (м'яких та твердих), одягу, підвісок, годинників. (Якщо вам складно це зробити, можете заздалегідь попросити учнів та учениць принести до школи предмети, із якими їм би було приємно проводити ці вправи.)

Тривалість

30 хвилин

«РОЗІГРІВ» | 4 хвилини

- Дістаньмо свої скарбнички і пошукаймо в них предмети, які б нам хотілося використати сьогодні.
- Виберіть один зі своїх особистих ресурсів і тримайте його в руках чи перед собою.
- Зупиніться на ньому поглядом або заплющте очі й відчуйте його руками.
- Спробуймо кілька хвилин присвятити винятково нашим предметам. (Зробіть паузу.) У процесі спробуйте звертати увагу на тілесні самовідчуття. Ви можете відчувати тепло, прохолоду, легкість або важкість, поколювання, особливе дихання – будь-що, головне – звернути на це увагу. Якщо жодних тілесних самовідчуттів не з'явиться – нічого страшного, просто зафіксуйте собі, що нічого не відчуваєте в тілі. Усе одно продовжуйте сидіти й отримувати задоволення від свого предмета.

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ № 1 |

12 хвилин

Заземлення за допомогою положення тіла*

Огляд

Під час цієї вправи учнівство практикуватиме навичку заземлення: випробує різні положення тіла і визначить, яка дає найсильніше відчуття комфорту.

Що вивчатимемо

- Нервова система реагує на фізичний контакт тіла із предметами й поверхнями.
- Увага до приємних або нейтральних тілесних самовідчуттів під час заземлення сприяє розслабленню тіла.
- Різним людям підходять різні техніки заземлення.
- Що більше ми практикуватимемо заземлення, то легше воно нам даватиметься й ефективнішим ставатиме.

Матеріали для уроку

Жодних.

Схема дій

- Спершу підготуйте простір: його має бути достатньо для того, щоб учні й учениці могли опиратися на свої парти або стіну.
- За допомогою поданого нижче сценарію проведіть першу практику заземлення через положення тіла і зчитування самовідчуттів.
- Поясніть дітям, що вони знайомитимуться із навичкою під назвою «заземлення», яка допомагає тілові почуватися краще, безпечніше, стабільніше та більш захищено. (У цьому плані заземлення дуже схоже на ресурсність, просто замість думати про особистий ресурс, тут потрібно змінювати положення тіла, аж доки знайдеться найзручніше.)
- Почергово попросіть учнів і учениць спробувати різні положення (стояти, сидіти, обіпертися на стіну, тиснути на неї), роблячи короткі паузи після оголошення кожного положення, щоб діти зчитали самовідчуття і поділилися тим, що відчувають на рівні тіла.

- На завершення вправи дайте кожному і кожній можливість попрактикувати те положення, яке їм сподобалося найбільше; скажіть дітям, що вони можуть займати це положення, коли їм потрібно заспокоїтися або поліпшити тілесні самовідчуття.

Підказки для вчительства

- Нервова система постійно стежить за положенням тіла і його контактом із різними предметами (зокрема з тими, на яких ми сидимо, стоїмо чи лежимо – підлогою, ліжком, стільцем). Саме тому проста зміна положення тіла може допомогти нервовій системі краще себе збалансувати. Зчитування тілесних самовідчуттів дає змогу глибше пережити ці досвіди та вибудувати тілесну грамотність.
- За бажанням можете додати до вправи інші положення – наприклад, лежачи або сидячи спиною до стіни. Положення рук теж можливі – наприклад, зі схрещеними руками. Нагадуйте дітям про зчитування – нехай звертають увагу на тілесні самовідчуття, це допоможе їм зрозуміти, яке положення їм найкраще підходить.

Приклад проведення

- *Скористаймося відчуттям дотику, щоб спробувати практику під назвою «заземлення».*
- *Зараз ми проведемо невеликий експеримент: подивимося, чи почуватимемося ми інакше у залежності від того, що робитиме тіло. Ви пам'ятаєте, що в кожного і кожної з нас різні нервові системи, тому те, що приємно вам,*

може видатися неприємним іншим. Оскільки ми зараз сидимо, звернімо увагу на те, що відчуває наше тіло усередині в положенні сидячи. Можете сісти зручніше, якщо потрібно. Так, дослухаймося до свого тіла і його самовідчуттів. (Зробіть паузу.)

- *Тепер встаньмо. Станьте так, як вам найзручніше.*
- *Звернімо увагу на те, які самовідчуття є в нашому тілі тепер, коли ми стоїмо. Зчитайте, що відчуває ваше тіло. (Зробіть паузу.)*
- *Хтось хоче поділитися своїми відчуттями? (Дайте учням і ученицям можливість озвучити самовідчуття.)*
- *Підніміть руку, хто краще відчувається стоячи. А тепер ті, хто краще відчувається сидячи.*
- *Цікаво, правда? Зчитування допомагає нам зрозуміти, у якому положенні тіло відчувається краще. Для різних людей це будуть різні положення.*
- *Те, що ми зараз робимо, називається «заземлення».*
- *Ми можемо використовувати цю практику, щоб тіло почувалося захищеним, сильним або щасливим.*
- *Усе це тому, що нервова система завжди звертає увагу на положення тіла і те, чого воно торкається. Вона відчуває, у якому тіло зараз положенні, і реагує на нього. У залежності від того, як ми стоїмо чи чого торкаємося, тіло може почуватися краще або гірше.*
- *Тепер, коли ми стали відстежувати самовідчуття, ми можемо зрозуміти, чи зміна положення тіла змінює самовідчуття.*

- Іноді достатньо просто змінити позу (сидячу або стоячу), щоб почуватися краще.
- Спробуймо інше положення тіла. Наприклад, натиснімо долонями на поверхню парти. Не треба тиснути надто сильно. І не забуваймо зчитувати тілесні самовідчуття. (Зробіть паузу.) (Якщо учні й учениці сидять колом не біля своїх парт, вони можуть поставити долоні на лавку чи підлогу і відштовхнутися ними так, щоб підвестися з положення сидячи й відчутти і натискання долонь, і контакт із поверхнею.)
- Які самовідчуття ви помітили всередині тіла? (Дайте учнівству можливість поділитися.)
- Спробуймо інше положення: натиснімо долонями на стіну. Поки тиснемо, звертаймо увагу на самовідчуття. Помічаймо, що відчуває наше тіло, коли ми тиснемо долонями на стіну, і в яких частинах тіла зосереджені ці відчуття. (Зробіть паузу.)
- Які самовідчуття ви відчули в тілі? (Дайте учнівству можливість висловитися.) Вони приємні, неприємні чи нейтральні?
- Тепер спробуймо прихилитися до стіни спинами. І не забуваймо зчитувати самовідчуття – звертати увагу на те, що відбувається в тілі. (Зробіть паузу.)
- Які самовідчуття ви відчули в тілі? (Дайте учнівству можливість висловитися.) Вони приємні, неприємні чи нейтральні?
- Підніміть руку, якщо ви відчуваєте себе краще, коли тиснете на стіну. А тепер ті, хто відчувається краще, коли опирається на неї. А тепер ті, хто відчувається краще, коли тисне долонями на стіл або стілець.
- А тепер усі станьте в таку позу, яка вам найбільше підходить. Можете сісти. Можете стояти, тиснути долонями на стіл, спертися до стіни чи тиснути на неї руками. Станьте кожен і кожна у «свою» позу.
- При цьому звернімо увагу на тілесні самовідчуття, тобто проведемо зчитування. Якщо хочете, заплющте очі, щоб краще відчути, що відбувається усередині.
- Що ви помічаєте? Чи нам усім подобаються однакові положення?
- Чи знайшли ви таке положення тіла, у якому відчуваєтеся краще?
- Під час таких вправ ми дізнаємося, що для нас найкраще, і використовуємо практику заземлення, щоб заспокоювати тіло, коли йому неспокійно.

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ № 2 |

10 хвилин

Заземлення за допомогою предмета*

Огляд

Під час цієї вправи ви дозволите учням і ученицям обрати якийсь предмет із запропонованих вами (або попросите їх принести свої речі), і вони спробують тримати ці предмети й спостерігати за тим, які самовідчуття це породжує в тілі.

Що вивчатимемо

- Нервова система реагує на фізичний контакт тіла із предметами й поверхнями.
- Увага до приємних або нейтральних тілесних самовідчуттів під час заземлення сприяє розслабленню тіла.
- Різним людям підходять різні техніки заземлення.
- Що більше ми практикуватимемо заземлення, то легше воно нам даватиметься й ефективнішим ставатиме.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- торбу предметів, які учні зможуть тримати в руках – іграшок (м'яких та твердих), одягу, підвісок, годинників. (Якщо це складно, ви можете заздалегідь попросити учнів та учениць принести до школи якісь предмети, із якими їм би було приємно проводити цю вправу.)

Схема дій

За прикладом проведення уроку, поданим нижче, допоможіть учнівству уперше попрактикувати заземлення з предметом та зчитування самовідчуттів.

Підказки для вчительства

- **Заземлення** – це фізичний контакт тіла з певним предметом. Це може бути підлога, стіна або стілець, як у попередній вправі. А може бути предмет, який ми тримаємо в руках. Якщо нам подобаються самовідчуття, які виникають, коли ми тримаємо цей предмет, то увага до цих самовідчуттів допоможе нам розслабитися.

- Можете підібрати для цієї вправи найрізноманітніші м'які предмети, предмети з приємними поверхнями, а також кілька твердих речей, наприклад, дерев'яних або кам'яних. Учні та учениці можуть використовувати свої ресурсні камені з попереднього уроку. Якщо у вас не набереться достатньо предметів для всього класу, заздалегідь попросіть дітей принести свої речі з дому.

Приклад проведення

- *Заземлення можна проводити, тримаючи щось у руках чи торкаючись чогось.*
- *Ось предмети, якими можна скористатися для практики заземлення. Кожен та кожна з вас може вибрати один предмет, який вам буде приємно тримати в руках.*
- *Сядьмо і візьмімо свої предмети в руки. Можете їх тримати в долонях або покласти на коліна.*
- *Зверніть увагу на відчуття цього предмета.*
- *Хто може описати свій предмет за допомогою слів, якими ми позначаємо самовідчуття? Як відчувається ваш предмет у руках?*
- *Тепер проведімо зчитування. Звернімо увагу на самовідчуття в тілі, які з'являються, коли ми тримаємо свій предмет.*
- *Посидьмо хвилинку в тиші. У цей час звертаймо увагу на самовідчуття, які з'являються, коли ми тримаємо свій предмет. (Зробіть паузу.)*
- *Що ви помітили? Де саме в тілі ви це помітили?*

- Знову посидьмо в тиші і ще раз попрактикуємося у зчитуванні самовідчуттів. (Зробіть паузу.)
- Що ви помітили цього разу?
- Хтось хоче взяти інший предмет? (Дайте учням і ученицям змінити предмет, якщо він їм не сподобався, і проведіть заземлення і зчитування ще раз.)
- Те, що ми щойно робили, теж називається заземленням.

Після кількох таких вправ може виявитися, що деякі учні й учениці вподобали певні предмети і можуть використовувати їх для заземлення. Якщо так станеться, залиште ці предмети у класі, щоб діти могли скористатися ними для заземлення за потреби, якщо дозволятиме класна обстановка.

НЕОБОВ'ЯЗКОВА ВПРАВА

ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ № 2 | 10 хвилин

Заземлення за допомогою частини тіла*

Огляд

Ця вправа продовжує знайомити учнівство зі способами проводити заземлення. Тут діти відчуватимуть свої ступні й долоні, злегка натискаючи на стіл, опираючись на стіну, сидячи або стоячи. Як і в інших вправах на заземлення, дуже важливо, щоб воно відбувалося укупі зі зчитуванням (усвідомленням тілесних самовідчуттів).

Приклад проведення

- Заземлення можна також проводити через усвідомлення частини свого тіла супроти якоїсь поверхні.

- Спробуймо поставити руки долонями на стіл, до стіни чи підлоги.
- Тепер спробуймо звернути увагу на свої ступні та як вони стоять на підлозі.
- А тепер проведімо зчитування. Під час зчитування звертатимемо увагу на самовідчуття нашого тіла.
- Побудьмо хвилину в тиші та звернімо увагу на свої тілесні самовідчуття. (Зробіть паузу.)
- Що ви помітили? Де саме в тілі ви це помітили?
- Знову побудьмо трохи в тиші й позчитуємо свої самовідчуття. (Зробіть паузу.)
- Що ви помітили цього разу?
- Вам сподобалося уважно стежити за відчуттями в руках? А ступнях? Чи разом?
- Те, що ми робили, – це теж заземлення.

ПІДСУМКИ | 4 хвилини

- Ми провели цей урок, разом пробуючи різні способи заземлення та зчитуючи свої тілесні самовідчуття. Який зі способів вам найбільше сподобався, тобто викликав приємні або нейтральні самовідчуття? А який вам не підійшов?
- Хто може пригадати самовідчуття, яке самі відчули або чули, як хтось про нього розповідав?
- Як гадаєте, у яких ситуаціях ви могли би використовувати заземлення?

РОЗДІЛ 2

Виховання життєвої стійкості

УРОК

5

Тарасик і зона стійкості

Мета уроку

Мета цього уроку – познайомити учнівство з концепцією «зони стійкості» (її також можна називати «надійною зоною» або «зоною “все гаразд”»). Для полегшення процесу засвоєння матеріалу скористаємося лялькою та рисунком-схемою. Зона стійкості – це стан, коли наш розум і тіло відчуваються комфортно. У зоні стійкості ми здатні давати собі раду зі щоденними стресами та бути найкращими версіями самих себе. Стрес здатен посунути нас із зони стійкості в зону збуджено-

сті або пригніченості. У зоні збудженості ми відчуваємося тривожними, заведеними, нервовими, сердитими, стресованими. Тіло втрачає збалансованість, нам стає важко зосередитися, засвоювати нову інформацію й приймати зважені рішення. У зоні пригніченості ми відчуваємося втомленими, «розрядженими», байдужими до улюблених занять, невмотивованими – і нам так само важко навчатися, вирішувати проблеми чи робити обдуманий вибір.

Навчальні результати

Учениці й учні:

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

Ключові складові



Саморегуляція

Тривалість

30 хвилин

Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

«РОЗІГРІВ» | 4 хвилини

- Без поспіху дослухайтеся до самовідчуттів у своєму тілі. Чи є у вас зараз запас енергії та як ви себе відчуваєте: важче, легше, тепліше, холодніше, розслаблено й добре чи напружено й нервово. Запрошую вас дослухатися до свого тіла.
- Минулого разу ми говорили про заземлення – заспокоєння та поліпшення самопочуття за допомогою тіла й чуттів. Чи можете пригадати щось із того уроку, що видалося вам приємним або нейтральним? (Дочекайтеся різних відповідей, щоб пролунало якомога більше стратегій.) Може, комусь із вас важко їх запам'ятати? (Якщо так, варто зробити список і повісити в класі.)
- Чи є якась одна форма заземлення, яку ви б хотіли зараз спробувати? (Дайте дітям трохи часу обрати й попрактикувати індивідуально, або запропонуйте один варіант для всіх.)
- Як ви зараз відчуваєтеся? Чи допомогла вам ця вправа? Чи помітили ви якісь зміни у своєму тілі?

ПРЕЗЕНТАЦІЯ / ОБГОВОРЕННЯ | 10 хвилин
Зона стійкості**Огляд**

У цій частині уроку ви презентуєте і обговорите концепцію зони стійкості, зони збудженості та зони пригніченості. Скористайтеся лялькою та рисунками – вони полегшать дітям розуміння і підготують їх до наступної вправи, яка описує день із життя дитини (умовного Тарасика) та її тіла і нервової системи.

Якщо немає ляльки, її можна замінити зображенням дитини такого ж віку, як ваші учні й учениці.

Що вивчатимемо

- Фактори стресу можуть вибити нас із зони стійкості. Кожна людина має досвід перебування в зоні збудженості або зоні пригніченості.
- Коли застряємо в одній із цих двох зон, ми, як правило, приймаємо незважені рішення і відчуваємося погано.
- Є вправи, які можуть допомогти повернутися в зону стійкості.
- У зоні стійкості ми відчуваємося краще, наше тіло – здоровішим, ми добріші до себе та інших і приймаємо більш зважені рішення.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

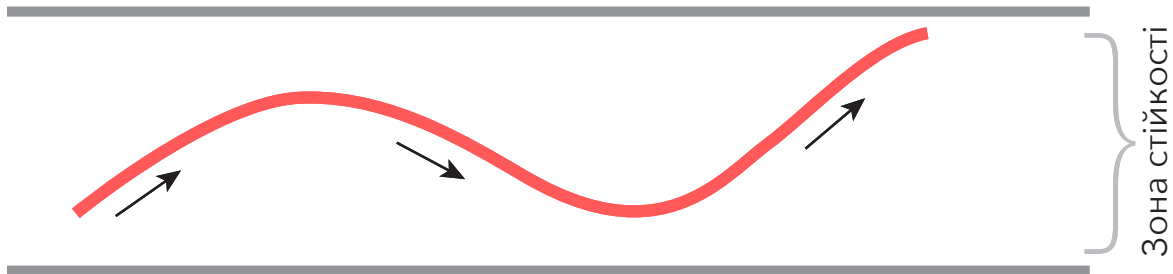
- дошку або великі аркуші паперу для рисування трьох зон;
- ляльку-маріонетку (можна замінити м'якою іграшкою).

Схема дій

- Покажіть учням та ученицям ляльку і представте її / його як дитину приблизно одного з ними віку, яка відвідує подібну школу. Нехай діти придумують для ляльки ім'я (тут використовується ім'я Тарасик). Поясніть, що ви розповідатимете про Тарасиків день і проситимете їх подумати, як він себе відчуває в тій чи іншій ситуації. Для цього ви скористаєтеся рисунком із зображенням різних зон – різних самопочуттів Тарасика.

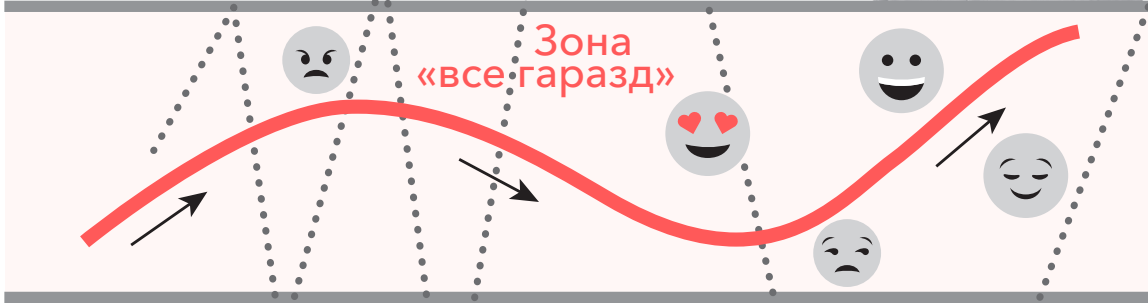
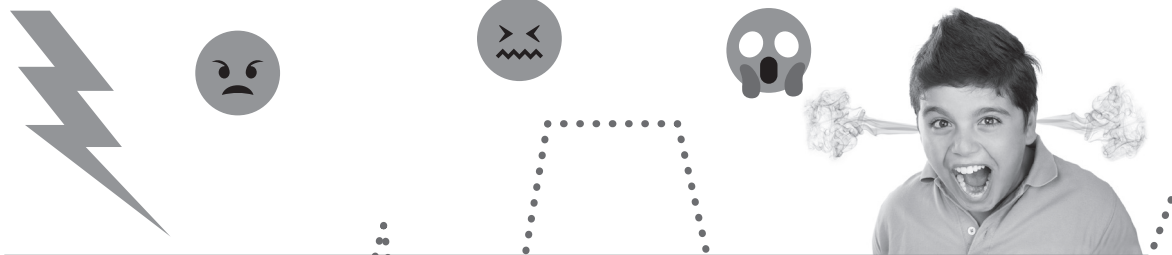
- Покажіть дітям рисунок зони стійкості або зобразіть її на дошці чи великому аркуші паперу. На рисунку має бути дві горизонтальні лінії, а між ними – хвиляста крива, що рухається вгору-вниз.
- Поясніть дітям, що цей рисунок зображує, як наше тіло, особливо його нервова система, відчувається протягом дня: іноді більш збуджено, іноді пригнічено, а деколи взагалі втомлено й знесилено.
- Поясніть, що зона посередині – це зона стійкості (її також можна називати «надійною зоною», «зоною “все гаразд”» або придумати їй назву разом із класом). Тарасик перебуває в цій зоні тоді, коли відчувається добре. Тут він переживає цілу низку емоцій та відчуттів, але його тіло відчувається здоровим, а сам він здатен приймати зважені рішення. Він може переживати «нормальну злість» або «нормальний сум» і все одно залишатися в зоні стійкості – зоні «все гаразд».
- Можете пояснити дітям, що «стійкість» означає здатність давати собі раду з труднощами й відновлюватися після них, а також наявність внутрішньої сили та твердості.
- Намалюйте блискавку чи інший символ на позначення чинника або тригера стресу. Поясніть, що іноді стаються такі речі, які засмучують Тарасика чи змушують його почуватися в небезпеці. Коли ми зустрічатимемося з такими моментами в історії про Тарасика, то зможемо позначати його стрес за допомогою такої блискавки. Вона здатна вибити його із зони стійкості, й тоді Тарасик може опинитися в зонах збудженості або пригніченості.
- Додайте дві фотографії, на яких зображені діти в стані збудженості і стані пригніченості. Приклади можна побачити на рисунку нижче – ви можете просто роздрукувати його й користуватися ним.
- Запитайте учнів і учениць, як, на їхню думку, відчувається хлопчик у зоні збудженості – він дуже сердитий, засмучений, нервовий, стривожений? Якщо Тарасик потрапить до зони збудженості, як він почуватиметься?
- Можливо, потрібно буде запропонувати учнівству кілька прикладів. Відтак запишіть ті почуття, які діти назвуть, і виділіть окремим кольором (наприклад, червоним) слова на позначення фізичних самовідчуттів. Повторіть це саме для зони пригніченості. Як, на думку учениць і учнів, відчувається дівчинка в зоні пригніченості – сумною, втомленою, самотньою? Якби Тарасик потрапив до цієї зони, як би він почувався? Запишіть те, що скажуть діти, і виділіть окремим кольором слова на позначення фізичних самовідчуттів.
- Тоді розкажіть їм історію про Тарасика за сценарієм, поданим нижче. Робіть паузи, щоб запитати дітей: (а) що, на їхню думку, відчуває Тарасик у своєму тілі, (б) у якій частині рисунку зони стійкості він зараз перебуває і (в) що він може зробити, щоб повернутися в зону стійкості й залишатися в ній.
- Обов'язково завершіть обговорення нагадуванням про те, що ми вже засвоїли чимало навичок, які можуть

ЗОНА СТІЙКОСТІ

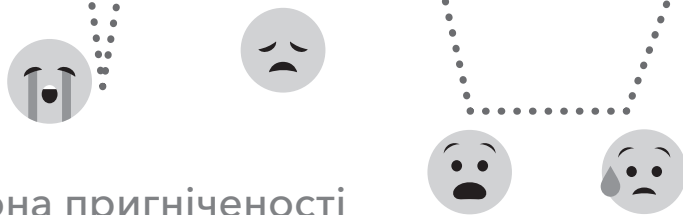


Тригер
або стресова подія

Зона
збудженості



Зона пригніченості



допомогти нам повертатися в зону стійкості. Запропонуйте дітям після обговорення попрактикувати ресурсність або заземлення.

Підказки для вчительства

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

Приклад проведення

- *Ми вивчаємо своє тіло та його нервову систему.*
- *Що ми вже знаємо про нервову систему? Що вона робить?*

- *Ми вчимося помічати самовідчуття нашого тіла і вже навчилися заспокоюватися за допомогою технік ресурсності, заземлення і стратегій «Миттєва допомога!».*
- *Дозвольте познайомити вас із моїм другом (покажіть ляльку). Нашому другу потрібне ім'я. Як ми його назвемо? (У цих матеріалах використовується ім'я «Тарасик».)*
- *Тарасик – такого ж віку, як ви. Він відвідує школу, подібну до нашої, і допоможе нам зрозуміти, як працює нервова система. Тарасик розкаже нам про свій день – він видався дуже активним!*
- *Щоб краще зрозуміти нервову систему, нам буде потрібен рисунок. Він покаже, як Тарасикова нервова система поводить протягом дня.*
- *Ось тут посередині – зона стійкості (або надійності чи зона «все гаразд»). Вона називається так, бо в ній Тарасикове тіло відчувається стійким.*
- *Стойкий – це значить сильний внутрішньо та здатний контролювати і давати собі раду з труднощами. Навіть коли ми стикаємося з труднощами, то в стійкому стані можемо швидко опанувати себе і знову взяти ситуацію під контроль.*
- *Навіть у зоні стійкості ми можемо переживати деякі труднощі, але здатні з ними впоратися, бо маємо внутрішню силу. У цій зоні ми не переживаємо стрес чи утруднення, оскільки вже навчилися приводити своє тіло й думки в такий стан, у якому їм добре.*

- Що, по-вашому, фізично відчуває Тарасик, коли він у цій зоні?
- Протягом дня ми рухаємося вгору-вниз (проведіть хвилясту лінію в зоні стійкості). Угору означає, що нам класно і в нас багато енергії, «униз» – що ми сонні або трошки знесилені. Але це все одно у рамках нашої зони стійкості.
- А потім може статися щось страшне або неприємне (намалюйте чи покажіть символ блискавки). Ця подія вибиває нас із зони стійкості. Наприклад, у зону збудженості.
- Як, по-вашому, відчувається Тарасик у зоні збудженості? (Дайте дітям можливість висловитися.)
- (Якщо вважаєте, що це може допомогти, то дозвольте учням і ученицям запитати Тарасика безпосередньо про його почуття в зонах збудженості та пригніченості. Це дасть вам можливість озвучити відповіді, які діти можуть упустити). Запитаємо його. «Тарасику, як ти відчуваєшся, коли потрапляєш у зону збудженості?»
- Тарасик каже: «Мені там не подобається. Я стривожений і наляканий. Іноді я серджуся й засмучуюся! Не знаю, як діяти. Я втрачаю контроль. Тут, у зоні збудженості, я відчуваю сильний стрес. А іноді сильний стрес буває і в зоні пригніченості. Коли я в ній, то відчуваюся, як ота дівчинка на картинці».
- А як, по-вашому, відчувається та дівчинка в зоні пригніченості на картинці? (Дайте дітям можливість висловитися.)
- А ти, Тарасику, так само відчуваєшся?
- Тарасик відповідає: «Коли я в зоні пригніченості, то відчуваюся безсилим і сумним. Мені нічого не хочеться робити. Іноді навіть не хочеться грати в ігри, які я люблю. Мені просто нецікаво. Іноді хочеться побути самому. Іноді, навіть коли я не сам, усе одно відчуваюся самотнім. У зоні пригніченості бути зовсім не класно, скажу я вам. Але коли повертаюся в зону стійкості, мені знову добре».

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 12 хвилин

День із життя Тарасика

Огляд

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

Що вивчатимемо

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

Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

Схема дій

- У місцях розповіді, позначених зірочкою, ви можете зробити паузу й попросити учнів та учениць допомогти вам визначити, де на рисунку трьох зон зараз перебуває Тарасик і що він відчуває. Спершу запитайте: *«Що, на вашу думку, зараз відчуває Тарасик у своєму тілі?»*. Після отримання відповідей запитайте: *«А в якій із зон на рисунку він зараз перебуває?»*. Попросіть дітей давати чіткі відповіді: якщо він у зоні стійкості, то в якій її частині – вгорі чи внизу? Чи, може, його вибило із зони стійкості? А якщо так, то він зараз у зоні збудженості чи пригніченості? Мірою отримання відповідей ведіть маркером по рисунку, щоб зобразити день із життя Тарасика на графіку трьох зон.
- У деяких місцях учням і ученицям може здатися, що стресові події викинули Тарасика із зони стійкості. У таких ситуаціях запитуйте: *«Може, треба намалювати тут блискавку? А яку – велику чи маленьку?»*. Якщо клас каже, що Тарасик вийшов із зони стійкості, ведіть лінію його дня у відповідному напрямку.
- Також у місцях, позначених зірочкою, ви можете зупинитися і попросити учнів та учениць порекомендувати

Тарасикові вправи для заспокоєння та поліпшення самопочуття. Після того, як Тарасик виконає ці вправи, діти можуть «повернути» його в зону стійкості. Зверніть увагу, що вам не обов'язково реагувати на кожну зірочку в тексті. Це просто підказки, де можна зробити зупинку і вступити у взаємодію з класом. Темп цієї взаємодії обирайте самі – залежно від того, як діти реагують і наскільки активно беруть участь у вправі.

- Наприкінці вправи попросіть дітей глянути на отриманий графік і поділитися тим, що їм упало в око. Насамкінець обговоріть із ними таку думку: якби Тарасик обмірковував свій день наперед і знав, коли приблизно може статися щось стресове, чи міг би він підготуватися до цих подій, щоб вони не заскочили його зненацька й не вибили із зони стійкості?
- На завершення вправи дайте дітям можливість попрактикувати ресурсність і заземлення самим.

Підказки для вчительства

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

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

РОЗПОВІДЬ ПРО ТАРАСИКА

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

До кімнати заглядає мама.

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

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

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

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

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

– Оці! – каже він.

– Добре, – відповідає мама. – Надягай ці.

Тарасик натягує на ноги шкарпетки – як же приємно ніжкам!

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

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

– Тарасику, ти запізнився, – каже мама. –

Давай, їж швидше. Ти приніс рюкзак?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

– Тобі не можна з нами! – гукають вони.

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

І тут до Тарасика підходить його подруга Тереза.

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

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

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

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

Кінець.

ПІДСУМКИ | 4 хвилини

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

РОЗДІЛ 2

Виховання життєвої стійкості

УРОК

6

Вивчаємо зону стійкості
на прикладах

Мета уроку

Мета цього уроку – закріпити матеріал попереднього уроку, «Тарасик і зона стійкості». Діти переходитимуть між трьома зонами, схематично зображеними на підлозі, у відповідності до того, як, на їхню думку, почуваються персо-

нажі. Так ми допомагаємо формуванню утіленого розуміння нервової системи і стійкості без апелювання до особистого досвіду, тобто без стимулювання особистих переживань, а розглядаючи натомість переживання персонажів.

Навчальні результати

Учениці й учні:

- краще зрозуміють три зони;
- навчаться розпізнавати за допомогою зчитування, у якій зоні вони перебувають;
- навчаться повертатися в зону стійкості за допомогою ресурсності та заземлення.

Ключові складові



Саморегуляція

Тривалість

30 хвилин

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- схеми зони стійкості та нервової системи на видноті в учнівства;
- ситуації, подані в цьому уроці;
- кольоровий скотч для позначення трьох зон на підлозі.

«РОЗІГРІВ» | 5 хвилин

- *Посидьмо хвилину в тиші та уважно прислухаймося до самовідчуттів у своєму тілі. Зверніть увагу на те, скільки у вас зараз сил, чи відчуваєте ви легкість чи важкість, тепло чи прохолоду, розслабленість чи напруженість. Заохочую вас прислухатися до своїх самовідчуттів.*
- *Минулого разу ми говорили про заземлення – заспокоєння та поліпшення самопочуття за допомогою тіла і чуттів. Ви пригадуєте щось із того, що спробували минулого разу і вам було приємно або нейтрально? (Дайте можливість висловитися різним учням і ученицям, щоб були озвучені якомога більше стратегій.) Складно було їх пригадати? (Якщо так, можна виписати ці стратегії списком і повісити у класі.)*
- *Чи є якась форма заземлення, яку ви би хотіли спробувати зараз? (Виділіть час на те, щоб діти повибирали і спробували, або ж оберіть одну практику і спробуйте її з усім класом.)*
- *Як ви почуваетесь зараз? Чи можна сказати, що вправа була для вас корисною? Ви помітили якісь зміни у своєму тілі?*

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 20 хвилин

Вивчаємо три зони за допомогою різних ситуацій*

Огляд

У цій вправі ви оповідатимете дітям різні ситуації, а вони ставатимуть уздовж позначених на підлозі трьох зон там, де, на їхню думку, перебувають зараз персонажі. Учні й учениці ділитимуться

враженнями, як воно – бути в тих зонах, і даватимуть поради персонажам, щоб повернутися в зону стійкості. Хто «застрягли» у зонах збудженості або пригніченості, робитимуть, як їм порадили, і зможуть змінити позицію на схемі, якщо відчують, що повернулися в зону стійкості. Цю вправу можна повторювати багато разів.

Що вивчатимемо

- Чинники стресу здатні «викидати» нас із зони стійкості. Усі люди час від часу опиняються у зоні збудженості або пригніченості.
- У тих двох зонах ми відчуваємося погано і не здатні приймати правильні для себе рішення.
- Є конкретні практики, за допомогою яких можна повернутися в зону стійкості.
- У зоні стійкості ми відчуваємося краще, наші тіла – здоровішими, ми добріші до себе та інших і краще приймаємо рішення.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- схеми зони стійкості та нервової системи на видноті в учнівства;
- ситуації, подані в цьому уроці;
- кольоровий скотч для позначення трьох зон на підлозі.

Схема дій

- Створіть на підлозі «схему трьох зон», по якій діти можуть переміщатися із зони в зону. Найпростіший спосіб зробити це – наліпити кольоровим

скотчем дві паралельні лінії для відділення трьох зон. Зона стійкості – це простір між лініями, зона збудженості – над верхньою лінією, а зона пригніченості – під нижньою. Якщо хочете, можете покласти на підлогу відповідні підписи: «Стійкість», «Збудженість», «Пригніченість».

- Якщо вважаєте, що учнівство не зовсім чітко розуміє поняття стійкості, можете записати слово «стійкість» на дошці або великому аркуші паперу і попросити учнів і учениць назвати інші слова, схожі за значенням на «стійкість». У вас вийде словесна карта.
- Попросіть двох – чотирьох охочих постояти на схемі зон, коли ви зачитуватимете ситуацію. Поясніть класові, що решта дітей будуть спостерігачами. Далі озвучте ситуацію з поданих нижче (або вигадайте власну) і попросіть тих, хто зголосився, ставати на схемі туди, де, на їхню думку, перебуватимуть персонажі. Поясніть, що в кожній зоні теж бувають різні стани: наприклад, персонаж може перебувати в зоні стійкості, але ближче до зони збудженості (коли він чи вона почувується енергійно чи захоплено, але не в стресі), може – на краєчку зони збудженості (трохи у стресі), а може геть високо в зоні збудженості (у сильно стресовому стані).
- Після того, як ваші добровольці стануть на ту чи іншу позицію, попросіть їх пояснити, чому вони її вибрали (їм не обов'язково стояти в одній точці – вони можуть мати різні думки) і поділитися самовідчуттями в тілі.
- Тоді попросіть решту класу (спосте-

рігачів) запропонувати персонажам, що вони можуть зробити, щоб поліпшити свій стан. Варто порекомендувати їм щось із вивчених навичок – стратегії «Миттєва допомога!», ресурсність, заземлення та інші вправи. Запитайте добровольців (можна і спостерігачів), чи хочуть вони попрактикувати те, що їм запропонували. Дайте можливість охочим зробити це. Тоді запитайте, як тепер почувується персонаж і чи не потрібно йому переміститися в іншу зону на схемі.

- Повторіть із наступною ситуацією та новими охочими.

Підказки для вчительства

- Ця вправа дає можливість делікатно познайомити дітей із різними зонами та практиками виходу з них, адже ви апелюєте не безпосередньо до особистого досвіду учнівства, а до персонажів. Проте через те, що нервова система постійно реагує на обставини, у класі можуть виявитися учні й учениці, які опиняться в зоні збудженості або стійкості. Крім того, нервова система здатна сприймати думки та уявні події за реальні. Тому ви як учительки/-і повинні пам'ятати, що в цій вправі уявне поєднується з реальним і що нервова система може на це реагувати. Тому практики, які діти радитимуть «персонажам», допоможуть їм самим збалансувати своє тіло.
- Що більше учнівство практикуватиме ці навички, то ширшими ставатимуть особисті зони стійкості дітей, то складніше буде чинникам стресу «викидати» їх у зони збудженості або пригнічено-

сті й легше їм буде повертатися в зону стійкості.

- Коли учнівство зрозуміє цей процес, воно ефективніше використовуватиме ситуації, які насправді стаються у класі: це допоможе дітям розвинути навички емпатії і трансформації конфліктів та навчить ставати на позицію інших. А цьому присвячено подальші розділи навчальної програми СЕЕН.

Приклади ситуацій

Подані тут ситуації – це лише приклади. Ви можете змінювати імена персонажів чи обирати інші ситуації, які краще підійдуть вашому класові. Можете називати персонажів іменами, яких немає у класі. Під час виконання вправи дозвольте учнівству ставати там, де вони вважають за потрібне, і пояснювати, чому так, але для кращого розуміння подаємо в дужках додаткові підказки.

- *Давид – учень вашого віку, і йому треба виступити перед усією школою. Як, по-вашому, він почуватиметься? А хтось вважає, що він може почуватися інакше? А що, коли він активно готувався і йому подобається виступати? Які самовідчуття він може переживати в тілі?*
- *Катруся удома, лежить у ліжку. Вона не може заснути, бо завтра у неї день народження, і вона знає, що отримає чудові подарунки. (Катруся, напевне, збуджена, але радісно, без стресу, тому вона навряд чи перебуває у зоні збудженості.)*
- *Софія підійшла до друзів, щоб погратися з ними, але ніхто не захотів бавитися з нею, а розвернулися і пішли геть. Софія залишилася сама. (Цілком імовірно, що вона опинилася в зоні пригніченості або нижній частині зони стійкості. Інший варіант – вона роззлилася і опинилася в зоні збудженості чи верхній частині зони стійкості.)*
- *Дмитрик приходить до школи, і учителька запитує його домашнє завдання. Але він нічого не зробив.*
- *Якось увечері Тихін сидить удома. Він чує, як старший брат свариться з маттю: вони кричать одне на одного.*
- *Аня удома на вихідних з батьками. Вони кажуть: «Ми збираємося вийти, а ти залишаєшся удома з новою нянею». Ані подобалася попередня няня, а цю вона не знає.*
- *Ілля гуляє людним торговим центром із батьками. Раптом він розуміє, що не бачить ані мами, ані тата. (Можете також запитати дітей, де можуть бути батьки, які зрозуміли, що загубили свою дитину.)*
- *Марта приходить до школи, а клас організував для неї сюрприз у її день народження!*
- *Тарас і Семен стоять біля будинку з привидами. «Ходімо! Буде весело», – пропонує Тарас. «Не хочу», – відповідає Семен. «Та ні, йдемо!» – гукає Тарас і заштовхує Семена усередину. (Попросіть одних дітей бути за Тараса, інших – за Семена.)*

Цю вправу можна проводити кілька разів. Відштовхуючись від поданих тут ситуацій, придумайте власні, ближчі чи зрозуміліші вашому учнівству. Або ж залучіть учнів і учениць до процесу: вони, можливо, запропонують щось подібне до того, що відбувається у класі.

ПІДСУМКИ | 5 хвилин

- Подумаймо хвилину про свої ресурси. Можете обрати щось зі своєї скрині скарбів і потримати це в руках.
- Подумайте про свій ресурс і зверніть увагу на самовідчуття, що з'являються у вашому тілі.
- Якщо помітите приємне або нейтральне самовідчуття, зосередьтеся на ньому на якусь мить. Якщо воно буде неприємне – то знайдіть іншу частину тіла, яка відчувається краще, і зупиніть увагу на ній.
- Що ви помічаєте?
- Що ви дізналися сьогодні такого, що хочете запам'ятати і використовувати в майбутньому?

РОЗДІЛ 2

Виховання життєвої стійкості

УРОК

7

Як доброта і безпека впливають на тіло

Мета уроку

Мета останнього уроку другого розділу – повернутися до базових понять доброти, щастя і безпеки, про які йшлося у першому розділі, та прив'язати їх до того, що діти вивчили у другому розділі. Вони уже краще розуміють, як працює тіло, як його заспокоювати, що таке зона стійкості, і відтак можуть прив'язати цей матеріал до знань про доброту, щастя і важливість класних домовленостей. Стрес і відчуття загрози можуть «викинути» нас із зони стійкості, позбавити відчуття комфорту та спричинитися до хімічних процесів

у тілі, які призводять до нездорового і шкідливого розбалансування нервової системи. Оскільки учнівство уже на власному досвіді спробувало, як воно – опинятися поза зоною стійкості, як це некомфортно, оскільки діти уже знають, що можуть допомагати одні одним повертатися в зону «все гаразд», то вони також глибше зрозуміють важливість доброти та класних домовленостей. Так учні й учениці допомагають одні одним бути щасливими і здоровими – не лише емоційно, а й на рівні тіла.

Навчальні результати

Учениці й учні:

- поєднують класні домовленості з розумінням того, як тіло відчуває доброту, безпеку і щастя;
- зрозуміють зв'язок між розбалансуванням нервової системи та фізичним здоров'ям.

Ключові складові



Міжособистісна усвідомленість

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- великий аркуш із класними домовленостями та великий аркуш із проявами допомоги, створеними під час проходження уроків першого розділу;
- великий аркуш зі схемою зони стійкості;
- зображення автономної нервової системи (за можливості; воно подане в цьому розділі для вашого користування).

Тривалість

30 хвилин

«РОЗІГРІВ» | 4 хвилини

- *Витягнімо свої скрині скарбів – чи є там щось, чим ми би хотіли зараз скористатися? Або ж якщо вам більше подобається заземлення, то можете знайти зручну позу – сидячи, стоячи або прихилившись до стіни.*
- *Ті, хто практикуватиме ресурсність, оберіть один зі своїх особистих ресурсів і візьміть його до рук або поставте перед собою. А тепер якийсь час просто дивитимемося на нього, або ж можете заплющити очі і потримати в руках.*
- *Ті, хто робить заземлення, просто уважно стежать за своїм тілом.*
- *А зараз проведемо зчитування – будемо уважно помічати самовідчуття в тілі. (Зробіть паузу.)*
- *Якщо ви знайшли в тілі приємне або нейтральне самовідчуття, зосередьтеся на ньому. Зверніть увагу: воно змінюється чи залишається без змін?*
- *Якщо ви не знайшли у своєму тілі приємного або нейтрального самовідчуття, спробуйте змістити увагу на іншу частину тіла, яка відчувається краще. (Зробіть паузу.)*
- *Що ви помітили?*

ПРЕЗЕНТАЦІЯ / ОБГОВОРЕННЯ |

8+ хвилин

Огляд

Суть обговорення – допомогти учням і ученицям зрозуміти, що те, що вони відчувають у тілі, має наслідки для їхнього здоров'я і щастя.

Що вивчатимемо

- Коли нам не вистачає доброти, це може спричинити відчуття стресу, небезпеки або «викинути» нас із зони стійкості. Коли ми відчуваємо добре ставлення до себе, це допомагає нам почуватися в безпеці.
- Менше стресу – це здорово для тіла.
- Коли ми проявляємо до інших доброту і повагу, то цим допомагаємо їм почуватися безпечніше, щасливішими та здоровішими.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- великий аркуш зі схемою зони стійкості;
- зображення автономної нервової системи (за можливості; воно подане в цьому розділі для вашого користування).

Схема дій

- Почніть із повторення, що таке самовідчуття та яку інформацію вони нам передають.
- Ще раз покажіть учнівству схему зони стійкості. Повторіть, що відбувається з нашим тілом, коли ми перебуваємо усередині та поза межами зони стійкості. Обговоріть, як може почуватися тіло в зонах пригніченості та збудженості. З'ясуйте, як допомагати іншим повертатися тілом у зону стійкості.
- Після обговорення зон скористайтеся скринєю скарбів і попрактикуйте ресурсність.

- Якщо можливо, покажіть дітям зображення людського тіла та його автономної нервової системи (АНС) і/або внутрішніх органів.
- Поясніть учнівству, що таке АНС та як вона реагує на небезпеку і стрес.
- Обговоріть із дітьми, як ми впливаємо на інших та їхні зони і як можемо допомагати іншим повертатися у їхню зону стійкості.

Підказки для вчительства

- Нервова система існує для того, щоб оберігати нас від смерті, тому реагує на те, що вважає загрозами чи потребами мобілізуватися – активізує симпатичну нервову систему. Ця стресова реакція в тілі вивільняє хімічні речовини та підсилює запальні процеси, готуючи тіло до потенційної небезпеки. У короткому вимірі це не є проблемою, але хронічне запалення і стрес поступово ослаблюють організм та роблять нас вразливими до цілої низки фізичних та психічних захворювань.
- Це означає, що коли ми відчуваємося у безпеці, спокійно і/або щасливими, наше тіло є фізично здоровішим і здатним до навчання, росту, розвитку, відпочинку, травлення, відновлення і зцілення. Коли ми відчуваємося у небезпеці та нещасливими, тіло згортає діяльність систем, які відповідають за перелічені процеси, і готує нас до небезпеки. Якщо ми це зрозуміємо, то зможемо також усвідомити, що те, як ми ставимося одні до одних, відіграє величезну роль. Погане ставлення цілком може загнати людину, яка його переживає, у стан стресу і відчуття

небезпеки – і цим послабити її здоров'я і спровокувати захворювання. Добре ставлення до інших допомагає нам почуватися в безпеці, отже, бути здоровішими. Ми ж бажаємо собі здоров'я і щастя, а, отже, хочемо, щоб інші ставилися до нас із добротою і ми почувалися поруч із ними в безпеці. Тому логічно ставитися до інших так, як хочемо, щоб ставилися до нас: із добротою та співпереживанням.

Приклад проведення

- *Ми з вами вивчаємо самовідчуття у тілі. Якщо звертати на них увагу, то можна зрозуміти, як ми себе відчуваємо – добре, безпечно і щасливо чи знервовано, небезпечно або нещасно.*
- *Ми також навчилися допомагати собі почуватися щасливіше, спокійніше та безпечніше усередині тіла. Що для цього треба робити, хто пам'ятає? (Виділіть достатньо часу, щоб учнівство поділилося своїми думками і тим самим «перекинуло місточок» від попередніх уроків.)*
- *Ось перед нами рисунок зони стійкості. Коли ми перебуваємо в зоні стійкості (чи зоні «все гаразд»), що ми відчуваємо у своєму тілі? А чому?*
- *Як ви гадаєте, що відбувається усередині тіла, коли людина перебуває в зоні стійкості (чи зоні «все гаразд»)? А чи йде на користь нашому тілові тривале перебування в зоні збудженості? Чому / чому ні?*
- *А коли ми у зоні пригніченості? Чому?*
- *Хвилину порозглядайте якийсь предмет із вашої скрині скарбів, подумайте про*

ресурс або проведіть заземлення. При цьому уважно стежте за тим, що відбувається усередині.

- (Якщо є змога, покажіть учням і ученицям зображення людського тіла та його автономної нервової системи і/або внутрішніх органів.) Науковці з'ясували, що коли ми почуваємося у небезпеці або надовго опиняємося в зоні збудженості чи пригніченості, це шкодить нашому тілові.
- Ми переживаємо стрес, і нервова система викидає в тіло багато хімічних речовин, які можуть спричинитися до того, що ми захворіємо. Але це лише тоді, якщо не будемо уважними до свого тіла.
- Для чого нам потрібна нервова система? Це така частина тіла, яка контролює внутрішні органи – шлунок, серце, легені. Вона допомагає нам перетравлювати спожиту їжу. Допомагає відпочивати і спати. Навіть допомагає нашому тілові рости – ставати більшим і міцнішим. Вона підтримує наше серцебиття, дихання і кровообіг.
- Усім цим і займається нервова система. Коли ми перебуваємо в зоні стійкості (чи зоні «усе гаразд»), нервова система може працювати в нормальному режимі. Вона ще й захищає нас від бактерій та хвороб.
- Але коли ми надовго потрапляємо в зону збудженості або пригніченості, нервовій системі стає важко виконувати свої звичні завдання. Вона готується до небезпеки і припиняє робити те, що потрібно тілові, щоб почуватися здоровим.
- Якщо небезпека реальна, то це добре, адже тоді нам потрібно швидко утекти чи ще щось зробити. Але якщо небезпеки нема, то нервовій системі не треба ні до чого готуватися.
- Як гадаєте, а що відбувається із нашим серцем, коли ми надовго потрапляємо у зону збудженості або пригніченості? А з нашим диханням? А зі здатністю перетравлювати їжу? Чи умінням відпочивати?
- Якщо організм не зможе перетравлювати їжу, відпочивати чи рости, це буде проблемою, чи не так?
- Коли небезпеки немає, і нервовій системі не потрібно готуватися до того, щоб урятувати нас, то у якій зоні ми би хотіли перебувати?
- Чи хотіли би ви змусити когось іншого/-у почуватися у небезпеці й виштовхнути його чи її в зону пригніченості або збудженості? А що для цього потрібно зробити? (Виділіть учнівству час для висловлення думок.)
- А що можна зробити, щоб допомогти іншій людині залишатися в зоні стійкості (чи зоні «усе гаразд»)? Або повернутися у неї, якщо вони зараз не там? (Виділіть учнівству час для обговорення.)

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ |

13+ хвилин

Розігруємо сценки з класними домовленостями і проводимо зчитування

Огляд

Під час виконання цієї вправи учнівство спільно попрацює над створенням невеликих сценок. Якщо маєте можливість, запишіть їх на відео і повідомте ученицям і учням, що зробите з нього короткий фільм.

Що вивчатимемо

- Коли нам бракує доброти, ми можемо переживати стрес і небезпеку, а відтак виходити із зони стійкості. Переживання доброти ж допомагає нам почуватися в безпеці.
- Що менше стресу ми переживаємо, то краще це для здоров'я нашого тіла.
- Прояви доброти та поваги до інших допомагають нам почуватися безпечніше, щасливішими та здоровішими.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- великий аркуш із класними домовленостями;
- великий аркуш із проявами допомоги, створеними під час проходження уроків першого розділу.

Схема дій

- Поясніть дітям, що вони скористаються класними домовленостями та проявами допомоги, які розробили під час уроків першого розділу, і створять за ними сценки про те, як цих домовле-

ностей дотримуються або порушують їх. Далі вони розіграють ці сценки перед класом (а ви, за можливості, відзняєте це на відео). Пересвідчіться, що під час створення сценок учнівство не використовуватиме імена дітей із класу. Можете скористатися тією ж схемою, що й раніше, коли один учень / учениця начебто мають якусь потребу, а інших двоє бачать цю потребу і надають допомогу.

- Після того, як діти складуть сценку, попросіть кількох охочих її розіграти. Поясніть, що коли ви скажете «Почали!», діти починають грати, а всі інші сидять і дивляться. Коли скажете «Стоп!», вони зупиняться і спробують зрозуміти самовідчуття у своєму тілі (тобто проведуть зчитування). Спершу можете запитати учнів і учениць, що, на їхню думку, відчувають на рівні тіла персонажі сценки і в якій вони зараз зоні. Коли ви знову скажете «Почали!», «актори» продовжують показувати сценку. А слово «Кінець!» означатиме, що можна завершити виступ.
- Після показу сценки, який може тривати лише хвилину, дайте можливість і тим, хто її відіграв, і тим, хто дивилися, поділитися своїми спостереженнями і відчуттями. Потім запитайте «глядачів», які прояви допомоги вони б використали, якби потрапили в подібну історію.
- Якщо після завершення у вас залишиться час, попросіть учнівство створити і розіграти ще одну сценку.

Підказки для вчительства

Цю вправу для осмислення можна провести кілька разів, щоразу з різними класними домовленостями і проявами допомоги. Можете також скористатися реальними ситуаціями, які мали місце у класі: розібратися, як вони стосуються класних домовленостей, допомогти учнівству зі сценарієм, попросити дітей звернути увагу на тілесні самовідчуття і запитати, які навички або учинки могли би допомогти у цих ситуаціях.

ПІДСУМКИ | 5 хвилин

- *Що нового ви дізналися про наші класні домовленості?*
- *Як наші класні домовленості впливають на ваше тіло?*
- *Чи здатні ми відчувати щастя усередині тіла? Як саме? А доброту?*
- *Чи є щось, що, на вашу думку, варто додати до наших класних домовленостей після сьогоднішнього заняття?*
- *Чи є щось, що ви дізналися або спробували про доброту, що ви б хотіли ще колись використати?*



SEE Learning

Social, Emotional, and
Ethical Learning

РАННЯ ПОЧАТКОВА ШКОЛА

РОЗДІЛ 3

Підсилення уваги
й самоусвідомленості

3

Огляд

У першому розділі програми СЕЕН, «Створення атмосфери співпереживання у класі», учнівство вивчало, що ми всі маємо природну схильність до благополуччя і щастя. І саме тому ми всі хочемо, щоб до нас ставилися з добротою, співпереживанням і повагою. Відтак природно дізнаватися більше про своє тіло й розум, щоб ставитися з добротою і до себе самих. Важливий аспект цього питання висвітлено у другому розділі, «Виховання стійкості», присвяченому тому, як розуміти й регулювати автономну нервову систему. Турбота про себе й доброта щодо інших ідуть рука в руку одне з одним, оскільки коли ми перебуваємо в розбалансованому стані, то більш схильні шкодити іншим і менш схильні ставитися до них із добротою й увагою. А ще можемо на власному досвіді пересвідчитися, що в стані розбалансованості ми можемо чинити те, про що пізніше пошкодуємо.

На додачу до «тілесної грамотності» та розуміння нервової системи співпереживання собі та іншим ґрунтується також на «емоційній грамотності» та розумінні того, як працює наш розум. Для цього потрібно вміти дуже уважно стежити за своїми думками й переживаннями. Саме цьому присвячений третій розділ, «Підсилення уваги й самоусвідомленості».

Тренування уваги має інші переваги для учнівства. Воно поліпшує зосередженість і процес засвоєння та утримання інформації. Воно дає змогу учням і ученицям краще контролювати свої імпульси. Воно заспокоює тіло й розум, а це сприяє фізичному та психологічному здоров'ю. Дітям дуже часто кажуть «Будьте уважні!», але вкрай зрідка їх навчають методам, якими вони можуть свою увагу підсилити. У програмі СЕЕН увагу виховують не методами сили волі, а створенням повторюваних і ненав'язливих можливостей цю увагу попрактикувати, як будь-яку іншу навичку.

Учнівству нескладно бути уважними до того, що їх цікавить. Проблема з увагою виникає тоді, коли йдеться про менш цікаві речі або коли довкола з'являються чинники відволікання, які видаються їм вартими уваги. Саме тому в цьому розділі ми використали диференційований підхід до тренування уваги. По-перше, говоримо про відточування уваги як процес і чим він може бути корисний. По-друге, покажемо учнівству, що при уважному розгляді речі можуть виявитися цікавішими, ніж ми думали. По-третє, проведемо вправи на відточування уваги, які є цікавими, а тому легкими для виконання. І насамкінець спробуємо тренувати увагу на тих речах, які не викликають цікавості – наприклад, банальний процес ходьби або дослуховування до власного дихання. У процесі виконання всіх вправ запрошуватимемо учнівство помічати, що відбувається в їхній голові, коли вони приділяють чомусь увагу спокійно, стабільно і ясно.

У першому уроці, «Як влаштований наш розум», учнівство робитиме вправу під назвою «Розумова посудина», щоб збагнути, що ми маємо на увазі, коли кажемо «розум». У навчальній програмі СЕЕН «розум» – це широка категорія, до якої належить увесь суб'єктивний досвід, пережитий від першої особи: думки, емоції, переконання, спогади, почуття тощо. До цих процесів природно залучене й тіло, тому ми вважаємо розум і тіло взаємопов'язаними. Якщо копнути глибше, то до «розуму» належать також процеси, які ми не завжди усвідомлюємо: асоціації, несвідомі або автоматичні процеси тощо.

Навіщо у програмі СЕЕН говорити про те, що таке розум? По-перше, так учнівство зможе поступово скласти свою «розумову мапу», тобто усвідомити ментальні процеси, зокрема й емоції. По-друге, так діти зможуть зрозуміти, що фраза «бути уважними» означає для нашого розуму, і навчатися відточувати увагу як навичку, особливо для глибшого вникання в ментальні процеси.

Урок другий, «Тренуємо увагу», допомагає учнівству зрозуміти, що таке увага й чому для неї потрібні і відчуття, і розум. Діти навчатися помічати власне увагу й дізнаються, що відточування уваги чимось схоже на тренування м'язів або навичок: потрібна практика, але з часом стає легше.

Уроки третій та четвертий, «Активності для відточування уваги», частини перша та друга, відкривають учнівству найрізноманітніші речі, до яких можна бути уважними, зокрема й дії, і пояснюють, чому так важливо відточувати увагу. Одна з причин у тому, що увага до власних думок, емоцій та поведінки допомагає нам виловлювати емоційні імпульси ще до того, як вони стануть проблематичними. Іншими словами, ми краще умітимемо гасити іскри, перш ніж вони перетворяться на лісову пожежу.

Звідси з'являється усвідомлення, що відточування уваги важливе не лише для навчання, а й для турботи про себе. Під час цих уроків учні познайомляться з трьома гранями відточування уваги, які є особливо важливими для турботи про себе: (1) усвідомленістю, (2) обачністю та (3) вдумливістю.

У навчальній програмі СЕЕН «вдумливість» (англійською *mindfulness*) означає здатність фокусувати думку на чомусь і не губити її, не відволікатися й не забувати про неї. Коли діти хочуть зосередитися на підготовці до контрольної, але їх відволікає пісня чи вони починають витати у хмарах, це означає, що діти втратили вдумливість у процесі діяльності. Коли хтось обіцяє щось зробити, а потім забуває, то це означає втрату вдумливості щодо своєї обіцянки. Саме тому вдумливість важлива не лише для уваги, а й щодо наших етичних цінностей та зобов'язань. У такому значенні вона подібна до співпереживання та доповнює його. Термін «вдумливість» у програмі СЕЕН може використовуватися з дещо іншим значенням, ніж у інших програмах, і про ці відмінності ми поговоримо далі. «Вдумливість» у СЕЕН – це точна увага й намір утримати її на конкретній речі чи завданні.

«Обачність» означає уважне й обережне ставлення до того, що може спричинити проблеми собі й іншим. Коли діти дізнаються, що плита під час приготування їжі стає дуже гарячою, вони намагаються не торкатися до неї й поводитися обачно. Так само коли люди здобувають критичне осмислення того, що сарказм і насмішки можуть зробити іншим боляче, вони можуть стати обачнішими у своїх висловлюваннях.

Вдумливість та обачність підсилюються «усвідомленістю»: ми усвідомлюємо, що відбувається у нашому тілі, розумі та оточенні в теперішній момент. Без усвідомлення того, що відбувається в її голові, людина не здатна помічати свої негативні чи шкідливі реакції – а відтак не спроможна утримувати вдумливість чи практикувати обачність.

Урок п'ятий, «Тренуємо увагу», допомагає учнівству навчитися зосереджуватися на чомусь конкретному, наприклад, диханні, і підтримувати усвідомленість цього процесу протягом певного часу, щоб потренувати увагу як м'яз. Оскільки дихання не є чимось цікавим, воно добре підходить як предмет відточування уваги. І якщо через тренування уваги ми хочемо навчитися краще контролювати мозок, то тут це якраз і відбувається – через розвиток яснішого і стабільнішого мислення. Стабільність у цьому випадку означає здатність утримувати увагу на обраному предметі протягом певного часу й не відволікатися ні на що інше. Ясність є характеристикою розуму, який не впадає в задуму або сонливість і здатен жваво та активно взаємодіяти з предметом уваги. Увага може бути стабільною без ясності (наприклад, можна слухати урок, але з незібраною, затуманеною увагою) або ж ясною без стабільності (коли люди чітко сприймають усе, що відбувається, але увага їх перестрибує з однієї речі на іншу через відволікання й нездатність зібратися).

Що більше учнівство відточуватиме свою увагу, то важливішими ставатимуть ці її аспекти. Якщо не зважати на них, може статися так, що діти відточуватимуть пасивну увагу – і сприйматимуть рефлексійні практики, наприклад, за можливість розслабитися. У такому випадку їхній увазі бракуватиме ясності. Або ж можуть витати в думках, що теж не сприятиме поліпшенню уваги. У такому випадку їхній увазі бракуватиме стабільності. Ні перше, ні друге не сприятиме навчанню та вихованню емоційної грамотності.

Багато учнів і учениць розслабляються від вдумливої уваги до вправ та дихання. Іншим намагання утримати увагу на чомусь одному може здатися неприємним і підсилити стривоженість. Саме тому ці уроки рекомендуємо проводити лише після того, коли ваше учнівство ближче познайомиться з практиками, про які йдеться у другому розділі, «Виховання стійкості». Ці практики здатні допомогти розслабити тіло й цим полегшити відточування уваги. А ще вони дають учнівству цінні інструменти для саморегуляції на випадок, якщо зосередження уваги призведе до тривожності. Як зазначалося у другому розділі, навички стійкості також стануть учнівським інструментарієм, який допомагатиме їм долати труднощі. Ми рекомендуємо учительству завжди давати дітям можливість не виконувати певні вправи або обирати ті, які їм дають найбільше користі.

У шостому уроці, «Самоусвідомленість», глибше аналізуємо зв'язок між відточуванням уваги та підвищенням самоусвідомленості. У попередніх уроках ішлося про увагу до відчуттів, тілесних самовідчуттів, дій чи конкретних речей, таких як дихання. А в останньому уроці цього розділу поговоримо про уважне ставлення до того, що відбувається в нашій голові. Ви можете навчити учнівство бути уважними не лише до того, що відбувається довкола них, а й до того, що відбувається всередині – своїх думок, емоцій та почуттів. Це називається метаусвідомленістю або метапізнанням.

Цей урок навчає дітей бути уважними до того, що діється в голові, але робити це без осуду. Він же розпочинає їхню подорож до створення «ментальної мапи» – виділення різних категорій своїх переживань і ставлень: увага, усвідомленість, самовідчуття, емоції, думки, реакції та поведінка.

Уміння спостерігати за своїми думками та емоціями без моментальних суджень та реакції допомагає створити певний проміжок між подразником і реакцією, що дуже важливо для контролю за імпульсами. Як писав Віктор Франкл, автор класичної праці «Людина в пошуках справжнього сенсу», «між подразником і реакцією існує певний проміжок. Цей проміжок дає нам силу вибрати свою реакцію. А в реакції ховаються наше зростання і наша свобода».

Особиста практика учнівства

Як будь-яка навичка, тренування уваги потребує часу і практики. Практикуватися можна в неформальній обстановці, як-то постановити собі загалом уважно стежити за своїми діями, або ж у формальній. Тут подано низку рефлексійних практик, які можна вважати формальним тренуванням уваги: оберіть ті, що найбільше сподобаються вашому учнівству. Можете почати з дуже коротких сесій по кілька хвилин кожна, а тоді поступово перейти до триваліших, зручних для вашого класу. Що звичнішими будуть для дітей вправи з розділу про зону стійкості, то легше їм буде виконувати практики на відточування уваги з цього розділу. Рекомендуємо починати ці вправи із заземлення або ресурсності, а тоді переходити до уваги. Не забувайте, що тут, як і в другому розділі, різним дітям підходять різні практики. Будьте відкриті та дозволяйте учнівству обирати ті вправи на відточування уваги, які підходять кожному й кожній із них.

Увагу можна тренувати так само, як будь-яку іншу навичку, просто на це потрібен час. Цей розділ складається з шести уроків, але навряд чи ваше учнівство засвоїть висвітлені в ньому навички за шість сесій. Дуже важливо не просто повторювати ці теми, а й терпляче ставитися до поступу дітей. Стежте за тим, що діти розповідатимуть про свої осмислення та здобуті навички від проведених вправ. Наприклад, хтось може поділитися, що вони інакше зреагували на напружену ситуацію або помітили якусь зміну у власних емоціях чи думках. Це часто стається, коли люди починають відточувати увагу й уважніше ставитися до того, що відбувається у їх голові.

Особиста практика учительства

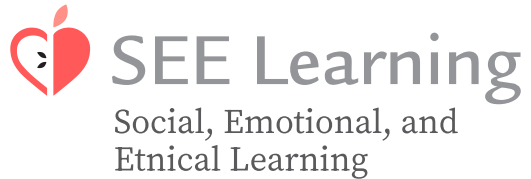
Особиста практика з відточування уваги та вдумливості дасть вам змогу більш упевнено провадити учнівство цим розділом, особливо рефлексійними практиками. Є багато онлайн-ресурсів (англійською мовою) для тренування власної вдумливості та зосередженої уваги, і на сайті СЕЕН будуть додані посилання на ці ресурси.

Що ще почитати

Рекомендуємо книжку про нейропластичність та відточування уваги авторки Шерон Беглі «Тренуй свій розум, зміни свій мозок» (Train Your Mind, Change Your Brain, не перекладена українською).

Лист батьківству й опікунству

Дата: _____



Шановні матері й батьки, опікуни й опікунки!

Цим листом повідомляємо, що ваша дитина починає вивчати **третій розділ програми СЕЕН, «Підсилення уваги й самоусвідомленості»**.

Під час проходження третього розділу ваша дитина вивчатиме тему уваги й освоюватиме техніки для її підсилення. Увага – вкрай важлива складова успішного навчання, і дітям часто говорять «Будьте уважні», але дуже зрідка показують, як це зробити. Цей розділ пропонує конкретні вправи для відточування уваги, а також навчає, що можна уважніше стежити не лише за зовнішніми речами, а й за власним розумом, думками, тілесними самовідчуттями й емоціями.

Практика удома

Коли ваші діти проходять цей розділ, їм буде корисно, якщо вдома із ними говоритимуть про те, що означає бути уважними і як ви вирішуєте, на що звертати увагу у своєму тілі, розумі та оточенні. Можете поділитися з дитиною стратегіями, якими самі користуєтеся, коли вам важко зосередитися. Обов'язково цікавтеся у дітей, що вони вивчають і практикують на тему уваги. Підкреслюйте моменти, коли ваші діти спромоглися бути уважними, та разом розберіть, що їм допомогло в цьому (зацікавленість, знайомий предмет чи інші чинники).

Попередні розділи

- У першому розділі діти вивчали концепції доброти і співпереживання та як вони пов'язані зі щастям і благополуччям.
- У другому розділі діти навчалися збалансовувати своє тіло й нервову систему, щоби бути стійкішими до стресу й почуватися благополучно.

Додаткове читання

Лінда Лантьєрі, вступ Деніела Гоулмена, «Емоційний інтелект: практики для виховання внутрішньої стійкості у дітей» (Building Emotional Intelligence: Practices to Cultivate Inner Resilience in Children).

Навчальні ресурси СЕЕН англійською мовою є на сайті www.compassion.emory.edu, а українською – www.edcamp.ua/seelearning.

Підтримати впровадження програми СЕЕН та взяти участь у її обговоренні ви можете, долучившись до спільноти за покликанням: <http://bit.ly/coloseelua>.

Якщо матимете запитання, будь ласка, звертайтеся.



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Підпис учителя / учительки

Ім'я учителя / учительки: _____

Контакти учителя / учительки: _____

РОЗДІЛ 3

Підсилення уваги й самоусвідомленості

УРОК

1

Як влаштований наш розум

Мета уроку

У цьому уроці за допомогою історії та «розумової посудини» учнівство дізнається, як влаштований розум. У структурі СЕЕН слово «розум» уживається на позначення широкої категорії, куди входять особисті переживання, почуття, емоції, думки, спогади, сподівання і страхи тощо. Розум – це також

те, за допомогою чого ми зосереджуємося або практикуємо вдумливість. Учні й учениці в групах створять по дві «розумові посудини», які ілюструють, що відбувається в їхній голові, коли вони збентежені й стривожені, а також коли спокійні й розслаблені.

Навчальні результати

Учениці й учні дізнаються:

- що стоїть за поняттям «розум» і як можна розподілити ментальний досвід на категорії;
- що розум може бути чистим або затьмареним, відтак нам легше або важче розуміти, що відбувається в ньому;
- що ми здатні заспокоювати й стабілізувати свій розум, якщо дозволимо йому розслабитися й угамуватися;
- про схожість розуму та ментального досвіду різних людей.

Ключові складові



Увага й самоусвідомленість

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- воду у великій прозорій скляній посудині з кришкою;
- невеликі ємності з піском, галькою, дрібними скляними камінцями або блискітками, якщо є така можливість (або іншими матеріалами, які плавають у воді й осідають на дно);
- ложку для розмішування;
- невеликий стілець або столик, щоб поставити посудину на рівні очей, аби дітям було видно.

Тривалість

30 хвилин

«РОЗІГРІВ» | 3 хвилини

- *Давайте почнемо з короткої практики ресурсності. Якщо хочете, можете дістати особистий ресурс зі своєї скарбнички або просто уявити його.*
- *Якщо недавно ви зробили добро комусь або хтось зробив щось добре для вас, можете пригадати собі цю ситуацію як ресурс.*
- *Якщо вам більше подобається заземлення, то прийміть зручне положення сидячи або візьміть щось, що вам приємно тримати в руках.*
- *Тепер подумаймо про наш ресурс протягом хвилинки або звернімо увагу на позу чи предмет для заземлення. (Зробіть паузу.)*
- *Тепер проведемо зчитування і звернімо увагу на самовідчуття в нашому тілі.*
- *Якщо знайшли приємне або нейтральне самовідчуття, зосередьтеся на ньому. Постежте, чи змінюється воно, чи залишається незмінним. (Зробіть паузу.)*
- *Якщо не знайшли приємного або нейтрального самовідчуття, спробуйте зсунути увагу на іншу частину тіла, яка відчувається краще. (Зробіть паузу.)*
- *Що ви помітили?*

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 14 хвилин**«Розумова посудина»****Огляд**

Під час цієї вправи для осмислення клас вивчатиме, що означає «розум», із використанням розповіді та «розумової посудини». «Розумова посудина» – це

велика прозора ємність із водою, у яку ви можете досипати пісок, камінці, інші предмети, які здатні плавати і зробити воду непрозорою; утім, якщо дати їм осісти, вода знову стане чистою. «Розумова посудина» – це візуальна метафора того, як розум здатен знову стати чистим, якщо дати йому заспокоїтися.

Що вивчатимемо

- Розум містить багато всього – думки, емоції, спогади, почуття, надії, страхи тощо.
- Коли розум схвилюваний, він стає мутним і нам важко побачити, що відбувається всередині й назовні. Навіть приємні самовідчуття / думки / емоції можуть скаламутити спокійний розум.
- Ми можемо підтримувати розум у чистоті, якщо не будемо його хвилювати, а натомість розвиватимемо чітку увагу та зосередженість.
- Коли розум спокійний, він бачить себе і світ чіткіше.
- Ми відчуваємося спокійнішими.
- Нам легше навчатися.
- Ми приймаємо більш зважені рішення.
- Наше тіло відчувається врівноваженим.
- Ми можемо або схвилювати свій розум (заплутати, впасти в глибокі роздуми, розтривожити), або дати йому заспокоїтися.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- воду у великій прозорій скляній посудині з кришкою;

- невеликі ємності з піском, галькою, дрібними скляними камінцями або блискітками, якщо є така можливість (або іншими матеріалами, які плавають у воді й осідають на дно);
- ложку для розмішування;
- невеликий стілець або столик, щоб поставити посудину на рівні очей, аби дітям було видно.

Схема дій

- Повторіть із дітьми зони із розділу 2: зону стійкості, зону пригніченості та зону збудженості.
- Поставте велику прозору пластикову або скляну посудину з водою на стіл або кудись, де її буде добре видно. Запросіть учнівство сісти навколо посудини або інакше розміститися так, щоб усім було її видно.
- Покажіть учням і ученицям, яка прозора в посудині вода і як крізь неї добре видно.
- Поговоріть із ними про воду і те, що їм упадає в око.
- Скажіть, що зараз ви їм розповісте історію про хлопчика Назара. І що ця посудина буде ілюстрацією того, що відбувається в Назаровій голові. Запитайте, чи чітко діти бачать крізь воду. Скажіть, що під час розповіді ви використовуватимете пісок, камінці і блискітки. Пісок – це нейтральні речі, камінці – неприємні, а блискітки – радісні речі.
- Розкажіть дітям історію про «Чистий / затьмарений розум» (зразок подано нижче). Ви можете як самі досипати матеріали у воду, так і запропонувати учнівству це робити у відповідні моменти (в оповіді вони позначені літерами: П = пісок, К = камінці, Б = блискітки).

Ви можете також вибрати інші матеріали на позначення нейтральних, складних і хороших речей. Упродовж розгортання історії та знайомства ваших учнів і учениць із процесом ви можете після кожного речення запитувати їх, який матеріал додавати.

Підказки для вчительства

- Цю вправу проводимо з використанням «розумової посудини» та історії, поданої нижче (або іншої, вигаданої вами).
- Наполегливо рекомендуємо ще до проведення вправи у класі перевірити, як працює ваша «розумова посудина».
- Ви можете обрати інші матеріали для додавання у воду.
- В ідеалі це мають бути матеріали, які, якщо їх не чіпати, за хвилину-другу осядуть на дно, і каламутна вода знову стане чистою.
- Ви можете використати іграшку «снігова куля» (скляна куля, яку потрібно потрусити, щоб усередині йшов сніг), але вона не дає змоги долучити клас до проведення вправи й показати різні ментальні процеси (думки, почуття).
- Після завершення не розбирайте «розумову посудину», оскільки вона знадобиться вам для наступних уроків.

Приклад історії

«Чистий / затьмарений розум»

- Настав час перекусити – улюблена пора Назара, бо він завжди голодний і дуже чекає на ці перекуси. (Б)
- Він заглядає у свій ланч-бокс і бачить, що сьогодні у нього бублики й морква. Не улюблена їжа, звісно, але теж непогано. (П)
- Назарові дуже подобається, як хрумтять бублики й морква. Він впадає в глибоку задуму, жуючи їх. (Б)
- Та не встиг він з'їсти й половини перекусу, як учитель/-ка каже: «Час прибрати за собою і йти гуляти». А Назар же хотів усе доїсти! (К)
- «Ну нічого, – думає він, – принаймні вийду надвір, погуляю з друзями». (П)
- Назарові дуже хочеться побавитися у квадрат (чи іншу популярну гру) зі своїми друзями. Вони часто грають на ранковій великій перерві. (Б)
- Але коли він виходить на вулицю, то бачить, що інші діти вже грають, і охочих аж забагато. (К)
- «Можемо поганяти у футбол або пограти у квача», – каже друг, але Назарові дуже хотілося у квадрат.
- «Перерва не вдалася, – ледь не плаче Назар, – краще я посиджу наодинці». (К)
- Назар сидить і дивиться, як його друзі грають у футбол. (К)
- І тут до нього підходить його найкращий друг Дмитрик і каже: «Слухай, я знаю, що ти хотів грати у квадрат; може, пограємо на післяобідній перерві? Ходімо до нас, нам тебе не вистачає». (Б)

Підсумки

- Що сталося в цій історії?
- Як Назар почувався на початку, усередині та в кінці?
- Що для нього було складним?
- Що було нейтральним?
- А що було йому приємним?
- Зверніть увагу: почуття Назара не обов'язково схожі на ваші. Ваш розум не такий, як у Назара, і це нормально. Ми всі реагуємо на речі по-різному, бо наш розум влаштований по-різному, і це теж нормально.
- Що ще ви помітили чи про що з цієї історії хотіли би поговорити?

РЕФЛЕКСІЙНА ПРАКТИКА | 4 хвилини

Утихомирити розум*

Огляд

Під час цієї вправи учнівство навчиться зосереджувати увагу на «розумовій посудині» у процесі її очищення після збурення. Або ж можуть зосередитися на своєму тілі – зокрема на нейтральних або приємних самовідчуттях – і тримати увагу на них. У будь-якому з цих сценаріїв діти тренуватимуть увагу.

Підказки для вчительства

Рекомендуємо вам починати з дуже коротких вправ на увагу, таких як ця (або ще коротших, на хвилину-дві), а тоді, за пару тижнів чи навіть місяців, поступово переходити до триваліших практик. Там, де у прикладі проведення написано «Зробіть паузу», можете зупинитися на 8-12 секунд, а можете

на довше – головне, щоб це було комфортно для ваших учнів і учениць. Також рекомендуємо вам дозволяти дітям переходити до практик заземлення, ресурсності або стратегій «Миттєва допомога!», якщо в них виникатиме така потреба. Оскільки якщо ви просите сісти нерухомо й зосередитися на чомусь конкретному, дитина почувається фізично розбалансованою, у неї виникне дискомфорт.

Приклад проведення

- Зараз я проведу для вас цю рефлексійну практику, а в кінці ми зможемо поділитися враженнями. Нагадую вам, що ви завжди можете змінити положення свого тіла на зручніше, а також подумати про свій особистий ресурс або провести заземлення, якщо вам буде некомфортно під час проведення вправи.
- Якщо не чіпати «розумову посудину», усе, що є в ній, осяде, і вода повернеться до природного стану.
- Зараз я потрушу нашу посудину, а тоді ми просто спостерігатимемо, як усе вляжеться.
- Коли ми уважно дивимось на щось (або слухаємо щось), це називається «зосередження уваги». Якщо ми довго дивимось, то це «утримання уваги» на нашому предметі. Спробуйте затримати увагу на посудині, коли її вміст осідатиме.
- Постежмо за посудиною в тиші. (Зробіть паузу.)
- Що ви відчуваєте у своєму тілі, коли ми отак сидимо і стежимо за посудиною?
- Якщо знайшли нейтральне або приємне самовідчуття в тілі, можете перевести увагу на нього, якщо хочете.
- Якщо вам неприємно, можете провести ресурсність або заземлення. Згадайте собі якийсь особистий ресурс зі свого набору. Можливо, вам вдасться підібрати ресурс, який допоможе вашому розумові утихомиритися так само, як заспокоюється вода в цій посудині. (Зробіть паузу.)
- Зверніть увагу, як посудина поволі повертається до спокійного й прозорого стану, коли її ніхто не рушає. (Зробіть паузу.)
- Не забувайте, що ви вільні сісти у зручнішу позу, якщо потрібно, або подумати про особистий ресурс чи провести заземлення, якщо почуваєтеся некомфортно. Якщо все гаразд, то продовжуйте стежити за «розумовою посудиною». Звернімо увагу на те, що ми помічаємо в посудині та у своєму тілі. (Зробіть паузу.)

ПІДСУМКИ | 2 хвилини

- Що ви помітили у своєму розумі або тілі, коли стежили за тим, як заспокоюється вода в посудині?
- Хтось із вас використовував якусь стратегію чи спосіб тримати увагу на «розумовій посудині»? Можете поділитися з класом?
- Як гадаєте, коли розум спокійний і ясний, так легше чи важче? Що він допомагає нам робити?

РОЗДІЛ 3

Підсилення уваги й самоусвідомленості

УРОК

2

Тренуємо увагу

Мета уроку

Під час цього уроку діти знайомляться з поняттям уваги через візуальну метафору ліхтарика. Після обговорення уваги та її переваг учнівство гратиме в гру «Я помічаю, мені цікаво», у якій діти передаватимуть одні одним не бачений раніше предмет і ділитимуться тим, що вони помічають та що їм

цікаво в ньому. Ця вправа підкреслює, що пильна увага здатна вихоплювати деталі й робити навіть прості речі цікавими, а також що різні люди можуть сприймати один і той самий предмет по-різному. Урок завершується рефлексійною практикою на підсилення уваги за допомогою ресурсу.

Навчальні результати

Учениці й учні:

- дізнаються різні значення поняття «увага» та про її важливість для навчання;
- освоють словничок, пов'язаний із поняттям «увага»;
- познайомляться з навичкою відточування уваги;
- дізнаються, що ми часто сприймаємо навіть однакові предмети по-різному.

Ключові складові



Увага й самоусвідомленість

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- «розумову посудину» (для «розігріву»);
- ліхтарик або інше джерело світла;
- один – два цікавих невеликих предмети, бажано такі, із якими учнівство раніше не мало справи (наприклад, морська мушля, шматок тканини, дерев'яна маска, сухий медовий стільник, кістка, екзотичний фрукт тощо);
- торбу (не обов'язково).

Тривалість

35 хвилин

ПРИМІТКА ЩОДО СЛОВНИКА ПОНЯТЬ

Під час цього та наступних уроків було би добре поступово впровадити до вжитку в класі деякі терміни, пов'язані з увагою. Вони також готують учнівство до повнішої «ментальної мапи» в подальших заняттях.

- **Увага** – скеровування відчуттів або розуму на певну річ.
- **Помічати** – усвідомлювати щось, бачити щось (не лише очима, а будь-яким із відчуттів або розумом), особливо щось нове.
- **Спостерігати** – пильно стежити за чимось за допомогою розуму або відчуттів і помічати деталі.
- **Переживати** – відчувати щось безпосередньо.
- **Зосереджуватися** – приділяти всю увагу чомусь одному.
- **Зосередженість** – увага до чогось одного (речі або дії), повне її приділення чомусь одному.
- **Виносити судження** – формувати думку або приймати рішення щодо речі чи ситуації (наприклад, «це добре» або «це погано»).

«РОЗІГРІВ» | 3 хвилини

- Для початку подумаймо про один із наших ресурсів.
- Можете вибрати ресурс зі свого набору або додати новий (чи навіть вигадати його).
- Коли думаєте про свій ресурс, звертайте увагу на те, що відбувається у вашо-

му тілі. (Зробіть паузу.)

- Тепер давайте постежимо за тим, як заспокоюється наша «розумова посудина». Я її зараз обережно струшу, і ми будемо дивитися, як вона втихомирюється – і наш розум теж втихомирюється. Ми будемо сидіти в тиші й пильно стежити за «розумовою посудиною».
- Нагадую, якщо вам комфортніше, під час виконання вправ ви можете проводити заземлення або повертатися до свого ресурсу. Головне – постарайтеся нікого не потурбувати у процесі заспокоєння розуму.
- Що ви помітили, поки ми стежили за осіданням у «розумовій посудині?»

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 7 хвилин Увага з ліхтариком

Огляд

Під час цієї вправи учнівство познайомиться з поняттям уваги за допомогою використання ліхтарика як її візуальної метафори.

Що вивчатимемо

- Ми можемо скеровувати ліхтарик своєї уваги на різні речі.
- Те, на що ми «проллємо світло», може здатися цікавішим, важливішим або ґрунтовнішим.
- Увага схожа на м'яз. Що більше нею користуються, то сильнішою вона стає.
- Ми можемо скеровувати свою увагу, і це допомагає нам помічати й дізнаватися щось нове.
- Якщо не зосереджувати увагу, то можна упустити щось важливе.

- Ми можемо бути уважними за допомогою розуму й відчуттів. Увагу можна тренувати, як м'яз.
- Коли ми просто спостерігаємо, а не виносимо судження, кожен і кожна з нас має різні переживання, і серед них немає правильних чи неправильних.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- ліхтарик або інше джерело світла.

Схема дій

- Пригасіть освітлення в класі.
- Попросіть учениць і учнів описати предмет або якусь частину класної кімнати в темряві, а тоді освітіть їх ліхтариком і попросіть описати ще раз.
- Обговоріть, як відрізняється темний клас від освітленого ліхтариком і скільки всього ми можемо помітити, якщо скерувати світло ліхтарика в певну точку. Проведіть паралелі з увагою.

Підказки для вчительства

- Не обов'язково повністю гасити світло в класній кімнаті.
- Є інший варіант проведення цієї вправи. Візьміть торбу, покладіть туди незнайомий дітям предмет і попросіть учнівство промацати його руками й описати, що вони відчують.

Приклад проведення

- *Сьогодні ми робитимемо вправи, які допоможуть нам краще зосереджувати свою увагу.*

- *Ви вже чимало знаєте про увагу. Ви користуєтеся нею все життя. Що означає «бути уважними»?*
- *Як ми це робимо? Як зосереджуємо увагу?*
- *Що відбувається, коли ми зосереджуємо увагу? У середині нашого тіла щось відбувається?*
- *Хтось може поділитися прикладом, як ви зосереджували увагу й помітили щось важливе?*
- *А приклад того, як ви не зосередили увагу і пропустили щось важливе?*
- *Отже, увага допомагає нам помічати речі, які можуть бути дуже важливими. Увага нам багато в чому допомагає. Давайте проведемо невеликий експеримент. Я трохи пригашу світло в кімнаті.*

Пригасіть освітлення (але не повністю) і спершу попросіть учнів і учениць описати якийсь предмет із затемненої частини кімнати. Потім освітіть її ліхтариком (чи іншим джерелом світла) і попросіть дітей описати те, що вони помічають тепер, чого не було видно в темряві.

- *Як нам допомагає ліхтарик?*
- *Коли я освітлюю ліхтариком певну частину кімнати, чи залишаються на місці решта предметів у темряві, хоч їх і не видно?*
- *Правильно, вони там і є, просто ми не так чітко їх бачимо.*
- *Як нам використовувати розум подібно до ліхтарика? Чи можемо ми скерувати увагу на конкретні речі так само, як світло ліхтарика на предмети?*

- Чи можемо ми втримувати увагу на чомусь, як тримаємо промінь ліхтарика на предметах?
- Чи буває так, що ми відволікаємося і втрачаємо увагу? Давайте подивимося.

(Намалюйте на дошці коло і попросіть учнівство зосередити увагу на ньому. А тоді станьте збоку і відволікайте їх різними рухами і звуками.)

- Ну як? Що відбувалося з вашою увагою?
- Як гадаєте, корисно уміти скеровувати і втримувати увагу тоді, коли вам потрібно? Чому?

Якщо вважаєте за потрібне, можете створити візуальну мапу для поняття «увага»: записати його на дошці чи великому аркуші та запросити учнівство назвати інші слова, пов'язані з увагою. Ви можете створювати такі мапи для будь-яких важливих термінів, які виникають у процесі навчання.

- Ви знали, що увагу можна укріплювати, як м'яз, якщо нею користуватися? Цим вона крутіша за ліхтарик.
- Раз увага наскільки потрібна, ми будемо вправлятися в зосередженні та приділенні уваги. Але робитимемо це весело.

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 7 хвилин

Я помічаю, мені цікаво

Огляд

Під час цієї вправи на осмислення учнівство глибше пізнає поняття уваги та пробує помічати й підмічати речі, не складаючи суджень. Цю вправу можна проводити багато разів.

Що вивчатимемо

- Коли ми зосереджуємо увагу на чомусь, то помічаємо нові деталі цієї речі чи явища.
- Кожен і кожна з нас має власний погляд на речі і світ. Один предмет матиме різний вигляд в очах різних людей.
- Коли ми уважно придивляємося і просто спостерігаємо, перш ніж скласти судження, то немає правильних чи неправильних відповідей, є просто різні сприйняття.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- один-два цікавих невеликих предмети, бажано такі, із якими учнівство раніше не мало справи (наприклад, морська мушля, шматок тканини, дерев'яна маска, сухий медовий стільник, кістка, екзотичний фрукт тощо);
- торбу (необов'язково).

Схема дій

- Підготуйте цікавий предмет (це може бути соснова шишка, стручок, якийсь інструмент, маловідомий фрукт або овоч, морська мушля або щось, пов'язане з вашим класом або спеціалізацією навчання).
- Поясніть дітям, що кожен і кожна з них матиме можливість ретельно дослідити предмет та озвучити щось, що вони помітили або чим зацікавилися. Складність завдання у тому, що не можна повторювати сказане попередніми учнями й ученицями. Якщо дітям буде важко це виконати, можете спершу

провести вправу в невеликих групах, а вже тоді всім класом.

- Передавайте предмет (він має вміщатися в долоні або й бути ще меншим) від однієї дитини іншій.
- Заохочуйте учениць і учнів починати словами «Я помічаю...».
- Інший варіант проведення – передавати предмет у торбі, щоб діти промацували його руками, а не розглядали.

Підказки для вчительства

Підтримайте дітей: нагадайте їм, що оскільки ми лише спостерігаємо й ділимося враженнями, тут немає правильних і неправильних відповідей. Якщо учень чи учениця хоче повторити вже сказану фразу, наприклад, «воно коричневе», запропонуйте їм ускладнити – «воно коричневе, як шоколад», «воно дуже світло-коричневе» або «воно таке велике, як...». Також нагадуйте дітям уважно слухати одне одного й помічати все нові й нові характеристики предмету.

Приклад проведення

- Зберімося в коло – ми будемо робити цікаву вправу на увагу. Вправа називається «Я помічаю, мені цікаво».
- Я зараз передам по колу один предмет. Якщо ви знаєте, що це таке, то не кажіть, а просто зробіть вигляд, що бачите його вперше.
- Ми передаватимемо предмет по колу і будемо уважно його розглядати. Його можна торкатися, нюхати й навіть слухати.
- Отже, ви уважно його розглядаєте.
- А тоді кажете усім одну річ про нього, яку помітили або яка вам цікава. Важливо звертати увагу не лише на предмет, а й на те, що кажуть інші.
- Можна формулювати свою відповідь так: «Воно нагадує мені...», «Воно таке завелике, як...», «Колір схожий на...», «Цікаво, звідки воно...», «Цікаво, для чого воно...».
- Ми не будемо називати предмет. Ми не скажемо, що це таке, аж доки не завершимо вправу.
- Нам не потрібно складати судження про цей предмет. Це означає, що ми не мусимо казати, подобається він нам чи ні.
- Якщо нічого не спадає на думку, можете сказати «я пасую», і ми повернемося до вас пізніше, якщо захочете. У цій вправі немає правильних і неправильних відповідей. Просто зверніть увагу на якусь особливість цього предмета й озвучте її.
- (Перш ніж передати предмет дітям, покажіть їм на власному прикладі, як виконувати вправу: «Давайте спробуємо. Я почну». Уважно подивіться на предмет і скажіть: «Я помічаю, що воно...» і додайте опис чи характеристику.)
- (Пустіть предмет по колу. Коли він обійде коло один раз, пустіть удруге. Цього разу учнівство нехай описує словами «помічаю» і «цікаво». Покажіть їм приклад «цікаво».)
- Пам'ятайте, тут немає правильних і неправильних відповідей, лише ваші враження. Уважно прислухайтесь до того, що цікаво іншим учням і ученицям.
- (Пустіть предмет по колу.)

Обговорення

- Хтось помітив, що інші сказали те, що ви збиралися сказати?
- А хтось сказав щось таке, чого ви не помітили й не завважили?
- Хтось може ще щось додати, що ви помічаєте в цьому предметі? Або що вам цікаво про нього? Чи можемо ми ще й ще помічати щось нове й цікавитися про інші характеристики предмета?
- Я помітив/-ла, що у нас не було неправильних відповідей. Як гадаєте, чому? (Тому що ми описуємо свої враження, а не думки чи судження.) Як гадаєте, чи буває правильне й неправильне сприйняття цього предмета?
- Хтось із вас відволікався? Втрачали увагу хоча б на хвилю? Чи вдалося вам повернути увагу до нашого кола і предмета?
- Напишіть або поділіться усно з усією групою відповідями на такі запитання:
 - Де у вас з'явилися самовідчуття в тілі?
 - Що то були за самовідчуття?
 - Чому ця вправа допомагає з увагою? Чому ми її виконували?

РЕФЛЕКСІЙНА ПРАКТИКА | 5 хвилин

Заспокоюємо розум за допомогою ресурсу*

Огляд

Під час цієї рефлексійної практики учнівство обере один зі своїх ресурсів у наборі та використає його як предмет для зосередження уваги під час короткої

вправи. Ця вправа ідентична з практикою ресурсності з єдиною різницею, що тут ви використовуєте ресурс або самовідчуття, які він викликає, як предмет для утримання уваги.

Схема дій

Скористайтеся прикладом, поданим нижче, щоб допомогти учнівству провести цю рефлексійну практику.

Підказки для вчительства

- Як і раніше, дайте учням і ученицям можливість перемкнути увагу на інший ресурс, перейти до заземлення або зосередитися на приємних чи нейтральних тілесних самовідчуттях, якщо їм стане некомфортно у процесі утримання уваги. Дозвольте їм рухатися та шукати зручні положення тіла, якщо вони при цьому не відволікатимуть і не турбуватимуть інших дітей.
- Як і раніше, там, де в прикладі проведення написано «Зробіть паузу», ви можете зупинитися зовсім коротко, на 8-12 секунд, а можете на довше – як комфортно вашим ученицям і учням.

Приклад проведення

- Проведімо коротку вправу на зміцнення уваги. Ми робитимемо її за допомогою своїх ресурсів, як раніше практикували ресурсність. Єдине – цього разу ми будемо трошки довше тримати увагу.
- Щоб краще зосередитися, ми переведемо погляд на підлогу або заплющимо очі й сядемо рівно, але комфортно.

- Я говоритиму, що треба робити, а завершивши вправу, поділимося враженнями.
- Виберіть один ресурс зі свого набору, додайте новий або вигадайте його.
- Тепер згадаймо свій ресурс, побачмо його внутрішнім зором. Давайте подивимося, чи зможемо ми в тиші кілька хвилин зосереджуватися тільки на ньому. (Зробіть паузу.)
- Якщо відчуваєте нейтральне або приємне самовідчуття в тілі, можете зосередитися на ньому. Якщо хочете провести заземлення, можете перейти до заземлення. Робіть те, що вам комфортніше, але в тиші та з повною увагою. (Зробіть паузу.)
- Якщо у вас виникли неприємні відчуття, можете змінити ресурс або перейти до заземлення. Можете також змінити положення тіла, але спробуйте не потривожити нікого. Якщо все гаразд, тоді просто зосереджуйтеся на своєму ресурсі. (Зробіть паузу.)
- Коли помітите, що відволіклися й забули про свій ресурс, можете знову повернутися думками до нього. (Зробіть паузу трохи на довше, 15-30 секунд або більше.)
- Завершуймо вправу. Можете розплющити очі.
- Що ви помітили тепер, коли ми трохи довше зосереджувалися на своїх ресурсах?
- Чи вдалося вам утримати увагу?
- Що ви робили, коли відволікалися?

ПІДСУМКИ | 3 хвилини

- Чи дізналися ви щось цікаве про увагу?
- Чим іще корисна увага та її поліпшення?

РОЗДІЛ 3

Підсилення уваги й самоусвідомленості

УРОК
3Активності для відпочування уваги:
частина перша

Мета уроку

У цьому уроці впроваджуємо три поняття: (1) «усвідомленість» того, що відбувається в нас у голові (у нашому розумі), у тілі та довкола нас; (2) «обачність» щодо речей, які можуть бути небезпечними або шкідливими; і (3) «вдумливість» щодо того, що ми намагаємося зробити й не відволік-

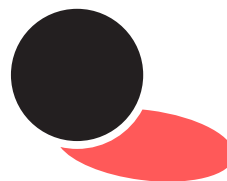
тися та не забути. Ці аспекти уваги дають нам змогу не тільки краще зосереджуватися й навчатися, а й ловити емоційні імпульси до того, як вони створять проблеми для нас і оточення, тобто гасити іскру, перш ніж вона перетвориться на лісову пожежу.

Навчальні результати

Учениці й учні:

- ближче познайомляться з поняттям «увага» й перевагами її використання;
- дізнаються, що ми здатні бути уважними до того, що відбувається всередині (у нашому розумі й тілі);
- познайомляться з термінами «вдумливість», «усвідомленість» та «обачність»;
- навчаться ловити імпульси до того, як вони спричинять проблеми – ловити іскру, перш ніж вона стане лісовою пожежею.

Ключові складові



Увага й самоусвідомленість

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- великий аркуш паперу й маркери;
- аркуш великого паперу або дошку зі словом «увага» посередині та словами «вдумливість», «обачність» та «усвідомленість» довкола нього;
- воду й рушник для витирання крапель;
- горнятка на 120 мл (що менші, то краще).

Тривалість

25 хвилин

«РОЗІГРІВ» | 3 хвилини

- Ми вчилися звертати увагу на різні речі та тренувати її як м'яз. Хто може згадати недавню ситуацію, коли вам довелося бути дуже уважними? Як це було?
- Може, хтось пригадає ситуацію, коли вам треба було бути уважними, але було складно, бо багато всього відволікало, і все ж вам це вдалося? Хтось може поділитися?
- Пригадуєте наші вправи з ліхтариком? Як ви почувалися, коли нам треба було щось робити й бути уважними, але нам щось заважало?
- У чому нам допомагає увага? Що ми можемо з нею робити?
- Давайте заспокоїмо тіло та розум і приготуємося бути уважними. Сядьте зручніше – так, щоб тіло розслабилось, але вам було зручно утримувати увагу.
- Тепер проведемо заземлення або ресурсність. Якщо робите заземлення, зверніть увагу на те, як ваше тіло торкається підлоги, стільця чи іншої поверхні. А тоді зверніть увагу на приємні або нейтральні самовідчуття і втримайте увагу на них протягом короткого часу.
- Якщо проводите ресурсність, то уявіть свій ресурс і спробуйте утримати на ньому увагу протягом певного часу.
- Якщо вам стане незручно, можете перенести увагу на інше приємне або нейтральне самовідчуття у своєму тілі й утримати її там. (Зробіть паузу на 15–30 секунд або довше, якщо їм це вдасться.)
- Що ви помітили цього разу?

ПРЕЗЕНТАЦІЯ / ОБГОВОРЕННЯ |

8 хвилин

Що таке увага і для чого вона потрібна?

Огляд

- Це обговорення покликане допомогти дітям зрозуміти, що таке увага, як її застосовувати і які переваги від її використання.
- Ви продовжите створювати словесну мапу для слова «увага», щоб краще зрозуміти: (1) чому можна приділяти увагу, (2) за допомогою чого ми приділяємо увагу (чуття, тіло і розум) та (3) які переваги від використання уваги.
- Учнівство уже вміє бути уважними до того, що відбувається всередині, завдяки навичці «зчитування» тілесних самовідчуттів. Зараз цю навичку можна розширити на те, що теж відбувається всередині, у розумі, але не обмежується самовідчуттями. Наприклад: мелодія, яка засіла в голові, фантазування, блукання певною думкою або спогадом, утримування чогось уявного перед внутрішнім поглядом (як-от для практики ресурсності), хвилювання з певного приводу, але з розумінням, що все буде добре тощо.

Що вивчатимемо

- Подібно до того, як за допомогою чуттів можна звертати увагу на те, що відбувається довкола нас, так само ми здатні бути уважними до того, що відбувається всередині нас (тілесні самовідчуття, думки, почуття тощо).
- Увага допомагає навчатися. Увагу можна зміцнювати, як м'яз.

- Ми здатні навчитися ловити імпульси до того, як вони спричинять проблеми.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- маркери;
- аркуш великого паперу або дошку зі словом «увага» посередині. (Пізніше ви допишете довкола нього слова «вдумливість», «обачність» та «усвідомленість».)

Схема дій

- Спільно з учнівством створіть словесну мапу: запишіть слово «увага» посередині та інші слова, запропоновані учнівством, довкола нього. З'єднайте їх лініями або стрілками.
- Проведіть цю вправу цілим класом за поданим нижче сценарієм.
 - Запитайте дітей, на які речі довкола себе ми звертаємо увагу. Запишіть їхні ідеї під заголовком «Довкола себе».
 - Запитайте учнівство, за допомогою чого ми звертаємо увагу на речі довкола себе. Запишіть ці чуття поруч зі списком.
 - Запитайте учнівство, на що ми можемо звертати увагу всередині себе. Запишіть їхні ідеї під заголовком «Усередині себе».
 - Запитайте дітей, за допомогою чого ми звертаємо увагу на речі всередині себе. Запишіть їхні пропозиції (розум, тіло, увага) поруч зі списком «Усередині себе».
 - Запитайте клас, чому важливо звертати увагу на ці речі всередині

та довкола себе. Запишіть озвучені ними вигоди.

- Попросіть дітей подумати, що було би, якби ми взагалі не вміли бути уважними. Обговоріть це усім класом.
- Нагадайте і ще раз наголосіть на тому, що кожен і кожна здатні бути уважними і що ми всі можемо тренувати свою увагу вправами, мов м'яз.

Підказки для вчительства

Збережіть або сфотографуйте створені вами мапи думок для подальшого використання.

Приклад проведення

- *Що означає фраза «Будьте уважні» або «Зверніть увагу»? (Запишіть відповіді дітей довкола слова «увага».)*
- *Чи можемо ми бути уважними до того, що відбувається довкола нас, і того, що відбувається всередині?*
- *До яких речей довкола себе ми здатні бути уважними? До того, що нас оточує (класна кімната, сигнал пожежної машини, інші люди). (Запишіть ці ідеї у списку під заголовком «Довкола себе».)*
- *За допомогою чого ми є уважними до цих речей? (чуття, очі, вуха тощо). (Запишіть ці ідеї поруч із тим самим списком.)*
- *А до яких речей усередині себе ми можемо бути уважними? (до самовідчуттів, відчуття голоду, думок, емоцій, почуттів, переживань, спогадів, занять). (Запишіть їх у список під заголовком «Усередині себе».)*

- *За допомогою чого ми є уважними до цих речей усередині себе? (тіло, розум, увага.)*
- *Чому важливо бути уважними до цих речей? (Якщо хочете, можете записати вигоди на іншому великому аркуші.)*
- *Що було би, якби ми взагалі не вмiли бути уважними?*
- *На щастя, кожна й кожен умiє бути уважними, і всі ми здатні тренувати свою увагу, як м'яз, за допомогою вправ.*

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 10 хвилин Історія про Богдана

Огляд

У цій вправі ви розглянете історію про те, що означає бути уважними до своїх занять, і обговорите її з учнівством. Це допоможе їм познайомитися з поняттями «вдумливість», «усвідомленість» та «обачність». Ви разом складете список того, щодо чого варто бути обачними.

Що вивчатимемо

- Ми здатні навчитися ловити імпульси до того, як вони призведуть до проблем.
- Усвідомленість та увагу можна зміцнювати за допомогою вправ.
- Щодо деяких речей варто бути обачними.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- одну з історій, поданих нижче;
- великий аркуш паперу або дошку;
- маркери.

Схема дій

- Учні й учениці, які займалися за програмою СЕЕН у попередні роки, можуть пам'ятати історію про Богдана. Нагадайте їм або перечитайте заново всьому класові.
- Повторіть поняття «обачність» та «усвідомленість».
- Попросіть дітей подумати й назвати приклади ситуацій, у яких вони були або не були обачними. Цей мозковий штурм можна проводити цілим класом або індивідуально.
- Складіть спільний список речей, щодо яких варто бути обачними.
- Оберіть дві-три ідеї зі списку й поговоріть із дітьми, чому варто бути обачними щодо цих речей.

Підказки для вчительства

- Буде весело, якщо ви розіграєте цю розповідь самі або з учнівством. Наприклад, можете простягнути одну руку, а тоді спіймати її іншою рукою в потрібний момент. Можете змінювати деталі історії або замінити її на іншу, яка, на ваш погляд, краще підходить до вашого учнівства. Головне – щоб історія була прикладом того, як приділяти увагу тому, що відбувається в голові (розумі), та зупиняти звичну реакцію до того, як вона стане проблемною.
- Допоможіть учнівству: почніть мозковий штурм якимось смішним прикладом. Скажімо, пані Вінницька йшла подвір'ям, думала про бозна-що, лиш не про дорогу, забула дивитися під ноги і вступила в собачу какавельку (або глибоку калюжу)!

ІСТОРІЯ ПРО БОГДАНА

Був собі хлопець на ім'я Богдан. Ще малим він набув погані звички брати речі, які йому не належали. Дехто навіть називав його злодюжкою. Але Богдан підріс і перестав так робити. Він вирішив, що красти в людей негарно, бо це їх ображає, і вони не хочуть потім дружити з ним.

Якось Богдан гуляв і зустрів своїх товаришів, які запропонували йому разом пообідати. Вони сиділи за столом, як раптом Богдан звернув увагу на їжу, що лежала перед ним. Коли його друзі відійшли, він швиденько простягнув руку, щоб узяти собі трохи їжі й покласти в кишеню. Та раптом він сам себе зупинив: інша рука швидко схопила ту руку, що от-от мала вкрасти трохи їжі.

– Припини, злодюжко! – закричав Богдан. – Я тебе спіймав!

Його друзі прибігли зі здивованими обличчями.

– Що відбувається? Де злодій? – розпитували вони.

– Це Богдан! – закричав він, міцно тримаючи себе за руку. – Богдан – злодюжка!

Альтернативна розповідь: ХЛОПЧИК І ЖОЛУДІ

У школі один учень бавився й кидав жолуді. Він кидав їх убік шкільного паркана, подалі від дітей. Тут підїхав автомобіль, і один жолудь потрапив у нього. Із авто вийшов водій – він був дуже засмучений.

– Чому ти кидався жолудями в мою машину? – запитав він.

Хлопчик розплакався.

– То мої руки кинули ще до того, як мозок послав їм сигнал, що то погана ідея.

Водій кивнув і сказав:

– Не хвилюйся, я теж так чинив. Але якщо вправлятися, то можна навчитися ловити себе до того, як зробиш щось небезпечно. Це називається «бути обачним».

Приклад проведення (для розповіді про Богдана)

- Що відбулося в цій історії?
- Із ким розмовляв Богдан, коли сказав: «Припини, злодюжко! Я тебе упіймав!»?
- Чому інші здивувалися, коли увійшли в кімнату й почули від Богдана ці слова?
- Що Богдан зробив, навіть не задумавшись над цим?
- У яку мить Богдан усвідомив, що робить щось таке, через що можуть виникнути неприємності? У такий момент у нього з'явилася «усвідомленість» – він зрозумів, що зараз станеться.
- Усвідомленість щодо речей, які відбуваються довкола нас, з'являється, коли ми щось бачимо або чуємо. Чи можемо ми бути усвідомленими щодо речей, які відбуваються всередині нас? Чи можемо мати усвідомленість того, що ми робимо?
- Богдан знав, що красти – небезпечно. Знати про безпеку і стерегтися її означає бути обережними, «обачними».
- Із чим ми мусимо бути обачними або обережними на кухні?

- *Із чим був обачним Богдан? Йому вдалося врятувати ситуацію?*
- *Якби Богдан не тренував свою обачність, що б сталося, як гадаєте? Що б сталося, якби він украв їжу й не встиг спіймати себе?*
- *Зараз ми писатимемо невеликий список, кожен і кожна з вас окремо (або невеликими групами).*
- *Подумайте і складіть список речей, щодо яких варто бути обачними, обережними.*
- *Давайте обговоримо одну-дві ідеї разом: чому варто бути обачними з цими речами. Про що хочете поговорити для початку? (Дайте учнівству можливість вибрати. Проводьте вправу до тих пір, поки залишається час.)*

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 10 хвилин

Передайте горнятко

Огляд

Під час цієї вправи діти передаватимуть горнятко, наповнене водою майже по вінця. Це допоможе їм краще зрозуміти, що таке увага. Для початку наповніть горнятко водою майже по вінця або такою кількістю води, із якою впораються ваші учні й учениці. Вони будуть передавати горнятко з рук у руки по колу. У процесі можете зупиняти їх і просити звернути увагу на те, що відбувається в їхньому тілі, коли горнятко наближається або підходить їхня черга передавати його (зчитування), а тоді – коли горнятко вже їх минуло й вони стежать за іншими. Оскільки дехто з учнівства може розхвилюватися під час виконання вправи, нагадайте їм, що це

лише вода. Їм доведеться постаратися, щоб не пролити її, але навіть якщо трохи проллється, нічого страшного не станеться. Ця вправа дає ученицям і учням змогу відчувати, де в тілі вони відчувають обачність, і допомагає відстежити увагу.

Приклад проведення

- *А зараз ми побавимось в невеличку гру, для якої потрібно буде зібрати всю свою увагу.*

- *Давайте сядемо в коло.*

(Повільно налийте воду в невелике (120 мл) паперове горнятко.)

- *Хтось помітив за собою, що ви вже почали бути уважнішими, ще коли я наливав / наливала воду? Чи звернули ви увагу на свої думки?*
- *Зараз ми передаватимемо це горнятко колом і намагатимемося не пролити воду.*
- *Є кілька важливих речей, про які варто пам'ятати.*

1. *Спробуйте зосередити увагу на горнятку. Коли ми щось робимо і всіма думками зосереджуємося на справі, це називається вдумливістю. Ми не робимо вправу на час. Можете передавати горнятко настільки повільно, як вам заманеться.*
2. *Коли будете стежити за рухом горнятка колом, спробуйте помітити, як реагують ваше тіло й розум, коли наближатиметься ваша черга. Помічати те, що відбувається всередині нас, називається усвідомленістю: ми звертаємо увагу на те, що всередині нас.*

3. Коли ми обережно передаємо горнятко, щоб не пролити воду, ми практикуємо обачність. Якщо вода проллється, нічого страшного, адже це лише вода, не турбуйтеся.

- Отже, почнемо!

Повільно пустіть горнятко колом. Після того, як воно міне трьох-чотирьох дітей, нагадайте дітям, щоб стежили за тим, що відбувається у тілі:

- Зверніть увагу на те, що ви відчуваєте всередині, коли стежите за рухом горнятка колом.
- Якщо в голові з'явилися думки або почуття, теж зверніть на них увагу. Так ми практикуємо усвідомленість.

(Коли горня пройде ціле коло, зробіть коротку паузу, щоб діти могли осмислити пережите. Попросіть їх подумати над тим, як вони почувалися, коли самі передавали горнятко й коли дивилися, як це роблять інші. Нижче подаємо кілька прикладів запитань, які допоможуть провести обговорення вправи.)

- Перш ніж ми почнемо ділитися одні з одними, давайте хвильку кожен і кожна подумає про себе, як ви почувалися під час передавання горняти. Подумайте про те, що ви помітили всередині?
- Хто хоче поділитися своїми відчуттями під час вправи? (Чудово! Отже, ви проявили усвідомленість.)
- Хто відчував щось у своєму тілі, коли горнятко передавали інші? А що саме ви відчували й де? (Класно! Отже, ви теж відчували усвідомленість.)

- Чи помітили ви моменти, коли втратили увагу, коли вона змістилася на щось інше? Що вас відволікло?
- Яким чином вам удавалося підтримувати вдумливість, коли ви зосереджували увагу на горняткові? Що допомагало вам бути уважними?
- А хто практикували обачність і намагалися не пролити воду? Підніміть руки.
- Чи вдавалося вам повертатися увагою до горнятка, коли ви відволікалися на щось інше?
- У яких іще ситуаціях вам доводиться бути так само уважними?
- Ця гра – це дуже хороша вправа для інших речей, які потребують нашої уваги. Можете назвати кілька прикладів?

Учні й учениці можуть захотіти спробувати ще раз. Як варіант, можете запропонувати їм провести цю гру з двома горнятками, які одночасно рухаються у протилежних напрямках.

РЕФЛЕКСІЙНА ПРАКТИКА | 4 хвилини

Заспокоюємо розум за допомогою ресурсу*

Ця рефлексійна практика – така сама, як у попередньому уроці. Рекомендуємо проводити її з учнівством регулярно, щоб допомогти їм натренувати м'яз уваги.

Приклад проведення

- Давайте ще трохи потренуємо свою увагу. Робитимемо це з ресурсом, як ми вже робили, але цього разу втримуватимемо увагу трошки довше.

- Щоб легше було зосередитися, заплющте очі або опустіть погляд донизу.
- Я говоритиму, що робити, ви виконуйте, будь ласка, а після того поділимося враженнями.
- Оберіть один ресурс зі свого набору або уявіть якийсь новий чи вигаданий. Підніміть руку, коли будете підготувати ресурс, на якому хочете зосередитися.
- Тепер подумайте про свій ресурс. Спробуйте потримати увагу тільки на ньому кілька хвилин у тиші. (Зробіть паузу.)
- Якщо помітите нейтральне або приємне самовідчуття в тілі, зосередьте увагу на ньому. Якщо волієте провести заземлення, можете зробити його. Що б ви не обрали, ми робимо це в тиші й уважно протягом кількох хвилин. (Зробіть паузу.)
- Якщо помічаєте неприємне самовідчуття, можете перемістити увагу на інший ресурс або провести заземлення. Також можна змінити положення тіла, але спробуйте нікого при цьому не потривожити. Якщо продовжуєте з ресурсом, просто тримайте увагу на ньому. (Зробіть паузу.)
- Якщо бачите, що відволіклися чи забули про свій ресурс, можете повернутися думками знову до нього. (Зробіть довшу паузу, секунд на 15-30.)
- Завершуймо вправу. Можете розплющити очі.

ПІДСУМКИ | 3 хвилини

- Що ви помітили цього разу, коли ми трошки довше тримали увагу на своїх ресурсах?
- Чи вдалося вам бути уважними?
- Що ви робили, коли відволікалися або втрачали увагу?
- Тепер, коли ми робимо більше вправ на увагу, чи стало вам легше або важче бути уважними? Чи помітили ви якісь зміни?
- Чи помітили ви якісь зміни у класі загалом?

Дайте учням і ученицям можливість поділитися враженнями.

НЕОБОВ'ЯЗКОВА ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 10 хвилин Дзеркальне відображення

Огляд

- Під час цієї вправи двоє осіб дзеркально відображають рухи рук одне одного: спершу одна дитина виступає «ведучим/-ою», а інша повторює, а потім навпаки. Було б добре, якби ви спробували цю вправу самі перед її проведенням у класі. Можете також спершу показати її з кимось із учнівства для цілого класу.
- Ця вправа часто приводить до переживання, яке називається близьким налаштуванням і відображає один із аспектів зосередженої уваги: наш розум і тіло так сильно зосереджуються на вправі, що перестають помічати, що відбувається довкола. Деякі учні й учениці потрапляють

у стан «поток» або ж можуть втратити відчуття того, хто веде, а хто повторює.

Як проводити вправу

Якщо хочете, можете показати дітям, як виконувати вправу, залучивши когось із учнівства. Після того поділіть клас на пари, розраховувшись на «перші-другі». Пари стають обличчям одні до одних і тримають руки поперед себе, ніби вони за пару сантиметрів від дзеркала.

- *Давайте для початку відчуємо енергію між долонями. Цю вправу ми робитимемо в тиші, щоб ви могли використати всю свою увагу та вдумливість. А завершивши, поділимося враженнями.*
- *Ті, хто при розрахунку були «перші», можуть почати повільно рухати однією долонею. «Другі» задіють усю свою вдумливість, щоб повторити ці рухи дзеркально якомога точніше. Вам потрібно робити все те саме, що робитимуть своїми руками «перші», ніби ви їхнє дзеркало.*
- *Тепер «перші» можуть порухати іншою долонею дуже повільно, а «другі» дзеркально повторюватимуть ваші рухи – уважно і вдумливо.*
- *Тепер спробуйте порухати обома руками до себе – від себе, угору – униз. Рухайте вільно, але повільно.*
- *А тепер задіємо свою усвідомленість і подивимося, що зараз відбувається в нашому розумі та тілі.*

Дайте учнівству кілька хвилин на виконання дзеркальних рухів, а тоді нехай поміняються ролями в парах. Якщо

залишиться час, можете попросити їх спробувати зробити вправу зі зміною постави – наприклад, балансуєчи на одній нозі, із перенесенням ваги тіла або трохи обернувшись одне від одного, а не ніс до носа. Якщо окремі пари працюватимуть особливо злагоджено, можна задля розваги попросити їх таємно обрати, хто буде вести, а хто віддзеркалювати, а клас – спробувати вгадати, хто є хто.

Після цієї вправи стимулюйте серед учнівства обговорення за допомогою запитань, як у вправі про горнятко з водою:

- *Пригадуєте, ми говорили про те, що увага схожа на ліхтарик. На що ми зараз світили своїми ліхтариками?*
- *Що відбувалося у вашому тілі й розумі? Щодо чого ви були усвідомленими?*
- *У яких іще ситуаціях ви буваєте такими ж уважними, як зараз?*
- *Ця гра – дуже хороша вправа для всього, що потребує нашої уваги. Що це може бути?*

РОЗДІЛ 3

Підсилення уваги й самоусвідомленості

УРОК

4

Активності для відпочування уваги:
частина друга

Мета уроку

Мета уроку – показати, що таке відпочування уваги на прикладі її використання для таких простих процесів, як слухання, споживання їжі та ходіння (які не є дуже активними), і перейти до ще більш нейтральних – дихання й писання. У цьому уроці також вводимо

ідею «іскри й лісової пожежі» як аналогії з тим, що наші почуття й імпульси можуть виходити з-під контролю, якщо на них не зважати і вчасно не стримати. У цьому уроці подано багато різних вправ, тому можете розбити їх на кілька занять.

Навчальні результати

Учениці й учні:

- зрозуміють, що увагу можна тренувати на будь-яких діях;
- попрактикують вдумливе (самоусвідомлене) споживання їжі;
- попрактикують вдумливе (самоусвідомлене) ходіння й навчаться проводити його самостійно.

Ключові складові



Увага й самоусвідомленість

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- заготовку історії;
- фотографії іскри та пожежі в лісі (додатки в кінці розділу);
- дзвоник;
- необов'язково: невеликий перекус – виноград, родзинки, томати-чері, крекери в кількості по дві штуки на особу; вільний простір, де учні й учениці можуть разом ходити колом.

Тривалість

25 хвилин

«РОЗІГРІВ» | 4 хвилини

- Ми вчилися звертати увагу на різні речі. Що ви запам'ятали з уроків про увагу?
- Чи помічали ви, як люди звертають увагу? А як не звертають? Хтось хоче розповісти про якийсь випадок?
- Чи вигадали ви ще щось, для чого потрібна увага? Чи можете пригадати, як ви скористалися увагою вчора або сьогодні?
- Давайте витратимо хвилинку на те, щоб заспокоїти своє тіло й розум, аби легше було зосередитися на вправах, які ми зараз робитимемо. Сядьте в зручну позу, у якій ви можете розслабитися, але водночас бути уважними. Заплющіть очі.
- Давайте проведемо заземлення або ресурсність. Спершу подумайте, яким зі своїх ресурсів ви би хотіли сьогодні скористатися. Коли вирішите, підніміть ліву руку. Почнемо. Якщо ви проводите заземлення, то зосередьтеся на тому, як ваше тіло торкається підлоги, крісла чи ще якогось предмету.
- Якщо ви вибрали ресурсність, то зупиніться думками на своєму ресурсі.
- Якщо ви почуватиметеся незручно, то завжди можна налаштуватися на позитивне або нейтральне самопочуття тіла й зосередитися на ньому. (Зробіть паузу на 15–30 секунд або й довше, якщо учні й учениці витримують.)
- Що ви помітили всередині себе?

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 8 хвилин

Іскра й лісова пожежа

Огляд

Під час цієї вправи учениці й учні розглянуть метафору іскри й лісової пожежі як символів почуттів та поривів. Після цього обговорять ситуації, у яких самі проявили стриманість.

Що вивчатимемо

- Почуття й пориви можуть бути мов ті іскри, що швидко переростають у лісову пожежу, якщо вчасно їх не спіймати.
- Дуже важливо звертати увагу на іскри й давати їм раду ще до того, як вони стануть пожежею. Це можливо через посилення м'язів уваги та усвідомленості.
- Невелику іскру легко згасити – і це під силу навіть дитині. А от лісова пожежа лютує, допоки вичахне сама.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- історію, подану нижче;
- фотографії іскри та лісової пожежі (подані в кінці уроку).

Схема дій

- Попросіть учнів і учениць допомогти одні одним пригадати метафору іскри й лісової пожежі. Покажіть дітям фото або відео лісової пожежі. (За потреби див. сценарій, поданий нижче.)
- Розкажіть їм історію, подану нижче.
- Дайте їм кілька хвилин, щоб обдумати почуте. Тоді запитайте:
 - Що сталося в цій історії?

- Що стало іскрою для головного героя?
- Що може статися далі, якщо він не спіймає іскру?
- Що він може зробити, аби її спіймати?
- Навіщо нам ловити свої іскри?
- Як ми допомагаємо іншим, коли ловимо свої іскри?

Підказки для вчительства

- Можете записувати думки головного героя на дошці та поєднувати їх між собою стрілочками, щоб показати, як одна думка приводить до іншої.
- Можна також показати ученицям і учням графічний роман «Іскри!», поданий у додаткових матеріалах програми СЕЕН, або іншу схожу історію, яка ілюструє концепцію іскри почуття, що розгорається до лісової пожежі, якщо її не спіймати.

Приклад проведення

- *Хто знає, що тут відбувається?* (Покажіть класові зображення лісової пожежі.)
- *Чи знає хтось, із чого починається лісова пожежа? Які її розміри на самому початку?*
- *Як гасити іскру або невелике полум'я, яке щойно почало розгоратися? Хто може це зробити?*
- *А коли пожежа уже велика? Як її загасити? Це важче, ніж загасити невеликий вогонь або іскру?*
- *Ми з вами говорили про внутрішні переживання – наші думки й почуття. Чи можемо порівняти їх із іскрами, які стають великим полум'ям?*

- *Що відбувається, коли хтось має певне почуття, воно починає рости, рости, а тоді ця людина раз! – і почувається страшенно злючою або нещасною?*
- *Що було б, якби ця людина змогла спіймати своє почуття, коли воно було ще маленькою іскоркою?*
- *Як нам помічати й відстежувати ці іскри, перш ніж вони стануть лісовою пожежею?*
- *Давайте разом прочитаємо коротку історію й поговоримо про цю метафору трохи докладніше.*

(Після прочитання історії поставте дітям такі запитання:

- Що сталося в цій історії?
- Що стало іскрою для головного героя?
- Що може статися далі, якщо він не спіймає іскру?
- Що він може зробити, аби її спіймати?)
- *Ви можете пригадати випадок із власного життя, коли ви спіймали іскру, перш ніж вона розгорілася до пожежі? Що ви робили, аби впоратися з нею?*
- *Навіщо нам ловити свої іскри?*
- *Як ми допомагаємо іншим, коли ловимо свої іскри?*

Приклад історії

Учителька віддала Сашкові перевірену контрольну з математики. Сашко побачив, що неправильно розв'язав три задачі й отримав незадовільну оцінку.

Він подумав: «Я жахливо написав цю контрольну, я геть не тямлю в математиці». Наступна думка: «Я ніколи не вивчу математики, а це означає, що я паскудний учень, не вступлю до університету, не отримаю хорошу роботу й проживу все життя у злиднях і нещасним...».

РЕФЛЕКСІЙНА ПРАКТИКА | 12 хвилин

Вдумливе слухання*

Огляд

У цій вправі учні й учениці спробують попрактикувати вдумливе слухання. Крім того, вона може слугувати заземленням після активного обговорення обережності на власних прикладах.

Що вивчатимемо

- Ми можемо підключати увагу до будь-якої дії чи заняття.
- Коли ми підключаємо увагу, то помічаємо більше за все.
- Завдяки увазі речі здаються яскравішими та цікавішими.
- Попри загальну схожість, усі речі унікальні та чимось відрізняються одна від одної.
- Пильна увага допомагає заспокоїти тіло й думки.

Приклад проведення

- Знайдіть собі зручне місце в цьому класі. Кому комфортно – заплющте очі, кому ні – можете просто звернути погляд до підлоги. Тепер давайте зробимо два вдихи, щоб заспокоїтися.

- Спершу спробуємо зосередити увагу на тому, що від нас далеко. Максимально загостріть свій слух: чи зможете ви почути якомога більш віддалений звук? Не потрібно визначати, що то за звук, просто почути.
- А зараз пошукаємо звуки всередині школи.
- Давайте ще наблизимо – зверніть увагу на звуки в цьому класі.
- А тепер ще ближче: що ви чуєте всередині свого тіла?
- Розплющуйте очі й повертайтеся до класу: як ви почуваетесь? У якій ви зараз зоні?
- Які самовідчуття ви вловлюєте у своєму тілі? Чи змінилося ваше дихання?
- Що ще ми могли б зробити вдумливо й разом?

ПІДСУМКИ | 3 хвилини

У цьому уроці нема загальних підсумків, оскільки кожна рефлексійна практика містить обговорення.

НЕОБОВ'ЯЗКОВА РЕФЛЕКСІЙНА

ПРАКТИКА | 12 хвилин

Вдумливе споживання їжі*

Огляд

У цій вправі учениці й учні практикуватимуть вдумливе споживання їжі: детальний огляд продуктів і повільне пережовування з максимальною увагою до їжі.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- невеликий перекус – виноград, роздинки, томати-чері, крекери в кількості по дві штучки на особу;
- серветки.

Схема дій

- Викладіть перекуси на тарілку, яку можна передати по колу. Наголосіть учням і ученицям, щоб вони все це обов'язково з'їдять кількома хвилинами пізніше.
- Попросіть кожну дитину взяти один шматочок і серветку та передати тарілку далі. Поки що ніхто нічого не їсть.
- Нагадайте ученицям і учням вправу «Я помічаю, мені цікаво». Скажіть, що ця практика схожа на ту вправу: зараз вони сприйматимуть їжу через усі органи чуття. Це повільний процес. (Якщо потрібно, скористайтеся прикладом проведення практики, поданим нижче.)
- Після завершення (коли задзвонить дзвоник) попросіть учнів і учениць залишатися стояти в колі й проведіть короткий підсумок вправи за допомогою наведених нижче запитань.

Підказки для вчительства

- Урахуйте алергічні захворювання своїх учнів і учениць або інші особливості класу.
- Якщо діти дуже активно обговорюють вдумливе споживання їжі, тоді залиште вдумливі ходіння або слухання на інший день.

Приклад проведення

- *Зараз ми спробуємо попрактикувати вдумливе споживання їжі. Це означає, що ми їстимемо з дуже сильно заголошеною увагою. Зараз ви побачите, що це означає.*
- *Я маю для вас перекуси й серветки. Я беру один шматок і одну серветку собі, а решту передаю далі. Запрошую кожну й кожного з вас зробити так само й передати тарілку сусідові або сусідці. Будь ласка, нічого поки не їжте – просто покладіть перекус на серветку.*
- *Ми вже робили з вами вправу «Я помічаю, мені цікаво». Ми тоді всі разом дивилися на (назвіть предмет із тієї вправи). Ми розглядали його уважно-уважно й помітили багато різного.*
- *Зараз ми зробимо щось схоже з цим перекусом. Давайте уважно «проскануємо» його за допомогою всіх чуттів: роздивимося, понюхаємо, торкнемося руками й губами, можна навіть послухати. А після цього будемо їсти, але не одразу. А тоді поділимося враженнями.*
- *Якщо просто дивитися на цей шматок їжі, що ви помічаєте в ньому? (Наприклад, колір, поверхню, як він відбиває світло.) Тепер роздивіться ще пильніше... знайдіть якусь деталь, якої не бачили до того. Тепер візьміть у руку – є ще щось нове? Тепер понюхайте. Хтось чує запах? А в роті щось відбувається, коли ви отак за ним спостерігаєте? А коли думаєте про те, як його з'їсти, чи звертаєте ви увагу на ці думки? Можливо, ваш мозок шепоче*

«Ооо, як я вже хочу це з'їсти!» або «Бе, не їстиму цієї гидоти»? Чи, може, вам лише трохи цікаво або просто байдуже?

- Тепер давайте таки з'їмо свою їжу, але зробимо це вдумливо. Тобто з повною увагою. Не треба заковтувати шматок цілим.
- Візьміть його й покладіть собі до рота. Поки що не жуйте. Просто відчуйте в роті.
- Тепер можемо відкусити – лише невеликий шматочок. Уважно стежте за тим, що відчуваєте.
- Відкусімо ще, але дуже повільно. Не треба нічого говорити зараз, лише думайте: що ви помічаєте? Смак той самий чи змінився? Чи звертаєте ви увагу на власні думки при цьому?
- Тепер повільно і вдумливо доїмо цей перекус. Уся увага має бути на процесі споживання. Також уважно спостерігаємо за тим, що ми відчуваємо. Давайте зробимо це в тиші, а хто закінчить, хай піднімає руку. (Дочекайтеся, щоб більшість дітей закінчили, тоді задзвенчить у дзвоник.)
- Тепер давайте поділимося враженнями. Хто що помітили у процесі вдумливого переживання?
- Після цього поставте такі запитання:
- Що ви відчули у своєму тілі? (Запитайте конкретно про самовідчуття й де вони були в тілі – це дасть дітям змогу повторити матеріал другого розділу.)
- У якій зоні ви себе зараз відчуваєте?

- Чи ви помітили якісь добрі вчинки, коли ми вдумливо споживали їжу або передавали тарілку з частуванням?
- Кожен і кожна з нас отримали своє частування від іншої людини, а та – ще від когось тощо. Скільки добрих учинків ви можете нарахувати під час роздавання їжі?
- Як гадаєте, ви могли би вдумливо споживати іншу їжу в інших ситуаціях? Якщо вам сподобалося, чому б не спробувати цю практику вдома або у шкільній їдальні?
- Що ще ми могли б зробити вдумливо й разом? (Попросіть дітей поділитися думками.)

Якщо маєте час, можете повторити цю вправу з тим самим або іншим перекусом. Підсумуйте висновком про те, що будь-яку їжу можна споживати вдумливо й уважно.

НЕОБОВ'ЯЗКОВА РЕФЛЕКСІЙНА ПРАКТИКА | 12 хвилин

Вдумливе ходіння*

Огляд

- Суть вправи в тому, щоб учні й учениці повільно пройшлися «гусачком» одні за одними й звернули увагу на таку просту дію, як ходіння, і на відчуття землі під ногами.
- Вдумливе ходіння відрізняється від вдумливого споживання їжі тим, що воно не таке активне й навіть нудне. Але виховувати увагу до нецікавих або нейтральних речей – дуже важливо, оскільки цікаві й веселі і так привертають нашу увагу, а от на менш

динамічних заняттях зосередитися, як правило, важко.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- великий простір, де цілий клас може ходити разом по колу.

Схема дій

- Знайдіть вільний простір, де діти можуть ходити по колу. Усуньте всі перешкоди, щоб діти не перечепилися й не вдарилися.
- Попросіть учнів і учениць стати колом на відстані приблизно пів метра - метр одні від одних.
- Попросіть дітей повернутися в якийсь один бік (праворуч або ліворуч). Вирішіть, скільки кіл триватиме вдумливе ходіння (два-три) або встановіть таймер (на 3-5 хвилин).
- Перший раз поведіть дітей самі, далі виберіть серед них «ведучого / ведучу».
- Установіть темп ходіння (один крок на один вдих і видих – хороший варіант).
- Попросіть дітей опустити погляд донизу, щоб бачити лише ноги людини, яка йде попереду.
- Після завершення ходіння (коли зазвонить таймер) попросіть учениць і учнів залишатися на місцях і проведіть підсумковий аналіз вправи за допомогою запитань, поданих нижче.

Підказки для вчительства

- Для цієї вправи може підійти майданчик, актовна або спортивна зала.

- Ви можете повести коло самі, а можете піти альтернативним шляхом: почати з кількох учнів і учениць, а решту запросити увійти до кола мірою їхньої готовності. Самі ж заходьте в коло останніми, коли пересвідчитесь, що діти все зрозуміли і їм комфортно практикувати вдумливе ходіння.
- Цю вправу рекомендується робити більше, ніж один раз. Коли учениці й учні засвоять вдумливе ходіння, можна починати й завершувати його вдумливою мовчанкою. Наприклад, усі повільно підводяться зі стільців і з повною увагою до процесу по одному заходять у коло; коли ходіння закінчиться, усі так само повільно й мовчки сідають на свої місця, по одному, аж до останнього учасника/-ці. Також можна заохочувати дітей зголошуватися бути «ведучими» кола – розпочинати вправу, завершувати її й установлювати ритм.

Приклад проведення

- *А зараз ми спробуємо практикувати вдумливість із чимось таким, чому ще важче приділяти увагу.*
- *Ми постійно ходимо, тому звертати увагу на процес ходіння досить складно. Набагато легше бути уважними, коли займаємося чимось новим, цікавим і веселим, правда?*
- *Давайте станемо в коло й витягнемо руки по боках, щоб усім було достатньо місця. А тепер зробимо два великі кроки назад.*
- *Ми ходитимемо колом. Я поведу вас дуже повільним кроком. Наприклад, один крок триватиме протягом одного*

вдиху, наступний – одного видиху.

Ви можете дотримуватися такого самого темпу. Але це не обов'язково.

- Потрібно зачекати, щоб людина, яка стоїть перед вами, зробила крок, і тільки тоді йти. Після того, як усі рушать, ми зробимо ще кілька кіл.
- Опустіть погляд на підлогу і стежте за ногами того / тієї, хто йде перед вами. Намагайтеся зберігати дистанцію – не наступайте на п'яти, але й не відставайте.
- Отже, починаємо. Ходимо в повній тиші, ніхто не розмовляє.
- Після завершення вправи поставте дітям такі запитання:
- На які відчуття всередині себе ви звернули увагу? (Запитайте конкретно про самовідчуття і де вони були в тілі – це дасть змогу повторити матеріал другого розділу.)
- У якій зоні ви себе зараз відчуваєте?
- Що ще ви помітили, коли вдумливо ходили?
- Що ще ми могли б зробити вдумливо й разом?





РОЗДІЛ 3

Підсилення уваги й самоусвідомленості

УРОК

5

Тренуємо увагу

Мета уроку

У цьому уроці впроваджується поняття відточування зосередженої уваги з використанням дихання чи чогось іще нейтрального (наприклад, нейтрального тілесного самовідчуття) як предмета уваги. Це може бути складніше, ніж попередні вправи, адже там ми тренували увагу на цікавих заняттях. Утім, справжнє відточування уваги полягає в тому, щоб навчитися бути уважними до менш захопливих речей,

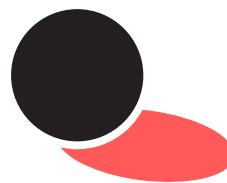
адже цікаві речі природно утримують увагу. Для пояснення базових складників відточування зосередженої уваги спершу використовуватимемо приклад тренування цуцика або слоненяти, за ним іде рефлексійна вправа, де треба буде зосередитися на чомусь нейтральному, як-от дихання, а відтак вправа на малювання, яка закріпить засвоєний матеріал.

Навчальні результати

Учениці й учні:

- закріплять розуміння вдумливості та усвідомленості через метафори та виконання вправ;
- спробують утримувати зосереджену увагу на чомусь конкретному;
- намалюють малюнки про те, що таке тренування уваги.

Ключові складові



Увага й самоусвідомленість

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- аркуші для малювання й ручки, олівці або фломастери;
- роздруківки зображень, поданих наприкінці цього уроку.

Тривалість

35 хвилин

«РОЗІГРІВ» | 4 хвилини

- Які вправи ми з вами виконували разом для зміцнення м'язів уваги?
- Чи були в когось ситуації, коли іскра могла спричинити пожежу, але ви вчасно її помітили й зупинили? Це могло бути щось дуже мале.
- Давайте потренуємо трохи свою увагу за допомогою ресурсу. Щоб легше було зосередитися, ми заплющимо очі або опустимо погляд дотолу.
- Оберіть один ресурс зі свого набору чи уявіть якийсь новий або вигаданий.
- Тепер подумаймо про свій ресурс. Спробуймо потримати увагу тільки на ньому кілька хвилин у тиші. Якщо волієте провести заземлення, можете зробити його. Що б ви не обрали, ми робимо це в тиші й уважно протягом кількох хвилин. (Зробіть паузу.)
- Що ви помічаєте всередині свого тіла? Якщо помітите нейтральне або приємне самовідчуття, зосередьте увагу на ньому.
- Якщо помітите неприємне самовідчуття, можете перемістити увагу на інший ресурс або провести заземлення. Також можна змінити положення тіла, але спробуйте нікого не потривожити. Якщо продовжуєте з ресурсом, просто тримайте увагу на ньому. (Зробіть паузу.)
- Якщо бачите, що відволіклися чи забули про свій ресурс, можете повернутися думками знову до нього. (Зробіть довшу паузу, секунд на 15–30.)
- Що ви помітили усередині?

ПРЕЗЕНТАЦІЯ / ОБГОВОРЕННЯ |

8 хвилин

Відточуємо зосереджену увагу

Огляд

- Ця презентація / обговорення націлена на те, щоб познайомити учнівство з ідеєю, що ми здатні навчитися зосереджуватися на чомусь одному протягом певного часу. Суть методу полягає в тому, щоб утримувати нейтральний предмет своєї уваги (наприклад, дихання) в голові й повертатися до нього подумки щоразу, коли відволіклися або відчули приплив сонливості.
- У цій презентації ми використовуємо метафору тренування цуцика і з її допомогою закріплюємо з дітьми поняття вдумливості та усвідомленості:
 - Вдумливість = здатність утримувати певний предмет у думках і не забувати його.
 - Усвідомленість = здатність помічати, що відбувається в голові (наприклад, що ми відволіклися або дрімаємо).
 - Цуцик = розум.
 - Стежка = предмет уваги (те, на чому ми зосереджуємося).
 - Повідець = вдумливість (те, чим ми користуємося, щоб утримувати предмет уваги в думках).
 - Добрий власник = усвідомленість (те, чим ми користуємося, щоб помічати, що думки літають десь далеко або дрімають).
- Це допоможе не лише підсилити відчуття спокою та благополуччя в розумі й тілі, а й потренувати увагу, мов м'яз.

Поліпшена увага дає змогу краще навчатися, краще зосереджуватися, легше скеровувати фокус туди, куди потрібно, а також слугує інструментом вивчення власних розумових процесів, зокрема думок та емоцій.

Що вивчатимемо

- Ми здатні утримувати увагу на чомусь одному довший період часу.
- Наш розум іноді блукає десь далеко або почувається сонливим.
- Якщо ми губимо предмет уваги, то можемо повернутися до нього і продовжити утримувати його в думках.
- Якщо постійно повертати думки й розум до предмету уваги, вона стає щораз сильнішою.
- Коли ми вчимося утримувати увагу, то почуваємося спокійнішими.
- Якщо підсилити увагу, нам буде легше навчатися.
- Що більше вправлятися, то міцнішою ставатиме увага.
- Можна навчитися бути уважними навіть до нейтральних або начебто нецікавих предметів.
- Поза тіла теж може допомогти бути уважними.
- Для підтримання уваги також потрібні вдумливість та усвідомленість.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- зображення цуцика, подане наприкінці цього уроку (як варіант – зображення тренування слоненяти, теж є в кінці уроку).

Схема дій

- Покажіть учнівству зображення цуцика, подане наприкінці цього уроку (як варіант – можна показати зображення, як тренують слоненя, теж є в цьому уроці).
- Поясніть, що зображення цуцика і слоненяти – це візуальні метафори відточування уваги. На картинці з песиком стежка – це предмет уваги, а цуцика навчають триматися доріжки так само, як навчаються утримувати увагу на предметі чи занятті. Песик – це розум, який ми тренуємо. Повідець – це вдумливість, оскільки утримує цуцика на стежині. Добра власниця – це усвідомленість: вона стежить за тим, що робить песик. (На зображенні зі слонем слон – це розум, палиця – предмет уваги, мотузка – це вдумливість, а уважний тренер – це усвідомленість.)
- За допомогою цих зображень ви можете пояснити дітям поняття і вправи, які ви разом вивчали й виконували, щоб допомогти їм відточити увагу. Також буде корисно поговорити про важливість доброти, оскільки тренування уваги потребує часу й терпіння. Це також є підґрунтям для теми про співпереживання собі, якій присвячено наступний розділ.

Підказки для вчительства

Ви вже пояснювали дітям увагу за допомогою метафори ліхтарика.

Приклад проведення

Що, на вашу думку, відбувається на зображенні?

Як тренують цуциків? Чи бачите ви щось на цій картинці, за допомогою чого можна тренувати цуцика?

А чого навчають цього песика? (Що треба триматися стежки й не втікати.)

А для чого тут повідець? (Щоб цуцик тримався дороги. Щоб він не втік. Щоб він був у безпеці.)

Як гадаєте, чи потрібно цій добрій власниці стежити за цуциком? Навіщо? (Бо він може зійти зі стежки й потрапити в небезпеку.)

Що робити тренерці цуцика, якщо він зіскочить зі стежки?

А якщо песик буде надто радісний, чи буде важко його навчати? А коли йому хотітиметься спати?

Чи схоже тренування цуцика на тренування нашої уваги? А чим вони схожі? (Для обох потрібна практика й час. Ми утримуємо увагу на чомусь одному, як і тренерка стримує песика на стежці. Ми тренуємо свій розум.)

Коли ми намагаємося втримати увагу на чомусь, ніби цуцика на стежці, але думки витають десь далеко, що можна зробити? Чи можна якось повернутися думками до предмета уваги, як власниця цуцика повертає його на доріжку?

Чи важливо, щоб господиня песика була з ним доброю й терплячою, коли тренує його? Чому? (Тому що тренування займає час. Тому що інакше цуцик може знеохотитися до навчання.)

Якщо добра власниця вигулюватиме песика й навчатиме його триматися стежки щодня, що, на вашу думку, відбудеться? (Цуцик звикне. Він навчиться ходити

доріжкою. А колись узагалі зможе гуляти без повідця.)

РЕФЛЕКСІЙНА ПРАКТИКА | 8 хвилин

Зосереджена увага на диханні*

Огляд

Ця рефлексійна практика – це формальніше тренування уваги до чогось конкретного, наприклад, дихання. Головне – утримувати увагу та повертатися думками до предмета уваги щоразу, коли відволікаються (або триматися бадьоро, коли хочеться дрімати). Простий метод полягає в тому, щоб повертатися думками до предмета уваги щоразу, коли вони розбігаються.

Матеріали для уроку

Жодних.

Схема дій

- Почніть із практики заземлення або ресурсності, щоб заспокоїти тіло.
- Попросіть учнів і учениць вибрати ту частину тіла, де вони здатні простежити за диханням (ніс, груди або живіт).
- За бажанням діти можуть обрати щось інше нейтральне (точку на підлозі, іншу частину тіла з нейтральним відчуттям, нейтральне самовідчуття). Це щось повинне бути нейтральним і не викликати зацікавленості.
- Нагадайте дітям, що коли думки (увага) відволікаються, їх можна повернути до предмета уваги (дихання чи іншого).
- Нагадайте ученицям і учням, що тільки-но їм стане некомфортно зосереджуватися на чомусь, вони завжди

можуть перейти до заземлення чи ресурсності або просто припинити цю вправу. (Скористайтеся поданим нижче прикладом проведення вправи.)

Підказки для вчительства

- Дуже важливо нагадувати учнівству, що вони завжди можуть перейти до заземлення чи ресурсності або взагалі припинити виконувати вправу, особливо ті, хто, намагаючись зосередитися чи сидіти рівно, переживають відчуття розбалансованості нервової системи. Таким дітям знадобиться більше часу, перш ніж вони зможуть спокійно виконувати подібні вправи.
- У третьому розділі програми СЕЕН подано цілу низку вправ на тренування уваги, але конкретно ця рефлексійна практика – зосередження уваги на диханні – може стати базовою для вашого класу. Заохочуємо вас повторювати її регулярно до кінця навчального року.
- Можете записати на аудіо, як ви або хтось із учнівства проводить цю вправу для цілого класу, і програвати запис під час наступних виконань. Не забувайте, що аби звикнути до цієї практики, учням і ученицям може знадобитися багато підходів.

Приклад проведення

- Спробуймо потренувати свою увагу так, як тренують цуценят.
- Сядьмо зручніше та застосуємо всі знання, які ми щойно отримали.
- Нам, як і цуцику, буде важко тренувати увагу, якщо ми збуджені, сонні або вийшли із зони стійкості.

- Тому спершу проведемо ресурсність або заземлення, щоб закріпитися в зоні стійкості.
- Думуючи про ресурси, спробуймо помітити приємні або нейтральні самовідчуття у тілі. (Зробіть паузу.)
- Коли знайдете приємне або нейтральне самовідчуття в тілі, зосередьте увагу на ньому. Це тимчасовий предмет вашої уваги. (Зробіть паузу.)
- Тепер ваші тіла почуваються більш розслабленими, тож зосередьмося на диханні. Дихання стане нашим предметом уваги. Якщо не хочете використовувати дихання, можете обрати нейтральне самовідчуття в тілі.
- Можливо, із заплющеними очима буде легше. Якщо не хочете заплющувати очі, можете опустити погляд дотолу. Будьмо обережними, щоб не відволікати інших, адже всі ми намагаємося бути уважними.
- Зосередьте увагу на своєму диханні – як повітря входить у тіло і виходить із нього. Нехай ваша увага буде повністю зайнята тільки диханням.
- Дихання можна відчувати в носі. Якщо хочете, можете зосередити свою увагу там.
- Дихання також відчувається по тому, як підіймається й опускається ваш живіт. Якщо хочете, можете зосередити свою увагу там.
- Дихання може відчуватися і в інших частинах тіла – можете зосередити свою увагу на них.

- *Що б ви не обрали, ми зараз будемо просто тримати увагу на диханні. (Зробіть паузу.)*
- *Дихаймо природно й розслаблено та зосередьмо увагу на диханні.*
- *Під час виконання цієї вправи ми маємо почуватися розслабленими. Але якщо вам не дуже комфортно, то можете припинити зосереджувати увагу на диханні та провести заземлення або ресурсність. Якщо маєте потребу, можете просто припинити вправу й тихо розслабитися самостійно.*
- *Отже, утримуємо увагу на диханні. (Зробіть паузу.)*
- *Якщо відволічетесь або думки перенесуться на щось інше, то просто поверніть їх до дихання – так, як ми повертаємо песика на стежку. Побачимо, чи вдасться нам трохи довше утримувати увагу на диханні. (Зробіть довшу паузу.)*
- *Можемо розплющувати очі. Як вам ця вправа? Хто хоче поділитися?*
- *Чи вдалося вам утримувати увагу на диханні за допомогою вдумливості?*
- *Чи вдалося вам скористатися усвідомленістю й помічати, коли ви були зосереджені, а коли ні?*
- *Яке самовідчуття ви помічаєте у своєму тілі зараз?*

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 12 хвилин

Малюємо тренування уваги

Огляд

Під час цієї вправи ви попросите учнівство намалювати одну річ, яку вони вивчили про увагу. Можете дозволити їм самим вибрати, а можете чіткіше прописати, що саме ви б хотіли, аби вони намалювали. Ці малюнки допоможуть їм закріпити те, що вони вже засвоїли про увагу та її тренування, і поділитися цим із вами та цілим класом.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- чисті аркуші для малювання;
- фломастери, олівці або ручки.

Схема дій

- Разом складіть список того, що діти вже вивчили про увагу.
- Нехай кожен і кожна оберуть щось із цього списку для малювання. Якщо комусь важко обрати, можете попросити їх намалювати вправу, яку ви виконували цілим класом (наприклад, вдумливе ходіння або вдумливе споживання їжі). Або ж нехай намалюють будь-яку вправу, яка їм подобається, адже кожна вправу можна виконувати вдумливо й усвідомлено.
- Виділіть на малювання кілька хвилин, після чого нехай діти поділяться враженнями й пояснять класові свої малюнки. Під час обговорення обов'язково запитуйте, яку роль відіграє на цьому малюнку увага і чи є тут елементи вдумливості, обачності або усвідомленості.

Підказки для вчительства

- Можна також попросити дітей написати на малюнку слово, яке пояснює, що на ньому зображено (наприклад, «вдумливість», «відволікання» тощо), або зображену вправу (наприклад, «вдумливе ходіння», «ігри» тощо).
- Після обговорення можете вивісити малюнки на стінах класу – вони слугуватимуть нагадуванням і закріпленням того, що діти вивчили про увагу.

Приклад проведення

- *Ми дізналися багато всього про увагу й те, як її зміцнювати.*
- *Що, якби ми захотіли поділитися цим із іншими учнями й ученицями нашої школи або зі своїми рідними?*
- *Давайте складемо короткий список того, що ми вивчили про увагу. А тоді створимо малюнки, які допоможуть нам ділитися своїми знаннями з іншими.*
- *Хто назве щось, що ми вивчили про увагу? (Наприклад: Її можна тренувати. Вона схожа на ліхтарик. Вона схожа на дресирування песика. Вона допомагає нам навчатися й помічати різні речі. Ми можемо використовувати її для найрізноманітніших вправ. Вона допомагає нам мислити чітко, а не скаламучено, як вода в «розумовій посудині». Для уваги потрібні вдумливість, усвідомленість та обачність тощо. Можете записати цей список на великому аркуші або дошці.)*
- *Хто назве спосіб, яким можна тренувати увагу? (Наприклад: Практикою. Вправами. Поверненням думок назад, коли вони блукають. Намаганням не*

заснути. Зручною позою. Можете записати це окремим списком.)

- *А якими словами можна описати наш мозок, коли він не здатний бути уважним? Який він тоді?*
- *Як гадаєте, ми зможемо намалювати малюнки про те, що ми вивчили, щоб поділитися цим із іншими?*
- *А тепер кожен і кожна намалюють щось одне, що ми вивчили про увагу.*

Можете також дати дітям чіткіші інструкції про те, що їм малювати, але залиште місце для творчості:

- *Візьмімо по аркушику паперу й намалюймо три малюнки.*
- *Спершу намалюймо, яким є наш розум, коли він сонливий і нездатний думати або коли ми перебуваємо в зоні пригніченості. Можете намалювати себе або якусь тварину чи ще щось, по яких буде видно, що розум мислить нечітко.*
- *На другому малюнку зобразімо, як наш розум блукає через те, що ми застрягли в зоні збудженості. Можливо, нам незручно або занадто багато емоцій. Розум постійно відволікається. На що це схоже, як це можна зобразити?*
- *На третьому малюнку зобразімо, як воно, коли розум збалансований, а ми перебуваємо в зоні стійкості (зоні «все гаразд»). Розум спокійний і уважний. Він не відволікається і не хилиться на сон. Такий розум здатен бути уважним і навчатися.*

Виділіть учнівству достатньо часу для малювання, після чого запросіть поділитися, що в них зображено.

- Яку роль відіграє увага на ваших малюнках?
- Чи є десь тут на малюнках вдумливість, обачність або усвідомленість?

ПІДСУМКИ | 3 хвилини

- Чи дізналися ви щось про увагу, що може бути для вас корисним?
- Чи помітили ви зміни у своїй здатності бути уважними?
- Як гадаєте, якщо ми робитимемо більше вправ на увагу, вона поліпшиться? Чи допоможуть вправи?

Розширення вправи на зосереджену увагу до дихання

Якщо ще практикуватимете з учнівством зосереджену увагу до дихання, можете впровадити ідею подумки рахувати вдихи й видихи: подумки полічити «один» на вдиху, «два» на видиху тощо, аж доки дійдуть до 10. Відтак можна знову починати спочатку. Це – яскравий спосіб продемонструвати, як швидко ми відволікаємося, бо тоді ми губимо рахунок. Підрахунок вдихів-видихів – це конкретний спосіб допомогти учнівству дійти до критичного осмислення того, що увагу можна тренувати за допомогою практики, бо що більше ви робитимете цю вправу, то швидше вони самі побачать, що з часом стають здатні рахувати без відволікання щораз далі.

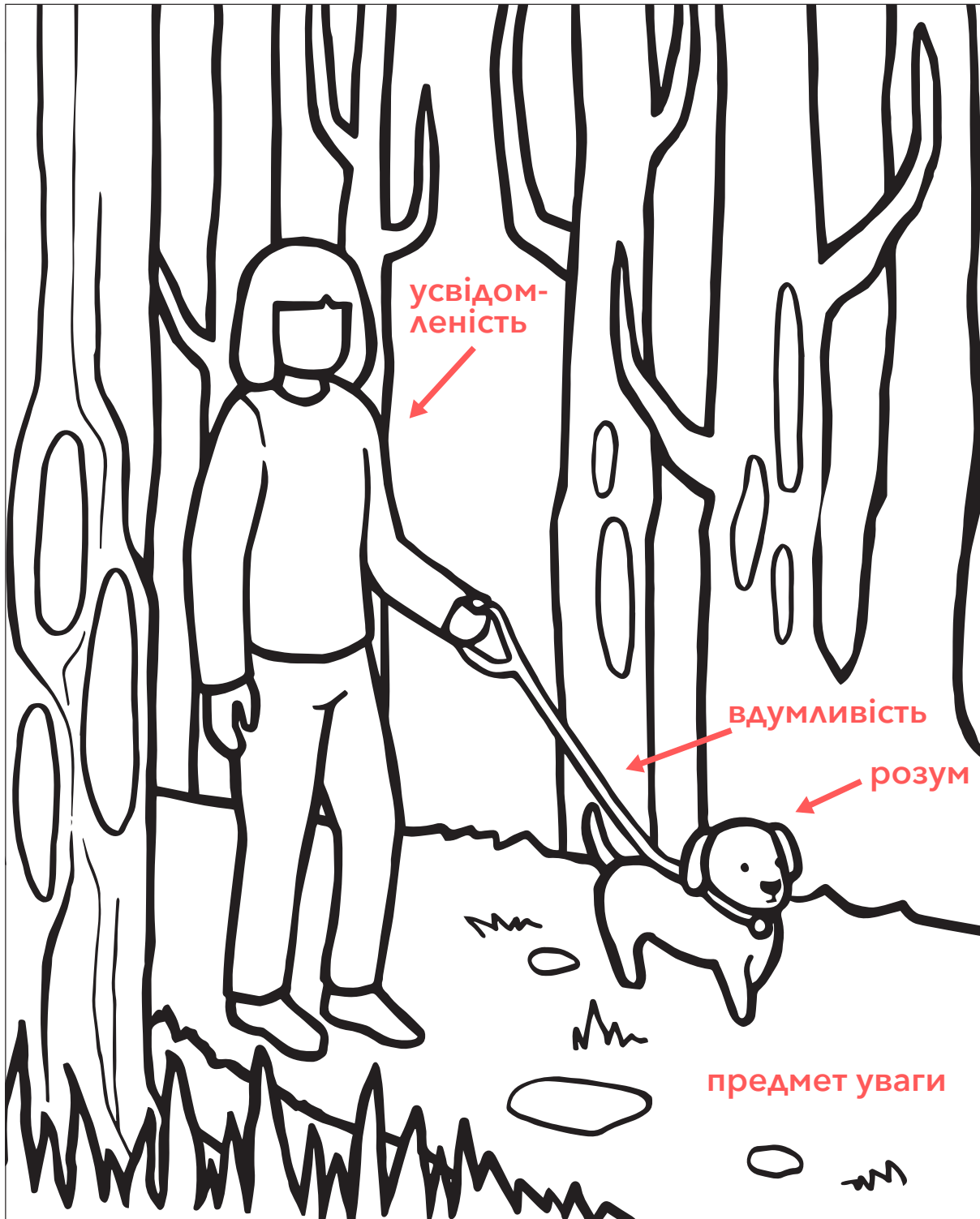
У наступні рази можете показати дітям, що постава тіла теж здатна підтримувати розум у спокійному та пильному стані, і запропонувати їм сідати так, щоб почуватися вільно, але пильно.

- Чи знали ви, що те, як ми сидимо, теж впливає на наш розум? Якщо сидіти отак (зсутулено), то розум притуплюється і стає сонливим. Якщо встати й широко розплющити очі, то як почуватиметься розум, на вашу думку? Сонливим і притупленим чи навпаки – відкритим до того, що відволікає?
- Наступного разу, коли тренуватимемо увагу на диханні, ми перевіримо, що зручна поза допомагає стабілізуватися й мислити ясніше, бути в тому спокійному та пильному стані. Я зараз сяду у таку позу. (Сядьте так, щоб спина була рівно вертикально, а ступні міцно торкалися землі.)
- Іноді я уявляю, ніби я – гора, дуже стабільна, яку важко відволікти.
- А іноді, щоб сидіти рівно, я уявляю, ніби я – песик, якого делікатно підтягують за повідець, аби тримався рівно.
- А щоб не відволікатися, я опускаю погляд дотолу. Іноді мені взагалі хочеться повністю заплющити очі. Ви теж можете так робити, якщо це допоможе вам не відволікатися.
- Спробуємо так посидіти?

ТРЕНУВАННЯ УВАГИ



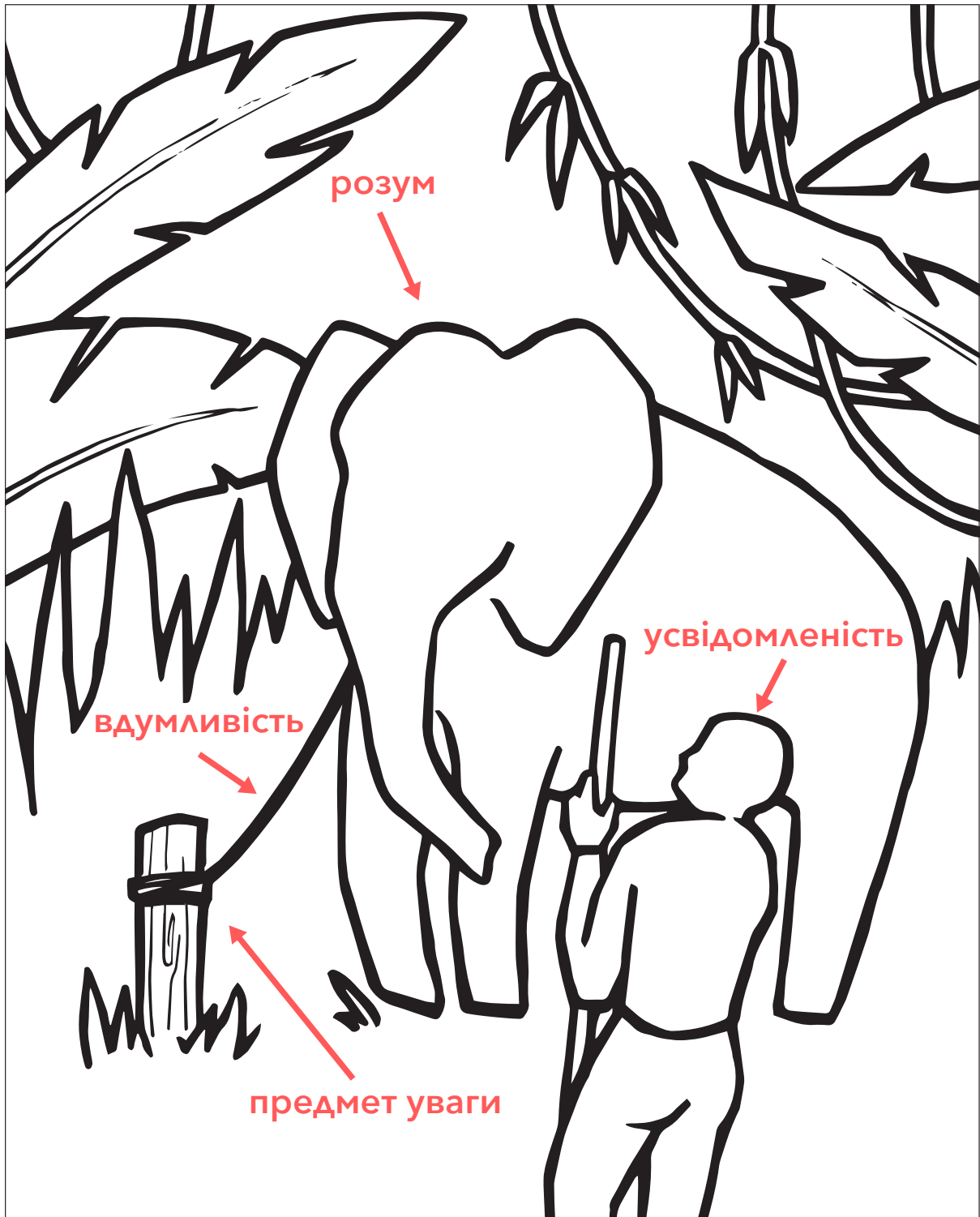
ТРЕНУВАННЯ УВАГИ



ТРЕНУВАННЯ УВАГИ



ТРЕНУВАННЯ УВАГИ



РОЗДІЛ 3

Підсилення уваги й самоусвідомленості

УРОК

6

Самоусвідомленість

Мета уроку

Учні вже навчилися звертати свою увагу всередину, на тіло і його самовідчуття. У цьому уроці вони навчаться звертати її всередину – на свій розум (це називається метапізнанням), тобто думки, емоції й почуття. Вони

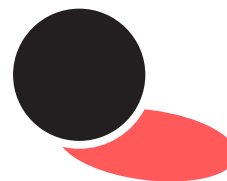
дізнаються, як така увага може допомогти їм створити «проміжок» (або паузу) між подразником та реакцією, а це у свою чергу допомагає зупинити іскру, перш ніж вона перетвориться на лісову пожежу.

Навчальні результати

Учениці й учні:

- засвоять практику спостерігати за власними думками й переживаннями;
- навчаться помічати проміжок між подразником і реакцією, що веде до кращого контролю за своїми імпульсами.

Ключові складові



Увага й самоусвідомленість

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- «розумову посудину»;
- роздруківку зображення неба, подану наприкінці цього уроку.

Тривалість

25 хвилин

«РОЗІГРІВ» | 3 хвилини

- Підготуймося до короткої вправи на увагу до дихання. Як ви хочете відчувати своє тіло?
- Спершу сядьмо зручно та рівно. Погляд опустімо дотолу або заплющмо очі.
- Перш ніж ми почнемо зміцнювати увагу, проведемо ресурсність або заземлення, аби заспокоїти тіло. Оберіть один зі своїх ресурсів із набору або вигадайте новий.
- Подумаймо про свій ресурс. Спробуймо якусь мить потримати увагу на ньому в тиші. Якщо хочете натомість провести заземлення, можете це зробити. Що б ви не обрали, робимо це тихо і з повною увагою. (Зробіть паузу.)
- Що ви помічаєте всередині? Якщо знайшли приємне або нейтральне самовідчуття, можете зупинитися увагою на ньому.
- Якщо ваше самовідчуття неприємне, то зосередьтеся на іншому ресурсі або проведіть заземлення. Можете також змінити позу тіла, але спробуйте нікого не потривожити. Якщо все гаразд, то просто зосередьтеся на своєму ресурсі. (Зробіть паузу.)
- Тепер усвідомимо дихання. Спробуймо зосередити увагу на диханні – на вдихах і на видихах.
- Якщо від уваги до дихання вам стає незручно, можете повернутися до свого ресурсу або провести заземлення. Також можна просто зробити коротеньку перерву, головне – нікого не потривожити. (Зробіть паузу на 15-30 секунд.)

- Якщо відволічетесь, просто повертайтеся думками й увагою до дихання. Можете також полічити вдихи й видихи. (Зробіть трохи тривалішу паузу, пів хвилини – хвилину або довше.)
- Що ви помічаєте?

ПРЕЗЕНТАЦІЯ / ОБГОВОРЕННЯ |

7 хвилин

Чи можливо стежити за розумом?

Огляд

Мета обговорення – познайомити дітей із ідеєю, що цілком можливо стежити за розумом і при цьому не відволікатися на думки, почуття, спогади тощо. Зображення синього неба з кількома хмаринками і птахами – це метафора нашого розуму.

Що вивчатимемо

- Можна бути уважними навіть до свого розуму.
- Ми здатні помічати думки, почуття, самовідчуття, спогади та образи у процесі появи та зникнення.
- Ми можемо бути уважними до власних думок та емоцій.
- Коли ми просто спостерігаємо за своїми думками, вони не так сильно нас захоплюють.
- Спостереження за своїми думками допомагає зрозуміти, що відбувається у нас усередині, та скоротити кількість миттєвих реакцій на подразники.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- «розумову посудину»;

- роздруківки зображення неба з хмарами і птахами (подане наприкінці цього уроку).

Схема дій

- Повторіть із дітьми, що увагу можна скеровувати як назовні, так і всередину себе.
- Покажіть їм «розумову посудину». Разом пригадайте, що ви робили з нею і як її наповнили.
- Запитайте учнів і учениць, скільки думок з'являється в них у голові протягом одного дня. Спробуйте полічити їх за допомогою прикладу. Вони можуть помічати образи, думки, почуття й самовідчуття.
- Виділіть час на обговорення.
- Скажіть дітям, що ви проведете для них рефлексійну практику, під час якої вони спробують простежити за власними думками.

Підказки для вчительства

- Нагадайте учнівству, що вони будуть «тільки помічати» свої внутрішні речі, як вони це робили з предметом у вправі «Я помічаю, мені цікаво».
- У цій вправі немає правильних відповідей. Якщо діти помічають те, що їх відволікає, це теж відповідь.

Приклад проведення

- *Ми вчилися зосереджувати увагу на речах зовнішніх, які є довкола нас, та внутрішніх, які всередині нас.*
- *На чому можна зосереджувати увагу, що є всередині нас? Що відбувається всередині нас?*

- *Де розташовуються наші думки? Коли мені на думку спадає ідея чи спогад, то це відбувається назовні чи всередині?*
- *А коли я щось відчуваю? Наприклад, утому або радість? Або коли засмучуюся? Або коли мені дуже добре? Де «живуть» ці всі відчуття?*
- *Як гадаєте, ми можемо зосереджувати увагу на своїх думках та тому, що відбувається всередині нас?*
- *Пригадуєте, ми з вами робили «розумову посудину» й читали історію про Назара? У нього в голові відбувалося багато всього, і ми розміщали ці речі в посудині.*
- *Що ми туди клали? Пригадуєте, що воно все означало?*
- *Що в нас там є? Чи є там почуття? Чи є там думки? Що ще?*
- *Усе це – думки, почуття – відбувається в нашому розумі. Скільки думок крутиться у ваших головах щодня? Як гадаєте, їх можливо порахувати?*
- *А як гадаєте, чи можна за цими думками простежити?*
- *Зазвичай, коли наш розум «думає думку», він зайнятий тільки нею. Ця думка захоплює нас повністю. Наприклад, у мене промайнула думка про морозиво. Давайте присвяtimo їй хвилинку. Заплющмо очі й подумаймо про морозиво. Я плесну в долоні, коли хвилина закінчиться.*
- *(Засічіть хвилину, плесніть у долоні та запитайте:) Що відбувалося? Щойно я починаю думати про морозиво, як у мене з'являється інша думка – а якого мені хочеться? А потім: а де мені*

його купити? А тоді: *ох, яке воно буде смачне! А далі я згадую про морозиво, яке ми їли на пляжі, а тоді починаю хотіти на пляж – і от мене вже несуть мої ж думки.*

- *А що якби я просто поспостерігала / поспостерігав за цією думкою? Що, по-вашому, відбувалося би?*
- *Чи наші думки залишаються з нами назавжди?*
- *А якщо поспостерігати за думкою, як гадаєте, чи прийде мені в голову наступна?*
- *Погляньмо на цю картинку. (Покажіть дітям зображення неба з хмарами.) Що вам упадає у вічі на цій картинці?*
- *А що, як ця картинка подібна до «розумової посудини» тим, що вона теж зображує наш розум і думки та почуття, що з'являються в ньому?*
- *Як гадаєте, де тут думки й почуття? Можливо, це хмарки? А що ще з'являється в небі? Веселка, птахи, літак? А може, цілий шторм або навіть блискавка час від часу!*
- *Коли в небі щось таке з'являється, що відбувається з небом? Воно змінюється? Чи намагається воно втримати все те, що на ньому виникає? Чи пробує воно щось виштовхнути із себе?*
- *Цікаво, чи можна стежити за думками та почуттями так само, як за цим небом? Як гадаєте, ми можемо простежити, як приходять наші думки і як вони відходять, і при цьому не триматися за них і не відштовхувати їх? Ми з вами це спробуємо – разом проведемо експеримент.*

РЕФЛЕКСІЙНА ПРАКТИКА | 10 хвилин

Стежимо за своїм розумом

Огляд

Ця рефлексійна практика схожа на вправу для відточування зосередженої уваги на диханні, тільки замість зосередження на чомусь одному учнівство просто сидітиме тихо із заплющеними або опущеними додолу очима і спостерігатиме за тим, що відбувається в них у голові, без взаємодії з цими думками чи почуттями. Суть вправи – спостерігати за своїм розумом відкрито і з цікавістю та не реагувати на побачене. Їхнє завдання – не «відлетіти» за думками, а просто помічати їх без осуду. Подібна практика навчає ловити імпульси до перетворення на сильні емоції та поведінкові реакції.

Підказки для учительства

- Ви помітите, що в цій вправі поєднуються ресурсність і заземлення, увага до дихання та стеження за думками й почуттями. Практики такого штибу вибудовуються одна на одній, тому якщо вашому учнівству ця вправа даватиметься важко, поверніться до попередніх, коротших практик.
- Щойно діти освоюють цю комбіновану вправу, можна зробити її вашою основною практикою та повторювати її з класом багаторазово, в ідеалі – двічі або тричі на тиждень. Тоді можете поступово подовжувати паузи, аж доки вони триватимуть від 30 до 60 секунд. У результаті ви повинні вміти виконувати цю практику протягом п'яти хвилин. Коли вашим учням і ученицям вдасться, це стане для них дуже сер-

йозним тренуванням уваги, а його позитивні результати будуть для них свідченням того, як нарощується їхній м'яз уваги.

Приклад проведення

- Сядьмо так, щоб нам було зручно й ми могли пильно стежити за собою й до-вкіллям.
- Коли ми надміру збуджені або втомлені, коли ми за межами зони стійкості, нам буде важко тренувати увагу. Як на тих малюнках, які ми робили про розум, коли він хоче спати або стрибати.
- Тому сядьмо рівно, спини прямо. Щоб не відволікатися, опустімо погляд додолу або заплющмо очі.
- Спершу ми проведемо ресурсність або заземлення, щоб повернутися до зони стійкості.
- Подумаймо в тиші про один зі своїх ресурсів. Якщо хочете, можете провести заземлення там, де сидите. (Зробіть паузу.)
- А тепер зосередьмося на диханні. Воно буде предметом нашої уваги. Нагадую: якщо почуватиметеся не дуже зручно, можете повернутися до ресурсності або провести заземлення. (Зробіть паузу на 30 секунд або довше, якщо вашому учнівству зручно.)
- А зараз спробуймо стежити тільки за тим, що відбувається в нашій голові.
- Зараз ми видихнемо і, замість зосереджуватися на диханні, будемо просто спостерігати за тим, що спаде нам на думку.
- Але замість починати активно думати, давайте спробуємо просто поспостерігати за думками.
- Посидьмо в тиші, з повною увагою, і спробуймо це зробити. (Зробіть паузу на 15–30 секунд або довше, якщо ваші учні й учениці здатні витримати стільки.)
- Якщо відволічетесь або почнете активно думати, то пригадайте, що ми просто стежимо за своїми думками: як вони приходять, перебувають у голові якийсь час і йдуть. Спробуймо робити це трошки довше. (Зробіть паузу на 15–30 секунд або довше.)
- Тепер розплющмо очі й поділімося враженнями.
- Що ви помітили?
- Кому вдалося простежити за тим, як приходять і йдуть із голови думки? Як це було?
- А є хтось, у кого взагалі не було думок? Чи, може, пауза або перерва між думками?

ПІДСУМКИ | 3 хвилини

- Що з того, що ми сьогодні дізналися про розум, видалося вам найцікавішим або найкориснішим?
- Якби ми навчилися стежити за своїм розумом, яка б нам із цього була користь?
- Як гадаєте, чи вдасться вам у найближчі кілька днів простежити хвилинку за своїм розумом і розказати всім, що ви там помітили?





SEE Learning

Social, Emotional, and
Ethical Learning

РАННЯ ПОЧАТКОВА ШКОЛА

РОЗДІЛ 4

Керування
емоціями

4

Огляд

У методичних вказівках «Виховуємо стійкість ізсередини» (Building Resilience from the Inside Out) Лінда Лантьєрі пише про дітей дошкільного та раннього шкільного віку (до 2 класу): «Діти в цьому віці ще не дуже вміють пояснювати словами, як вони розуміють свідомість, але вже чітко видно, що вони здатні відділяти думки у своїй голові від людей та речей у навколишньому світі. Оскільки їхні навички в цій сфері лише починають формуватися, не всі діти спроможні зрозуміти теорію, чому їм це вдається, але усі здатні реагувати на конкретні вправи, образи та ігри, пов'язані з цим процесом, особливо якщо робитимуть це регулярно».

Навіть у малих дітей є багате емоційне життя. Вони переживають повний спектр емоцій і здатні помічати емоції інших людей. Утім, вони не завжди розуміють, як пояснити, назвати чи визначити свою емоцію і як про неї говорити. Вони можуть не розуміти, чому певні емоції виникають у них або в інших людей. Важливо і те, що вони не завжди знають, що за допомогою певних речей можна навчитися розуміти та керувати власними емоціями. Без цих знань і навичок власні та чужі емоції можуть здаватися їм страшними й непосильними.

Що таке емоція?

Емоції – це оцінки, які ми даємо тій чи іншій ситуації, але ми також відчуваємо їх на рівні тіла. Емоції й тілесні самовідчуття можна вважати «відчуттями». Ми говоримо: «Відчуваю жар у правій нозі» – і це тілесне самовідчуття, але ми також кажемо: «Відчуваю злість із цього приводу» – а це вже емоція. Утім, самовідчуття з'являються в конкретній частині тіла, тоді як емоції відчуються загалом. Вони виникають від оцінки ситуації: ми сприймаємо те, що відбувається, як позитивну або негативну подію. Це означає, що ми переживаємо ту чи іншу емоцію у зв'язку із ситуацією, але не завжди переживаємо тілесне самовідчуття у зв'язку з нею ж. Натомість часто самі емоції супроводжуються тілесними самовідчуттями.

Емоційна гігієна

Розуміння емоцій може стати великою підмогою для учнівства в молодших класах. Діти постійно їх переживають, просто не завжди розуміють, що відбувається всередині. Пізнання природи емоцій відкриває для них цей світ, робить його не таким страшним і допомагає керувати ними.

Також важливо, щоб учні й учениці зрозуміли, що сильні негативні емоційні стани можуть призвести до поведінки, яка здатна нашкодити їм та їхньому оточенню. Коли вони це осягнуть, то зрозуміють також важливість виховання в собі «емоційної гігієни», яка означає не притлумлення незручних переживань, а радше вироблення здорового підходу до власних емоцій. Вона вимагає базової емоційної грамотності:

уміння розрізняти емоції, називати їх, розуміти їхні характеристики й уміти відрізнити від інших почуттів, наприклад, тілесних самовідчуттів. Сюди належить також розуміння зв'язку між емоціями та потребами. Адже емоції – особливо негативні – часто виникають там, де є незадоволені потреби. Діти, які це розуміють, здатні проявляти більше терплячості до себе та інших. Саме тому перші три уроки цього розділу присвячені потребам та почуттям (самовідчуттям і емоціям), які виникають, коли ці потреби задоволені або не задоволені.

Хороша емоційна гігієна потребує й емоційної розбірливості: уміння розпізнавати ситуації, коли емоція може стати шкідливою або нездоровою, як-от сильна лють чи заздрість. Усі емоції є природними, але деякі можуть перетворитися на реальні загрози, якщо вийдуть із-під контролю, адже вони здатні спровокувати дуже імпульсивну поведінку, часто деструктивного характеру. Важливо, щоб діти самі уміли вирішувати, які емоції є ризикованими особисто для кожного й кожної з них. Для цього вони ставитимуть запитання і вивчатимуть емоції ретельніше: до яких імпульсів призводить та чи інша? Якими були би суспільство чи наша школа, якби люди відчували цю емоцію частіше? А якщо більш зрідка? Діти також розберуть стратегії, за допомогою яких можна давати собі раду з потенційно ризикованими, як на їхній погляд, емоціями.

Іноді учнів і учениць навчають, що переживати або висловлювати ту чи іншу емоцію – це «погано», особливо коли йдеться про лють, розчарування або смуток. Якщо діти виявляють, що конкретна емоція – це погано, у них може з'явитися відчуття провини за те, що вони її переживають чи висловлюють, ба навіть відчуття, що вони самі – «погані», бо мають таку емоцію. Тому дуже важливо допомогти учнівству зрозуміти, що будь-які емоції – це природно. Здорова обачність щодо ризикованих емоцій не означає, що бувають погані емоції чи погані люди, які їх переживають. Вона радше схожа на розуміння того, що вогонь у плиті може стати джерелом небезпеки, якщо вийде з-під контролю, тому треба бути з ним обережними та усвідомленими – і так само з деякими емоціями.

Цей розділ допомагає учнівству стати на шлях створення так званої «ментальної карти» або «карти розуму» – розуміти різні ментальні стани, такі як емоції, та їхні характеристики. Ментальна карта пов'язана з емоційною грамотністю – вона підкріплює емоційний інтелект дітей та допомагає їм краще орієнтуватися у власному емоційному житті. Оскільки сильні емоції породжують певну поведінку, уміння орієнтуватися в емоціях також навчає учнів та учениць утримуватися від поведінки, здатної нашкодити їм та оточенню. У старших дітей ментальні карти можуть бути значно складнішими, оскільки вони знатимуть більше емоційних термінів та умітимуть розрізняти найтонші грані емоцій та ментальних станів. У цьому розділі ми лише познайомимо їх із можливістю думати про власні емоції та підштовхнемо їх вийти на цей шлях.

Особиста практика учнів та учениць

Емоційна грамотність та емоційна гігієна потребують практики і навичок, а не лише теоретичних знань. Рефлексійні практики цього розділу важливі для того, щоб поєднати щойно отримане учнівством глибше розуміння понять, пов'язаних із емоціями, із їхнім власним досвідом та умінням розпізнавати свої емоції. У цьому розділі учні й учениці продовжать відточувати базові навички, представлені у попередніх розділах: як зрівноважувати та заспокоювати нервову систему, як зосереджувати увагу і як усвідомлювати думки та почуття, які виникають щомиті. Коли ці практики стануть для дітей природними (утілене розуміння), вони практикуватимуть емоційну гігієну щодня.

Особиста практика учительства

Ми схильні приймати емоції як належне, хоч вони й відіграють у нашому житті дуже потужну роль. Вивчаючи цей розділ, порозпитуйте друзів і подруг, родичів і родичок та колег про те, що вони роблять, щоб збалансувати свої емоції та керувати ними. Подумайте, а як ви орієнтуєтеся у власних емоціях. Це допоможе вам краще усвідомлювати свої та чужі емоції, а відтак полегшить процес викладання цього матеріалу учням і ученицям.

Що ще почитати

«Виховуємо стійкість ізсередини» (Building Resilience from the Inside Out, не перекладена українською) Лінди Лантьєрі, вступ Деніела Гоулмена.

Лист батьківству й опікунству

Дата: _____

Шановні матері й батьки, опікуни й опікунки!

Цим листом повідомляємо, що ваша дитина починає вивчати **четвертий розділ програми СЕЕН, «Керування емоціями»**.

Під час проходження четвертого розділу ваша дитина вивчатиме емоції, як вони виникають і як у них «орієнтуватися». Вона / він навчиться «картографувати» емоції із використанням найрізноманітніших інструментів (групи емоцій, відчуття емоцій у тілі, зв'язок між емоціями та потребами). Із цими знаннями діти будуть краще визначати власні емоції та як вони розвиваються. Розуміння емоцій підсилює дитину і дає їй / йому можливість керувати ними та своєю поведінкою.

Практика удома

Коли ваша дитина проходить цей розділ, їй буде корисно, якщо ви запитуватимете її, які емоції він / вона помічає у собі та в інших. Це вибудовує у дитини емоційну грамотність. Було б дуже добре для дитини, якби ви поговорили і про власні емоції, як вони виникають і як ви конструктивно справляєтеся з ними.

Попередні розділи

- У першому розділі діти вивчали концепції доброти і співпереживання та як вони пов'язані із щастям і благополуччям.
- У другому розділі діти навчалися збалансовувати своє тіло і нервову систему, щоби бути стійкішими до стресу і почуватися благополучно.
- У третьому розділі діти почали освоювати навички підсилення уваги – як до речей довкола себе, так і до власних розуму, тіла, думок та емоцій.

Додаткове читання

Лінда Лантьєрі, вступ Деніела Гоулмена, «Емоційний інтелект: практики для виховання внутрішньої стійкості у дітей» (Building Emotional Intelligence: Practices to Cultivate Inner Resilience in Children).

Навчальні ресурси СЕЕН англійською мовою є на сайті www.compassion.emory.edu, а українською – www.edcamp.ua/seelearning.

Підтримати впровадження програми СЕЕН та взяти участь у її обговоренні ви можете, долучившись до спільноти за покликанням: <http://bit.ly/coloseelua>.

Якщо матимете запитання, будь ласка, звертайтеся.

Підпис учителя / учительки _____

Ім'я учителя / учительки: _____

Контакти учителя / учительки: _____



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

РОЗДІЛ 4

Керування емоціями

УРОК

1

Вивчаємо потреби

Мета уроку

Мета уроку – почати вивчати людські потреби жити, навчатися і бути щасливими. Розуміння того, що всі мають потреби і що чимало з них є спільними

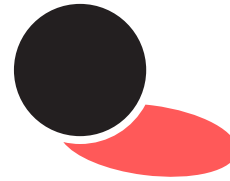
для багатьох людей, є важливою передумовою для виховання емпатії та співпереживання до себе й інших.

Навчальні результати

Учениці й учні:

- дізнаються про базові людські потреби для життя, навчання і щастя.

Ключові складові



Увага і самоусвідомленість

Тривалість

20 хвилин

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- дошку або великі аркуші паперу;
- маркери;
- невеликий аркуш для кожного/-ї;
- письмове приладдя для кожного/-ї.

«РОЗІГРІВ» | 4 хвилини

- Зараз ми проведемо практику ресурсності або заземлення, щоб заспокоїти розум і розслабити тіло.
- Дістаньте свій ресурсний набір. Виберіть один ресурс і покладіть його на парту. Нагадую, що ми створили ці ресурси, щоб вони допомагали нам почуватися безпечніше й спокійніше, коли виникатиме така потреба.
- На хвильку зосередьмося на своєму тілі. Сядьте зручно, спину тримайте рівно.
- Тепер зосередьтеся на ресурсі перед вами. Уважно розгляньте його в деталях. (Зробіть паузу.)
- Що ви помічаєте усередині свого тіла, коли дивитесь на свій ресурс? Ці відчуття приємні, спокійні, нейтральні? Якщо так, то зосередьтеся на них.
- Але якщо вам неприємно, можете перемістити увагу на щось інше. Наприклад, заплющити очі та уявити близьку людину або улюблену річ. (Зробіть паузу.)
- Що ви помітили всередині свого тіла?

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 12 хвилин

Спільні потреби

Огляд

Під час цієї вправи учні й учениці складуть список «потреб»: чого люди потребують, щоб жити, навчатися й бути щасливими. Діти визначать потреби, які є базовими для більшості людства.

Що вивчатимемо

- У всіх нас є потреби.
- Кожен і кожна з нас має свої особливі потреби, але багато потреб є спільними для багатьох людей.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- дошку або великий аркуш паперу для списку потреб.

Схема дій

- Напишіть на дошці або великому аркуші паперу слово «ПОТРЕБИ».
- Попросіть учнів та учениць назвати кілька речей, потрібних нам для того, щоб жити, навчатися і бути щасливими.
- Запишіть їхні пропозиції на дошці / аркуші. Поясніть, що вони складають список «потреб» стосовно того, що їм потрібно, щоб жити, навчатися і бути щасливими.
- Коли набереться з десятків потреб, запитайте дітей, які з них, на їхню думку, притаманні кожній людині: «Чи всі люди мають таку потребу?». Позначте їх зірочкою і назвіть «спільними потребами».

Підказки для вчительства

- Діти можуть називати речі, які не є потребами, а радше бажаннями чи ще чимось. Поверніться до запитання «Чи потрібна нам ця річ для того, щоб жити, навчатися або бути щасливими?». Якщо учень чи учениця відповідає «так», то щоб не знеохочувати їх, запишіть цю пропозицію на дошці, але

збоку. Можете сказати щось на зразок «Я запишу це збоку, а потім ми подивимося, чи воно нам підходить». У процесі виконання вправи, особливо після того, як набереться список потреб, діти зрозуміють, що таке насправді «потреба».

- Для довідки наприкінці цього уроку подано приклад списку спільних потреб.
- Якщо учням і ученицям складно даються ідеї, запропонуйте підказки: «А друзі? Чи потрібні нам друзі, щоб бути щасливими? А час для ігор?»
- Також можна заохотити дітей подумати про повсякденні дії, оскільки багато з них (сон, їжа, школа, ігри із друзями тощо) пов'язані з нашими потребами.
- Учні такого віку, ймовірно, називатиме конкретні речі (взуття, учителі й учительки, автомобілі, ручки), а не абстрактні поняття, запропоновані в списку. Ви можете або записати ці конкретні речі до списку, або підштовхнути дітей запитаннями: «А навіщо нам ручки? Щоб писати й виконувати домашні завдання? То ми маємо потребу навчатися чи потребу працювати?». Так ви допоможете їм дійти до більш загальних потреб.

Приклад проведення

- Сьогодні ми говоритимемо про потреби. Це те, чого ми як люди потребуємо, щоб жити, навчатися і бути щасливими.
- Назвіть кілька речей, яких ми потребуємо. Почнімо з того, що нам потрібно, щоб бути щасливими?
- А що потрібно, щоб жити?

- А що потрібно, щоб навчатися?
- (Якщо учням і ученицям важко даються ідеї, підкажіть їм: «А друзі? Нам потрібні друзі, щоб бути щасливими? А час для ігор?» Також можете запропонувати їм подумати про щоденні заняття і те, що їм для них потрібно.)
- Погляньмо на наш список. Що ви помітили в ньому?
- Які з цих потреб можуть бути також у ваших друзів і подруг, учителів і учительок, родичів і родичок? Я позначу зірочкою ті потреби, які, на вашу думку, є і в інших людей.
- Ці потреби із зірочкою називаються «спільними потребами».

ПІДСУМКИ | 4 хвилини

- Хто може пригадати ситуацію, коли хтось із ваших родичів, друзів або учителів помітили вашу потребу і допомогли її задовольнити?
- Як ви почуваетесь, коли інші люди (рідні, друзі й подруги, учителі й учительки) звертають увагу на ваші потреби і допомагають їх задовольнити?
- Чи помічали ви коли-небудь потреби інших людей, які також є і у вас?
- Що було би, якби ми частіше помічали потреби одні одних?

СПИСОК СПІЛЬНИХ ПОТРЕБ (ПРИКЛАД)

Бути щасливими

Друзі
Час на ігри / іграшки / веселоці
Родина
Добре ставлення інших
Любов
Турбота від інших
Приналежність

Навчатися

Школа
Увага
Учителі / учительки
Книжки

Жити

Їжа / вода
Повітря
Одяг
Сон
Дах над головою
Безпека

РОЗДІЛ 4

Керування емоціями

УРОК

2

Вивчаємо потреби й почуття

Мета уроку

Мета цього уроку – почати вивчати взаємозв'язок між потребами й почуттями. Діти послухають історію, визначать потреби її головного героя,

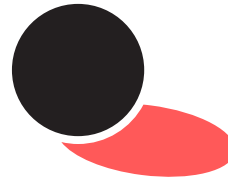
і це допоможе їм навчитися визнавати потреби інших та розуміти зв'язок між потребами й почуттями.

Навчальні результати

Учениці й учні:

- вивчатимуть базові людські потреби бути щасливими, жити й навчатися;
- вивчатимуть взаємозв'язок між потребами й почуттями.

Ключові складові



Увага і самоусвідомленість

Тривалість

25 хвилин

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- дошку або великі аркуші паперу;
- маркери;
- історію «Тарасиків день у бабусі»;
- список спільних потреб;
- зелений і синій маркери.

«РОЗІГРІВ» | 3 хвилини

- Зараз ми будемо вчитися заспокоювати розум і розслабляти тіло за допомогою особистих ресурсів.
- Дістаньте свої ресурсні набори і поставте їх на парти. Нагадую, що ми створили їх, щоб вони допомагали нам почуватися безпечніше та спокійніше, коли в цьому буде потреба.
- Тепер на хвилю зосередьмо увагу на своєму тілі. Сядьте рівно, але при цьому займіть зручне положення.
- Зосередьтеся на ресурсі, який знаходиться перед вами. Уважно розгляньте його. (Зробіть паузу.)
- Що ви помічаєте усередині свого тіла, коли дивитесь на ресурс? У вас з'являються якісь приємні, спокійні або нейтральні самовідчуття? Якщо так, то зосередьтеся на них. (Зробіть паузу.)
- Що ви помітили усередині свого тіла?

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 17 хвилин
Визнати потреби**Огляд**

Під час цієї вправи учні й учениці прочитають історію «Тарасиків день у бабусі» та обговорять почуття головного героя. Діти роздумуватимуть над Тарасиковими потребами, а також почуттями, пов'язаними із задоволеними та незадоволеними потребами.

Що вивчатимемо

- Протягом дня у нас виникає чимало потреб.

- Одні ми задовольняємо, інші залишаються незадоволеними.
- Якщо потреба задоволена, то ми відчуваємося інакше, ніж коли вона не задоволена.
- Розуміння потреб іншої людини може допомогти нам зрозуміти, що вона переживає і чому відчуває ті чи інші емоції.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- список спільних потреб, який ви з учнівством створили під час попереднього уроку;
- великі аркуші паперу;
- один зелений маркер і один синій маркер;
- розповідь «Тарасиків день у бабусі».

Схема дій

- Скажіть учнівству, що зараз ви читатимете розповідь «Тарасиків день у бабусі». Коли ми востаннє чули про Тарасика, у нього видався складний день. Нова історія розповість нам про те, що з ним сталося далі у бабусі.
- У процесі читання зупиняйтеся там, де залишено пропуски для Тарасикових почуттів, і питайте учнів та учениць, які почуття тут можна було би вписати. Занотуйте запропоновані дітьми варіанти синім маркером на великому аркуші паперу. Потім спитайте усіх, що, на їхню думку, відчував Тарасик на рівні тілесних самовідчуттів, і запишіть ці слова на великому аркуші зеленим маркером.

- Там, де в тексті є пропуски, поставте учням і ученицям одне або кілька з таких запитань:
 - Як, на вашу думку, відчувається зараз Тарасик?
 - Які самовідчуття він може переживати в тілі?
 - Яку потребу він зараз має? (За необхідності можете звернутися до списку спільних потреб. Запропоновані учнями потреби дописуйте до списку на дошці.)
 - Як, на вашу думку, він почуватиметься, якщо отримає те, чого потребує?
 - Як, по-вашому, він почуватиметься, якщо не отримає того, чого потребує?
- Після завершення читання пройдіться із учнями й ученицями вашим списком спільних потреб. Чи відчував Тарасик якусь із них?

Приклад проведення

- Хто пам'ятає історію про Тарасика, яку ми читали раніше? Яку вправу ми тоді виконували? Так, ми шукали іскри й обговорювали, як Тарасик переходив із зони в зону.
- Сьогодні ми почитаємо ще одну історію про Тарасика. Тепер зосередимося на його почуттях і з'ясуємо, як вони пов'язані з його потребами.
- Що означає, коли ми кажемо, що потреба задоволена або не задоволена? Наприклад, коли Тарасик потребує дружити з кимось, то ця потреба задоволена, якщо він має друзів. А якщо не має, то потреба у дружбі не задоволена.
- Зараз я прочитаю розповідь про Тарасика і робитиму паузи в тих місцях, де ми доходитимемо до потреби або почуття. (Починайте читати історію, подану нижче. На пропусках ставте дітям одне або кілька з таких запитань.)
- Як, на вашу думку, зараз відчувається Тарасик? Які самовідчуття він може мати в тілі? (Наприклад: швидко б'ється серце, він пітніє, йому гаряче, йому холодно, він втомився.) (Запишіть слова на позначення самовідчуттів зеленим маркером на дошці.)
- Які емоції він може переживати у зв'язку з цією ситуацією? Він сердиться, сумує, він щасливий, здивований чи йому страшно? Чи ще щось? (Запишіть ці емоції синім маркером на дошці.)
- Від чого йому може стати краще? (Якщо потрібно, зверніться з дітьми до списку спільних потреб.)
- Чому йому може бути це потрібно?
- Як він почуватиметься, коли його потреба буде задоволена – коли він отримає, чого потребував?
- Як він почуватиметься, коли його потреба не буде задоволена – коли він не отримає, чого потребував?
- Чи може він зробити щось зараз, щоб допомогти собі отримати бажане?
- Добре. Читаємо далі. (Продовжуйте працювати в такому форматі, зупиняючись на кожному пропуску в тексті.)
- (Після завершення вкажіть дітям на два типи почуттів: тілесні самовідчуття та емоції.)

- Ви помітили, що ми склали два списки того, що відчував Тарасик? Чим ці списки різняться?
- Так, це – список самовідчуттів, тобто того, що ми відчуваємо в тілі. А це – список емоцій, який показує, що ми відчуваємо у зв'язку із ситуацією. Як правило, вони поширюються не на одну частину тіла. Ми дізнаємося більше про емоції трохи пізніше.

ПІДСУМКИ | 5 хвилин

- Як почувався Тарасик, коли його потреба залишалася незадоволеною?
- Як він почувався, коли потреба була задоволена?
- Хто допомагав Тарасикові задовольняти його потреби?
- Що буде, якщо ми розумітимемо потреби інших людей, наприклад, у класі?

Тарасиків день у бабусі

Тарасик різко прокинувся. За вікном гучно сигналили автомобілі. Біп-біп! Біп-біп! Подібні звуки на Тарасовій вулиці – це досить незвично. Він протер очі й помітив, що меблі в кімнаті були геть не такі, як у нього вдома. На якусь мить Тарасик відчув себе _____.

І тут Тарасик намацав у руці щось м'якеньке. Він зрозумів, що це шарф, який зв'язала йому бабуся. Він брав його із собою, куди б не їхав. «Точно, я ж у бабусі!» – пригадав Тарасик. Тато привіз його в місто, де живе бабуся, учора ввечері. Тарасик відчув _____.

Він виліз із-під ковдри і почув, як бурчить живіт. Він почувався _____. У нього була потреба в _____.

Раптом Тарасика покликав теплий голос бабусі:

– Тарасику, ти прокинувся? Я приготувала твій улюблений сніданок! Ходи на кухню їсти!

Тарасик відчув _____ з приводу того, що бабуся приготувала його улюблений сніданок. Вона готувала цю особливу їжу тільки для нього!

Тарасик посмакував смаженими яйцями, гострою квасолькою та бананами з медом. Він обожнював такі сніданки! Тепер він почувався _____.

Коли Тарасик із бабцею мили посуд, задзвонив телефон. Бабуся відповіла. Тарасик не чув цієї розмови через воду, але почув, як бабуся сказала: «Шкода. Сподіваюся, йому скоро стане краще».

– Тарасику, – сказала бабуся, – телефонувала пані Моржевська. Ромчик захворів і не зможе прийти до нас сьогодні погратися з тобою.

Тарасик аж завмер. Він бачиться з Ромчиком лише тоді, коли приїжджає до бабусі, бо Ромчик живе в місті, а Тарасик – за містом. Йому раптом стало так _____. Тарасику подобалося гуляти з Ромчиком і грати з ним футбол. Йому подобалося у бабусі, але тут не було його звичних ігор та іграшок. Хлопчик задумався, чим йому тепер зайнятися.

Бабуся помітила стривожений погляд онука.

– Тарасику, – сказала вона, – чому б нам не прогулятися до парку? Може, там ти знайдеш, із ким погратися?

Від цих її слів Тарасик відчув _____.

Коли Тарасик із бабусею прийшли до парку, хлопчик побачив кілька групок дітей, які бавилися разом. Одні гойдалися, інші грали в м'яча, треті – у квача. Тарасик підійшов до дітей із м'ячем.

– Привіт, – сказав він. – Можна пограти з вами?

Але висока дівчинка з кучерявим коричневим волоссям відповіла:

– Ні, бо в нас зараз порівну гравців у командах.

Тарасик відчув _____.

І в цей момент хтось торкнувся його плеча. Тарасик обернувся і побачив хлопчика в окулярах.

– Ти квач! – сказав хлопчик. Тарасик не встиг і слова сказати – йому треба було шукати іншого квача. Діти кинулися врозтіч, але якщо постаратися, можна було би впіймати когось із них. Отепер Тарасик відчув _____.
Здається, буде весело!

РОЗДІЛ 4

Управління емоціями

УРОК

3

Особисті потреби

Мета уроку

Мета цього уроку – дати учнівству можливість познайомитися з власними потребами. Після короткої вправи для осмислення, під час якої діти нагадають собі про зв'язок між потребами й емоціями, вони перейдуть

до рефлексійної практики та дослідять одну зі своїх особистих потреб. Учні й учениці поміркують над тим, що допомагає задовольнити цю потребу і як вони почуваються, коли потреба задоволена.

Навчальні результати

Учениці й учні:

- дослідять особисті потреби;
- поговорять про емоції та самовідчуття, що виникають, коли потреби людини задоволені.

Ключові складові



Увага і самоусвідомленість

Тривалість

30 хвилин

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- великий аркуш паперу;
- список спільних потреб, створений на попередніх уроках;
- аркуш паперу для кожної дитини;
- олівці, фломастери або ручки для кожної дитини.

«РОЗІГРІВ» | 3 хвилини

- Зараз ми проведемо практику з використанням ресурсу для заспокоєння розуму та розслаблення тіла.
- Візьміть свої ресурсні набори. Оберіть один ресурс і покладіть його на парту. Нагадую, що ці ресурси ми створили для того, щоб почуватися безпечніше і спокійніше, коли це потрібно.
- На хвилюшку прислухаймося до свого тіла. Сядьте рівно і зручно.
- Тепер зосередьтеся на ресурсі, який перед вами. Уважно розгляньте усі його деталі. (Зробіть паузу.)
- Коли ви дивитеся на свій ресурс, що ви помічаєте усередині? Це відчуття приємне, спокійне, нейтральне? Якщо так, то зосередьтеся на цьому приємному або нейтральному відчутті.
- Якщо ж вам не дуже приємно, можете змістити увагу на щось інше. Наприклад, заплющити очі та уявити когось чи щось, що ви любите. (Зробіть паузу.)
- Що ви помітили всередині?

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 13 хвилин
Почуття і потреби нового учня**Огляд**

Під час цієї вправи для осмислення учнівство розглядатиме зв'язок між почуттями та потребами на прикладі нового учня, який щойно приєднався до класу – що він може відчувати і які в нього можуть бути потреби.

Що вивчатимемо

- Ми можемо переживати різні почуття: одні з них називаються самовідчуттями (це те, що ми відчуваємо в різних частинах тіла), а інші – емоціями (це те, як ми відчуваємося щодо певної ситуації).
- Люди переживають різні самовідчуття та емоції, коли їхні потреби задовольняються або не задовольняються.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- примірник спільних потреб, які ви з учнями й ученицями створили на попередніх уроках;
- аркуш паперу для кожної дитини;
- олівці, фломастери або ручки для кожної дитини.

Схема дій

- Почніть із прохання до учнів та учениць пригадати моменти доброти, про які вони говорили раніше. Перевірте, чи є доброта у списку спільних потреб.
- Запитайте, як вони відчуваються, коли їм потрібен прояв доброти і вони його отримують.
- Запитайте їх, як почуватиметься людина, яка потребуватиме доброти і не отримуватиме її.
- Поясніть дітям, що таке «задоволені» та «незадоволені» потреби.
- Нагадайте їм, що таке самовідчуття, та назвіть кілька.
- Нагадайте дітям, що таке емоції, та назвіть кілька.

- Розкажіть їм історію про Тарасика, який є новачком у своєму класі. Запитайте, які в нього можуть бути потреби, якщо він соромиться. І як він почуватиметься, якщо ці потреби задовольнити або не задовольнити.
- Зробіть паузу і попросіть учениць і учнів про себе уявити ситуацію, коли вони були новенькими у якійсь групі та потребували дружби, доброти і прийняття до гурту. Попросіть їх подумати, що вони тоді переживали емоційно та на рівні самовідчуттів.
- Виділіть час для того, щоб діти обговорили свої думки.

Підказки для вчительства

Нагадайте дітям, що варто уявляти лише ті ситуації, які є для них приємними або нейтральними, а не ті, від яких їм неприємно чи незручно.

Приклад проведення

- *Ми з вами пригадували моменти доброти та як ми в них відчуваємося.*
- *Як гадаєте, чи усі люди мають потребу в доброті й турботі? Чи є доброта у списку наших спільних потреб?*
- *Як ми відчуваємося, коли отримуємо те, чого потребуємо? Наприклад, коли мені потрібна доброта, бо мені сумно, і от хтось робить для мене щось добре – як я почуватимуся?*
- *Коли ми отримуємо те, чого потребуємо, це називається «задоволена потреба».*
- *А що, коли я потребую доброти чи побути з друзями, бо мені самотньо, але нікого немає? Так теж буває – ми не отримуємо того, чого потребуємо. Як ми тоді відчуваємося?*
- *Коли ми не отримуємо того, чого потребуємо, це називається «незадоволена потреба».*
- *Тепер згадаймо нашого друга Тарасика. Уявімо, що Тарасик лише перевівся до нашого класу і він тут новенький. Тарасик трохи соромиться і ще не знає всіх у школі. Які в нього можуть бути потреби? (Нехай діти озвучать свої ідеї.)*
- *Як він почуватиметься, якщо ці потреби будуть задоволені? Тобто він отримає те, чого потребує?*
- *А як він почуватиметься, якщо ці потреби не будуть задоволені? Тобто якщо він не отримає того, чого потребує?*
- *У Тарасика можуть з'явитися переживання, які називаються тілесними самовідчуттями. Хто пам'ятає, що це таке і як ми їх відчуваємо в тілі? (Покажіть список слів на позначення самовідчуттів або підкажіть дітям.)*
- *Самовідчуття – це те, що ми відчуваємо у тілі: холод, тепло, серцебиття, поколювання, напруженість або млявість. Що ще ми можемо відчувати в тілі?*
- *Тарасик також переживає емоції. Хтось пам'ятає слова, які позначають емоції? (Покажіть список слів на позначення емоцій або підкажіть дітям.)*
- *Емоції – це слова, які позначають, як ми відчуваємося в певній ситуації: наприклад, радісними, задоволеними, сумними, сердитими або зляканими. Які ще назви емоцій ви пам'ятаєте?*

- Подумаймо, чого ще може потребувати Тарасик як новачок у нашому класі та як може почуватися, коли отримає те, чого потребує? (Нехай учні й учениці запропонують свої ідеї.)
- А зараз подумаймо про себе. Згадаймо якусь ситуацію, коли ми мали потребу та її задовольнили. Це може бути потреба з нашого списку або ж якась інша.
- Хтось хоче поділитися з класом?
- Яку потребу ви мали і як її задовольнили?
- Як ви почувалися, коли потребу задовольнили? Чи переживали ви якісь самовідчуття або емоції?

РЕФЛЕКСІЙНА ПРАКТИКА | 12 хвилин

Мої потреби

Огляд

Під час цієї рефлексійної практики учні й учениці роздумуватимуть про те, яка потреба є для них зараз найважливішою і що може допомогти її задовольнити, а також проведуть зчитування самовідчуттів у тілі.

Що вивчатимемо

- Важливі потреби різняться від людини до людини і від ситуації до ситуації.
- Думки про задоволеність чи незадоволеність потреб впливають на емоційний стан і нервову систему людини.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- список спільних потреб, створений на попередніх уроках;

- аркуш паперу, олівці, фломастери або ручки для кожного/-ї учня / учениці.

Схема дій

- Попросіть учнівство підписати свої аркуші.
- Пройдіться списком спільних потреб і попросіть дітей індивідуально вибрати одну потребу, яку вони хочуть намалювати. Попросіть їх записати цю потребу вгорі аркуша.
- Поясніть, що це індивідуальна вправа і їм не потрібно буде показувати класові свій малюнок, хіба що вони самі захочуть.
- Попросіть учнів і учениць намалювати себе та інших людей, які допомагають їм задовольнити цю потребу.
- Коли діти завершать малювати, попросіть їх уявити, як було би, якби ця потреба була повністю задоволена. А тоді нехай звернуть увагу на те, як це відчувається в тілі (зчитування). Дайте їм можливість провести заземлення або ресурсність, якщо вони помітять неприємні самовідчуття.
- Дайте можливість охочим розповісти про свої малюнки класові.
- Попросіть дітей заховати малюнки у свої ресурсні набори.

Підказки для вчительства

- Простежте за дітьми у процесі малювання, щоб вони зобразили саме ті ситуації, коли їхня потреба була задоволена. Якщо їм важко згадати таку ситуацію, нагадайте їм про перший день навчання, коли ви та їхні однокласники й однокласниці вітали одне одного з початком року.

- Зауважте, що потреби, які обрали діти, можуть бути важливим джерелом інформації про них. Обов'язково поважайте їхню приватність та радо приймайте усе, чим вони готові з вами поділитися про себе та свої потреби.

Приклад проведення

- У всіх уже є по аркушику паперу і фломастери. Напишіть на аркуші своє ім'я, будь ласка.
- Тепер оберіть потребу, яка вам здається зараз дуже важливою. Можна глянути на список потреб, який ми склали, якщо не можете придумати свою.
- Запишіть цю потребу на своєму аркушеві.
- А тепер хвильку подумаймо. Які люди або речі з вашого життя допомагають вам задовольняти цю потребу?
- Намалюйте, будь ласка, як задовольняється ця потреба. Можете зобразити на малюнку інших людей. Якщо ваша потреба ще не задоволена, то уявіть, хто і як вам допомагає з нею. (Виділіть час на малювання.)
- Тепер подумаймо, як би ви почувалися, якби ця потреба була повністю задоволена? Поміркуйте хвильку і уявіть собі таке. (Зробіть паузу на 30 секунд.)
- А зараз перевіримо, що відбувається в нашому тілі. Що ви помічаєте усередині себе? (Зробіть паузу на 30 секунд.)
- Дякую. Хтось хоче поділитися своїми думками з класом? Це не обов'язково.
- А зараз заховайте свої малюнки у ресурсні набори. Або якщо захочете показати їх мені, то можете це зробити. Я нікому не показуватиму.

ПІДСУМКИ | 2 хвилини

- Коли ми бачимо інших людей, як нам зрозуміти, яку вони мають потребу?
- Коли ми бачимо, що інші люди переживають сильні емоції, чи можемо ми здогадатися про їхню потребу?

РОЗДІЛ 4

Керування емоціями

УРОК

4

Групи емоцій

Мета уроку

Мета уроку – допомогти учням і ученицям створити словник лексики, що позначає емоції, шляхом поділу емоцій на групи за подібністю. Діти дізнають-

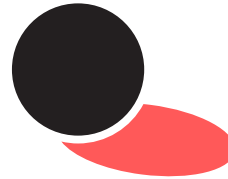
ся, що групи емоцій, пов'язані з різними ситуаціями, породжують у нас різні відчуття і провокують нас на різні типи поведінки.

Навчальні результати

Учениці й учні:

- розширять свій словниковий запас на тему емоцій;
- дізнаються про взаємозв'язок емоцій.

Ключові складові



Увага і самоусвідомленість

Тривалість

20 хвилин

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- роздруковані картки, подані наприкінці уроку.

«РОЗІГРІВ» | 4 хвилини

- Ми з вами говорили про емоції й потреби.
- Щоб помічати свої емоції і потреби або емоції й потреби інших людей, нам треба уміти бути уважними.
- Тому почнімо з невеликої вправи на зміцнення уваги.
- Дістаньте свій ресурсний набір і оберіть один ресурс. Покладіть його на парту. Він повністю у вашому розпорядженні.
- На хвильку зосередьмося на своєму тілі. Якщо відчуваєте, що йому потрібна легесенька розминка, розімніться.
- Сідаймо на стільці: тримаємо спину рівно, шукаємо комфортну позу.
- Зараз ми зосереджуватимемо увагу на диханні. Якщо вам це некомфортно або ви не хочете зосереджуватися на диханні, то можете натомість думати про свій ресурс. Звертайте увагу на те, що відчуваєте у своєму тілі.
- Спробуйте звернути увагу на відчуття у носі й на обличчі, коли ви вдихаєте. (Зробіть паузу.) І коли видихаєте. Або відчуйте, як дихає ваш живіт. (Зробіть паузу.)
- Спробуймо посидіти так кілька хвилин і уважно постежити за своїм диханням. (Виділіть учнівству одну-дві хвилини на уважне відстеження дихання, якщо їм це під силу.)
- Що ви помітили? (Дайте ученицям і учням можливість поділитися вголос.)

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 14 хвилин
Створюємо групи емоцій**Огляд**

Під час цієї вправи учні й учениці поділять емоції на групи з метою розширити свій словниковий запас на тему емоцій та зрозуміти, як вони пов'язані між собою.

Що вивчатимемо

- Емоції бувають сильнішими й слабшими.
- Деякі емоції пов'язані між собою.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- 5 наборів роздрукованих карток з емоціями, поданих наприкінці цього уроку.

Схема дій

- Поділіть учениць та учнів на групи по троє-п'ятеро або робіть цю вправу із цілим класом, на ваш вибір. (Запропонований приклад проведення написано для невеликих груп.) Групи мають сидіти довкола столів чи разом на підлозі.
- Роздайте кожній групці картки з основними емоціями (щасливі, добрі, сумні, сердиті, налякані; їх подано наприкінці уроку). Поясніть, що кожна з них є «головною» у своїй групі емоцій.
- Потім роздайте кожній групці дітей по одному набору інших карток з емоціями. Це – додаткові «учасники» груп емоцій.
- Разом прочитайте всі слова на картках, щоб пересвідчитися, що діти знайомі з цими словами.

- Скажіть дітям, що їхнє завдання – знайти і виокремити групи пов'язаних між собою емоцій.
- Виокреміть групу «щасливих емоцій» спільно з усім класом. Попросіть учениць та учнів підібрати інші слова, схожі на «щасливі». Дібрані слова нехай складають поруч із карткою «щасливі». Решту груп вони доберуть так само.
- Запросіть дітей виконати решту справи у невеликих групах і знайти до кожної «головної» емоції її «помічників».

Підказки для вчительства

- Ось список емоцій за групами:
 - **щасливі:** радісні, захоплені, задоволені, втішені;
 - **добрі:** турботливі, люблячі, дружні, співчутливі;
 - **сумні:** самотні, похмурі, нещасні;
 - **сердиті:** засмучені, нетерплячі, роздратовані;
 - **налякані:** стривожені, боязкі, нервові.
- Дітям потрібно достатньо місця (на столі або підлозі), щоб розташувати картки по групах.
- Можна також домалювати на картках «емоджі», щоб полегшити завдання для тих дітей, які ще не дуже добре читають.

Приклад проведення

- *Перед нами – п'ять головних емоцій. Зараз я їх вам роздам. Це – головні емоції ваших «емоційних груп». Прочитаймо їх разом уголос.*

- *Ще в нас є картки з іншими емоціями. Це ніби родичі наших «головних» емоцій. Кожна з них приєднається до своєї групи. (Учитель/-ка показує кожну карту й зачитує її вголос разом із класом.)*
- *Тепер потренуймося разом. Почнімо з групи «щасливих емоцій».*
- *Коли ми щасливі, які ще емоції відчуваємо? Які емоції пов'язані з відчуттям щастя? Відшукайте картки з такими словами у своїх наборах (радісні, захоплені). Чудово, розташуймо емоцію «радісні» ось тут під «головною» емоцією «щасливі».*
- *Які ще емоції пасують до «щасливі»? (Попросіть учениць та учнів озвучити свої ідеї.)*
- *Тепер продовжуємо у групах. Доберіть картки до кожної «головної» емоції та розташуйте їх довкола неї. (Виділіть дітям досить часу для роботи в групах і спостерігайте за кожною з них.)*
- *А зараз поділіться результатами. Яка групка хоче виступити першою? Назвіть свою «головну» емоцію, а тоді зачитайте, які інші емоції ви приєднали до неї? (Дайте кожній групці можливість висловитися.)*
- *Чи були серед слів такі, яких ви не розумієте?*

ПІДСУМКИ | 2 хвилини

- Чому нам корисно знати про емоції більше?

КАРТКИ ЕМОЦІЙ

Щасливі	Дружні
Добрі	Співчутливі
Сумні	Самотні
Сердиті	Похмурі
Налякані	Нещасні
Радісні	Засмучені
Захоплені	Нетерплячі
Задоволені	Роздратовані
Утішені	Стривожені
Турботливі	Нажахані
Люблячі	Знервовані

РОЗДІЛ 4

Керування емоціями

УРОК

5

Вивчаємо ризиковані емоції

Мета уроку

Мета цього уроку – допомогти учнівству визначити характеристики складних або «ризикованих» емоцій за допомогою спеціального інструменту

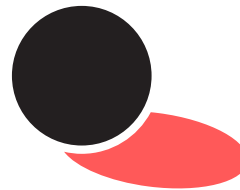
із запитаннями. Цей самий інструмент діти зможуть застосовувати для аналізу будь-якої емоції та її потенційного ризику для них самих і їхнього оточення.

Навчальні результати

Учениці й учні:

- спробують вирізнити емоції, які мають потенціал стати ризикованими, коли стають занадто сильними;
- дізнаються, що емоції можна аналізувати за допомогою певного інструменту.

Ключові складові



Увага і самоусвідомленість

Тривалість

30 хвилин

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- «групи емоцій», які ви створювали разом із учнями й ученицями під час вправи із відповідною назвою; бажано розмістити їх на дошці так, щоб усім було видно;
- великий аркуш паперу із «Контрольними запитаннями про ризиковані емоції» (поданий наприкінці цього уроку), записаними так, щоб усім було видно.

«РОЗІГРІВ» | 5 хвилин

- Ми з вами зараз вивчаємо емоції й потреби.
- Аби помічати власні емоції й потреби або емоції й потреби інших людей, мусимо вміти бути уважними.
- Тому почнімо це заняття із тренування уваги.
- Дістаньте свої ресурсні набори і оберіть один ресурс. Покладіть його на парту. Якщо буде потрібно, він поруч із вами.
- Тепер на хвилику прислухаймося до того, що відбувається в нашому тілі. Якщо ви відчуваєте, що вам хочеться потягнутися, будь ласка, потягніться.
- Тепер сідаймо на стільці – тримайте спину рівно і оберіть собі зручну позу.
- Сьогодні ми зосереджуватимемо увагу на диханні. Але якщо вам від цього не дуже добре або ви не хочете робити вправу з диханням, то можете натомість подумати про свій ресурс і звернути увагу на те, як ви почуваетесь у тілі.
- Зверніть увагу на відчуття у своєму носі, особливо коли вдихаєте (пауза) і видихаєте. Можете також відчути дихання у животі. (Зробіть паузу.)
- Тепер спробуймо посидіти кілька хвилин і попрактикувати увагу до дихання. (Нехай учні й учениці потренують увагу до дихання протягом хвилини чи двох, у залежності від їхніх можливостей.)
- Що ви помітили? (Поділіться уголос.)

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 15 хвилин
Вивчаємо ризиковані емоції**Огляд**

Під час цієї вправи для осмислення учнівство вивчатиме «ризиковані» емоції та думатиме про те, наскільки ризикованими можуть бути емоції і що між ними спільного.

Що вивчатимемо

- Деякі емоції більш ризиковані, ніж інші, у тому сенсі, що вони здатні вийти з-під контролю і спровокувати поведінку, яка зашкодить не лише нам, а й нашому оточенню.
- Ризиковані емоції можна визначити, якщо поставити щодо них кілька запитань.
- Після визначення ризикованої емоції ми можемо бути обачними щодо неї (вправлятися в обережності) та утримуватися від певних дій (вправлятися у стриманості), коли помічатимемо, що емоція стає сильнішою.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- «групи емоцій», які ви створювали разом під час вправи із відповідною назвою; бажано розмістити їх на дошці, щоб усім було видно;
- великий аркуш паперу із «Контрольними запитаннями про ризиковані емоції» (поданий наприкінці цього уроку), записаними так, щоб усім було видно.

Схема дій

- Покажіть учням і ученицям групи емоцій, які вони склали під час вправи «Створюємо групи емоцій», і розмістіть їх на дошці, щоб усім було видно.
- Нагадайте класові про аналогію з іскрою та лісовою пожежею. Деякі емоції можуть ставати такими іскрами і перетворюватися на лісові пожежі, якщо дозволити їм вийти з-під контролю. Такі емоції називаються «ризикованими».
- Запитайте дітей, чи можуть якісь із емоцій на дошці (із ваших груп емоцій) призвести до великої пожежі. Це і є ті емоції, які здатні стати ризикованими. Що би діти не вибрали, запропонуйте їм цілим класом зробитися детективами і «розслідувати» цю емоцію за допомогою «контрольних запитань». Запросіть їх підійти до дошки та позначити «галочками» ті емоції, які, на їхню думку, можуть бути ризикованими і потребують ретельнішого вивчення.
- Роздайте «Контрольні запитання про ризиковані емоції» усім учням та ученицям.
- Оберіть одну з тих емоцій, що їх діти позначили як потенційно ризиковані, тоді разом пройдіться списком перевірки. Зачитуйте кожне запитання уголос, по одному.
- Перейдіть до наступної емоції та знову перегляньте усі запитання по списку.
- Проведіть короткий підсумок вправи: запитайте, чи визначені ними ризиковані емоції мають щось спільне і чи варто нам бути обачними, коли помічаємо ризиковані емоції в собі та інших.

Підказки для вчительства

- Пильнуйте, щоб учнівство не вирішило, що ризиковані емоції – це «погані» емоції та їх треба боятися або притлумлювати. У житті є чимало речей, із якими треба бути обачними, – наприклад, вогонь, побутові прилади або цінні чи крихкі предмети. Та обачність не означає повну відмову – а лише таку поведінку, щоб не нашкодити собі та іншим. Ми визначаємо ризиковані емоції і стратегії поводження з ними для того, щоб учнівство навчилося конструктивно керувати власними емоціями без необхідності стримувати їх.
- «Контрольні запитання про ризиковані емоції» покликані допомогти дітям навчитися самостійно аналізувати думки та емоції з позиції їхніх можливих переваг або шкоди. Їхньою метою не є відсіювання емоцій або пошук правильних чи неправильних відповідей. Натомість діти вчать оцінювати, як на нас впливають різні емоції.
- Виділіть учнівству увесь можливий час на оцінювання решти ризикованих емоцій.

Приклад проведення

- *Пригадуєте картки, які ви створили під час попередньої вправи? Я розташую їх так, щоб усі бачили.*
- *Хто нагадає нам, що ми мали на увазі, коли говорили про іскру та лісову пожежу? Чим емоції схожі на іскру, яка призводить до лісової пожежі?*
- *Деякі емоції можуть перетворюватися на велику пожежу, якщо дати їм вийти з-під контролю.*

- Як ми називали ті емоції, які можуть обернутися великою пожежею? Ми називали їх «ризикованими» емоціями. Вони здатні вирости і спричинити нам ще більші проблеми.
- Чи можуть деякі з емоцій, записаних на дошці, бути ризикованими, як гадаєте? (Викличте до дошки окремих учнів та учениць і попросіть їх позначити «галочкою» ту емоцію, яка видається їм ризикованою і потребує детальнішого вивчення.)
- Зараз ми з вами проведемо розслідування, мов детективи, щоб з'ясувати, наскільки є ризикованими обрані вами емоції.
- На щастя, у нас є гарний інструмент для детективів – це ось цей список контрольних запитань. Ними ми можемо перевірити, чи ризикована емоція, і якщо так, то наскільки.
- Спершу перевіримо за цими контрольними запитаннями емоцію «розчарування». (Пройдіться по запитаннях разом із учнями й ученицями, нехай вони дають відповіді, а ви записуйте їх на дошці або великому аркуші.)
- Тепер, коли ми дали відповіді на всі запитання, приймімо рішення. Розчарування – це ризикована емоція? Якщо так, то дуже ризикована чи трохи?
- (Зробіть те саме із ще кількома емоціями, на скільки вистачить часу.)
- Отже, ми виявили кілька ризикованих емоцій, а тепер подумаймо, що між ними спільного. Як гадаєте, чим вони схожі між собою?

- Як нам проявляти обережність, коли ми помічаємо ризиковані емоції в собі чи інших людях?
- Що ми можемо зробити, коли відчуваємо ризиковану емоцію?

(Примітка: обов'язково допоможіть учнівству придумати способи долати ризиковані емоції якимось інакше, ніж пригнічувати їх у собі. Ви вже знайомі з багатьма стратегіями для цього із програми СЕЕН – наприклад, заземлення, ресурсність або стратегії «Миттєва допомога!». Можете підказати дітям й інші виходи: поговорити з другом / подругою або дорослими, глибоко подихати, взяти паузу, піти геть, знайти рішення проблемі тощо.)

РЕФЛЕКСІЙНА ПРАКТИКА | 7 хвилин

Стежимо за своїми емоціями

Огляд

Ця вправа схожа на заключну вправу третього розділу (шостий урок, вправа «Стежимо за своїм розумом»). Єдина різниця в тому, що наприкінці вправи ви попросите дітей поділитися, які емоції вони помічали в собі. У процесі виконання вправи учні й учениці мовчки підніматимуть руки, коли помічатимуть у себе емоцію, думку або самовідчуття, і опускатимуть, коли вони зникатимуть.

Приклад проведення

- Сядьмо у зручну позу.
- Коли ми надто збуджені чи надміру втомлені, коли ми не у своїй зоні стійкості, нам буде важко тренувати увагу. Як на тих малюнках, які ми робили про розум, коли він хоче спати або стрибати.

- Тому сядьмо рівно, спини тримаймо прямо. Щоб не відволікатися, опустімо погляд дотолу або заплющмо очі.
 - Спершу проведемо ресурсність і заземлення, щоб повернутися у зону стійкості.
 - Подумаймо в тиші про один зі своїх ресурсів або про кохану людину чи улюблену річ.
 - Якщо хочете, можете провести заземлення там, де сидите. Добре відчуйте стілець під своїм тілом та уявіть, що ви – міцне дерево, коріння якого сягає глибоко в землю. (Зробіть паузу.)
 - А тепер зосередьмося на диханні. Відчуйте, як повітря проходить крізь ніс і дістається до тіла. Відчуйте, як ви видихаєте. Нагадує: якщо почуваєтеся не дуже зручно, можете повернутися до свого ресурсу або провести заземлення. (Зробіть паузу на 30 секунд чи довше, якщо вашому учнівству зручно.)
 - А тепер спробуймо стежити тільки за тим, що відбувається в нашій голові.
 - Зараз ми припинемо зосереджувати увагу на диханні і будемо просто спостерігати за тим, що спаде нам на думку.
 - Але замість того, щоб дозволити думкам і емоціям заволодіти нами, ми спробуємо просто поспостерігати за ними. Це означає, що ми не будемо відтворювати думки чи переживати свої емоції, а просто помічати, які з них з'являються у нас у голові.
 - Посидьмо в тиші з повною увагою і спробуймо це зробити. (Зробіть паузу на 15–30 секунд або довше, якщо ваші учні та учениці здатні витримати стільки.)
 - Коли помітите у себе емоцію, думку або самовідчуття, тихенько підніміть руку. А коли вони відійдуть, опустіть руку.
 - Якщо відволічетесь або почнете активно думати чи переживати свої емоції, то згадайте, що ми просто стежимо за ними, мов спостерігачі: як вони приходять, утримуються в голові якийсь час і відходять. А тепер спробуймо робити це трошки довше. (Зробіть паузу на 15–30 секунд чи довше.)
 - Тепер розплющмо очі й поділімося враженнями.
 - Що ви помітили?
 - Кому вдалося простежити за тим, як приходять і відходять думки з голови? Як це було?
 - Хтось помітив почуття або емоцію?
 - Як гадаєте, ви зможете помічати свої емоції, коли вони з'являтимуться у вас протягом дня?
-
- ### ПІДСУМКИ | 3 хвилини
- Що ви дізналися про ризиковані емоції?
 - Як дізнатися, чи ризикована емоція, чи ні?
 - Що станеться, коли ми швидко помітимо ризиковану емоцію?
 - Чи дізналися ми щось таке, що допоможе нам помічати ризиковані емоції?

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ПЕРЕВІРКИ РИЗИКОВАНИХ ЕМОЦІЙ

- Чи може ця емоція перерости в небезпечну лісову пожежу?
- Чи спричиняє ця емоція стрес у мене або в людей поруч?
- Що було би, якби усі в нашій школі переживали цю емоцію частіше?
- Що було би, якби усі переживали цю емоцію лише зрідка?
- Що ще можемо сказати про цю емоцію? Ми нічого не випустили?

РОЗДІЛ 4

Керування емоціями

УРОК

6

Емоційна гігієна

Мета уроку

Мета цього уроку – познайомити учнівство з поняттям «емоційна гігієна», тобто як давати собі раду з ризикованими емоціями або попереджати їхнє виникнення, перш ніж вони ускладнять ситуацію для нас самих та інших лю-

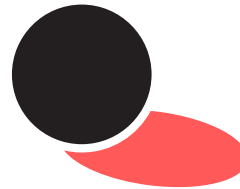
дей. Учнівство працюватиме зі сценаріями, перевірятиме кожну ризиковану емоцію за списком та вирішуватиме, що можна зробити самим і чим допомогти іншим у стані переживання цієї емоції.

Навчальні результати

Учениці й учні:

- познайомляться з поняттям «емоційної гігієни» як практики стримування й турботи про себе;
- складуть стратегії для попередження наслідків ризикованих емоцій у себе та в інших людей.

Ключові складові



Увага і самоусвідомленість

Тривалість

25 хвилин

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- групи емоцій (створені раніше), записані на дошці або великому аркуші паперу, щоб усім було видно;
- великий чистий аркуш паперу або дошка.

«РОЗІГРІВ» | 4 хвилини

- Ми з вами говорили про емоції й ризиковані емоції.
- Щоб помітити емоцію, особливо ризиковану, потрібна гостра увага.
- Тому ми почнемо зі зміцнення уваги.
- Дістаньте свої ресурсні набори і виберіть один ресурс. Покладіть його на парту. Він поруч із вами, якщо буде потрібно.
- Тепер на хвильку зосередьтеся на своєму тілі. Якщо відчуваєте, що йому треба потягнутися, то, будь ласка, потягніться.
- Повертаємося до своїх місць, сідаємо рівно і зручно.
- Цього разу будемо зосереджувати увагу на диханні. Але якщо вам від цього незручно або не хочете це робити, ви можете натомість подумати про свій ресурс і простежити за тим, які відчуття з'являються від цих думок у вашому тілі.
- Спробуйте простежити за відчуттями в носі та на обличчі, коли вдихаєте повітря. (Зробіть паузу.) І коли видихаєте. Можете також відчути дихання в животі. (Зробіть паузу.)
- Тепер спробуймо посидіти кілька хвилин і попрактикувати увагу до дихання. (Нехай учні й учениці потренують увагу до дихання протягом хвилини чи двох, у залежності від їхніх можливостей.)
- Що ви помітили? (Поділіться вголос.)

ОБГОВОРЕННЯ | 10 хвилин**Що таке емоційна гігієна?****Огляд**

Під час цього обговорення учнівство познайомиться з поняттям емоційної гігієни та розгляне його детальніше.

Що вивчатимемо

- Є тілесна гігієна – це коли ми доглядаємо за своїм тілом, а є емоційна гігієна, тобто догляд за думками.
- Емоційна гігієна дає змогу «подумати двічі», коли ми переживаємо ризиковану емоцію, і цим захистити від її негативних наслідків і себе, і тих, хто поруч.

Матеріали для уроку

Жодних.

Схема дій

- Нагадайте класові вправу, коли ви ділили емоції на групи, і які з них ви визначили ризикованими. Повісьте схему, яку ви тоді створили, або запишіть ризиковані емоції так, щоб усім у класі їх було видно.
- Пригадайте персонажа Тарасика з історій про його складний день або гостювання у бабусі (другий урок цього розділу). Оскільки цей урок діти могли проходити давніше, можете нагадати їм цю історію або перечитати її початок.
- У процесі читання запитайте учнів і учениць, коли, на їхню думку, Тарасик відчував якусь із ризикованих емоцій.
- Коли вони виявлять таку емоцію у Тарасика, скористайтеся списком стратегій,

поданим наприкінці уроку, щоб придумати, як Тарасику впоратися з цією конкретною ризикованою емоцією.

- Продовжуйте читати історію, виявляйте інші ризиковані емоції та знайомтеся зі стратегіями, які допомагають Тарасикові давати з ними раду.

Підказки для вчительства

Якщо буде нагода, скажіть дітям, що одна стратегія проти ризикованої емоції може виявитися дієвою в одній ситуації і недієвою в іншій. Саме тому варто мати кілька стратегій для ризикованих емоцій, а не лише одну.

Приклад проведення

- *Хто пам'ятає вправу про групи емоцій? Нагадайте класові, що ми тоді робили?*
- *Так, ми придумували споріднені слова на позначення емоцій.*
- *Хто пригадає якусь емоцію, про яку ми вирішили, що вона ризикована? (Повторіть із учнями й ученицями, нагадайте їм емоції, які вони віднесли до ризикованих. Вивісьте список ризикованих емоцій, визначених на попередньому уроці.)*
- *Чи всі можуть переживати таку емоцію в тій чи іншій ситуації?*
- *Повернімося до розповіді про Тарасика та його гостювання у бабусі. Пам'ятаєте, ми її читали?*
- *Тарасик приїхав до бабусі. Коли він прокинувся, то не одразу пригадав, де він. Потім дізнався, що його друг не прийде до нього погратися. А потому пішов погуляти в парк, але діти не прийняли його до гри.*
- *Як гадаєте, чи може Тарасик переживати ризиковані емоції в такий день? Які саме?*
- *Якби він відчував таку ризиковану емоцію, які самовідчуття могли би з'явитися у його тілі?*
- *А що він міг би зробити, щоб дати раду з цією конкретною ризикованою емоцією? Чи знаємо ми стратегії, які могли би стати йому в нагоді? (Запишіть їх на дошці під заголовком «Що ми можемо зробити для себе».)*
- *А якби ми були там із ним? Що би ми могли зробити, щоб допомогти йому, якби побачили у нього цю емоцію? (Це стратегії для інших. Запишіть їх на дошці під заголовком «Що ми можемо зробити для інших».)*
- *Чудово. Ось ми придумали стільки способів допомогти собі та іншим. А якби Тарасик відчував якусь іншу ризиковану емоцію? Наприклад, якби йому було страшно, самотньо, сумно чи він сердився? (Повторіть ті самі запитання: що він міг би відчувати на рівні тіла, що міг би зробити для себе, що міг би зробити для нього його друг. Запишіть ідеї дітей.)*
- *Уявіть, що Тарасик почув би, що ми вивчаємо емоційну гігієну, і прийшов до нас попросити допомоги, щоб подолати ризиковані емоції. Чого ми би могли навчити його? Що він міг би робити щодня, щоб почуватися готовим та впевненим у своїх силах не допустити, аби з іскорки розгорілася лісова пожежа?*

РЕФЛЕКСІЙНА ПРАКТИКА | 9 хвилин

Що можна зробити, коли відчуваєш сильну емоцію?

Огляд

Під час цієї рефлексійної практики діти оберуть якусь сильну емоцію, яка здатна спричинити проблеми їм та оточенню, і намалюють, що учень або учениця їхнього віку (як Тарасик) можуть зробити, якщо виникне така емоція.

Що вивчатимемо

- Коли ми чи інші люди переживають ризиковані емоції, ми можемо скористатися стратегіями проти ризикованих емоцій.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- аркуш для малювання та олівці або фломастери для кожної дитини.

Схема дій

- Поясніть, що Тарасик дізнався в нашому класі, що він теж може практикувати емоційну гігієну. Тепер він знає, що коли починає переживати ризиковану емоцію, то може дещо з цим зробити.
- Поясніть, що кожен учень і кожна учениця можуть обрати собі якусь одну емоцію зі списку ризикованих. Після цього попросіть дітей намалювати, як Тарасик використовує стратегії для подолання саме цієї ризикованої емоції, щоб не допустити більших проблем для себе чи оточення.
- Виділіть час, щоб діти розповіли класові про свої малюнки.

Підказки для вчительства

- Розмова про ризиковані емоції та потенційно шкідливу поведінку може бути теж ризикованою, якщо учнівство почне проговорювати власні травми чи досвід. Саме тому вони починають знайомство з такими емоціями через вигадану третю особу (Тарасика). Вони природно прикладають ці знання до себе. Але загалом рекомендуємо починати з опосередкованого вивчення теми, перш ніж переходити до розповідей у класі про власне емоційне життя.

Приклад проведення

- *Уявімо, що Тарасик посидів із нами на уроці і дізнався те, що й ми. Він може практикувати емоційну гігієну. Тепер він знає, що робити, коли переживати-ме ризиковану емоцію.*
- *Кожен і кожна з вас зараз вибере одну з ризикованих емоцій, про які ми говорили і які були в наших групах емоцій.*
- *Потім ви подумаете, що може зробити Тарасик, аби дати собі раду з цією емоцією та не допустити, аби вона переросла в більші проблеми, тобто щоб іскра не перетворилася на лісову пожежу.*
- *А тоді намалюєте, як Тарасик користується стратегією проти цієї ризикованої емоції.*
- *Після малювання охочі зможуть розказати класові, що вони намалювали.*
- (Виділіть близько 5 хвилин на малювання, після того дайте дітям можливість поділитися.)

ПІДСУМКИ | 2 хвилини

- Чим, на вашу думку, може бути корисною емоційна гігієна?
- Як нам вправлятися в емоційній гігієні, щоб практикувати її щоразу краще?

СТРАТЕГІЇ ДЛЯ РИЗИКОВАНИХ ЕМОЦІЙ

Назва емоції:

У яких ситуаціях хтось може переживати цю емоцію?

Коли хтось переживає цю емоцію, якою може бути їхня потреба?

Чи всі переживають цю емоцію час від часу?

Коли хтось переживає цю емоцію, яке тілесне самовідчуття може бути у них у тілі?

Стратегії, які допомагають давати раду з цією емоцією:

Що ми можемо зробити зі своїм тілом:

Що ми можемо зробити зі своїм розумом:

Що ми можемо зробити з іншими людьми:

Що ми можемо зробити, коли бачимо, що хтось інший переживає цю емоцію?



SEE Learning

Social, Emotional, and
Ethical Learning

РАННЯ ПОЧАТКОВА ШКОЛА

РОЗДІЛ 5

Навчатися
одні від одних,
пізнавати
одні одних

5

Огляд

У цьому розділі навчальна програма СЕЕН переходить із особистісного на соціальний рівень, а уроки націлені на те, щоб допомогти учнівству перенести увагу із себе на інших людей. Чимало навичок, які діти освоювали під час проходження уроків із перших чотирьох розділів особистісного рівня, можна застосовувати і тут, але тепер не до себе, а до однокласників, однокласниць та тих, із ким спілкуються щодня.

Діти цього віку природно цікавляться іншими людьми та придивлятися до них, але іноді учням і ученицям бракує навичок дослухатися до інших, ставити запитання та розуміти схожості й відмінності між собою й оточенням. Цей розділ розглядає три важливі аспекти цього питання, кожному з яких присвячено окремий урок: розуміння емоцій інших у контексті, вдумливе слухання та пізнання відмінностей і схожостей між усіма людьми. Усі три ґрунтуються на базовій темі – емпатії, тобто здатності розуміти інших та співпереживати їм у певній ситуації та емоційному стані. Емпатія та її підручна навичка вдумливого слухання закладають фундамент для наступного розділу – про співпереживання собі та іншим.

У такому віці діти іноді припускають, що інші думають і відчувають так само, як вони. Або ж, навпаки, сприймають відмінності між людьми як абсолютні, так, ніби різні люди не можуть мати нічого спільного. Мета цього розділу – допомогти віднайти точку посередині цих двох крайнощів, цінувати схожості й відмінності такими, якими вони є, і зрозуміти, що вони не заперечують одні одних. У точці, де сходяться спільності та відмінності між людьми, і виникає щире та сповнене поваги співпереживання до себе та інших.

У першому уроці, «Розуміти емоції інших у контексті», учнівство дізнається, що різні люди можуть переживати різні емоції в тій самій ситуації. Вони слухають розповідь про Антона й Алісу та знайомляться з двома персонажами, які геть по-різному реагують на одну ситуацію – зустріч із собакою на майданчику. Розуміння, що люди можуть переживати різні емоції у зв'язку з однією подією, є дуже важливим, бо воно відкриває для нас усвідомлення, наскільки сильно контекст (події з минулого та інші аспекти того, ким ми є) впливає на те, як ми реагуємо на ситуації довкола себе. Це потрібно для розуміння і схожостей, і відмінностей, а також для виховання емпатії.

У другому уроці, «Вдумливе слухання», діти вивчатимуть вплив неухважного слухання та познайомляться з поняттям і практикою активного слухання, яке називається «вдумливим». Слухати вдумливо – це слухати з повагою, з емпатією, із повною увагою, не переривати, не відволікатися й не зосереджуватися на собі та власних судженнях. У цій комунікаційній навичці поєднуються обидва види емпатії: уважне слухання дає змогу краще розібратися в ситуації іншої людини та її почуттях (когнітивна емпатія), а слухання з повагою допомагає відчути те, що відчуває інша людина, і проявити турботу (емоційна емпатія). Таке слухання ґрунтується на учнівських

навичках уваги та додатково відточує їх, оскільки зосереджується виключно на тому, що говорить інша людина, а не на тому, що ми хочемо сказати у відповідь. Вдумливе слухання також дає учням і ученицям змогу бути почутими однокласниками й однокласницями без осуду, а відтак у безпечному середовищі. Учнівство подумав про те, як вдумливе слухання впливає на тих, хто говорить, і тих, хто слухає, а також на те, як подібні практики впливають на атмосферу в класі.

На третьому уроці, «Поцінювання розмаїтості та спільностей між людьми», учнівство розбиратиме, чим ми схожі і чим різні. Вони пригадають вправу з першого розділу «Зайти й вийти», про коло, і з її допомогою поговорять про відмінності та схожості. Цю вправу можна наповнити ще глибшим сенсом для класу, якщо підігнати її під контекст вашого учнівства, і про це йдеться в підказках для вчительства в цьому уроці. Після того учениці й учні визначать, чим ми всі схожі, протиставлять це відмінностям між людьми, а насамкінець – унікальним рисам кожного й кожної. Визначення спільних людських рис сприяє вихованню емпатії та переводить нас на системний рівень – поцінювання спільності з людством, про яку йтиметься в подальших розділах.

Особиста практика учнівства

Поглиблення розуміння себе та інших – це постійний процес. Учні й учениці можуть навчатися щораз більше цінувати себе, однокласників і однокласниць, а також усіх людей, що живуть на планеті, якщо застосовуватимуть раніше пропрацьовані навички уваги та емоційної усвідомленості. Навичку вдумливого слухання, із якою діти познайомляться в цьому розділі, вони можуть повторювати протягом тижня, особливо коли спілкуватимуться одні з одними. Ця практика цілком застосовна в повсякденному житті.

Особиста практика вчительства

Коли проходитимете з дітьми цей розділ, подумайте про свій досвід вдумливого слухання. Як часто ви користуєтеся цим методом удома чи на роботі? Якщо ви вважаєте, що вдумливе, емпатичне слухання може допомогти, то спробуйте ловити себе на не дуже вдумливому слуханні та змінити свою поведінку. Коли вам це вдасться, зверніть увагу на вплив вашого вдумливого, емпатичного слухання на себе та ваших співрозмовників і співрозмовниць. Якщо вам складно слухати інших вдумливо та емпатично, спробуйте нагадати собі про спільність із людством: усі ми хочемо бути щасливими і не мати неприємностей.

Лист батьківству й опікунству



Дата: _____

Шановні матері й батьки, опікуни й опікунки!

Цим листом повідомляємо, що ваша дитина починає вивчати **п'ятий розділ програми СЕЕН, «Навчатися одні від одних, пізнавати одні одних».**

Під час проходження п'ятого розділу ваша дитина вивчатиме розбіжності, схожості та унікальність людей, а також те, чим усі жителі планети схожі між собою (усі ми маємо почуття, потреби й бажання бути щасливими). Розуміння спільності між людьми дає змогу зрозуміти й відмінності, а також підкріплює емпатію. Ваша дитина навчиться вдумливо слухати, і це допоможе їй бути уважнішою до тих, хто говорить, і слухати без перебивань та суджень.

Практика вдома

Коли ваша дитина проходитиме цей розділ, їй буде корисно, якщо ви попросите її продемонструвати навички вдумливого слухання. Спробуйте й собі попрактикувати вдумливе слухання своєї дитини (із повною увагою, без суджень, без перебивань, із емпатією) – ваш приклад надихне дитину і продемонструє ваше з нею емоційне співналаштування. Емоційне співналаштування – це важлива складова емпатії, яка полягає у тому, щоб зрозуміти почуття іншої людини й бути до них небайдужими. Ваша дитина вчиться розпізнавати зовнішні ознаки почуттів іншої людини – вираз обличчя, тон голосу, мову тіла. Ви допоможете своїй дитині поліпшити навички емпатії, якщо запитуватимете, як, на її думку, відчувається інша людина, і разом помічатимете різні ознаки тих чи інших переживань.

Попередні розділи

- У першому розділі діти вивчали концепції доброти і співпереживання та створювали класні домовленості.
- У другому розділі діти вивчали важливу роль тіла, особливо нервової системи, для щастя і благополуччя людини.
- У третьому розділі діти вивчали тему уваги – чому це важливо, як її тренувати та як бути уважними до самих себе.
- У четвертому розділі діти знайомилися з темою емоцій та поняттям емоційної гігієни, як виникають емоції та як орієнтуватися в них (управляти ними).

Додаткове читання

Нагадуємо, що структура навчальної програми СЕЕН, про яку йдеться у «Методичних вказівках до СЕЕН», пояснює цілу навчальну програму. Англійською з ними можна познайомитися на сайті www.compassion.emory.edu, а українською – www.edcamp.ua/seelearning.

Підтримати впровадження програми СЕЕН та взяти участь у її обговоренні ви можете, долучившись до спільноти за покликанням: <http://bit.ly/coloseelua>.

Якщо матимете запитання, будь ласка, звертайтеся.



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Підпис учителя / учительки

Ім'я учителя / учительки: _____

Контакти учителя / учительки: _____

РОЗДІЛ 5

Навчатися одні від одних, пізнавати одні одних

УРОК

1

Розуміти емоції інших у контексті

Мета уроку

Співпереживання й доброти легше практикувати тоді, коли ми розуміємо, що поведінка та емоції інших виникають у певному контексті їхнього життя та минулого досвіду. Учні вступо працю-

ватиме зі сценаріями, персонажі яких по-різному реагують на схожі ситуації, і це дасть дітям можливість зрозуміти, що люди можуть по-різному переживати однакові події.

Навчальні результати

Учениці й учні:

- розберуть, як різні ситуації впливають на почуття людей;
- подумають над тим, що люди можуть мати різні емоційні реакції на ту саму ситуацію.

Ключові складові



Міжособистісна усвідомленість

Тривалість

25 хвилин

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- історію про Алісу й Антона (подана в цьому уроці);
- папір та приладдя для малювання для всіх дітей.

«РОЗІГРІВ» | 3 хвилини

- Проведімо коротку вправу на увагу. Як ви хочете відчувати своє тіло?
- Спершу сядьмо зручно та рівно, спину тримаймо рівно. Я буду з розплющеними очима, а ви можете заплющити очі або дивитися в підлогу.
- Тепер оберіть один із ресурсів зі свого набору або ж уявіть новий: щось, від чого ви почуваетесь краще, безпечніше, щасливіше.
- Тепер подумаймо про цей ресурс і спробуймо зосередити всю увагу на ньому протягом хвилинки в тиші. Якщо вам більше підходить заземлення, можете попрактикувати його. (Зробіть паузу.)
- Що ви помічаєте у своєму тілі? Якщо вам зараз приємно або нейтрально, зосередьтеся на цьому відчутті. Якщо вам зараз неприємно, то змініть ресурс або проведіть заземлення. (Зробіть паузу.)
- Можете також змінити положення тіла, але намагайтеся не потурбувати при цьому інших учнів і учениць. Якщо ні, то просто тримайте увагу на своєму ресурсі.
- Тепер зосередьмося на диханні. Спробуємо простежити за тим, як ми вдихаємо й видихаємо.
- Якщо вам некомфортно стежити за диханням, можете повернутися до практики ресурсності або заземлення. (Зробіть паузу на 15-30 секунд.)
- Якщо ви відволікаєтеся, спробуйте потримати увагу на диханні. Можете порухувати свої вдихи й видихи. (Зро-

біть паузу трохи на довше: секунд 30-60 або більше).

- Завершуймо цю вправу, розплющуймо очі. На що ви звертали увагу? (Дайте ученицям і учням можливість поділитися вголос.)

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 12 хвилин
Антон і Аліса бачать собаку**Огляд**

Під час цих читань та обговорень учні й учениці вивчатимуть, як і чому різні люди реагують на ту саму ситуацію різними емоціями.

Що вивчатимемо

- Ми можемо по-різному реагувати на ту саму ситуацію й по-різному почуватися в ній.
- Ми можемо зрозуміти, чи інша людина реагує не так, як ми, якщо уважно придивимося до її реакції або просто запитаємо її.

Матеріали для уроку

Жодних.

Схема дій

- Скажіть ученицям і учням, що зараз ви разом послухаєте розповідь і звернете увагу на те, як почувуються її персонажі. Скажіть дітям, що іноді в тій самій ситуації у двох персонажів виникатимуть різні почуття.
- Прочитайте розповідь уголос.
- Обговоріть історію та почуття персонажів за допомогою таких запитань:

- Як почувалася Аліса в цій історії? Чому ми вважаємо, що вона так почувалася?
- Підійміть руку, якщо ви б почувалися так само, як Аліса.
- А Антон, як він почувався? Чому ми вважаємо, що він почувався саме так?
- Підійміть руку, якщо ви б почувалися так само, як Антон.
- Як ви гадаєте, чому Аліса й Антон мали різні почуття до того самого собаки?
- Якщо вистачить часу, прочитайте історію ще раз і попросіть учнів і учениць підіймати руки, коли, на їхню думку, персонажі переживатимуть якісь емоції й діти знають, які саме. Попросіть їх пояснити, що може відчувати персонаж і чому.

Підказки для вчительства

- Зверніть увагу, що ця історія включена також до четвертого розділу; там є ілюстрація, яку можна використати повторно.
- Якщо потрібно, можете змінити розповідь так, щоб вона була ближчою і зрозумілішою для ваших учнів і учениць.

АНТОН І АЛІСА БАЧАТЬ СОБАКУ

Антон і Аліса навчаються разом у початковій школі. Одного сонячного теплого дня вони бавляться на шкільному подвір'ї, коли раптом чують, як гавкає собака. Гавкіт усе ближчає. Аліса усміхається, її карі очі радісно поблискують. Вона захоплено озирається в пошуках песика.

Аліса згадує свого собаку, Цуцика, який удома часто спить калачиком біля її ніг, і відчуває приплив теплоти в грудях. Вона починає кликати собаку.

Антон теж почув гавкіт. Його тіло напружилось, очі округлилися. Він різко окидає поглядом ігровий майданчик. Антон відчуває, як пітніють долоні, а серце починає битися все швидше. Руками й ногами пробігає заряд енергії. Він ще не бачить собаки, але починає повільно рухатися до великих пофарбованих дверей школи. У школі стоїть Мартин і бачить, як Аліса бавиться з собакою, який радо вимахує хвостом, і як Антон поспіхом заходить усередину школи і йде коридором.

Приклад проведення

- Як почувалася Аліса в цій історії? Чому ми вважаємо, що вона почувалася саме так?
 - Підійміть руку, якщо ви би почувалися так само, як Аліса.
- Як почувався Антон у цій історії? Чому ми вважаємо, що він почувався саме так?
 - Підійміть руку, якщо ви би почувалися так само, як Антон.
- Чому, на вашу думку, Антон і Аліса по-різному почувалися поруч із тим самим собакою?
- Зараз я ще раз прочитаю оповідання і прошу вас підіймати руку тоді, коли почуєте щось, що свідчить про почуття героїв. Хто підніматиме руку, пояснюватиме, чому персонаж відчувається саме так і чому ви так вважаєте.

- (Прочитайте розповідь уголос іще раз і зупиняйтеся для обговорення, коли учні й учениці помічатимуть щось про те, як почувуються герої.)
- (Поставте такі запитання):
 - Як ми можемо помічати почуття своїх однокласників і однокласниць?
 - Можете згадати випадок, коли ви почувалися в один спосіб щодо певної ситуації, а ваші батьки, опікуни чи друзі – інакше? Як ви зрозуміли, що їхні почуття відрізняються від ваших? Як ви дізналися, що вони думали з того приводу?
 - Згадайте щось, що ви дуже любите (наприклад, певні ігри, конкретну їжу, спорт чи інші заняття), а інші люди – ні.

РЕФЛЕКСІЙНА ПРАКТИКА | 7 хвилин

Ми по-різному переживаємо події

Огляд

Учнівство згадуватиме ситуації, у яких вони почувалися захопленими з певного приводу, а знайомі їм люди б зреагували інакше.

Що вивчатимемо

Речі чи події, які викликають у нас сильні емоції, можуть викликати в інших людей зовсім інші почуття й реакції.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- папір і приладдя для малювання для всіх дітей.

Схема дій

- Роздайте папір і приладдя для малювання дітям.
- Попросіть їх згадати ситуацію, коли вони були дуже чимось захоплені. Попросіть підняти руки тих, хто згадав таку ситуацію. Нехай кілька учнів і учениць поділяться своїми ситуаціями – це допоможе решті пригадати свої. Можете також поділитися з дітьми кількома власними прикладами.
- Попросіть учнівство попрацювати індивідуально й намалювати ілюстрацію того моменту, коли вони переживали сильне захоплення. На малюнку має бути також предмет захоплення.
- Після того попросіть дітей домалювати кількох членів родини або друзів. Поставте їм такі запитання: чи були б ці люди також захоплені тим, що є на малюнку? Чому? Чому ні? Чи почувався би хтось із них інакше, ніж вони?
- Попросіть їх намалювати хоча б одну людину, якій би ця річ чи ситуація не дуже сподобалася.
- Нехай учнівство поділиться з класом тим, що вони намалювали і чому деякі зображені персонажі почувуються в цій ситуації в один спосіб, а інші – інакше.

Підказки для вчительства

Жодних.

Приклад проведення

- Зараз я роздам кожному й кожній із вас по аркушу паперу й приладдя для малювання. Перш ніж братися до малюнків, дочекайтеся, будь ласка, моїх вказівок.

- Загадайте ситуацію, коли ви були щиро захоплені чимось. Підійміть руки, хто згадали.
- Дамо можливість кільком із вас висловитися. (Попросіть кількох учнів і учениць поділитися й запропонуйте власний приклад.)
- Тепер хочу попросити вас заплющити очі або перевести погляд у підлогу. Ще раз згадайте цю ситуацію, яка викликала у вас захоплення, і додайте до неї кількох членів родини або друзів. Вони теж захоплені? Чому? Чому ні? Чи міг хтось із них пережити інші почуття з цього самого приводу? (Зробіть паузу на 30 секунд.)
- Розплющте очі. Зараз будемо малювати. Намалюйте себе і своє захоплення ситуацією, а також кількох своїх друзів чи рідних. Обов'язково зобразіть хоча б одну людину, яка не є так само захопленою, як ви. Цю вправу виконуємо в тиші,

кожен і кожна особисто, а в кінці поділимось враженнями. Можете починати. (Виділіть класові достатньо часу для малювання.)

- Хто хоче поділитися?
 - Розкажіть, що відбувається на малюнку.
 - Хто захоплений у цій ситуації, а хто ні? Поясніть, чому.

ПІДСУМКИ | 3 хвилини

- Коли щось відбувається – як в історії про Антона, Алісу й собаку, – чому ми іноді відчуваємо однакові емоції з приводу ситуації, а іноді – різні? Як гадаєте?
- Коли хтось переживає емоції, відмінні від наших, які запитання ми могли би поставити цій людині, щоб пересвідчитися, що правильно зрозуміли її почуття?

РОЗДІЛ 5

Навчатися одні від одних, пізнавати одні одних

УРОК

2

Вдумливе слухання

Мета уроку

Цей урок знайомить дітей із вдумливим слуханням. Слухати вдумливо означає слухати з повагою, емпатією, повною увагою, не перебивати, не відволікатися та не зосереджуватися на собі і власних судженнях. Таке слухання потребує відточених навичок

уваги, оскільки потрібно зосереджуватися на тому, що каже співрозмовник / співрозмовниця, а не на власній відповіді. Вдумливе слухання дає учнівству можливість більше дізнатися одні про одних та навчатися одні від одних без осуду.

Навчальні результати

Учениці й учні:

- дізнаються, що таке вдумливе слухання;
- спробують слухати одні одних вдумливо, не перериваючи й не зосереджуючись на собі;
- подумають, як використовувати вдумливе слухання у школі або в житті.

Ключові складові



Міжособистісна усвідомленість

Тривалість

30 хвилин

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- великий аркуш паперу з трьома заголовками: «Коли мене не слухають, я почуваюся...», «Коли мене слухають, я почуваюся...» і «Ознаки вдумливого слухання»;
- маркери;
- таймер або годинник.

«РОЗІГРІВ» | 4 хвилини

- Проведімо коротку вправу на увагу. Як ви хочете відчувати своє тіло?
- Спершу сядьмо зручно та рівно, спину тримаймо рівно. Я буду з розплющеними очима, а ви можете заплющити очі або дивитися в підлогу.
- Тепер оберіть один ресурс зі свого набору або ж уявіть новий: щось, від чого ви почуваетесь краще, безпечніше, щасливіше.
- Тепер подумаймо про цей ресурс і спробуймо зосередити всю увагу на ньому протягом хвилинки в тиші. Якщо вам більше підходить заземлення, можете попрактикувати його. (Зробіть паузу.)
- Що ви помічаєте у своєму тілі? Якщо вам зараз приємно або нейтрально, зосередьтеся на цьому відчутті. Якщо неприємно, то перенесіть увагу на іншу частину тіла, яка почуваетесь краще. (Зробіть паузу.)
- Тепер зосередьмося на диханні. Спробуємо простежити за тим, як ми вдихаємо й видихаємо.
- Якщо вам некомфортно стежити за диханням, можете повернутися до практики ресурсності або заземлення. (Зробіть паузу на 15–30 секунд.)
- Якщо відволічетесь, спробуйте повернути увагу до дихання. Можете порухувати свої вдихи й видихи. (Зробіть паузу трохи на довше: секунд 30–60 або більше.)
- Завершуймо вправу, розплющуймо очі. Що ви помітили? (Дайте ученицям і учням можливість поділитися вголос.)

ПРЕЗЕНТАЦІЯ / ОБГОВОРЕННЯ | 8 хвилин

Вдумливе слухання в ролях

Огляд

Під час вправи учнівство спостерігатиме, як ви з іншими учнем / ученицею розіграєте вдумливе слухання в ролях. Вони обдумають побачене та обговорять важливість вдумливого слухання.

Що вивчатимемо

- Ми можемо навчитися краще, більш вдумливо слухати одні одних.
- Коли ми вдумливо слухаємо одні одних, це дає нам можливість якісніше спілкуватися між собою та ділитися даром вдумливого слухання з іншими.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- таймер або годинник.

Схема дій

- Коли робитимете презентацію перед класом, не кажіть їм, що ви показуєте неухвалене слухання. Просто дайте їм можливість відгадати, що відбувається.
- Під час слухання в ролях той / та, хто говоритиме, нехай розповість вам про те, що вони люблять робити на вихідних. (Якщо знаєте іншу цікаву вашим учням і ученицям тему, то можете запропонувати її.) Підготуйте свого напарника / напарницю: поясніть мету вправи і скажіть, що ви слухатимете неухвалено, щоб їх це не засмутило перед цілим класом.
- Запустіть таймер на 45 секунд (або стежте за настінним чи наручним

годинником) і попросіть мовця починати. Коли він / вона говоритиме, активно демонструйте неухажне слухання: перебивайте, закривайте очі, відвертайтеся, дивіться на годинник або телефон тощо. Завдання напарника / напарниці – спробувати говорити усі 45 секунд попри ваше очевидне невміння слухати. (Нижче, у підказках для вчительства, ідеться про підготовку до цієї вправи.)

- Коли 45 секунд збіжать, подякуйте мовцеві та попросіть клас щиро поаплодувати йому / їй за виконану роль.
- Попросіть учнівство обдумати побачене, скористайтесь запитаннями, поданими в прикладі проведення.

Підказки для вчительства

- Радимо вам провести «репетицію» цієї вправи з тими, хто буде вашим напарником / напарницею на уроці (можете попросити когось із учнівства або колег). Переконайтеся, що вони розуміють, що це лише рольова гра і що їм буде зручно в їхній ролі. Якщо це буде хтось із учнівства, проговоріть їхню роль, щоб вони могли вільно говорити від початку відведеного часу.
- Під час цієї вправи діти у класі можуть сміятися. Їх або смішатиме ваша поведінка, або вибиватиме з рівноваги неухажне слухання. Можете поставити їм нейтральні (неупереджені) запитання про їхню реакцію, щоб допомогти зрозуміти, чому вони сміялися з цієї сценки. (Цілком імовірно, що вони зрозуміють, що неухажне слухання буває смішним, коли воно награне, але не дуже смішним, коли відбувається насправді.)

Приклад проведення

- *Прошу вашої уваги до (ім'я напарника / напарниці) та до мене. Ми покажемо вам коротку сценку, а коли завершимо, я попрошу вас розповісти, що кинулося вам у вічі, на що ви звернули увагу. (Поставте таймер на 45 секунд. Почніть сценку з привітання, а тоді попросіть напарника / напарницю розповісти вам про те, чим вони займалися на вихідних. Коли час вийде, завершіть сценку.)*
- *Дякую дуже. Давайте щиро поаплодуємо нашому / нашій (ім'я) за чудове виконання ролі.*
- *На що ви звернули увагу з того, що відбувалося?*
- *Що ви помітили в моїй поведінці? Що я робила / робив? (Вислухайте відповіді та заохотьте учнівство описати реальну поведінку, а не свої враження про неї. Якщо хтось казатиме: «Ви поводитися грубо», то запитайте, які саме дії про це свідчили. Наприклад, «Ви перебивали мовця».)*
- *Що ви помітили щодо тих, хто говорили? Як вони реагували на мою поведінку? Якби ви були на їхньому місці, як би ви почувалися?*
- *Запитаймо його / її самі: як воно – розмовляти з людиною, яка геть не вміє слухати? Чи помічали ви якісь самовідчуття в тілі? А емоції чи переживання?*
- *Як гадаєте, якої поведінки від того, хто слухає, хотіла б людина, яка говорить?*
- *У яких ситуаціях може бути важливо слухати інших вдумливо та уважно?*

ПРЕЗЕНТАЦІЯ ТА РЕФЛЕКСІЙНА ПРАКТИКА | 15 хвилин

Вдумливе слухання*

Огляд

Під час цієї вправи учнівство порівняє на контрасті свої почуття, коли тебе слухають вдумливо і коли тебе слухають не уважно. Діти складуть опис вдумливого слухання, після чого коротко повправляються у вдумливому слуханні в парах.

Що вивчатимемо

- Існує велика різниця між не уважним та вдумливим слуханням.
- Вдумливе слухання впливає на тих, хто говорить, тих, хто слухає, а також на клас, школу чи громаду загалом.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- маркери;
- таймер або годинник;
- великий аркуш паперу з трьома заголовками: «Коли мене не слухають, я почувуюся...», «Коли мене слухають, я почувуюся...» і «Ознаки вдумливого слухання».

Схема дій

- Поясніть, що сьогодні ви говоритимете про те, що означає слухати іншу людину з повною увагою.
- Попросіть дітей навести приклади того, як вони почувуються, коли хтось їх не слухає. Запишіть їхні думки на великому аркуші під заголовком «Коли мене не слухають, я почувуюся...».

Можете нагадати їм про сценку, яку ви щойно показували.

- Попросіть учнівство навести приклади, як вони почувуються, коли їх слухають із повною увагою та без суджень. Запишіть їхні ідеї під заголовком «Коли мене слухають, я почувуюся...»
- Попросіть їх зауважити різницю між двома отриманими списками.
- Запитайте, який вигляд має слухання з повною увагою. Поясніть їм, що таке слухання ви в класі називатимете «вдумливим». Запишіть їхні ідеї під заголовком «Ознаки вдумливого слухання». (Примітка: ці аркуші варто зберегти для подальшого використання.)
- Попросіть зголоситися двох учнів / учениць, які готові попрактикуватися перед класом із вашими підказками. (Якщо ніхто не захоче зголоситися, можете зробити це з напарником / напарницею з попередньої вправи.) Мовець говоритиме про одне зі своїх улюблених занять. Перш ніж почати виконувати вправу, допоможіть тим, хто слухатиме, приготувати тіло й розум до вдумливого слухання. Запитайте, як вони себе поводитимуть, і заохотьте їх звернутися до створеного раніше списку «Ознаки вдумливого слухання». Попросіть решту учнів і учениць уважно стежити за проявами вдумливого слухання, які вони помітять під час пробного виконання вправи.
- Попросіть добровольців почати виконувати вправу й виставте таймер на 60 секунд.
- Коли час вийде, попросіть їх зупинитися. Запитайте решту класу, які ознаки

вдумливого слухання вони помітили. Якщо учнівство назве щось, чого нема у вашому списку ознак вдумливого слухання, допишіть це туди. Якщо хтось підмітить ознаки невдумливого слухання, нагадайте учнівству, що зараз ви говорите тільки про хороше вдумливе слухання.

- Подякуйте (можна оплесками) тим двом дітям, які показували класові, як робити вправу.
- Поділіть учнівство на пари – повправлятися у вдумливого слухання. Нехай вони між собою вирішать, хто першим говоритиме, а хто слухатиме. Мовець матиме 90 секунд, щоб розповісти про улюблене заняття; друга особа в парі в цей час має вдумливо слухати. Можна пояснити суть заняття, яке подобається, чому воно подобається, коли вони вперше почали цим займатися тощо.
- Коли 90 секунд вийдуть, дайте дітям знак помінятися ролями: ті, хто говорили, зараз вдумливо слухають, а ті, хто слухали, говоритимуть.
- Коротко підсумуйте вправу за допомогою таких запитань:
 - Які ознаки вдумливого слухання ви помітили?
 - Як ви почувалися, коли вас уважно слухати? А коли самі слухали?
 - Що для вас найскладніше у вдумливому слуханні?

Підказки для вчительства

- Збережіть список ознак вдумливого слухання для подальшого використання.

- У програмі СЕЕН вдумливе слухання означає слухати уважно, не перебивати, не відволікатися, не давати порад і не звертати бесіду на себе. Буває, ми слухаємо інших із частковою увагою, а на додачу ще й реагуємо, думаємо про щось, плануємо подальшу репліку. Вдумливе слухання означає слухати з повною увагою й без осуду. Вдумливе слухання, як і співпереживання, звернене на інших, а не на себе.
- Не забувайте, що під час пробного проведення вправи на прикладі двох добровольців потрібно звертати увагу класу лише на позитивні ознаки вдумливого слухання. Якщо діти, які зголосилися показати вдумливе слухання, не демонструють таких ознак, попросіть ще когось спробувати. Не критикуйте дітей перед усім класом; за потреби можете поговорити з ними про цю вправу віч-на-віч.

Приклад проведення

- *Отже, ви побачили приклад неуважного слухання. А зараз поговоримо про те, як цього не робити й натомість слухати інших вдумливо.*
- *Давайте пригадаємо, як відчувається людина, яку не слухають? Які в неї виникають відчуття? (Дайте учнівству змогу висловитися й запишіть їхні думки на аркуші з заголовком «Коли мене не слухають, я відчуваю...».)*
- *А як ви відчуваєтеся, коли вас уважно слухають? (Попросіть дітей озвучити свої ідеї та запишіть їх на великому аркуші паперу з заголовком «Коли мене слухають, я відчуваю...».)*

- У нас вийшло два списки. Чим вони відрізняються?
- Що нам робити, щоб стати хорошими слухачами? Щоб вдумливо слухати тих, хто говорить? Давайте подумаємо, які ознаки свідчать про вдумливе слухання? (Можна нагадати учнівству про обговорення ознак неуважного слухання й запропонувати їм назвати протилежні прояви такої поведінки.)
- Як повинні поводитися наші очі (наш погляд)? Який вираз обличчя свідчить про вдумливе слухання? Де мають бути руки? А якою має бути поза тіла? Що робить розум, коли вдумливо слухає? А емоції? (Дайте учнівству змогу висловитися й допоможіть називати чіткі ознаки вдумливого слухання. Запишіть їхні ідеї на аркуші із заголовком «Ознаки вдумливого слухання».)
- Не тільки увагу можна тренувати як м'яз, а й уміння слухати уважно і вдумливо. Для цього потрібно вправлятися.
- Давайте спробуємо просто зараз. Тема наших розмов – улюблене заняття. Подумайте, що вам особливо подобається робити. Ви зможете поговорити про це заняття із кимось у парі. (Зробіть коротеньку паузу.) Що вам спадає на думку?
- (Попросіть зголоситися двох дітей, які під вашим керівництвом покажуть вправу перед класом. Мовець говорить про улюблене заняття. Перш ніж почати, дайте змогу слухачеві / слухачці підготувати тіло й розум до вдумливого слухання.) Пригадаймо собі ознаки вдумливого слухання. Про що треба пам'ятати на рівні тіла? А на рівні розуму?
- (Решті класу.) Уважно простежмо за виконанням вправи й тим, які ознаки вдумливого слухання ми помічаємо. (Виставіть таймер на 60 секунд і попросіть учнівство починати.)
- Дякую! Які ознаки вдумливого слухання ви спостерегли? (Дайте учнівству можливість висловитися. Якщо хтось почне критикувати, нагадайте своє запитання: «Які ознаки вдумливого слухання ви спостерегли?».)
- Чи помітили ви якісь ознаки вдумливого слухання, яких ще нема в нашому списку? (Допишіть їх.)
- А тепер повправляймося в парах. (Об'єднайте дітей у пари.) Кожен і кожна матиме 90 секунд на те, щоб спробувати вдумливе слухання свого партнера чи партнерки. Нагадую, що ми говоримо про улюблене заняття. Вирішіть, будь ласка, хто спершу говоритиме, а хто слухатиме. (Зробіть паузу.)
- Коли я скажу починати, перші мовці починають говорити про улюблене заняття, а ті, хто слухають, практикують вдумливе слухання – тобто робитимуть усе те, що є в нашому списку ознак вдумливого слухання. Коли мине 90 секунд, я дам вам знак, і ви поміняєтеся ролями: ті, хто слухали, почнуть говорити, а хто говорили – слухати.
- Готові? (Профасилітуйте вправу. Ходіть класом і слухайте та дивіться, як поведуться діти.)

- Які ознаки вдумливого слухання ви помітили?
- Як ви почувалися, коли вас слухали? А коли ви слухали?
- Що далось вам складно у вдумливому слуханні?

ПІДСУМКИ | 3 хвилини

- Пригадайте, будь ласка, якусь ситуацію вчора, коли вас вдумливо слухали? Як це було? Як ви знали, що це вдумливе, уважне слухання?
- Чи можете пригадати ситуацію за вчора, коли ви вдумливо слухали когось? Ви пам'ятаєте, що вам казали і як ви почувалися?
- Тепер ми знаємо, як слухати інших вдумливо, і будемо робити це в класі разом частіше.

РОЗДІЛ 5

Навчатися одні від одних, пізнавати одні одних

УРОК
3

Поцінювання розмаїтості та спільності між людьми

Мета уроку

У цьому уроці діти розглянуть подібності та розбіжності між людьми. Розбіжності розглядатимуть не з осудом, а з цікавістю, яка сприяє розумінню того, що розмаїтість – це добре, а не страшно чи погано. Попри те, що ми всі різні, між людьми є багато спільного, і це речі важливі та фундаментальні. Зокрема, у кожного й кожної є фізичне тіло, яке переживає самовідчуття, ми

всі живемо в громадах, маємо базові потреби, хочемо бути щасливими, цінуємо доброту й прагнемо її від інших і переживаємо емоції. Такий підхід до розмаїтості та відмінностей між людьми у контексті спільних потреб та переживань може допомогти дітям зрозуміти, чому так важливо поцінювати розбіжності між людьми.

Навчальні результати

Учениці й учні:

- розглянуть, чим усі люди схожі між собою і чим відрізняються;
- зрозуміють, що, попри відмінності, у всіх нас схожі потреби й бажання;
- зрозуміють, що деякі речі стосуються не всіх людей, хоч ми й можемо припускати інакше.

Ключові складові



Визнання спільності з людством

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- список ознак вдумливого слухання;
- великі аркуші паперу / дошку й такі заголовки / колонки:
 - «Чим ми всі схожі»;
 - «Чим ми всі різнимось»;
 - місце для третьої колонки;
- маркери.

Тривалість

30 хвилин

«РОЗІГРІВ» | 3 хвилини

- Проведімо коротку вправу на увагу. Як ви хочете відчувати своє тіло?
- Спершу сядьмо зручно та рівно, спину тримаймо рівно. Я буду з розплющеними очима, а ви можете заплющити очі або дивитися в підлогу.
- Оберіть один ресурс зі свого набору або уявіть новий: щось, від чого ви почуваетесь краще, безпечніше, щасливіше.
- Тепер подумаймо про цей ресурс і спробуймо зосередити всю увагу на ньому протягом хвилинки у тиші. Якщо вам більше підходить заземлення, можете попрактикувати його. (Зробіть паузу.)
- Що ви помічаєте у своєму тілі? Якщо вам зараз приємно або нейтрально, зосередьтеся на цьому відчутті. Якщо неприємно, то перенесіть увагу на іншу частину тіла, яка почуваетесь краще. (Зробіть паузу.)
- Тепер зосередьмося на диханні. Спробуємо простежити за тим, як ми вдихаємо й видихаємо.
- Якщо вам некомфортно стежити за диханням, можете повернутися до практики ресурсності або заземлення. (Зробіть паузу на 15–30 секунд.)
- Якщо відволічетесь, спробуйте повернути увагу до дихання. Можете порухувати свої вдихи й видихи. (Зробіть паузу трохи на довше: секунд 30–60 або більше.)
- Завершуймо вправу, розплющуймо очі. Що ви помітили? (Дайте ученицям і учням можливість поділитися вголос.)

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 12 хвилин

Зайти й вийти

Огляд

За допомогою вправи «Зайти й вийти» учнівство подумає про спільності та відмінності між людьми.

Що вивчатимемо

- Усі люди різні, але кожен і кожна з нас мають спільність із людством, а відтак і подібності між собою.
- Окрім спільності з людством, кожна людина має якості та риси, що роблять її унікальною.

Матеріали для уроку

Жодних.

Схема дій

- Попросіть учнівство стати колом.
- Зачитуйте твердження, прописані для цієї вправи, по одному за раз.
- Ті, про кого це твердження правдиве, роблять один крок у коло. Ті, кого не стосується, залишаються стояти на місці.
- Учнівство не повинно нічого обговорювати, але ви ставитимете їм запитання про те, яким виходить їхнє коло, хто всередині, хто назовні. Після того подякуйте, попросіть повернутися на початкові позиції та продовжуйте вправу.
- Після прочитання всіх тверджень попросіть учнівство повернутися на місця і проведіть короткий підсумок за допомогою таких запитань:

- Чим ми відрізняємося одні від одних?
- Чим ми схожі?

Підказки для вчительства

- Ця вправа принесе більше користі, якщо вам вдасться виділити хвилину й заздалегідь подумати про різноманіття у вашому класі – релігійне, етнічне, за місцем проживання, за харчовими уподобаннями, за типами родин, соціально-економічним статусом тощо. Можете замінити підказки на початку цієї вправи конкретними запитаннями, які підкреслюють схожості та відмінності саме в цьому класі. Переконайтеся, що жодне з ваших запитань не підіймає тем, про які учнівству буде незручно говорити. Почніть із того, чим ваші учні й учениці різняться між собою, наприклад, уподобаннями або індивідуальними характеристиками, а тоді переходьте до спільностей, про які ми вже говорили в межах цієї програми: що ми переживаємо однакові емоції, самовідчуття, потреби, рівні уваги, доброту тощо.
- Вам знадобиться велика площа для того, щоб учнівство могло зібратися у велике коло, усередину якого можна робити крок. Можливо, потрібно буде посунути парти або використати більшу площу, як-от актову залу чи майданчик на вулиці.
- *Альтернативи:* Замість робити крок у коло / із кола, можете попросити учнівство сформулювати коло стільцями й підводитися чи залишатися сидіти у відповідь на запитання. Можна також підіймати руки. Який би метод ви не вибрали, головне, щоб учнівство

бачили одні одних і розуміли, як їхні однокласниці й однокласники відповідають на запитання.

- У процесі виконання вправи можете озвучувати, у кого що спільне з ким, перш ніж учнівство почне помічати ці речі самостійно.
- Не запитуйте, чому учні й учениці вступають чи не вступають у коло. Цілком можливо, що хтось щось не розчули чи не зрозуміли. Повторіть запитання, якщо це так, але й приймайте всі відповіді без осуду.

Приклад проведення

- *Станьмо великим колом.*
- *Коли те, що я казатиму, буде про вас правдою, ви робите один крок уперед, усередину кола. Якщо те, що я казатиму, вас не стосується, залишайтеся, будь ласка, на місці. Цього разу я попрошу вас звернути особливу увагу на те, хто вступає в коло разом із вами. Спробуйте помітити й запам'ятати, бо це знадобиться нам у наступній вправі.*
- *Почнімо.*
- *Зробіть крок у коло, якщо ви любите щось творити чи малювати. Озирніться, подивіться, хто ще це любить. Повертайтеся на місце.*
- *Зробіть крок у коло, якщо у вас є домашня тваринка. Озирніться, подивіться, у кого ще є, а в кого немає. Спробуйте запам'ятати, хто зайшов у коло. Повертайтеся на місце.*
- *Зробіть крок у коло, якщо у вашій родині є вегетаріанці. Дякую, можете повертатися на місце.*

- Зробіть крок у коло, якщо хтось із вашої родини розмовляє двома чи більше мовами. Дякую, можете повертатися на місце.
 - Зробіть крок у коло, якщо хтось із вашої родини народилися в іншій країні. Дякую, повертайтеся на місце, будь ласка.
 - Я помітила / помітив, що на кожне моє запитання всередину виходять не всі учні й учениці. Давайте спробуємо інакше. А що коли я запитаю таке: зробіть крок у коло, якщо ви переживаєте особливі самовідчуття в тілі. А тепер озирніться. Що ви помітили?
 - Зробіть крок у коло, якщо ви вмієте зосереджуватися на чомусь, що вам подобається. Дякую, можете повертатися.
 - Станьте всередину кола, якщо для життя вам потрібна їжа. Озирніться, хто стоїть із вами у колі. Ким ми би не були, у нас є спільні потреби. Дякую, можете виходити з кола.
 - Станьте в коло, якщо для життя вам потрібні інші люди, наприклад, щоб давати вам їжу й одяг.
 - Зробіть крок у коло, якщо вам більше подобається бути радісними, ніж сумними. О, дивіться! Усі (чи майже всі) зайшли усередину! Схоже, ми всі любимо бути радісними, а не сумними. Зробімо крок назад.
 - Останнє запитання! Зробіть крок у коло ті, хто любить, коли інші люди ставляться до вас добре, а не погано. Озирнімося. Ми всі в колі, правда? Схоже, усім подобається, коли люди з нами добрі.
 - Дякую, можете сідати на місце.
 - Як ми відрізняємося одні від одних? (Можете нагадати учнівству ті твердження / запитання, що ви озвучували.)
 - Як ми схожі між собою? (Можете перечитати твердження / запитання учням і ученицям, щоб нагадати, на яких із них усі чи майже всі заходили в коло.)
-
- ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ** | 12 хвилин
Чим ми схожі? Чим ми різнімося?
- Огляд**
- Під час цієї вправи учні й учениці проаналізують, що в них між собою спільного.
- Що вивчатимемо**
- Ми як люди маємо між собою багато спільного.
 - Дещо з того, що нам видається спільним для всіх, насправді таким не є.
- Матеріали для уроку**
- Підготуйте:
- список ознак вдумливого слухання;
 - великі аркуші паперу / дошку й такі заголовки / колонки:
 - «Чим ми всі схожі»;
 - «Чим ми всі різнімося»;
 - місце для третьої колонки;
 - маркери.
- Схема дій**
- Перш ніж починати вправу, пригадайте з класом ознаки вдумливого слухання.

- Разом проговоріть такі речі (проведіть мозковий штурм):
 - Назвімо щось, чим ми всі схожі між собою. (Усі мають тіло. Усі носять одяг. Усім потрібно їсти й пити.) А тепер назвімо те, чим ми різнимось. (Іменами. Одягом.) Запишіть пропозиції учнівства на великому аркуші паперу або на дошці. Заохочуйте їх називати щось неочевидне, що не видно з першого погляду.
- Повторіть запитання й попросайте їх назвати ще дві речі, за якими люди різняться. Допишіть їхні ідеї на дошці.
- Разом проаналізуйте записане. Поставте учнівству такі запитання:
 - Чи всі згодні, що ці речі характерні для більшості людей? Чи однакові вони у всіх? Якщо згодні з тим, що однакові, підійміть руку. (Якщо хтось не згоден, попросіть їх пояснити, чому.)
 - Чи ці речі характерні для всіх людей на планеті? Якщо згодні, підійміть руку. (Якщо хтось не згоден, попросіть їх пояснити, чому.)
 - Чи є ще щось, чим ми різнимось і що можна дописати у другий список?
- Після того, як усі висловилися, зачитайте перший список уголос. Зверніть увагу, що з названого належить до поняття «спільності з людством» і напишіть слова «спільність із людством» на великому аркуші.
- Створіть нову колонку під назвою «Чим ми унікальні». Поясніть, що це означає щось притаманне тільки їм, наприклад, оригінальне ім'я. Попро-

сїть учнівство назвати одну річ, яка є унікальною для кожного / кожної з них. Запишіть їх у новій колонці під назвою «Чим ми унікальні».

Підказки для вчительства

- Уважно стежте, що діти озвучують як спільності, коли виконують цю вправу, бо іноді вони можуть висловлювати чутливі речі. Наприклад, хтось може сказати «У всіх є тато». Не закликайте дітей висловлюватися, натомість дайте змогу кожному / кожній озвучити, що їх стосується, а що ні.
- Після того, як учнівство назве кілька речей, що є спільними для нас усіх, попросіть їх об'єднатися в пари чи трійки й вигадати ще дві речі, які нас об'єднують. Після цього нехай вони поділяться своїми ідеями з класом, а ви запишіть їх у список.

Приклад проведення

- Погляньмо на наш список ознак вдумливого слухання. Що з цього ми з вами сьогодні попрактикуємо? (Дайте дітям можливість висловитися.)
- Гаразд, давайте разом проведемо так званий мозковий штурм. Чим усі люди схожі між собою? (Дайте учнівству час на те, щоб поділитися ідеями, та запишіть їх на великому аркуші або дошці.)
- Подумаймо ще трохи. Наприклад, що є між нами схожого, що не видно з першого погляду?
- Чудові ідеї! А тепер подумаймо, чим люди різняться між собою? (Виділіть час на те, щоб поділитися ідеями, і запишіть їх на великому аркуші або дошці.)

- (Якщо хочете, на цьому етапі можете об'єднати учнівство в пари або трійки й дати їм ще трохи часу на мозковий штурм.)
- Отже, чи вдалося нам знайти ще бодай дві відмінності між людьми? (Виділіть час на те, щоб поділитися ідеями, і запишіть їх на великому аркуші або дошці.)
- Чудово. Тепер розгляньмо те, що ми тут записали.
- Чи всі згодні з тим, що ці речі є спільними для більшості людей? Чи однакові вони в усіх? Якщо згодні, підійміть руку. (Якщо є незгодні, попросіть їх пояснити, чому.)
- Чи є ще якісь відмінності між людьми, які ми б могли дописати до цього списку? (Допишіть запропоновані ідеї в колонку «Чим ми різнимися».)
- А тепер я зачитаю список того, що в нас усіх є спільного, уголос. Це те, що має кожна людина. Те, що нас єднає як людство. Можемо назвати цей список «Чим ми всі схожі». (Запишіть ці слова на своєму аркуші.)
- А тепер складемо ще один список: «Чим ми унікальні». (Запишіть цей заголовок на великому аркуші.)
- Я маю на увазі щось, що є у вас і немає більше ні в кого. Наприклад, ваше ім'я.
- Хто хоче назвати щось унікальне про себе? (Запишіть те, чим поділяться діти, в окрему колонку.)

ПІДСУМКИ | 3 хвилини

- Що вас здивувало у списку спільних речей для усіх людей? А зі списку відмінностей між людьми?
- Тепер, коли ми знаємо, що в чомусь однакові, а в чомусь різні, як це допоможе нашому класові?
- Чи допоможуть нам ці знання бути добрішими і проявляти більше співпереживання одні до одних? Як? Чому?

ДОДАТКОВІ ІДЕЇ

Попросіть учнівство створити два плакати:

- один зі списком речей, що є спільними для всіх ваших учнів та учениць і для людства загалом;
- другий – зі списком речей, які роблять кожного й кожна з них унікальними.

Повісьте плакати у класі. Коли до класу приходитимуть інші люди, просіть їх прочитати плакати й поділитися, чим вони схожі з вашим учнівством, а що вони мають унікального.

РАННЯ ПОЧАТКОВА ШКОЛА

РОЗДІЛ 6

Співпереживання собі й іншим



Огляд

Діти молодшого шкільного віку здатні зрозуміти, що навіть тварини постійно прагнуть стану благополуччя й уникають страждань. Вони шукають прихистку і їжі та втікають від хижаків. Можуть потоваришувати з тими, хто до них добре ставиться, і уникають тих, хто робить їм боляче. Навіть тварини обирають доброту і співпереживання, а не зловиве і жорстоке ставлення. Так само й люди.

У цьому розділі йдеться про те, як навчитися бути добрішими одні до одних і до себе самих. Одного бажання бути добрими не достатньо – треба ще й знати, як це робити. Щоб навчити дітей такої поведінки, потрібно допомогти їм краще усвідомити власне емоційне життя та емоції інших. Якщо учні й учениці зможуть зрозуміти емоції та поведінку інших людей у контексті, їм легше даватиметься емпатія та співпереживання щодо них. Діти почуватимуться ближчими до інших людей, знизиться їхнє відчуття самотності й ізолюваності. Крім того, вміння зрозуміти інших та виховувати в собі добре ставлення до них допомагає краще зрозуміти себе і добріше до себе ставитися.

Наскрізна тема цього розділу – співпереживання собі та іншим. Доктор Туптен Джінпа, визнаний науковець із питань співпереживання, дає йому таке визначення: «співпереживання – це відчуття турботи, яке виникає, коли ми стикаємося зі стражданнями іншої людини, і мотивація полегшити це страждання»¹. Відтак співпереживання залежить від усвідомленості ситуації, у якій перебуває інша людина, здатності відчувати до неї емпатію, а також відчуття прив'язаності чи ніжності до цієї особи. Ці самі якості важливі і для співпереживання собі. Докторка психології Крістін Нефф, одна з провідних світових експерток у цій темі, пише, що співпереживання собі означає ставитися з «добротою та розумінням до себе в моменти власної слабкості»². Дуже важливо допомогти учням і ученицям молодших класів познайомитися зі співпереживанням, оскільки вони лише вступають у той етап життя, коли їх постійно і по-різному оцінюватимуть: учителі й учительки, батьки і матері, опікуни й опікунки, а також однолітки. Відтак критично потрібно, щоб вони знали: будь-які невдачі, які їх спіткають у житті чи навчанні, не є свідченнями їхньої цінності як особистостей, а лише досвідом для зростання й подальшого розвитку.

На уроках 1 і 2 вводиться поняття співпереживання до себе: учнівство дізнається, що ті дії і слова, які можна застосувати для підтримки друга чи подруги у важку мить, можна так само використати і щодо себе. Тут також підштовхуємо учнівство до «мислення росту», тобто розуміння, що навчання – процес тривалий, а невдачі – неминучі й не є причиною здаватися чи гризти себе. Уміння відпускати нереалістичні очікування (наприклад, що все даватиметься легко, що можна завжди бути переможцями

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

2 <https://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/>

чи що ніколи не зазнаєш невдач і провалів) – це узагалі ключова складова співпереживання собі, оскільки вона підриває самокритику і низьку самооцінку, які неминуче з'являються, коли учні й учениці стикаються з труднощами.

Уроки 3 і 4 присвячені співпереживанню іншим. Для співпереживання іншим потрібно розуміти їхні потреби та відчувати певний емоційний зв'язок із цими людьми. Як ішлося у «Методичних вказівках» до програми СЕЕН, співпереживання залежить від усвідомленості та веде до залученості в інтересах інших людей.

На третьому уроці діти знайомляться з цим через історію про співпереживання і прощення. У ній ідеться про те, як троє друзів потерпають від знущань хлопчика Іллі й сердяться на нього. Але пізніше вони дізнаються про ситуацію у нього в сім'ї та починають відчувати до нього емпатію. Діти вирішують особисто звернутися до Іллі з прощенням і пропозицією дружби.

На цьому уроці впроваджуємо кілька ключових понять стосовно прощення і співпереживання. Зокрема, ідею про те, що пробачити – це відпустити негативні емоції стосовно іншої людини, і цьому допомагає розуміння ситуації, у якій перебуває інша людина. Також говоритимемо про те, що «активне співпереживання» – це ще й відповідальність стосовно інших, яка перетворюється у рішення допомогти їм.

Дуже важливо, щоб діти при цьому зрозуміли, що співпереживання і доброта не означають, що потрібно завжди і в усьому погоджуватися з іншими чи давати людям усе те, чого вони просять, без урахування наслідків для себе чи для них. Бо таке співпереживання може бути самодеструктивним. Натомість співпереживання потребує проникливості в рішеннях. Якщо те, про що просять інші, може їм зашкодити, то співпереживання якраз означатиме відмову задовольнити таке прохання.

Тому на останньому уроці цього розділу розберемо з дітьми ситуації, у яких співпереживання означає сказати «ні» або встановити границі. Наприклад, розглянемо історію про учительку, яка пояснює дітям, що їм не можна лазити по деревах, щоб не поранитися. Учні й учениці обдумають різні випадки, у яких доведеться постояти за себе або інших, а також зрозуміють, що дорослі іноді встановлюють границі чи обмеження задля власної безпеки і щастя дітей – і це теж прояви співпереживання.

У попередніх розділах ішлося про поняття етики стриманості, тобто незавдання шкоди іншим. У цьому розділі знайомимо учнівство з етикою вищого рівня: етикою турботи й небайдужості. Коли людина спроможна турбуватися про себе і про інших із належним рівнем усвідомленості, це неминуче приводить до щастя і процвітання. На відчутті турботи про власні та чужі довгострокові інтереси вибудовується чимало інших якостей, окрім співпереживання і прощення: щедрість, самодисципліна, чесність, добропорядність, любов тощо.

Особиста практика учнів та учениць

Чимало навичок і практик, що їх навчають у рамках програми СЕЕН, – це насправді практики для співпереживання собі та іншим. Наприклад, навички стійкості – заземлення, ресурсність та стратегії «Миттєва допомога!» із другого розділу – це теж практики співпереживання собі. Орієнтування у власних емоціях також може бути практикою співпереживання, як і прощення, адже воно звільняє людину від сильних негативних емоцій, які затьмарюють щастя і умиротворення. Вдумливе слухання та увага до інших теж можуть бути проявами співпереживання і доброти. Якщо наголошувати дітям на тому, які навички вони вже освоюють, та називати ці навички проявами співпереживання до себе та інших, це допоможе їм зрозуміти, що вони уже практикують співпереживання собі й іншим, і заохотить їх робити ще більше.

Особиста практика учительства

На освітян іноді покладаються у край високі очікування (з боку інших та них самих). Можливо, ви захочете принагідно проаналізувати і свої внутрішні діалоги. Коли ви підтримуєте себе, а коли помічаєте докори до себе? Чи маєте ви нереалістичні очікування щодо себе чи свого учнівства, і якщо так, то як зробити їх реалістичнішими? Які практики співпереживання собі та іншим ви уже робите, а які можете розвинути додатково?

Що ще почитати¹

- Книжка Крістен Нефф «Співпереживання собі: Доведена сила самодоброти» (Kristen Neff, *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*, William Morrow, 2015) – це чудовий вступ до теми співпереживання від провідної дослідниці із цього питання. Доступна в аудіоформаті. На сайті авторки теж є чимало корисних ресурсів: www.self-compassion.org.
- Книжка Туптена Джінпи «Безстрашне серце: Як сміливість співпереживати здатна змінити наше життя» (Thupten Jinpa, *A Fearless Heart: How the Courage to Be Compassionate Can Transform Our Lives*, Avery, 2016) – розділ про співпереживання собі дуже добре доповнює цей розділ програми СЕЕН.

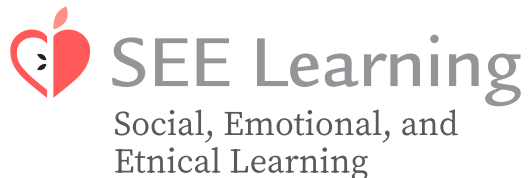
І ще дві художні книжки про співпереживання та прощення:

- Ефрат Гадді «Слон, який усім прощав» (Efrat Haddi, *The Forgiving Lion*);
- А. М. Маркус і Лізбет Джейн Амантілло «Друзі на піску й камені» (A. M. Marcus, Lizbeth Jane Amantillo, *Friends through Sand and Stone*).

.....
¹ Жодна книжка з цього списку не виходила в українському перекладі. – Прим. пер.

Лист батьківству й опікунству

Дата: _____



Шановні матері й батьки, опікуни й опікунки!

Цим листом повідомляємо, що ваша дитина починає вивчати **шостий розділ програми СЕЕН, «Співпереживання собі й іншим»**.

Під час проходження шостого розділу ваша дитина вчитиметься проявляти співпереживання до себе та інших. У розділі розповідається про те, як ставитися до себе з добротою за допомогою позитивних внутрішніх діалогів та як наші наміри й мотивація пов'язані з проявами співпереживання. Ми поговоримо про прощення як звільнення від негативних почуттів до інших людей і про те, як розуміння чієїсь обставин і почуттів допомагає пробачити їх і проявити до них співпереживання.

Практика удома

Коли ваша дитина опануватиме цей розділ, буде корисно, якщо ви запитаете її / його, що для неї / нього означає співпереживання до себе й до інших. Можете поділитися з дитиною своєю історією про те, коли ви пробачили іншу людину, хоч це було важко, і відтак стали трохи щасливішими.

Попередні розділи

- У першому розділі діти вивчали концепції доброти і щастя.
- У другому розділі діти вивчали важливу роль тіла, особливо нервової системи, для щастя і благополуччя людини.
- У третьому розділі діти вивчали тему уваги – чому це важливо, як її тренувати та як бути уважними до самих себе.
- У четвертому розділі діти знайомилися з темою емоцій, їхнього виникнення й уміння орієнтуватися в них.
- У п'ятому розділі йшлося про поцінування відмінностей та спільності з людством. Діти познайомилися з практикою вдумливого слухання.

Додаткове читання

Нагадуємо, що структура навчальної програми СЕЕН, про яку йдеться у «Методичних вказівках до СЕЕН», пояснює суть навчальної програми. Англійською з ними можна познайомитися на сайті www.compassion.emory.edu, а українською – www.edcamp.ua/seelearning.

Підтримати впровадження програми СЕЕН та взяти участь у її обговоренні ви можете, долучившись до спільноти за покликанням: <http://bit.ly/coloseelua>.

Якщо матимете запитання, будь ласка, звертайтеся.

Підпис учителя / учительки _____

Ім'я учителя / учительки: _____

Контакти учителя / учительки: _____



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

РОЗДІЛ 6

Співпереживання собі й іншим

УРОК

1

Бути добрими до себе. Частина перша

Мета уроку

Під час цього уроку учнівство познайомиться з поняттями позитивної та негативної розмови, зокрема з тим, як вона проявляється в самооцінці та самокритиці, коли дитина постає перед перешкодою або викликом.

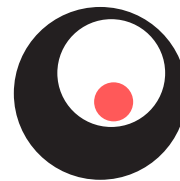
На прикладі розповіді діти зрозуміють, що складнощі під час виконання нових завдань – це нормально і з ними можна впоратися, якщо практикуватися й заручитися підтримкою інших людей.

Навчальні результати

Учениці й учні:

- познайомляться з поняттями позитивної (помічної) розмови та негативної (непомічної) розмови із собою та іншими;
- познайомляться з ідеєю про те, що людина може проявляти доброту й підтримку до себе так само, як до своїх друзів.

Ключові складові



Співпереживання собі

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- великі аркуші паперу або дошку;
- маркери;
- розповідь «Тарасик-фотограф» (подана нижче);
- картки з написами «Позитивно» і «Негативно» (подані нижче);
- три ляльки – Тарасик, Тереза й Ілля (або роздруківки зображень, поданих у матеріалах цього уроку).

Тривалість

30 хвилин

«РОЗІГРІВ» | 4 хвилини

- Проведімо коротку вправу на увагу. Як нам хочеться почуватися на рівні тіла?
- Спершу займімо зручну позу, спину тримаємо рівно. Я буду з розплющеними очима, а ви можете заплющити очі або дивитися в підлогу.
- Тепер оберіть один із ресурсів зі свого набору або ж уявіть новий: щось, від чого ви почуваетесь краще, безпечніше, щасливішими.
- Тепер подумаймо про цей ресурс і спробуємо зосередити всю увагу на ньому протягом хвилинки у тиші. Якщо вам більше підходить заземлення, можете попрактикувати його. (Зробіть паузу.)
- Що ви помічаєте у своєму тілі? Якщо вам зараз приємно або нейтрально, зосередьтеся на цьому відчутті. Якщо вам зараз неприємно, то зосередьтеся на іншій частині тіла, яка почуваетесь краще. (Зробіть паузу.)
- Тепер зосередьмося на диханні. Спробуємо простежити за тим, як ми вдихаємо і видихаємо.
- Якщо вам некомфортно стежити за диханням, можете повернутися до практики ресурсності або заземлення. (Зробіть паузу на 15-30 секунд.)
- Якщо ви відволікаєтеся, спробуйте потримати увагу на диханні. Можете порахувати свої вдихи й видихи. (Зробіть паузу трохи на довше: секунд 30-60 або більше.)
- Завершуймо вправу, розплющуймо очі. На що ви звертали увагу? (Дайте ученицям і учням можливість поділитися вголос.)

ПРЕЗЕНТАЦІЯ / ОБГОВОРЕННЯ |

7 хвилин

Позитивна розмова

Огляд

Це обговорення присвячене ідеї про те, чи можливо практикувати добре ставлення до себе і в чому воно проявляється. Можна навчитися розпізнавати негативний внутрішній діалог та його шкідливі наслідки, а також ставитися до себе з добротою, як до друга чи подруги.

Що вивчатимемо

- Ми можемо провадити позитивні розмови з другом чи подругою, які переживають труднощі.
- Ми так само можемо провадити позитивні розмови із собою, коли постаємо перед труднощами.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- великі аркуші паперу або дошку;
- маркери.

Схема дій

- Тарасик: «Я спробував поїхати на велосипеді без допоміжних коліс, і мені не вдалося. Я ніколи не навчуся кататися на велосипеді». Тереза – це ваша інша лялька. Чи може вона сказати Тарасикові щось, що допоможе йому почуватися краще? Що саме? Продемонструйте рухами, що Тарасикові вже краще. Коли ми кажемо щось, що допомагає іншим, це називається «позитивна розмова» (запишіть цю фразу на дошці). Тут до них приєднується Ілля.

«Це правда, ти ніколи не навчишся кататися на велосипеді без допоміжних коліс». Тепер Тарасик засмутився. Запитайте: *«Що оце щойно сталося?»* Поясніть: це – приклад негативної розмови (напишіть на дошці «негативна розмова»). Повторіть так із ляльками або малюнками.

- Повторіть сценку ще раз. З'являється Тарасик, він сумнівається у собі. Що він міг би сказати собі? Це називається внутрішній діалог. Він теж може бути позитивним або негативним.
- Обговоріть із учнями й ученицями різницю між позитивними (помічними, щирими, добрими, підтримувальними) та негативними (непомічними, нещирими, недобрими, знеохочувальними) розмовами.
- Запитайте клас, чи можливо провадити позитивну розмову із собою (внутрішній діалог), коли ми переживаємо труднощі.

Підказки для вчительства

- Якщо можете, скористайтесь ляльками або зображеннями, щоб показати, як Тереза утішає Тарасика.
- У цьому віці ще не всі діти знають, що таке негативний внутрішній діалог, і не всі переживають невдачу чи знеохочення, коли їм щось не вдається. Утім, вони все одно здатні розпізнавати негативні внутрішні діалоги на прикладі інших людей, і це має подвійну цінність: від емпатії щодо інших до співпереживання собі в майбутньому, коли у них з'являтимуться подібні відчуття.

Приклад проведення

- *Ми вже багато говорили про те, чому важливо проявляти доброту. І навчилися різних способів бути добрими одне до одного.*
- *Уявімо, що у нас є близький друг / подруга чи родич / родичка, і він чи вона намагаються зробити щось, що їм не дуже вдається. Наприклад, вони мали зробити гарні фото на святкуванні, але знімки вийшли не дуже, і вони погано почувуються з цього приводу.*
- *Що можна сказати такій людині, щоб вона відчула добре ставлення і трохи втішилася? Як би ми могли підтримати її?*
- *Добрі й помічні слова називаються «позитивними розмовами». (Запишіть на дошці слова «позитивно» і «добре».) Під словом «позитивна» ми маємо на увазі помічна, добра, щира, корисна.*
- *Чи щось із того, що ми вже навчилися робити, може стати у нагоді в такій ситуації?*
- *Коли ж ми хочемо знеохотити людину або сказати їй щось підле чи некорисне, це називається «негативна розмова». Негативне – це протилежне від позитивного. (Запишіть слово «негативно» на дошці.)*
- *Як гадаєте, чи можна вести позитивні й негативні розмови із собою?*
- *А що, коли ми не змогли щось зробити і засумували? Якби це була / був я, я би могла / міг сказати собі, наприклад, такі слова: «Я геть нездара. Мені ніколи не вдасться це зробити!» Від цього ситуація тільки погіршиться, адже я можу*

почати думати так: «Я взагалі ні на що не здатна / здатен!»

- *І замість спробувати ще або старатися дужче, я просто здаюся. І навіть якийсь час можу справді почуватися повною нездарою. Як гадаєте, так буває?*
- *Це не дуже добрі слова для себе. Я ж не казатиму такого своєму другові чи подрузі. Зрештою, це ще й неправда.*
- *Коли я розмовляю із собою такими словами, це позитивна чи негативна розмова?*
- *А коли ми ставимося до себе добре – як до друзів / подруг, які переживають труднощі, – це була би позитивна розмова.*
- *Зараз ми прочитаємо розповідь про Тарасика й Терезу і я хочу, щоб ви уважно її послушали і звернули увагу, чи є в ній приклади позитивної або негативної розмови.*

ВПРАВА НА ОСМИСЛЕННЯ | 12 хвилин Тарасик-фотограф

Огляд

Ця вправа заохочує учнівство подумати і поговорити про невдачу, а також про те, як проявляти доброту до себе та інших у подібних ситуаціях.

Що вивчатимемо

- Буває, що ми не відповідаємо власним очікуванням, і тоді зневірюємося в собі.
- Труднощі з новими завданнями чи заняттями – це нормально; постійна практика і підтримка інших можуть допомогти нам дати собі з ними раду.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- роздруківки карток «Позитивно» і «Негативно», подані наприкінці цього уроку (ви можете також створити власні).

Схема дій

- Прочитайте першу частину розповіді, поданої нижче. Попросіть учнів та учениць піднімати руки, коли вони чутимуть, що хтось із персонажів веде позитивну або негативну розмову із собою чи іншим персонажем.
- Коли діти підніматимуть руки, попросіть їх пояснити, у чому вони вбачили позитивну або негативну розмову.
- На зірочках (*) у тексті ви можете зупинитися і ставити учнівству такі запитання:
 - Як гадаєте, які думки можуть зараз бути в Тарасика?
 - Які емоції, на вашу думку, переживає Тарасик?
 - Як гадаєте, що відчують або думають зараз інші персонажі розповіді?
 - Чи хтось із них провадить зараз позитивну або негативну розмову?
- Після прочитання першої частини попросіть дітей описати, що вже відбулося в цій історії і що, на їхню думку, станеться далі.
- Попросіть кількох учнів чи учениць зголоситися добровольцями: обрати одну з карток, «Позитивно» або «Негативно», і запропонувати реальні приклади того, що можна сказати на цьому етапі розповіді.

- Прочитайте другу частину історії в той самий спосіб.
- Завершіть вправу запитаннями, поданими нижче, які заохочують учнівство подумати про те, що означає бути добрими і підтримувати себе за допомогою позитивної розмови, коли долаєш певні труднощі.

Підказки для вчительства

- Ви можете не читати історію, а показати її на ляльках.
- Під час виконання вправи можна записати учнівські слова доброти й підтримки для Тарасика на великий аркуш паперу і почепити у класі як ресурс. Спробуйте записати узагальнено, щоб їх можна було застосувати до різних ситуацій (наприклад: «Ти поки що не навчився це робити»).

ТАРАСИК-ФОТОГРАФ

Приклад вступу

Це історія про Тарасика і Терезу. Я хочу, щоб ви були уважними і спробували простежити за розповіддю: чи вдасться вам помітити, коли хтось із героїв / героїнь провадять позитивну або негативну розмову. Вони можуть говорити так із кимось або із собою. Піднімайте руку, коли це чутимете. У деяких місцях я робитиму паузу і запитуватиму, як, на вашу думку, почувуються або що думають наші персонажі в цей момент.

Частина перша

Тарасик приїхав до Терезки на день народження. Він страшенно радів. На святі

*було багато дітей, і хоча не всі були йому знайомі, дівчинку він знав добре. Минулого року Тарасик уже був на її дні народження, тому сподівався, що цього разу теж буде багато смачної їжі, торт і веселі ігри. Особливо йому кортіло побавитися з Терезою та іншими друзями.**

Тарасик саме смакував торт, коли помітив, як Терезин тато знімає свято на фотоапарат. Хлопчиківі давно хотілося спробувати познімати фотоапаратом, але усе не випадало нагоди.

– А можна мені теж познімати вашим фотоапаратом? – запитав він.

– А ти вмієш ним користуватися, Тарасику? – запитав тато дівчинки.

– Так, – відповів Тарасик, хоча не зовсім умів це робити. Але він часто бачив людей із фотоапаратами в руках, тому подумав, що це має бути нескладно.

Терезин тато простягнув Тарасикові фотоапарат і показав, як його тримати.

– Щоб зробити знімок, натисни ось цю кнопку, але тримай камеру скерованою на те, що ти хочеш сфотографувати, і перевіряй фокус. Інакше фото вийдуть розмиті. І не забудь відзняти, як Тереза задуватиме свічки на торті.

*– Без питань! – упевнено відповів Тарасик. До завершення свята він носився з камерою в руках і фотографував своїх друзів.**

*Настав час Терезі загадати бажання і задути свічки на торті – це була їхня родинна традиція. Терезин тато почав шукати Тарасика, бо хотів, аби той зробив фото. Але його ніде не було – Тарасик у цей час грав на вулиці у футбол.**



Частина друга

Святкування добігало кінця, гості стали розходитися по домівках. Тарасик віддав камеру Терезиному татові.

– Погляньмо на фото? – запропонував той. Та під час перегляду виявилось, що усі знімки розмиті, жоден не вдавсь. І тут Тарасик пригадав, що забув сфотографувати, як Терезка задуває свічки на торті.*

«О, ні, – подумав він про себе. – Я все зіпсував. Тепер Тереза ніколи більше зі мною не дружитиме».

Навіть після повернення додому Тарасикові було неприємно на душі. У голові роїлися думки: «Як так, що я повсякчас усе псую?»*

Наступного дня у школі він намагався не потрапляти на очі Терезі. Він знав, що через нього вона засмутилася.*

Проте наприкінці дня Тереза сама його знайшла.

– Привіт, Тарасику! – сказала вона. – Дякую, що прийшов учора на свято!

– Вибач мені за фото, – сказав Тарасик. – Я усе зіпсував. Я постійно все псую.*

– Нічого страшного. Інші гості теж робили знімки, – сказала Тереза. – Та й твої фото вийшли смішні, як на мене. Може, станеш фотографом, як виростеш.

– Але ж у мене нічого не виходить, – сказав Тарасик. – Я не вмю робити фото. Я їх бачив, і вони жахливі!

– Не переймайся так, – сказала Терезка. – Робити гарні знімки не так просто спершу. Мене вчив тато, і мені теж не одразу вдавалося. Хочеш якось прийти до мене, і разом попрактикуємося?

– Гадаєш, я зміг би навчитися? – спитав Тарасик.

– Якщо вправлятимешся, то звісно! – відповіла Тереза.*

Тарасик трохи подумав і сказав:

– Гадаю, я просто не знав, що робити. Я думав, це не так складно, як виявилось. Але, Терезко, якщо ти навчилася, то, напевне, і я зможу. Можемо спробувати!

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

- Чому Тарасик вирішив, що ніколи не навчиться добре фотографувати?
- Чому Тереза вирішила, що Тарасик може навчитися добре фотографувати?
- Що Тарасик думав про себе, коли зрозумів, що усі його знімки розмиті?
- Як зреагувала Тереза на розмиті знімки? Що вона сказала Тарасикові?
- Що б сказала Тарасикові найдобріша людина у світі? (Приклади нижче.)
 - Наступного разу в тебе вийде краще.
 - Із часом ти зможеш навчитися робити хороші знімки.
 - Нічого ти не псуєш, просто ти ще не дуже вправний фотограф.
- Якби Тереза або найдобріша людина у світі не змогли втішити Тарасика, як, на вашу думку, він сам міг би себе підтримати? Що би він міг сам собі сказати? (Приклади нижче.)
 - Я помилився.
 - Наступного разу у мене вийде краще.
 - Із часом я навчуся робити хороші фотографії.



- Нічого я не псую, просто я ще не дуже вправний фотограф.

ПІДСУМКИ | 3 хвилини

- Хто може пригадати ситуацію, коли спершу щось давалося дуже складно, але з плином часу і практики у вас виходило краще?
- Що ми можемо сказати собі, аби підтримати себе, коли зіткнемося з труднощами?
- Що би ви хотіли запам'ятати з того, що дізналися на цьому уроці?

ПОЗИТИВНО

НЕГАТИВНО

РОЗДІЛ 6

Співпереживання собі й іншим

УРОК
2

Бути добрими до себе. Частина друга

Мета уроку

Під час цього уроку діти дізнаються, як проявляти чуйність та доброту до самих себе, зокрема, так, як вони би проявляли їх до друзів чи близьких,

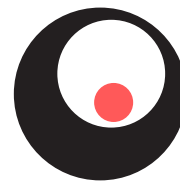
що опинилися у складній ситуації. Цей урок найкраще проводити одразу після попереднього, у якому йшлося про позитивні та негативні розмови.

Навчальні результати

Учениці й учні:

- познайомляться з ідеєю про те, що людина може бути собі найкращим другом / подругою;
- познайомляться із практиками доброти до інших, які можна скерувати і на себе.

Ключові складові



Співпереживання собі

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- папір;
- приладдя для малювання;
- великі аркуші паперу або дошку.

Тривалість

25 хвилин

«РОЗІГРІВ» | 4 хвилини

- Проведімо коротку вправу на увагу. Як нам хочеться почуватися на рівні тіла?
- Спершу займімо зручну позу, спину тримаємо рівно. Я буду з розплющеними очима, а ви можете заплющити очі або дивитися в підлогу.
- Тепер оберіть один із ресурсів зі свого набору або ж уявіть новий: щось, від чого ви відчуваєтеся краще, безпечніше, щасливішими.
- Подумаймо про цей ресурс і спробуймо зосередити увагу на ньому протягом хвилини у тиші. Якщо вам більше підходить заземлення, можете попрактикувати його. (Зробіть паузу.)
- Що ви помічаєте у своєму тілі? Якщо вам зараз приємно або нейтрально, зосередьтеся на цьому відчутті. Якщо вам зараз неприємно, то зосередьтеся на іншій частині тіла, яка відчувається краще. (Зробіть паузу.)
- Тепер зосередьмося на диханні. Спробуємо простежити за тим, як ми вдихаємо і видихаємо.
- Якщо вам некомфортно стежити за диханням, можете повернутися до практики ресурсності або заземлення. (Зробіть паузу на 15–30 секунд.)
- Якщо ви відволікаєтеся, спробуйте потримати увагу на диханні. Можете порахувати свої вдихи й видихи. (Зробіть паузу трохи на довше: секунд 30–60 або більше.)
- Завершуймо вправу, розплющуймо очі. Що ви помітили? (Дайте ученицям і учням можливість поділитися вголос.)

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 8 хвилин

Бути собі добрим другом / подругою

Огляд

Під час цієї вправи учнівство разом подумає над тим, як підтримати людину, яка зневірилася, і покаже деякі з цих дій у парах. Після того діти вирішать, які з цих учинків та позитивних розмов можна практикувати із самими собою, навіть якщо поруч немає друзів / подруг.

Що вивчатимемо

- Є речі, що ми їх можемо зробити або сказати другові чи подрузі, які відчуваються зневіреними.
- Деякі речі ми можемо також зробити або сказати собі, коли відчуваємося зневіреними.

Матеріали для уроку

Жодних.

Схема дій

- Попросіть учнівство уявити двох близьких друзів або подруг. Нагадайте їм недавню історію про Тарасика-фотографа та його дружбу із Терезою.
- Запитайте учнів і учениць, як можна проявити доброту до друга чи подруги, коли їм сумно, гірко або вони опинилися у складній ситуації, як Тарасик. Що можна відчути, сказати чи зробити, коли бачиш свого друга чи подругу нещасними?
- Запишіть їхні ідеї під заголовками «Відчуваю», «Кажу» і «Роблю».
- Попросіть зголоситися двох добровольців. Один / одна буде показувати зневіреного Тарасика, який виявив,

що йому не вдалося жодна фотографія. Інший / інша виконуватиме роль Терези, яка підтримує друга. Попросіть «Терезу» вибрати щось зі списків «Кажу» або «Роблю» і продемонструвати це щодо «Тарасика». Тоді попросіть «Тарасика» поділитися, як він / вона відчувається після такого підбадьорення. Повторіть сценку 3–4 рази з новими охочими.

- Зауважте уголос, що друзі й подруги не завжди поруч із нами. Запитайте, чи можна зробити щось із цього для самих себе, коли нікого немає. Зверніться до прикладу Тарасика, якщо потрібно.
- Поставте «галочки» біля тих речей, які ми можемо сказати, відчути або зробити для самих себе.
- Запитайте, чи хочуть вони ще щось додати до списку. Що доброго і турботливого ми можемо сказати, відчути або зробити для себе, коли переживаємо труднощі?

Підказки для вчительства

Перш ніж викликати пари добровольців, можете покликати когось одного/-у і показати вправу разом із ним / нею, щоб учнівство краще зрозуміло, що робити.

Приклад проведення

- Пригадаєте історію, яку ми чули на попередньому уроці, «Тарасик-фотограф», де йшлося про фотоапарат, Тарасика і святкування дня народження Терези?
- Як відреагувала Тереза, коли побачила Тарасикові фото? (Дайте учнівству можливість поділитися думками.) Тереза – хороша подруга, вона підбадьорила Тарасика добрими словами.

- А зараз уявімо, що ви опинилися на місці Тарасика. І вам дуже погано, що ви наробили нечітких знімків свята. Які слова ви би хотіли почути, яку підтримку отримати від близького друга чи подруги? (Запишіть варіанти, запропоновані учнями й ученицями, під заголовками «Кажу» і «Роблю».) Добре, перечитаймо, що близький друг або подруга може сказати або зробити, щоб допомогти, коли нам сумно чи погано. (Зачитайте відповіді.)
- Тепер спробуймо втілити ці ідеї на практиці. Мені потрібно двоє добровольців, щоб розіграти сценку. Один чи одна гратиме роль друга, який наробив неякісних фотографій під час святкування. Ви помилилися, і відчувається погано з цього приводу. Друга роль – близького друга чи подруги. Ця людина може спробувати будь-що із того списку, який ми щойно створили. Давайте подивимося, що з цього вийде. Як вам?
- А що, коли близького друга чи подруги нема поруч? А вам погано, сумно, страшно або ви сердитесь? Що можна сказати або зробити самим собі в такій ситуації?

РЕФЛЕКСІЙНА ПРАКТИКА | 10 хвилин

Бути добрими до себе

Огляд

Під час цієї рефлексійної практики учні й учениці застосують те, що вже вивчили, до власного життя й опишуть та намагаються, як вони уже проявляють до себе доброту, коли впадають у зневіру. Діти додадуть ще кілька способів, якими можна проявляти доброту до себе.

Що вивчатимемо

- Ми уже практикуємо різні прояви доброти до себе.
- Ми можемо засвоїти від інших ще більше таких проявів доброти до себе.
- Ми можемо розширити свій арсенал проявів доброти до себе.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- папір;
- приладдя для письма і малювання;
- зображення комікс-хмаринки (подано наприкінці уроку).

Схема дій

- Роздайте учнівству приладдя для малювання і по аркушу паперу.
- Покажіть їм зображення комікс-хмаринки, подане нижче. (Якщо можливо, роздрукуйте кожній дитині по одному такому зображенню.)
- Попросіть дітей намалювати ситуацію, у якій їм би знадобився позитивний внутрішній діалог із собою.
- Що позитивного ви могли би сказати собі наступного разу?
- Попросіть учнів і учениць за бажанням поділитися з класом.
- Після того, як діти поділяться своїми варіантами позитивних внутрішніх діалогів, попросіть їх повернутися до своїх малюнків та дописати ті ідеї, якими вони зможуть скористатися в майбутньому, щоб проявити до себе доброту. Це може бути щось із того, що вони щойно почули від однокласників та однокласниць, або щось нове, що спало їм на думку.

- Зберіть малюнки і вивісьте їх на класну дошку оголошень чи на стіну.

Підказки для вчительства

За бажанням ви можете роздрукувати подану в цьому уроці ілюстрацію та роздати її дітям для роботи.

Приклад проведення

- *Отже, ми з вами спробували проявляти доброту до друзів, а також до себе. Зараз ми ще трохи подумаємо і поамалюємо на цю тему.*
- *Хочу попросити вас намалювати ситуацію, у якій вам дуже потрібна була позитивна розмова із самими собою. Я роздам вам комікс-хмаринки, і в них ви можете написати те, що ви собі сказали тоді й що можете сказати собі наступного разу. (Виділіть час на малювання і записування.)*
- *Хто хоче поділитися тим, що у вас намальовано і написано у хмаринці? (Виділіть час на відповіді.)*
- *Дякую, що поділилися. Отже, ви всі почули, що казали ваші однокласники й однокласниці, можливо, ви б хотіли щось дописати до своєї комікс-хмаринки, що ви зможете використати для себе в майбутньому? (Виділіть кілька хвилин для дописування.)*
- *Чудово! Тепер я зберу ваші малюнки. Дякую.*

ПІДСУМКИ | 3 хвилини

- *Що ми можемо робити, щоб проявляти до себе доброту?*
- *Що ви дізналися такого, що хотіли б запам'ятати?*

Позитивна розмова із собою



Намалюйте себе в ситуації, коли вам потрібна була позитивна розмова із собою.

РОЗДІЛ 6

Співпереживання собі й іншим

УРОК

3

Вивчаємо прощення

Мета уроку

Під час цього уроку учні й учениці ближче познайомляться із прощенням як умінням відпускати негативні почуття до іншої людини без необхідності схвалювати її дії. Учнівство почує розповідь про те, як сприйняття поведінки

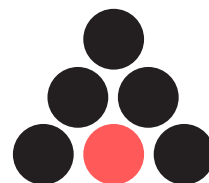
іншої людини у контексті допомагає обернути злість на прощення і співпереживання. Діти згадають ситуації із власного досвіду, коли їм вдалося відпустити злість.

Навчальні результати

Учениці й учні:

- ближче познайомляться із поняттям прощення як умінням відпустити негативні емоції щодо себе чи іншої людини;
- глибше розглянуть слово «співпереживання» і його значення;
- зрозуміють, що розглядати поведінку й емоції іншої людини в контексті – допомагає зрозуміти цю людину і проявити співпереживання до неї;
- дізнаються про зв'язок між відчуттям того, що ми нещасні, і бажанням скривдити інших або повестися підло;
- пригадають ситуації, коли вони сердилися на когось, але зуміли відпустити свою злість.

Ключові складові



Співпереживання іншим

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- дошку або великі аркуші паперу;
- маркери.

Тривалість

25 хвилин

«РОЗІГРІВ» | 3 хвилини

- Проведімо коротку вправу на увагу. Як нам хочеться почуватися на рівні тіла?
- Спершу займімо зручну позу, спину тримаємо рівно. Я буду з розплющеними очима, а ви можете заплющити очі або дивитися в підлогу.
- Тепер оберіть один із ресурсів зі свого набору або ж уявіть новий: щось, від чого ви відчуваєтеся краще, безпечніше, щасливішими.
- Тепер подумаймо про цей ресурс і спробуймо зосередити всю увагу на ньому протягом хвилини у тиші. Якщо вам більше підходить заземлення, можете попрактикувати його. (Зробіть паузу.)
- Що ви помічаєте у своєму тілі? Якщо вам зараз приємно або нейтрально, зосередьтеся на цьому відчутті. Якщо вам зараз неприємно, то зосередьтеся на іншій частині тіла, яка відчувається краще. (Зробіть паузу.)
- Тепер зосередьмося на диханні. Спробуємо простежити за тим, як ми вдихаємо і видихаємо.
- Якщо вам некомфортно стежити за диханням, можете повернутися до практики ресурсності або заземлення. (Зробіть паузу на 15–30 секунд.)
- Якщо ви відволікаєтеся, спробуйте потримати увагу на диханні. Можете порахувати свої вдихи й видихи. (Зробіть паузу трохи на довше: секунд 30–60 або більше.)
- Завершуймо вправу, розплющуймо очі. На що ви звертали увагу? (Дайте ученицям і учням можливість поділитися вголос.)

ПРЕЗЕНТАЦІЯ І ОБГОВОРЕННЯ | 5 хвилин**Огляд**

Учнівство обговорить значення слова «прощати» із використанням словесної карти та прикладів зі свого досвіду.

Що вивчатимемо

Прощення означає уміння відпускати злість та негативні емоції щодо себе чи інших людей, які ми тримаємо в собі.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- дошку або великі аркуші паперу;
- маркери.

Схема дій

- Поясніть учням і ученицям, що сьогодні вони вивчатимуть прощення і що означає простити комусь.
- Запишіть слово «прощати» на дошці.
- Запитайте дітей, хто знає, що це слово означає або які ще слова можна з ним пов'язати. Запишіть їх довкола слова «прощати».
- Наведіть власний приклад прощення (почніть із чогось незначного), а тоді запитайте, чи хтось іще може поділитися прикладом, коли хтось пробачив іншого.

Підказки для вчительства

- Коли озвучуватимете дітям приклади прощення, зокрема, із власного досвіду, починайте із чогось незначного, дрібних учинків. Не називайте одразу серйозних провин. Почніть із прощення іншій людині, а не собі.

- Намагайтеся донести учнівству, що люди постійно пробачають незначні провини, а не що іноді нам буває важко простити. Це допоможе дітям засвоїти позитивний підхід до життя замість негативного.

Приклад проведення

- *Сьогодні ми дізнаємося більше про прощення і те, що означає простити комусь. (Напишіть слово «прощати» на дощці.)*
- *Як гадаєте, що означає «прощати»? Що із цим пов'язано?*
- *Чи знає хтось із вас про випадки, коли одна людина простила іншій? (Якщо у дітей немає таких прикладів, поділіться власним досвідом.)*
- *Чи бувало, що ви казали комусь «пробач мені», а насправді не мали цього на увазі? Чому ви так робили?*

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 13 хвилин

Огляд

Під час цієї вправи діти послухають розповідь про те, як людину скривдили, як вона дізналася інформацію, що допомогла їй зрозуміти, простити і відчувати співпереживання, і як ця людина повернулася до свого кривдника з допомогою. Учні й учениці дізнаються, чому злість може обернутися співпереживанням і прощенням і що буває, коли цього так і не сталося.

Що вивчатимемо

- Можна триматися за негативні емоції, але це впливає на щастя та здатність радіти життю.
- Прощення – це вміння відпустити негативні почуття до іншої людини, навіть якщо вона вчинила щось нехороше.
- Розуміння поведінки іншої людини в контексті допомагає нам відчувати співпереживання їй.
- Сильне співпереживання іншій людині може пробудити у нас бажання допомогти їй, навіть якщо іншим людям цього не хочеться.

Матеріали для уроку

Жодних.

Схема дій

- Прочитайте розповідь, подану нижче, роблячи паузи у місцях, позначених зірочкою (*), щоб поставити класові одне чи кілька запитань:
 - *Які емоції, на вашу думку, переживає зараз Тарасик?*
 - *Чого він може зараз потребувати?*
 - *Що він може думати або говорити самому собі?*
 - *Що, по-вашому, думають або відчують інші діти?*
 - *Чого вони можуть зараз потребувати?*
 - *Як, на вашу думку, мав би учинити зараз Тарасик?*
- Коли закінчите читати розповідь, поставте учнівству запитання, подані після тексту (під заголовком «Обговорення розповіді»).

Підказки для вчительства

- Якщо розповідь задовга для одного прочитання, її можна розбити на дрібніші частини. Вони позначені цифрами 1, 2 і 3.
- Якщо у вас є можливість провести два заняття без великого часового розриву, вартує прочитати першу і другу частини на першому з них, обговорити з дітьми, що може статися далі, а на другому занятті дочитати третю частину і продовжити урок.

Приклад проведення

- Зараз я прочитаю вам розповідь про Тарасика, Терезу і Артура.
- Подумайте про те, що відчуває і думає кожен із цих персонажів. Час від часу я робитиму паузу і запитуватиму вас про це. (Прочитайте розповідь, подану нижче; зупиняйтеся в місцях із зірочками або в тих, де вважатимете до речним. Запитання для обговорення подано наприкінці розповіді.)

ТАРАСИК ПРОЩАЄ КРИВДНИКА

Частина перша (1)

Якось у школі Тарасик грався у м'яча з Артуром і Терезою. Коли він отримав пас і збирався кинути м'яч Терезі, до нього підбіг якийсь хлопець і штовхнув його. Тарасик упав у болото.

– Ей, ти що робиш? – гукнув Тарасик. Але хлопець лише засміявся і схопив м'яча, який випав у Тарасика з рук.

– Забираю твого м'яча, – сказав він і пішов геть.*

– Яка грубість, – сказала Тереза.

– Це не просто грубість, це підлість, – прокоментував Артур. – Хлопця звуть Ілля. Він постійно чіпляється до нас.

Тарасик підвівся і спробував обчистити одяг від болота, але марно.

– Ех, якби можна було щось зробити, – зітхнув він. Та Ілля був значно більшим за Тарасика, тому нічого не вдієш.*

Частина друга (2)

Повернувшись зі школи, Тарасик застав удома маму, яка побачила його брудний одяг і поцікавилася, що сталося. Тарасик пригадав, як Ілля штовхнув його, і відчув, як його накриває хвилюю злості. Хлопчик так засмутився, що навіть вечеря йому не засмакувала.*

Наступного ранку Тарасик усе ще був у кепському настрої. Навіть зустріч із Артуром та Терезою не утішила його. На обідній перерві усі троє сіли разом. Тарасик побачив, що й Ілля прийшов обідати, але сидів сам-самісінький.*

– Бачиш, із Іллею ніхто не хоче сидіти, – сказала Тереза. – Його ніхто не любить. Навіть більшість учителів його не люблять.

Тарасик подивився у бік Іллі, але нічого не сказав. Аж тут побачив, як до Іллі підійшла учителька Ольга Володимирівна, поклала руку йому на плече і лагідно щось сказала. Здається, вона ставилася до нього з добротою.*

Коли Ольга Володимирівна зібралася йти, Тарасик підійшов до неї.

– Ольго Володимирівно, – сказав він. – Не слід вам бути такою доброю з Іллею.



Учора він штовхнув мене на землю і забрав мого м'яча. Він завжди робить дітям якісь капості. Його варто покарати.

Ольга Володимирівна усміхнулася до Тарасика.

– Якщо він штовхнув тебе і забрав твого м'яча, то це негарно з його боку. Я поговорю з ним про це пізніше. Але ми мусимо поводитися з ним добре: його мама захворіла, тож ми тепер для нього мов родина.*

Частина третя (3)

Після обіду Тарасик пішов надвір погратися з Терезою та Артуром. Вони саме кидали одне одному м'яч, коли Тарасик побачив Іллю, який стояв сам-один на полі. Тарасик пригадав розмову з Ольгою Володимирівною і помітив, що його більше не тисне у грудях від злості, коли він бачить Іллю.

– Слухайте, може нам запитати Іллю, чи хоче він пограти з нами? – запропонував Тарасик.*

– Та ти, певно, жартуєш, – сказав Артур. – Це ж він тебе штовхнув учора, що ти весь забруднився!

– Так, але, здається, йому самотньо, – відповів Тарасик. – Ольга Володимирівна сказала, що його мама хвора. Напевне, йому сумно і навіть страшно.

– Але ж це не дає йому права штовхати людей, – заперечив Артур.

– Ні, не дає, – відповів Тарасик. – Ольга Володимирівна сказала, що люди роблять погані речі тоді, коли усередині відчуваються нещасними. Думаю, Ілля просто почувався нещасним. Він погано

учинив, коли штовхнув мене, але я на нього більше не серджуся.*

– Не можу собі уявити, як воно, залишитися без батьків, – сказала Тереза. – Не дивно, що іноді він поводить себе грубо. А ще в нього немає друзів. Якщо ми не проявимо до нього доброту, то хто тоді?

Тереза узяла м'яч і пішла до Іллі.

– Привіт, Ілле! Ми бавимося у м'яча. Хочеш із нами?

Ілля здивовано подивився на трійцю друзів.

– Ви справді хочете пограти зі мною?

– Так, – відказав Тарасик. – Я на тебе уже не серджуся. Але не роби так більше, будь ласка.*

Коли Тарасик після обіду прийшов додому, мама поцікавилася, як справи у школі.

– Усе добре, – відповів Тарасик. – Ми бавилися з Іллею.

– А це не той хлопчик, що зробив тобі неприємність учора? – запитала мама, а тоді усміхнулася до сина. – Я неймовірно пишаюся тобою, Тарасику.

Обговорення розповіді

Після того як завершите читати, поставте дітям деякі чи всі запитання:

- Як гадаєте, чому Ілля штовхнув Тарасика?
- Скільки часу Тарасик тримав у собі злість? Як він себе при цьому почував?
- Як гадаєте, Тарасик пробачив Іллю? Що наштовхнуло вас на таку думку?
- Чому Тарасик вирішив проявити доброту до Іллі?

- Як гадаєте, що було би, якби Тарасик і його друзі продовжили сердитися на Іллю?
- Чи бували з вами ситуації, коли ви просили вибачення, але всередині продовжували сердитися? Чи є це прощенням?
- Що міг зробити Ілля замість того, щоб штовхати Тарасика?
- Що міг зробити Ілля, щоб показати, що йому прикро за свій учинок?
- Після того, коли Тарасик пробачив Іллі, як, по-вашому, почувався Ілля з приводу відібраного у Тарасика м'яча?

ПІДСУМКИ | 3 хвилини

- Як би ви пояснили прощення комусь, хто не знає, що це таке?
- Чи дізналися ви сьогодні щось, що хотіли б запам'ятати?



РОЗДІЛ 6

Співпереживання собі й іншим

УРОК

4

Вивчаємо активне співпереживання

Мета уроку

Під час уроку учні й учениці глибоше вивчатимуть активне співпереживання, до якого, зокрема, належить відповідальність за інших та готовність допомогти їм і захистити їх. Діти обговорять кілька сценаріїв та познайомляться з трьома основними складовими ак-

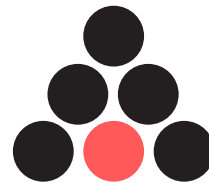
тивного співпереживання: турбота про іншу людину, розуміння її потреб та бажань і відповідальність допомогти їй. Учнівство також дізнається, яку роль у активному співпереживанні відіграє уміння казати «ні» та встановлювати границі.

Навчальні результати

Учениці й учні:

- познайомляться із трьома складовими активного співпереживання: турбота про іншу людину, розуміння її потреб та бажань і відповідальність допомогти їй;
- дізнаються, що для співпереживання іноді потрібно сказати «ні» або стати комусь на заваді;
- зрозуміють різницю між упертістю (стоянням на своєму) та підлою чи недоброю поведінкою.

Ключові складові



Співпереживання іншим

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- папір;
- приладдя для малювання кожній дитині.

Тривалість

30 хвилин

«РОЗІГРІВ» | 3 хвилини

- Проведімо коротку вправу на увагу. Як нам хочеться почуватися в тілі?
- Спершу займімо зручну позу, спину тримаємо рівно. Я буду з розплющеними очима, а ви можете заплющити очі або дивитися в підлогу.
- Тепер оберіть один із ресурсів зі свого набору або ж уявіть новий: щось, від чого ви відчуваєтеся краще, безпечніше, щасливішими.
- Тепер поміркуймо про цей ресурс і спробуймо зосередити всю увагу на ньому протягом хвилини у тиші. Якщо вам більше підходить заземлення, можете попрактикувати його. (Зробіть паузу.)
- Що ви помічаєте у своєму тілі? Якщо вам зараз приємно або нейтрально, зосередьтеся на цьому відчутті. Якщо вам зараз неприємно, то зосередьтеся на іншій частині тіла, яка відчувається краще. (Зробіть паузу.)
- Тепер зосередьмося на диханні. Спробуймо простежити за тим, як ми вдихаємо і видихаємо.
- Якщо вам некомфортно стежити за диханням, можете повернутися до практики ресурсності або заземлення. (Зробіть паузу на 15–30 секунд.)
- Якщо ви відволікаєтеся, спробуйте потримати увагу на диханні. Можете порахувати свої вдихи й видихи. (Зробіть паузу трохи на довше: секунд 30–60 або більше.)
- Завершуймо вправу, розплющуймо очі. На що ви звертали увагу? (Дайте ученицям і учням можливість поділитися вголос.)

ПРЕЗЕНТАЦІЯ / ОБГОВОРЕННЯ |

8 хвилин

Активне співпереживання – це ваша сила

Огляд

Із розповіді та додаткових сценаріїв учнівство дізнається, що співпереживати – означає захищати інших і робити те, що для них найкраще, а не просто погоджуватися на все і давати людям те, чого вони хочуть, не думаючи, чи добре це для них.

Що вивчатимемо

Активне співпереживання означає, що ми мусимо думати про те, що найкраще для іншої людини, і брати на себе відповідальність за неї.

Матеріали для уроку

Жодних.

Схема дій

- Поясніть, що зараз ви читатимете розповідь і просите учнів та учениць простежити за моментами доброти і співпереживання.
- Попросіть дітей піднімати руки, коли вони помічатимуть моменти доброти або співпереживання. Коли хтось підніматиме руку, просіть розповісти, що саме вони помітили.
- Після прочитання поставте класові кілька підсумкових запитань.

АЛІСА ВИЛАЗИТЬ НА ДЕРЕВО

Якось Тереза бавилася на шкільному майданчику з Тарасом і Артуром. Вона побачила Алісу, молодшу дівчинку, яка сама видиралася на дерево.

Коли діти повернулися до школи, їхня учителька, Ольга Володимирівна, запитала, що вони робили надворі.

– Ми бавилися з м'ячем, а ще я бачила, як дівчинка з іншого класу забиралася на дерево, – сказала Тереза. – Наступного разу я теж так зроблю!

На обличчі Ольги Володимирівни з'явилася стривоженість.

– Це небезпечно. Минулого року одна учениця упала з дерева і травмувала собі руку. Тому ми впровадили правило: учням і ученицям заборонено вилазити на дерева.

На цих словах засмутився Артур.
«От підлість, – подумав він про себе. – Але ж лазити по деревах весело!»

Ольга Володимирівна запитала Терезу:

– А скільки років дівчинці, яка дерлася на дерево?

– То була Аліса, – відказала Терезка. – Вона ще маленька. Ходить до молодшого класу.

Тоді Ольга Володимирівна сказала:

– Отже, ти можеш їй допомогти. Як побачиш її наступного разу на майданчику, будь ласка, скажи їй не лазити по деревах, бо таке правило нашої школи. Я теж перекажу їй, коли побачу.

– Але їй це може не сподобатися, – зауважила Тереза. – Вона може розсердитися на мене і подумати, що я спеціально так кажу, щоб дошкулити.

– Можливо, – погодилася учителька. – Але якщо ніхто їй не скаже, вона не знатиме. А наступного разу може упасти і забитися.

– Я не хочу, щоб так сталося, – сказала Тереза. – Обов'язково передам їй завтра.

Запитання

- Що в цій розповіді здалося вам цікавим?
- Чому Артур засмутився, коли почув, що не можна лазити по деревах?
- Чому у школі придумали правило, яке забороняє дітям лазити по деревах?
- Чому Тереза не хотіла сказати Алісі, що не можна лазити по деревах?
- Чому Тереза передумала і вирішила повідомити Алісі про шкільне правило?
- Як гадаєте, Терезі байдуже до Аліси чи ні? Чому?

Приклад проведення

- Ми з вами уже говорили про доброту і про те, що вона може бути рисою характеру людини.
- Пам'ятаєте нашу бесіду про те, що іноді приємні слова від когось можуть бути не проявом доброти, якщо мають на меті обманути.
- Зараз я прочитаю вам розповідь і хочу, щоб ви простежили, чи знайдуться у ній моменти доброти. Деякі з них можуть бути прихованими.
- (Прочитайте розповідь. Коли учні й учениці підніматимуть руки, просіть пояснити, у чому вони вбачили доброту. Після прочитання поставте дітям запитання, подані вище.)

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 10 хвилин

Вправління в активному співпереживанні через рольову гру

Огляд

Під час вправи учнівство розіграє продовження розповіді в ролях, щоб на практиці спробувати, як говорити іншій людині «ні» з міркувань співпереживання і доброти та як воно чути «ні» від когось із тих самих міркувань.

Що вивчатимемо

- Для співпереживання іноді потрібно сказати «ні» або стати комусь на заваді.
- Є різниця між упертістю (стоянням на своєму) та підлою чи недоброю поведінкою.

Матеріали для уроку

Жодних; за бажання можете підготувати картки з діалогами.

Схема дій

- Для кожного раунду рольової гри просіть зголоситися добровольців із класу. Діти можуть вибирати одну з чотирьох ролей: Аліси, Терези, Ольги Володимирівни або Артура. Можна розігравати сценку між Алісою та будь-якою кількістю інших персонажів (двома, трьома, чотирма), але найкраще виконувати вправу так, щоб хоч хтось грав роль Аліси.
- Поясніть, що наступного дня Аліса знову збирається видертися на дерево на шкільному подвір'ї.
- Упевніться, що учні й учениці зрозуміли свої ролі. Дитині, яка виконує

роль Аліси, скажіть: *«Ти – Аліса. Тобі дуже хочеться вилізти на дерево!»*. Учневі / учениці, який / яка грає Ольгу Володимирівну або Терезу, поясніть: *«Ти хвилюєшся за Алісу, бо не хочеш, щоб вона впала і забилася»*. Тим, хто виконує роль Артура, скажіть: *«Тобі здається, що це підло й нечесно – забороняти дітям вилазити на дерева»*. Поясніть, що говоритимуть вони почергово.

- Скажіть «Починаємо!» і розпочинайте рольову гру. Запитуйте кожного персонажа по черзі, що вони хочуть сказати чи зробити.
- Після того, як усі висловилися, завершіть розігрування сценки. Поставте підсумкові запитання.
- Викличте нових охочих і проведіть новий раунд.

Підказки для вчительства

- На допомогу учнівству можете використати картки з діалогами, подані наприкінці уроку. Ті, хто грає ролі Аліси або Артура, можуть обирати фрази з першого набору карток, а виконавці / виконавиці ролей Ольги Володимирівни і Терези – з другого. Дайте дітям можливість вибрати, що вони хочуть сказати, а іншій стороні – можливість відповісти. Після цього перша сторона може вибрати нову картку і продовжити рольову гру. (Щоб завершити, не обов'язково використати усі картки.) Після однієї-двох карток діти можуть спробувати вести діалог самотійно.
- Інший варіант використання карток – як підказки для учнів / учениць, які зго-

лосилися зіграти роль, але не знають, що говорити. У такому випадку можете дати їм можливість вибрати картку або самі запропонуйте фразу з карток.

- Для цієї вправи не подаємо прикладу проведення, але пропонуємо картки для діалогу та запитання для обговорення.

Запитання для рольової гри

(Зверніть увагу: ці запитання можна застосувати для кожного з персонажів, а не лише зазначених у формулюванні.)

- *Що Тереза могла би сказати Алісі?*
- *Що Аліса могла би відповісти їй?*
- *Як, по-твоєму, відчувається Тереза?*
- *Як, на твою думку, відчувається зараз Аліса?*
- *Як гадаєш, чого потребує зараз Тереза?*
- *Чого, по-твоєму, потребує зараз Аліса?*
- *Як гадаєш, Тереза проявляє доброту до Аліси?*

РЕФЛЕКСІЙНА ПРАКТИКА | 6 хвилин

Огляд

Учнівство порозмислить над прикладами із власного життя, коли доброта і співпереживання означають «розуміти потреби і брати на себе відповідальність за іншу людину чи тварину, щоб захистити їх».

Що вивчатимемо

Активне співпереживання передбачає розуміти потреби іншої людини і брати на себе відповідальність захистити її та допомогти їй.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- папір;
- приладдя для малювання кожній дитині.

Приклад проведення

- *Ми прочитали розповідь, у якій Терезі довелося сказати Алісі, що по деревах лазити не можна.*
- *Тереза зробила це не тому, щоб дошкулити, а щоб проявити доброту. Вона взяла на себе відповідальність, бо хотіла захистити Алісу.*
- *Хвилину подумаймо над тим, чи траплялися подібні ситуації в нашому житті.*
- *Що означає «захистити когось»? Якщо ви бачите малу дитину, яка бавиться біля вогню, і кажете їй, щоб відійшла від багаття, чи просто забираєте її звідти, ви захищаєте її від травмування. Ви робите це не для того, щоб перешкодити її забавам, а щоб проявити доброту.*
- *Пригадали подібні приклади зі свого життя? Чи були у вас ситуації, коли ви захистили когось чи хтось – вас?*
- *Може, це була домашня тваринка, і ви захистили її тим, що тримали у спеціальному місці. Або пильнували когось із родини – наприклад, брата чи сестричку – або друзів. (Попросіть дітей поділитися своїми прикладами.)*
- *Тепер посидьмо хвилину в тиші й подумаємо про ситуацію, коли ми захистили когось або хтось захистив*

нас. Можете заплющити очі під час роздумів.

- Тепер намалюймо те, що пригадали. Якщо вам нічого не спало на думку із власного життя, можете малювати уявну ситуацію або історію про Терезу й Алісу. На малюнку має бути той чи та, хто допомагає і захищає, і той чи та, кого захищають.
- (Виділіть дітям час на малювання. Після завершення вправи поділіться думками.)
- Як ви себе почували, коли думали про ситуації, у яких вас захищали? Чи звернули увагу на пов'язані з цим тілесні самовідчуття?

ПІДСУМКИ | 3 хвилини

- Чому важливо, щоб ми захищали одне одного?
- Чи можете ви пригадати ситуацію, коли хтось сказав вам не робити чогось, але пізніше ви зрозуміли, що це було не зозла, а з доброти?
- Що ви дізналися або подумали на цьому уроці такого, що хотіли б запам'ятати?

КАРТКИ З ДІАЛОГАМИ

Набір № 1: Аліса / Артур

Хочу лазити по деревах!
Це весело!

Я дуже засмучуся, якщо
мені не дадуть вилізти
на це дерево!

Я не розумію.

Дякую, що турбуєшся про
мене.

Розумію, чому дітям
не дозволяють лазити
по деревах.

Набір № 2: Тереза / Ольга Володимирівна

Ми за тебе хвилюємося.

Ні, на дерево вилазити
не можна.

Якщо полізеш, то можеш
упасти і травмуватися.

Минулого року учениця
впала і забилася.

Шкільні правила забороняють дітям лазити
по деревах.

Я не хочу тобі дошкулити,
я про тебе турбуюся.



SEE Learning

Social, Emotional, and
Ethical Learning

РАННЯ ПОЧАТКОВА ШКОЛА

РОЗДІЛ 7

Це наша
спільна справа

Огляд

Ми живемо у світі, який постійно ускладнюється. Небайдужості та співпереживання вже недостатньо для ефективної та етичної взаємодії між людьми. Потрібні добрі наміри плюс відповідальне прийняття рішень, яке ґрунтується на ширшому розумінні систем, у межах яких ми живемо. Учнівство потрібно готувати давати собі раду щодо комплексних питань – це допоможе їм краще розуміти довколишній світ та ефективніше з ним взаємодіяти.

У сьомому розділі навчальної програми СЕЕН ідеться про системи та системне мислення. Ці теми вже не зовсім нові для учнівства, оскільки про них говорили в попередніх розділах. У першому, наприклад, діти малювали схему взаємозалежності, яка показує, скільки речей та людей пов'язані з одним предметом чи подією. У третьому та четвертому розділах діти вивчали, що емоції виникають із певних причин та в контексті і що іскра може перетворитися на лісову пожежу, яка нищить усе на шляху. Системне мислення вбудоване в різні частини навчальної програми, але в цьому розділі говоритимемо про нього безпосередньо.

Що таке системне мислення?

СЕЕН визначає системне мислення як «розуміння того, що люди, речі та події взаємозалежні з іншими людьми, речами та подіями і взаємопов'язані з ними складною мережею причиново-наслідкових зв'язків».

Можливо, звучить складно, але навіть малі діти мають вроджену здібність до системного мислення. І хоч вони поки не використовують слово «система», та все ж мають інтуїтивне розуміння того, що їхня сім'я або домашня обстановка є складними одиницями зі специфічною динамікою. Не всім у сім'ї чи класі подобаються ті самі речі, не всі поводяться однаково – і якщо змінити один елемент у таких системах, це вплине на решту елементів. Освіта мусить виділити цю вроджену здібність до системного мислення в дітях та відточувати її через практичне використання.

Система – це те, складові чого взаємопов'язані між собою. Вона є комплексною, тобто складною, її неможливо звести до єдиного процесу; вона динамічна, тобто її складові постійно змінюються, і навіть правила системи загалом теж із часом можуть змінитися. Хороші приклади системи – людське тіло й екосистема. Натомість купа непраного одягу на підлозі не видається нам системою, адже її частини начебто не пов'язані одна з одною.

Що цікаво, системне мислення не обов'язково стосується виключно тих груп речей, які можна назвати власне словом «система». Натомість це мислення можна застосувати до будь-якого предмету, процесу чи події, бо це радше підхід до сприйняття речей. Характерною рисою цього підходу є те, що він не вважає речі відокремленими й статичними одиницями, а інтерактивними та динамічними елементами певного контексту – тобто

взаємозалежними складовими ширшого і складнішого цілого. Із такого погляду купа одягу теж може бути системою: наприклад, волога з однієї речі починає просочуватися на інші, і з часом там з'являється грибок, який розповсюджується на всю купу. Протилежним до системного є мислення, яке вважає речі статичними, незалежними, непов'язаними між собою одиницями.

Уміння скеровувати процес мислення в потрібне рiчище – і відточування цього вміння – і є причиною, чому системне мислення включене до програми СЕЕН. Не обов'язково нап'ямую розказувати учнівству про системи. Як пишуть Деніел Гоулмен і Пітер Сенге, системного мислення можна навчати простими способами: давати можливість дітям працювати й учитися разом, підтримувати їхню зосередженість на узгодженні дій та спільному обдумуванні та створювати нагоди навчатися одні від одних¹. Але ж ці принципи і так вбудовані в кожен розділ навчальної програми СЕЕН. Ваше учнівство дійде до сьомого розділу вже з деякими навичками системного мислення, а під час його проходження тільки поглибить їх.

Системне мислення й етична залученість

Іноді учнівство навчають аналізувати системи без чіткого пояснення базових людських цінностей та етичної залученості. Натомість у СЕЕН одним із основних мотивів включення системного мислення до програми було те, що воно є важливою складовою етичного та відповідального прийняття рішень. Якщо постійно приймати рішення, не думаючи про довготривалі наслідки для себе та інших, ці рішення можуть виявитися корисливими й невідповідальними. Програма СЕЕН не нав'язує жодної етики як набору обов'язкових до виконання правил. Натомість програма навчає учнівство вдумливо приймати рішення й розуміти вплив, який ці рішення можуть мати на них самих і на інших. Системне мислення підсилюється в поєднанні з емпатією і турботою до всіх сторін ситуації, а також із визнанням спільності з людством. Крім того, учнівству важливо знати, що їхні рішення й дії важать і можуть мати ефект поза колом найближчого спілкування.

Уроки

У першому уроці, «Щоб виховати дитину, потрібна ціла громада», ми повертаємося до ідеї взаємозалежності, про яку йшлося в першому розділі. Це – ключ до розуміння систем. На прикладі свого однолітка учні й учениці проговорять різні форми турботи й підтримки, потрібні дитині, щоб вирости до їхнього віку. Розуміння цінності турботи, яку дитина отримувала й досі отримує щодня, допомагає учнівству зрозуміти, що вони не самі, що їх цінують і що можна впевнено рухатися вперед, знаючи, що інші тебе підтримують. А ще це є свідченням того, що всі люди живуть у системному контексті, який їх формує.

.....
1 Гоулмен, Д., Сенге, П. Потрійний фокус.

У другому уроці діти знайомляться з поняттями «система» і «системне мислення». Спершу їм показують візуальні приклади простих системних процесів – для цього можна використати найрізноманітніші предмети й набори предметів. Потім учениці й учні визначають системи за допомогою «Списку контрольних запитань». Його можна застосувати до аналізу будь-якої людини, предмета чи події з погляду системного мислення. І насамкінець вони аналізують школу як систему, розпізнають у ній різних людей і те, як школа пов'язана з ними й залежить від них.

На третьому уроці учнівство за допомогою простої розповіді дізнається про замкнені кола. Замкнене коло (або петля зворотного зв'язку) – це циклічний процес, який наростає до тих пір, поки його не перерве щось іззовні або зсередини. У розповіді, наведеній як приклад, двоє дітей поведуться одне з одним не дуже добре, і так виникає негативне замкнене коло. Пізніше в цій же історії двоє інших дітей проявляють одне до одного взаємну доброту, і це скріплює їхню дружбу позитивним замкненим колом.

У четвертому уроці учнівство дізнається, що замкнені кола здатні впливати не лише на безпосередніх учасників, а й на цілі системи. На основі історії з попереднього уроку діти малюватимуть схеми взаємозалежності, на яких буде видно вплив подібних дій на систему. Учнівство подумає, як їхні дії можуть приводити до виникнення замкнених кіл і на кого це може вплинути.

Ці уроки охоплюють базові поняття й підходи системного мислення й вибудовують фундамент для підсумкового проєкту, який допоможе закріпити вивчене та дасть дітям змогу втілити це на практиці щодо конкретного питання.

Особиста практика учнівства

Коли учнівство навчиться розпізнавати замкнені кола та системи й зображати їх на мапах взаємозалежності, вони зможуть використовувати ці навички знову й знову та знаходити їм нові застосування. Цими методами можна скористатися під час викладання історії, соціальних наук, точних наук та інших предметів. Заохочуйте учнівство бачити системи в їхньому житті та навчанні. Нехай починають зі створення схем взаємозалежності та замкнутих кіл для того, що їх цікавить. А з практикою вони краще засвоять цей тип мислення.

Особиста практика учительства

Вам краще вдаватиметься підтримувати вроджену схильність до системного мислення серед ваших учнів і учениць, якщо ви самі практикуватимете системне мислення. Заохочуємо вас регулярно роздумувати над поняттями, викладеними в цьому розділі.

Буває, думки про системи, у яких ми живемо, знеохочують нас, бо ми не відчуваємо в собі сил змінити цілу систему. Особливо це стається тоді, коли ми думаємо про масштабні системи, у яких живемо, де дії однієї людини начебто мало що значать. Заохочуємо вас почати з незначних прикладів систем і замкнених кіл – у родині, у взає-

минах із друзями або в класі. Чи зможете ви побачити тут системи й замкнені кола? Що буде, якщо спробувати внести зміну в це коло або змінити негативне на позитивне? Не засмучуйтеся, якщо спершу ці експерименти вас ні до чого не приведуть.

Так само можна шукати немасштабні приклади взаємозалежності. Чи можете згадати ситуацію, коли ви почали з чогось дуже малого, а в результаті отримали велику зміну в житті? Спробуйте поекспериментувати й подивитися, що вийде, якщо впровадити якусь невелику зміну вдома, у класі чи в школі. Скільки часу знадобилося на появу наслідків – кілька днів чи тижнів?

На платформі СЕЕН для підготовки освітян і освітянок можна знайти більше ресурсів для освоєння системного мислення.

Що ще почитати

«Потрійний фокус: Новий підхід до освіти» Деніела Гоулмена і Пітера Сенге.

Лист батьківству й опікунству

Дата: _____



Шановні матері й батьки, опікуни й опікунки!

Цим листом повідомляємо, що ваша дитина починає вивчати **останній розділ програми СЕЕН, «Це наша спільна справа»**.

При проходженні сьомого розділу ваша дитина дізнається про системи й системне мислення. Системне мислення – це розуміння, що люди, речі та події існують у взаємозв'язку з іншими людьми, речами й подіями. Суть системного мислення можна звести до обдумування взаємозв'язків загалом. Звучить складно, але провідні психологи і психологині, освітяни й освітянки вважають, що навіть малі діти мають вроджену здібність до системного мислення. Хай вони не використовують слово «система», та все одно розуміють, що їхня родина чи дім – це складний набір взаємин. Не всі в сім'ї чи класі люблять те саме чи діють однаково, і якщо змінити один елемент системи, це може вплинути на всі інші.

Практика вдома

Система – це те, що складається з частин, і ці частини пов'язані одна з одною так, що якщо змінити одну з них, це вплине на інші чи навіть цілу систему. Ваша дитина вчитиметься простому підходу до систем – за допомогою списку контрольних запитань. Було б добре, якби ви допомогли їй розвивати системне мислення й помічати речі вдома та на вулиці, які можна перевірити на «системність» за допомогою цих запитань.

Список контрольних запитань:

- Чи складається це з частин? Яких саме?
- Чи пов'язані складові частини між собою? Яким чином?
- Якщо змінити один складник, чи зміняться інші? Як?
- Чи пов'язані складники з чимось, що є назовні системи? Як саме?

Попередні розділи

- У першому розділі діти вивчали концепції доброти і щастя.
- У другому розділі діти вивчали важливу роль тіла, особливо нервової системи, для щастя і благополуччя людини.
- У третьому розділі діти вивчали тему уваги – чому це важливо, як її тренувати та як бути уважними до самих себе.

- У четвертому розділі діти знайомилися з темою емоцій, їх виникнення та вміння орієнтуватися в них.
- У п'ятому розділі йшлося про поцінювання відмінностей та спільності з людством. Діти познайомилися з практикою вдумливого слухання.
- У шостому розділі учнівство освоювало поняття й навички позитивної розмови з собою, прощення, співпереживання до себе та співпереживання до інших.

Додаткове читання (англійською)

Нагадуємо, що структура навчальної програми СЕЕН, про яку йдеться у «Методичних вказівках до СЕЕН», пояснює цілу навчальну програму. Англійською з ними можна познайомитися на сайті www.compassion.emory.edu, а українською – www.edcamp.ua/seelearning.

Підтримати впровадження програми СЕЕН та взяти участь у її обговоренні ви можете, долучившись до спільноти за покликанням: <http://bit.ly/coloseelua>.

Якщо матимете запитання, будь ласка, звертайтеся.



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Підпис учителя / учительки

Ім'я учителя / учительки: _____

Контакти учителя / учительки: _____

РОЗДІЛ 7

Це наша спільна справа

УРОК

1

Щоб виховати дитину, потрібна ціла громада

Мета уроку

Учні й учениці на прикладі дитини свого віку визначають різні форми догляду й підтримки, які їм потрібні, аби вирости до такого віку, і так познайомляться зі взаємозалежністю, життєво важливим аспектом системного мислення. Розуміння і цінування того, що вони щодня отримують потрібну турботу,

приводить дітей до усвідомлення, що вони не самі, що їх цінують і що вони можуть упевнено рухатися вперед, знаючи, що їх підтримують. Турбота інших є також свідченням того, що всі люди живуть у межах і перебувають під впливом системного контексту.

Навчальні результати

Учениці й учні:

- назвуть прояви доброти, турботи й підтримки, яку дитина отримує в процесі зростання;
- познайомляться із системним мисленням через розуміння того, що людина залежить від багатьох членів і членкинь громади й перебуває під їхнім впливом.

Ключові складові



Поцінювання взаємозалежності

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- чотири великі аркуші паперу або дошку, на яких можуть малювати і учитель / учителька, і учнівство;
- постери щодо турботи про дітей різного віку, створені учнями й ученицями під час цього уроку;
- аркуші та приладдя для письма / малювання кожній дитині.

Тривалість

35 хвилин

«РОЗІГРІВ» | 3 хвилини

- Проведімо коротку вправу на увагу. Як ви хочете відчувати своє тіло?
- Спершу сядьмо зручно та рівно, спину тримаймо рівно. Я буду з розплющеними очима, а ви можете заплющити очі або дивитися в підлогу.
- Тепер оберіть один із ресурсів зі свого набору або ж уявіть новий: щось, від чого ви почуваетесь краще, безпечніше, щасливіше.
- Тепер давайте подумаємо про цей ресурс і спробуємо зосередити всю увагу на ньому протягом хвилини в тиші. Якщо вам більше підходить заземлення, можете попрактикувати його. (Зробіть паузу.)
- Що ви помічаєте у своєму тілі? Якщо вам зараз приємно або нейтрально, зосередьтеся на цьому відчутті. Якщо вам зараз неприємно, то зосередьтеся на іншій частині тіла, яка почуваетесь краще. (Зробіть паузу.)
- Тепер зосередьмося на диханні. Спробуємо простежити за тим, як ми вдихаємо й видихаємо.
- Якщо вам некомфортно стежити за диханням, можете повернутися до ресурсності або заземлення. (Зробіть паузу на 15–30 секунд.)
- Якщо відволічетесь, спробуйте потримати увагу на диханні. Можете порухувати свої вдихи й видихи. (Зробіть паузу трохи на довше: секунд 30–60 або більше.)
- Завершуймо вправу, розплющуймо очі. На що ви звертали увагу? (Дайте ученицям і учням можливість поділитися уголос.)

ПРЕЗЕНТАЦІЯ / ОБГОВОРЕННЯ |

7 хвилин

Що таке турбота і якою ми її знаємо?

Огляд

Під час цієї вправи учнівство поговорить про поняття «турботи», наведе конкретні приклади того, про що вони турбуються, і людей, які турбуються про них.

Що вивчатимемо

- Ми схильні турбуватися про те, що вважаємо цінним.
- Кожен і кожна з нас протягом життя отримує турботу від багатьох інших людей.

Матеріали для уроку

Жодних.

Схема дій

Обговоріть із учнівством значення турботи на кількох конкретних ситуаціях. У прикладі проведення вправи, поданому нижче, є запитання для обговорення, які можна поставити дітям.

Підказки для вчительства

Дозвольте учнівству задавати напрям обговорення.

Приклад проведення

- Отже, ми щойно провели «розігрів» – потурбувалися про себе, дозволивши собі заземлитися й заспокоїтися.
- Що означає «турбуватися» про когось чи щось?
- Про яких людей чи які речі ви турбуєтесь? (домашні тварини, рослини або

сад, молодші брати / сестри, дідусі та бабусі тощо)

- Які приклади турботи про цих людей чи речі ви можете назвати?
- Чому ми турбуємося про когось або щось? (бо цінуємо їх, бо для нас це важливо, бо любимо їх)
- А як турбуються про нас? Хто це робить? Як вони це роблять?
- Як гадаєте, чи могли би ви порахувати, скільки людей турбувалися про вас протягом вашого життя?
- Дякую, що взяли участь у цьому обговоренні. Зараз ми виконаємо вправу, яка допоможе ще краще зрозуміти, що таке турбота.

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 15 хвилин

Огляд

Ця вправа дає учнівству можливість з'ясувати, скільки людей, любові, праці та енергії потрібно, щоб доростити дитину до віку п'яти-семи років (віку вашого учнівства). Ця вправа схожа на малювання взаємозалежності, яке діти виконували в першому розділі.

Що вивчатимемо

- Для виховання однієї дитини потрібно чимало турботи від багатьох людей.
- Турбота інших дає нам можливість жити, процвітати й бути здоровими та щасливими.
- Зазвичай люди турбуються просто так, не очікуючи нічого навзаєм.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- чотири великі аркуші паперу або дошку, на яких можуть малювати і учитель / учителька, і учнівство.

Схема дій

- Скажіть класові, що зараз ви будете згадувати всіх людей, які допомагають виховати дитину, і все, що потрібно для її виховання, забезпечення, захисту, годування, одягання й турботи. Ви розглянете чотири етапи розвитку: (1) вагітність, (2) вік немовля (від народження до року), (3) вік малюка (від двох до чотирьох років) та (4) ранній шкільний вік (від п'яти до семи років, вік вашого учнівства).
- Посередині першого аркуша намалюйте вагітну жінку. Запитайте учнів та учениць, хто турбується про дитину й чого вона потребує на цьому етапі. Або запишіть сказане ними, або запропонуйте їм намалювати тих, хто турбується і що потрібно дитині на цьому етапі.
- Після цього попросіть учнівство біля кожної ролі написати, яку саме турботу чи підтримку вона надає для життя і процвітання дитини.
- Повторіть ці кроки для інших трьох етапів.
- Попросіть клас подивитися на всі чотири етапи. Запитайте, що вони підмітили про ці малюнки.
- Якщо в дітей немає ідей, поставте їм такі запитання:

- Чи очікують від дитини чогось у відповідь на турботу? Ні, не очікують. Турбота про дітей – це радість та відповідальність дорослих. Звісно, різні діти отримують різну кількість та різні форми турботи; можливо, комусь її отримати складніше. Але в житті кожної дитини є дорослі, які намагаються надати цій дитині максимальну турботу, на яку здатні.
- Якщо залишиться час, обговоріть із класом фразу, винесену в назву уроку («Щоб виховати дитину, потрібна ціла громада» – перефразоване африканське прислів'я «Щоб виховати дитину, потрібне ціле селище»).

Підказки для вчительства

- Урахуйте, що під час вправи діти можуть назвати одні типи турботи, яку вони отримують (їх годують, одягають, доглядають тощо), і впустити інші (вони отримують подарунки, мають обох батьків, мають велику люблячу родину, стабільне житло тощо). Деякі з ваших учнів і учениць могли пережити розставання з кимось із сім'ї чи інший непростий досвід. Не варто зводити вправу до порівняння, що одні отримують більше, а інші менше; натомість варто говорити про базову турботу, яку всі точно отримують у цьому віці. Намагайтеся зосередити увагу дітей на тому, що отриману турботу варто цінувати. Якщо в учнів / учениць виникнуть складні емоції, пам'ятайте про навички стійкості – ресурсність, заземлення і стратегії «Миттєва допомога!», – які учнівство може використовувати за першої необхідності.
- Якщо матимете час, можете намалювати чотири етапи життя дитини ще до початку уроку.
- Якщо ваші учні й учениці готові, можете спробувати цю вправу в невеликих групах, поділивши етапи життя між групами. Після того, як групки проведуть мозковий штурм і намалюють постери, попросіть їх поділитися – або вербально, або виставленням робіт на розгляд усього класу.

Приклад проведення

- Одна з особливостей людини – потреба в турботі та уміння цінувати здатність турбуватися про інших. Із моменту народження ми покладаємося на турботу інших – що нас доглянуть і створять безпечні та комфортні умови життя.
- І дітьми, і в старшому віці ми теж можемо показувати турботу до інших людей із нашого оточення й не тільки. Подумаймо про своїх рідних, своє опікунство, сусідство, друзів і подруг, чий вчинки свідчать про їхню турботу про нас, а також про свою турботу про них. Почнімо з ранків. Як люди проявляють турботу одні до одних уранці? (Зробіть паузу.)
- А ввечері? Як ми проявляємо турботу одні до одних увечері? (Зробіть паузу. Виділіть час на те, щоб поділитися думками.)
- Чудово. Тепер давайте подумаймо про всіх людей, які потрібні для виховання однієї дитини. Почнімо з вагітної матері та її майбутньої дитини. Я намалюю їх ось тут. (Намалюйте вагітну жінку на великому аркуші паперу.)

- *Хто турбується про дитину на цьому етапі? (Запишіть / намалюйте учнівські ідеї або запросіть їх це зробити.)*
- *Тепер давайте подумаємо, що кожен і кожна з цих людей робить для дитини – яку саме підтримку чи турботу вони надають малюку, щоб він жив і почувався добре? (Проведіть лінії від кожної записаної ролі та запишіть учнівські ідеї проявів турботи.)*
- *Чудові ідеї! Перейдімо до наступного етапу життя дитини – від народження до року. Я намалюю дитинку ось тут. (Намалюйте немовля на наступному великому аркуші.)*
- *А на цьому етапі життя, від народження до року, хто турбується про дитину? (Намалюйте / запишіть думки учнівства або запросіть їх зробити це.)*
- *Тепер давайте подумаємо, що кожен і кожна з цих людей роблять для немовляти – яку турботу й підтримку для життя і здоров'я дитяти вони надають? (Проведіть лінії від кожної записаної ролі та запишіть учнівські ідеї проявів турботи.)*
- *Чудові думки! Перейдімо до наступного етапу життя, від двох до чотирьох років. Це уже малюк, я намалюю його тут. (Намалюйте дитину на наступному великому аркуші.)*
- *А на цьому етапі життя хто турбується про дворічного чи чотирирічного малюка? (Запишіть / намалюйте учнівські пропозиції або запросіть їх зробити це.)*
- *Тепер подумаймо, що кожен і кожна з цих людей роблять для малюка – яку турботу й підтримку для його життя і здоров'я вони надають? (Проведіть лінії від кожної записаної ролі та запишіть учнівські ідеї проявів турботи.)*
- *Чудові думки! Перейдімо до наступного етапу життя, від п'яти до семи років. Це вже дитина, я намалюю її тут. (Намалюйте дитину на наступному великому аркуші.)*
- *А на цьому етапі життя, від п'яти до семи років, хто турбується про дитину? (Запишіть / намалюйте учнівські пропозиції або запросіть їх зробити це.)*
- *Тепер подумаймо, що кожен і кожна з цих людей роблять для малюка – яку турботу й підтримку для його життя і здоров'я вони надають? (Проведіть лінії від кожної записаної ролі та запишіть учнівські ідеї проявів турботи.)*
- *Дякую! Тепер подивімося на всі чотири етапи разом. Що вам упадає у вічі на цих малюнках? (Виділіть час на розглядання й обговорення.)*
- *Чого очікують від дитини за всю цю турботу? Нічого не очікують. Турбота про дітей – це радість та відповідальність дорослих. Звісно, різні діти отримують різну кількість та різні форми турботи; можливо, комусь її отримати складніше. Але в житті кожної дитини є дорослі, які намагаються надати цій дитині максимальну турботу, на яку здатні.*

РЕФЛЕКСІЙНА ПРАКТИКА | 7 хвилин

Огляд

Під час рефлексійної практики учнівство застосує підхід із попередньої вправи до власного досвіду: запише або намалює всіх людей, які турбуються чи турбувалися про них від народження, і подумає про прояви цієї турботи. Учні й учениці зчитуватимуть свої тілесні самовідчуття під час виконання вправи й опісля матимуть можливість за бажанням поділитися з іншими.

Що вивчатимемо

- Для виховання однієї дитини потрібно чимало турботи від багатьох людей.
- Зазвичай люди турбуються просто так, не очікуючи нічого навзаєм.
- Ми схильні турбуватися про те, що вважаємо цінним.
- Турбота інших дає нам можливість жити, процвітати й бути здоровими та щасливими.
- Кожен і кожна з нас протягом життя отримує турботу від багатьох інших людей.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- створені учнями й ученицями постери щодо турботи про дитину на різних життєвих етапах;
- папір і приладдя для малювання / письма кожній дитині.

Схема дій

Проведіть рефлексійну практику за допомогою прикладу, запропонованого нижче.

Приклад проведення

- У центрі аркуша напишіть своє ім'я або намалюйте себе. (Виділіть дітям одну хвилину.)
- Подивіться на наші постери про дітей різного віку або подумайте про власний досвід і виберіть одну людину й один прояв турботи. Зараз ми будемо їх описувати або малювати. (Виділіть дітям кілька хвилин на малювання.)
- Якщо хочете, можете зобразити більше людей і більше різних проявів турботи.
- Якщо учнівству важко даються ідеї для малювання, допоможіть їм запитаннями: «Хто допомагав вам збиратися уранці? Хто приготував ваш сьогоднішній обід? Хто вас сьогодні навчав? Як вам допомагають увечері?»
- А тепер спробуйте полічити: скільки людей потурбувалися про вас сьогодні (або вчора)? Як гадаєте, скільки людей турбувалися про вас протягом вашого життя? (Виділіть дітям одну хвилину.)
- Що ви відчували у своєму тілі, коли виконували цю вправу? Чи помітили приємні або нейтральні самовідчуття?
- Якими зі своїх роздумів ви би хотіли поділитися з класом? Чи спали вам на думку якісь цікаві висновки або ідеї? (Виділіть час на обговорення.)

ПІДСУМКИ | 3 хвилини

- Як вам наші сьогоднішні роздуми й розмови про турботу?
- Сьогодні ви озвучили стільки чудових ідей про те, як люди проявляють турботу одне одного. Готуючись до (назвіть наступну вправу), подумайте хвильку про те, як ми можемо проявити доброту й турботу під час (цієї вправи). (Зробіть паузу.)
- Коли матимете ідею, підійміть угору великий палець. (Зробіть паузу.)
Чудово!

РОЗДІЛ 7

Це наша спільна справа

УРОК

2

Знайомимося із системним мисленням

Мета уроку

Під час уроку учнівство познайомиться з основними принципами системного мислення, використовуючи простий список контрольних запитань

для виявлення систем. Потім діти проаналізують школу як систему й поговорять про ролі різних людей у ній.

Навчальні результати

Учениці й учні:

- спробують практикувати системне мислення за допомогою списку контрольних запитань;
- зрозуміють, чому їхня школа – теж система, і розберуться в тому, хто чим у ній займається;
- намалюють свою школу як систему.

Ключові складові



Поцінування взаємозалежності

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- великі аркуші паперу;
- маркери;
- роздрукований список контрольних запитань, поданий наприкінці уроку.

Тривалість

30 хвилин

«РОЗІГРІВ» | 3 хвилини

- Проведімо коротку вправу на увагу. Як ви хочете відчувати своє тіло?
- Спершу сядьмо зручно та рівно, спину тримаймо рівно. Я буду з розплющеними очима, а ви можете заплющити очі або дивитися в підлогу.
- Оберіть один із ресурсів зі свого набору або ж уявіть новий: щось, від чого ви почуваетесь краще, безпечніше, щасливіше.
- Тепер давайте подумаємо про цей ресурс і спробуємо зосередити всю увагу на ньому протягом хвилинки в тиші. Якщо вам більше підходить заземлення, можете попрактикувати його. (Зробіть паузу.)
- Що ви помічаєте у своєму тілі? Якщо вам зараз приємно або нейтрально, зосередьтеся на цьому відчутті. Якщо вам зараз неприємно, то зосередьтеся на іншій частині тіла, яка почуваетесь краще. (Зробіть паузу.)
- Тепер зосередьмося на диханні. Спробуємо простежити за тим, як ми вдихаємо й видихаємо.
- Якщо вам некомфортно стежити за диханням, можете повернутися до ресурсності або заземлення. (Зробіть паузу на 15–30 секунд.)
- Якщо відволічетесь, спробуйте потримати увагу на диханні. Можете порухувати свої вдихи й видихи. (Зробіть паузу трохи на довше: секунд 30–60 або більше.)
- Завершуймо вправу, розплющуймо очі. На що ви звертали увагу? (Дайте ученицям і учням можливість поділитися уголос.)

ПРЕЗЕНТАЦІЯ / ОБГОВОРЕННЯ |

9 хвилин

Що таке системне мислення?

Огляд

Під час презентації учнівство познайомиться з основними принципами системного мислення за допомогою простого списку контрольних запитань.

Що вивчатимемо

- Система – це щось, що складається з частин, пов'язаних між собою.
- Коли ми шукаємо зв'язки між речами, ми практикуємо системне мислення.
- Ми оточені найрізноманітнішими системами!

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- дошку або великі аркуші паперу;
- маркери;
- примірник списку контрольних запитань, поданого наприкінці уроку.

Схема дій

- Скажіть учнівству, що сьогодні ви говоритимете про системи. Дайте їм визначення системи.
 - Система – це щось, що складається з частин. І частини ці пов'язані між собою. Якщо змінити одну частину, зміниться уся система.
- Запропонуйте візуальний приклад системи. Скажімо, викладіть будиночок із карт, кубиків або книжок. Запитайте дітей:

- *Що станеться, якщо я витягну з самого низу одну карту / кубик / книжку? Як це вплине на систему?*
 - Якщо маєте ємність із водою та трохи фарби, можете запитати:
 - *Що станеться, якщо я виллю цю фарбу у воду? Чи змінить це всю систему?*
 - Поясніть, що таке системне мислення:
 - *Коли ми розглядаємо річ чи явище та їхні складники, а тоді думаємо, як вони між собою пов'язані, то це – системне мислення. Мислити системно означає розглядати щось як систему.*
 - Покажіть учням і ученицям список контрольних запитань, за допомогою якого можна визначати, чи є щось системою. Використайте список, щоб разом із дітьми проаналізувати ще кілька прикладів – скажімо, людське тіло, велосипед, автомобіль, групу друзів, сім'ю тощо.
 - *Контрольні запитання про систему:*
 1. *Чи складається система з частин? Яких саме?*
 2. *Чи пов'язані складові частини системи між собою? Яким чином?*
 3. *Якщо змінити один складник, чи зміняться інші? Як саме?*
 4. *Чи пов'язані складники з чимось, що є назовні системи? Як саме?*
 - Дайте учнівству можливість самим запропонувати те, що можна розглянути як системи. Перевірте кожну їхню пропозицію за допомогою контрольних запитань зі списку.
 - На завершення обговорення нагадайте дітям, що суть системного мислення в тому, щоб шукати зв'язки між складниками.
- Підказки для вчительства**
- Майже все складається з частин і може бути розглянуте як система. Наша мета – навчити не уміти розрізняти, система це чи ні, а особливому, системному підходу до речей, тому заохочуйте дітей, навіть коли вони пропонують для розгляду те, що не є системою як такою.
- Приклад проведення**
- *Сьогодні ми дізнаємося про цікавий спосіб мислення, який називається системним мисленням.*
 - *Система – це щось, що складається з частин. І ці частини пов'язані одна з одною. Коли ми розглядаємо складники чогось цілого й обдумаємо зв'язки між ними, ми практикуємо системне мислення.*
 - *Давайте подумаємо разом. Ваше тіло – це система? Можемо скористатися такими запитаннями для перевірки:*
 - *Контрольні запитання про системи:*
 1. *Чи є у цього складники і які вони?*
 2. *Чи складники пов'язані між собою? Яким чином?*
 3. *Якщо змінити один складник, чи зміняться інші? Як саме?*
 4. *Чи пов'язані складники з чимось, що є назовні системи? Як саме?*
 - *Подумаймо про інші приклади. Що ще може бути системою? (Заслухайте приклади класу. Розберіть щонайменше*

один із них за допомогою контрольних запитань і з'ясуйте, чи є це системою. Якщо вистачить часу, зробіть те саме ще з кількома прикладами від класу.) *Чимало речей є системами.*

- Пригадуєте, системне мислення – це шукати зв'язки. Щойно ми почнемо шукати зв'язки, то побачимо, що системи – усюди!

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 15 хвилин

Школа як система

Огляд

Учнівство розгляне свою школу як систему та подумає про людей, залучених до управління нею та підтримки її життєдіяльності. Діти зрозуміють, що ці люди потрібні школі, і побачать, що між ними спільного.

Що вивчатимемо

- Школу теж можна розглядати як систему.
- Школа покладається на багатьох різних людей, яких об'єднують спільні людські переживання й емоції.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- дошку або великі аркуші паперу;
- маркери.

Схема дій

- Нагадайте учнівству про малюнок, який вони робили разом під час проходження першого розділу, коли вивчали взаємозалежність, нашу пов'язаність із іншими та залежність

від них. Скажіть, що сьогодні вони створять ще один малюнок, цього разу про школу.

- Намалюйте схематичне зображення школи посередині великого аркуша паперу.
- Скористайтеся списком контрольних запитань, щоб обговорити з учнівством, чи є школа системою.
- Поясніть, що зараз поговорите про складники школи як системи. Запитайте, які люди потрібні, щоб школа працювала. Попросіть їх назвати бодай десяток реальних людей або посад, пов'язаних зі школою, потрібних у школі або важливих для школи. Намалюйте або запишіть категорії / осіб, яких вони запропонують.
- Укажіть на певні групи людей на малюнку й запитайте учнів та учениць: Чим ці люди схожі на нас? Чим відрізняються? (Раніше ви вже говорили про це, тому діти могли би дати такі відповіді: усі люди мають емоції та почуття, усі прагнуть щастя, усі хочуть доброго ставлення до себе.)
- Нагадайте, що у списку контрольних запитань є таке, яке стосується змін: чи зміниться вся система, якщо змінити один із її складників. Попросіть їх подумати в такому ключі про кожну групу людей, записаних на вашій схемі.

Підказки для вчительства

- Прикладами систем можуть бути: велосипед, погода, сад, сім'я тощо. **Збережіть малюнок школи як системи, бо він вам знадобиться для четвертого уроку цього розділу.**

- Для виконання цієї вправи добре, щоб учнівство стало довкола дошки або великого аркуша паперу на підлозі.
- У процесі виконання вправи в дітей можуть з'явитися інші критичні осмислення; якщо так, то запишіть їх на дошці або аркуші, щоб повернутися до них пізніше.

Приклад проведення

- Пригадаєте, якось ми малювали (назвіть те, що малювали діти) і все, що потрібно для нього / неї – і людей, і речі? Хто пам'ятає ту вправу?
- Коли ми виконували ту вправу, ми говорили про взаємозалежність; сьогодні малюватимемо щось подібне. Але цього разу – про нашу школу. Я намаю її ось тут по центру.
- Перш ніж малювати далі, хочу попросити вас визначити, чи є наша школа системою. Скористаймося для цього нашими контрольними запитаннями. Як ви гадаєте?
- Розгляньмо нашу школу як систему й подумаймо над відповідями на ці три запитання: які люди потрібні, щоб школа працювала? Чи потрібні для цього конкретні люди? Які саме? (Дайте трохи часу на роздуми.)
- Якщо потрібні додаткові підказки:
 - Хто потрібен, аби ми могли навчатися у школі? Якщо школа складатиметься із самих лише вчителів і вчительок, чи зможе вона працювати? Чи потрібні тут інші люди?
 - Хто допомагає підтримувати школу чистою? Чи зможуть діти приходити сюди, якщо не буде кому за ними доглядати? Отже, хто ще потрібен?
- Розгляньмо цю групу – учителі й учительки. Чим вони схожі на вас? Чим відрізняються? (Домалюйте або запишіть схожості та відмінності. Повторіть для інших груп людей на малюнку.)
- Схоже, школа складається з багатьох частин, пов'язаних між собою. Наступна ознака системи – коли змінюється один складник, то змінюється й уся система. Чи можемо так сказати про школу?
- Подумаймо так: що, коли хтось із цих людей не зможе прийти до школи? Що станеться? Чи зміниться щось для нас? (Наприклад, якщо не придуть діти, учительству не буде кого навчати; якщо не прийде хтось із учнів або учениць, ми будемо за ними сумувати...)
- Якщо школа – це система, то яким чином уписується в цю систему наш клас?
- А кожен і кожна з нас? Ми є частинами шкільної системи?
- Як ми впливаємо одні на одних? Як ми впливаємо на людей за межами нашого класу?

ПІДСУМКИ | 3 хвилини

- Системне мислення допомагає зрозуміти, наскільки важливою є кожен складник і кожна людина, адже дії кожного й кожної з нас впливають на інших людей. На яких людей впливають ваші дії? Кого змінюють ваші вчинки та ваші рішення?
- Назвімо кілька систем, до яких ми належимо? (Це запитання може впливати з попереднього.)

ЧИ ЦЕ СИСТЕМА?

Список контрольних запитань

- Чи складається система з частин? Яких саме?
- Чи пов'язані складові частини системи між собою? Яким чином?
- Якщо змінити один складник, чи зміняться інші?
- Чи пов'язані складники з чимось, що є назовні системи? Як саме?

РОЗДІЛ 7

Це наша спільна справа

УРОК

3

Замкнені кола

Мета уроку

Під час уроку учнівство за допомогою короткої розповіді дізнається, що таке замкнене коло*. Це циклічний процес, який наростає й наростає, доки якась внутрішня або зовнішня зміна перерве його. Учнівство дізнається про позитивні замкнені кола

(наприклад, взаємні добрі вчинки між двома людьми, на яких із часом вибудовуються міцні взаємини) і негативні замкнені кола (наприклад, підступне ставлення одні до одних, яке з часом тільки загострюється).

Навчальні результати

Учениці й учні:

- навчаться помічати замкнені кола, як позитивні, так і негативні;
- дізнаються, як доброта й підступність приводять до виникнення позитивних і негативних замкнених кіл.

Ключові складові



Поцінування взаємозалежності

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- розповідь «Кекси» у двох частинах (подано тут);
- маркери;
- дошку або великі аркуші паперу;
- папір;
- фломастери або олівці для малювання.

Тривалість

30 хвилин

* Науковий термін на позначення цього явища – «петля зворотного зв'язку», але для простоти сприйняття й запам'ятовування дітьми тут використовується «замкнене коло». – Прим. пер.

«РОЗІГРІВ» | 3 хвилини

- Проведімо коротку вправу на увагу. Як ви хочете відчувати своє тіло?
- Спершу сядьмо зручно та рівно, спину тримаймо рівно. Я буду з розплющеними очима, а ви можете заплющити очі або дивитися в підлогу.
- Оберіть один із ресурсів зі свого набору або ж уявіть новий: щось, від чого ви почуваетесь краще, безпечніше, щасливіше.
- Тепер подумаймо про цей ресурс і спробуймо зосередитися на ньому протягом хвилинки в тиші. Якщо вам більше підходить заземлення, можете попрактикувати його. (Зробіть паузу.)
- Що ви помічаєте у своєму тілі? Якщо вам зараз приємно або нейтрально, зосередьтеся на цьому відчутті. Якщо вам зараз неприємно, то зосередьтеся на іншій частині тіла, яка почуваетесь краще. (Зробіть паузу.)
- Тепер зосередьмося на диханні. Спробуймо простежити за тим, як ми вдихаємо й видихаємо.
- Якщо вам некомфортно стежити за диханням, можете повернутися до ресурсності або заземлення. (Зробіть паузу на 15-30 секунд.)
- Якщо відволічетесь, спробуйте потримати увагу на диханні. Можете порухувати свої вдихи й видихи. (Зробіть паузу трохи на довше: секунд 30-60 або більше.)
- Завершуймо вправу, розплющуймо очі. На що ви звертали увагу? (Дайте ученицям і учням можливість поділитися вголос.)

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 17 хвилин

Замкнені кола

Огляд

Під час цього уроку учнівство дізнається про замкнені кола, прослухавши розповідь про двох дітей, які чинять підло одне щодо одного, а тоді, на контрасті, історію про інших двох, які проявляють добро одне до одного.

Що вивчатимемо

- Замкнене коло (петля зворотного зв'язку) – це коли щось іде по колу, циклічно, і наростає та наростає, допоки щось інше змінює його хід або зупиняє його.
- Замкнені кола бувають позитивними або негативними.
- Доброта і злоба можуть приводити до позитивних і негативних замкнених кіл.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- розповідь «Кекси», частини 1 і 2 (подано тут);
- маркери;
- дошку / великі аркуші паперу.

Схема дій

- Нагадайте учнівству приклад про іскру й лісову пожежу з третього розділу.
- Поясніть, що ви прочитаєте їм розповідь про те, що між двома людьми теж може статися подібне, коли проблема наростає й наростає, якщо ніхто її не зупинить.
- Прочитайте історію.

КЕКСИ. ЧАСТИНА 1

(Негативне замкнене коло)

Аліса радіє: сьогодні нарешті її черга пригостити клас! Аліса разом із мамою спекли особливі кекси для її однокласників і однокласниць. Усім уже не терпиться їх скуштувати! Учителька просить Алісу роздати кекси. Та щойно дівчинка береться за справу, як пригадує сварку з Кирилом, своїм однокласником. Коли черга доходить до нього, Аліса **навмисне** (Зробіть паузу.) оминає Кирила й не дає йому кекс! Це його дивує, бентежить і ображає. Кирило каже Алісі: «Ти мені не подобаєшся», на що вона корчить гримасу й відповідає: «Ти злий!» Деякі діти чують це й тихенько сміються.

- Поясніть, що для кращого розуміння цієї історії ви покажете дітям малюнок. Це зображення замкненого кола.
- Намалюйте схему замкненого кола на зразок поданої наприкінці цього уроку.
- Попросіть учнівство допомогти вам дописати почуття й дії Аліси й Кирила в цьому замкненому колі. Скористайтеся поданими запитаннями. Запишіть дитячі відповіді на схемі.
- Запитання щодо негативного замкненого кола:
 - Що відчувала Аліса, коли почала роздавати кекси?
 - Коли Аліса оминула Кирила, як він почувався, на вашу думку?
 - Що сталося далі? (Підштовхніть учнівство до кількох прикладів того, що далі могли робити / казати одне одному Аліса й Кирило.)
- Що може статися, якщо вони й далі вдаватимуться до взаємних образ і чинитимуть на зло одне одному?
- У яких зонах вони перебувають, як гадаєте – пригніченості, збудженості чи зоні «усе гаразд»?
- Що їм потрібно?
- Які ризиковані емоції вони можуть зараз відчувати?
- Поясніть, що ця схема, яку ви разом створили, називається замкненим колом.
 - Замкнене коло – це коли речі стаються одна за одною по колу зі щораз більшою силою, аж доки щось їх зупинить. Ми називаємо це коло «замкненим», бо воно не має кінця й лише наростає, якщо не перервати його чимось іншим.
- Поясніть, що на схемі зображене негативне замкнене коло, оскільки ситуація тільки погіршується:
 - Недобрий учинок > Образа > Недобрий учинок > Образа
- Запитайте учнівство: Що тут відбулося? Що могло би розірвати це негативне замкнене коло, щоб ситуація не погіршувалася? Чи могли би це зробити самі Аліса або Кирило?
- Після цього прочитайте їм другу частину історії.

КЕКСИ. ЧАСТИНА 2

(Позитивне замкнене коло)

Тим часом у протилежному кінці класу розгорталися інші події. Тереза знала, що її друг Тарасик дуже любить кекси. Тож коли вона отримала своє пригощення, вирішила віддати його Тарасикові.

– Дуже дякую, – сказав Тарасик. – Коли наступного разу роздаватимуть смаколики, які ти любиш, я віддам тобі свій.

– Дякую, Тарасику, – відповіла Тереза. – Ти справжній друг.

– І я тобі дякую, – усміхнувся хлопчик. – А ти – справжня подруга.

- Скористайтесь схемою роботи після попередньої розповіді та намалюйте позитивне замкнене коло на окремому великому аркуші паперу або на дошці поруч із негативним замкненим колом. Поставте дітям подані нижче запитання й запишіть їхні відповіді на схемі.
- Запитання про позитивне замкнене коло:
 - Як гадаєте, що відчувала Тереза, коли віддала Тарасикові свій кекс?
 - Як, по-вашому, почувався при цьому Тарасик?
 - Що він зробив?
 - Що при цьому відчула Тереза, як гадаєте?
- Запитайте учнівство: Як би могла продовжитися історія з позитивним замкненим колом?
- Поясніть дітям, як влаштоване позитивне замкнене коло:
 - Добрі слова > Теплі почуття > Добрі слова > Теплі почуття
- Розташуйте обидві схеми замкнених кіл поруч, щоб учнівству було їх видно. Скажіть їм, що тепер вони знають, що таке негативне і що таке позитивне замкнені кола.
- Скористайтесь поданими нижче запитаннями, які допоможуть дітям зіставити й порівняти два види замкнених кіл, а тоді поговоріть про розірвання негативного замкненого кола.
- Запитання для зіставлення й порівняння двох видів замкнених кіл та розірвання негативного замкненого кола:
 - Попросіть учнівство порівняти між собою дві намальовані схеми: Чим різняться ці дві схеми замкнених кіл? А чим вони схожі?
 - Поговоріть окремо про негативне замкнене коло.
 - Коли Аліса оминула Кирила й не дала йому кекс, що він міг зробити замість казати «Ти мені не подобаєшся»?
 - Яку стратегію «Миттєва допомога!» міг використати в той момент Кирило?
 - Що ще він міг зробити, щоб розірвати або змінити замкнене коло?
 - А Аліса? Що вона могла зробити, щоб змінити або розірвати замкнене коло?
 - Коли учнівство пропонуватиме спосіб допомогти чи підтримати, запишіть його. Потім запитайте:

- Якби Кирило / Аліса вчинили так, як би вони почувалися?
- Яким би був їхній наступний учинок замість недоброго?
- Поясніть, що позитивне замкнене коло ми можемо створити самі, за власним вибором. Для цього хтось із кола мусить прийняти рішення припинити чинити так, щоб коло наростало й наростало. Якщо ніхто не прийме такого рішення, ситуація тільки ускладниться.
- Поясніть, що позитивне замкнене коло – це питання нашого вибору й рішення.

Підказки для вчительства

В ідеалі цю вправу треба проводити за один раз і в один день. Утім, якщо вам потрібно її розбити на дрібніші частини, можете перенести порівняння двох видів замкнених кіл на інший день.

РЕФЛЕКСІЙНА ПРАКТИКА | 7 хвилин

Зміна негативного замкненого кола на позитивне

Огляд

Під час цієї рефлексійної практики учнівство поставить себе на місце Аліси або Кирила і спробує запропонувати способи змінити негативне замкнене коло на позитивне, а відтак намалювати це.

Що вивчатимемо

- Замкнене коло – це коли щось повторюється раз у раз, по колу, і наростає та наростає, допоки щось інше зупинить його або змінить його хід.

- Замкнені кола бувають позитивними або негативними.
- Доброта й підступність можуть спричинити виникнення позитивних і негативних замкнених кіл.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- папір;
- фломастери або олівці для малювання.

Схема дій

- Скористайтеся запропонованим способом проведення уроку для фасилітації цієї рефлексійної практики.
- Зберіть учнівські малюнки під кінець вправи й перевірте, чи добре діти зрозуміли матеріал.

Підказки для вчительства

Жодних.

Приклад проведення

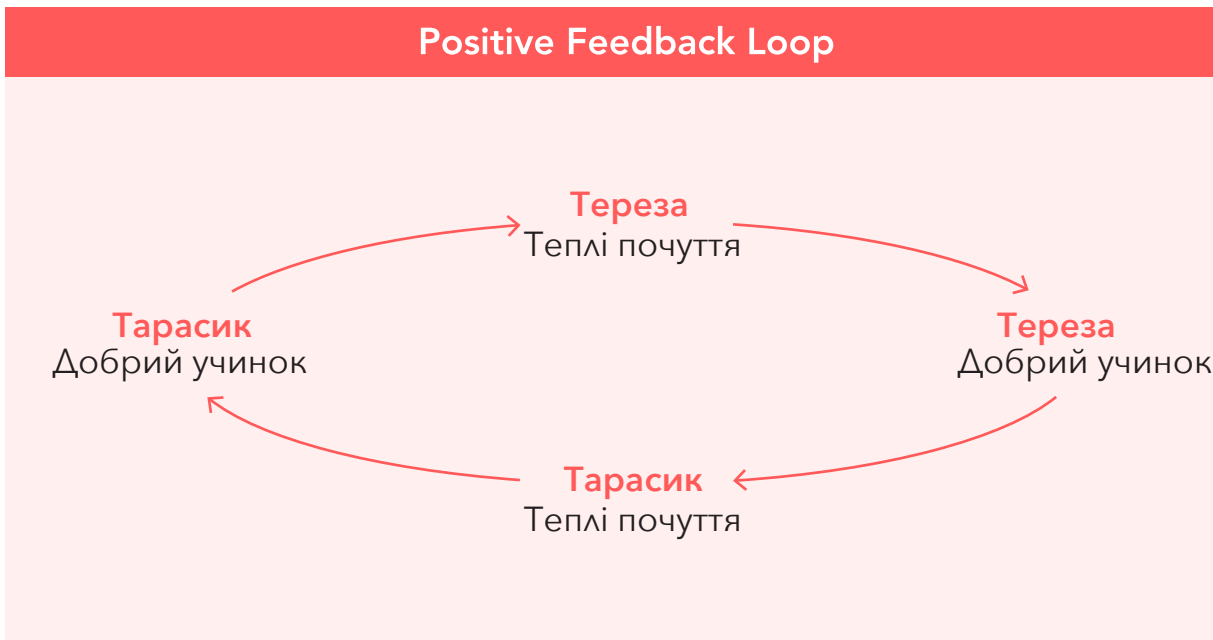
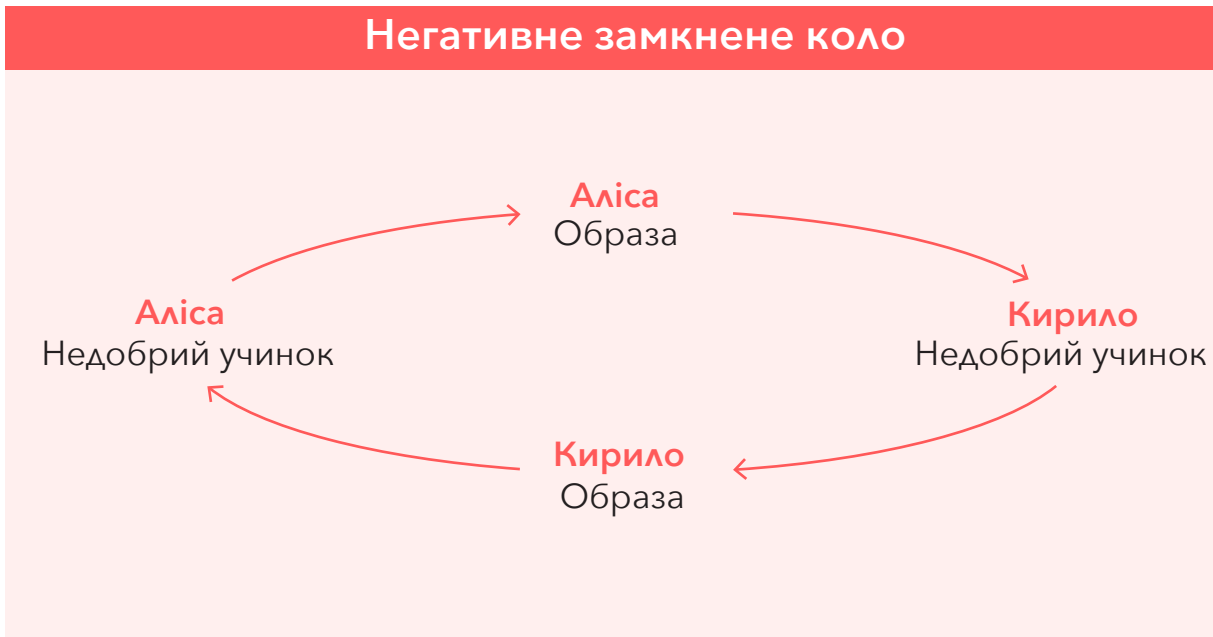
- Зараз ми з вами проведемо індивідуальну вправу на обдумування, тобто рефлексійну практику.
- Пропоную кожному й кожній із вас вибрати або Алісу, або Кирила, і уявити, що ви потрапили в таку саму ситуацію, як вони в розповіді.
- Подумайте, що би ви могли зробити, щоб перервати негативне замкнене коло й перетворити його на позитивне. Намалюйте цю дію. (Виділіть класові 4 хвилини на малювання.)
- Хто хоче поділитися своїми ідеями й тим, що ви намалювали?

- (Кожному й кожній, хто ділитиметься своїми ідеями): Чому ця дія приводить до виникнення позитивного замкненого кола?

ПІДСУМКИ | 3 хвилини

- Чи помічали ви коли-небудь позитивні замкнені кола в нашому класі?
- Чи були ви самі учасниками й учасницями позитивного замкненого кола?
- Як ми можемо створювати більше позитивних замкнених кіл у класі?

ЗАМКНЕНІ КОЛА



РОЗДІЛ 7

Це наша спільна справа

УРОК

4

Життя разом

Мета уроку

Учнівство дізнається, що дії, учинені в межах великої системи, здатні впливати на всю систему. Вони почнуть із прикладів, поданих у розповіді «Кекси» з попереднього уроку, а тоді малюватимуть схеми взаємозалежності,

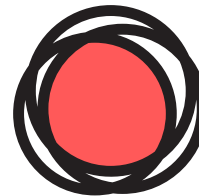
які відображають вплив таких учинків на систему. Потім учнівство розгляне прості вчинки, які й вони іноді роблять, та як ті можуть спричинити появу замкненого кола та вплинути на інших людей.

Навчальні результати

Учениці й учні:

- зрозуміють, що замкнені кола мають вплив за своїми межами й навіть на цілі системи;
- дізнаються, як їхні вчинки можуть спричинити виникнення замкнених кіл за участі інших людей та впливати на інших у межах системи.

Ключові складові



Визнання спільності з людством

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- великий аркуш паперу або дошку, на яких малюватимете схему взаємозалежності;
- папір та приладдя для малювання кожному учневі й учениці;
- класні домовленості, укладені під час проходження першого розділу;
- приклад позитивного замкненого кола;
- малюнок «Школа як система» з другого уроку цього розділу;
- необов'язково: плакат зі списком контрольних запитань для перевірки систем.

Тривалість

25 хвилин

«РОЗІГРІВ» | 3 хвилини

- Проведімо коротку вправу на увагу. Як ви хочете відчувати своє тіло?
- Спершу сядьмо зручно та рівно, спину тримаймо рівно. Я буду з розплющеними очима, а ви можете заплющити очі або дивитися в підлогу.
- Оберіть один із ресурсів зі свого набору або ж уявіть новий: щось, від чого ви почуваетесь краще, безпечніше, щасливіше.
- Тепер давайте подумаємо про цей ресурс і спробуємо зосередити всю увагу на ньому протягом хвилинки в тиші. Якщо вам більше підходить заземлення, можете попрактикувати його. (Зробіть паузу.)
- Що ви помічаєте у своєму тілі? Якщо вам зараз приємно або нейтрально, зосередьтеся на цьому відчутті. Якщо вам зараз неприємно, то зосередьтеся на іншій частині тіла, яка відчувається краще. (Зробіть паузу.)
- Тепер зосередьмося на диханні. Спробуємо простежити за тим, як ми вдихаємо й видихаємо.
- Якщо вам некомфортно стежити за диханням, можете повернутися до ресурсності або заземлення. (Зробіть паузу на 15-30 секунд.)
- Якщо відволічетесь, спробуйте потримати увагу на диханні. Можете поррахувати свої вдихи й видихи. (Зробіть паузу трохи на довше: секунд 30-60 або більше.)
- Завершуймо вправу, розплющуймо очі. На що ви звертали увагу? (Дайте ученицям і учням можливість поділитися вголос.)

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 13 хвилин

Як наші дії впливають на систему

Огляд

Учнівство розгляне приклад із історії про «Кекси» і намалює схему взаємозалежності, на якій відстежить вплив дій, які відбулися за сюжетом, на весь клас і школу.

Що вивчатимемо

- Ми можемо складати схеми й малювати те, як дії одних людей впливають на інших усередині системи.
- Замкнені кола впливають не лише на тих, хто бере в них участь, а й на інших присутніх у системі людей – а іноді й на всю систему!

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- малюнок «Школа як система» з другого уроку цього розділу;
- історію «Кекси», частина перша (подано в цьому уроці);
- маркери / фломастери;
- необов'язково: плакат зі списком контрольних запитань для перевірки систем.

Схема дій

- Повісьте малюнок, який ви робили у вправі на осмислення другого уроку цього розділу, «Школа як система».
- Поясніть учнівству, що зараз ви пригадаєте собі те, що вже знаєте про системне мислення. Запитайте їх, що вони запам'ятали. Коли висловиться

кілька учнів або учениць, запитайте клас: «Яким чином наша школа є системою?»

- Пригадайте разом контрольні запитання зі списку для перевірки систем (другий урок цього розділу).
- Поясніть учнівству, що зараз ви всі разом обдумаєте історію про кекси й попрактикуєте системне мислення.
- Запишіть заголовки для трьох колонок на дошці або великому аркуші: «Емоція», «Потреба» і «Дія».
- Перечитайте першу частину історії «Кекси». Запитайте клас, як почувалися після вчинків Кирила й Аліси інші діти в класі. Чого вони могли в той момент потребувати? Що могли зробити? А їхня учителька чи вчитель? Що вони могли відчувати, потребувати чи зробити? Запишіть відповіді учнівства у відповідних колонках.
- Створіть схему взаємозалежності, яка ілюструватиме, як учинки Кирила й Аліси впливають на інших. Можете намалювати її самостійно з підказками учнівства або запросити їх допомогти вам. Почніть із Аліси й Кирила – розмістіть їх посередині; далі домалюйте інших учнів і учениць, учителя / учительку, а також людей за межами класу. На схемі взаємозалежності повинні бути лінії, які вказують на те, як всі ці «гравці» (а також події) пов'язані між собою.
- Повторіть три запитання щодо інших людей, на яких може вплинути наведена ситуація («Як вони почуватимуться? Чого потребуватимуть? Що робитимуть?»), – дітей у класі, учителя / учительки, батьків і матерів, опікунів

і опікунок учнівства, інших учнів і учениць, а також учителів і вчительок школи. (Наприклад, учитель / учителька може затримати клас на перерві, щоб вирішити чи проговорити цю проблему. Як почуватимуться діти? А їхні друзі з інших класів? Як це вплине на настрої їхнього ранку, якщо вони не зможуть погратися й побути на свіжому повітрі через цю ситуацію?)

- Після того, як ви створили схему взаємозалежності, попросіть клас розглянути її загалом і спитайте, що вони в ній помічають.
- Завершіть такими запитаннями:
 - Які потреби однакові для всіх цих людей? Які емоції в них однакові?
 - У якому місці / На якому етапі можна було би втрутитися, щоб допомогти розв'язати цей конфлікт?

Підказки для вчительства

Для вашої зручності подаємо нижче контрольні запитання щодо систем і першу частину історії «Кекси».

СПИСОК КОНТРОЛЬНИХ ЗАПИТАНЬ:

1. Чи складається це з частин? Яких саме?
2. Чи пов'язані складові частини між собою? Яким чином?
3. Якщо змінити один складник, чи зміняться інші? Як?
4. Чи пов'язані складники з чимось, що є назовні системи? Як саме?

КЕКСИ ЧАСТИНА 1

(Негативне замкнене коло)

Аліса радіє: сьогодні нарешті її черга пригостити клас! Аліса разом із мамою спекли особливі кекси для її однокласників і однокласниць. Усім уже не терпиться їх скуштувати! Учителька просить Алісу роздати кекси. Та щойно дівчинка береться за справу, як пригадує сварку з Кирилом, своїм однокласником. Коли черга доходить до нього, Аліса **навмисне** (Зробіть паузу.) оминає Кирила й не дає йому кекс! Це його дивує, бентежить і ображає. Кирило каже Алісі: «Ти мені не подобаєшся», на що вона корчить гримасу й відповідає: «Ти злий!» Деякі діти чують це й тихенько сміються.

РЕФЛЕКСІЙНА ПРАКТИКА | 7 хвилин

Огляд

Учнівство малюватиме самостійно: діти оберуть одну дію, пов'язану з класними домовленостями, та замкнене на ній коло й подивляться, як це впливає на тих, хто перебуває за межами цього замкненого кола.

Що вивчатимемо

- Замкнені кола мають вплив не лише на тих, хто безпосередньо бере в них участь, а й на людей у межах цієї системи й на систему загалом.
- Наші рішення та дії впливають на багатьох учасників і учасниць системи (систем), і ми можемо це обдумати й створити схему цих зв'язків.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- папір для малювання;
- фломастери або олівці для кожної дитини;
- класні домовленості з першого розділу;
- приклад позитивного замкненого кола.

Схема дій

- Прогляньте класні домовленості, що їх учнівство спільно створило під час проходження першого розділу. (Також нагадайте їм список добрих учинків, які впливають із класних домовленостей, складений під час проходження третього уроку першого розділу.)
- Нагадайте учнівству, що вони склали ці домовленості для того, аби створити таке класне середовище, у якому їм би хотілося перебувати. Нагадайте, що клас – це система з багатьма складниками і що ми всі є частиною цієї системи. Разом зачитайте домовленості вголос.
- Попросіть кожного й кожна з учнівства обрати собі до вподоби одну класну домовленість та назвати кілька проявів доброти, пов'язаних із нею.
- Після того, як висловиться кілька учениць і учнів, повторно покажіть дітям позитивне замкнене коло, щоб нагадати їм, яке воно. Поясніть, що кожен і кожна зараз малюватимуть, як вони вчиняють обраний прояв доброти і створюють таке позитивне замкнене коло. Як приклад можете

нагадати їм про Терезу й Тарасика з другої частини історії про кекси. У позитивному замкненому колі теплі почуття та прояви доброти зациклені між двома людьми.

- Попросіть учнівство почати з того, щоб намалювати посередині аркуша себе, як вони виконують один із добрих учинків, пов'язаних із обраною ними класною домовленістю.
- За кілька хвилин попросіть їх намалювати іншу особу, на яку впливають ваші дії. Нехай вони намалюють, як почувається ця особа і яку добру дію вона може вчинити вам у відповідь.
- Насамкінець попросіть їх намалювати інших людей, яких, на їхню думку, можуть зачепити ці добрі вчинки.
- Запросіть учнівство поділитися своїми ідеями з класом.

Підказки для вчительства

Якщо вашому класові це підходить, можете об'єднати їх у групи та попросити показати сценки, де кілька осіб дотримуються однієї з класних домовленостей і це сприяє виникненню позитивного замкненого кола.

Приклад проведення

- *Хочу запропонувати вам подумати про те, як ми, клас, є частиною системи і як наші рішення іноді сприяють тому, щоб усе довкола ставало радіснішим і приємнішим і допомагало нам навчатися. Або ж як наші дії іноді призводять до протилежних наслідків, навіть якщо ми цього не хотіли.*
- *Ось плакат із нашими класними домовленостями, що ми їх розробили з вами спільно. Вони нагадують нам про те, у якій системі ми всі хотіли би перебувати. Давайте прочитаємо їх разом. (Зачитайте домовленості, роблячи після кожної з них паузу, щоб діти мали час приватно над ними подумати.)*
- *Подумаймо про те, як система нашого класу може зазнавати змін залежно від того, дотримуємося ми цих домовленостей чи ні. Які прояви доброти пов'язані з першою домовленістю? (Обговоріть таким чином кілька класних домовленостей.)*
- *Дякую, що поділилися ідеями. Тепер пригадаймо собі позитивне замкнене коло. За кілька хвилин ви малюватимете власне. Пригадуєте позитивне замкнене коло Тарасика й Терези із другої частини розповіді про кекси? Хто що пам'ятає? (Виділіть учнівству час на пригадування й обговорення.)*
- *Схоже, ви запам'ятали, що в позитивному замкненому колі двоє людей обмінюються по чергово проявами доброти та теплими емоціями.*
- *А зараз кожен і кожна з вас попрацюють самостійно. Ось усім по аркушу паперу. Спершу виберіть одну класну домовленість, яка вам подобається, і намалюйте себе в центрі аркуша, як ви робите щось добре, пов'язане з цією домовленістю. (Виділіть дітям час на малювання.)*
- *Тепер намалюйте, будь ласка, іншу особу, яку ця дія здатна зачепити або якій здатна допомогти. Якщо можете,*

намалюйте почуття цієї людини і її можливу реакцію на ваш учинок. (Виділіть кілька хвилин на малювання.)

- А тепер намалюйте тих, на кого, як вам здається, ваші добрі вчинки можуть теж мати вплив. (Виділіть кілька хвилин на малювання.)

ПІДСУМКИ | 2 хвилини

- Усе, що ми робимо, має вплив і наслідки. Усе, що кажемо, важить. Що більш вдумливими ми будемо у словах та вчинках, то краще впливатимемо на системи, у яких перебуваємо. Подумайте хвильку про когось із присутніх у цьому класі, завдяки кому перебування в цій системі стає для вас радіснішим. (Зробіть паузу.)
- За хвильку я попрошу вас усміхнутися їм із місця, де ви сидите, і подякувати їм очима (можна ще виставити великий палець) за те, що вони турбуються про нашу систему.
- Отже, уперед!



SEE Learning

Social, Emotional, and
Ethical Learning

РАННЯ ПОЧАТКОВА ШКОЛА

ПІДСУМКОВИЙ ПРОЄКТ

Будуємо кращий світ

Підсумковий проєкт СЕЕН: Будуємо кращий світ

Ціль

Цілі Підсумкового проєкту СЕЕН:

- 1 Дати учнівству можливість втілити на практиці усі знання і навички, здобуті протягом попередніх розділів та уроків.
- 2 Спільно попрацювати над розвитком навички системного мислення на основі співпереживання шляхом вивчення конкретного питання чи проблеми.
- 3 Дати учнівству змогу долучитися до дій, заснованих на співпереживанні, які матимуть позитивний вплив на них самих, їхню школу та громаду загалом.

Ключові складові

Залученість до місцевої і світової спільнот

Огляд

Підсумковий проєкт СЕЕН – це завершальне завдання для усіх учнів та учениць вашого класу. Воно проходить у вісім етапів, на кожен із яких потрібен один-два уроки. Учнівство починає з обдумування того, що було би, якби їхня школа була школою доброти і співпереживання на засадах навчальної програми СЕЕН. Після роздумів та їх відображення на малюнках діти порівнюють своє бачення з тим, як насправді усе відбувається у їхній школі. Відтак оберуть одну сферу, на якій зосередять свої зусилля, і продумають низку індивідуальних і колективних дій. Після їх упровадження учні й учениці проаналізують свій досвід та поділяться знаннями й осмисленнями з іншими. Наприкінці цього розділу подано більше інформації про принципи проведення підсумкового проєкту та ролі учительства у ньому.

Впровадження проєкту

Проєкт складається із восьми кроків і для повноцінного впровадження потребує щонайменше вісім уроків. Дуже важливо дати дітям можливість працювати над проєктом протягом кількох тижнів безперервно, щоб вони могли повноцінно зануритися у процес і розвинути у себе втілене розуміння засвоєних знань і навичок. Перш ніж починати проєкт, прочитайте опис усіх кроків та примітки наприкінці цього розділу.

КРОК ПЕРШИЙ: Створюємо бачення школи на засадах добра і співпереживання**Навчальна ціль**

Учні в групах створюватиме малюнки, на яких зображатиме школу, сповнену доброти і співпереживання: який вона має вигляд, як звучить і як у ній відчуваються ті, хто там перебуває.

- 1 Почніть із «розігріву» (виберіть із уроків), щоб діти зібралися і підготувалися до навчання.
- 2 Поясніть, що ви сьогодні робитимете.

Пригадаймо, що ми вивчали про доброту, зони стійкості, емоції та співпереживання. Як гадаєте, що було би, якби усі в нашій школі дізналися те, що ми з вами вивчаємо? Як би вони поводитися? Якою би стала наша школа? Заплющмо очі й уявімо.

Уявіть, що ви прямуєте такою школою. Що ви бачите? Що роблять люди? Що вони кажуть?

- 3 Запишіть відповіді від класу на великому аркуші паперу в одній із трьох колонок під такими заголовками: «Бачимо», «Чуємо» і «Робимо». У кожній запишіть те, що діти «бачать» у своїй уявній школі, що «чують» від інших людей та що люди «роблять» у цій сповненій доброти і співпереживання школі. Потім поставте їм додаткові запитання і розширте списки.

Як вони відчуваються на рівні тіла? Що вони роблять, щоб залишатися в зонах стійкості?

Як ці люди проявляють повагу до відмінностей між ними?

Як діти проявляють співпереживання до себе або доброту до себе? Як ви собі це уявляли?

А якби сталася якась непроста ситуація? Що б вони робили?

- 4 Об'єднайте дітей у групи по двоє-троє і попросіть їх створити малюнки на великих аркушах паперу.

Подивіться, які чудові ідеї ви запропонували, і ми їх тут записали. (Зробіть паузу.) Оберіть якусь одну з них, яку ви би хотіли намалювати, яка видається вам цінною, і вам хочеться поділитися нею з іншими, щоб вони зрозуміли наше бачення школи, сповненої доброти. (Зробіть паузу.) Хто визначилися, підніміть руку, і можете обрати двох партнерів та партнерок для створення свого шедевр. Обов'язково дайте кожному і кожній можливість долучитися до створення малюнка. (Повторіть ці вказівки ще кілька разів, допоки усі діти мають групу та конкретну ідею, яку хочуть проілюструвати.)

Заувага: Якщо діти уперше стикаються із завданням групового малюнка, створіть для них графіку із навичками, які потрібні для повноцінного і турботливого партнерства, щоб усі учасники й учасниці почувалися задоволеними і від процесу, і від отриманого результату.

- 5 Вивісьте малюнки на стіні у класі або коридорі. Попросіть учнів і учениць пройти повз них, як у галереї, і детально порозглядати кожен (увімкніть їм спокійну музику або проведіть цю частину вправу у тиші). Попросіть дітей визначитися, що їм сподобалося найбільше, і бути готовими поділитися з класом, що це і чому.
- 6 Попросіть учнів і учениць знову зайняти свої місця або зібратися колом і поділитися з рештою, що їм сподобалося найбільше на малюнках і чому.

Заувага: Якщо вистачить часу, попросіть кожного і кожну поділитися з класом. Якщо часу мало, попросіть дітей розбитися на пари – обернутися до того, хто справа (чи зліва), і поговорити удвох. Нагадайте, що кожен і кожна мають бути почутими і зрозумілими. На завершення вправи попросіть двох-чотирьох учнів і учениць поділитися з класом. Оберіть їх за принципом «номіновані партнерами / партнерками» – тобто інший чи інша з пари може «висунути» кандидатуру, щоб обмінятися думками із цілим класом. Якщо учнівство не вміє працювати у такому форматі, нагадайте йому про практики вдумливого слухання і покажіть їх спочатку на власному прикладі.

- 7 Поясніть, що наступного разу ви з класом подумаете над тим, як допомогти вашій школі наблизитися до принципів, зображених на малюнках.

Примітки:

КРОК ДРУГИЙ: Порівнюємо бачення із реальним станом справ**Навчальна ціль**

Учнівство порівняє своє бачення «найдобрішої у світі школи» із реальним станом справ у їхній школі та виявить сильні сторони й те, що можна поліпшити.

- 1 Почніть із «розігріву» (виберіть із уроків), щоб учнівство могло зібратися і налаштуватися на навчання.
- 2 Поясніть, що ви сьогодні робитимете.

Ми з вами навчалися, як бути добрими до себе та інших, а тепер поділімося цими знаннями з іншими в нашій школі. Для цього мусимо знайти місця в нашій школі, де доброти менше, ніж її могло би бути. А тоді подумаємо, як зробити так, щоб поліпшити ситуацію.
- 3 Попросіть учнівство ще раз пройтися і переглянути усі малюнки з попереднього кроку проєкту і подумати над такими запитаннями:

Що з намальованого в нашій школі уже є? А чого ще немає?
- 4 Попросіть учнівство озвучити кілька прикладів того, «що вже є», і того, «чого ще немає настільки, наскільки воно могло би бути». Створіть список, із якого діти оберуть один пункт, над яким разом працюватимуть. (Це можуть бути ідеї на зразок: більше бавитися одні з одними під час обіду та перерв; дотримуватися чистоти у школі; приймати усіх такими, як вони є; створити план, як усім однаково виявляти повагу одні до одних тощо).

Заувага: Якщо учнівство озвучуватиме проблеми з конкретними дітьми чи ситуаціями (наприклад, «Єгор мене штовхнув»), переформулюйте їх більш узагальнено (наприклад, «Іноді діти штовхають інших дітей»).

- 5 Спільно дійдіть рішення про те, на якій сфері ви хочете зосередити свої колективні зусилля. Можна попросити по одному добровольцю для кожного пункту, які би озвучили, чому зміни в цьому напрямі становлять цінність, і проговорити в такий спосіб усі пункти. Можете об'єднати клас у стільки груп, скільки є ідей, і дати групам трохи часу подумати над тим, чому їхня ідея важлива і варта того, щоб працювати над нею цілим класом. Це навчить учнів і учениць відстоювати позицію, яка початково, можливо, і не належала їм, а відтак підсилить їхнє вміння ставати на позицію інших та відчувати емпатію. Якщо доречно і можливо, візьміть додатковий день на цей урок, якщо дітям потрібно більше часу для обдумування варіантів проєкту. Такий процес прийняття рішення має й інші переваги, окрім самого рішення, тож скористайтеся ними сповна.

- 6 Після обговорення усіх ідей скористайтеся якоюсь стратегією для звуження кола вибору. Ваша мета – відшукати консенсус серед учнівства щодо конкретного пункту зі списку. Можете роздати учням і ученицям по дві кольорові наліпки чи два клейких аркушики і попросити «проголосувати» – приліпити їх поруч із тими пунктами, які їм найбільше до вподоби. Далі разом підрахуйте «голоси» і виокреміть дві ідеї, що зберуть їх найбільше. Проговоріть, чи всі згодні з тією ідеєю, яка набрала найбільше «голосів» – це буде ваш «найважливіший пункт, над яким ми працюватимемо разом», – а з решти сформууйте «список очікування доброти». Над ідеями з цього списку теж можна працювати протягом навчального року, просто дрібнішими зусиллями: перед перервою, під час обідів, на зборах, або у процесі планування уроку із заміною вчителя / вчительки.
- 7 Дайте учнівству змогу дійти консенсусу, але при цьому не забувайте, що з метою освоєння системного мислення їм краще працювати над питанням середньої складності (не надто заплутаним, але й не дуже простим; не масштабним, але й не дрібним), яке цікавить і турбує ваш клас.

- 8 Коли учнівство визначиться з напрямком для свого проєкту, поясніть йому таке:
Завтра ми попрацюємо над схемою взаємозалежності для цієї ситуації, яку ми обрали: подумаємо про те, кого вона стосується, які причини існування цієї проблеми і як усе це пов'язане між собою. (Зробіть паузу.) Подумаймо хвилику над тим, чого ми можемо навчити інших або що можемо зробити для них, щоб допомогти вирішити проблему, яку ми обрали. (Зробіть паузу.)

Оберніться до свого найближчого сусіда чи сусідки і об'єднайтеся у пари або трійки, щоб поділитися своїми ідеями. Уважно вислухайте, що говоритимуть інші учні й учениці. (Зробіть паузу, щоб діти обговорили.) Сьогодні ми заслухаємо лише кілька ідей, а більше поговоримо про них на наступному уроці, присвяченому Підсумковому проєкту. (Зробіть паузу.) У кого в групі пролунали цікаві ідеї, і ви би хотіли, щоб ваш партнер чи партнерка поділилися ними на загал? Давайте вислухаємо двох-чотирьох охочих. (Так ви започаткуєте дискусію, яку продовжите на наступному уроці. Висловте дітям щире захоплення процесом та вдячність за пропозиції і групову роботу, і зауважте, що усім кортить дізнатися, що буде далі, на наступному етапі проєкту.)

Примітки:

КРОК ТРЕТІЙ: Вивчаємо питання через взаємозалежність**Навчальна ціль**

За допомогою схем взаємозалежності учнівство проаналізує усе, що пов'язане з тим питанням, над яким вони зібралися працювати.

- 1 Почніть із «розігріву» (виберіть із уроків), щоб учнівство могло зібратися і налаштуватися на навчання.
- 2 Нагадайте групі попереднє обговорення, під час якого діти вибрали тему для проєкту і накидали кілька ідей для її впровадження. Якщо потрібно, можете ще трохи продовжити попередній крок під час цієї сесії.
- 3 Поясніть, що ви сьогодні робитимете. (Якщо у вас є «друзі класу» зі старших класів, було б добре скористатися їхнім умінням провадити малі групки і робити нотатки.)
- 4 На великому аркуші або дошці зробіть п'ять колонок і підпишіть: «Хто», «Що», «Де», «Коли», «Чому».

Хто дотичний цієї проблеми? Кого вона стосується? Намалюймо цих людей або складімо список.

Що вони роблять? Що відбувається?

Коли це відбувається?

Де це відбувається?

Чому це відбувається?

- 5 Попросіть учнів і учениць об'єднатися в групи по четверо-п'ятеро. Розсудіть самі, чи варто дозволити їм об'єднуватися за власним бажанням, чи ви сформуєте групи за принципом розмаїття або з огляду на особливості розвитку та академічні здібності і потреби дітей.
- 6 Поясніть, що кожна група запише або намалює основну ідею проєкту посередині великого аркуша паперу. Довкола діти намалюють або запишуть усіх, хто пов'язаний / усе, що пов'язане з основною ідеєю проєкту, і проведуть лінії до центральної ідеї.

Спочатку можете обирати зі списків «Хто» / «Що» / «Де» / «Коли» / «Чому».

Хто ще стосується цієї проблеми? (Наприклад, якщо говоримо про проблему сміття довкола школи, вона стосується тих, хто насмітив, тих, хто це бачив, тих, кому доведеться прибирати, тощо. Якщо проблема – цькування, то вона стосується тих, хто перебуває поруч, учительства, інших дорослих, сім'ї дитини, яку

цькують, сім'ї дитини, яка цькує, тощо. Зауважте, що це лише приклади – ви ж можете знайти проблему, про яку ваше учнівство може говорити вільніше і конкретніше.)

- 7 Поки діти працюють у групах, обійдіть клас і допоможіть їм продумати різні аспекти малюнків взаємозалежності; підкажіть їм додаткових осіб та ситуації, пов'язані з основним питанням, щоб ускладнити схему взаємозв'язків.

- 8 Коли потік ідей піде на спад, приверніть увагу учениць і учнів та поясніть їм:

Усе, що ви намалювали довкола, пов'язане з основним питанням, зображеним посередині. Тепер подумаймо про наступний рівень зв'язків! Яким чином ідеї, зображені довкола центральної проблеми, пов'язані одна з одною? Обговоріть це у групі і зобразіть ці зв'язки лініями між ними. (Покажіть дітям на прикладі, як це робити.)

- 9 Попросіть кожну групу коротко презентувати свої малюнки цілому класові. Запитайте клас:

Що ще можна додати до цього малюнка з того, що пов'язане з цією проблемою?

- 10 Після обговорення думок запитайте клас:

Як виглядала би, як звучала би і як би відчувалася наша школа, якби цю проблему вирішили? Якби її не стало в нашій школі? Як би усе довкола виглядало? (Зробіть паузу. Вислухайте кілька ідей від дітей, а тоді дайте їм зрозуміти, що саме над цими результатами ви працюватимете під час наступного кроку.)

Примітки:

КРОК ЧЕТВЕРТИЙ: Як поліпшити ситуацію**Навчальна ціль**

Учні й учениці проаналізують прояви допомоги, за допомогою яких можна вирішити окреслену ними проблему у школі.

- 1 Почніть із «розігріву», щоб учнівство могло зібратися і налаштуватися на навчання.
- 2 Нагадайте групі про їхню спільну працю під час попереднього кроку та ті енергію і захоплення, з якими діти малювали схеми взаємозалежності. Поясніть, що робитимете сьогодні: вони разом продумують прояви допомоги, якими можна змінити ситуацію із (назвіть їхню центральну проблему проєкту).
- 3 Попросіть учнівство зібратися групами, у яких вони працювали на попередньому кроці, і подивитися на свої схеми взаємозалежності.

Розгляньмо людей, які зображені на наших плакатах. Які їхні потреби? Що вони відчують? Що їм могло би допомогти?

Із того, що зображено на наших плакатах, де ми можемо допомогти цілим класом, щоб поліпшити ситуацію?

Із того, що зображено на наших плакатах, чи є щось, де ми можемо допомогти кожен і кожна окремо, щоб поліпшити ситуацію?

- 4 Зробіть дві колонки на дошці або великому аркуші паперу із заголовками «Допомагаю окремо» і «Допомагаємо класом» (або «Я можу...» і «Ми можемо...»).
- 5 Якщо потрібно, допоможіть класові додатковими запитаннями. *(Іноді, коли хтось кидає сміття, це бачать інші люди. Що вони можуть зробити в такій ситуації? Або пізніше повз це сміття проходить учнівство. Що діти можуть зробити?)*
- 6 Поясніть, що наступного разу ви почнете здійснювати ці вчинки, щоб поліпшити ситуацію.

Примітки:

Підказки для вчителів

У ситуації зі сміттям у школі приклади дій класу можуть бути такими.

- Ми як клас можемо:
 - ① створити плакати, присвячені проблемі (про повагу до школи, про доброту одне до одного);
 - ② поговорити з дорослими у школі про те, як підтримувати чистоту у школі (або запобігти цькуванню);
 - ③ говорити про проблему з учнівством інших класів;
 - ④ відвідувати класні години інших класів та розповідати про свій досвід і враження щодо питання й озвучувати, чим можуть допомогти інші діти та дорослі.
- Кожен і кожна окремо з нас можуть:
 - ① розповісти про проблему комусь із дорослих;
 - ② поговорити з тими, хто смітить (або робить недобрі вчинки), і попросити їх припинити це робити;
 - ③ похвалити тих, хто чинить правильно.

Заохотьте учнівство трохи глибше дослідити проблему. Якщо можливо, то:

- запросіть людей, згаданих у схемах взаємозалежності, прийти до вашого класу, щоб учнівство вислухало їхню позицію та поставило запитання;
- попросіть учнів і учениць скласти запитання, які вони хотіли би поставити своїм батькам і матерям, опікунам і опікункам. Долучіть ці запитання до записок, які діти братимуть додому у процесі впровадження Підсумкового проєкту. За бажанням на ці запитання можна відповісти, а підготовлені учнівством домашні відповіді ви можете включити до подальших обговорень;
- заохотьте дітей самостійно поспостерігати за тим, що відбувається у школі щодо їхнього проєктного питання. Допоможіть їм визначити конкретні аспекти, на які вони можуть звернути особливу увагу, та обговоріть їх у подальших дискусіях.

КРОК П'ЯТИЙ: Плануємо індивідуальні учинки**Навчальна ціль**

Учні й учениці оберуть, які прояви допомоги вони хотіли би здійснити індивідуально, щоб посприяти вирішенню проблеми, яку вибрали цілим класом.

- 1 Почніть із «розігріву», щоб учнівство могло зібратися і налаштуватися на навчання.
- 2 Поясніть, що робитимете сьогодні.
- 3 Перегляньте створені раніше списки «Я можу...» або «Допомагаю окремо». Поговоріть з дітьми про те, що може посприяти їм у здійсненні цих учинків, а що перешкодити (наприклад, бути хоробрими і наполегливими – допоможе, забудькуватість – перешкодить). Поясніть, що ви регулярно відстежуватимете динаміку з цілим класом.
- 4 Роздайте кожному учневі та кожній учениці по клейкому аркушику і попросіть їх написати на ньому їхнє ім'я та ту дію, яку вони обирають (або номер, за яким вона записана у списку). Якщо у вас немає клейких аркушів, попросіть дітей записати свої імена навпроти того пункту, який вони хочуть виконувати. Можете заздалегідь підготувати ще одну колонку поруч зі списком учинків, куди наліпите аркушки з іменами дітей.
- 5 Запитайте, може хтось готовий виконувати два вчинки зі списку. Якщо так, хай наліплять ще один аркушик навпроти другого пункту за вибором.

Зберіться групою або у коло так, щоб усі бачили список «Я можу...» (чи «Допомагаю окремо»). Попросіть дітей проглянути список та імена поруч і про себе відчутти вдячність до когось конкретно чи до невеликої групи осіб. Покажіть їм приклад («Я ціную, що ххх сказала, що вона гратиметься з іншими дітьми, бо я іноді шукаю, з ким би мені побавитися»). (Тут краще не називати конкретних імен дітей із класу, а натомість скористатися іменем класної тваринки чи дорослої людини, яку всі знають і поважають – наприклад, директор/-ка, медсестра, бібліотекар/-ка тощо.) Також можна сказати: «Я ціную, що шестеро учнів і учениць сказали, що говоритимуть добрі слова, адже це допоможе усім нам почуватися краще і в навчанні, і в іграх». Виділіть достатньо часу, щоб кожна дитина могла поділитися вдячністю, але залиште за ними право відмовитися від висловлювання.

- 6 Нагадайте дітям, що їхній клас серйозно зобов'язався здійснювати ті вчинки, поруч із якими вони поставили свої імена. Після завершення уроку на виході з класу нехай кожен учень і кожна учениця називає обраний учинок і дає «п'ять» учителю / учительці або комусь поруч.

Примітки:

КРОК ШОСТИЙ: Плануємо колективні учинки**Навчальна ціль**

Учні й учениці оберуть, які прояви допомоги вони хотіли би здійснити класом, щоб посприяти вирішенню проблеми, яку вибрали разом.

- 1 Почніть із «розігріву», щоб учнівство могло зібратися і налаштуватися на навчання.
- 2 Поясніть, що робитимете сьогодні.

Подумаймо про корисні вчинки, які ми здійснювали після попереднього обговорення. (Зробіть паузу.) Об'єднайтеся у пари з тими, хто сидить поруч із вами, і розкажіть одні одним про один свій вчинок, який ви здійснили за цей час, і як ви себе при цьому почували. Якщо ви ще нічого не зробили, розкажіть, що, на вашу думку, завадило вам здійснити обраний вами корисний учинок. (Виділіть час на розподіл двох учнів / учениць у парах.) Розгляньмо по одному прикладу з кожної категорії, що у нас тут записані. Категорія №1 – хто хоче висунути кандидатуру свого партнера чи партнерки в цій категорії? (Зачитайте опис зі свого списку. Повторіть за кожною категорією.) Дякую тим, хто ділилися, і тим, хто їх підтримав! Побажайте своїм партнерам і партнеркам успіхів – адже ви й далі продовжуватимете здійснювати ці важливі добрі учинки.

Якщо для вашого класу це є прийнятним, ви можете також заслухати охочих серед тих, хто ще нічого не зробив у обраному ними напрямку, і разом проговорити, що їм завадило, як це обійти, і запропонувати підтримку ідеями і заохоченням, які би посприяли створенню позитивної атмосфери довкола цієї частини проєкту.

- 3 Нагадайте учнівству список «Ми можемо...» або «Допомагаємо класом».
- 4 Попросіть дітей вибрати три пункти із цього списку, які вони би хотіли робити цілим класом. Спершу обговоріть усі, а тоді вирішіть, які три вони хочуть здійснювати.
- 5 Далі учнівство об'єднається у групи, щоб попрацювати над окремими вчинками. Спробуйте зробити хоча би по дві групи на кожен із трьох обраних ними учинків.
- 6 Кожна група намалює (і / або запише) класний учинок посередині великого аркуша паперу. Потім діти запишуть там усі речі, які їм потрібні у зв'язку із цією дією, у форматі схеми взаємозалежності. (Наприклад, якщо вони оберуть створення плакатів для школи, то посередині малюють плакат, а довкола нього – усе те, що їм знадобиться для цього: ватман, фломастери чи маркери, місце, куди його можна буде повісити, дозвіл від учительства тощо.)

- 7 У процесі малювання попросіть учнів і учениць підійти до іншої групи, яка працює над тим самим учинком, що й вони, та подивитися, чи вони нічого не упустили і чи потрібно щось додати до їхньої схеми.
- 8 Коли діти закінчать працювати, попросіть кожен групу обрати «речника» або «речницю», які презентують напрацювання групи цілому класові (решта групи теж виходить на середину класу).
- 9 У процесі презентації складіть список «кроків», потрібних для кожного з цих трьох класних учинків. «Отже, щоб зробити це, спершу потрібно зробити оце...».
- 10 Поясніть, що під час наступної зустрічі ви почнете працювати над колективними учинками. А наразі покажіть їм ще раз список індивідуальних учинків. Запропонуйте учнівству пересунути аркушик зі своїм іменем на інший учинок або залишити його там, де він є, і пообіцяти собі та іншим виконувати цей учинок, щоб наступного разу було чим поділитися з класом.

Підказки для вчительства

Ви можете виписати обрані класом проблему і корисні вчинки у форматі тверджень: «Щоб поліпшити ситуацію з _____, наш клас вирішив робити _____». Вивісьте ці твердження на стіні, щоб нагадувати класові про те, що ви робитимете.

Примітки:

КРОК СЬОМИЙ: Здійснюємо колективні учинки**Навчальна ціль**

Учнівство робитиме індивідуальні та колективні учинки, щоб допомогти школі, у процесі роздумуючи над їхнім поліпшенням.

- 1 Почніть із «розігріву», щоб учнівство могло зібратися і налаштуватися на навчання.
- 2 Попросіть дітей сісти парами і запитайте:
 - Чи досягнули ви успіхів у здійсненні корисних учинків, про які ми говорили минулого разу? Якщо так, то розкажіть про них своїм партнерові чи партнерці. Якщо ні, поділіться, чому вам не вдалося.*
- 3 Підсумуйте парне обговорення цілим класом за допомогою таких запитань:
 - Який учинок ви робили і що сталося?*
 - Чи сталося щось хороше?*
 - Чи сталося щось неочікуване?*
 - Як ви почувалися, коли робили це?*
 - Чи ви навчилися чогось?*
 - Чи хоче хтось спробувати інший корисний учинок із нашого списку?*
 - Чи є якісь хороші учинки, які варто додати до нашого списку?*
- 4 Перегляньте списки основних кроків для колективних учинків. Вирішіть, що робити і в якому порядку. Подумайте, чи варто щось додати.
- 5 Складіть план конкретних кроків за першим пунктом зі списку, які ви впроваджуватимете цілим класом. Кожен учень і кожна учениця повинні бути залученими, тож визначте самі або дайте дітям можливість визначитися, що робитиме кожен і кожна з них. Може бути, що на один крок зголоситься багато дітей, і це нормально.
- 6 Із часом повторіть цей крок («Здійснюємо колективні учинки») – перевірте поступ учнівства загалом і в індивідуальних учинках зокрема та заохотьте дітей вибрати собі додаткові учинки.

Підказки для вчительства

- Учинки зі списку колективних можна здійснювати або по чергово (зробили один – перейшли до наступного), або паралельно.
- Повісьте план на видному місці та регулярно переглядайте його разом із класом.
- Дозволяйте змінювати план, якщо учням і ученицям видаватиметься, що одні вчинки їм даються краще, ніж інші, чи що потрібно щось іще додати.

Примітки:

КРОК ВОСЬМИЙ: Оцінюємо, підсумовуємо, святкуємо!**Навчальна ціль**

Учнівство проаналізує свій досвід із упровадженням проєкту і поділиться ним із іншими.

- 1 Почніть із «розігріву», щоб учнівство могло зібратися і налаштуватися на навчання.
- 2 Поясніть, що ви робитимете сьогодні. Якщо у вас є «друзі класу», можете запросити їх: вони можуть «провести інтерв'ю» із закріпленими за ними учнями й ученицями, зачитавши їм одне-два запитання зі списку нижче (за вибором опитуваної дитини). Старші учні запитують молодших і записують їхні відповіді. Можуть разом створити малюнок. З цього можна буде створити гарну настінну виставку або класний альбом.
- 3 Після того, як учнівство впровадить проєкт, зберіться класом і пороздумуйте над такими запитаннями:
 - Що би ви хотіли продовжити робити до кінця року?*
 - Чим ви найбільше пишаєтеся?*
 - Що нам удалося найкраще? Звідки ми це знаємо?*
 - Що не дуже вдалося? Звідки ми це знаємо?*
 - Що ви помітили у своїх однокласниках і однокласницях у процесі впровадження нашого проєкту?*
 - Якби ми могли впровадити його ще раз, що би варто було змінити? Чи все зробити інакше?*
 - Що ви дізналися про створення добрішого класу / школи / громади?*
 - Як нам продовжити робити те, що вдалося найкраще?*
 - Як нам розповісти іншим про те, що ми зробили і чого навчилися?*
 - Як нам відсвяткувати наш спільний успіх??*
- 4 Подумайте над святкуванням у форматі презентації проєкту іншим – школі або батькам і матерям та опікунам і опікункам.

Примітки:

Принципи проведення Підсумкового проєкту

Найважливішою складовою цього проєкту є не кінцева мета, а процес упровадження. Його вибудовано так, щоб поступово нарощувати в учнівства навички системного мислення на підґрунті доброго ставлення і співпереживання до всіх залучених сторін. Подумайте про те, щоб задокументувати цей процес (і його результат), аби потім можна було поділитися ним із учительками і учителями, керівництвом школи, батьками і матерями та опікунами й опікунками. Також обдумайте можливість розповісти про свої здобутки розробникам/-цям навчальної програми СЕЕН в Університеті Еморі, попередньо отримавши дозвіл на передачу інформації про своє учнівство за межі школи.

Цей проєкт можна впроваджувати до проходження усіх розділів програми СЕЕН. У такому випадку внесіть потрібні зміни – наприклад, заберіть запитання із використанням незнайомих ще дітям понять.

Соціально-емоційне й етичне навчання намагається дотримуватися підходу, який орієнтується на сильні сторони, а не на недоліки, і визнає наявність підґрунтя для конструктивних змін. У процесі пошуку рішень для поліпшення атмосфери в школі допоможіть учням і ученицям не забувати про ті прояви доброти і співпереживання, які в ній уже практикуються. Програма СЕЕН підкреслює важливу роль учнівства та його здатність змінювати ситуацію на краще. У «Методичних вказівках» до програми зазначено, що «хоча учнівство й не може миттєво досягти масштабних змін, усе одно навіть дрібні зміни, впроваджені ним, варті зусиль, адже вони переростають у більші, а велика кількість незначних колективних дій перетворюється на великі зміни».

Роль освітян

Роль освітянства у цьому процесі залишається фасилітаторською. Учнів і учениць потрібно буде скерувати процесом і підтримати у процесі упровадження запланованого. Це означає, що ви не мусите надавати їм готові відповіді або рекомендації, а радше заохочувати бути допитливими і користуватися уже засвоєними знаннями і навичками з програми СЕЕН. Цей підхід може зайняти більше часу, але так ви дасте змогу учнівству навчитися на власних помилках та одне в одного.

Протягом проєкту можна ненав'язливо нагадувати учням і ученицям попередні вправи та практики, які вони виконували у рамках програми СЕЕН (наприклад: «Пригадуєте, як ми малювали схему взаємозалежності про книжку? Тут є щось схоже?»). Заохочуйте клас залучати до процесу пасивних та тихих учнів і учениць, щоб ніхто не залишився поза увагою. Ви можете сміливо доповнювати запропоновані вище кроки додатковими вправами з навчальної програми – наприклад, вдумливим слуханням і рефлексійними практиками.

Соціально-емоційне та етичне навчання:
навчальна програма для ранньої початкової школи
навчальне видання

Головний редактор **Олександр Елькін**

Національна адаптація **Олени Масалітіної, Олега Марущенка**

Переклад з англійської **Наталії Валецької**

Літературна редакція **Юлії Лебеденко, Поліни Ткач, Тетяни Требушкової**

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

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 йдеться про тренування уваги, виховання співпереживання собі й іншим, напрацювання навичок стійкості, системне мислення та етичне виховання.

МАТРИЦЯ СЕЕН

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



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

УНІВЕРСИТЕТ ЕМОПІ

compassion.emory.edu

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



9 789662 344875 >