


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 **Поліни Ткач, Тетяни Требушкової**
Вертка та обкладинка для українського видання **Ірини Стасюк**

Соціально-емоційне та етичне навчання: навчальна програма для початкової школи /
Голов. ред. О. Елькін. – 2-ге вид. – К.: ТОВ «Інжиніринг», 2023. – 340 с. – Спеціально для
EdCamp Ukraine.

ISBN 978-966-2344-88-2

Книга містить розробки уроків програми соціально-емоційного та етичного навчання для використання в початковій школі (3–4 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 3–4 класи (курс за вибором)» для закладів загальної середньої освіти, що отримала гриф «Схвалено для використання в освітньому процесі» (zareestrovaniy за № 7.0006-2022 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	49
Розділ 3	
Підсилення уваги й самоусвідомленості	115
Розділ 4	
Керування емоціями	183
Розділ 5	
Навчатися одні від одних, пізнавати одні одних	229
Розділ 6	
Співпереживання собі й іншим	253
Розділ 7	
Це наша спільна справа	289
Підсумковий проєкт	
Будуємо кращий світ	321

Вступ і подяки

Вітаємо! Перед вами – навчальна програма соціально-емоційного й етичного навчання (СЕЕН) для «старших» класів початкової школи (від 8 до 10 років), створена Центром споглядальної науки й етики на основі співпереживання Університету Еморі в Атланті, штат Джорджія, США.

Ця навчальна програма багато в чому схожа на програми для ранньої початкової та середньої шкіл, із урахуванням вікової різниці між дітьми. Вона побудована з такою самою послідовністю, як і інші дві програми. Це пов'язано з тим, що кожна вікова версія програми створена для першого знайомства учнівства з соціально-емоційним і етичним навчанням. Це означає, що для проходження цієї програми дітям не потрібно проходити програму ранньої початкової школи. Якщо ваше учнівство вже пройшло програму ранньої початкової школи, можливо, варто обрати такі уроки з цієї програми, щоб не повторюватися, а підсилити засвоєні ними навички і знання. На майбутнє ми плануємо розробку окремої програми для учнівства пізньої початкової школи, хто вже пройшли одну програму СЕЕН.

Перш ніж упроваджувати навчальну програму СЕЕН у своїй школі, рекомендуємо керівництву або освітянам дати про себе знати Університету Еморі чи комусь із його партнерів (в Україні це – організація «ЕдКемп Україна» – *Прим. пер.*) та пройти онлайн або індивідуальний курс підготовки. У процесі впровадження програми рекомендуємо вам долучитися до глобальної громади СЕЕН через портал СЕЕН, де можна ділитися власним досвідом, навчатися від інших та користатися з можливостей професійного розвитку, які підуть на користь і вам, і вашому учнівству.

Також рекомендуємо освітянам і освітянкам 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 та 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 навчання, на якому ґрунтується СЕЕН, та її основні складові – виховання базових людських цінностей, системне мислення, навички уваги та стійкості й інші важливі освітні практики.

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 Опп, Келлі Річардс та Кріста Тінарі. До створення ранньої версії програми долучилися також інші освітяни, освітянки, автори й авторки, і майже сотня представників і 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 при Університеті Еморі.

Послідовність та обсяг програми

Навчальна програма СЕЕН складається з семи розділів і підсумкового проєкту. Кожен розділ починається вступним описом і містить від трьох до семи уроків. Кожен урок триває від 20 до 40 хвилин, і вказана тривалість є орієнтовним мінімальним часом, який потрібен для проведення всіх вправ уроку. 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 всього 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 частини відповідають педагогічній моделі СЕЕН, за якою діти рухаються від здобутих знань до критичного осмислення й утіленого розуміння. Якщо коротко, то презентація / обговорення – це подача матеріалу, вправа для осмислення – це щоб діти критично осмислили почуте, а рефлексійна практика – для глибших особистих роздумів, які приводять до втіленого розуміння. Детальніше про це написано у вступі до першого розділу навчальної програми.

Автори програми доклали чимало зусиль, аби 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 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 або уроків поза порядком програми може призвести до спантеличення учнівства. 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 в другому розділі, то якщо його пропустити, втратиться велика частина суті запропонованих практик. Натомість поступове, покрокове провадження учнівства цим шляхом допоможе їм упевненіше засвоювати базові знання та з часом підсилить у них відчуття власної значимості та причетності до ключових понять, закладених у програму. Якщо ви не маєте змоги впровадити всю програму, пропонуємо скористатися скороченим форматом, поданим нижче.

РОЗДІЛ 1: Створення атмосфери співпереживання у класі

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

РОЗДІЛ 2: Виховання стійкості

Другий розділ присвячений важливій ролі нашого тіла, а саме нервової системи, для власного 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 так само знижує здатність концентруватися й навчатися та може шкодити здоров'ю. На щастя, учнівству під силу навчитися заспокоювати свій розум і тіло та збалансовувати свою нервову систему. У цьому розділі діти знайомляться з навичками стійкості, які допомагають дбати про себе.

Велика частина цих навичок є результатом наукової роботи з травмами та стійкістю й ґрунтується на серйозному пласті клінічних і наукових досліджень. Цілком можливо, що в процесі ознайомлення з тілесними самовідчуттями окремі учні й учениці в класі переживатимуть труднощі, з якими ви не дасте собі раду самотужки, особливо якщо ці діти пережили чи переживають травми. При неочікуваних реакціях з боку учнівства пропонуйте їм стратегії «Миттєва допомога!». Заручіться підтримкою шкільних психологів або мудрих колег чи представників / представниць керівництва. Утім, підхід СЕЕН полягає не в тому, щоб лікувати травми, а в тому, щоб виховувати сильні сторони кожного учня й 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, відточування 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» та розумінні того, як влаштований мозок. Для цього потрібно вміти дуже уважно стежити за своїми думками та відчуттями. Цьому присвячений третій розділ «Підсилення уваги й самоусвідомленості».

Відточування уваги дає учнівству чимало переваг. Увага допомагає зосереджуватися, навчатися та засвоювати інформацію, дає змогу краще контролювати свої імпульси. Заспокоює тіло та розум, чим сприяє поліпшенню фізичного та психологічного здоров'я. Учнім 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 й створенням можливостей попрактикуватися.

Учнівству нескладно бути уважними до чогось цікавого. Значно проблематичніше утримувати увагу, коли нецікаво або щось відволікає. У третьому розділі відточування уваги розглядають з різних боків. По-перше, там ідеться про поняття тренування уваги та його переваги. По-друге, уроки третього розділу показують учнівству, що те, на що ми звертаємо 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 в їхніх думках та тілі, коли вони зосереджують увагу спокійно, стабільно та чітко.

РОЗДІЛ 4: Управління емоціями

Про емоції учнівству також розповідають крізь призму причинно-наслідкових зв'язків і системного мислення. Четвертий розділ допомагає навчити учнівство замислюватися 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 утримуватися від поведінки, яка може нашкодити нам та іншим людям. Коли діти це зрозуміють, вони також досягнуть цінності виховання в собі «емоційної гігієни». Це не означає уміння притлумлювати емоції, а радше уміння давати собі з ними раду здоровим способом.

РОЗДІЛ 5: Навчатися одні від одних, пізнавати одні одних

У цьому розділі навчальна програма СЕЕН переходить із особистісного на соціальний рівень, а уроки націлені на те, щоб допомогти учнівству звернути увагу на інших людей. Чимало навичок, які діти засвоювали на уроках із перших чотирьох розділів особистісного рівня, можна застосовувати й тут, але тепер не до себе, а до однокласників, однокласниць і 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 та 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 та іншим.

У такому віці діти іноді припускають, що інші думають і відчувають 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 та відмінності такими, якими вони є, і зрозуміти, що вони не заперечують одна одну. У цій точці, де сходяться спільності та 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 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. Такі самі якості важливі для співпереживання собі. Докторка психології Крістін Нефф, одна із провідних світових експерток у цій темі, пише, що співпереживання собі означає бути «добрими та розуміючими 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 й подальшого розвитку.

РОЗДІЛ 7: Це наша спільна справа

У сьомому розділі йдеться про системи та системне мислення. Ці теми 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, 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 в рамках цієї навчальної програми. Вони подумують над тим, що було б, якби вся їхня школа стала школою доброти й 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 та знаннями із іншими дітьми.

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

Адаптації

Учителі й учительки найкраще знають потреби свого класу та школи. Тому ви можете вільно змінювати імена персонажів у розповідях, які містяться в уроках, а також інші деталі так, щоб вони краще вписалися в 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

Навчальна програма СЕЕН розрахована на впровадження протягом року або двох. Утім, якщо ви не можете впровадити її 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. До скороченої версії входять конкретні номери уроків та не входить підсумковий проєкт. Якщо ви не можете впровадити і скорочену версію навчальної програми СЕЕН, тоді просто рухайтесь нею за порядком, скільки 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 виконують на практиці, і воно є важливою складовою ефективності програми². Для досягнення конкретних результатів, передбачених програмою, потрібне високоякісне впровадження освітніх програм із науковим підґрунтям.

Під час упровадження навчальної програми СЕЕН потрібно розуміти важливість проведення всіх уроків та вправ, із яких вона складається (дозування), саме так, як прописали розробники (точність). Це підвищить шанси на успішне засвоєння матеріалу вашим учнівством. Щоб забезпечити якісне впровадження, фасилітуйте проведення уроків (допомагайте учнівству опанувати 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 Дурлак та його колеги виявили, що позитивний вплив соціально-емоційного навчання на академічні досягнення, зниження депресії й тривожності та зменшення проблем із поведінкою був удвічі вищим, коли програму впроваджували з точним дотриманням інструкцій, вправ та послідовності, запропонованих розробниками³.

І хоча дуже важливо впроваджувати програму та її окремі складові в запропонованому розробниками порядку, на практиці програму 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 й 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 в школах. Соціально-емоційне навчання, або СЕН, це процеси, за допомогою яких учнівство й дорослі засвоюють та ефективно використовують знання, погляди та навички, необхідні для того, щоб розуміти свої емоції та керувати ними, відчувати та проявляти емпатію до інших, ставити позитивні цілі й досягати їх, 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 – це «відточені навички», які лежать в основі майже всіх аспектів людського існування. СЕН дає освітянам і освітянкам, 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 входять базові навички доброго здоров'я, активної громадянської позиції та академічної й соціальної успішності в 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 в 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 в тому, що навичок СЕН можливо 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 неоціночну 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 із цими неузгодженостями програма СЕЕН зосереджується конкретно на увазі – здібності, притаманній усім та детально вивченій психологами та нейробіологами протягом останніх десятиліть. І якщо щодо універсальності вдумливості існують 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 на 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 учнівство зрозуміло цінність відточення уваги та її використання для розсудливості в 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*, у нас часто вживається у транслітерації як «майндфулнес», 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, «Видавнича 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

ПОЧАТКОВА ШКОЛА

РОЗДІЛ 1

Створення
атмосфери
співпереживання
у класі



Огляд

Суть СЕЕН – допомогти учнівству зрозуміти, як турбуватися про себе та одні про одних, особливо в плані так званого соціального та 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 ще показати їм ряд методів та навчити певних інструментів. Коли діти зрозуміють цінність цих інструментів та методів, вони почнуть застосовувати їх для власних потреб. І тоді уже навчатимуться й самі, і навчатимуть одні одних.

Саме тому у першому розділі, «Створюємо атмосферу співпереживання у класі», вводяться такі основоположні поняття, як доброта і співпереживання. Термін «доброта» використовуємо для молодшого учнівства, а «співпереживання» – для старшого. І хоча між ними є незначна різниця, для СЕЕН важливо впровадити ці поняття та спільно з учнівством зрозуміти їх, щоб вони розвинули власне розуміння понять щодо них 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); 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», знайомить із поняттям доброти, допомагає зрозуміти, що вона означає і навіщо нам потрібна. У цьому уроці за допомогою двох вправ діти з'ясовують, як доброта пов'язана зі щастям: під час вправи із заходженням у коло та вправи про малюнок доброти. Дуже важливо, щоб діти 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 бажанні бути щасливими й 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 забезпечення надійного та доброго середовища для всіх однокласників і однокласниць. Розробка цих домовленостей допомагає учнівству на практиці познайомитися з добротою та її впливом на нашу потребу в прихильному ставленні в контексті спільного з іншими простору.

Третій урок, «Практикуємо доброту», повертає учнівство до класних домовленостей із метою конкретизувати їх розуміння у дітей. Спершу учні й учениці виконують вправу для осмислення, під час якої переводять класні домовленості на практичні

приклади, які можна розіграти в сценках. Після цього демонструють їх перед класом та осмислюють свій 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 розуміння учнівства 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 дотримуватися гарних манер, а щоб допомогти дітям розвинути щирі внутрішню мотивацію шукати найкращого в собі та давати це іншим. Відтак важливо, щоб вони дійшли до розуміння важливості не лише вчинків, а й схованих 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 в учнівства сформується власне бачення доброти, до якого можна поступово додавати інші складові та змінювати його в міру поглиблення розуміння.

Розділ завершується п'ятим уроком, «Доброта і взаємозалежність», під час якого діти ще глибше осягнуть поняття «доброта», але цього разу в поєднанні з поняттям «взаємозалежність», який частково перетинається із поняттям вдячності, про яку детальніше говоритимемо в подальших розділах. Суть уроку зводиться до того, що хоча ми бачимо добрі вчинки щодня, проте часто не розпізнаємо їх або приймаємо за належне. Діти глибше проаналізують щоденну поведінку та побачать, яку роль відіграє доброта, і це допоможе їм більше цінувати це як навичку, що відточується. Із часом вони зможуть розпізнавати більше проявів доброти в житті та навчатися цінувати власні добрі учинки. 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 їхні власні досягнення й усе 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 і дозвольте учнівству самим дійти до цього розуміння. У таких ситуаціях допоможе заслуховувати думки інших учнів і учениць про те, що вони вважають добрими учинками, 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.

Складові 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 «розігриви» за інших нагод, навіть коли у вас немає часу на увесь урок.

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 критичних міркувань, особистих моментів еврики, коли учень чи учениця осмислюють отримані знання для себе. Де можливо, такі вправи спираються на раніше здобуті знання (щоб подавати їх не тільки через презентації). Це дає дітям можливість засвоїти матеріал на практиці.

Також в уроках містяться рефлексійні практики. Вони призначені для переходу від критичних осмислень до утіленого розуміння, а також для поглиблення досвіду з тим чи тим поняттям. У деяких випадках вправи для осмислення не дуже відрізняються від рефлексійних практик, оскільки рефлексійні практики теж приводять до осмислень, а вправи на осмислення можна повторювати та поглиблювати для подальшого обдумування й інтерналізації матеріалу. Вправи для осмислення та рефлексійні практики можуть бути позначені зірочкою. Це означає, що їх можна проводити повторно, якщо ви вважаєте, що це буде корисно дітям.

І завершується кожен урок підсумком, під час якого діти отримують змогу озвучити перед класом свої думки, почуття і запитання.

Час і темп

Більшість уроків заплановані мінімум на 30 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 частину вправи на одному уроці, а завершувати їх на наступному. Але пам'ятайте, що розігрів та вправи на осмислення важливо включити до уроку будь-якої тривалості.

Куток умиротворення

Можливо, ви захочете облаштувати в себе куток умиротворення, де учні й учениці можуть проводити час, коли засмучені або їм необхідно побути на самоті. У цьому куточку можна вивішувати роботи, створені учнями й ученицями – їхні графіки, малюнки, а також плакати й інші матеріали по СЕЕН. У деяких класах там розміщено

подушки, м'які іграшки, спеціальні зображення, плакати про зону стійкості (про неї говоритимемо в другому розділі), снігові кулі, пісочні годинники, музика, книжки з казками та інші ресурси. Поясніть класові, що куток умиротворення – це місце, де вони можуть проявити до себе доброту й співпереживання та попрактикувати те, що вивчають у рамках СЕЕН. Із часом навіть коротке перебування в кутку умиротворення може допомогти учнівству в ситуаціях, коли їм потрібно заспокоїтися чи віднайти відчуття збалансованості в тілі, оскільки куток умиротворення асоціюватиметься в них 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 добре собі власний набір практик, які ми презентуємо учнівству поступово, адже без умілої подачі 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 – вводяться практики, здатні заспокоїти й урегулювати нервову систему. У третьому – подаються практики відточування уваги (їх часто називають вдумливими практиками). У четвертому – діти знайомляться з практиками, пов'язаними з емоціями. Дуже радимо дотримуватися саме такої послідовності у викладі матеріалу: це допоможе підготувати учнівство до кожного наступного кроку та даватиме йому змогу повертатися до простіших практик, коли діти засмучуватимуться або втрачатимуть рівновагу нервової системи.

Особиста практика учительства

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

Додаткові ресурси і джерела

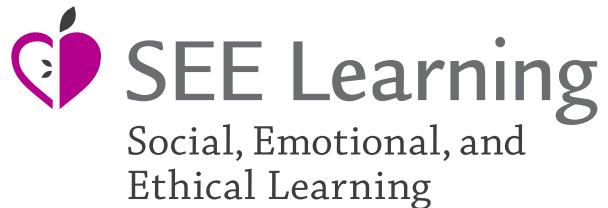
Якщо ви ще не читали про структуру СЕЕН у «Методичних вказівках» до програми, дуже просимо вас зробити це, зокрема розділи про особистісний рівень.

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

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

Лист батьківству й опікунству

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 з соціально-емоційного навчання (СЕН) тим, що додатково виховує в дітей увагу, співчуття й турботу, етичну залученість, а також усвідомлення великих спільнот і систем.

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

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 трохи старших. Співпереживання позначає здатність піклуватися про себе та про інших, і воно є джерелом сили й стійкості, а не ознакою слабкості чи нездатністю постояти за себе та інших. Щораз більше наукових досліджень (і про них ми згадуємо в «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 познайомитися як із нею, так і з буклетом під назвою «Методичні вказівки до програми СЕЕН». У ньому коротко описана сама програма, структура, на якій вона ґрунтується, і подано посилання на наукові дослідження, що лежать в 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 робити 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» (TripleFocus) і працю Лінди Лантьєрі та Деніела Гоулмена «Емоційний інтелект: практики для виховання внутрішньої стійкості в дітей» (BuildingEmotionalIntelligence: PracticestoCultivateInnerResilienceinChildren).

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 й благополуччя. Ніхто не хоче сумувати чи переживати проблеми й труднощі в житті. Коли ми це усвідомимо, то зрозуміємо, чому варто проявляти доброту до

інших, адже ці люди, як і ми, прагнуть бути щасливими й не хочуть сумувати. (Примітка: у наступному уроці це розуміння спільної потреби в доброму ставленні буде використано 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;
- поговорять про зв'язок між добротою і щастям;
- створять власний малюнок доброти, який зможуть надалі використовувати як ресурс.

Ключові складові



Міжособистісна усвідомленість

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- підказки, подані нижче;
- зошит та олівці для кожного учня й учениці;
- фломастери або ручки для малювання.

Тривалість

30 хвилин

«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 і вийти

Огляд

Учні й учениці заходитимуть і виходитимуть із кола залежно від того, чи стосуються їх підказки, озвучені вчителем / вчителькою. Вони 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:
 - *Погляньмо довкола. Здається, ми щасливіші тоді, коли інші люди ставляться до нас добре. Подібно до того, як нас об'єднують спільні уподобання чи характеристики (наприклад, однакова кількість братів і сестер), так само нас об'єднує інше – бажання бути щасливими і щоб до нас добре ставилися.*

Підказки для вчительства

- Вам необхідно звільнити простір, де діти зможуть стати в коло й заходити та виходити з нього. Можливо, доведеться зсунути парти вбік або провести цю вправу в шкільному дворі чи спортзалі.
- Інший варіант проведення: сформувати коло зі стільців, щоб діти сідали, вставали або ж просто підіймали руки. Який би спосіб ви не обрали, упевніться, що учням і ученицям видно одні одних та вони бачать, хто і як відповідає на запитання.
- Якщо вистачить часу, окрім запитань, поданих нижче в зразку, ви можете додати свої варіанти, які можна адаптувати відповідно до особливостей класу. Суть у тому, щоб почати з ознак, якими діти різняться між собою: улюблені речі, риси зовнішності чи характеру. А вже потім перейти до того, що між ними є спільного: бажання бути щасливими і щоб до них добре ставилися.
- Зверніть увагу, чи всі учні й учениці потрапили до кола після відповіді 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

- Станьмо 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 прочитаю, стосується вас, заходьте всередину кола. Спробуймо провести цю вправу без розмов, просто спостерігайте за тим, що відбувається навкруги.
- Почнімо.
- Зробіть крок усередину кола, якщо у вас є брат або сестра.
- Тепер погляньте, у кого ще є брат чи сестра, а в кого немає. Повернімося до початкового кола.
- Зробіть крок усередину, якщо ви любите піцу.
- Тепер погляньте, хто ще любить піцу. І знову повернімося до початкового кола.
- Зайдіть у коло ті, хто любить бавитися конструкторами «Лего».
- Тепер погляньте на тих, хто теж це любить. І повертаймося до початкового кола.
- Зайдіть у коло ті, хто любить спортивні або активні ігри.
- Погляньте, хто ще їх любить. І повертаймося 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 після кожного запитання. А хто любить бути щасливими і радісними, а не сумними, зробіть крок усередину кола.
- Подивіться! Що відбулося?
- Погляньте, майже всі (чи всі) зайшли всередину кола! Здається, усім нам подобається бути щасливими, а не сумними. Повернімося до початкового кола.
- Зробіть крок усередину, якщо ви почуваетесь краще, коли вам радісно, та гірше, коли сумно.
- Озирнімося. Скільки нас тут?
- Зробіть крок усередину, якщо вам подобається, коли до вас ставляться з добротою, а не зі злом.
- Погляньмо, чи всі всередині кола?
- Здається, нам подобається, коли люди ставляться до нас добре. Тепер повернімося у вихідне положення.
- Зробіть крок у коло, якщо ви почуваетесь щасливішими, коли люди роблять вам щось хороше, а не щось погане.
- Озирнімося. Здається, усі ми щасливіші від доброти інших.
- Багато хто схожі між собою тим, що у вас однакова кількість братів і сестер, наприклад. 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:

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

Схема дій

- Попросіть учнів і учениць подумки пригадати / уявити ситуацію, коли хтось проявив до них доброту.
- Попросіть їх намалювати цю ситуацію у своїх робочих зошитах СЕЕН. Далі попросіть написати кілька речень, які би давали відповіді на такі запитання про їхні спогади:
- Як це відбувалося? На що це було схоже? Який ви мали вигляд? Як ви почувалися?
- Дайте учнівству кілька хвилин на те, щоб намалювати спогади й підписати їх. Якщо комусь буде потрібна особиста допомога, надайте її. Коли більшість будуть готові, попросіть дітей поділитися.

- Під час презентації малюнків запитайте дітей, як вони почувалися, коли хтось проявляв до них доброту.
- Якщо хтось із учнівства розповідати-ме про моменти, які не є проявами доброти або коли вони почувалися погано, нагадайте їм, що доброта від оточення – це те, що робить нас щасливішими, і попросіть навести якусь іншу ситуацію, коли до них справді поставилися добре і їм було від цього приємно.
- Дайте змогу висловитися стільком дітям, наскільки вистачить часу. Зверніть їхню увагу на той простий факт, що всі потребують доброго ставлення, бо воно робить нас щасливими, а ми всі хочемо такими бути.

Підказки для вчительства

- Цю вправу можна виконувати, сидячи за столами або партами, або ж згуртувавшись, наприклад, колом. У сценарії, поданому нижче, учнівству запропоновано сидіти за партами.
- Якщо не всім дітям легко дається вправа, попросіть кількох поділитися своїми історіями про доброту – це захопить решту дітей.
- Ви можете виписати підказки для цієї вправи на дошці або на великому аркуші паперу.
- Можна показати їм власний малюнок та відповіді на запитання як приклад виконання вправи.
- Якщо у вас великий клас або в ньому є діти, яким незручно говорити перед великою групою, можете поділити учнів і учениць 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 малюнку кожної дитини, бо вони знадобляться для подальших занять. Малюнки можуть залишитися в дітей, або ж ви можете зібрати їх і повісити на стіну чи 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?*
- *Побудьмо хвилинку в тиші та згадаймо ситуацію, коли хтось зробив нам добро. Іноді буває легше щось пригадати, якщо заплющити очі або дивитися в підлогу. Я буду робити цю вправу з 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.*
- *Підніміть руку ті, хто згадали таку ситуацію. (Якщо не всім ця вправа дається легко, попросіть кількох учнів і учениць висловитися – це допоможе решті.)*
- *А тепер намалюймо цю ситуацію, коли хтось проявив до нас доброту, і опишімо її.*
- *Ми заведемо спеціальні робочі зошити, де будемо записувати свої ідеї та висновки. Іноді я проситиму вас малювати в них, іноді – писати, а в деяких ситуаціях – і малювати, і писати. Сьогодні ми розгорнемо ці зошити і будемо малювати та писати в них.*
- *Дайте відповіді на такі запитання: Як це відбувалося? На що це було схоже? Який ви мали вигляд? Як ви почувалися? (Дайте класові кілька хвилин для зображення та підписування малюнків. Якщо комусь 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 ваших робочих зошитах – це буде ваш ресурс, до якого ви зможете повернутися, якщо потрібно буде згадати про щось добре. Ви завжди можете повертатися до цього зошита й пригадувати собі 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 почуваємося, коли люди ставляться до нас добре? Як ми почуваємося, коли люди ставляться до нас погано?
- Протягом року ми з вами допомагатимемо одні одним створити клас, у якому живе турбота. Якщо ми всі хочемо бути щасливими й любимо добре ставлення, отже, повинні навчитися бути добрими одні з одними.
- Опишіть, будь ласка, одним словом або реченням, що ви дізналися сьогодні про доброту? (Попросіть кількох учнів і учениць поділитися враженнями з класом.)

РОЗДІЛ 1

Створення атмосфери співпереживання у класі

УРОК

2

Класні домовленості

Мета уроку

Урок спрямований на подальше вивчення поняття доброти, нашої потреби в ній та її переваг через спільне формування списку класних домовленостей, скерованих на створення безпечного й продуктивного навчального середовища. Розробка цих домовленостей учнівством допомагає їм вивчати доброту на власному досвіді та демонструє, що в спільному просторі ми всі потребуємо доброго ставлення. Це також допоможе їм

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

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

Навчальні результати

Учениці й учні:

- поговорять про практичні прояви нашої потреби в доброті;
- 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 в класі, із заголовком «У нашому класі ми погоджуємося...»;
- дошка або другий аркуш для мозкового штурму;
- маркери.

Тривалість

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

«РОЗІГРІВ» | 3 хвилини

- *Минулого разу ми вивчали доброту та щастя. Грали в гру «Зайти і вийти» та малювали ситуацію, коли хтось із оточення проявив до нас доброту.*
- *Хто пригадує щось із того, про що ми говорили?*
- *Що саме вам запам'яталося? Розкажіть 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 самопочуття 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 та щастя в їхньому класі, і складуть список класних домовленостей.

Що вивчатимемо

- Усім нам хочеться доброти та щастя.
- 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 та безпечно і щоб усі були турботливі одні до одних та щасливі.
- Нехай діти озвучують свої пропозиції, а ви тим часом почніть записувати це на дошці або великому аркуші паперу так, щоб усім учням і ученицям було видно. За потреби можете дати їм підказки, наприклад:
 - доброта;
 - веселощі;
 - 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 учням і ученицям, а не лише тим, які озвучили ідею.

Приклад проведення

- Спробуймо скласти список речей, які би 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 внести в наш список доброти. Що скажете?
- Що ще можна додати, із чим усі згодні? Що допоможе створити безпечну та турботливу атмосферу в 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 продовжує думати над тим, що допомагає їм бути щасливими й відчувати доброту в класі, та складати класні домовленості.

Що вивчатимемо

- Усім нам хочеться доброти та щастя.
- 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 пункти стверджувальними реченнями: «Бути добрими», «Допомагати одні одним» чи «Просити про допомогу, коли потребуватимемо її».
- Разом прочитайте свої домовленості вголос.
- Буде чудово, якщо кожен учень і учениця підпишуть аркуш із домовленостями, і ви повісите його в класі.
- Нагадайте дітям, що ці домовленості ви створили для того, щоб учнівство було щасливішим та почувалося в безпеці.

Підказки для вчительства

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

домовленості. Буває, наступного дня діти приходять із новими ідеями.

- Якщо ви маєте змогу провести цю вправу наступного дня, почніть із поданого в 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, щоб почуватися безпечно та щасливо в нашому класі. Сьогодні ми повернемося до цього списку. Якщо вам спало на думку щось іще, що ви хотіли б дописати, то скажіть.*)
- Спробуймо об'єднати схожі ідеї – 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.
- Цікаво, ось ці дві ідеї можна записати як одну?
- А як сформулювати її? Наприклад, «Бути добрими...».
- (Продовжуйте вправу, допоки вистачить часу.)
- Дивіться, у нас вийшли домовленості, з якими ми всі згодні.
- Прочитаймо 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, – наш перший крок!*
- *Хто може описати одним словом або реченням те, що сьогодні запам'ятали й хотіли би використати в іншій ситуації, щоб допомогти собі або ще комусь задовольнити їхні потреби? (Попросіть учнівство поділитися думками вголос або записати їх у своїх щоденниках СЕЕН.)*

ДОДАТКОВА ВПРАВА

- Протягом наступного тижня-двох попросіть учнівство робити записи, пов'язані з класними домовленостями, у щоденниках СЕЕН. Наприклад, якщо одна з домовленостей звучить як «Створити фізично безпечний простір для себе та інших», то запис у щоденнику міг би бути про те, який це простір, що в ньому має бути; що буде, якщо не вдасться його створити, чому це важливо.
- Можна також створити карту ідей або графіті про ваші класні домовленості. Об'єднайте учнівство в невеликі групи, запропонуйте продумати слова, короткі фрази й образи, які спадають на думку у зв'язку із певною домовленістю, запропонованою вами.

РОЗДІЛ 1

Створення атмосфери співпереживання у класі

УРОК
3

Практикуємо доброту

Мета уроку

Третій урок спрямований на закріплення попереднього матеріалу та відпрацювання на практиці доброти для особисто пережитого та втіленого розуміння. Цього досягнемо за двома 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 їх перед іншими й поміркують над своїми враженнями. Сценічне втілення

тих пунктів, які вони самі внесли до списку бажаної поведінки в класі, допомагає їм краще зрозуміти доброту, власне класні домовленості, а також відпрацювати це на практиці. Таке втілене розуміння варто підтримувати протягом усього навчального року – це допоможе дітям користуватися класними домовленостями щодня.

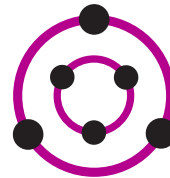
*Зірочкою позначені вправи, які можна повторювати неодноразово (у змінному або незмінному вигляді).

Навчальні результати

Учениці й учні:

- опанують конкретні способи прояву доброти, що прописано в класних домовленостях;
- застосують своє розуміння доброти до конкретних індивідуальних та колективних учинків.

Ключові складові



Навички побудови взаємин

Тривалість

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

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- класні домовленості, записані на великому аркуші паперу або дошці.

«РОЗІГРІВ» | 3 хвилини

- *Посидьте недовго в тиші, розслабте тіло й розум і трошки подумайте. (Зробіть паузу.) Ви можете бути втомлені або сповнені сил. У вас міг бути складний ранок (день) або радісний. Обидва варіанти цілком припустимі.*
- *Спробуйте пригадати моменти доброти, з якими ви зіткнулися сьогодні. Можливо, щось хороше сталося з вами вдома або дорогою до школи чи навіть хвилину тому. Що спадає вам на думку? Не хвилюйтеся, якщо нічого не пригадаєте, – добрий учинок можна просто уявити. (Зробіть паузу.)*
- *Відчуйте й побудьте в тій ситуації доброти, яку ви пригадали.*
- *Хтось хоче поділитися своїми думками?*
- *І як ти при цьому відчуваєшся?*
- *Може, ще хтось поділиться з класом?*

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 12 хвилин

Перетворюємо класні домовленості в класну допомогу

Огляд

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

Що вивчатимемо

- Усі хочуть добра та щастя.
- Конкретними діями ми можемо допомогти зробити одне одного щасливими.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- класні домовленості, записані на дошці або великому аркуші паперу;
- кожна домовленість виписана (або надрукована) на окремому аркуші паперу.

Схема дій

- Після погодження класних домовленостей запишіть кожна з них на окремому аркуші паперу.
- Об'єднайте учнівство в невеликі групи (по 3-5 осіб) і роздайте кожній групі по домовленості.
- Поясніть, що кожна група має вирішити, як продемонструвати свою домовленість у вигляді сценки, щоб клас побачив її в дії. Діти повинні дібрати найкращий спосіб показати її та попрактикуватися, перш ніж виступати перед класом. Виділіть на це 3-5 хвилин.
- Коли групи будуть готові, попросіть кожна показати свою домовленість решті класу. Тих, хто дивитиметься, можна попросити відгадати, яку домовленість зараз демонструють (замість казати їм це наперед). Якщо вам не вистачить часу, можна продовжити вправу наступного разу.

Підказки для вчительства

- Спробуйте цей формат із кількома класними домовленостями. Коли зрозумієте, що слід припинити вправу, можете запропонувати учнівству повернутися до класних домовленостей під час наступних зустрічей. Після

такого опрацювання всіх домовленостей у вас повинні бути загальні ідеї, пов'язані з кожною з них.

- Було б добре записувати ці сценки на відео, щоб мати змогу повертатися до них протягом року.
- Важливо, щоб учнівство демонструвало позитивну поведінку, а не небажану.

Приклад проведення

- Під час минулої зустрічі ми працювали над класними домовленостями. Чому важливо мати їх і дотримуватися? (Заслухайте кілька відповідей.)
- (Якщо ніхто не скаже цього, додайте:) Ми створили ці класні домовленості для того, щоби бути щасливішими й у нашому класі почуватися в безпеці.
- Сьогодні ми покажемо сценки про деякі з них. Спершу об'єднаємось у групи.
- Кожна група зараз отримає одну з домовленостей. Ваше завдання – показати цю домовленість у вигляді сценки, який вигляд вона має в дії. Часу на обдумування у вас небагато, тож швидко обговоріть і попрактикуйте свою сценку. Потім кожна група покаже її цілому класову. (Виділіть 3–5 хвилин на прийняття рішення й «репетицію».)
- Запрошую виступити першу групу. Решта будуть глядачами. Готуйтеся вгадувати, яку домовленість показують ваші однокласниці й однокласники. Якщо нам не вистачить часу, то продовжимо наступного разу.
- (Повторіть із кожною групкою, допоки відпрацюєте всі домовленості.)

ПІДСУМКИ | 4 хвилини

- Посидьмо хвилинку й подумаймо про те, що ми бачили й відчували.
- Чи звернули ви увагу на те, що відчували, коли бачили тих, кому потрібна допомога? А тих, хто допомагає іншим?
- Буває, нам стає добре не лише тоді, коли ми допомагаємо чи, навпаки, отримуємо допомогу, а й коли просто бачимо добрий учинок. Коли до нас проявляють доброту і допомагають нам, ми справді ніби стаємо щасливішими й відчуваємося в безпеці.
- Чи дізналися ви сьогодні щось про доброту, що хотіли б 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.
- Діти можуть також робити записи у своїх щоденниках СЕЕН про те, як би вони реагували, якби хтось порушував класну домовленість, наприклад: «Якби ми побачили, що хтось нешанобливо ставиться до речей у класі, ми могли би сказати або зробити те і те». Можна також записувати в щоденники приклади того, як інші учні й учениці – або вони особисто – дотримуються класних домовленостей.

РОЗДІЛ 1

Створення атмосфери співпереживання у класі

УРОК

4

Доброта як внутрішня якість

Мета уроку

Мета четвертого уроку – глибше пізнати концепцію доброти і розібратися, чи це лише зовнішні вчинки, чи й внутрішній стан серця та 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 щирою

добротою чи сердечною допомогою. 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

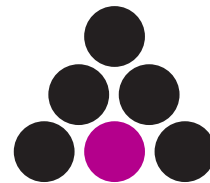
Учениці й учні:

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

Тривалість

30 хвилин

Ключові складові



Співпереживання до інших

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- великі аркуші зі словом «доброта» посередині, по одному примірнику на кожную невелику групу; фломастери / маркери;
- робочі зошити СЕЕН та письмове приладдя;
- історію, подану нижче;
- малюнки, на яких діти зображували доброту під час уроку 1.2.

«РОЗІГРІВ» | 3 хвилини

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

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 10 хвилин

Два брати й лебедятко

Огляд

Під час цієї вправи ви прочитаєте дітям історію про природне прагнення 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 у своїх цілях, то це не є щирою добротою. 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.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- історію, подану нижче.

Схема дій

- Прочитайте історію своїм учням і ученицям.
- Проведіть дискусію. Зразки запитань подано разом з історією.

Підказки для вчительства

- Приклади запитань для обговорення, включені до сценарію цієї вправи, допоможуть вам провести дискусію та заохотити учнівство обговорити почуту історію. Можете сміливо додавати власні запитання та реагувати на хід 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, схожі на прояви доброти, але в серці вони не відчувають доброти й співпе-

реживання. Коли я читатиму, подумайте про те, хто в цій історії справді добрий, а хто лише прикидається.

- (Прочитайте історію, подану нижче.)
- Тепер обміркуймо цю ситуацію.
- Про що йшлося в цій історії? На що ви звернули увагу?
- Як, на вашу думку, почувалися різні люди із 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 із 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: «Який гарний птах!» і захотів спіймати його. Він почав кидати в нього палицю. Лебедятко злякалося й спробувало втекти, але літати воно ще не вміло, тому йому довелося бігти.

Тоді молодший брат сказав: «Припини! Не кривди пташку, вона ще маленька!». Хлопчик побіг за пташиною, щоб допомогти їй і захистити її. Він наздогнав лебедятка, погладив і дав йому щось поїсти. Але старший брат розгнівався та 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 віддам 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 улесливі 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 та захищав його.

РЕФЛЕКСІЙНА ПРАКТИКА | 15 хвилин

Обдумати і сформулювати визначення доброти

Огляд

Під час цієї рефлексійної практики учнівство створить словесну карту до слова «доброта». За допомогою цієї карти 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 і 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 зі словом «доброта» посередині (по одному для кожної групи);
- фломастери / маркери;

- робочі зошити СЕЕН;
- письмове приладдя;
- малюнки доброти, які діти робили під час уроку 1.2.

Схема дій

- Попросіть учнівство в тиші обдумати почуту історію та її обговорення.
- Попросіть їх подумати про слово «доброта» та його значення для них. Відтак поділіть їх на невеликі групи.
- Роздайте групам по одному великому аркушу зі словом «доброта» посередині. У групах діти мають обговорити ідеї та слова, які пояснюють поняття доброти. Попросіть їх записувати свої думки на цих аркушах.
- Через 5–7 хвилин зведіть клас знову до купи. У вас має бути власний великий аркуш зі словом «доброта» посередині.
- Попросіть учнівство поділитися своїми думками й запишіть їх на аркуші. Під час обговорення можуть з'явитися додаткові ідеї.
- Коли діти озвучать достатньо ідей (цю частину вправи можна виконати в інший день), попросіть учнів і учениць посідати за парти й дістати свої робочі зошити СЕЕН. Попросіть їх записати одне речення на визначення доброти.
- Учні й учениці можуть поділитися своїми визначеннями після завершення вправи або під час інших уроків СЕЕН.

Підказки для вчительства

- Примітка: чимало рефлексійних практик у програмі СЕЕН містять

моменти для мовчазних роздумів, коли діти можуть подумати, поміркувати та інтерналізувати 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 і ви зможете виділяти на неї трохи більше часу.

- Ви можете попросити учнів і учениць працювати в групах у тиші (протягом усієї вправи, кількох хвилин або половини відведеного часу).
- Ви можете виставити учнівські формулювання доброти в класі для загального огляду, наприклад, попросити дітей записати їх на аркушиках і прикріпити до стіни.
- Тепер послухаймо кожну групу. Що нам треба дописати на нашому класному аркуші доброти?
- Стільки чудових ідей спало вам на думку. Перед завершенням уроку сформулюймо спільне визначення доброти. Повертайтеся на місце, беріть свої робочі зошити СЕЕН і записіть там одне речення на позначення доброти. Можете почати зі слів «Доброта – це...».
- Дайте учнівству 3–5 хвилин на роботу в групах. Якщо вистачить часу, попросіть їх озвучити свої визначення.

ПІДСУМКИ | 2 хвилини

- Що ви дізналися сьогодні про доброту?

Приклад проведення

- Спробуймо одним реченням дати визначення поняттю «доброта». Як би ми могли пояснити, що це таке?
- Побудьмо кілька хвилин у тиші й обміркуймо почуту історію та наше обговорення.
- Зараз я розділю вас на невеликі групи, кожна з яких отримає аркуш з написаним посередині словом «доброта». Завдання групи – запропонувати слова, пов'язані з добротою, що допомагають пояснити значення цього слова. Можете глянути на свої малюнки доброти, якщо вам так буде легше.
- Дайте учнівству 5–7 хвилин на роботу в групах.

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 вміння 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 означає, що всі явища та події спричинені цілою низкою чинників, тобто залежать від інших явищ та подій. Пізнання взаємозалежності може підштовхнути до розуміння,

що ми залежимо від оточення, а оточення зі свого боку – від нас; воно може підкреслити важливість взаємності в стосунках, а також породити вдячність та відчуття пов'язаності з іншими. А ще взаємозалежність сприяє системному мисленню, оскільки вона є характерною рисою всіх систем.

У структурі СЕЕН такі вміння, як розпізнавати добрі вчинки та цінувати взаємозалежність, вважаються навичками. Вони хоч і є вродженими, але їх можливо поглиблювати через постійну практику. Відточування навички розпізнавати добрі вчинки і цінувати взаємозалежність підсилює відчуття вдячності за те, наскільки важливим є це вміння для повсякденного життя, щастя та навіть виживання.

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 безкінечної кількості інших людей.

Ключові складові



Міжособистісна усвідомленість

Тривалість

35 хвилин

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- дошку або великі аркуші паперу;
- маркери;
- робочі зошити СЕЕН;
- письмове приладдя.

«РОЗІГРІВ» | 5 хвилин

- Чи може хтось нагадати нам, що таке доброта? Ми з вами добирали слова, якими можна пояснити доброту іншим. Хто пригадає, про що ми говорили?
- Повернімося до нашого пояснення доброти. Я записав/-ла його на аркуші паперу.
- Чи хтось із вас відчув прояви доброти сьогодні? Так? Як це було? Якщо ні, то можете просто уявити собі якусь ситуацію.
- Спробуймо за кілька хвилин пригадати відчуття, пов'язані з добротою. Можете заплющити очі й пригадати момент, коли хтось проявив доброту до вас або ви відчували добре ставлення від когось. Якщо не вдається пригадати, то просто уявіть 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 в школу посміхнувся, або вони передали комусь ручку, хто попросив, 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 допитливими – 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, якщо не звертатимемо особливої уваги на них.

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 пригадати цілим класом?». Запишіть озвучені цифри на дошці, а наприкінці вправи запитайте дітей, чи вгадали вони щодо кількості, недо- чи 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 їхнє розуміння того, що довкола чимало проявів доброти.

Приклад проведення

- *Хочу вас дещо запитати. Як гадаєте, скільки добрих учинків наш клас міг би зафіксувати протягом дня? Десять? Двадцять?* (Дайте дітям можливість озвучити власні здогадки й запишіть їх на великому аркуші або дошці.)
- *Зараз я запишу ці цифри на дошці, а пізніше ми повернемося до них.*
- *Тепер погляньмо, скільки добрих учинків ми зможемо назвати. Хто пригадає*

добрий учинок, який стався з вами сьогодні? Може, ви зробили щось добре комусь?

- (Дайте учням і ученицям можливість поділитися враженнями. Якщо хочете, можете записувати по одному слову чи фразі, які передають суть ситуації, на дошці. Коли учень чи учениця закінчить розповідати, можете поставити додаткові запитання: «Чому цей вчинок є добрим? Як ти почувався/-лася при цьому? Як, на твою думку, почувалася 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 копнімо 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 твориться стільки добрих справ?*
- *Отже, скільки добрих учинків ми пригадали? Більше, ніж думали? (Можете порівняти з цифрами, які записали на дошці на початку вправи.)*
- *Виходить, якщо придивлятися, то можна помітити багато добрих учинків. А якщо не звертати уваги, 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

- Перш ніж починати вправу, за необхідності покажіть дітям, що вони будуть робити в малих групах. (У запропонованій схемі дій указані два етапи виконання вправи, де ви можете показати, як її виконувати.)
- Розділіть клас на групки по 4-5 осіб.
- Попросіть кожен групуку обрати якусь важливу подію або досягнення, які стосуються їх усіх, наприклад: подорож, уміння їздити на велосипеді, уміння грати в щось, уміння читати й писати тощо. Виділіть на це 1-2 хвилини.

- Якщо дітям важко визначитись із чимось, що стосувалося б усіх, попросіть обрати якийсь створений людиною предмет, що потрібен їм усім.
- Попросіть їх намалювати це досягнення, подію або предмет посередині свого великого аркуша паперу. Це буде їхній «предмет» для вправи.
- Попросіть їх намалювати перше коло і зобразити або написати в ньому назву того, без чого їхнього предмета чи досягнення не було б. Вони можуть також провести лінію від цього кола до свого предмета. Наприклад, якщо їхнє досягнення – «уміння їздити на велосипеді», то можна дописати того, хто навчив їздити, друга або подругу, сам велосипед, дорогу для їзди, винахідника велосипедів тощо. Або якщо їхній предмет – олівець, то можна додати до схеми дерево, графіт, фабрику, фарбу тощо. Попросіть їх спробувати придумати щонайменше 10 людей чи речей, від яких залежить їхній предмет чи досягнення.
- Тепер попросіть їх дописати / домалювати те, від чого залежать предмети / люди в колах першого рівня. Нехай поєднують усі ці елементи між собою лініями.
- Дозвольте дітям рухатися в довільному напрямку: самим обирати елемент схеми, від якого йтимуть далі, а також визначати чинники, які на нього впливають. Стежте за групами й допомагайте їм за необхідності. Можете підштовхувати їх такими запитаннями: «Ось тут у нас є така річ. Вона існує сама по собі чи потребує інших людей / речей для існування?»

- Коли мине достатньо часу і більшість груп намалюють схему на аркуші, зупиніть учнів та учениць і попросіть їх приблизно порахувати, скільки людей потрібно для існування їхнього предмета. Наприклад, скільки людей потрібно, щоб зробити олівець? А щоб навчитися їздити на велосипеді? Дайте їм хвилину на підрахунки та попросіть записати цю цифру на аркуші.
- Запросіть кожну групу поділитися результатами. Нехай діти назвуть свій предмет, опишуть різні аспекти схеми взаємозалежності, яку вони створили, а тоді озвучать приблизну кількість людей, потрібних для втілення їхнього предмета чи досягнення в житті.

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.

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. Взаємозалежність – це не лише добрі вчинки, а й повсякденні речі, якими ми користуємося, та досвід, який ми переживаємо.*
- *Сьогодні ми вивчатимемо взаємозалежність трохи глибше. Ми поділимося на групи, де ви разом із однокласницями й однокласниками оберете собі якийсь важливий досвід або подію, що стосується всіх вас, наприклад: подорож, уміння їздити на велосипеді, уміння грати в щось, уміння читати й писати тощо. Після того як оберете, запишіть або намалюйте свій досвід / досягнення посередині свого аркуша паперу. Це – ваш предмет для цієї вправи.*
- *(Поділіть клас на невеликі групи по 4-5 осіб. Попросіть їх виконати ту частину вправи, яку ви вже пояснили.)*
- *Тепер подумайте, від яких людей і речей залежить ваш предмет. Усе, що спадатиме вам на думку, потрібно намалювати або записати, обвести колом і поєднати лінією з нашим основним предметом. Спершу дозвольте показати вам. Уявімо, що я працюю в групі з кількома іншими дорослими. Нашим спільним досягненням є «уміння водити автомобіль». Я намалюю його посередині аркуша.*
- *Після цього ми обговорили, від кого й від чого залежало це досягнення для кожного з нас. Я записав/-ла «мій тато», бо він учив мене водити свій автомобіль на майданчику для паркування. Хтось із групи сказав «колеса», бо без них авто не поїде.*
- *Спробуйте пригадати десять речей, від яких залежить ваш предмет, і запишіть або намалюйте їх на своєму аркуші. (Виділіть достатньо часу на цю частину вправи.)*

- Обведіть кожну з цих речей, від яких залежить ваш предмет. Тепер підемо далі. Розгляньмо кожен із обведених елементів та поміркуймо, а від чого залежать вони? Наприклад, «колеса» з мого прикладу. Коліс не існувало б, якби десь на заводі їх не виготовляли працівники, тому я запишу «працівники заводу» поруч із «колесами».
- Продовжуйте вправо, додаючи «гілки» до кожного з кіл та дописуючи те, від чого залежать речі в цих колах. Намагайтеся пригадати якомога більше зв'язків. Тоді подивимося, скільки зв'язків вийде. (Коли закінчите цю частину вправи, запросіть групи поділитися. Якщо не вистачить часу, обговорення результатів вправи можна провести пізніше.).

а можна намалювати у вигляді схеми взаємозалежності.

ПІДСУМКИ | 5 хвилин

- Роздивіться свою схему взаємозалежності або ту, яку ви створили в групі. Якщо уявити себе одним із елементів цієї мережі, що ви при цьому відчуваєте? Що ви думаєте про це?
- Як розмірковування над взаємозалежністю може підсилити наше відчуття вдячності? Як взаємозалежність пов'язана з добротою?

РЕФЛЕКСІЙНА ПРАКТИКА | 5 хвилин

Взаємозалежність у нашому житті

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- робочі зошити СЕЕН;
- письмове приладдя.

Схема дій

- Попросіть учнів і учениць дістати свої робочі зошити СЕЕН. Вони робитимуть у них записи в тиші. Поясніть, що ділитися написаним не обов'язково.
- Попросіть їх обрати щось важливе у своєму житті: подію, досягнення, людину або річ. Це буде їхній предмет. Протягом п'яти хвилин вони писатимуть у зошитах про те, від чого залежить цей предмет. Можна писати реченнями,

ПОЧАТКОВА ШКОЛА

РОЗДІЛ 2

Виховання стійкості

2

Огляд

У першому розділі ми знайомилися з поняттями доброти та щастя і що конкретно вони означають, коли ми перебуваємо в 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 та благополуччя. У цьому допоможуть подані нижче поняття:

Зона стійкості

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

Самовідчуття

Фізичне відчуття всередині 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 й дослухаємося до самовідчуттів у тілі з метою підсилити тілесну усвідомленість або «тілесну грамотність».

Особистий ресурс

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

Заземлення

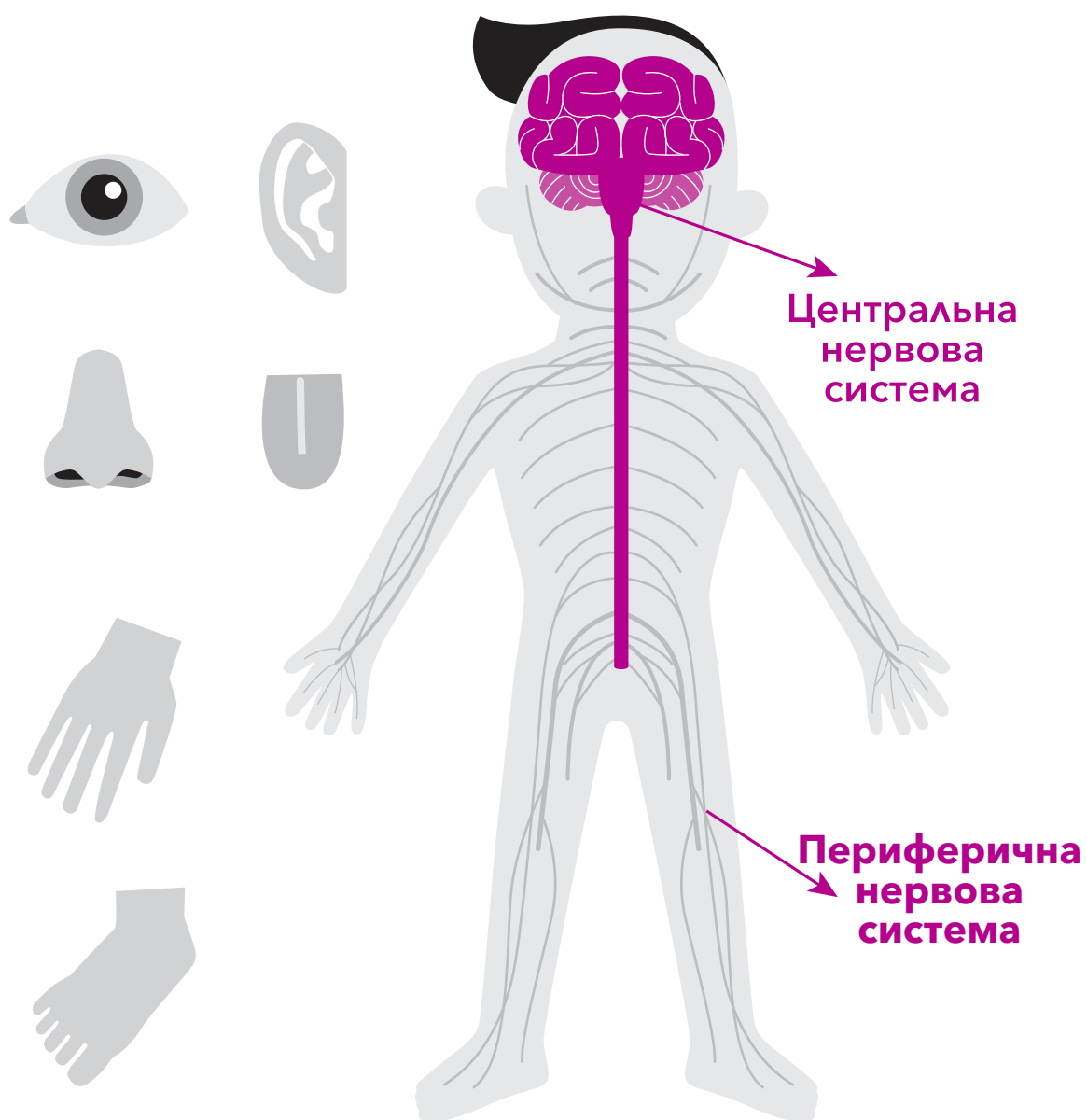
Процес дослухання до контакту тіла з якимось предметом або підлогою. Допомогає повернутися / залишитися в зоні стійкості.

Стратегії «Миттєва допомога!»

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

Нервова система

центральна і периферична



Автономна нервова система



Нервова система

Нервова система – важлива складова нашого тіла. Розуміння її роботи може допомогти нам поліпшити власне благополуччя. Нервова система людини складається з головного мозку та спинного мозку (разом вони називаються центральною нервовою системою) плюс мережі нервів, які поєднують головний і спинний мозок із рештою частин тіла, зокрема, внутрішніми органами та 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 внутрішні органи: шлунок, печінку, нирки, сечовий міхур, легені та слинні залози.

Оскільки головне завдання нашої нервової системи – зберегти нас живими, вона дуже швидко реагує на потенційні загрози або стан потенційної безпеки. Автономна нервова система має два режими діяльності, які активуються залежно від того, чи ми зараз у небезпеці (реакція «бий або утікай»), чи в безпеці (реакція «відпочивай і перетравлюй»). Перша реакція збуджує симпатичну нервову систему: вимикає травлення й ріст та готує тіло до дії або можливої травми. Друга реакція, «відпочивай і перетравлюй», запускає парасимпатичну нервову систему: розслабляє тіло й 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 відчуття у внутрішніх органах. Коли ж розуміємо, що небезпека минула, ці органи знову повертаються у вихідне положення.

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 вже минула. Це призводить до розбалансування автономної нервової системи. Інакше кажучи, перехід від симпатичної до парасимпатичної та знову до симпатичної активації збивається. Розбалансування нервової системи може спричинити запалення та інші проблеми. Саме із цих міркувань хронічний стрес завдає такої сильної шкоди здоров'ю та благополуччю.

На щастя, ми можемо навчитися заспокоювати своє тіло й розум та збалансовувати нервову систему. А оскільки вона «зчитує» ситуацію і всередині тіла (напруженість, розслабленість, тепло, холод, біль тощо), і назовні за допомогою п'яти чуттів, то постійно «інформує» нас 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 сформуванню словничок на тему самовідчуттів. Це перший крок до уміння помічати та зчитувати стан своєї нервової системи. Самовідчуття (тепло, холод, жар, поколювання, напруженість тощо) – це фізичні відчуття, тобто не те ж, що емоції (сум, лютість, щастя, заздрість), про які поговоримо трохи пізніше за програмою. І нехай тему почуттів заплановано пізніше, проте важливо помічати, що почуття, думки та переконання відповідають певному самовідчуттю (або кільком) у нашому тілі. Знайомство із самовідчуттями відчиняє нові двері до розуміння себе та своїх учнів і учениць.

Стратегії «Миттєва допомога!»

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

Ресурсність

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

Зчитування

Коли ми звертаємо увагу на тілесні самовідчуття й утримуємо її на них, це називається «зчитуванням». Ми «зчитуємо» свої самовідчуття ніби «мову» своєї 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, проте кожне тіло реагує на стрес і безпеку по-різному. У кожній людині може з'являтися напруженість у різних частинах тіла. Реакція на благополуччя теж може бути неоднаковою. Хтось переживає теплоту в 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 можливість «вибору». Наприклад, коли ми в стресі, можемо зосередити увагу на відчуттях благополуччя в тілі або бодай чомусь нейтральному. Таке зосередження уваги підсилить відчуття благополуччя.

Зауважте, що самовідчуття не є приємними, неприємними або нейтральними самі по собі. Наприклад, теплота за різних обставин може бути приємною, неприємною або нейтральною. Саме тому важливо запитувати, яким є відчуття – приємним, неприємним чи нейтральним.

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

«Змістити й зафіксувати»

Зчитування самовідчуття означає також помічати їх природу: вони приємні, неприємні чи нейтральні. Якщо відчуваємо в собі щось приємне або нейтральне й фіксуємо на ньому увагу, це допомагає поглибити відчуття, а тіло розслабляється та повертається в зону стійкості. Проте якщо натрапимо на неприємне самовідчуття, то можемо «змістити й зафіксувати» свою увагу на приємному. Це означає «просканувати» своє тіло, знайти в ньому місце, яке відчувається краще (нейтрально або приємно), і зафіксувати увагу на цій зоні.

Скриня скарбів та ресурсний камінь

Третій урок розділу, «Складаємо скриню скарбів», ґрунтується на пройденому раніше матеріалі та допомагає учнівству скласти власну «скриню скарбів» або «ящик із інструментами» – набір особистих ресурсів, якими можна користуватися, коли виникає така потреба. Використання скрині скарбів закріплює в 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 й тіла. Дуже часто ми вже володіємо неусвідомленими техніками заземлення, які допомагають нам розслаблятися, почуватися безпечніше та загалом краще. Це, наприклад, певні пози, у яких ми сидимо або лежимо на дивані чи в ліжку, конкретне положення рук, тримання улюблених предметів тощо. Проте 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, а також доступними саме тоді, коли вони потрібні.

Три зони

П'ятий урок, «Тарасик і зона стійкості», знайомить нас із «трьома зонами», які допомагають зрозуміти роботу тіла (особливо автономної нервової системи), а саме: збудженість, пригніченість та стійкість (зона «усе гаразд»). Розуміння цієї моделі допомагає й учительству, й учнівству.

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

Іноді життєві перипетії «викидають» нас із зони стійкості. Коли це стається, 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 вилазити з-під ковдри чи що-небудь робити. Ми відчуваємося ізольованими та самотніми, загальмованими, невмотивованими, неоптимістичними або незацікавленими в тому, що нас зазвичай тішить. Дуже важливо зазначити, що оскільки й 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 другої, коли відчуваємося розбалансованими.

На шостому уроці учнівство познайомиться із трьома зонами за допомогою сценаріїв, після чого даватиме одні одним поради про те, як повернутися до зони стійкості за допомогою вже засвоєних навичок (ресурсності, заземлення, зчитування та стратегій «Миттєва допомога!»).

Уміння відстежувати стан свого тіла є дуже важливим для нашого благополуччя й щастя, оскільки автономна нервова система спроможна зупинити окремі частини нашого мозку «коротким замиканням» (а це негативно впливає на здатність приймати рішення й контролювати себе). Уміння залишатися в зоні стійкості дуже корисне для тіла: воно дає змогу підтримувати заспокоєний стан розуму та краще контролювати свою 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 в благополуччі та щасті людини, воно краще розуміє, чому потрібно проявляти доброту та доброзичливість одні до одних. Діти дізнаються, що байдуже та підле ставлення одні до одних призводить до стресу, тоді тіло реагує на це різними неприємними способами, які знижують нашу здатність бути щасливими. Учнівство працює над питанням про те, що оскільки ми всі взаємопов'язані та перебуваємо в спільному просторі, то здатні допомагати одні одним залишатися у своїх зонах стійкості або 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 на початку складно помічати та описувати самовідчуття. Іноді треба зробити ту чи ту вправу кілька разів, щоб діти навчилися звертати увагу на тілесні самовідчуття, розуміти, приємні вони чи нейтральні / неприємні, та використовувати навички ресурсності та 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 в складних або стресових ситуаціях.

Чимало з цих навичок розроблені на матеріалах про травматичний досвід та стійкість і ґрунтуються на серйозному ґрунті наукових та 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 вже постраждали від травматичного досвіду. У ситуації несподіваної реакції на вправу ви можете одразу ж запропонувати дитині якусь із стратегій «Миттєва допомога!». Також рекомендуємо звернутися по підтримку й пораду до шкільного психолога, якщо вони у вас є, або до мудрих колег чи адміністраторів. Утім, СЕЕН ґрунтується на стійкісноорієнтованому підході, суть якого в тому, щоб зміцнити сильні сторони кожної дитини, а не лікувати пережиті ними травми. Навички, подані в програмі СЕЕН, здатні підсилити благополуччя кожного й 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 з другого розділу, практика стає ще важливішою для соціально-емоційного та етичного навчання. Ви помітите, як «розгортатимуться» «розігриви» в 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 втіленого розуміння, повторення «розігрівів» та вправ для осмислення (зі змінами, доречними для вашого класу на ваш розсуд) дуже допоможе учнівству глибше засвоїти пройдені матеріали – так, що ці навички стануть для них звичною справою.

Тривалість уроків

Кожен урок запланований на щонайменше 30 хвилин. Якщо у вас є така можливість, а в учнівства – сили, рекомендуємо проводити уроки навіть довше, приділяючи особливу увагу вправам і рефлексійним практикам. Якщо у вас немає і 30 хвилин, можете зробити лише одну з вправ або частину вправи і продовжити на наступному уроці. Утім, не забувайте проводити «розігриви» та вправи на осмислення під час кожного уроку.

Особиста практика учнівства

На цьому етапі СЕЕН важливо розуміти, що ваші учні й учениці поступово дійдуть до особистих версій пройдених навичок, особливо для неформального (позашкільного) використання. Якщо захочете підтримати їх у цьому, важливо не забувати, що всі діти різні, і що різні образи та дії заспокоюють одних дітей і розбурхують інших. Навіть простий звук дзвінка, зображення милої тваринки, поза йоги, тривале мовчання або довгі вдихи й 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 стежити за своїм учнівством, запитувати їх про вподобання та пропонувати варіанти на вибір, із яких вони зможуть скомпонувати особисті практики, які найкраще підходять кожній учениці та кожному учневі індивідуально.

Особиста практика учительства

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

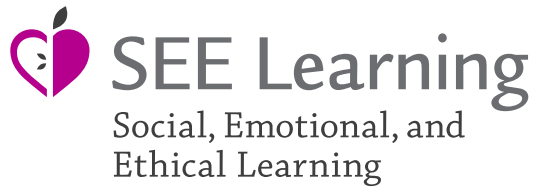
Що ще почитати

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 в другому розділі, можуть ознайомитися 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 зайти на сайт www.traumaresourceinstitute.com.

Також рекомендуємо книжку Бесселя ван дер Колка «Тіло виринається вперед: роль мозку, свідомості та тіла в 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 стійкості»**. Як ви пригадуєте, соціально-емоційне й етичне навчання – це програма для дошкільної та шкільної освіти, розроблена спеціалістами й спеціалістками Університету Еморі (Атланта, США) з метою підсилити соціальний, емоційний та етичний розвиток дітей і молоді.

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

Практика вдома

Навички, які ваша дитина засвоїть під час опрацювання цього розділу, ви можете спробувати й для себе, адже вони підходять не лише дітям, а й дорослим. Радимо вам розмовляти зі своєю дитиною про те, як помічати стрес у тілі, як тіло сигналізує про нього і як такий стан відрізняється від стану благополуччя. Добре також поговорити про те, якими позитивними стратегіями ви користуєтеся для підтримання себе в стані стійкості і які саме стратегії підходять для певних ситуацій. Запитайте свою дитину, які техніки вони вивчають, і попросіть її показати їх вам.

Попередні розділи

У першому розділі діти вивчали концепції доброти й співпереживання та як вони пов'язані зі щастям і благополуччям.

Додаткове читання

Лінда Лантьєрі, вступ Деніела Гоулмена, «Емоційний інтелект: практики для виховання внутрішньої стійкості в 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 мовою – <http://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 стійкості

УРОК

1

Вивчаємо самовідчуття

Мета уроку

Перший урок присвячений вивченню фізичного самовідчуття учнів і учениць і створенню словничка для його описання. Самовідчуття – це важливо, бо воно свідчить про стан нервової системи. Учнівство також засвоїть стратегії «Миттєва допомога!», для яких потрібно навчитися відчувати предмети навколо себе. Ці страте-

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

Навчальні результати

Учениці й учні:

- складуть список слів, що описують різні самовідчуття;
- навчатимуться дослухатися до зовнішніх чуттів, паралельно опановуючи 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 на позначення самовідчуттів;
- роздруківки стратегій «Миттєва допомога!» (не обов'язково);
- маркери.

«РОЗІГРІВ» | 4 хвилини

- *Доброго ранку. Згадайте сьогоднішній ранок з моменту, як ви прокинулися, і до приходу в клас. Підніміть руку, з ким трапилося щось добре. Може, щось добре зробили ви? 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 втілювали 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 ряд 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 ви їх використовуєте. Поговоріть про нервову систему, її зв'язок із чуттями, а також самовідчуття (сприйняття власного фізичного стану).
- Спільно з учнями й ученицями складіть список слів, які описують самовідчуття.
 - Якщо діти називають фрази типу *Почуваюся добре!* – це почуття, а не конкретне самовідчуття. Заохотьте їх описати це почуття словами: поставте їм запитання на зразок *«А як це “добре” відгукується в тілі?»* або *«А де в тілі ви це відчуваєте?»* Нічого страшного, якщо дітям спадатимуть на думку слова, що не зовсім описують самовідчуття, – далі будуть вправи, які допоможуть їм краще зрозуміти це поняття.

Підказки для вчительства

- **Самовідчуття** – це фізичне відчуття, яке з'являється в тілі, наприклад: тепло, холод, поколювання, розслаблен-

* Про концепцію шкільних домовленостей ішлося в попередньому розділі.

ня, важкість, напруженість, легкість, відкритість тощо. Слова, які описують фізичне самовідчуття, не варто плутати з загальними станами *добре, погано, скуто, полегшено* тощо, а також з емоціями *щасливі, сумні, налякані, захоплені* й так далі. Коли діти складуть список слів на позначення самовідчуттів, їм буде легше розпізнавати власні фізичні стани, а це так само 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 зовні (наприклад, за допомогою п'яти чуттів), і яка підтримує нашу життєдіяльність – регулює дихання, серцебиття, кровотік, травлення та інші важливі функції організму. Увесь цей розділ націлений на те, щоб дати учнівству розуміння нервової системи (зокрема, автономної). Матеріал і навички можна викладати без уживання терміну «нервова система», замінивши його словом «тіло», але якщо вам вдасться поступово дати дітям розуміння автономної нервової системи, це допоможе їм іще 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 торкаєтесь? 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 й 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 самовідчуття.*
- *Поміркуймо, як ми сприймаємо зовнішній світ, а потім разом складемо список самовідчуттів.*

- Коли ви торкаєтеся парти – вона тверда чи м'яка? Тепла чи холодна?
- Коли торкаєтеся свого одягу, він м'який? Шершавий? Гладенький? Ще якийсь?
- Візьміть до рук олівець або ручку. Коли ви торкаєтеся їх, вони круглі? Пласкі? Теплі чи холодні? Гострі? Ще якісь?
- Чи є ще щось на вашій парті, що можна описати словами-чуттями?
- А тепер подумаймо про те, що ми відчуваємо всередині. Ось приклад: коли ми стоїмо на сонці, тіло підказує, що йому гаряче, і ми переходимо в тінь, де прохолодно. Спершу тіло відчуває спеку, а коли ми переміщаємося в тінь, воно відчуває прохолоду. Разом поміркуймо про те, які ще самовідчуття в 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 бути потрібні додаткові підказки для розуміння самовідчуттів. Тут допоможуть такі запитання): Що ти відчуваєш усередині, коли тобі хочеться спати? Яка частина тіла підказує тобі, що ти хочеш спати? А коли хочеш їсти, що ти відчуваєш, коли тобі весело? А коли ти щасливий / щаслива чи займаєшся улюбленим видом спорту, що відчуваєш усередині? А коли ти в захваті від чогось, якою частиною тіла ти це відчуваєш? (Можете допомогти дітям прикладом про себе: «Коли я думаю про те, щоб трохи повеселитися, то відчуваю тепло в плечах і на щоках».)

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 12 хвилин Відчуття зовнішні та внутрішні*

Огляд

- Ця вправа покликана допомогти учнівству зрозуміти, що ми відчуваємо речі в зовнішньому світі (за допомогою п'яти чуттів) та всередині себе (коли дослуховуємося до того, що відбувається в нашому тілі, і називаємо це певними словами).
- Trauma Resource Institute розробив так звану модель стійкості спільнот, до якої входять, зокрема, стратегії «Миттева 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 «Миттева 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 самовідчуття всередині свого тіла.
- Самовідчуття бувають приємними, неприємними або нейтральними.
- Існують прості стратегії, за допомогою яких можна допомогти своєму тілові заспокоїтися та почуватися в безпеці.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

Схема дій

- Оберіть одну з глобальних стратегій «Миттева допомога!», яку опрацюєте всім класом. Дотримуйтеся вказівок, поданих нижче, щоб спокійно поставити дітям запитання про самовідчуття. Покажіть їм постер цієї стратегії.
- За такою ж схемою можна пройти інші стратегії «Миттева допомога!», якщо у вас буде час. За потреби її можна повторювати.
- Примітка: учні й учениці можуть познайомитися зі стратегіями «Миттева допомога!» у форматі станцій довкола класу. Скористайтеся матеріалами з наступної секції або придумайте власні й розкладіть їх по класу. Нехай діти об'єднуються в пари, обійдуть клас та оберуть собі станцію до вподоби. Вони можуть попрактикуватися удвох, а тоді взаємно поділитися враженнями. Коли всі спробують бодай по дві стратегії, зберіть клас докупи й попросіть розповісти, хто що пробували і що вони відчували.

Підказки для вчительства

- Коли учениці й учні вивчатимуть вплив стратегій на їхнє тіло, важливо, щоб вони також навчилися розрізня-

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

- Зверніть увагу: не всі стратегії «Миттева 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 неефективна в інших, тому краще засвоїти по кілька.**
- Після того, як діти познайомляться зі стратегіями «Миттева допомога!» і спробують деякі з них, можна також попросити їх намалювати власні станції «Миттевої допомоги!» і розмістити їх по класу.

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

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

Приклад проведення

- Пригадуєте, ми говорили, що хочемо відчувати щастя й добро?
- Наші тіла теж можуть почуватися щасливими й нещасними. Якщо ми почнемо звертати на це увагу, то зможемо робити ті речі, які чинять добро нашому тілу.
- Зараз ми спробуємо кілька вправ на чуття й подивимося, чи відбувається щось у нашому тілі.
- Почнімо з чуттів, скерованих назовні.
- Прислухаймося: чи вдасться нам почути три різні звуки в цьому класі. Послухайте, а тоді підіймайте руку, якщо почули три звуки. (Зачекайте, поки більшість дітей піднімуть руки.)
- Пригадаймо, хто з вас почули які три звуки? (Запитуйте окремих дітей.)
- Тепер глянемо, чи вдасться нам розпізнати три різні звуки за межами цього класу. Підіймайте руки, кому вдалося. (Примітка: цю вправу можна також виконувати під музику. Увімкніть музику й запитайте учениць 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 зверніть увагу на те, що відбувається всередині тіла, коли ми так поводимося.
- Наші самовідчуття бувають приємними, неприємними і нейтральними, тобто «ніякими». Не буває правильних і неправильних самовідчуттів. Вони існують для того, щоб повідомляти нам щось: наприклад, про те, що на сонці спекотно, і треба переміститися в тінь. Нейтральні – це щось посередині, вони не є ні приємними, ні неприємними.
- Тепер 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. Є в когось якісь відчуття? Підніміть руку, якщо так.
- Які вони, ці відчуття? Приємні, неприємні чи нейтральні?

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

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?		

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 «Миттєва допомога!»

Станція 1



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

Стратегія «Миттєва допомога!»

Станція 2



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

Стратегія «Миттєва допомога!»

Станція 3



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

Стратегія «Миттєва допомога!»

Станція 4



Обійдіть клас і полічіть від десяти до одного.

Що ви відчуваєте всередині?

Вам приємно, неприємно, нейтрально?

Стратегія «Миттєва допомога!»

Станція 5



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

Що ви відчуваєте всередині?

Вам приємно, неприємно, нейтрально?

Стратегія «Миттєва допомога!»

Станція 6



Міцно стисніть 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 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 й 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 й повертається в зону стійкості (про неї учнівство дізнається пізніше). Ресурсність і зчитування – це навички, які з часом відточуються та 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 та 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 тих малюнків, можна підготувати 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 учнівству вибрати одну з них.)*
- *Прислухаймося та 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 всередині тіла, коли робимо цю вправу? Це приємні чи нейтральні відчуття? Пам'ятаєте, нейтральні – це «ніякі», тобто ні приємні, ні неприємні.*
- *Озирнімося навколо себе: на чому зупиняється ваша увага? Це приємне чи нейтральне? Це може буде предмет, колір, найкращий друг або подруга чи що завгодно.*
- *Тепер перевіримо, що ж відбувається в тілі. Що ви помічаєте, як відчувається ваше тіло? Можете знайти якесь приємне або нейтральне самовідчуття в тілі?*
- *Чи є хтось серед вас, кому не вдалося знайти приємне або нейтральне самовідчуття в 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 познаходили приємні або нейтральні самовідчуття, 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 й 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 особисті ресурси та увагу, щоб розслабляти 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 в нас відчуття підвищеного комфорту, безпеки й захищеності. Те, що людина пригадує для ресурсності, називається «особистим ресурсом». Відслідковування тілесних

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

- Попри те, що в усіх нас є нервова система, кожна людина має різні особисті ресурси та переживає неоднакові самовідчуття в стані комфорту або стресу. Якщо під час зчитування ми звертаємо увагу на неприємні самовідчуття, то можемо спробувати знайти таке місце в тілі, яке створює відчуття комфорту, 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 учнівство ділитиметься самовідчуттями, спричиненими чимось іншим, а не переглядом малюнків доброти. Наприклад, хтось із них може нервувати через виступи перед класом, і тоді описуватиме самовідчуття, пов'язані із цим. Якщо так станеться, ви можете скерувати такого учня чи ученицю назад до малюнка доброти й подивитися, чи спричинить це в ньому / ній якісь приємні або нейтральні самовідчуття. Якщо дитина скаже, що так і сталося, попросіть її ненадовго зупинитися й зосередитися на тому

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

- Примітка: одне й те ж самовідчуття (наприклад, тепло) може бути приємним, неприємним або нейтральним. Те саме можна сказати про прохолоду. Саме тому обов'язково 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 розраховувати тривалість для таких вправ.

Приклад проведення

- *Пригадуєте, ми говорили про те, що доброта подобається всім?*
- *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 тіла, яка відчуває й передає інформацію нашому мозкові? Правильно, це нервова система. Зараз ми дізнаємося про неї дещо нове.*

- Самовідчуття бувають приємними, неприємними або ніякими. Якщо вони ні приємні, ні неприємні, ми називаємо їх «нейтральними».
- Які тілесні самовідчуття, на вашу думку, можуть бути приємними, неприємними або ніякими?
- Як щодо тепла? Коли воно буває приємним? А коли неприємним? А залишає байдужим?
- А прохолода?
- А коли у вас багато енергії й руху всередині тіла? Коли це самовідчуття буває приємним? А було так, що ви відчували прилив енергії, але це викликало неприємні чи нейтральні відчуття?
- Тепер витягнімо малюнки доброти, які ми робили раніше.
- Подивіться на свій малюнок. Пригадайте, про що він.
- Зверніть увагу на те, що найбільше впадає 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 дивитеся, і коли торкаєтеся малюнка?
- Хто хоче показати свій малюнок усім?
- Дуже важливо, щоб коли хтось із учнів і учениць розповідатиме, решта уважно дивилися й 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 чекайте 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, приємне, неприємне чи нейтральне?
- Які ще самовідчуття з'являються у твоєму тілі тоді, коли ти пригадуєш цей добрий учинок?
- Хтось іще хоче поділитися?

Ви можете також дозволити дітям розповісти про інші речі, окрім малюнка доброти, від яких вони почуваються щасливими й 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 всім поставте подані вище запитання. Цілком можливо, що коли учень чи учениця ділитимуться враженнями й переживатимуть приємні самовідчуття, у їхньому тілі відбудуватимуться помітні зміни, пов'язані із розслабленням.

Це можуть помітити в собі й інші учні й 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 одні з одними.

ПІДСУМКИ | 5 хвилин

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

ДОДАТКОВІ ВПРАВИ | Письмове завдання

- Опишіть ситуацію, у якій ви використали позитивний або добрий спогад особистий ресурс або коли скористалися стратегією «Миттєва допомога!» і які позитивні або нейтральні самовідчуття з'явилися тоді у вашому тілі.

РОЗДІЛ 2

Виховання стійкості

УРОК

3

Складаємо скриню скарбів

Мета уроку

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

Добре мати більше, ніж один ресурс, бо в різних ситуаціях можуть спрацювати різні ресурси. Наприклад, одні заспокоюють, коли ми гіперактивні, інші додають енергії, коли бракує сил. Дуже важливо супроводжувати практику ресурсності зчитуванням, адже саме ця навичка допомагає виховати в собі тілесну грамотність.

Навчальні результати

Учениці й учні:

- складуть «скриню скарбів» із особистих ресурсів, якими зможуть надалі користуватися для заспокоєння в стресових ситуаціях;
- навчатися користуватися особистими ресурсами для розслаблення й заспокоєння тіла;
- розвинуть в 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 першого розділу;
- кольорові або білі чисті картки розміром 10×15 см (можна порізати аркуші паперу) та кольорові фломастери або ручки для кожної дитини;
- невелику коробку, торбину або великий кольоровий конверт для кожної дитини, який слугуватиме «скринєю скарбів» і в яких діти зберігатимуть свої малюнки та особисті ресурси;
- коробку з невеликими кольоровими камінцями, кристалами чи подібними предметами (необов'язково);
- предмети для творчості, щоб прикрасити скрині зі скарбами (необов'язково).

«РОЗІГРІВ» | 4 хвилини

Роздайте дітям їхні малюнки доброти з попередніх уроків.

- *Сядьмо зручніше й 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 чи хтось.*
- *Зосередьте увагу на тому місці вашого тіла, яке зараз відчувається приємно або нейтрально.*
- *Тепер пригадаймо ситуацію доброти або малюнок ресурсу. (Зробіть паузу.) Роздивіться свій малюнок. Чи зможете 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 всередині тіла? (Хто з учнівства озвучуватиме приємні або нейтральні самовідчуття, нехай зосередить увагу на них і трошки посидять у тиші. Хто поділиться неприємним самовідчуттям, тим нагадайте про тактику зміщення уваги й фіксації її на приємнішому самовідчутті або запропонуйте обрати якусь із стратегій «Миттєва допомога!».)*
- *Те, що ми зараз робимо, допомагає краще познайомитися з 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 учнівство зрозуміє, що таке особистий ресурс: щось конкретне (річ, спогад, подія), від думок чи згадок про що вони почувуються краще. Діти складуть набір особистих ресурсів, намалюють кожен із них на аркуші та підпишуть його. Аркуші повинні бути невеликими, щоб їх можна було скласти та зберігати в коробці (або кольоровому конверті) – це буде їхня скриня скарбів – особистих ресурсів. За вашим або учнівським бажанням «скриню скарбів» можна назвати інакше – «торбою скарбів», «торбою ресурсів», «ящиком із інструментами» або «набором інструментів». (Можете замість коробочок роздати дітям торбинки.) Протягом навчального року учнівство може 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 своє тіло.
- Нервова система реагує на думки про те, що нам подобається й 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);
- кольорові фломастери або ручки для кожної дитини;
- невелику коробку, торбину або великий кольоровий конверт для кожної дитини, який слугуватиме «скринєю скарбів» і в яких діти зберігатимуть свої малюнки та особисті ресурси;
- коробку невеликих кольорових камінців, кристалів чи подібних предметів (необов'язково);
- предмети для творчості, щоб прикрасити скрині зі скарбами (необов'язково).

Схема дій

- Скажіть 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 розповіли про них. Таке обговорення можна проводити цілим класом, у парах або поєднати обидва способи.

Підказки для вчительства

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

є люди, місця, види діяльності, спогади, мрії та інше, що поліпшують наше самопочуття, але ми часом сприймаємо це як належне 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 прикрашали свої скрині скарбів – так у кожного і кожної з'явиться своя унікальна скарбничка. Можливо, вона теж стане одним із ресурсів для когось із класу. Можете також провести додаткову, подану в кінці уроку, вправу для осмислення («Ресурсний камінь»), яка доповнить скрині скарбів учнів і учениць.
- *Примітка.* Особисті ресурси можуть бути досить простими – це не мусить бути щось неймовірне. 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 знайомства 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.
- Такі речі називаються особистими ресурсами. Ресурс – це те, що приносить користь, а особистий – оскільки є особливим лише для когось одного/-єї із вас. Той самий ресурс може бути геть не особливим для інших людей.
- Отже, особисті ресурси – це те, від чого 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 в собі – те, чим ми пишаємося або від чого почуваємося щасливими.
- Чи є хтось, кого ви любите й від думок про них вам стає радісніше або спокійніше?
- Чи є якесь місце, яке вам подобається? І коли ви про нього згадуєте або йдете туди, то почуваєтеся краще?
- Чи є у вас якісь улюблені заняття, під час яких стає 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.

Приклад проведення

- Сьогодні ми з вами будемо створювати скрині скарбів.
- Для чого потрібна скриня скарбів? Що можна знайти в ній?
- У наші скриньки ми покладемо нагадування про те, від чого нам стає добре, від чого ми почуваємося в безпеці, або те, що нам подобається.
- Ресурсом може бути навіть щось уявне, від думок про що вам стає краще або радісніше.
- Хвилюку подумайте про свої особисті ресурси (2-3).
- А тепер намалюйте один або 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 є дуже цінним скарбом. Ми можемо сховати свої скарби й повертатися до них, коли захочемо.*
- *Ресурси можна зберігати в скринях скарбів. Підпишіть свої скрині.*
- *Було б цікаво почути про ваші ресурси. Розкажіть, що ви намалювали й сховали в скриню? 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 та їхню природу (приємні, неприємні чи нейтральні).

Підказки для вчительства

- Якщо учнівство ділитиметься неприємними самовідчуттями, ви можете нагадати їм про зміщення уваги на ту частину тіла, яка відчувається краще чи бодай нейтрально. Ця навичка називається «змістити й зафіксувати». Пам'ятайте: ви допомагаєте дітям зрозуміти, що є тілесним самовідчуттям, тож якщо вони говоритимуть щось на зразок *Я відчуваю щось неприємне* або *Мені ось тут погано, то поставте їм додаткові запитання, наприклад: А як саме відчуваєте «гарно»? Можете описати самовідчуття? Скористайтеся*

списком слів на позначення самовідчуттів, який ви спільно створили під час попереднього уроку.

- Ресурсність – це навичка, яка відточується не одразу. Рекомендуємо провести цю вправу кілька разів, щоб учнівство на власному досвіді зрозуміло, як виникають приємні самовідчуття в тілі, коли вони думають про 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 й благополуччя.

Приклад проведення

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

- Коли знайдете приємне або хоча б нейтральне самовідчуття (нагадаю, нейтральне – це ніяке – ні приємне, ні неприємне), поспостерігайте трохи за ним, зосередьте на ньому свою увагу. (Зробіть паузу.)
- Ми зараз із вами ніби читаємо своє тіло та його самовідчуття – така практика називається «зчитуванням». Ми ніби пильно стежимо за своїм тілом, як за рядочком у тексті. Зчитування означає, що ми помічаємо відчуття у своєму тілі й 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 дібрати собі ще більше ресурсів, якщо постараємося?
- У яких ситуаціях вам може стати в пригоді 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 і учениць сісти колом та брати собі по одному камінчику, кристалу чи іншому предметові з торби або скриньки. Потім діти думають про те, за що вони вдячні, і камінь чи інший 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 з вами в коло.
- Роздайте кожній дитині по невеликому кристалові, камінчикові чи іншому дрібному предметові або запропонуйте вибрати з коробки чи торбини.
- Проведіть практику ресурсності, описану нижче.

Приклад проведення

- Це особливий скарб для ваших скринь зі скарбами.
- Цей камінчик (кристал) може стати вашим нагадуванням про те, як почуватися спокійно, безпечно й мирно. Він називається ресурсним каменем, бо нагадуватиме про ваш ресурс.
- Але щоб він став таким, ми мусимо повправлятися в дечому новому.
- Протягом хвилини подумайте 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-от: чиясь усмішка або ж щось велике, наприклад, особливі люди в нашому житті.
- Проведімо хвилинку в роздумах про те, за що ми вдячні: якесь місце, людина, 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 пальцями.
- Коли триматимете камінь у руках і думатимете про те, за що вдячні, спробуйте підмітити, що відчуваєте всередині.
- Тепер по колу розкажімо, за що ми вдячні.

- Я почну: «Я вдячна / вдячний за... (дерева на вулиці, прогулянку додому, своїх любих друзів, свою кицю)».

Поділіться по колу, доки всі висловляться. Хто не хоче ділитися, можна пропускати чергу.

- Зверніть увагу на те, що ви відчуваєте всередині, коли ми всі ділимося вдячністю.
- Чи помітили ви якісь тілесні самовідчуття? Які саме?
- Можете повертатися на свої місця і поставити особливі камінці до скринь зі скарбами.
- Щоб краще запам'ятати, за що вдячні, можете записати на аркушику й покласти його в скриню.

РОЗДІЛ 2

Виховання стійкості

УРОК

4

Заземлення

Мета уроку

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

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

Навчальні результати

Учениці й учні:

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

Ключові складові



Саморегуляція

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- учнівські скарбнички;
- торбу з предметами, які учні зможуть тримати в руках, наприклад: іграшки (м'які та тверді), одяг, підвіски, годинники тощо. (Якщо вам складно це зробити, можете заздалегідь попросити учнів і учениць принести до школи предмет, із яким їм би було приємно проводити ці вправи.)

Тривалість

30 хвилин

«РОЗІГРІВ» | 4 хвилини

- Дістаньмо свої скарбнички й пошукаймо в них предмети, які б нам хотілося використати.
- Виберіть один зі своїх ресурсів і тримайте його в руках або поставте 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 тощо. 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 й визначить, яка поза дає найбільше 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

Не потрібні.

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 й 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 того, щоб думати про особистий ресурс, тут потрібно змінювати положення тіла, аж доки знайдеться найзручніше.)
- Почергово попросіть учнів і учениць спробувати різні положення (стояти, сидіти, обіпертися об стіну, натиснути на стіну), роблячи короткі паузи після оголошення кожного положення, щоб діти зчитали самовідчуття й поділилися тим, що відчувають на рівні тіла.

- На завершення вправи дайте учнівству можливість попрактикувати положення, яке їм сподобалося найбільше; скажіть їм, 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 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 переживати ці досвіди та вибудовувати тілесну грамотність.
- За бажанням можете додати до вправи інші положення, наприклад: лежати або сидіти спиною до стіни. Положення рук теж можна змінити, наприклад, схрестити на грудях. Нагадуйте дітям про зчитування, нехай звертають увагу на тілесні самовідчуття – це допоможе їм зрозуміти, яке положення їм найзручніше.

Приклад проведення

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

зараз сидимо, звернімо увагу на те, що відчуває наше тіло всередині в сидячому положенні. Можете сісти зручніше, якщо потрібно. Дослухаймося до свого тіла і його самовідчуттів. (Зробіть паузу.)

- *Тепер станьте так, як вам найзручніше.*
- *Зверніть увагу на самовідчуття, які з'явилися 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 на те, до чого воно торкається. Вона відчуває, у якому положенні зараз перебуває тіло, і відповідно реагує на це. Залежно від того, як ми стоїмо чи чого торкаємося, тіло може почуватися краще або гірше.*
- *Тепер, коли ми стали відстежувати самовідчуття, можемо зрозуміти, чи зміна пози впливає на самовідчуття.*

- Іноді достатньо просто змінити позу (сидячу або стоячу), щоб почуватися краще.
- Спробуймо іншу позу. Наприклад, натисніть долонями на поверхню парти помірною силою. І не забуваймо зчитувати тілесні самовідчуття. (Зробіть паузу.) (Якщо учні й учениці сидять колом, а не біля своїх парт, вони можуть поставити долоні на лавку чи підлогу та відштовхнутися ними так, щоб підвестися з сидячого положення й відчути натиск долонь і контакт із поверхнею.)
- Які самовідчуття ви помітили всередині тіла? (Дайте учнівству можливість поділитися.)
- Спробуйте інше положення: натисніть долонями на стіну. Поки тиснете, звертайте увагу на самовідчуття. Помічайте, що відчуває ваше тіло, коли тиснете долонями на стіну, і де саме 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 зараз ті, хто відчувається краще, коли опирається на неї. І 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. Кожен/-а станьте у «свою» позу.
- При цьому зверніть увагу на тілесні самовідчуття, тобто проведіть зчитування. Якщо хочете, заплющте очі, щоб краще відчути, що відбувається всередині.
- Що ви помічаєте? Чи нам усім подобаються однакові положення?
- Чи знайшли ви таке положення тіла, у якому відчувається 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 й учениці зможуть тримати в руках, наприклад: іграшки (м'які та тверді), одяг, підвіски, годинники. (Якщо це складно, ви можете заздалегідь попросити учнів і учениць принести до школи якийсь предмет, із яким їм би було приємно проводити цю вправу.)

Схема дій

За прикладом проведення уроку, поданим нижче, допоможіть учнівству вперше 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 й 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 і кожна з вас може вибрати один предмет, який вам буде приємно тримати в руках.*
- *Сядьмо й візьмімо свої предмети в руки. Можете тримати в долонях або покласти на коліна.*
- *Зверніть увагу на відчуття цього, які виникають від 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 тримаємо свій предмет.*
- *Посидьмо хвилинку в тиші. У цей час звертаймо увагу на самовідчуття, які з'являються, коли тримаємо свій предмет. (Зробіть паузу.)*
- *Що ви помітили? Де саме в тілі ви це помітили?*

- Знову посидьмо в тиші й продовжуймо зчитувати самовідчуття. (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 й 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 й можуть використовувати їх для заземлення. Якщо так станеться, залиште ці предмети в класі, щоб діти могли скористатися ними для заземлення за потреби, якщо дозволить 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 вони відчуватимуть свої ступні й долоні, злегка натискаючи на стіл, спираючись на стіну, сидячи або стоячи. Як і в інших вправах на заземлення, дуже важливо, щоб воно йшло в парі 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 або до підлоги.

- Тепер спробуймо звернути увагу на свої ступні та як вони стоять на підлозі.
- А тепер проведімо зчитування, під час якого звертатимемо увагу на самовідчуття в тілі.
- Побудьмо хвилину в тиші та звернімо увагу на тілесні самовідчуття. (Зробіть паузу.)
- Що ви помітили? У якій частині тіла ви це помітили?
- Тепер знову побудьмо трохи в тиші й позчитуймо самовідчуття. (Зробіть паузу.)
- Що ви помітили цього разу?
- Вам сподобалося уважно стежити за відчуттями в руках? А ступнях? Чи того й того?
- Те, що ми робили, це теж називається заземленням.

ПІДСУМКИ | 4 хвилини

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

РОЗДІЛ 2

Виховання 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 користуватимемось лялькою та рисунком-схемою. Зона стійкості – це стан, коли наш розум і тіло почуваються комфортно. У зоні стійкості ми здатні давати собі раду зі щоденними стресами та бути найкращими версіями самих себе. Стрес здатен посунути нас із зони стійкості

в зону збудженості або пригніченості. У зоні збудженості ми 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, у якій зоні вони перебувають у конкретний момент;
- опанують навичку повертатися в зону стійкості за допомогою технік ресурсності й заземлення.

Ключові складові



Саморегуляція

Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

Тривалість

30 хвилин

«РОЗІГРІВ» | 4 хвилини

- Без поспіху дослухайтеся до самовідчуттів у своєму тілі. Подумайте, який 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 прозвучало 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.
- Існують 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 малювання трьох зон;
- ляльку-маріонетку (можна замінити м'якою іграшкою).

Схема дій

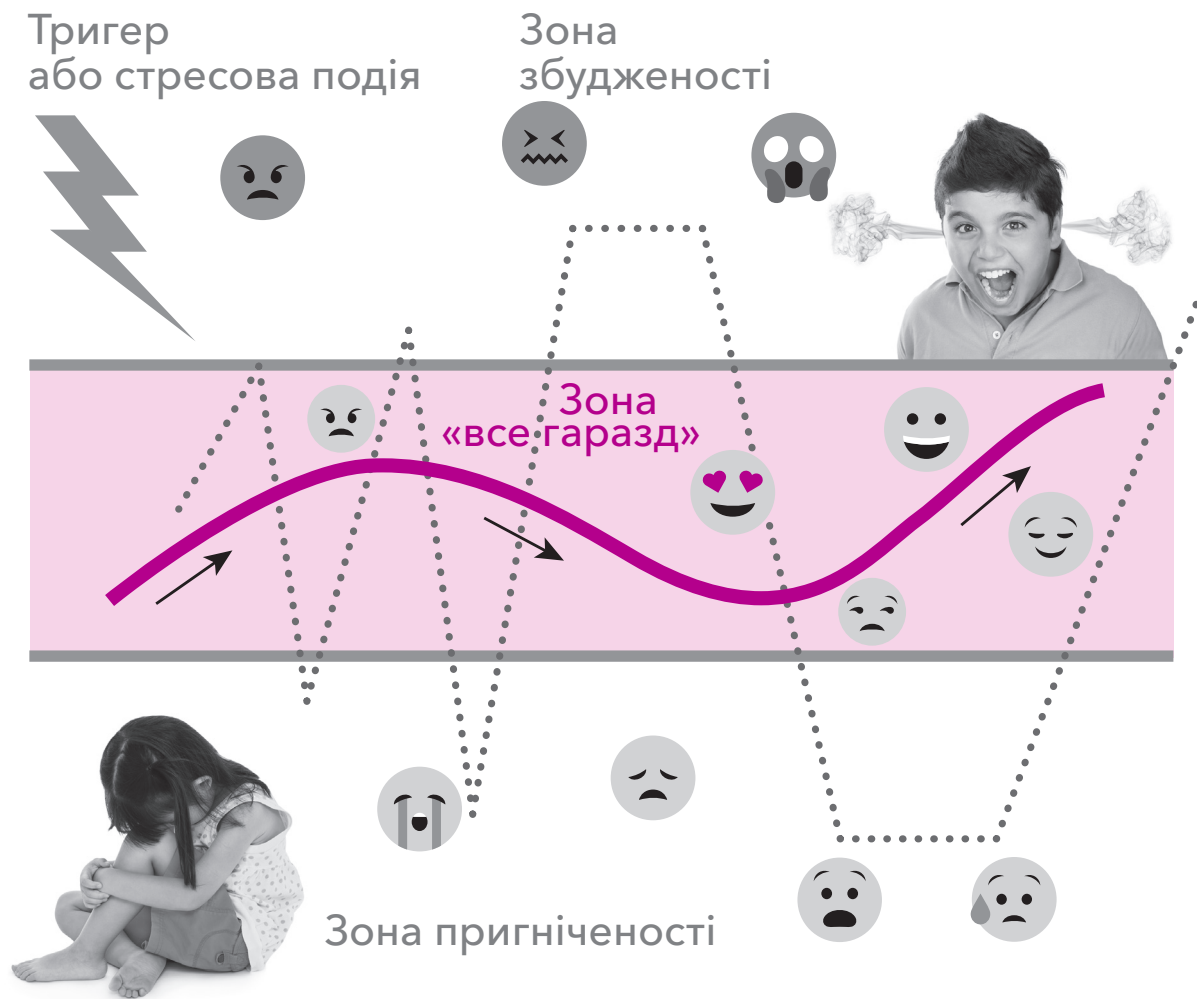
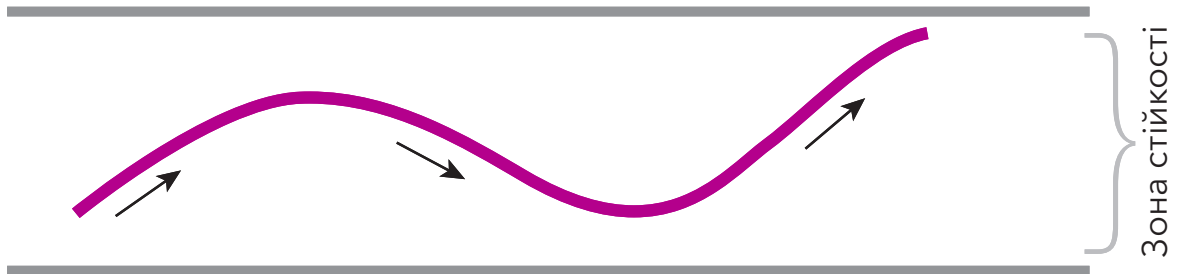
- Покажіть учням і ученицям ляльку і представте її / його як дитину приблизно одного з ними віку, яка ходить до подібної школи. Нехай діти придумують для ляльки ім'я (тут використовується ім'я Тарасик). Поясніть, що ви розповідатимете про Тарасиків день

* У попередніх уроках.

і проситимете їх подумати, як він себе почуває в тій чи іншій ситуації. Для цього ви використовуватимете малюнок із зображенням різних зон – різних самопочуттів Тарасика.

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

ЗОНА СТІЙКОСТІ



він зараз перебуває і (в) що він може зробити, щоб повернутися в зону стійкості й залишатися в ній.

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

Підказки для вчительства

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

Приклад проведення

- *Ми вивчаємо своє тіло та його нервову систему.*
- *Що ми вже знаємо про нервову систему? Що вона робить?*
- *Ми вчимося помічати самовідчуття нашого тіла і вже навчилися заспокоюватися за допомогою технік ресурсності, заземлення і стратегій «Миттєва допомога!».*
- *Дозвольте познайомити вас із моїм другом (покажіть ляльку). Нашому другові потрібне ім'я. Як ми його назвемо? (У цих матеріалах використовується ім'я Тарасик.)*
- *Тарасик – такого ж віку, як ви. Він ходить до школи, подібної на нашу, і допоможе нам зрозуміти, як працює нервова система. Тарасик розкаже нам про свій день – він видався дуже активним!*
- *Щоб краще зрозуміти нервову систему, нам буде потрібен рисунок. Він покаже, як Тарасикова нервова система поводить протягом дня.*
- *Ось тут посередині – зона стійкості (або надійності або зона «все гаразд»). Вона називається так, бо в ній Тарасикове тіло відчувається стійким.*
- *Стійкий – це значить сильний внутрішньо та здатний контролювати і давати собі раду з труднощами. Навіть коли ми стикаємося з труднощами, то в стійкому стані можемо швидко*

оклигати й знову взяти ситуацію під контроль.

- Навіть у зоні стійкості ми можемо переживати деякі труднощі, але здатні з ними впоратися, бо маємо внутрішню силу. У цій зоні ми не переживаємо стрес чи утруднення, оскільки вже навчилися заводити своє тіло й думки в такий стан, у якому їм добре.
- Що, по-вашому, фізично відчуває Тарасик, коли він у цій зоні?
- Протягом дня ми рухаємося вгору-вниз (проведіть хвилясту лінію в зоні стійкості). Угору означає, що нам класно і в нас багато енергії, униз – що ми сонні або трошки знесилені. Але це все одно у рамках нашої зони стійкості.
- А потім може статися щось страшне або неприємне (намалюйте або покажіть символ блискавки). Ця подія вибиває нас із зони стійкості. Наприклад, до зони збудженості.
- Як, по-вашому, відчувається Тарасик у зоні збудженості? (Дайте дітям можливість висловитися.)
- (Якщо вважаєте, що це може допомогти, то дозвольте класові запитати Тарасика безпосередньо про його почуття в зонах збудженості та пригніченості. Це дасть вам можливість озвучити відповіді, які діти можуть упустити). Запитаймо 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 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 з цих двох зон, ми відчуваємося погано й втрачаємо здатність приймати зважені рішення.
- Існують 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 і учениць допомогти вам визначити, де на малюнку 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 малюнку він зараз перебуває?». Попросіть дітей давати чіткі відповіді: якщо він у зоні стійкості, то в якій її частині – вгорі чи внизу? Чи, може, його вибило з зони стійкості? А якщо так, то

він зараз у зоні збудженості чи пригніченості? Мірою отримання відповідей ведіть маркером по малюнку, щоб зобразити день із життя Тарасика на графіку трьох зон.

- У деяких місцях учням і ученицям може здатися, що стресові події викинули Тарасика з зони стійкості. У таких ситуаціях запитуйте: «Може, треба намалювати тут блискавку? А яку – велику чи маленьку?». Якщо клас каже, що Тарасик вийшов із зони стійкості, ведіть лінію його дня у відповідному напрямку.
- Також у місцях, позначених зірочкою, ви можете зупинитися і попросити учнів і учениць порекомендувати Тарасикові вправи для заспокоєння та поліпшення самопочуття. Після того, як Тарасик поробить ці вправи, діти можуть «повернути» його в зону стійкості. Зверніть увагу, що вам не обов'язково реагувати на кожен зірочку в тексті. Це просто підказки, де можна зробити зупинку й вступити у взаємодію з класом. Темп цієї взаємодії обирайте самі – залежно від того, як діти реагують і наскільки активно беруть участь у вправі.
- Наприкінці вправи попросіть дітей глянути на отриманий графік і поділитися тим, що їм упало в око. Насамкінець обговоріть із ними таку думку: якби Тарасик обмірковував свій день наперед і знав, коли приблизно може статися щось стресове, чи міг би він підготуватися до цих подій, щоб вони не заскочили його зненацька й не вибили зі 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 фізичні відчуття персонажів та визначати, у якій із трьох зон вони перебувають.)
- Цю вправу можна виконати трохи по-іншому: позначити зону стійкості на підлозі за допомогою скотчу або стрічки, і хай учні й 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 дім. Він заледве вискакує з дому до його приїзду! Але таки застрибує до автобуса і сідає поруч зі своєю подругою Наталочкою: «Фух, устиг!».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

– Тобі не можна з нами! – гукають вони.

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

І тут до Тарасика підходить його подруга Тереза.

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

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

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

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

ПІДСУМКИ | 4 хвилини

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

РОЗДІЛ 2

Виховання стійкості

УРОК

6

Вивчаємо зону стійкості
на прикладах

Мета уроку

Мета цього уроку – закріпити матеріал попереднього уроку, «Тарасик і зона стійкості». Учнівство переходить між трьома зонами, схематично зображеними на підлозі, відповідно до того, як, на їхню думку, поведуться персонажі.

Так ми допомагаємо формуванню втіленого розуміння нервової системи й стійкості без апелювання до особистого досвіду, тобто без стимулювання особистих переживань, а натомість розгляду переживань 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 перед учнівством;
- ситуації, подані в цьому уроці;
- кольорову клейку стрічку 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, чи є у вас зараз сили, чи відчуваєте легкість, важкість, тепло, прохолоду, розслабленість, напруженість тощо. Заохочую вас прислухатися до своїх самовідчуттів.*
- *Минулого разу ми говорили про заземлення – заспокоєння та поліпшення самопочуття за допомогою тіла й чуттів. Ви пригадуєте щось із того, що спробували минулого разу? Що вам було приємно або нейтрально? (Дайте можливість висловитися різним дітям, щоб були озвучені якомога більше стратегій.) Складно було їх пригадати? (Якщо так, можна виписати ці стратегії списком і повісити в класі.)*
- *Чи є якась форма заземлення, яку ви би хотіли спробувати зараз? (Виділіть час на те, щоб діти вибрали й спробували, або ж оберіть одну практику й спробуйте її всім класом.)*
- *Як ви почуваетесь зараз? Чи можна сказати, що вправа була вам корисною? Ви помітили якісь зміни в тілі?*

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 20 хвилин
Вивчаємо три зони за допомогою різних ситуацій***Огляд**

У цій вправі ви розповідатимете дітям різні ситуації, а вони ставатимуть уздовж позначених на підлозі трьох зон там, де, на їхню думку, перебувають зараз персонажі. Учнівство ділитиметься

враженнями про перебування в тих зонах, і даватиме поради персонажам, щоб повернутися до зони стійкості. Хто «застряг» 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 в зонах збудженості або пригніченості.
- У тих двох зонах ми відчуваємося погано й не здатні приймати правильні для себе рішення.
- Є конкретні практики, за допомогою яких можна повернутися до зони стійкості.
- У зоні стійкості ми відчуваємося краще, наші тіла стають здоровішими, ми – добрішими до себе й інших та краще приймаємо рішення.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- схеми зони стійкості та нервової системи перед учнівством;
- ситуації, подані в цьому уроці;
- кольорову клейку стрічку для позначення на підлозі трьох зон.

Схема дій

- Створіть на підлозі «схему трьох зон», по якій діти можуть переходити з зони в зону. Найпростіший спосіб зробити

це – наліпити кольоровою клейкою стрічкою 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 й попросити учнівство назвати інші слова, схожі за значенням на «стійкість». У вас вийде словесна карта.
- Попросіть двох-чотирьох охочих постояти на схемі зон, коли ви озвучуватимете ситуацію. Поясніть класові, що решта дітей будуть спостерігачами. Далі назвіть ситуацію з поданих нижче (або вигадайте власну) і попросіть тих, хто зголосилися, 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 почувається енергійно або захоплено, але не в стресі), може на краєчку зони збудженості (трохи в стресі), а може геть високо в зоні збудженості (у сильно стресовому стані).
- Після того, як ваші добровольці стануть на ту чи ту 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 (спостерігачів) запропонувати персонажам, що вони можуть зробити, щоб поліпшити свій стан. Варто запропонувати 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 почувається 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. Оскільки нервова система постійно реагує на обставини, у класі можуть виявитися учні, які опиняться в зоні збудженості або стійкості. Крім того, нервова система здатна сприймати думки та уявні події за реальні. Тому ви як вчительство повинні пам'ятати, що в цій вправі уявне поєднується з реальним і що нервова система може на це реагувати. Тому практики, які вони радитимуть «персонажам», допоможуть їм самим збалансувати тіло.
- Що більше учнівство практикуватиме ці навички, то ширшими ставатимуть їхні зони стійкості, то складніше буде чинникам стресу «викидати» їх у зони

збудженості або пригніченості й легше буде повертатися до зони стійкості.

- Коли учнівство зрозуміє цей процес, воно ефективніше використовуватиме ситуації, які насправді стаються в класі: це допоможе дітям розвинути навички емпатії та 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 або обирати інші ситуації, які краще підійдуть вашому класові. Можете називати персонажів іменами, яких немає в класі. Під час виконання вправ 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 вдома, 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 в зоні збудженості.)*
- *Софія підійшла до друзів, щоб пограти з ними, але ніхто не захотів навіть спілкуватися з нею, а розвернулися й пішли*

геть. Софія залишилася сама. (Цілком імовірно, що вона опинилася в зоні пригніченості або нижній частині зони стійкості. Інший варіант – вона розізлилася й опинилася в зоні збудженості або верхній частині зони стійкості.)

- *Дмитрик приходять до школи, і вчителька запитує його домашнє завдання. Але він нічого не зробив.*
- *Якось увечері Тихон сидить удома. Він чує, як старший брат свариться з мамою.*
- *Аня вдома на вихідних з батьками. Вони кажуть: «Ми збираємося вийти, а ти залишишся вдома 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 ні мами, ні тата. (Можете також запитати дітей, де можуть бути батьки, які зрозуміли, що загубили свою дитину.)*
- *Марта приходять до школи, а клас організував сюрприз до її дня народження!*
- *Тарас і Семен стоять біля будинку з привидами. «Ходімо! Буде весело», – пропонує Тарас. «Не хочу», – відповідає Семен. «Та ні, ходім!» – гукає Тарас і заштовхує Семена всередину. (Попросіть одних студентів 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 в класі.

ПІДСУМКИ | 5 хвилин

- Подумаймо хвилину про свої ресурси. Можете витягнути щось зі своєї скрині скарбів і потримати 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 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 й використовувати в майбутньому?

РОЗДІЛ 2

Виховання стійкості

УРОК
7

Як доброта і безпека впливають на тіло

Мета уроку

Мета останнього уроку другого розділу – повернутися до базових понять доброти, щастя й безпеки, про які йшлося в першому розділі, та прив'язати їх до того, що діти вивчили в другому розділі. Вони вже краще розуміють, як працює тіло, як його заспокоювати, що таке зона стійкості, і відтак можуть прив'язати цей матеріал до знань про доброту, щастя й важливість класних домовленостей. Стрес і відчуття загрози можуть вивести нас із зони стійкості, позбавити відчуття комфорту та спричинити хімічні процеси

в тілі, що призводять до нездорового і шкідливого розбалансування нервової системи. Оскільки учнівство вже на власному досвіді спробувало, як це опинитися поза зоною стійкості, як це некомфортно, оскільки діти вже знають, що можуть допомагати одне одному повертатися в зону «усе гаразд», то вони також глибше зрозуміють важливість доброти та класних домовленостей. І так допомагатимуть одне одному бути щасливими й здоровими – не лише емоційно, а й фізично.

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 з ілюстраціями проявів допомоги, створеними під час проходження 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.*
- *Якщо ви практикуватимете ресурсність, оберіть один зі своїх особистих ресурсів і візьміть його до рук або поставте перед собою. Можете просто дивитися на нього або заплющити очі й потримати в руках.*
- *Якщо ви робите заземлення, просто уважно стежте 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 ту частину тіла, яка відчувається краще. (Зробіть паузу.)*
- *Що ви помітили?*

ПРЕЗЕНТАЦІЯ / ОБГОВОРЕННЯ |

8+ хвилин

Огляд

Суть обговорення – допомогти учнівству 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 до нас добре ставляться, це допомагає нам почуватися в безпеці.
- Менше стресу – це здорово для тіла.
- Коли ми проявляємо до інших доброту й повагу, то цим допомагаємо їм почуватися в безпеці 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. Згадайте, що таке самовідчуття та яку інформацію воно нам може нести.
- Ще раз покажіть учнівству схему зони стійкості. Повторіть, що відбувається з нашим тілом, коли ми перебуваємо всередині та за її межами. Обговоріть, як може почуватися тіло в зонах пригніченості та збудженості. Обговоріть, 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 в їхню зону стійкості.

Підказки для вчительства

- Нервова система існує для того, щоб оберігати нас від смерті, тому реагує на те, що вважає загрозами або потребами мобілізуватися – активує 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 й стрес поступово ослаблюють організм та роблять нас вразливими до цілої низки фізичних та психічних хвороб.
- Це означає, що коли ми відчуваємося в безпеці, спокої і / або щасливими, наше тіло є фізично здоровішим і здатним до навчання, зростання, розвитку, відпочинку, травлення, відновлення і зміцнення. Коли ми відчуваємося в 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 одне до одного, відіграє величезну роль. Погане ставлення цілком може загнати людину, яка його переживає, у стан стресу й відчуття небезпеки – і цим послабити її здоров'я і спровокувати хвороби. Добре ставлення до інших допомагає їм почуватися в безпеці, а отже, здоровішими.

Ми ж бажаємо собі здоров'я і щастя, тож хочемо, щоб інші ставилися до нас із добротою і ми почувалися поруч із ними безпечно. Тому логічно ставитися до інших так, як хочемо, щоб ставилися до нас: із добротою та співпереживанням.

Приклад проведення

- *Ми з вами вивчаємо самовідчуття в тілі. Якщо звертати на них увагу, то можна зрозуміти, як ми себе відчуваємо: добре, безпечно та щасливо чи роздратовано, небезпечно або нещасно.*
- *Ми також навчилися допомагати собі почуватися щасливішими, спокійнішими та відчувати безпеку всередині тіла. Що для цього треба робити, хто пам'ятає? (Виділіть достатньо часу, щоб учнівство поділилося своїми думками й цим перекинуло місточок від попередніх уроків.)*
- *Ось перед нами зображена зона стійкості. Коли ми перебуваємо в цій зоні чи зоні «все гаразд», що ми відчуваємо у тілі? А чому?*
- *Як ви гадаєте, що відбувається всередині тіла, коли людина перебуває в зонах стійкості чи «все гаразд»? Чи корисне для тіла перебування в зоні стійкості? Чому?*
- *А що, по-вашому, відбувається з тілом, коли ми застряємо в зоні збудженості? Чи йде на користь нашому тілові тривале перебування в ній? Чому так? / Чому ні?*
- *А коли ми в зоні пригніченості? Чому?*
- *Розгляньте щось із вашої скрині скарбів, подумайте про ресурс або проведіть*

заземлення. При цьому уважно стежте за тим, що відбувається в тілі.

- (Якщо є змога, покажіть класові зображення людського тіла та його автономної нервової системи і / або внутрішніх органів.) Науковці з'ясували, що коли ми відчуваємо небезпеку 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 спричинити хворобу. Але це лише тоді, якщо не будемо уважними до свого тіла.
- Для чого потрібна нервова система? Це така частина тіла, яка контролює внутрішні органи: шлунок, серце, легені. Вона допомагає перетравлювати спожиту їжу. Допомагає відпочивати й спати. Навіть допомагає нашому тілові рости – ставати більшим і міцнішим. Вона підтримує наше серцебиття, дихання й кровообіг.
- Усім цим і займається нервова система. Коли ми перебуваємо в зоні стійкості чи зоні «все 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 та припиняє робити те, що потрібно тілові, щоб почуватися здоровим.
- Якщо небезпека реальна, то це добре, адже тоді нам потрібно швидко втекти 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 в зону збудженості або пригніченості? А з нашим диханням? А зі здатністю перетравлювати їжу? Чи здатністю відпочити?
- 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 в якій зоні ми хотіли би опинитися?
- Чи хотіли би ви змусити когось почуватися в небезпеці й виштовхнути його чи її до зони пригніченості або збудженості? А що для цього потрібно зробити? (Виділіть учнівству час для обговорення.)
- А що можна зробити, щоб допомогти іншій людині залишатися в зоні стійкості чи зоні «все гаразд»? Або повернутися в неї, якщо вони зараз не там? (Виділіть учнівству час для обговорення.)

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 13+ хвилин

Розігруємо сценки з класними домовленостями та проводимо зчитування

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 скажіть класові, 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 їм почуватися в безпеці, щасливішими та здоровішими.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- великий аркуш із написаними класними домовленостями;
- великий аркуш з ілюстраціями проявів допомоги, створеними під час проходження першого розділу.

Схема дій

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

стей дотримуються або порушують їх. Далі вони розіграють ці сценки перед класом (а ви, за можливості, зафіксуєте це на відео). Пересвідчіться, що під час підготовки 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 двоє інших бачать цю потребу і надають допомогу.

- Після того, як діти підготують сценку, попросіть кількох охочих її розіграти. Поясніть, що коли ви скажете «Поїхали!», 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 клас, що, на їхню думку, відчувають на рівні тіла персонажі сценки і в якій вони зараз зоні. Коли ви знову скажете «Поїхали!», «актори» продовжують показувати сценку. А слово «Кінець!» означатиме, що можна завершити виступ.
- Після інсценізації, яка може тривати не більше хвилини, дайте можливість і тим, хто грав, і тим, хто дивився, поділитися спостереженнями й відчуттями. Потім запитайте «глядачів», які прояви допомоги вони би використали, якби потрапили в подібну історію.
- Якщо по завершенні у вас залишиться час, попросіть учнівство підготувати й розіграти ще одну сценку.

Підказки для вчительства

Цю вправу для осмислення можна провести кілька разів, щоразу з різними

класними домовленостями й проявами допомоги. Можете також скористатися реальними ситуаціями, які мали місце в класі: розібратися, як вони стосуються класних домовленостей, допомогти учнівству зі сценарієм, попросити їх звернути увагу на тілесні самовідчуття й запитати, які навички або вчинки могли би допомогти в 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 всередині тіла? Як саме? А доброту?*
- *Чи є щось, що, на вашу думку, варто додати до наших класних домовленостей після сьогоднішнього заняття?*
- *Чи є щось, про що ви дізналися про доброту, що ви б хотіли ще колись використати?*

ДОДАТКОВА ПИСЬМОВА ВПРАВА

Ми дізналися, що доброта сприяє відчуттю щастя й безпеки. Дуже важливо відчувати доброту до себе щодня й проявляти її до інших. Наша доброта допомагає іншим почуватися безпечніше; з нею їм легше повернутися або залишатися в зоні стійкості. Зробімо записи у своїх щоденниках про те, як ми можемо допомагати іншим почуватися безпечніше. Які вчинки ви могли би проявити наступного тижня до друга чи подруги, яких спіткала біда?

ПОЧАТКОВА ШКОЛА

РОЗДІЛ 3

Підсилення уваги й самоусвідомленості

3

Огляд

У першому розділі програми СЕЕН, «Створення атмосфери співпереживання в класі», учнівство вивчало, що ми всі маємо природну схильність до благополуччя й щастя, і тому 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. Важливий аспект цього питання висвітлено в другому розділі, «Виховання стійкості», присвяченому тому, як розуміти й регулювати автономну нервову систему. Турбота про себе й доброта до інших ідуть поруч, бо коли ми перебуваємо в розбалансованому стані, то більш схильні шкодити іншим і менше виявляємо до них доброту й увагу. 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 навчають, як саме їм зміцнювати свою увагу. У програмі СЕЕН увагу виховують не силою волі, а створенням повторюваних і ненав'язливих можливостей практикувати увагу, як будь-яку іншу навичку.

Учнівству нескладно проявляти увагу до того, що їх цікавить. Проблема з увагою виникає тоді, коли йдеться про менш цікаві речі або коли щось більш варте уваги відволікає. Саме тому в цьому розділі ми використали диференційований підхід до тренування уваги. По-перше, говоритимемо про відточування уваги як процес і чим він може бути корисний. По-друге, покажемо учнівству, що за уважного розгляду 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: процес ходьби або дослуховування до власного дихання. У процесі виконання усіх вправ запрошуватимемо учнівство помічати, що відбувається в їхніх думках, коли вони приділяють чомусь увагу спокійно, стабільно й чітко.

Під час першого уроку, «Як влаштований наш розум», учнівство робитиме вправу під назвою «Розумова посудина», щоб зрозуміти, що ми маємо на увазі, коли кажемо «розум». У навчальній програмі СЕЕН «розум» – це широка категорія, до якої належить увесь суб'єктивний досвід, пережитий особисто: думки, емоції, пере-

конання, спогади, почуття тощо. До цих процесів природно залучене й тіло, тому ми вважаємо, що вони є взаємопов'язаними. Якщо копнути глибше, то до розуму належать також процеси, які ми не завжди усвідомлюємо: асоціації, несвідомі або автоматичні процеси тощо.

Навіщо в програмі СЕЕН говорити про розум? По-перше, так учнівство зможе поступово скласти свою «розумову карту», тобто усвідомити, що таке ментальні процеси, емоції. По-друге, так діти дізнаються, що таке «бути уважними», і навчаться відточувати увагу як навичку, особливо для глибшого усвідомлення ментальних процесів.

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

Частини перша та друга третього та четвертого уроків, «Активності для відточування уваги», відкривають учнівству найрізноманітніші речі, зокрема розтлумачують дії, до яких можна бути уважними, і пояснюють, чому важливо відточувати увагу. Одна з причин у тому, що увага до власних думок, емоцій та поведінки допомагає вилловлювати емоційні імпульси ще до того, як вони перетворюються на проблему. Іншими словами, ми краще вмітимемо гасити іскри, перш ніж вони розгоряться в 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, особливо важливими для турботи про себе: (1) усвідомленістю, (2) обачністю та (3) вдумливістю.

У навчальній програмі СЕЕН «вдумливість» (англійською *mindfulness*) означає здатність утримувати 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 про це, то це означає втрату вдумливості щодо своєї обіцянки. Саме тому вдумливість важлива не лише для уваги, а й щодо 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 в 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 гарячою, вони намагаються поводитися обачно й не торкатися її. Так само коли люди набувають 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 в 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 втримувати 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 живо 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 людина чітко сприймає все, що відбувається, але увага її переключається з однієї речі на іншу через відволікання й нездатність зібратися).

Що більше учнівство відточуватиме увагу, то важливішими ставатимуть ці поняття. Якщо не зважати на них, може статися так, що діти відточуватимуть пасивну увагу й сприйматимуть рефлексійні практики, наприклад, за можливість розслабитися. Тоді їхній увазі бракуватиме ясності. Або ж можуть витати в думках, що теж не сприятиме поліпшенню уваги й бракуватиме її стабільності. Ні перше, ні друге не допоможе в навчанні й вихованні емоційної грамотності.

Багато учнів і учениць розслабляються від вдумливої уваги до вправ та дихання. Іншим намагання втримати 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 в 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 в другому розділі, навички стійкості також стануть учнівським інструментарієм, який допомагатиме їм долати труднощі. Ми рекомендуємо вчителю завжди давати дітям можливість не виконувати певні вправи або ж обирати ті, які їм дають найбільше користі.

На шостому уроці під назвою «Самоусвідомленість» глибше аналізуємо зв'язок між відточуванням уваги та підвищенням самоусвідомленості. Під час попередніх уроків мова йшла про увагу до відчуттів, тілесних самовідчуттів, конкретних речей чи дій, зокрема дихання. А на останньому уроці цього розділу поговоримо про уважне ставлення до того, що відбувається в нашій свідомості. Ви можете навчити учнівство бути уважними не лише до того, що відбувається довкола них, а й до того, що відбувається

всередині – з думками, емоціями та почуттями. Це називається метаусвідомленістю або метапізнанням.

Цей урок навчає дітей бути уважними до того, що відбувається в голові, але робити це без осуду. На занятті розпочинається створення «ментальної мапи» – виділення різних категорій своїх переживань і ставлень: уваги, усвідомленості, самовідчуття, емоцій, думок, реакцій та поведінки.

Уміння спостерігати за своїми думками та емоціями без моментальних суджень та реакцій допомагає створити 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 обрати реакцію. А в реакції ховаються наше зростання й наша свобода».

Заувага щодо поняття «вдумливості»

За останнє десятиліття термін «вдумливість»¹ став дуже популярним, і тепер його застосовують до найрізноманітніших стратегій та практик, чимало з яких набули відмінностей від первинного значення. Одне з найпопулярніших сучасних визначень вдумливості описує її як неоціночну усвідомленість теперішнього моменту. Точаться дискусії про те, чи є вдумливість духовною практикою, світською, чи є поєднанням обох, а також чи потрібна для неї медитація, чи ні. У зв'язку із цими неузгодженостями програма СЕЕН зосереджується конкретно на увазі – здібності, притаманній усім та детально вивченій психологами та нейробіологами протягом останніх десятиліть. І оскільки щодо універсальності вдумливості існують певні сумніви, то до універсальності уваги не виникає жодних питань.

У деяких програмах вдумливість описується як неоціночна усвідомленість теперішнього моменту. У програмі СЕЕН словом «вдумливість» позначаємо здатність утримувати увагу на чомусь важливому, тримати це 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 цю якість на певний час. 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, на діях; натомість коли ми «забуваємося», це часто призводить до вчинків, що розходяться з нашими цінностями.

У програмі СЕЕН поняття вдумливості також використовується як означення для поширених практик, наприклад: «вдумливе слухання», «вдумлива ходьба» тощо. Проте за бажанням у своїй школі ви можете замінити їх іншою термінологією, наприклад:

.....

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

«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 обачності в різних внутрішніх і зовнішніх ситуаціях.

Особиста практика учнівства

Як будь-яка навичка, тренування уваги потребує часу й практики. Набувати такого досвіду можна у формальній чи в неформальній обстановці, як-от змусити себе уважно стежити за своїми діями. Далі подано низку рефлексійних практик, які можна вважати формальним тренуванням уваги: оберіть ті, що найдужче сподобаються вашому учнівству. Можете почати з коротких сесій по кілька хвилин кожна, а тоді поступово переходьте до більш тривалих та зручних для вашого класу. Що звичнішими будуть для дітей вправи з розділу про зону стійкості, то вони легше виконуватимуть практики на відточування уваги із цього розділу. Рекомендуємо починати вправи із заземлення або ресурсності, а тоді переходити до уваги. Не забувайте, що тут, як і в другому розділі, для різних дітей бажано обирати різні практики. Будь-те щирими, ідіть назустріч учнівству та дозволяйте обирати ті вправи на відточування уваги, що зручні кожній дитині.

Увагу можна тренувати так само, як будь-яку іншу навичку, просто на це потрібен час. Цей розділ складається із семи уроків, але навряд чи ваше учнівство засвоїть висвітлені в ньому навички за сім сесій. Дуже важливо не просто повторювати ці теми, а й терпляче ставитися до поступового зростання дітей. Стежте за тим, що вони розповідатимуть про свої осмислення та здобуті навички від проведених вами 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 людина починає відточувати увагу й уважніше ставитися до того, що відбувається в її 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 опрацювання третього розділу ваша дитина вивчатиме тему уваги й засвоюватиме техніки для її підсилення. Увага – у край важлива складова успішного навчання, і дітям часто говорять «Будьте уважні», але дуже зрідка показують, як це робити. Цей розділ пропонує конкретні вправи для відточування уваги, а також навчає, що можна пильніше стежити не лише за зовнішніми речами, а й за власним розумом, думками, тілесними самовідчуттями й емоціями.

Практика вдома

Коли ваші діти проходили 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 дітьми стратегіями, якими самі користуєтеся, коли вам важко зосередитися. Обов'язково цікавтеся в 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 мовою – 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

На 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 й 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 демонструють, що відбувається в їхній голові, коли вони збентежені й тривожні, а також коли спокійні й розслаблені.

Навчальні результати

Учениці й учні:

- 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

- Почнімо 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 зручно сядьте або візьміть щось, що вам приємно тримати в руках.
- Тепер подумайте про наш ресурс протягом хвилини або зверніть увагу на позу чи предмет для заземлення. (Зробіть паузу.)
- Тепер проведіть зчитування й зверніть увагу на самовідчуття в нашому тілі.
- Якщо знайшли приємне або нейтральне самовідчуття, зосередьтесь на ньому. Постежте, чи змінюється воно, чи залишається незмінним. (Зробіть паузу.)
- Якщо не знайшли приємного або нейтрального самовідчуття, спробуйте перевести 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 можуть плавати і зробити воду непрозорою; утім, якщо дати їм осісти, вода знову стане чистою. «Розумова посудина» – це візуальна метафора, що позначає, 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 каламутним, і нам важко побачити, що відбувається всередині й назовні. Навіть приємні самовідчуття / думки / емоції можуть затьмарити спокійний розум.
- Ми можемо підтримувати розум чистим, якщо не будемо його хвилювати, а натомість розвиватимемо чітку увагу та зосередженість.
- Коли розум спокійний, ми бачимо себе та світ чіткіше.
- Ми відчуваємося спокійнішими.
- Нам легше навчатися.
- Ми приймаємо більш зважені рішення.
- Наше тіло відчувається врівноваженим.
- Ми можемо або схвилювати свій розум (заплутати, упасти 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 покласти 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 довкола посудини й 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 що їм впадає 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 та 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 обрати 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 в 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 в нього бублики й морква. Не улюблена їжа, звісно, але теж непогано. (П)
- Назарові дуже подобається, як хрумтять бублики і морква. Він впадає в глибоку задуму, жуючи їх. (Б)
- Та не встиг він з'їсти і половини, як учитель 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 її на ранковій великій перерві. (Б)
- Але коли він виходить на вулицю, то бачить, що інші діти вже грають, і охочих аж надто багато. (К)
- «Можемо поганяти у футбол або пограти у квача», – каже Назарів друг, але тому 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 історії?
- 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 розум кожної людини влаштований по-різному, і це теж нормально.
- Що ще ви помітили чи про що з цієї історії хотіли би поговорити?

РЕФЛЕКСІЙНА ПРАКТИКА | 4 хвилини

Угамувати 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 із 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 в 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. Справа в тому, що коли ви просите сісти нерухомо й зосередитися на чомусь конкретному, дитина почуватиметься 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 особистий ресурс або провести заземлення, якщо вам буде некомфортно під час проведення вправи.
- Якщо не рушати «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 ретельно 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 в тілі, коли ми отак сидимо й 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 якийсь особистий ресурс зі свого набору. Можливо, ви зможете дібрати ресурс, який допоможе вашому розумові вгамуватися 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 в зручнішу позу, якщо потрібно, або подумати про особистий ресурс чи провести заземлення, якщо почуваетесь 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 якісь стратегії чи способи 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 із поняттям уваги через візуальну метафору ліхтарика. Після обговорення уваги та її переваг учнівство братиме участь у грі «Я помічаю, мені цікаво», у якій діти передаватимуть одні одним не бачений раніше предмет і ділитимуться спостереженнями, що вони помі-

чають 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 же предмет по-своєму. Урок завершується рефлексійною практикою на підсилення уваги за допомогою ресурсу.

Навчальні результати

Учениці й учні:

- дізнаються про різні значення поняття «увага» та про її важливість для навчання;
- засвоять 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

Тривалість

35 хвилин

ПРИМІТКА ЩОДО СЛОВНИКА ПОНЯТЬ

Під час цього та наступних уроків було би добре поступово впровадити у вжиток у 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 й сприймати будь-яким із відчуттів або розумом), особливо щось нове.
- **Спостерігати** – пильно стежити за чимось подумки або за допомогою відчуттів і помічати деталі.
- **Переживати** – відчувати щось безпосередньо.
- **Зосереджуватися** – приділяти всю увагу чомусь одному.
- **Зосередженість** – увага чомусь одному (речі або дії), повне зосередження на 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 вашому тілі. (Зробіть паузу.)

- Тепер постежте за тим, як заспокоюється ваша «розумова посудина». Я її зараз обережно струшу, і ми будемо сидіти в тиші й пильно стежити, як вона заспокоюється – і наш розум теж вгамовується.
- Нагадую, якщо вам буде комфортніше, під час виконання вправ можете проводити заземлення або повертатися до свого ресурсу. Головне – постарайтеся нікого не потурбувати під час угамування розуму.
- Що ви помітили, поки 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 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 помічати й дізнаватися щось нове.
- Якщо не зосереджувати увагу, то можна пропустити 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

- Приглушіть 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 зосредили увагу й пропустили щось важливе?*
- *Отже, увага допомагає нам помічати речі, які можуть бути дуже важливими. Увага нам багато в чому допомагає. Спробуймо провести невеликий експеримент. Я трохи приглушу світло в кімнаті.*

Приглушіть 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? Подивімося.

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

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

За потреби 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 зміцнювати й тренувати, як м'яз, якщо нею користуватися? Цим вона краща 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 знайомиться з поняттям уваги та спробує помічати 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 приглядаємося й 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, з якими учнівство раніше не мало справи (наприклад, мушля, шматок тканини, дерев'яна маска, сухий медовий стільник, кістка, екзотичний фрукт тощо);
- торбу (не обов'язково).

Схема дій

- Підготуйте цікавий предмет (указаний у матеріалах для уроку або інший), бажано, щоб він був пов'язаний з вашим класом або спеціалізацією навчання.
- Поясніть дітям, що абсолютно всі матимуть можливість ретельно дослідити предмет та озвучити щось, що вони помітили або чим зацікавилися. Складність завдання в 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) від однієї дитини до іншої.
- Заохочуйте учнів і учениць 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» або «воно світло-коричневе». Також наставляйте дітей уважно слухати одне одного й помічати все нові й нові характеристики предмета.

Приклад проведення

- Зберімося в коло. Зараз ми будемо виконувати 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 й будемо уважно його розглядати. Його можна торкатися, нюхати та навіть слухати.
- Отже, уважно його розгльньте.
- А тоді скажіть усім про одну його особливість, 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. Складність у тому, щоб не повторювати те, що вже сказали до вас.
- 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: «Спробуймо. 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 нехай учнівство описує словами «помічаю» і «цікаво». Покажіть їм приклад «цікаво».)
- Пам'ятайте, тут немає правильних і неправильних відповідей, лише ваші враження. Уважно прислухайтеся 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 зауважили на цьому?

- Хтось може ще щось додати, що помітили в цьому предметі? Що вам цікаво про нього дізнатись? Чи можемо ми ще й ще помічати щось нове й цікавитися іншими характеристиками предмета?
- Я помітив/-ла, що в 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 хвилину? Чи вдалося вам повернути увагу до нашого кола й предмета?
- Напишіть або поділіться усно зі всією групою відповідями на такі запитання:
 - У якій частині тіла у вас з'явилися самовідчуття?
 - Що то були за самовідчуття?
 - Чому ця вправа допомагає з увагою? Чому ми її виконували?

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 10 хвилин Індивідуальна письмова вправа*

Огляд

Під час цієї індивідуальної письмової вправи учнівство практикуватиме увагу через виявлення цікавих речей про конкретний предмет. Вправа допомагає закріпити розуміння того, що здатність підтримувати увагу на певному предметі також пов'язана з умінням знайти щось цікаве в ньому.

Що вивчатимемо

- Коли ми зосереджуємо увагу на чомусь, то помічаємо нові деталі цієї речі чи явища.
- 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.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- предмет для кожної дитини (або достатню кількість, щоб діти могли ділитися);
- робочі зошити СЕЕН;
- письмове приладдя.

Схема дій

- Роздайте учням і ученицям по одному предмету або поділіть клас на групи так, щоб їм було зручно обмінюватися думками.
- Попросіть їх обрати якусь особливість цього предмета, яку вони помітили або яка їх цікавить, і написати про неї. Якщо вистачить часу, можна обрати інші особливості та написати про них також.
- Через 2-3 хвилини після початку вправи попросіть дітей поділитися враженнями з усім класом:
 - Як вам ця вправа?
 - Чи помітили ви, що ваша увага блукає? Як ви це помітили? Як ви повернули її на місце?

Підказки для вчительства

- Цю вправу можна виконати в інший день, ніж попередні дві вправи для осмислення.
- Нагадайте учнівству, що якщо вони помітять, що їхня увага розосереджена, то треба просто помітити це й повернути її на місце, куди вона має бути спрямована.
- Час на проведення цієї вправи може бути різним залежно від віку дітей та кількості разів її виконання (починайте з 2-3 хвилин і поступово доведіть до 5).
- Щоб підстрахуватися від того, що в різних дітей різні здібності, ви можете запропонувати учнівству дати відповіді на конкретні запитання.

Приклад проведення

- *Хто нагадає нам, що ми робили з ліхтариком? Як ми поєднали ліхтарик із увагою?*
- *А коли ми передавали із рук у руки (... предмет), про що ми говорили під час тієї вправи?*
- *Зараз ми робитимемо дещо схоже. Будемо писати в зошитах, щоб ще краще навчитися зосереджувати увагу на чомусь одному.*
- *Зараз я роздам вам різні предмети й попрошу вас роздивитися їх і протягом (...2-5) хвилин описати щось одне, що ви помітили в цьому предметі. А тоді скажіть щось, що вам про нього цікаво дізнатись. Коли вам здасться, що ви завершили, спробуйте дописати ще одне речення.*

- *Якщо зрозумієте, що ваша увага розосереджена, то просто підмітьте це для себе й спрямуйте її на предмет.*
- *Коли завершимо писати, обговоримо цей досвід усім класом.*
- *(Роздайте дітям робочі зошити СЕЕН і предмети.)*
- *Будь ласка, починайте писати.*
- *(Коли час на записи закінчиться, проведіть групове обговорення.)*
- *Так, завершуйте писати, зараз обговоримо, як вам ця вправа.*
- *Чи помітили ви, що ваша увага блукає? Як ви це помітили? Як ви змогли зосередити її на потрібному?*

РЕФЛЕКСІЙНА ПРАКТИКА | 5 хвилин

Заспокоюємо розум за допомогою ресурсу*

Огляд

Під час цієї рефлексійної практики учнівство обирає один зі своїх ресурсів у наборі та використовує його як предмет для зосередження уваги під час короткої вправи. Ця вправа ідентична з практикою ресурсності з єдиною відмінністю, 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 переключити увагу на інший ресурс, перейти до заземлення або зосередитися на приємних чи нейтральних тілесних самовідчуттях, якщо їм стане некомфортно в процесі втримання уваги. Дозвольте їм рухатися та шукати зручні положення тіла, якщо вони при цьому не відволікатимуть і не турбуватимуть інших дітей.
- Там, де в алгоритмі проведення написано «Зробіть паузу», ви можете зупинитися зовсім ненадовго, на 8-12 секунд, а можете й 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. Але 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 після завершення вправи поділимося враженнями.
- Оберіть один ресурс зі свого набору, додайте новий або вигадайте його.
- Тепер згадаймо свій ресурс, побачмо його внутрішнім зором. Чи зможете ви в тиші кілька хвилин зосереджуватися тільки на ньому. (Зробіть паузу.)
- Якщо відчуваєте нейтральне або приємне самовідчуття в тілі, можете зосере-

дитися на ньому. Якщо хочете провести заземлення, можете перейти до нього. 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

3

Активності для відпочування уваги:
частина перша

Мета уроку

У цьому уроці впроваджуємо три поняття: (1) «усвідомленість» того, що відбувається в нашій 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 відволіктися 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 зміцнення;
- 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:

- чистий великий аркуш паперу і маркери;
- великий аркуш паперу або дошку зі словом «увага» посередині та словами «вдумливість», «обачність» та «усвідомленість» навколо нього;
- роздруковані сценарії відпрацювання обачності (подані наприкінці уроку);
- для необов'язкової вправи: горнятка на 120 мл (що менші, то краще);
- воду та рушник для витирання пролитого.

Тривалість

40 хвилин

«РОЗІГРІВ» | 3 хвилини

- Ми вчилися звертати увагу на різні речі та тренувати її як м'язи. 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?
- 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 ненадовго втримайте увагу на них.
- Якщо проводите ресурсність, то уявіть свій предмет (ресурс) і спробуйте утримати на ньому увагу протягом короткого часу.
- Якщо почуватиметеся 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 учнівству 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 й у чому полягають позитивні моменти 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 вже вміє бути уважними до того, що відбувається всередині, за допомогою навички «зчитування» тілесних самовідчуттів. Зараз цю навичку можна розширити на те, що теж відбувається всередині – у думках, – але не обмежується самовідчуттями. Наприклад: мелодія, яка засіла в голові, фантазії, блукання в думках або спогадах, 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

- Як за допомогою чуттів ми здатні звертати увагу на те, що відбувається довкола нас, ми так само можемо 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;
- великий аркуш паперу або дошку зі словом «увага» посередині (пізніше ви допишете навколо нього слова «вдумливість», «обачність» та «усвідомленість»).

Схема дій

- Спільно з учнівством створіть словесну мапу: запишіть слово «увага» посередині та інші слова, запропоновані учнівством, навколо нього. З'єднайте їх лініями або стрілками.
- Об'єднайте учнівство в невеликі групи по троє-четверо.
- Роздайте групам по одному або більше запитань зі списку, поданого нижче:
 - На які речі довкола себе ми звертаємо увагу? А на що всередині себе?
 - За допомогою чого ми звертаємо увагу і як ми це робимо? (На що це схоже? Що ми при цьому відчуваємо?)
 - Чому важливо бути уважними? Що було би, якби ми не могли чи не хотіли бути уважними?
- Попросіть кожну групу створити мапу своїх відповідей.
- Профасилітуйте коротенькі презентації кожної групи перед класом, створіть за їхніми відповідями спільну мапу.
- Альтернативний варіант проведення вправи – цілим класом. (Приклад подано нижче.)

- Запитайте дітей, на які речі довкола себе ми звертаємо увагу. Запишіть їхні ідеї під заголовком «Довкола себе».
- Запитайте дітей, за допомогою чого ми звертаємо увагу на речі довкола себе. Запишіть їхні пропозиції поруч зі списком «Довкола себе».
- 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 всім класом.
- Нагадайте й іще раз наголосіть на тому, що кожен і кожна здатні бути уважними і що ми всі можемо тренувати свою увагу вправами, мов м'язи.

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 учнівства навколо слова «увага».)*

- Чи можемо ми бути уважними до того, що відбувається довкола нас, і того, що відбувається всередині нас?
- До яких речей довкола себе ми здатні бути уважними? До того, що нас оточує (класна кімната, сигнал пожежної машини, інші люди). (Запишіть ці ідеї в списку під заголовком «Довкола себе».)
- За допомогою чого ми уважно ставимось до цих речей? (чуття, очі, вуха тощо) (Запишіть ці ідеї поруч із тим же 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 вміли бути уважними? Що б сталося?
- На щастя, усі вміють бути уважними, і ми здатні тренувати свою увагу, як м'язи, за допомогою вправ.

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 10 хвилин Історія про Богдана

Огляд

У цій вправі розгляньте історію про те, що означає бути уважними до того, що робите, й обговоріть її з учнівством. Це допоможе їм познайомитися з поняттями «вдумливості», «усвідомленості»

та «обачності». Ви разом складете список того, до чого варто бути обачними.

Що вивчатимемо

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

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- одну з історій, поданих нижче;
- великий аркуш паперу або дошка;
- 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 або обережними.
- Оберіть дві-три ідеї зі списку й запишіть, чому варто бути обачними щодо цих речей.

- Запросіть учнівство поділитися з класом за бажанням.

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 іншою, яка, на ваш погляд, краще сприйматиметься вашим учнівством. Головне, щоб вона була прикладом того, як приділяти увагу до того, 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 подивитися під ноги і вступила в собачу какавельку (або глибоку калюжу)!

ІСТОРІЯ ПРО БОГДАНА

Жив-був хлопець на ім'я Богдан. Ще малим він завів собі погану звичку брати речі, які йому не належали. Дехто навіть називав його злодюжкою. Але Богдан підріс і перестав так робити. Він вирішив, що красти в людей погано, 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, аж раптом Богдан звернув увагу на їжу, що лежала перед ним. Коли його друзі відійшли, він швиденько простягнув

руку, щоб узяти собі невеличкий шматок і покласти в кишеню. Та раптом він сам себе зупинив: інша рука швидко схопила ту руку, що от-от мала вкрати.

– 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 у бік шкільного паркана, подалі від дітей. Тут під'їхав автомобіль, і один жолудь потрапив у нього. Із авто вийшла водійка, вона була дуже засмучена.

– Чому ти кидав жолуді в мою машину? – запитала вона.

Хлопчик розплакався.

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

Водійка кивнула й сказала:

– Не хвилюйся, я теж так чинила. 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 усвідомлювати, відбувається всередині нас? Чи можемо мати усвідомленість того, що ми робимо?
- Богдан знав, що красти – небезпечно. Знати про небезпеку й 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 і не встиг спіймати себе?
- Зараз ми укладемо невеликий список, самостійно або невеликими групами.
- Подумайте й складіть список речей, щодо яких варто бути обачними або обережними.
- Оберіть дві-три ідеї зі списку й напишіть, чому варто бути обачними щодо них. Якщо хочете, після завершення зможемо поділитися думками».
- (Виділіть учнівству час на обговорення).

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 14 хвилин Використовуємо обачність та усвідомленість для зміни ситуації

Огляд

Учнівство розгляне знайомі їм ситуації та визначить, чи міг головний персонаж скористатися обачністю або усвідомленістю, щоб змінити ситуацію.

Що вивчатимемо

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

Матеріали для уроку

- Підготуйте:
- роздруківки сценаріїв про обачність, подані наприкінці цього уроку;
- великі аркуші або дошку;
- маркери.

Схема дій

- Об'єднайте учнівство в групи по троє-четверо й видайте кожній групці по сценарію.
- Попросіть кожну групу разом почитати свої сценарії.
- Запропонуйте групам обговорити такі запитання щодо їхніх сценаріїв:
 - Що сталося?
 - У якому місці персонаж міг проявити обачність?
 - Що міг персонаж зробити інакше?

- Далі групки готуватимуться розіграти свій сценарій перед рештою класу. (Виділіть на це 4 або більше хвилин.) Учнівство може зобразити персонажів, а може грати тілесні самовідчуття, емоції чи думки.
- Зведіть клас до купи й запросіть кожну групку показати свою сценку. Решта учнівства дивиться.
- Якщо зі сценки не зрозуміло, що відбувалося, зачитайте сценарій класові, щоб усі зрозуміли, про що йдеться.
- Попросіть «глядачів» пояснити, де, на їхню думку, персонаж або персонажі проявили обачність.
- Перейдіть до наступної групки, попросіть їх показати свою сценку, повторіть.

Підказки для вчительства

- Цю вправу можна виконувати парами або в невеликих групах, яким бажано роздати по одному сценарію або цілу роздруковку.
- Не забудьте змінити імена в поданих прикладах, якщо такі є у вашому класі.
- Запишіть запитання на дошці або великому аркуші паперу.
- Подаємо порожні картки, якщо захочете створити власні сценарії або запропонувати це учнівству.

Сценарії про обачність

(Їх подано також наприкінці цього уроку у вигляді карток, що можна роздрукувати.)

1. Мартин грає на майданчику у футбол. Його команда вже довго не забиває, а суперники забивають. У команді суперників багато Мар-

тинових друзів, і після кожного голу вони сміються й радіють. І от вони знову забили, і один його друг стрибає із криками «Ми круті!» пряминьо поруч із Мартином. Мартин штовхає друга на землю.

2. Роза дуже любить допомагати. Вона часто першою поспішає на допомогу, кидає все, чим займалася. Якось під час виконання письмової вправи вона помітила, що її подруга не може дістати потрібний матеріал. «Я допоможу!» – вигукнула Роза з іншого кінця кімнати. Вона підбігла до подруги, схопила стілець й швидко потяглася за матеріалом. Але в поспіху не побачила, що криво поставила стілець, тож упала на землю й забила зап'ястя.
3. Олег провів чудові вихідні. Він ночував у свого найкращого друга, грав у баскетбол і їв у своєму улюбленому ресторані. На першому уроці в понеділок діти ділилися враженнями від вихідних, і Олег не міг дочекатися своєї черги. Однокласниця розповідала, що також ночувала в подруги. Олег перервав її зі словами: «І я ночував у друга, і грав у баскетбол, і їв у своєму улюбленому ресторані!»
4. Артемів клас робив проєкт, у якому кожна групка мала збудувати високу споруду з кубиків. Коли групки завершили, діти взялися ходити класом, щоб подивитися на проєкти інших і послухати, як вони зроблені. Артем так завзято шукав собі гарне місце, що перечепився через однокласницю і звалив цілу вежу.

5. Таниному класові дозволили використувати спеціальні подушки, коли вчителька читає їм уголос наприкінці навчального дня. Таня обожнювала ці подушки. Якось, коли вчителька читала їм уголос, Таня помітила довгу ниточку, що стирчала з подушки. Не розуміючи, що робить, Таня тягнула ниточку, допоки вчителька читала. Та коли глянула на подушку за кілька хвилин, на ній утворилася величезна діра.
6. Ернест був дуже голодний, допомагаючи мамі готувати пасту. Коли мама відвернулася, Ернест узяв ложку і зачерпнув прямо з каструлі, у якій кипіла паста, надто пізно усвідомивши, наскільки вона гаряча.
7. Назар дуже хотів сісти поруч зі своїми друзями в шкільній їдальні, щоб вони могли поговорити й подивитися книжку з коміксами, яку він приніс із дому й тримав під пахвою. Він набрав на тацю багато їжі, ще й вирішив поставити збоку склянку з компотом, щоб не повертатися по неї. Дорогою до столу, де сиділи його друзі, Назар випадково перекинув тацю.

РЕФЛЕКСІЙНА ПРАКТИКА | 5 хвилин

Заспокоюємо розум за допомогою ресурсу*

Ця рефлексійна практика така ж, як у попередньому уроці. Рекомендуємо регулярно проводити її з учнівством, щоб допомогти їм натренувати увагу.

Приклад проведення

- Потренуймо ще трохи свою увагу. Робитимемо це з ресурсом так, як раніше, але цього разу втримуватимемо увагу трошки довше.
- Щоб легше було зосередитися, заплющте очі або опустіть погляд додолу.
- Я говоритиму, що робити, ви виконуйте, будь ласка, а після того поділімося враженнями.
- Оберіть один ресурс зі свого набору або уявіть якийсь новий або вигаданий. Підніміть руку, коли матимете на думці ресурс, на якому хочете зосередитися.
- Тепер подумайте про свій ресурс. Спробуйте втримати 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 протягом кількох хвилин у тиші, уважно й зосереджено. (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 в класі загалом?

Дайте учням і ученицям можливість поділитися враженнями.

**НЕОБОВ'ЯЗКОВА ВПРАВА
ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ** | 10 хвилин

Передайте горняк

Огляд

Під час цієї вправи діти передаватимуть наповнене водою горняк. Це допоможе їм краще зрозуміти, що таке увага. Для початку наповніть чашку водою майже по вінця або такою кількістю води, з якою впораються ваші учениці й учні. Вони будуть передавати її з рук у руки по колу. У процесі можете зупинити їх і просити звернути увагу на те, що відбувається в їхньому тілі, коли горняк наближається або зараз їхня черга передавати його (зчитування), а потім – коли воно вже в інших руках і вони стежать за ними. 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 учням і ученицям змогу відчути, де в тілі вони відчують обачність, і допомагає відстежити увагу.

Приклад проведення

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

- Сядьмо в коло.

(Повільно налейте воду в невелике (120 мл) паперове горняк.)

- 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 горняк по колу й намагатимемося не пролити воду.
- Є кілька важливих речей, про які варто пам'ятати.

1. Спробуйте зосередити увагу на горняку. Коли ми щось робимо й усіма думками зосереджуємося на справі, це називається вдумливістю. Ми не робимо вправу на час. Можете передавати горняк настільки повільно, як вам заманеться.
2. Коли будете стежити за рухом горняка по колу, спробуйте помітити, як реагують ваше тіло й розум, коли наближатиметься ваша черга. Помічати те, що відбувається всередині нас, називається усвідомленістю: ми звертаємо увагу на це увагу.
3. Коли ми обережно передаємо горняк, щоб не пролити воду, ми практику-

емо обачність. Якщо вода проллється, нічого страшного, адже це лише вода, не турбуйтеся.

- Отже, починаймо!

(Повільно пустіть горнятко по колу. Після того, як воно міне трьох-чотирьох дітей, нагадайте учнівству, щоб стежили за тим, що відбувається в тілі:)

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

(Коли горня пройде повне коло, зробіть коротку паузу, щоб діти могли обдумати цей досвід. 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 почнемо ділитися думками, задумайтесь на хвилину, як ви почувалися під час передавання горняти. Подумайте про те, що ви помітили всередині?
- Хто хоче поділитися своїми відчуттями під час вправи? (Чудово! Отже, ти проявив / проявила усвідомленість.)
- Хто відчував щось у своєму тілі, коли горнятко передавали інші? А що саме ви відчували і де? (Чудово! Отже, ви теж відчували усвідомленість.)
- Чи був у когось момент, коли ви втратили увагу й вона змістилася на щось інше? Що вас відволікло?

- Яким чином вам вдавалося підтримувати вдумливість, коли ви зосереджували увагу на горняткові? Що допомогло вам бути уважними?
- А чи практикували обачність, щоб 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 – дуже хороша вправа для всього, що потребує нашої уваги. Можете навести кілька прикладів?

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

НЕОБОВ'ЯЗКОВА ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 10 хвилин Дзеркальне відображення

Огляд

- Під час цієї вправи двоє осіб дзеркально відображають рухи рук одне одного: спершу одна виступає «ведучим», а інша повторює, а потім навпаки. Було б добре, якби перед проведенням вправи в класі ви спробували її самі. Можете також спершу показати її з кимось із учнівства для цілого класу.
- Ця вправа часто викликає переживання, яке називається близьким налаштуванням і відображає один із аспектів зосередженої уваги: наші розум та тіло так сильно зосереджуються на

вправі, що перестають помічати, що відбувається довкола. Деякі учні й учениці потрапляють у стан «потoku» 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 діти мають об'єднатися в пари, розрахувавшись на «перші-другі». Пари стають обличчям одне до одного й тримають руки поперед себе, ніби вони за пару сантиметрів від дзеркала.

- Для початку треба відчутти енергію між долонями. Цю вправу ми робитимемо в повній тиші, щоб ви могли використати всю свою увагу та вдумливість. А по завершенні поділимося враженнями.
- «Перші» можуть почати повільно рухати однією долонею. «Другі» задіють усю свою вдумливість, щоб скопіювати ці рухи дзеркально якомога точніше. Вам потрібно повторювати все те, 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 – вниз. 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, балансуючи на одній нозі, із перенесенням ваги тіла або трохи відвернувшись одне від одного. Якщо окремі пари працюватимуть особливо злагоджено, можна задля розваги попросити їх таємно обрати, хто буде ведучим, а хто дзеркалом, а клас спробує 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?

- 1.** Мартин грає на майданчику у футбол. Його команда вже довго не забиває, а суперники забивають. У команді суперників багато Мартинових друзів, і після кожного голу вони сміються й радіють. І от вони знову забивили, й один його друг стрибає із криками «Ми круті!» прямисінько поруч із Мартином. Мартин штовхає друга на землю.
- 2.** Роза дуже любить допомагати. Вона часто першою поспішає на допомогу, кидає все, чим займалася. Якось під час виконання письмової справи вона помітила, що її подруга не може дістати потрібний матеріал. «Я допоможу!» – вигукнула Роза з іншого кінця кімнати. Вона підбігла до подруги, схопила стілець й швидко потяглася за матеріалом. Але в поспіху не побачила, що криво поставила стілець, тож упала на землю й забила зап'ястя.
- 3.** Олег провів чудові вихідні. Він ночував у свого найкращого друга, грав у баскетбол і їв у своєму улюбленому ресторані. На першому уроці в понеділок діти ділилися враженнями від вихідних, і Олег не міг дочекатися своєї черги. Однокласниця розповідала, що також ночувала в подруги. Олег перервав її зі словами: «І я ночував у друга, і грав у баскетбол, і їв у своєму улюбленому ресторані!».
- 4.** Артемів клас робив проект, у якому кожна групка мала збудувати високу споруду з кубиків. Коли групки завершили, діти взялися ходити класом, щоб подивитися на проекти інших і послухати, як вони зроблені. Артем так завзято шукав собі гарне місце, що перечепився через однокласницю і звалив цілу вежу.

5. Таниному класові дозволили використовувати спеціальні подушки, коли вчителька читає їм уголос наприкінці навчального дня. Таня обожнювала ці подушки. Яюсь, коли вчителька читала їм уголос, Таня помітила довгу ниточку, що стирчала з подушки. Не розуміючи, що робить, Таня тягнула ниточку, допоки вчителька читала. Та коли глянула на подушку за кілька хвилин, на ній утворилася величезна діра.
6. Ернест був дуже голодний, допомагаючи мамі готувати пасту. Коли мама відвернулася, Ернест узяв ложку і зачерпнув прямо з каструлі, у якій кипіла паста, надто пізно усвідомивши, наскільки вона гаряча.
7. Назар дуже хотів сісти поруч зі своїми друзями в шкільній їдальні, щоб вони могли поговорити й подивитися книжку з коміксами, яку він приніс із дому й тримав під пахвою. Він набрав на тацю багато їжі, ще й вирішив поставити збоку склянку з компотом, щоб не повертатися по неї. Дорогою до столу, де сиділи його друзі, Назар випадково перекинув тацю.

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 ходьба (які не є дуже активними), і перейти до ще більш нейтральних – дихання й писання. На 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 й вчасно не стримати. На 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 вдумливу (самоусвідомлену) ходьбу й навчаться проводити її самостійно.

Тривалість

40 хвилин

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 штучки на особу; вільний простір, де учні й учениці можуть разом ходити колом.

«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 придумали ви ще щось, для чого потрібна увага? Чи можете пригадати, як ви скористалися увагою вчора або сьогодні?
- Зараз витратимо хвилинку на те, щоб заспокоїти своє тіло й розум, аби легше було зосередитися на вправах, які ми далі робитимемо. Сядьте в зручну позу, у якій ви можете розслабитися, але водночас бути уважними. Заплющмо очі.
- Проведімо 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 учні й учениці прочитають історію та розглянуть метафору іскри й лісової пожежі як символів почуттів та поривів. Після цього обговорять ситуації, в 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 – й це під силу навіть дитині. А от лісова пожежа лютує, допоки вичахне сама.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

Схема дій

- Попросіть учнів і учениць допомогти одне одному пригадати метафору іскри й лісової пожежі. Покажіть дітям фото або відео лісової пожежі.
- 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 учням і ученицям 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 з іскрами, які стають великим полум'ям?

- Що відбувається, коли хтось має певне почуття, воно починає рости, рости, а тоді ця людина раз! – і відчувається страшенно злючою або нещасною?
- Що було б, якби ця людина змогла спіймати своє почуття, коли воно було ще маленькою іскоркою?
- Як нам помічати й вистежувати ці іскри, перш ніж вони стануть лісовою пожежею?
- 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 вступаю до університету, не отримаю хорошу роботу й проживу все життя в 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 всього.
- 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 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 спробуємо почути звуки всередині школи.
- Тепер 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 і разом?

РЕФЛЕКСІЙНА ПРАКТИКА | 12 хвилин

Вдумливе писання*

Огляд

У цій вправі учні й учениці спробують попрактикувати вдумливе писання.

Що вивчатимемо

- Ми можемо підключати увагу до будь-якої дії чи заняття.
- Коли ми підключаємо увагу, то помічаємо більше всього.
- 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.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- Навчальні зошити СЕЕН;
- Письмові приладдя для учнів і учениць.

Схема дій

- Роздайте учням і ученицям навчальні зошити СЕЕН і переконайтеся, що в усіх є ручки або олівці.
- Запросіть учнів і учениць долучитися до вдумливого писання.
- Проведіть вдумливе писання, предметом якого хай буде абетка.
- Обговоріть враження.

Приклад проведення

- *А зараз ми будемо вдумливо робити те, де бути уважними ще складніше. Ми писатимемо.*
- *Зверніть увагу на те, як ви сидите: вам зручно буде так сидіти під час короткої письмової вправи?*
- *Зробімо один вдих, щоб налаштуватися на комфортне положення для вдумливого писання.*
- *Повільно візьміть до рук олівця. Зверніть увагу на те, як ви його тримаєте, де він торкається вашої руки й пальців? Чи помічаєте ви ще щось на фізичному рівні?*
- *Повільно опустіть олівець до зошита, але більше нічого ним не робіть. (Пауза.)*

- *За якусь мить ви почнете писати маленькі літери абетки. Але ще не зараз.*
- *Коли будете писати, зверніть увагу на те, як олівець притискається до паперу, як рухається рука; не забувайте дихати; якщо увага зіскочить на щось іще – зберіться і поверніть її на місце.*
- *Коли завершите, повільно покладіть олівець на парту і зробіть три вдихи.*
- *Підсумок: У якій зоні ви себе зараз відчуваєте?*
- *Які самовідчуття є зараз у вашому тілі? Чи змінилося ваше дихання?*
- *Чи важко було тримати увагу на всіх тридцяти трьох літерах? Як вам вдался почерк? Як завжди чи інакший?*
- *Що ще ми могли б зробити вдумливо і разом?*

ПІДСУМКИ

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

НЕОБОВ'ЯЗКОВА РЕФЛЕКСІЙНА

ПРАКТИКА | 12 хвилин

Вдумливе споживання їжі*

Огляд

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

Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

Схема дій

- Викладіть перекуси на тарілку, яку можна передати по колу. Наголошіть 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 учням і ученицям вправу «Я помічаю, мені цікаво». Скажіть, що ця практика схожа на ту вправу: зараз вони сприйматимуть їжу перед собою 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 і 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 ходьбу або слухання на інший день.

Приклад проведення

- Зараз ми спробуємо попрактикувати вдумливе споживання їжі. Це означає, що ми їстимемо з дуже сильною загостреною 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 і кожного з вас зробити так само і 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». Потім усі разом дивилися на (назвіть предмет із тієї вправи). І розглядали його уважно-уважно й помітили багато різного.
- Зараз ми зробимо щось схоже із цим перекусом. Тепер 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 ба-

чили 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 гідоти»? Чи, може, вам лише трохи цікаво або просто байдуже?

- Тепер таки з'їмо його, але зробимо це вдумливо. Тобто з повною увагою. Не треба заковтувати шматок цілим.
- Візьміть його і покладіть собі в рот. Поки що не жуйте. Просто відчуйте у роті.
- Тепер можемо відкусити – лише невеликий шматочок. Уважно стежте за тим, що відчуваєте.
- Відкусіть 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 й вдумливо доїжте цей перекус. Уся увага має бути на процесі споживання. Також уважно спостерігайте за тим, що відчуваєте. Зробімо це в тиші, а хто закінчить, хай підніме руку. (Дочекайтеся, щоб більшість дітей закінчили, тоді задзеленчіть у дзвоник.)
- Тепер поділіться враженнями. Що помітили в процесі вдумливого переживання?
- Після цього поставте такі запитання:
 - Що ви відчули у своєму тілі? (Запитайте конкретно про самовідчуття і 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 і так далі. Скільки добрих учинків ви можете нарахувати при роздачі їжі?
- Як гадаєте, ви могли би вдумливо споживати іншу їжу в інших ситуаціях? Якщо вам сподобалося, чому б не спробувати цю практику вдома або в шкільній їдальні?
- Що ще ми могли б зробити вдумливо і разом?

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

Вдумлива ходьба*

Огляд

- Суть вправи у тому, щоб учні й учениці повільно пройшлися «гусачком» одні за одними і звернули увагу на таку просту дію, як ходьба, і відчуття землі під ногами.
- Вдумлива ходьба відрізняється від вдумливого споживання їжі тим, що вона не така активна й навіть нудна. 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 і не вдарилися.
- Попросіть учениць і учнів стати колом на відстані приблизно пів метра – метр одні від одних.
- Попросіть дітей повернутися в якийсь один бік (вправо або вліво). Вирішіть, скільки кіл триватиме вдумлива ходьба (два-три) або встановіть таймер (на 3-5 хвилин).
- Перший раз поведіть дітей самі, далі виберіть серед них «ведучого».
- Установіть темп ходьби (один крок на один вдих і видих – хороший варіант).
- Попросіть дітей опустити погляд донизу, щоб бачити лише ноги людини, яка йде попереду.
- Після завершення ходьби (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, актовка 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 вдумливу ходьбу.
- Цю вправу рекомендується робити більше, ніж один раз. Коли учениці й учні освоюють вдумливу ходьбу, можна починати і завершувати її вдумливою мовчанкою. Для прикладу, всі повільно підводяться зі стільців і з повною увагою до процесу по одному заходять у коло; коли ходьба закінчиться, усі так само повільно й мовчки сідають на свої місця, по одному, аж до останнього учасника/-ці. Також можна заохочувати дітей зголошуватися бути «ведучим» 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 ходьби досить складно. Набагато легше бути уважними, коли займаємося чимось новим, цікавим і веселим, правда?*
- *Станьмо в коло й витягнімо руки по боках, щоб усім було достатньо місця. А тепер зробімо два великі кроки назад.*

- *Ми ходитимемо колом. Я поведу вас дуже повільним кроком. Наприклад, один крок триватиме протягом одного вдиху і 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 й 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 і разом?*





РОЗДІЛ 3

Підсилення уваги й самоусвідомленості

УРОК

5

Тренуємо увагу

Мета уроку

На 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. Проте справжнє відточування уваги полягає в тому, щоб навчитися бути уважними до менш

захопливих речей, адже цікаві речі природно втримують увагу. Для пояснення базових складових відточування зосередженої уваги спершу використуватимемо приклад тренування цуцика або слоненяти, за ним ітиме 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 те, як вони бачать 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, заплющмо очі або опустимо погляд додолу.
- Оберіть один ресурс зі свого набору чи уявіть якийсь новий або вигаданий.
- Тепер подумайте про свій ресурс. Спробуйте 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 всередині?

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) у думках та повертатися до нього думкою щоразу, коли відволіклися або відчували прилив 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 у 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 та тілі, а й натренувати увагу,

мов м'язи. 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 вже значно довше.
- Наш розум іноді блукає десь далеко або почувається сонливим.
- Якщо ми губимо предмет уваги, то зможемо повернутися до нього й продовжити утримувати його в думках.
- Якщо постійно повертати думки й розум до предмета уваги, вона стає щораз сильнішою.
- Коли ми вчимося втримувати увагу, то почуваємося спокійнішими.
- Із підсиленою увагою 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 і зображення тренування слоненяти, теж є у кінці уроку).

Схема дій

- Покажіть учнівству зображення цуцика, подане наприкінці цього уроку (або зображення, як тренують слонення, що теж є в цьому уроці).
- Поясніть, що зображення цуцика та слоненяти – це візуальні метафори відточування уваги. На малюнку 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 і виконували, щоб допомогти їм відточити увагу. Також буде корисно поговорити про важливість доброти, оскільки тренування уваги потребує часу і терпіння. Це також є підґрунтям для теми про співпереживання собі, якій присвячено наступний розділ.

Підказки для вчительства

Ви уже 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 малюнку, за допомогою чого можна тренувати цуцика?

- А чого навчають цього песика?
(Що треба триматися стежки і 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 і терплячою, коли тренує його? Чому? (Тому що тренування займає час. Тому що інакше цуцик може втратити бажання 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 обрати ту частину тіла, за диханням якої вони здатні простежити (ніс, груди або живіт).
- За бажанням вони можуть обрати щось інше, нейтральне (точку на підлозі, іншу частину тіла з нейтральним відчуттям, нейтральне самовідчуття). Це щось повинне бути нейтральне й не викликати зацікавленості.
- Нагадайте дітям, що коли думки (увага) відволікаються, їх можна повернути до предмета уваги (дихання чи іншого).
- Нагадайте учням і ученицям, якщо 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 дітям, що вони завжди можуть перейти до заземлення чи ресурсності або взагалі припинити виконувати вправу, особливо ті, хто під час спроби 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 спроб. Не забувайте: щоб звикнути до цієї практики, учні й учениці можуть потребувати декілька 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.
- Подумаймо в тиші про один зі своїх ресурсів. Хто хоче, може провести заземлення, не встаючи з місця. (Зробіть паузу.)
- Думаючи про ресурси, спробуйте помітити приємні або нейтральні самовідчуття в 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 додолу. Будьте обережними, щоб не відволікати інших, адже всі ми намагаємося бути уважними.
- Зосередьте увагу на своєму диханні. Повітря входить і виходить із тіла. 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 на ньому.
- Дихання може відчуватися і в інших частинах тіла. Можете зосередити свою увагу на них.

- Що б ви не обрали, 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, утримуймо увагу на диханні. (Зробіть паузу.)
- Якщо думки перенесуться вас на щось інше, то просто поверніть їх до дихання – так, як ми повертаємо психіку 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 обрати, а можете чіткіше прописати, що саме ви б хотіли, щоб вони намалювали. Ці ілюстрації 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 усі оберуть щось із цього списку для малювання. Якщо комусь важко це зробити, можете попросити їх намалювати вправу, яку ви виконували цілим класом (наприклад, вдумлива ходьба 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 прокоментують класові свої малюнки. Під час обговорення обов'язково запитуйте, яку роль відіграє на цьому малюнку увага й 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, «вдумлива ходьба», «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.*
- *А якби ми захотіли поділитися цим з іншими учнями й ученицями нашої школи або зі своїми рідними?*
- *Складімо короткий список того, що ми вивчили про увагу. А тоді створимо малюнки, які допоможуть нам ділитися своїми знаннями з іншими.*
- *Хто назве щось нове про увагу? (Наприклад: її можна тренувати. Вона схожа на ліхтарик. Вона схожа на дресування песика. Вона допомагає нам навчатися й помічати різні речі. Ми можемо використовувати її для найрізноманітніших вправ. Вона допомагає нам мислити чітко, а не хаотично, як вода у «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 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 сонний 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 зобразіть, як ваш розум блукає через те, що ви застрягли в зоні збудженості. Можливо, вам не зручно 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 розказати, 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, ваша увага 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: «один» – на вдиху, «два» – на видиху тощо, аж доки дійдуть до 10. Тоді 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.

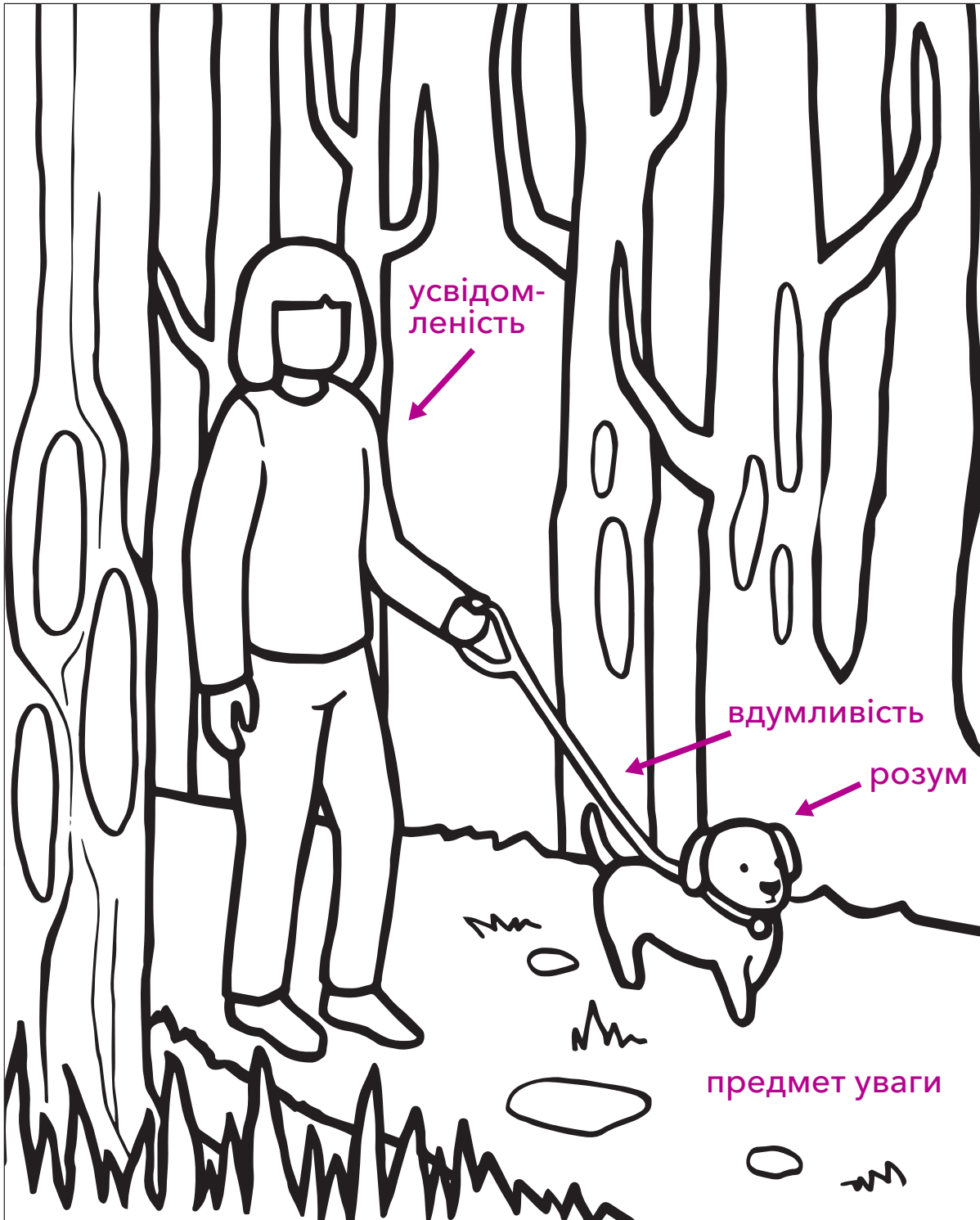
Надалі можете показати дітям, що постава тіла теж здатна підтримувати розум у спокійному та пильному стані, і запропонувати їм сідати так, щоб почуватися вільно, але пильно.

- 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 спокійному та пильному стані. Я зараз сяду в таку позу. (Сядьте так, щоб спина була рівно вертикально, а ступні міцно торкалися землі.)
- Іноді я уявляю, ніби я – гора, дуже стійка, яку важко відволікти.
- А іноді, щоб сидіти рівно, я уявляю, ніби я песик, якого делікатно підтягують за повідець, щоб тримався рівно.
- А щоб не відволікатися, я опускаю погляд додолу. Іноді мені узагалі хочеться повністю заплющити очі. Ви теж можете так робити, якщо це допоможе вам не відволікатися.
- Спробуємо так посидіти?

ТРЕНУВАННЯ УВАГИ



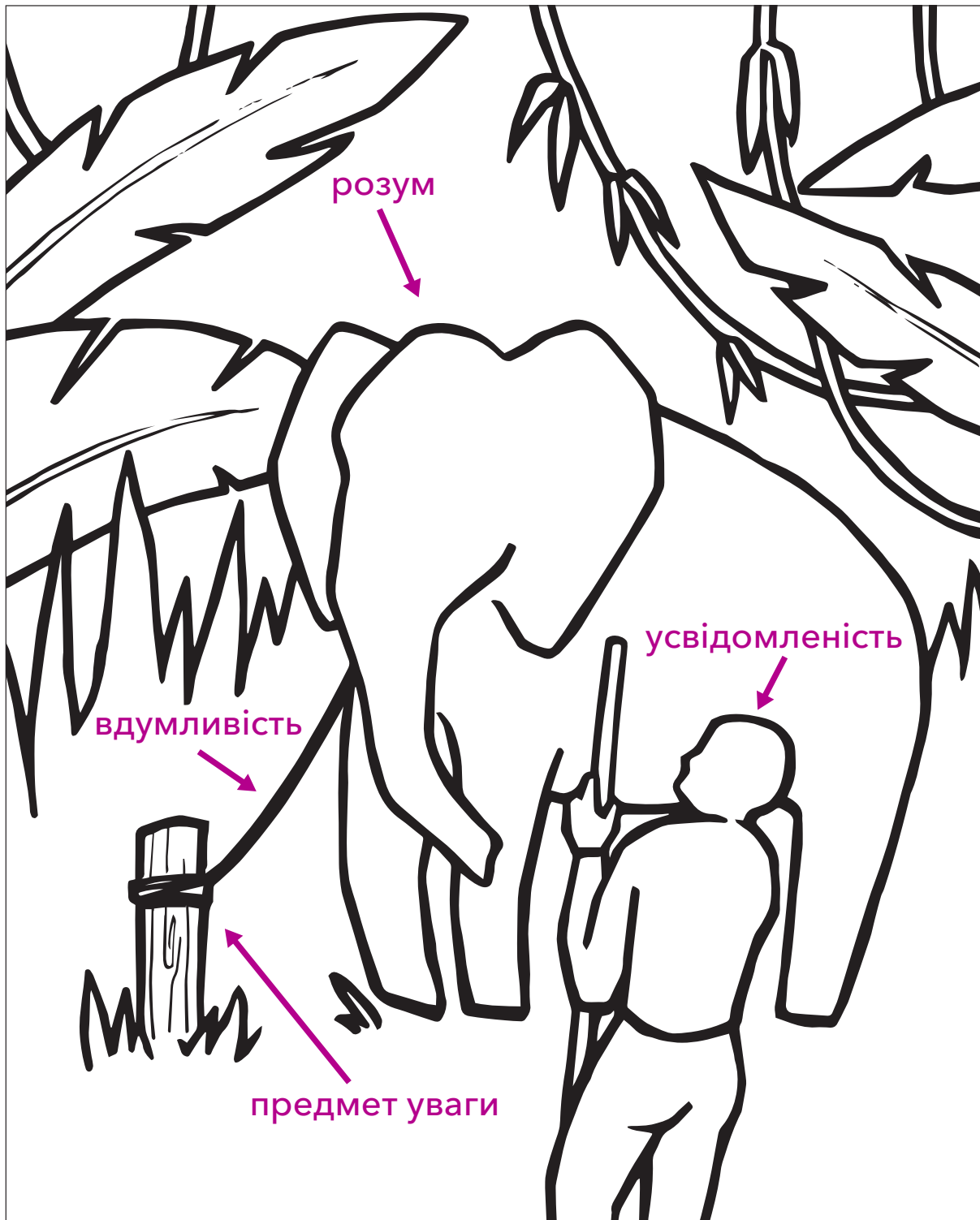
ТРЕНУВАННЯ УВАГИ



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. На цьому уроці діти навчаться звертати її всередину, на свій розум (це називається метапізнанням), тобто на думки, емоції та почуття. Вони

дізнаються, як така увага може допомогти їм створити «проміжок» (або паузу) між подразником та реакцією, а це зі свого боку 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»;
- роздруковку зображення неба, подану наприкінці цього уроку.

Тривалість

25 хвилин

«РОЗІГРІВ» | 3 хвилини

- Підготуймося до короткої вправи на увагу до дихання. Як ви хочете почуватися на рівні тіла?
- Спершу сядьмо зручно та рівно. Погляд опустімо дотолу або заплющмо очі.
- Перш ніж ми почнемо зміцнювати увагу, проведемо ресурсність або заземлення, щоб заспокоїти тіло. Оберіть один зі своїх ресурсів із набору або придумайте 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 зупинити увагу на ньому.
- Якщо ваше самовідчуття неприємне, то зосередьтеся на іншому ресурсі або проведіть заземлення. Можете також змінити позу, 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 відволіклися, просто повертайтеся думками й увагою до дихання. Можете також порахувати вдихи й видихи. (Зробіть тривалішу паузу, пів хвилини – хвилину або довше.)
- Що ви помічаєте?

ПРЕЗЕНТАЦІЯ / ОБГОВОРЕННЯ |

7 хвилин

Чи можливо стежити за розумом?

Огляд

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

Що вивчатимемо

- Можна бути уважними навіть до свого розуму.
- Ми здатні помічати думки, почуття, самовідчуття, спогади та образи в 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 всередині нас, та скоротити кількість миттєвих реакцій на подразники.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- «розумову посудину»;
- роздруківки зображення неба з хмарами і птахами (подані 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 протягом одного дня. Спробуйте поррахувати їх на прикладі. Вони можуть помічати образи, думки, почуття й самовідчуття.
- Виділіть час на те, щоб поділитися.
- 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 відчуття, 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 навчалися зміцнювати свою увагу.
- 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» і читали історію про Назара? У його голові відбувалося багато всього, і ми розміщали ці речі в посудині.
- Що ми туди клали? Пригадуєте, що воно все означало?
- Що у нас там є? Чи є там почуття? Чи є там думки? Що ще?
- Усе це – думки, почуття – з'являються в нашому розумі. Скільки думок крутиться у ваших головах щодня? Як гадаєте, їх можливо поррахувати?
- А як гадаєте, чи можна за цими думками простежити?
- Зазвичай, коли розум «думає думку», він зайнятий тільки нею. Ця думка захоплює нас повністю. Наприклад, у мене промайнула думка про морозиво. Давайте присвятимо 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 б?
- Чи наші думки залишаються з нами назавжди?
- А якщо спостерігати за думкою, як гадаєте, чи прийде мені в голову наступна?
- Погляньмо на цю картинку. (Покажіть дітям зображення неба з хмарами.) Що вам впадає у вічі на цій ілюстрації?
- А якщо 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 відштовхува-

ти 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 й спостерігатиме за тим, що відбувається в їхніх головах 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 «полетіти» за думками, а просто помічати їх без осуду. Подібна практика навчає ловити імпульси до їх 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 це вдасться, це стане для них дуже серйозним тренуванням уваги, а його позитивні результати будуть для них свідченням того, як нарощується їхні м'язи уваги.

Приклад проведення

- Сядьмо так, щоб нам було зручно й ми могли б пильно стежити за собою та довкіллям.
- Коли ми надміру збуджені або втомлені, коли перебуваємо за межами зони стійкості, 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 проведемо ресурсність або заземлення, щоб повернутися в зону 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 відпустимо дихання й замість того, щоб зосереджуватися на ньому, будемо просто спостерігати за тим, що спаде нам на думку.
- Але замість того, щоб починати активно думати, спробуймо просто поспостерігати за думками.
- Посидьмо уважно в тиші й спробуймо це зробити. (Витримайте паузу 15–30 секунд або довше, якщо для ваших учнів та учениць це не складно.)
- Якщо відволічетесь або почнете активно думати, то пригадайте, що ми просто стежимо за своїми думками: як вони приходять, перебувають у голові якийсь час і відходять. 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 відходять 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 постежити хвилинку за своїм розумом і розказати всім, що ви там помітили?



РОЗДІЛ 3

Підсилення уваги й самоусвідомленості

УРОК

7

«Розумова парта»

Мета уроку

Учні вже навчилися скеровувати свою увагу всередину, на тіло й самовідчуття. На цьому уроці вони вчитимуться скеровувати увагу всередину на розум: думки, емоції та почуття (це називається «метапізнанням»). Ми також можемо допомогти їм почати розуміти свої думки

та брати їх під контроль. Чи є серед думок ті, які коштують нам «дорожче»? Чи є думки, до яких ми повертаємося найчастіше? Як змінюються думки? Вони можуть видатися нам автоматичними, але ми здатні брати їх під контроль і реагувати на них.

Навчальні результати

Учениці й учні:

- освоюють практику спостереження за власними думками й емоціями;
- складуть власні ментальні мапи, спостерігаючи за поточними думками.

Ключові складові



Увага й самоусвідомленість

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- папір для малювання;
- подані розповіді;
- приладдя для письма.

Тривалість

30 хвилин

«РОЗІГРІВ» | 4 хвилини

- Підготуйтеся до короткої вправи на увагу до дихання. Як ви хочете почуватися в тілі?
- Спершу сядьмо зручно та рівно. Погляд опустімо дотолу або заплющмо очі.
- Перш ніж ми почнемо зміцнювати увагу, проведемо ресурсність або заземлення, щоб заспокоїти тіло. Оберіть один зі своїх ресурсів із набору або придумайте новий.
- Подумаймо про свій ресурс. Спробуйте якусь мить потримати увагу на ньому в тиші. Якщо хочете натомість провести заземлення, можете це зробити. Що б ви не обрали, робіть 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. Спробуйте 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?

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 15 хвилин
«Розумова партя»**Огляд**

Під час цієї вправи учнівство познайомиться з поняттям «ментальної мапи» через використання метафори парті на позначення розуму.

Що вивчатимемо

- Ми здатні приділяти увагу своїм думкам та емоціям.
- Коли ми просто спостерігаємо за своїми думками, нас не так сильно «затягує» в них.
- Спостереження за власними думками допомагає краще пізнати себе зсередини й менше реагувати на зовнішні подразники.
- Розуміння власних думок допомагає стати більш самоусвідомленими особистостями.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- папір для малювання;
- подані розповіді;
- приладдя для письма.

Схема дій

- Поясніть учнівству образ розуму як парти або письмового столу з обмеженим місцем для зберігання предметів.
- Альтернативний варіант – показати приклади захаращених і прибраних столів.
- Роздайте кожній дитині чистий аркуш паперу. Попросіть намалювати великий прямокутник на кожному боці аркуша – це будуть «письмові столи» учня й учениці, про яких вони зараз дізнаються.
- Намалюйте два великі прямокутники на дошці або фліпчарті – це будуть парти Терези та Дем'яна.
- Прочитайте дітям історії, подані нижче. Попросіть їх допомогти вам намалювати вміст дитячих письмових столів відповідно до розповідей. Після кожної історії запитайте:
 - *Що ви помітили на цій парті? На що схожий розум власника / власниці цього письмового столу?*
- Після прочитання другої розповіді порівняйте «парти» й обговоріть, котрий розум буде уважнішим на сьогоднішньому уроці математики. Наголосіть учнівству, що увага здатна змінюватися з часом і що вона не закріплена на одному рівні.

Підказки для вчительства

- Цей урок ви можете провести самі, а можете об'єднати учнівство в пари або трійки, після чого вони поділяться напрацюваннями з класом. Приклад проведення прописано для вчительства.

- За потреби можете адаптувати розповіді до контексту свого класу.

Приклад проведення

- *Сьогодні поговоримо про розум. Він чимось схожий на письмовий стіл або парту, на поверхню якої неможливо вмістити все. Наш стіл завжди має різний вигляд: він то прибраний, то захаращений. Іноді закладений чимось великим, іноді вміщає багато дрібноти.*
- *Розгляньмо «розумову парту» Терези – її розум. Я прочитаю вам розповідь, і з неї ми дізнаємося, що ж там у неї на столі.*
- (Прочитайте розповідь, подану нижче, і намалюйте те, що там описано.)
- *Що найбільше запам'яталося із цієї історії? Який у Терези розум? Як і коли він може змінитися? (Виділіть час на обговорення.)*
- *Тепер поговоримо про Дем'янову «парту». У мене є розповідь і про нього. Зробімо все те саме, як і зі столом Терези.*
- (Зачитайте подану нижче розповідь про Дем'яна й намалюйте те, про що в ній ідеться.)
- *Що вам впало у вічі на «парті» Дем'яна? Який у нього розум? Як і коли він може змінитися? (Виділіть час на обговорення.)*
- *У кого міцніша увага – у Дем'яна чи в Терези? Чому? У кого більше місця для навчання?*

РОЗПОВІДЬ ПРО ТЕРЕЗУ

- Зараз урок математики, і Терезин клас навчається перемножувати двоцифрові числа. Багато учнів і учениць із Терезино-го класу, як і вона сама, ще ніколи такого не робили. Тереза радіє й переживає водночас. Що можна намалювати на її «парті», щоб показати, що вона і рада, і схвильована? (Ідея: у прямокутнику, який позначає стіл Терези, намалюйте дві однакові фігури та підпишіть словами «схвильована» і «радісна».)
- Перед математикою була велика перерва, яку Тереза весело провела з друзями. Цього року в неї класні друзі. Що можна намалювати на її «розумовій парті», щоб показати цю емоцію? (Ідея: можете намалювати велике коло зі схематичними друзями й серцем посередині.)
- Ще вона зрозуміла, що дуже голодна, бо вранці погано поїла, і зараз у неї бурчить у животі. Що можна домалювати сюди на позначення її голоду? (Ідея: намалюйте квадрат із зображенням голоду.)
- Крім того, Терезі не дає спокою відчуття суму за мамою, яка поїхала на цілий тиждень. Із кожним днем маминої відсутності Тереза щораз більше за нею сумує. Що нам домалювати на її «парті»? (Ідея: намалюйте Терезину маму або фігуру зі словами «мама поїхала».)
- І насамкінець, вона думає про нові математичні дії, які вони зараз вивчають і практикують у класі. Що домалювати на позначення цього процесу? (Ідея: намалюйте фігуру найбільшого розміру з підписом «нова тема з математики».)

РОЗПОВІДЬ ПРО ДЕМ'ЯНА

- Якось у понеділок Дем'ян прибув до школи після непростого ранку вдома. Він дуже довго збирався, тож до шкільного автобуса довелося бігти. Він так пізно прийшов на зупинку, що не зміг сісти поруч зі своїми друзями. Що можемо намалювати на його «парті», щоб позначити його почуття або думки? (Ідея: намалюйте фігуру й підпишіть її «Я запізнююся!» або «поспіх».)
- Серед причин, чому він так довго збирався, були постійні думки про те, як він закинув переможного м'яча в баскетболі напередодні. Дем'янові увесь час згадувалося, як він обійшов двох гравців і вправно «заклав» м'яч у кошик. Що намалювати на позначення цих емоцій? (Ідея: намалюйте більшу фігуру й підпишіть її «виграв матч».)
- А ще Дем'ян не виспався минулої ночі, бо все згадував ту гру і як розкаже про неї своїм друзям наступного дня. Що домалюємо, аби показати ці його почуття? (Ідея: намалюйте велику фігуру й напишіть «втомлений». А в іншій фігурі – «поділитися з друзями».)
- На довершення всього, у школі Дем'янів друг нагадує йому, що на вихідних треба було дочитати книжку з літератури, про яку Дем'ян забув. Що можемо намалювати, аби показати його емоції з цього приводу? (Ідея: намалюйте фігуру і підпишіть «забув зробити домашнє завдання».)
- Тож коли учителька пояснює нову дію на множення двозначних чисел, Дем'ян думає про все це. Що домалювати на його «парті»? (Ідея: намалюйте фігуру й підпишіть її «новий матеріал із математики».)

РЕФЛЕКСІЙНА ПРАКТИКА | 8 хвилин

Стежимо за своїм розумом*

Огляд

Подібно до рефлексійної практики із попереднього уроку, у цій вправі учнівство стежитиме за своїми думками й спостерігатиме, що потрапляє на їхню «розумову парту», тобто в простір думок.

Підказки для вчительства

- У цій вправі поєднуються ресурсність, заземлення, увага до дихання й спостереження за розумом і думками.
- Якщо вашому учнівству ця вправа дається відносно нескладно, можете повторювати її раз чи два на тиждень.

Приклад проведення

- Сядьмо зручно, але не надто розслаблено, щоб ми могли контролювати свій розум – і спробували постежити за своїми «розумовими партами».
- Сядьмо рівно, спини прямо. Щоб не відволікатися, опустімо погляд дотолу або заплющмо очі.
- Спершу проведемо заземлення.
- Простежте за точками опори вашого тіла. Можете змінити позу, щоб було ще зручніше. Поспостерігаймо за тим, що відбувається всередині. (Зробіть паузу.)
- Тепер зосередьмося на диханні. Воно буде предметом нашої уваги. Нагадую: якщо почуватиметеся незручно, можете повернутися до ресурсності або заземлення. (Зробіть паузу на 30 секунд або довше, якщо ваше учнівство здатне витримати так довго.)

- А зараз гляньмо на свої «розумові парті».
- Ми будемо просто спостерігати за тим, що спадає нам на думку.
- Не захоплюймося тим, що побачимо на своїй «парті» – просто спостерігаймо.
- Спробуймо зробити це зараз у повній тиші. (Зупиніться, за можливості, на 30 секунд або довше.)
- Якщо відволічетесь або почнете активно думати, то пригадайте, що ми просто стежимо за своїми «партами». Щоб на них не з'являлося, це нормально. (Зробіть паузу на 15–30 секунд або довше.)
- Тепер розплющмо очі й поділімося враженнями.
- Що ви помітили?
- На ваших «партах» було багато речей?
- А є хтось, у кого вони були майже порожні?

ПІДСУМКИ | 3 хвилини

- Що з того, що ми сьогодні дізналися про розум, видалося вам найцікавішим або найкориснішим?
- Якби ми навчилися стежити за своїми «розумовими партами», яка б нам із цього була користь?
- Як гадаєте, чи вдасться вам у найближчі кілька днів постежити хоча б хвилинку за своєю «партою» й розказати нам, що ви там помітили?

ПОЧАТКОВА ШКОЛА

РОЗДІЛ 4

Керування емоціями

4

Огляд

У методичних указівках «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 своїх головах від людей та речей у навколишньому світі. Оскільки їхні навички в цій сфері лише починають формуватися, не всі діти спроможні зрозуміти теорію, чому це працює, але всі здатні реагувати на конкретні вправи, образи та ігри, пов'язані із цим процесом, особливо якщо робитимуть це регулярно».

Навіть у дітей такого віку є багатий спектр емоцій. Вони здатні помічати емоції інших людей. Проте не завжди розуміють, як пояснити, назвати чи визначити емоцію і як про неї говорити. Вони можуть не розуміти причини виникнення певного емоційного стану в себе або в інших людей. Важливо й те, що вони не завжди знають, що за допомогою певних дій 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 тій ситуації, але ми також відчуваємо їх на рівні тіла. Емоції й тілесні самовідчуття можна вважати «відчуттями». Ми говоримо: «Відчуваю жар у грудях» – це тілесне самовідчуття, але ми також кажемо: «Відчуваю злість із цього приводу» – це вже емоція. Утім, самовідчуття з'являються в конкретній частині тіла, на відміну від емоцій, які виникають від оцінки ситуації: ми сприймаємо те, що відбувається, як позитивну або негативну подію. Це означає, що ми переживаємо ту чи ту 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. Вони постійно переживають емоції, 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, що здатна нашкодити їм і їхньому оточенню. Коли вони це досягнуть, то розуміють також важливість виховання в собі емоційної гігієни, яка означає не вгамування 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 відрізняти 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 з-під контролю, адже вони здатні спровокувати надто імпульсивну поведінку, часто деструктивного характеру. Важливо, щоб діти самі вміли вирішувати, які емоції є ризикованими для кожного й кожної з них. Для цього вони ставитимуть запитання й вивчатимуть емоції глибше: до яких імпульсів призводить та чи та? Якими були би суспільство чи наша школа, якби люди відчували цю емоцію частіше? А якщо зрідка? Діти також опанують стратегії, за допомогою яких можна давати собі раду з потенційно ризикованими, на їхній погляд, емоціями.

Іноді дітей навчають, що переживати або висловлювати ту чи ту емоцію – це «погано», особливо коли йдеться про лють, розчарування або смуток. Якщо діти виявлять, що конкретна емоція – це погано, у них може з'явитися відчуття провини за те, що вони її переживають або 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 – так і з деякими емоціями.

Цей розділ допомагає учнівству стати на шлях створення так званої ментальної карти, або карти розуму, тобто розуміти різні ментальні стани, такі як емоції, та їхні характеристики. Ментальна карта пов'язана з емоційною грамотністю, оскільки підкріплює емоційний інтелект дітей та допомагає їм краще орієнтуватися у власному емоційному житті. Сильні емоції породжують певну поведінку. Уміння орієнтуватися в емоціях також навчає учнівство 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 учнівство з можливістю думати про власні емоції та підштовхнемо їх вийти на цей шлях.

Особиста практика учнівства

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 з емоціями, із їхнім власним досвідом та умінням розпізнавати свої емоції. У цьо-

му розділі учні й учениці продовжать відточувати базові навички, представлені в попередніх розділах: як зрівноважувати та заспокоювати нервову систему, як зосереджувати увагу та як усвідомлювати думки й почуття, які постійно виникають. 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. Під час вивчення цього розділу розпитуйте друзів, родичів та колег про те, що вони роблять, щоб збалансувати свої емоції та керувати ними. Подумайте, 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, українською не перекладена) 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»**.

У четвертому розділі ваша дитина вивчатиме емоції, як вони виникають і як у них «орієнтуватися». Вона 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 зміцнює дитину і дає їй можливість керувати ними та своєю поведінкою.

Практика удома

Коли ваша дитина проходитиме цей розділ, їй буде корисно, якщо ви запитуватимете її, які емоції вона помічає в собі та в інших. Це вибудовує в 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 й 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 та почуватися благополучно.
- У третьому розділі діти почали набувати 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 в 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 й бути щасливими, а також знайомство зі спільними потребами. Розуміння того, що всі ма-

ють 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 та щастя.

Ключові складові



Увага й самоусвідомленість

Тривалість

25 хвилин

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- дошку або великі аркуші паперу та маркери;
- робочі зошити СЕЕН;
- невеликий аркуш для кожного учня / учениці;
- письмове приладдя для кожного учня / учениці.

«РОЗІГРІВ» | 4 хвилини

- Спробуймо попрактикувати ресурсність або заземлення, щоб заспокоїтися й розслабитися.
- Спершу сядьте зручно, спину тримайте рівно. Погляд зафіксуйте на підлозі або заплющте очі.
- Тепер кожен і кожна з вас нехай обере свій ресурс. Це може бути щось із вашого набору, або ж уявіть новий.
- Подумаєте в тиші про цей ресурс і ненадовго зосередьте всю увагу на ньому.
- 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. Можете також спробувати змінити положення тіла, але постарайтеся не потурбувати при цьому інших учнів та учениць. А тоді затримайте увагу на своєму ресурсі. (Зробіть паузу.)

На цьому розігрів завершується, але якщо у вас іще є час, можете продовжити практикою зміцнення уваги.

- Тепер зосередьмося на диханні. Спробуймо простежити за тим, як ми вдихаємо та видихаємо.
- Якщо вам некомфортно стежити за диханням, можете повернутися до практики ресурсності або заземлення чи просто перепочити. Головне, нікого не потурбувати при цьому. (Зробіть паузу на 15-30 секунд.)

- Якщо ви відволікаєтеся, спробуйте потримати увагу на диханні. Можете порахувати свої вдихи й видихи. (Зробіть паузу трохи довшу: 30-60 секунд або більше.)
- Увагу можна посилити, якщо зосереджуватися на відчуттях усередині тіла або на диханні. Вибір завжди за вами.
- Що ви помітили? (Дайте ученицям і учням можливість поділитися вголос.)

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

Під час цієї вправи учні й учениці складуть список «потреб»: що необхідно для життя, навчання та щастя. Діти визначать потреби, які є базовими для більшості людства.

Що вивчатимемо

- У всіх нас є потреби.
- Кожен і кожна з нас має особливі потреби, більшість із яких є спільними для багатьох людей.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- дошку або великий аркуш паперу для списку потреб;
- робочі зошити СЕЕН;
- письмове приладдя.

Схема дій

- Напишіть на дошці або великому аркуші паперу слово «ПОТРЕБИ».

- Попросіть учнів і учениць назвати кілька речей, потрібних нам для того, аби жити, навчатися й бути щасливими.
- Запишіть їхні пропозиції на дошці / аркуші. Поясніть, що вони складають список «потреб» стосовно того, що їм потрібно, аби жити, навчатися й бути щасливими.
- Коли набереться з десяток потреб, запитайте дітей, які з потреб притаманні кожній людині. Якщо всі люди мають такі потреби, на думку учнівства, позначте їх у списку зірочкою і назвіть «спільними потребами».

Підказки для вчительства

- Діти можуть називати речі, які не є потребами, а радше бажаннями чи щемось. Поверніться до запитання «Чи потрібно нам це для того, аби 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 в кінці цього уроку подано приклад списку спільних потреб.
- Якщо учням і ученицям складно даються ідеї, запропонуйте підказки: *А друзі? Нам потрібні 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.
- Учнівство такого віку, імовірно, називатиме конкретні речі (взуття, учительки, автомобілі, ручки), а не абстрактні поняття, запропоновані в списку. Ви можете або записати ці конкретні речі до списку, або підштовхнути їх 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, аби жити, навчатися та бути щасливими.*
- *Назвіть кілька речей, яких ми потребуємо. Почнімо з того, що нам потрібно, аби бути щасливими?*
- *А що потрібно, аби жити?*
- *А що потрібно, аби навчатися?*
- *(Якщо учням і ученицям важко даються ідеї, підкажіть їм: А друзі? Нам потрібні друзі, щоб бути щасливими? А час для ігор?)*
- *Погляньмо на наш список. Що ви помітили в ньому?*
- *Які з цих потреб можуть бути в усіх або більшості людей? Я позначу зірочкою найпоширеніші потреби. Зараз обговоримо їх.*
- *Оці потреби, позначені зірочкою, називаються «спільними потребами».*
- *Отже, ми склали список потреб і обговорили спільні потреби, які є в багатьох людей. Тепер подумайте*

про особисті потреби. Які з них з'являються в кожного й кожної з вас щодня чи щотижня?

- *А тепер у тиші протягом 30 секунд подумайте про потреби, які є для вас дуже важливими, а тоді запишіть п'ять-сім потреб у робочі зошити. Це не мають бути спільні потреби, але можуть у декого збігатися. (Зробіть паузу.)*
- *А тепер запишіть свої потреби в зошити. (Виділіть на це дві хвилини.)*

ПІДСУМКИ | 4 хвилини

- *Запитайте, чи хтось хоче поділитися з класом записаними в зошит потребами.*
- *Що відбувається, коли інші люди звертають увагу на ваші потреби? Як ви почуваетесь при цьому?*
- *Як люди показують, що вони помітили вашу потребу? (Тут потрібні чіткі відповіді, тому формулюйте запитання так: Як саме інша людина помітила вашу потребу відчувати любов з боку інших? або вставте іншу потребу.)*

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. Вони дізнаються, що почуття бувають як тілесними самовідчуттями, так і емоціями, які ми переживаємо у зв'язку із ситуацією.

Навчальні результати

Учениці й учні:

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

Ключові складові



Увага й самоусвідомленість

Тривалість

20 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 заспокоювати розум і розслабляти тіло за допомогою ресурсності і заземлення.
- Спершу сядьте рівно, але так, щоб вам було зручно. Погляд зосередьте на підлозі або якомусь предметі поруч.
- Оберіть ресурс. Ви можете скористатися чимось зі свого ресурсного набору або вигадати щось нове.
- Тепер уявіть свій ресурс й уважно поспостерігайте за ним.
- Якщо ви волієте провести заземлення, то можете це зробити. (Зробіть паузу.)
- Що ви помічаєте всередині свого тіла? Якщо у вас з'являються якісь приємні, спокійні або нейтральні самовідчуття, то зосередьтеся на них.
- Якщо ви почуваетесь неприємно, то або змініть ресурс, або перейдіть до заземлення. Можете також змінити положення тіла, але спробуйте нікого при цьому не потривожити. Якщо все гаразд, продовжуйте тримати увагу на своєму ресурсі». (Зробіть паузу.)
- Що ви помітили всередині свого тіла?

На цьому розігрів завершується, але якщо у вас іще є час, можете продовжити практикою зміцнення уваги.

- Тепер зосередьмося на диханні. Спробуймо простежити за тим, як ми вдихаємо й видихаємо.
- Якщо вам некомфортно стежити за диханням, можете повернутися до практики ресурсності або заземлення чи про-

сто перепочити. Головне, нікого при цьому не потурбувати. (Зробіть паузу на 15-30 секунд.)

- Якщо ви відволікаєтеся, спробуйте потримати увагу на диханні. Можете порахувати свої вдихи й видихи. (Зробіть довшу паузу: 30-60 секунд або більше.)
- Увагу можна поліпшити, якщо зосереджуватися на відчуттях усередині тіла або на диханні. Вибір завжди за вами.
- Що ви помітили? (Дайте ученицям і учням можливість поділитися вголос).

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

Під час цієї вправи клас прочитає історію «Тарасиків день у бабусі» та обговорить почуття головного героя. Діти роздумуватимуть над Тарасиковими потребами, а також почуттями, пов'язаними із задоволеними та незадоволеними потребами.

Що вивчатимемо

- Протягом дня в 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 й чому відчуває ті чи ті емоції.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- список спільних потреб, який ви з класом 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 розповідь нам про те, що з хлопчиком сталося далі, коли він перебував у бабусі.
- У процесі читання зупиняйтеся там, де залишено пропуски для Тарасикових почуттів, і питайте учнів та учениць, що тут можна було би вписати. Занотуйте запропоновані дітьми варіанти синім маркером на великому аркуші паперу. Потім спитайте учнівство, 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, почувається зараз Тарасик?
 - Які самовідчуття він може переживати у 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 учнівством вашим списком спільних потреб. Чи відчував Тарасик якусь із них?

Підказки для вчительства

Ви можете запропонувати учням і ученицям піднімати руку, де, на їхню думку, ідеться про потребу або почуття Тарасика. Якщо вони цього не робитимуть, скористайтеся пропусками в тексті як можливостями зупинитися й відкрито поставити їм ці запитання.

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 зосередимось на його почуттях, і 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 в дружбі не задоволена.

- Зараз я прочитаю розповідь про Тарасика й робитиму паузи там, де ми доходимемо 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 жарко, йому холодно, він утомився.) (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, аби допомогти собі отримати бажане?
- Добре. Читаємо далі. (Продовжуйте працювати в такому форматі, зупиняючись на кожному пропуску в тексті.)
- (По завершенні 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 – того, що ми відчуваємо в тілі. А це – список емоцій – те, 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 стала задоволеною?
- Хто допомагав Тарасикові задовольняти його потреби?
- Що буде, якщо ми розумітимемо потреби інших людей, наприклад, однокласників та однокласниць? (Ми зможемо бути щасливішими, жити кращим і здоровішим життям та більше дізнаватися.)
- Чи звертаєте ви увагу на потреби інших людей?
- Що було би, якби ми більше звертали увагу на потреби одне одного?

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 з собою, куди б не їхав. «Точно, я ж у бабусі!» – пригадав Тарасик. Тато привіз його в містечко, де живе бабуся, учора ввечері. Тарасик відчув _____.

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

І тут Тарасика покликав теплий голос бабусі:

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

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 обохнював такі сніданки! Тепер він почувався _____.

Коли Тарасик із бабцею мила посуд, задзвонив телефон. Бабуся відповіла. Тарасик не чув їхньої розмови через дзюрчання води, 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 бачитися з Ромчиком і грати з ним у футбол. Він любив гостювати в 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 груп 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 каштановим 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

Керування 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. Учнівство поміркує над тим, що допомагає задовольнити цю потребу і як вони почувуються, 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 й самоусвідомленість

Тривалість

25 хвилин

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- великий аркуш паперу;
- список спільних потреб, створений на попередніх уроках;
- аркуш паперу для кожної дитини;
- письмове приладдя для кожної дитини;
- роздруківка «Потреби».

«РОЗІГРІВ» | 4 хвилини

- Проведімо практику ресурсності та заземлення для заспокоєння та розслаблення тіла.
- Спершу займімо зручну вертикальну позицію. Погляд опустімо додолу або заплющмо очі.
- Оберіть собі по одному ресурсу. Це може бути щось із вашого набору або щось нове, вигадане.
- Подумайте про свій ресурс і зосередьте на ньому всю увагу в тиші.
- Якщо вам більше підходить заземлення, можете провести й цю практику. (Зробіть паузу.)
- Що ви помічаєте всередині себе? Якщо знайшли приємне або нейтральне відчуття, зосередьтеся на ньому.
- Якщо вам неприємно, можете змістити увагу на щось інше або провести заземлення. Можете змінити позу, але спробуйте нікого не потривожити. Якщо усе гаразд, то ще трохи потримайте увагу на своєму ресурсі. (Зробіть паузу.)

Завершуйте «розігрів», або якщо маєте ще час, продовжте його практикою зміцнення уваги:

- 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, або ж просто зробити коротку перерву. Головне – нікого при цьому не потривожити. (Зробіть паузу на 15–30 секунд.)

- Якщо відволіклися, спробуйте повернути увагу до дихання. Можете порухувати свої вдихи й видихи. (Зробіть трохи довшу паузу: 30–60 секунд або більше.)
- Увагу можна зміцнювати, якщо стежити за тілесними самовідчуттями або диханням. Можете обирати те, що вам найбільше до вподоби.
- Що ви помітили? (Дайте ученицям і учням можливість поділитися вголос.)

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 8 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 чи учениці, які нещодавно приєдналися до класу. Що вони можуть відчувати і які вони мають 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 списку спільних потреб, який ви створили на попередніх уроках;
- аркуш паперу для кожної дитини;

- олівці, фломастери або ручки для кожної дитини.

Схема дій

- Почніть із прохання до учнівства пригадати моменти доброти, про які вони говорили раніше. Перевірте, чи є доброта в списку спільних потреб.
- Запитайте, як вони почуваються, коли їм потрібен прояв доброти і вони його отримують.
- Запитайте їх, як почуватиметься людина, яка потребуватиме доброти й не отримуватиме її.
- Поясніть їм, що таке «задоволені» та «незадоволені» потреби.
- Нагадайте дітям, 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.
- Розкажіть їм історію про Терезу, яка теж є новачком у класі. Запитайте, які потреби можуть у неї бути, якщо Тереза – товариська дівчинка. Запитайте, як вона почуватиметься за умови задоволення / не задоволення цих потреб.
- Зробіть паузу й попросіть учнівство мовчки уявити ситуацію, коли вони мали потребу, яку потім задовольнили. Попросіть їх подумати, що вони тоді переживали емоційно та на рівні самовідчуттів.
- Надайте час для обговорення.

Підказки для вчительства

Пам'ятайте, що вашому учнівству 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 цей час почуваємося.*
- *Як гадаєте, чи усі люди мають потребу в доброті й турботі? Чи є доброта в списку наших спільних потреб?*
- *Як ми почуваємося, коли отримуємо те, чого потребуємо? Наприклад, коли мені потрібна доброта, бо мені сумно, і от хтось робить для мене щось добре. Як я маю почуватися?*
- *Коли ми отримуємо те, чого потребуємо, це називається «задоволена потреба».*
- *А що, коли я потребую доброти або спілкування з друзями, бо мені самотньо, але нікого немає? Таке буває, що ми не отримуємо того, чого потребуємо. Як тоді почуваємося?*
- *Ситуація, коли ми не отримуємо того, чого потребуємо, називається «незадоволена потреба».*
- *Тепер згадаймо нашого друга Тарасика. Уявімо, що Тарасик лише перевівся до нашого класу і він тут новенький. Тарасик трохи соромиться, бо мало кого знає в 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 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 в тілі: холод, тепло, сильне серцебиття, поколювання, напруженість або в'ялість. 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: радісно, задоволено, сумно, сердито або злякано. Які ще назви емоцій ви пам'ятаєте?
- Подумаймо, чого ще може потребувати Тарасик як новачок у нашому класі і як може почуватися, коли отримає те, чого потребує? (Нехай діти запропонують свої ідеї.)
- А тепер уявімо іншу нову ученицю, Терезу. Вона товариська дівчинка. Які потреби й емоції можуть виникати в Терези і як вона почуватиметься, коли отримає те, чого потребує?
- А зараз подумайте про себе. Згадайте ситуацію, коли ви мали потребу і 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 | 10 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 в кожній людині свої і залежать від ситуації.
- Думки про задоволення чи не задоволення потреб впливають на емоційний стан і нервову систему людини.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- список спільних потреб, створений на попередніх уроках;
- список важливих потреб із учнівських щоденників СЕЕН;
- роздруківка «Потреби»;
- аркуш паперу, олівці, фломастери або ручки для кожної дитини.

Схема дій

- Попросіть учнівство підписати свої роздруківки.

- Попросіть дітей індивідуально вибрати одну потребу, яка зараз видається їм важливою, і записати її на аркуші. Вона може бути як зі списку спільних потреб, так й особистих, а може бути з їхніх записів у щоденниках СЕЕН з першого уроку першого розділу.
- Поясніть, що це індивідуальна вправа і їм не потрібно буде показувати класові свій малюнок, хіба що вони самі цього захочуть.
- Попросіть учнівство в тиші подумати про те, що і хто в їхньому житті допомагає задовольнити цю потребу, і записати це на своєму аркуші. Якщо їм нічого не спадає на думку, попросіть описати щось уявне, що би могло статися й задовольнити цю потребу.
- Попросіть їх подумати, як вони почуватимуться, якщо ця потреба буде повністю задоволена. Тоді попросіть звернути увагу на те, як вони почувуються всередині (провести зчитування). Якщо в когось виникнуть неприємні самовідчуття, дайте їм можливість провести заземлення або ресурсність.
- Дайте можливість охочим поділитися своїми думками з класом.
- Попросіть дітей заховати ці аркуші у свої ресурсні набори або віддати вам, щоб ви особисто їх перечитали.

Підказки для вчительства

- Простежте, щоб діти описували саме ті ситуації, коли їхня потреба була задоволена. Якщо їм важко згадати таку ситуацію, нагадайте їм про перший день навчання, коли ви та одно-

класники й однокласниці вітали одні одних із початком року.

- Зауважте, що потреби, які обрали діти, можуть бути важливим джерелом інформації про них. Обов'язково поважайте їхню приватність та радо приймайте все, чим вони готові з вами поділитися про себе та свої потреби.

Приклад проведення

- *Усі вже мають аркуш паперу та ручку чи олівець. Напишіть своє ім'я, будь ласка.*
- *Тепер оберіть потребу, яка вам здається зараз дуже важливою. Якщо не можете нічого придумати, можна глянути на список потреб, який ми склали, або зазирнути у свої записи в щоденнику СЕЕН.*
- *Запишіть цю потребу на своєму аркуші.*
- *А тепер хвилинку подумаймо. Які люди або речі з вашого життя допомагають вам задовольняти цю потребу? Якщо ваша потреба ще не задоволена, можете уявити, як інші допомагають вам це зробити.*
- *А тепер будемо писати. Дайте відповіді на такі запитання:*
 - *Що допомагає вам задовольняти цю потребу?*
 - *Коли ця потреба не задоволена, що може допомогти її задовольнити?*
- *Тепер подумаймо, як би ви почувалися, якби ця потреба була повністю задоволена? Задумайтесь на мить і уявіть собі це. (Зробіть паузу на 30 секунд.)*

- *Опишіть словесно або намалюйте свої відчуття, якби ваша потреба була повністю задоволена.*
- *А зараз перевіримо, що відбувається в тілі, доки ви уявляли, що ваша потреба повністю задоволена. (Зробіть паузу на 30 секунд.)*
- *Опишіть словами або зобразіть малюнком, що ви відчуваєте всередині.*
- *Дякую. Хтось хоче поділитися своїми думками з класом? Це не обов'язково. (Дайте учнівству час для обговорення.)*
- *А зараз заховайте свої аркуші в ресурсні набори. Або можете продемонструвати мені, якщо хочете. Я нікому не показуватиму.*

ПІДСУМКИ | 3 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?*

Ім'я _____

Дата _____

Моя важлива потреба: _____

<i>Що може допомогти мені задовольнити цю потребу?</i>	
<i>Що може ускладнити задоволення цієї потреби?</i>	
<i>Як я почуватимуся, якщо ця потреба буде повністю задоволена? (Можна описувати словами або зображати малюнком.)</i>	

ПОМІРКУЙМО

Які самовідчуття ви переживаєте зараз у своєму тілі, коли уявляєте, що ваша потреба повністю задоволена?

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 різні групи емоцій пов'язані з різними ситуаціями, породжують у нас різні відчуття й провокують нас на різні типи поведінки.

Навчальні результати

Учениці й учні:

- розширять свої словникові запаси на тему емоцій;
- дізнаються про взаємозв'язок емоцій.

Ключові складові



Увага й самоусвідомленість

Тривалість

30 хвилин

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- роздруковані картки, подані наприкінці уроку;
- групи емоцій із попереднього уроку;
- робочі зошити СЕЕН;
- письмове приладдя

«РОЗІГРІВ» | 4 хвилини

- Попрактикуймо ресурсність або заземлення, щоб заспокоїтися й розслабитися.
- Спершу розмістимося зручно, спину тримаємо рівно. Погляд зосередьте на підлозі або заплющте очі.
- Тепер кожен нехай обере свій ресурс. Це може бути щось із вашого набору, або ж уявіть новий.
- У повній тиші подумайте про цей ресурс і ненадовго зосередьте всю увагу на ньому.
- 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. Можете також спробувати змінити положення тіла, але постарайтеся не потурбувати інших учнів і учениць. А тоді затримайте увагу на своєму ресурсі. (Зробіть паузу.)

На цьому розігрів завершується, але якщо у вас іще є час, можете продовжити практикою зміцнення уваги.

- 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 чи просто перепочити. Головне – нікого не потурбувати при цьому. (Зробіть паузу на 15–30 секунд.)

- Якщо ви відволікаєтеся, спробуйте потримати увагу на диханні. Можете порахувати свої вдихи й видихи. (Зробіть паузу трохи на довше: секунд 30–60 або більше.)
- Увагу можна поліпшити, якщо зосереджуватися на відчуттях у тілі або на диханні. Вибір завжди за вами.
- Що ви помітили? (Дайте ученицям і учням можливість поділитися вголос.)

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 15 хвилин
Створюємо групи емоцій**Огляд**

Під час цієї вправи учні й учениці поділять емоції на групи з метою розширення свого словникового запасу на тему емоцій та розуміння, 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 (подані в кінці цього уроку).

Схема дій

- Поділіть клас на групи по троє–п'ятеро або ж робіть цю вправу разом. (Запропонований приклад проведення написано для невеликих груп.) Групи мають сидіти довкола столів або разом на підлозі.
- Роздайте кожній групці картки з основними емоціями (подані наприкінці

уроку). Поясніть, що кожна з них є «головною» в своїй групі емоцій.

- Потім роздайте кожній групці 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 класові, що їхнє завдання – знайти й виокремити групи пов'язаних між собою емоцій.
- Виділіть групу «щасливих емоцій» спільно з усім класом. Попросіть учениць та учнів дібрати інші слова, схожі на «щасливі», та покласти поруч із картокою «щасливі». Решту груп вони доберуть таким же чином.
- Запросіть дітей виконати решту справи в невеликих групках 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 – зображення п'яти 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 приєднується до своєї групи. (Учитель/-ка показує кожну карту й зачитує вголос разом із класом.)*
- *Тепер потренуймося разом. Почнімо з групи «щасливі емоції».*
- *Коли ми щасливі, які ще емоції відчуваємо? Із чим пов'язане відчуття щастя? Відшукайте картки з такими словами у своїх наборах (радісні, захоплені). Чудово, розташуйте емоцію «радісні» ось тут, під «головною» емоцією «щасливі».*
- *Які ще емоції супроводжують «щасливі»? (Попросіть учениць та учнів озвучити свої ідеї.)*
- *Тепер продовжуємо в групках. Доберіть картки до кожної «головної» емоції та розташуйте їх довкола неї. (Виділіть дітям час для роботи в групах і спостерігайте за кожною з них.)*
- *А тепер поділіться результатами. Яка група хоче виступити першою? Назвіть свою «головну емоцію», а тоді зачитайте, які ще емоції ви приєднали до неї? (Дайте кожній групці можливість висловитися.)*
- *Чи були серед слів не зрозумілі вам?»*

РЕФЛЕКСІЙНА ПРАКТИКА | 8 хвилин

Які емоції я найчастіше помічаю у своєму оточенні?

Огляд

Учні й учениці поміркують над тим, які емоції вони найчастіше помічають у своєму оточенні, і намалюють їх.

Що вивчатимемо

- Ми здатні розпізнавати емоції інших людей;
- Ми здатні припустити, які потреби є в цих людей.

Матеріали для уроку

Підготуйте

- групи емоцій із попередньої вправи;
- аркуш для малювання кожній дитині;
- кольорові фломастери або олівці;
- робочий зошит СЕЕН.

Схема дій

- Виберіть набір емоцій із тих, що їх створювали учні й учениці в попередній вправі. Краще взяти позитивні або нейтральні слова (щасливі, радісні, захоплені, здивовані), ніж негативні (сумні або сердиті).
- Починаючи з першого прикладу, запитайте дітей, чи готовий хтось розповісти історію про те, як вони помітили хоча б одну із цих емоцій у когось із близьких людей. Попросіть учнівство поділитися. Потім перейдіть до наступного слова.
- Роздайте учнівству по аркушу паперу. Попросіть їх намалювати емоції,

які вони найчастіше помічають в оточенні. Але якщо вони не захочуть ділитися своїми думками з класом, то це не обов'язково.

- Дайте їм кілька хвилин на малювання, а тоді попросіть подумати про те, які потреби могли мати ці люди в момент переживання таких емоцій. Дайте їм ще кілька хвилин записати або домалювати потреби.

Підказки для вчительства

Жодних.

Приклад проведення

- *Зараз попрацюємо з ось такими емоціями.*
- *Чи можете ви пригадати ситуації, коли помічали одну із цих емоцій в інших людей? Чи можете ви описати її?*
- *Тепер трохи поміркуємо в тиші. Ці роздуми – лише для вас, і не обов'язково ними ділитися, якщо не хочете.*
- *Візьміть аркуш паперу або свій робочий зошит і намалюйте або опишіть кілька емоцій (можуть бути з різних емоційних груп), які ви найчастіше помічаєте у своїх близьких. (Зробіть паузу на кілька хвилин.)*
- *Тепер подумайте про те, які потреби могли бути в цих людей у момент переживання таких емоцій. Намалюйте або опишіть ці потреби під кожним малюнком. (Зробіть паузу на кілька хвилин.)*
- *Чи хоче хтось поділитися спостереженнями вголос? (Виділіть трохи часу на це.) Які емоції ви намалювали? Які потреби помітили?*

- Чи є хтось, хто хоче поділитися своїм малюнком лише зі мною? Якщо так, то передайте його мені.

ПІДСУМКИ | 3 хвилини

- Що відбувається, коли ви помічаєте емоції та потреби інших людей?
- Чи можете ви згадати ситуації, коли помітили потребу когось із ваших рідних? Як ви себе при цьому почували? А що відчували вони?
- Чому добре знати про емоції більше?
- Чому корисно помічати емоції та потреби інших людей?

КАРТКИ ЕМОЦІЙ

Щасливі

Добрі

Сумні

Сердиті

Піднесе-
ні

Налякані

ГРУПИ ЕМОЦІЙ

Радісні

Захоплені

Задоволені

Безжурні

Упевнені

Самотні

Похмурі

Зневірені

Нещасні

Невпевнені

Налякані

Тривожні

Нервові

Настрашені

Боязкі

Турботливі

Люблячі

Ніжні

Дружні

Співчутливі

Засмучені

Роздратовані

Нетерплячі

Сердиті

Підлі

Недобрі

Енергійні

Зібрані

Щасливі

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 інструмен-

ту із запитаннями, який діти зможуть застосовувати для аналізу будь-якої емоції та її потенційного ризику для них самих і їхнього оточення.

Навчальні результати

Учениці й учні:

- спробують вирізняти емоції, які мають потенціал стати ризикованими, коли стають надто сильними;
- дізнаються, що емоції можна аналізувати за допомогою певного інструменту.

Ключові складові



Увага й самоусвідомленість

Тривалість

25 хвилин

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» (подані в кінці цього уроку), записаними так, щоб усім було видно.

«РОЗІГРІВ» | 4 хвилини

- Проведімо практику ресурсності та заземлення для заспокоєння та розслаблення тіла.
- Спершу займіть зручну вертикальну позицію. Погляд опустіть додолу або заплющте очі.
- Оберіть собі по одному ресурсу. Це може бути щось із вашого набору, або щось нове, вигадане.
- Подумайте про свій ресурс і зосередьте на ньому всю увагу в тиші.
- Якщо вам більше підходить заземлення, можете провести й цю практику. (Зробіть паузу.)
- Які відчуття з'являються всередині тіла? Якщо відчули щось приємне або нейтральне, зосередьтеся на ньому.
- Якщо вам неприємно, можете змістити увагу на щось інше або провести заземлення. Можете змінити позу, але спробуйте нікого не потривожити. Якщо все гаразд, то ще трохи потримайте увагу на своєму ресурсі. (Зробіть паузу.)
- Завершуйте «розігрів», або якщо маєте ще час, продовжте його практикою зміцнення уваги:
- Тепер зосередьтеся на диханні. Спробуйте простежити за тим, як ви вдихаєте й видихаєте.
- Якщо вам некомфортно стежити за диханням, можете повернутися до практики ресурсності або заземлення, або ж просто зробити коротку перерву. Головне – нікого при цьому не потривожити. (Зробіть паузу на 15–30 секунд.)

- Якщо відволіклися, спробуйте повернутися до спостереження за диханням. Можете порахувати свої вдихи й видихи. (Зробіть трохи довшу паузу: 30–60 секунд або більше.)
- Увагу можна зміцнювати, якщо стежити за тілесними самовідчуттями або диханням. Можете обирати те, що вам найбільше до вподоби.
- Що ви помітили? (Дайте ученицям і учням можливість поділитися вголос.)

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 12 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 й спровокувати поведінку, яка зашкодить не лише нам, а й нашому оточенню.
- Ризиковані емоції можна визначити, якщо поставити щодо них кілька питань.
- Після визначення ризикованої емоції ми можемо бути обачними щодо неї (вправлятися в обережності) та утримуватися від певних дій (вправлятися в стриманості), коли помічатимемо, що ситуація стає напруженішою.

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» (подані в кінці цього уроку), записаними так, щоб усім було видно.

Схема дій

- Покажіть учнівству групи емоцій, які вони створювали 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) спричинити велику пожежу. Це і є ті емоції, що здатні стати ризикованими. Що би діти не вибрали, запропонуйте їм усім класом стати детективами, спостерігати за цією емоцією й проводити «розслідування» за допомогою «контрольних запитань». Запросіть їх підійти до дошки та поставити «галочки» біля тих емоцій, які, на їхню думку, можуть бути ризикованими й потребують ретельнішого вивчення.
- Роздайте «Контрольні запитання про ризиковані емоції» усім учням і ученицям.
- Оберіть одну з емоцій, позначену дітьми як потенційно ризиковану, тоді разом пройдіться за списком перевірки. Читайте кожне запитання вголос, по одному.
- Перейдіть до наступної емоції та знову перевірте всі запитання за списком.
- Коротко підсумуйте вправу: запитайте, чи визначені учнівством ризиковані емоції мають щось спільне і чи варто бути обачними, коли помічаємо ризиковані емоції в собі та в інших.

Підказки для вчительства

- Пильнуйте, аби учнівство не вирішило, що ризиковані емоції – це «погані» емоції і їх треба боятися або стримувати. У житті є чимало речей, з якими треба бути обачними, наприклад: вогонь, побутові прилади, цінні чи крихкі предмети. Та обачність не означає повну відмову, а лише таку поведінку, щоб не нашкодити собі та іншим. Ми визначаємо ризиковані емоції й стратегії поведінки з ними для того, щоб учнівство навчилося конструктивно керувати власними емоціями без необхідності стримувати їх.
- «Контрольні запитання про ризиковані емоції» покликані допомогти учнівству 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. Можливо, з позиції економії часу буде ефективніше об'єднати їх у групки і роздати учнівству.

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 великі пожежі, якщо дати їм вийти з-під контролю.
- Як ми називали ті емоції, які можуть обернутися великою пожежею? Ми називали їх ризикованими емоціями. Вони здатні розростися й спричинити труднощі.
- Чи можуть деякі з цих 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, мов детективи, проведемо розслідування, щоб з'ясувати, наскільки ризиковані обрані вами емоції.
- На щастя, у нас є гарний інструмент для детективів – ось цей список контрольних запитань. Завдяки ним ми можемо перевірити, чи ризикована емоція, і якщо так, то наскільки.
- Спершу перевіримо за цими контрольними запитаннями емоцію «розчарування». (Пройдіться за запитаннях

разом із учнями, нехай вони дають відповіді, а ви записуйте їх на дошці або великому аркуші.)

- Тепер, коли ми дали відповіді на всі запитання, усе стає зрозуміло. Розчарування – це ризикована емоція? Якщо відповідь ствердна, то наскільки ризикована?
- (Зробіть те саме з іншими емоціями, скільки вистачить часу.)
- Отже, ми виявили кілька ризикованих емоцій, а тепер подумайте, що між ними спільного. Як гадаєте, чим вони схожі між собою?
- Як нам проявляти обережність, коли ми помічаємо ризиковані емоції в собі або в 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. З програми СЕЕН ви вже знайомі з багатьма стратегіями для цього: заземленням, ресурсністю, стратегіями «Миттєва допомога!». Можете підказати їм й інші виходи: поговорити з другом / подругою або дорослою людиною, глибоко подихати, узяти паузу, піти геть, знайти рішення проблеми тощо.)

РЕФЛЕКСІЙНА ПРАКТИКА | 6 хвилин

Стежимо за своїми емоціями

Огляд

Ця вправа схожа на заключну рефлексійну практику третього розділу (шостий урок, вправа «Стежимо за своїм розумом»). Єдина різниця в тому, що під кінець 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 в зручну позу.
- Коли ми надто збуджені або надміру втомлені, коли ми не в своїй зоні стійкості, нам важко тренувати увагу. Це схоже на ті малюнки, які ми робили про розум, коли він хоче спати або стрибати.
- Тому сядьте рівно, спину тримайте прямо. Щоб не відволікатися, опустіть погляд дотолу або заплющте очі.
- Спершу проведіть ресурсність і заземлення, щоб повернутися в зону стійкості.
- Подумайте в тиші про один зі своїх ресурсів або про улюблену людину чи річ.
- Якщо хочете, можете провести заземлення там, де сидите. Добре відчуйте стілець під своїм тілом та уявіть, що ви – міцне дерево, коріння якого іде глибоко в землю. (Зробіть паузу.)
- А тепер зосередьтеся на диханні. Відчуйте, як повітря входить крізь ніс і проходить по тілу. Відчуйте, як ви видихаєте. Нагадую: якщо почуватиметеся не дуже зручно, можете повернутися до свого ресурсу або провести заземлення. (Зробіть паузу на 30 секунд або довше, якщо вашому учнівству зручно.)
- А тепер спробуйте стежити тільки за тим, що відбувається в вашій голові.
- Зараз ми припинимо зосереджувати увагу на диханні й будемо просто спостерігати за тим, що спаде нам на думку.
- Але замість того, щоб дозволити думкам й емоціям заволодіти нами, ми спробуємо просто спостерігати за ними. Це означає, що ми не будемо думати чи переживати емоції, а просто помічатимемо, що саме з'являється в нашій голові.
- Посидьмо в тиші з повною увагою і спробуймо це зробити. (Зробіть паузу на 15-30 секунд або довше, якщо ваші учні й учениці зможуть стільки витримати.)
- Коли помітите в себе емоцію, думку або самовідчуття, тихенько підніміть руку. А коли вони відійдуть, опустіть.
- Якщо будете відволікатися або почнете активно думати чи переживати свої емоції, то пригадайте, що ми просто стежимо за ними, мов спостерігачі: як вони приходять, тримаються в голові якийсь час і відходять. А тепер спробуймо утримати такий стан трошки довше. (Зробіть паузу на 15-30 секунд або довше.)

- Тепер розплющте очі й поділіться 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?
- Звідки ви знаєте, що ця емоція є ризикованою для вас?
- Що у вашому тілі вказує на те, що ви переживаєте цю емоцію?
- Які ресурси допомогли вам (або можуть допомогти) пережити цю емоцію (це можуть бути особисті ресурси або допомога ззовні)?
- Що було би, якби ви вміли помічати цю емоцію, щойно вона виникне ще до того, як перетвориться на пожежу?

ПІДСУМКИ | 3 хвилини

- Що би ви хотіли запам'ятати про емоції, які ми називаємо ризикованими, наприклад, злість?
- Що ви дізналися про те, як відрізнити ризиковану емоцію?
- Що станеться, коли ми швидко помітимо ризиковану емоцію?
- Чи дізналися ви про щось, що допоможе помічати ризиковані емоції?

ДОДАТКОВА ВПРАВА

В інший день попросіть учнівство повернутися до своїх щоденників СЕЕН і виконати одну письмову вправу.

- Прошу вас поставити собі таке запитання: «Яка емоція є ризикованою для мене?». Запишіть цю емоцію на чистій сторінці свого щоденника СЕЕН. Коли всі виберуть свої ризиковані емоції, ми про них трохи подумаємо.
- Ось кілька запитань, над якими я прошу вас задуматися й дати відповідь письмово:

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ПЕРЕВІРКИ РИЗИКОВАНИХ ЕМОЦІЙ

- Чи може ця емоція перерости в небезпечну лісову пожежу?
- Чи спричиняє ця емоція стрес в мене або в моєму оточенні?
- Що було би, якби всі 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 пропустили?

РОЗДІЛ 4

Керування емоціями

УРОК

6

Емоційна гігієна

Мета уроку

Мета цього уроку – познайомити учнівство з поняттям «емоційної гігієни», тобто як давати собі раду з емоціями або попереджати виникнення ризикованих емоцій, перш ніж вони ускладнять ситуацію для нас самих

і для інших людей. Учнівство працюватиме зі сценаріями, перевірятиме кожен 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;
- знайдуть стратегії для попередження наслідків ризикованих емоцій у себе та інших людей.

Ключові складові



Увага й самоусвідомленість

Тривалість

40 хвилин

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- групи емоцій (створені раніше), написані на дошці або великому аркуші паперу, щоб усім було видно;
- великий чистий аркуш паперу або дошку;
- по чотири робочі аркуші до вправи для осмислення для кожної дитини;
- по одному робочому аркушу до рефлексійної практики для кожної дитини.

«РОЗІГРІВ» | 4 хвилини

- Проведімо практику ресурсності та заземлення для заспокоєння та розслаблення тіла.
- Спершу займіть зручну вертикальну позицію. Погляд опустіть донизу або заплющте очі.
- Оберіть собі по одному ресурсу. Це може бути щось із вашого набору або щось нове, вигадане.
- Подумайте про свій ресурс і зосередьте на ньому всю увагу в тиші.
- Якщо вам більше підходить заземлення, можете провести його. (Зробіть паузу.)
- Що ви помічаєте всередині себе? Якщо знайшли приємне або нейтральне відчуття, зосередьтеся на ньому.
- Якщо вам неприємно, можете змістити увагу на щось інше або провести заземлення. Можете змінити позу, але спробуйте нікого не потривожити. Якщо все гаразд, то ще трохи потримайте увагу на своєму ресурсі. (Зробіть паузу.)

Завершуйте «розігрів» або, якщо маєте час, продовжте його практикою зміцнення уваги:

- Тепер зосередьтеся на диханні. Спробуйте простежити за тим, як вдихаєте й видихаєте.
- Якщо вам некомфортно стежити за диханням, можете повернутися до практики ресурсності або заземлення або ж просто зробити коротку перерву. Головне, нікого при цьому не потривожити. (Зробіть паузу на 15-30 секунд.)
- Якщо відволіклися, спробуйте повернути увагу до дихання. Можете порухува-

ти свої вдихи й видихи. (Зробіть трохи довшу паузу: 30-60 секунд або більше.)

- Увагу можна зміцнювати, якщо стежити за тілесними самовідчуттями або диханням. Можете обирати те, що вам найбільше до вподоби.
- Що ви помітили? (Дайте ученицям і учням можливість поділитися вголос.)

ОБГОВОРЕННЯ | 5 хвилин**Що таке емоційна гігієна?****Огляд**

Під час цього обговорення учнівство познайомиться з поняттям емоційної гігієни.

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 й себе, і тих, хто поруч, від її негативних наслідків.

Матеріали для уроку

Жодних.

Схема дій

- Залучіть учнівство до короткого обговорення емоційної гігієни. Спершу поговоріть про тілесну гігієну й турботу про своє тіло (можете скористатися прикладом проведення, поданим нижче).
- Запитайте клас: *Які процедури ми проводимо, дбаючи про своє тіло? Чому ми це робимо?* (Миємося, чистимо зуби тощо.)

- Запитайте, чи можливо так само дбати про свої емоції. Яким чином?
- Що з уже вивченого нами можна використовувати, щоб практикувати емоційну гігієну?

Приклад проведення

- *Хто з вас уже чув слово «гігієна»?*
- *Хто знає, що воно означає? Спробуйте разом дати визначення.*
- *Так, гігієна – означає догляд за собою з метою залишатися здоровими й задоволеними. Зазвичай це слово звучить, коли мова заходить про догляд за тілом. Ми використовуємо термін «гігієна тіла».*
- *Що ми робимо для того, аби подбати про гігієну тіла?*
- *Чому ми турбуємося про тіло? (Щоб бути здоровими, щоб добре почуватися, щоб тіло могло робити все, що ми від нього хочемо.)*
- *Подумаймо тепер про емоції. Як гадаєте, чи можливо турбуватися про емоції також? Чи допоможе це нам бути щасливішими й здоровішими?*
- *Що з того, що ви самі знаєте або вивчили тут разом може допомогти нам підтримувати себе в щасливому й здоровому стані стосовно емоцій?*
- *Чому турбуватися про свої емоції – це добре? (Бо ми будемо щасливішими. Краще даватимемо собі раду з ризикованими емоціями. Не будемо практикувати шкідливу поведінку через сильні негативні емоції.)*
- *Чудово. Усе, що ви назвали, і є емоційною гігієною.*

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 15 хвилин Практикуємо емоційну гігієну

Огляд

- Під час цієї вправи учнівство визначить стратегії, якими можна користуватися, якщо зіткнулися з ризикованою емоцією, що виходить із-під контролю.

Що вивчатимемо

- Так само, як ми турбуємося про своє тіло (фізична або тілесна гігієна), можна дбати про розум (емоційна гігієна).
- Існують різні стратегії для керування ризикованими емоціями.
- Емоційна гігієна дає нам змогу «стриматися» і тим захистити себе та інших.

Матеріали для уроку

- Підготуйте:
- великий аркуш паперу або дошку із записаними на них «Стратегіями для ризикованих емоцій»;
- робочі аркуші для кожного учня й учениці: по чотири примірники до вправи для осмислення й по одному для рефлексійної практики.

Схема дій

- Нагадайте учнівству вправу про створення груп емоцій і про те, які з емоцій ми називаємо ризикованими. Повісьте складений вами список ризикованих емоцій або запишіть його заново, щоб усі в класі його бачили.
- Нагадайте учнівству про Тарасика з розповідей про «Тарасиків важкий день» або «Тарасиків день у бабусі» (другий урок цього розділу). Можливо,

діти вже забули цю історію, тоді варто нагадати її або повторно зачитати початок.

- Коли читатимете, запитайте учнівство, у яких ситуаціях Тарасик міг відчувати одну з ризикованих емоцій. Відтворіть вміст роздаткової картки на великому аркуші паперу або дошці, щоб змодельювати першу ризиковану емоцію.
- Коли учнівство зауважить ризиковану емоцію в Тарасика, скористайтеся списком стратегій (поданим наприкінці цього уроку), щоб скласти ідеї поведінки для Тарасика – що він міг би зробити, щоб подолати цю ризиковану емоцію.
- Попросіть учнівство по двоє або троє пройти решту розповіді, виявити інші ризиковані емоції та запропонувати, які стратегії можуть допомогти Тарасикові подолати їх.
- Виділіть час для обговорення з класом.

Підказки для вчительства

Якщо матимете нагоду, скажіть учнівству, що іноді одна стратегія спрацьовує з ризикованою емоцією в одній ситуації, та не спрацьовує в іншій. Саме тому варто мати кілька стратегій для ризикованих емоцій.

Приклад проведення

- *Хто пригадує нашу вправу про групи емоцій? Можете поділитися з класом, щоб усі пригадали?*
- *Так, ми тоді добирали пов'язані емоційні слова.*
- *Хто пам'ятає емоції, про які ми говорили, що вони ризиковані? (Повторіть цей матеріал із класом: нага-*

дайте, які емоції вони віднесли до ризикованих. Повісьте список ризикованих емоцій, які ви визначили на попередньому уроці.)

- *Чи всі люди переживають цю емоцію в той чи той момент?*
- *Пригадаймо собі історію про Тарасика, як він поїхав до своєї бабусі. Хто пам'ятає?*
- *Тарасик поїхав до бабусі. Коли він прокинувся вранці, то не міг згадати, де він. Потім він дізнався, що його друг не зможе прийти побавитися. Ще пізніше він пішов гуляти до парку, але інші діти не взяли його до гри.*
- *Як гадаєте, чи міг Тарасик пережити при цьому ризиковані емоції? Які саме? (Щойно хтось назве ризиковану емоцію, запишіть її вгорі свого робочого аркуша чи дошки, і нехай учні й учениці теж занотують її на своїх аркушах.)*
- *Якщо він відчував цю ризиковану емоцію, які тілесні самовідчуття могли в нього з'явитися? (Запишіть на своєму «аркуші» і попросіть учнівство зробити те саме.)*
- *Що він міг зробити, аби допомогти собі впоратися із цією ризикованою емоцією? Чи знаємо ми якісь стратегії для її подолання? (Запишіть їх на дошці під заголовком «Що ми можемо зробити для себе».)*
- *А якби ми були поруч із Тарасиком? Що би ми могли зробити, щоб допомогти йому подолати цю емоцію? (Це стратегії для інших. Запишіть їх на дошці під заголовком «Що ми можемо зробити для інших».)*

- Чудово! Ми придумали способи допомагати собі й допомагати іншим.
- А що, якби Тарасик відчув якусь іншу ризиковану емоцію? Наприклад, страх, лютість, розчарування або самотність?

Нехай учні й учениці об'єднаються в пари або трійки і попрацюють над цими чотирма ризикованими емоціями разом. Повторіть запитання:

- Як ця емоція відчувається на рівні тіла?
- Що він міг би зробити сам для себе?
- Що міг би зробити для нього друг?
- Уявіть, що Тарасик прийшов до нас просити допомоги, бо його раз за разом накриває ризикованими емоціями. Він почув, що ми вивчаємо емоційну гігієну. Чого ми могли би навчити його, що можна практикувати щодня і тим самим підготуватися до того, щоб стримати іскру й не дати їй перетворитися на пожежу?

РЕФЛЕКСІЙНА ПРАКТИКА | 13 хвилин

Що робити, 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:

- робочі аркуші до рефлексійної практики про ризиковані емоції;
- картки та плакат із групами емоцій.

Схема дій

- Поясніть, що Тарасик дізнався в нашому класі про те, що він теж може практикувати емоційну гігієну. Тепер він знає, що коли починає переживати ризиковану емоцію, то може дещо із цим зробити.
- Поясніть, що кожен учень і кожна учениця (або парами) можуть обрати якусь одну емоцію зі списку ризикованих (або дайте їм можливість витягнути серед карток із назвами). Після цього попросіть їх подумати, як Тарасик використовує стратегії для подолання саме цієї ризикованої емоції, щоб не допустити більших проблем для себе чи оточення.
- Виділіть час, щоб діти поділилися з класом своїми ідеями.

Підказки для вчительства

- Розмова про ризиковані емоції та потенційно шкідливу поведінку може теж бути ризикованою, якщо учнівство почне проговорювати власні травми чи досвід. Саме тому вони починають знайомство з такими емоціями через вигадану третю особу (Тарасика). Вони природно примірятимуть ці знання на 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 й дізнався те, що й ми. Він може практикувати емоційну гігієну. Тепер він знає, що коли переживатиме ризиковану емоцію, то знатиме, як діяти.
- Кожен і кожна з вас зараз обере одну з ризикованих емоцій, про які ми говорили і які були в наших групах емоцій.
- Тепер подумайте, що може зробити Тарасик, аби дати собі раду з цією емоцією і не допустити, щоб вона переросла в більші проблеми, тобто щоб іскра не перетворилася на лісову пожежу.
- Тепер на своєму робочому аркуші намалюйте або напишіть, як Тарасик користується цією стратегією проти ризикованої емоції. Після того охочі зможуть поділитися своїми ідеями з класом.
- (Виділіть 10 хвилин на малювання / письмо, після того дайте дітям можливість поділитися.)

ПІДСУМКИ | 3 хвилини

- Чим, на вашу думку, може бути корисною емоційна гігієна?
- Як нам вправлятися в емоційній гігієні, щоб практикувати її щоразу краще?

ДОДАТКОВА ІДЕЯ

Учнівство може перетворити свої робочі аркуші з ризикованими емоціями на власні ілюстровані розповіді для допомоги іншим виходити зі скрутних ситуацій.

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 самовідчуття може виникати в 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?

РОБОЧИЙ АРКУШ ДО ВПРАВИ ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ

Ризикована емоція:

Зрозуміти емоції

Коли людина може переживати цю емоцію?

Чи всі переживають цю емоцію?

Які потреби пов'язані з цією емоцією?

Які тілесні самовідчуття пов'язані з цією емоцією?

РОБОЧИЙ АРКУШ ДО РЕФЛЕКСІЙНОЇ ПРАКТИКИ

Ризикована емоція:

Стратегії, які допомагають давати раду з цією емоцією

Що можна зробити на рівні тіла?

Що можна зробити на рівні розуму?

Що можна зробити з іншими людьми?

Що можна зробити, коли бачимо, що хтось інший переживає цю емоцію?



SEE Learning

Social, Emotional, and
Ethical Learning

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 опановували на уроках перших чотирьох розділів особистісного рівня, можна застосувати й тут, але тепер не до себе, а до однокласників, однокласниць і тих, із ким спілкуються щодня.

Діти цього віку природно цікавляться іншими людьми та придивляються до них, учням і ученицям бракує навичок дослухатися до оточення, ставити запитання та розуміти схожості й відмінності між собою та іншими. У цьому розділі розглядається 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 та іншим.

У цьому віці діти іноді припускають, що інші думають і відчують так само, як вони. Або ж сприймають відмінності між людьми як абсолютні, так, ніби різні люди не можуть мати нічого спільного. Мета цього розділу – допомогти знайти золоту середину, цінувати схожості та відмінності такими, якими вони є, і зрозуміти, що вони не заперечують одна одну. У точці, де сходяться спільності та відмінності між людьми, і виникає щире та сповнене поваги співпереживання до себе та інших.

На першому уроці, «Розуміти емоції інших у контексті», учнівство дізнається, що різні люди можуть переживати різні емоції в одній і тій же 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 розуміння, наскільки сильно контекст (події з минулого та інші аспекти того, ким ми є) впливає на те, як ми реагуємо на ситуації та оточення. Це потрібно для розуміння й 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, з повною увагою, не перебивати, не відволікатися і 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 відчувати те, що й інша людина, і проявити турботу (емоційна емпатія). Таке слухання ґрунтується на учнівських навичках уваги та додатково відточує їх, оскільки воно 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 подумає 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 і вийти», про коло, і з її допомогою вивчатимуть питання 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 учні й учениці 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 здобуті та опрацьовані навички уваги та емоційної усвідомленості. Навичку вдумливого слухання, із якою діти познайомляться в цьому розділі, вони можуть повторювати протягом тижня, особливо коли спілкуватимуться одне з одним. Ця практика цілком застосовна в повсякденному житті.

Особиста практика вчительства

Коли опрацьовуватимете 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 й 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 вивчення 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 і 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 пройдётиме 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, з емпатією) – ваш приклад надихне дитину й продемонструє ваше з нею емоційне співналаштування, що є важливою складовою емпатії, яка полягає в 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 її 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, а саме: як виникають емоції та як орієнтуватися в них (керувати ними).

Додаткове читання

Нагадуємо, що структура навчальної програми СЕЕН, про яку йдеться в «Методичних вказівках до СЕЕН», пояснює цілу навчальну програму. Англійською з ними можна ознайомитися на сайті www.compassion.emory.edu, а українською мовою – 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

працюватиме зі сценаріями, персонажі яких по-різному реагують на схожі ситуації, і це дасть дітям зрозуміння, 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 одну й ту ж ситуацію.

Ключові складові



Міжособистісна усвідомленість

Тривалість

25 хвилин

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- історію «Антон і Аліса бачать собаку» (подана в цьому уроці);
- папір та приладдя для малювання для всіх дітей.

«РОЗІГРІВ» | 3 хвилини

- Проведімо коротку вправу на увагу. Як нам хочеться почуватися на рівні тіла?
- Спершу займімо зручну позу, спину тримаймо рівно. Я буду з розплющеними очима, а ви можете заплющити їх або дивитися в підлогу.
- Тепер оберіть один із ресурсів зі свого набору або ж уявіть новий: щось, від чого ви відчуваєтеся щасливішими – у комфорті й безпеці.
- 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. А якщо неприємно, то перенесіть увагу на іншу частину тіла, яка відчувається краще. (Зробіть паузу.)
- Тепер зосередьмося на диханні. Спробуймо простежити за тим, як ми вдихаємо та 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 трохи довшу паузу: 30-60 секунд або більше.)
- Завершуймо цю вправу, розплющуйте очі. На що ви звертали увагу? (Дайте ученицям і учням можливість поділитися враженнями 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 одну й ту ж ситуацію різними емоціями.

Що вивчатимемо

- Ми можемо по-різному реагувати на одну й ту ж ситуацію й по-різному почуватися у 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 учням і ученицям, що зараз ви разом послухаєте розповідь і звернете увагу на те, як відчуваються її персонажі. Скажіть дітям, що іноді в тій же 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?
 - Підніміть руку, якщо ви би почувалися так само, як Аліса.
 - А як Антон почувався? Чому ви вважаєте, що він почувався саме так?

- Хто з вас почувався б так само, як Антон?
- Як ви гадаєте, чому Аліса й Антон мали різні почуття до одного й того ж собаки?
- Якщо вистачить часу, прочитайте історію ще раз і попросіть учнів і учениць піднімати руки, коли, на їхню думку, персонажі переживатимуть якісь емоції, а 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, яка може бути корисною і на цьому уроці.
- Якщо потрібно, можете змінити розповідь так, щоб вона була ближчою і зрозумілішою для ваших учнів і учениць.
- Коли дійдете до запитань для обговорення того, як учнівству розуміти, що думають інші люди, можете попросити їх придумати запитання, за допомогою яких вони отримають цю інформацію від інших. Або цілим класом скласти список запитань.

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 чути все гучніше. Аліса посміхається, її карі очі радісно поблискують. Вона захоплено озирається, намагаючись углядіти 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 оглядає ігровий майданчик. Антон відчуває, як пітніють долоні, а серце починає битися все швидше. По руках і ногах пробігає заряд енергії. Він іще 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 й іде коридором.

Приклад проведення

- Як почувалася Аліса в цій історії? Чому ми вважаємо, що вона почувалася саме так?
 - Підніміть 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 собакою?
- Зараз я ще раз прочитаю оповідання й прошу вас підняти руку тоді, коли почуєте щось, що свідчить про почуття героїв. Поясніть, чому персонаж почувався саме так і чому ви так вважаєте.
- (Прочитайте розповідь уголос вдруге й зупиняйтеся для обговорення настрою і почуттів героїв.)

- (Обговоріть 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? Які запитання можна поставити людині, щоб зрозуміти, що вона думає й відчуває? (Запишіть відповіді на дошці або великому аркуші паперу.)
 - Згадайте щось, що ви дуже любите (наприклад, якісь ігри, страви, спорт чи інші заняття), а інші люди – ні.

РЕФЛЕКСІЙНА ПРАКТИКА | 7 хвилин

Ми по-різному переживаємо події

Огляд

Учні будуть згадувати ситуації, у яких вони почувалися захопленими з певного приводу, а також знайомих їм людей, які зреагували б інакше.

Що вивчатимемо

Речі чи події, які викликають у нас сильні емоції, можуть викликати в оточення 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. Хай піднімуть руки ті, хто згадав таку ситуацію, і поділяться своїми відчуттями. Це допоможе решті пригадати свої життєві історії. Можете також поділитися з дітьми кількома власними прикладами.
- Попросіть дітей попрацювати індивідуально й намалювати ілюстрацію до ситуації, 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 із класом тим, що вони намалювали, і чому деякі зображені персонажі відчуваються самотньо в цій ситуації, а інші – ні.

Підказки для вчительства

Жодних.

Приклад проведення

- Зараз я роздам усім по аркушу паперу й приладдя для малювання. Перш ніж почати малювати, дочекайтеся, будь ласка, моїх рекомендацій.

- Підніміть руки, як згадаєте ситуацію, коли ви були щиро захоплені чимось.
- Розкажіть про це, будь ласка. (Попросіть кількох учнів і учениць поділитися й запропонуйте власний приклад.)
- Тепер заплющте очі або переведіть погляд униз. 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 переживати інші почуття з цього ж 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 самостійно в тиші, а в кінці поділимося 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?
- Якщо хтось переживає емоції, відмінні від наших, які запитання ми би могли 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, що означає слухати з повагою, емпатією, повною увагою, не перебивати, не відволікатися та не зосереджуватися на собі й 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 і навчатися одні від одних.

Навчальні результати

Учениці й учні:

- дізнаються, як практикувати вдумливе слухання;
- спробують слухати одні одних вдумливо, не перебиваючи і не зосереджуючись на собі;
- подумають, як використовувати вдумливе слухання в школі або в житті.

Ключові складові



Міжособистісна усвідомленість

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.

Тривалість

30 хвилин

«РОЗІГРІВ» | 4 хвилини

- Проведімо коротку вправу на увагу. Що нам хочеться відчувати 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 ресурс зі свого набору або ж уявіть новий – щось, від чого ви почуваетесь щасливішими, тобто краще й безпечніше.
- 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. 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 раптом відволіклися, спробуйте повернути увагу до дихання. Можете порахувати свої вдихи й видихи. (Зробіть трохи довшу паузу: 30–60 секунд 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 та ділитися даром вдумливого слухання одні з одними.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- таймер або годинник.

Схема дій

- Коли робитимете презентацію перед класом, не кажіть їм, що ви показуєте неуважне слухання. Просто дайте їм можливість відгадати, що відбувається.
- Під час слухання в ролях той / та, хто говорить, 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 неуважно, 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 всі 45 секунд попри ваше очевидне невміння слухати. (Нижче, у підказках для вчительства, є рекомендації про підготовку до цієї вправи.)

- По завершенні 45 секунд, подякуйте мовцеві та попросіть клас щиро поаплодувати йому / їй за виконану роль.
- Попросіть учнівство обдумати побачене, скористайтеся запитаннями, поданими в прикладі проведення.

Підказки для вчительства

- Радимо вам провести «репетицію» цієї вправи із 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 в класі можуть сміятися. Їх або смішитиме ваша поведінка, або вибиватиме з рівноваги неухажне слухання. Можете поставити їм нейтральні (неупереджені) запитання про їхню реакцію, щоб допомогти зрозуміти, чому вони сміялися із 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 вам запам'яталося. (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. 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 людини, яка говорила? Як вони реагували на мою поведінку? Якби ви були на їхньому місці, як би ви почувалися?*
- *Запитаймо їх: як воно – розмовляти з людиною, яка геть не уміє слухати? Чи помічали 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: тебе слухають вдумливо – тебе слухають не уважно. Діти складуть опис вдумливого слухання, після чого коротко повправляються у вдумливому слуханні в парах.

Що вивчатимемо

- Існує велика різниця між неуважним 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 звернути увагу на різниці 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 і розум до вдумливого слухання. Запитайте, як вони себе поводитимуть, і захотять 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 і виставте таймер на 60 секунд.
- Коли час вийде, попросіть їх зупинитися. Запитайте решту класу, які ознаки вдумливого слухання вони помітили.

Якщо вони назвуть щось, чого немає 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.
- Об'єднайте учнівство в 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 у цей час має вдумливо слухати. Можна пояснити суть заняття, яке подобається, чому воно подобається, коли вони вперше почали цим займатися тощо.
- По завершенні 90 секунд 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 слухали? 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 наступну 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 зголовилися 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 відчуваюся...».)*
- *А як ви відчуваєтеся, коли вас уважно слухають? (Попросіть дітей озвучити свої ідеї та запишіть їх на великому аркуші паперу із заголовком «Коли мене слухають, я відчуваюся...».)*

- 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 не уважного слухання і запропонувати їм назвати протилежні прояви такої поведінки.)
- Куди дивитися, коли слухаєш вдумливо? Який вираз обличчя свідчить про вдумливе слухання? Де мають бути руки? А якою має бути поза? Як функціонує 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.
- Спробуймо 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 говоритиме 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 зафіксували? (Дайте учнівству можливість висловитися. Якщо хтось почне критикувати, нагадайте своє запитання.)
- Чи помітили ви якісь ознаки вдумливого слухання, яких ще немає 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, перший мовець має розповідати про улюблене заняття, а решта практикуватимуть 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 виявилось складним у вдумливому слуханні?

ПІДСУМКИ | 3 хвилини

- Пригадайте, будь ласка, якусь ситуацію, що відбулася вчора, коли вас вдумливо слухали? Як це було? По чому ви знали, що це вдумливе, уважне слухання?
- Чи можете пригадати ситуацію за вчора, коли ви вдумливо слухали когось? Ви пам'ятаєте, що вони казали і як ви почувалися?
- Тепер ми знаємо, як слухати інших вдумливо, і будемо робити це в класі разом частіше.

ДОДАТКОВА ІДЕЯ

Вдумливе слухання можна практикувати щиро, регулярно та з різними запитаннями в будь-якій академічній сфері, де має місце групова або парна робота.

РОЗДІЛ 5

Навчатися одні від одних, пізнавати одні одних

УРОК
3

Поцінювання розмаїтості та спільності між людьми

Мета уроку

На цьому уроці діти визначатимуть 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 дуже важливо. Наприклад, у всіх є тіло, яке переживає самовідчуття, ми живемо

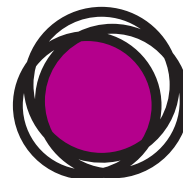
в громадах, маємо базові потреби, хочемо бути щасливими, цінуємо доброту й прагнемо її від інших і переживаємо емоції. Такий підхід до розмаїтості та відмінностей між людьми – вивчення їх у контексті спільних потреб та переживань – може допомогти дітям зрозуміти, чому так важливо цінувати розбіжності між людьми.

Навчальні результати

Учениці й учні:

- розглянуть, чим схожі й відмінні всі люди;
- 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 із заголовками, написаними нижче / колонки:
 - «Чим ми всі схожі»;
 - «Чим ми всі відрізняємося»;
 - місце для третьої колонки;
- маркери.

Тривалість

30 хвилин

«РОЗІГРІВ» | 3 хвилини

- Проведімо коротку вправу на увагу. Що ми хочемо відчувати в тілі?
- Спершу займіть зручну позу, спину тримайте рівно. Я буду з розплющеними очима, а ви можете заплющити або дивитися в підлогу.
- Оберіть один ресурс зі свого набору або уявіть новий: щось, від чого ви почуваетесь краще, безпечніше, щасливіше.
- Тепер подумайте про цей ресурс і спробуйте 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 неприємно, то перенесіть увагу на іншу частину тіла, яка почуваетесь краще. (Зробіть паузу.)
- Тепер зосередьтеся на диханні. Спробуйте 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 раптом відволіклися, спробуйте зосередити увагу на диханні. Можете порахувати свої вдихи й видихи. (Зробіть трохи довшу паузу: 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 і вийти» учнівство подумає про спільності та відмінності між людьми.

Що вивчатимемо

- Люди різні, але кожен і кожна з нас мають щось подібне 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.
- По одному зачитуйте твердження, прописані для цієї вправи.
- 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 запитуватимете їх про те, яким виходить їхнє коло, хто всередині, хто зовні. Далі подякуйте, попросіть повернутися на початкові позиції та продовжуйте вправу.
- Після прочитання всіх тверджень попросіть учнівство повернутися на місце й проведіть короткий підсумок, орієнтуючись на такі запитання:
 - Чим ми відрізняємося одні від одних?
 - Чим ми схожі?

Підказки для вчительства

- Ця вправа принесе більше користі, якщо вам вдасться виділити хвилину і 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 порушує тем, про які учнівству незручно говорити. Почніть із того, чим ваші учні й учениці різняться між собою, наприклад, уподобаннями або індивідуальними характеристиками, а тоді переходьте до подібностей, про які ми вже говорили в межах програми: ми переживаємо однакові емоції, самовідчуття, потреби, рівні уваги, доброти тощо.
- Вам знадобиться простір, щоб учнівство могло зібратися у велике коло, усередину якого можна робити крок. Можливо, потрібно буде розсунути парти або використати більше приміщення, як-от актову залу чи майданчик на вулиці.
- *Альтернативи:* Замість кроку в коло / з кола, можете попросити учнівство сформулювати коло зі стільців і підвоститися чи залишатися сидіти після запитання або піднімати руки. Який би метод ви не обрали, головне, щоб учнівство бачить одне одного й розуміє, як їхні однокласниці й однокласники відповідають на запитання.

- У процесі виконання вправи можете озвучувати, у кого що спільне і з ким, перш ніж учнівство почне помічати ці речі самотійно.
- Не запитуйте, чому учні й учениці вступають чи не вступають у коло. Цілком можливо, що вони щось не розчули чи не зрозуміли. Якщо це так, повторіть запитання, але й приймайте всі відповіді без критики.

Приклад проведення

- *Станьмо великим колом.*
- *Коли те, що я казатиму, буде про вас правдою, робіть один крок уперед, усередину кола. Якщо це 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. 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. Спробуймо інакше. Зробіть крок у коло, якщо ви переживаєте 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.
- Зробіть крок у коло, якщо у вас є ресурс, за допомогою якого ви здатні заспокоїти розум або тіло. Дякую, можете повертатися на місце.
- Станьте всередину кола, якщо для життя вам потрібна їжа. Озирніться, хто стоїть із вами в колі? Ким би ми 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 всередину! Схоже, всі люблять 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? Здається, 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 різні?

Огляд

Під час цієї вправи учні й учениці проаналізують, що в них між собою спільного.

Що вивчатимемо

- Люди мають між собою багато спільного.
- Деяко 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 відрізняємося»;
 - місце для третьої колонки;
- маркери;
- аркуш із запитаннями для інтерв'ю (по одному на кожного учня / кожну ученицю).

Схема дій

- Перш ніж починати вправу, пригадайте з класом ознаки вдумливого слухання.
- Об'єднайте дітей парами й роздайте всім по аркушу із запитаннями для інтерв'ю.
- Попросіть учнівство провести інтерв'ю одне з одним, пам'ятаючи про практику вдумливого слухання. Нехай усі запишуть відповіді партнера / партнерки на своєму аркуші. Виділіть по 2-3 хвилини на кожну бесіду.
- Коли всі проведуть інтерв'ю, попросіть кожну пару звернути увагу на те, що між ними спільного, а що відмінного. Допишіть їхні думки до списків.
- Повторіть і попросіть їх придумати ще дві речі, якими люди схожі між собою і якими відмінні. Допишіть їхні думки до списків.
- Разом проаналізуйте записане. Поставте учнівству такі запитання:
 - Чи всі згодні, що ці речі характерні для більшості людей? Чи однакові вони у всіх? Якщо згодні, підніміть руку. (Якщо хтось не згоден, попросіть пояснити, чому.)
 - Чи ці речі характерні для всіх людей на планеті? Якщо згодні, підніміть руку. (Якщо хтось не згоден, попросіть їх пояснити, чому.)
 - Чи є ще щось, чим ми різнимось і що можна дописати в другий список?
- Після того як усі висловилися, зачитайте перший список уголос. Зверніть увагу на ті пункти з названого, які належать

до поняття «спільності з людством», і напишіть слова «спільність із людством» на великому аркуші.

- Створіть нову колонку під назвою «Щось унікальне про мене». Поясніть, що це означає, наприклад, хай вигадують оригінальне ім'я, що притаманне тільки їм. Попросіть учнівство назвати одну річ, яка є унікальною для кожного / кожної з них. Запишіть це в новій колонці під назвою «Щось унікальне про мене».

Підказки для вчительства

- Уважно стежте, що діти озвучують як спільності, коли виконують цю вправу, бо іноді вони можуть висловлювати делікатні речі. Наприклад, хтось може сказати «У всіх є тато». Не викликайте дітей висловлюватися, натомість дайте змогу кожному / кожній озвучити, що їх стосується, а що ні.
- Після того як учнівство назве кілька ознак, що є спільними для нас усіх, попросіть їх об'єднатися в пари чи трійки та придумати 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 із цього ми з вами сьогодні практикуватимемо? (Дайте дітям можливість висловитися.)
- Сьогодні ми проведемо інтерв'ю в парах, щоб краще дізнатися одне про одного. Ви по черзі ставитимете запитання, як це роблять журналісти. Ті, хто ставлять запитання, зачитують їх

з аркуша, вдумливо слухають відповіді та записують їх. Потім поміняєтеся ролями.

- Коли завершите, трохи подумайте про цей досвід – що у вас із партнером чи партнеркою спільного, а що відмінного між собою ви помітили.
- (Виділіть 2-3 хвилини на кожне інтерв'ю та записування відповідей. Після цього поверніться до роботи всім класом.)
- Попросіть кожну пару поділитися, що вони виявили між собою спільного, а що відмінного. (Дайте час на обговорення. Запишіть ідеї в список.)
- А тепер спробуймо придумати ще дві ознаки, якими люди можуть різнитися між собою. (Дайте час на обговорення, запишіть ідеї на дошці чи великому аркуші паперу.)
- Чудово! Повернімося до наших списків.
- Чи всі згодні з тим, що ці речі є спільними для більшості людей? Чи однакові вони в усіх? Якщо згодні, підніміть руку. (Якщо є не згодні, попросіть їх пояснити, чому.)
- Чи ви згодні з тим, що ці речі притаманні всім людям на світі? Якщо так, підніміть 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.)
- А тепер я зачитаю вголос список того, що в нас усіх є спільного. Це те, що має кожна людина. Те, що нас єднає як людство. Можемо назвати цей список «спільність із людством». (Запишіть ці слова на своєму аркуші.)

- А тепер складемо ще один список: «Щось унікальне про мене». (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 та прізвище.
- Хто хоче назвати щось унікальне про себе? (Запишіть те, чим поділяться діти, в окрему колонку.)

ПІДСУМКИ | 3 хвилини

- Що вас здивувало в списку спільних ознак для всіх 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 й проявляти більше співпереживання одне до одного? Як? Чому?

ДОДАТКОВІ ІДЕЇ

Попросіть учнівство створити два плакати:

- один зі списком ознак, що є спільними для вашого учнівства й для людства загалом;
- другий – зі списком ознак, які роблять кожного й кожну з них унікальними.

Повісьте плакати в класі. Коли до класу приходитимуть відвідувачі й відвідувачки, просіть їх прочитати плакати й поділитися, чим вони схожі з вашим учнівством, а що вони мають унікального.

Ім'я _____ Дата _____

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ІНТЕРВ'Ю

Мого партнера / партнерку звать _____

Коли в тебе день народження? _____

Які самовідчуття ти переживаєш у тілі, коли хтось проявляє до тебе доброту? _____

Що ти не любиш їсти? _____

Коли тобі складно бути уважним / уважною? _____

У тебе є домашні тварини? Які? _____

Яку емоцію тобі подобається відчувати? _____

Твоя улюблена стратегія «Миттєва допомога!»? _____

Від чого ти усміхаєшся? _____

Що цікавого можеш розповісти про свою сім'ю? _____

Що тобі в собі дуже подобається? _____

Що цікавого про тебе не знають інші? _____



SEE Learning

Social, Emotional, and
Ethical Learning

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 й співпереживання, а не злоблिवе й жорстоке ставлення. Так же 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 учнівство зможе розуміти емоції та поведінку інших людей у контексті, їм легше даватиметься емпатія та співпереживання щодо цих людей. Діти почуватимуться ближчими до оточення, знизиться їхнє відчуття самотності й ізольованості. Крім того, уміння розуміти інших та виховувати в собі добре ставлення до них допомагає краще зрозуміти себе й добріше ставитися до себе.

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 почуття прив'язаності чи ніжності до цієї особи. Ці якості важливі й для співпереживання собі. Докторка психології Крістін Нефф, одна з провідних світових експерток у цій темі, пише, що співпереживання собі означає ставитись «з добротою та розумінням до себе в моменти власної слабкості»². Дуже важливо допомогти учнівству молодших класів познайомитися зі співпереживанням, оскільки вони лише вступають у той етап життя, коли їх постійно і по-різному оцінюватимуть: учителі й учительки, батьки й матері, опікуни й опікунки, а також однолітки. Відтак критично потрібно, аби вони знали: будь-які невдачі, що 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 дії і слова, які можна використати для підтримки друга чи подруги у важку хвилину, можна так само використати й до себе. Тут також підштовхуємо учнівство до «мислення зростання», тобто розуміння, що навчання – процес тривалий, а невдачі – неминучі, тому вони не є причиною здаватися чи гризти себе. Уміння відпускати

.....

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/>

нереалістичні очікування (наприклад, що все даватиметься легко, що можна завжди бути переможцями чи що ніколи не зазнаєш невдач і провалів) – це узагалі ключова складова співпереживання собі, оскільки підриває самокритику й низьку самооцінку, що неминуче з'являються, коли учнівство стикається з труднощами.

Уроки 3 і 4 присвячені співпереживанню іншим, потрібно розуміти їхні потреби та відчувати певний емоційний зв'язок із цими людьми. Як ішлося в «Методичних вказівках» до програми СЕЕН, співпереживання залежить від усвідомленості та веде до залученості в інтересах інших людей.

На третьому уроці діти знайомляться із цим через історію про співпереживання й прощення, де йдеться про те, як троє друзів потерпають від знущань хлопчика Іллі й сердяться на нього. Але пізніше вони дізнаються про ситуацію в його сім'ї й починають відчувати до нього емпатію. Діти вирішують особисто звернутися до Іллі з пробаченням і пропозицією дружби.

У цьому уроці впроваджуємо кілька ключових понять стосовно прощення й 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 на рішення допомогти їм.

Дуже важливо, щоб учнівство при цьому зрозуміло, що співпереживання й доброта не означають, що потрібно завжди й в усьому погоджуватися з іншими чи давати людям усе те, чого вони просять, без урахування наслідків для себе чи для них, оскільки 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 їхнє прохання.

Тому в останньому уроці цього розділу розберемо з дітьми ситуації, у яких співпереживання означає сказати «ні» або встановити межі. Наприклад, послухаємо історію про учительку, яка пояснює учнівству, що їм не можна лазити по деревах, бо це небезпечно. Учнівство обдумає різні випадки, коли доведеться постояти за себе або інших, а також зрозуміє, що дорослі іноді встановлюють обмеження задля їхньої безпеки й щастя – і це теж прояви співпереживання.

У попередніх розділах ішлося про поняття етики стриманості, тобто не завдання шкоди іншим. У цьому розділі знайомимо учнівство з етикою вищого рівня: етикою турботи й небайдужості. Коли людина спроможна турбуватися про себе та про інших із належним рівнем усвідомленості, це неминуче приводить до щастя й 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 учнівства

Чимало навичок і практик, запропонованих у рамках програми СЕЕН, націлені на співпереживання собі та іншим. Наприклад, навички стійкості – заземлення, ресурсність та «Миттєва допомога!» із другого розділу – це теж практики співпереживання собі. Орієнтування у власних емоціях теж може бути практикою співпереживання, як і прощення, адже воно звільняє людину від сильних негативних емоцій, які затьмарюють щастя й умиротворення. Вдумливе слухання та увага до інших теж можуть бути проявами співпереживання й доброти. Якщо наголошувати учнівству на тому, які навички вони вже опановують, та називати ці навички проявами співпереживання до себе та інших, це допоможе їм зрозуміти, що вони вже практикують співпереживання до себе та інших, і заохотить робити це ще більше.

Особиста практика учительства

На освітян іноді покладаються вкрай 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 до себе та інших ви вже 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 вивчення шостого розділу ваша дитина вчитиметься проявляти співпереживання до себе та інших, дізнається 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 чийось обставин і почуттів допомагає пробачити їх і проявити до них співпереживання.

Практика вдома

Коли ваша дитина опановуватиме цей розділ, буде корисно, якщо ви запитаете, що для неї 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 та щастя.
- У другому розділі дізналися про важливу роль тіла, особливо нервової системи, для щастя та благополуччя людини.
- У третьому розділі діти розв'язували питання на тему уваги: наскільки вона важлива, як її тренувати та як бути уважними до самих себе.
- У четвертому розділі діти знайомилися з темою емоцій, їхнього виникнення та уміння орієнтуватися в них.
- У п'ятому розділі йшлося про поцінювання відмінностей та спільностей з людством. Діти познайомилися з практикою вдумливого слухання.

Додаткове читання

Нагадуємо, що суть навчальної програми СЕЕН пояснено в структурі СЕЕН, про яку йдеться в «Методичних вказівках до СЕЕН». Англійською з ними можна познайомитися на сайті www.compassion.emory.edu, а українською мовою – 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 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.

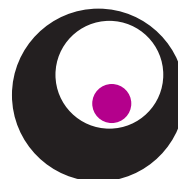
На прикладі розповіді діти зрозуміють, що складнощі під час виконання нових завдань – це нормально і з ними можна впоратися, якщо практикуватися й заручитися підтримкою інших людей.

Навчальні результати

Учениці й учні:

- познайомляться з поняттями позитивної (помічної) розмови та негативної (непомічної) розмови з 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 нижче).

Тривалість

25 хвилин

«РОЗІГРІВ» | 3 хвилини

- Проведімо коротку вправу на увагу. Як нам хочеться почуватися в тілі?
- Спершу займіть зручну позу, спину тримайте 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 подумайте про цей ресурс і спробуйте 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 неприємно, то зосередьтеся на іншій частині тіла, яка почуваетесь краще. (Зробіть паузу.)
- Тепер зосередьмося на диханні. Спробуйте простежити за тим, як ви вдихаєте й видихаєте.
- Якщо вам некомфортно стежити за диханням, можете повернутися до практики ресурсності або заземлення. (Зробіть паузу на 15–30 секунд.)
- Якщо ви відволіклися, спробуйте потримати увагу на диханні. Можете порахувати свої вдихи й видихи. (Зробіть трохи довшу паузу: 30–60 секунд або більше.)
- Завершуйте цю вправу, розплющуйте очі. На що ви звертали увагу? (Дайте ученицям і учням можливість обговорити це вголос.)

ПРЕЗЕНТАЦІЯ / ОБГОВОРЕННЯ |

7 хвилин

Позитивна розмова

Огляд

Це обговорення присвячене ідеї про те, чи можливо практикувати добре ставлення до себе й у 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 провести позитивну розмову з другом чи подругою, які переживають труднощі.
- Ми так само можемо провести позитивну розмову з собою, коли стикаємось із труднощами.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- великі аркуші паперу або дошку;
- маркери;
- роздруківки зображень Тарасика, Терези та Іллі або ляльки, які б їх замінили.

Схема дій

- Ця лялька – Тарасик, який говорить: «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 це щойно сталося?» Поясніть: це приклад негативної розмови (напишіть на дошці «негативна розмова»). Повторіть із ляльками або малюнками.

- Повторіть сценку ще раз. З'являється Тарасик, він сумнівається в 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, такими, що підтримують) та негативними (непомічними, нещирими, недобрими, такими, що відбивають бажання щось робити) розмовами.
- Визначте «позитивний внутрішній діалог»: це спосіб підтримки своєї сміливості та наполегливості тоді, коли ми постаємо перед труднощами. Попросіть учнівство спершу назвати ситуації, у яких людина стикається з труднощами, а тоді приклади позитивного внутрішнього діалогу, який можна вести в такій ситуації (можете допомагати їм із прикладами). Приклади мають бути загальними, а не з власного досвіду учнів і учениць, щоб не розтривожити клас під час проведення вправи.

Підказки для вчительства

- Якщо можете, скористайтеся ляльками або малюнками, щоб показати, як Тереза втішає 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 (коли комусь щось не вдається, і людина каже, що зневірилася в собі через цю невдачу), і це має подвійну цінність: для емпатії щодо інших та до співпереживання собі в майбутньому, коли в 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 в нас є близький друг чи родич, і він чи вона намагаються зробити щось, що не дуже вдається. Наприклад, вони мали зробити гарні світлини на святкуванні, але знімки вийшли не дуже гарні, і вони засмутилися з цього приводу.*
- *Що можна сказати такій людині, щоб вона відчула добре ставлення й трохи втішилася? Як би ми могли підтримати її?*
- *Добрі й помічні слова називаються «позитивними розмовами». (Запишіть на дошці слова «позитивно» і «добре».) Під словом «позитивно» ми маємо на увазі помічна, добра, щира, корисна розмова.*
- *Чи щось із того, що ми вже навчилися робити, може стати в пригоді в такій ситуації?*

- Коли ж ми хочемо знеохотити людину або сказати їй щось підле чи некорисне, це називається «негативна розмова». Негативне протиставляється позитивному. (Запишіть «негативно» на дошці.)
- Пригадайте ситуацію, коли хтось заохочує молоду людину поговорити із собою позитивно. Наприклад, тренер / тренерка, учитель / учителька чи однокласники / однокласниці. (Зробіть паузу.) Які слова вони пропонують сказати собі? (Підкажіть відповіді, якщо потрібно, на зразок «Ти зможеш!», «Спробуй ще раз!» тощо.)
- А коли ми не змогли щось зробити й засмутились? Якби це була / був я, то могла б / міг би 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 наступної спроби, я просто здаюся. І навіть якийсь час можу справді почуватися повною нездарою. Як гадаєте, так буває?
- Такі слова собі не варто говорити. Я ж не казатиму такого своєму другові чи подрузі. Зрештою, це ще й неправда.
- Коли я із собою так розмовляю, це позитивна чи негативна розмова?
- А коли ми ставимося до себе добре – як до друзів, які переживають труднощі, – це була би позитивна розмова.
- Зараз ми прочитаємо розповідь про Тарасика й Терезу, і я хочу, щоб ви

уважно її послушали й звернули увагу, чи є в ній приклади позитивної або негативної розмови.

ВПРАВА НА ОСМИСЛЕННЯ | 12 хвилин

Тарасик-фотограф

Огляд

Ця вправа заохочує учнівство подумати й поговорити про невдачі, а також про те, як проявляти доброту до себе та інших у подібних ситуаціях.

Що вивчатимемо

- Буває, ми не відповідаємо власним очікуванням і тоді зневірюємося в собі.
- Труднощі з новими завданнями чи заняттями – це нормально; постійна практика й підтримка інших можуть допомогти нам дати собі з ними раду.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- роздруківки карточок «Позитивно» і «Негативно», подані наприкінці цього уроку (ви можете також створити власні).

Схема дій

- Прочитайте першу частину розповіді, поданої нижче. Попросіть учнів і учениць піднімати руки, коли вони чутимуть, що хтось із персонажів веде позитивну або негативну розмову з собою або іншим персонажем.
- Коли діти підніматимуть руки, попросіть їх пояснити, у чому виявляється позитивна або негативна розмова.

- На зірочках (*) у тексті ви можете зупинитися й 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 учнівство описати, що вже відбулося в цій історії і що, на їхню думку, станеться далі.
- Попросіть кількох учнів чи учениць добровільно обрати одну з карток – «Позитивно» або «Негативно» – і запропонувати реальні приклади того, що можна сказати на цьому етапі розповіді.
- Прочитайте другу частину історії за тією ж методикою.
- Завершіть вправу запитаннями, поданими нижче, які заохочують учнівство подумати про те, що означає бути добрими й підтримувати себе за допомогою позитивної розмови, коли долаєш певні труднощі.

Підказки для вчительства

- Ви можете не читати історію, а розіграти її з ляльками.
- Під час виконання вправи можна записати запропоновані учнями слова доброти й підтримки для Тарасика на великий аркуш паперу й почепити в класі як ресурс. Спробуйте записа-

ти 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 й Терезу. Будьте уважними й спробуйте спостерігати за розповіддю: чи вдасться вам помітити, коли хтось із героїв вестиме позитивну або негативну розмову. Вони можуть говорити так з кимось або із собою. Піднімайте руку, коли почуєте будь-який із названих варіантів. У деяких місцях я робитиму паузу й запитуватиму, як, на вашу думку, почувуються або що думають наші герої у цей момент.

Частина перша

*Тарасик приїхав до Терези на день народження. Він страшенно радів. На святі було багато дітей, і хоча не всі були йому знайомі, Терезу він знав добре. Минулого року Тарасик уже був на дні народження Терези, тому сподівався, що цього разу теж буде багато смачної їжі, торт і веселі ігри. Особливо йому хотілося погратися з Терезою та її друзями.**

Тарасик саме смакував торт, коли помітив, як Терезин тато знімає свято на фотоапарат. Тарасикові давно хотілося спробувати познімати фотоапаратом, але все не випадало нагоди.

– А можна мені теж познімати вашим фотоапаратом? – запитав Тарасик.



– А ти вмієш ним користуватися, Тарасику? – запитав Терезин тато.

– 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 фокусуй камеру на тому, що ти хочеш сфотографувати. Інакше знімки вийдуть розмиті. І не забудь зняти, як Тереза задуватиме свічки на торті.

– Без питань! – упевнено відповів Тарасик. До завершення свята він носився з камерою в руках і фотографував друзів.*

Настав час Терезі загадати бажання й 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.

– А погляньмо на фото? – запропонував той. Та під час перегляду виявилось, що всі знімки розмиті, жоден не вдався. І тут Тарасик пригадав, що зовсім забув сфотографувати, як Тереза 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 в школі він намагався не потрапляти на очі Терезі. Він знав, що через нього вона засмутилася.*

Але наприкінці дня Тереза сама його знайшла.

– Привіт, Тарасику! – сказала вона. – Дякую, що прийшов учора на свято!

– Вибач мені за фото, – сказав Тарасик. – Я все 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 вмію робити фото. Я їх бачив, і вони жахливі!

– Не переймайся так, – сказала Тереза. – Робити гарні знімки не так просто попервах. 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, Терезо, 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 всі його знімки розмиті?
- Як зреагувала Тереза на розмиті знімки? Що вона сказала Тарасикові?
- Що б сказала Тарасикові найдобріша людина у світі? (Приклади нижче.)
 - Ти помилився.
 - 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/помилилася.
 - 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

- Пригадаймо ситуацію, коли спершу щось давалося дуже складно, але з плином часу й за допомогою практики вийшло краще? (Зробіть паузу.) Хто хоче висловитися? Послухаймо кількох учнів і учениць...
- Що ми можемо сказати собі, аби підтримати себе, коли зіткнемося з труднощами?
- Що би ви хотіли запам'ятати з того, про 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 учнівство дізнається, як проявляти чуйність та доброту до самих себе, зокрема, так, як вони би проявляли їх до друзів чи близь-

ких, які опинилися в складній ситуації. Цей урок найкраще проводити одразу після попереднього, де 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 з практиками доброти до інших, які можна скерувати й на себе.

Ключові складові



Співпереживання собі

Тривалість

30 хвилин

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- папір;
- приладдя для малювання.

«РОЗІГРІВ» | 4 хвилини

- Проведімо коротку вправу на увагу. Як нам хочеться почуватися в тілі?
- Спершу зручно сядьте, спину тримайте рівно. Я буду з розплющеними очима, а ви можете заплющити або дивитися в підлогу.
- Тепер оберіть один із ресурсів зі свого набору або ж уявіть новий: щось, від чого ви відчуваєтеся краще, безпечніше, щасливіше.
- Подумайте про цей ресурс і спробуйте в повній тиші зосередити увагу на ньому протягом хвилини. 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 скеруйте увагу на іншу частину тіла, яка відчувається краще. (Зробіть паузу.)
- Тепер зосередьтеся на диханні. Спробуйте 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 відволіклися, спробуйте потримати увагу на диханні. Можете поррахувати свої вдихи й видихи. (Зробіть трохи довшу паузу: 30-60 секунд або більше.)
- Завершуйте вправу, розплющуйте очі. Що ви помітили? (Дайте ученицям і учням можливість обговорити це 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 в парах деякі із цих дій. Після того діти подумають, які вчинки та позитивні розмови можна практикувати із собою, навіть коли поруч немає друзів.

Що вивчатимемо

- Є речі, як ми можемо зробити або сказати другові чи подрузі, які зневірилися.
- Деякі речі ми можемо також зробити або сказати собі, коли зневірилися.

Матеріали для уроку

Жодних.

Схема дій

- Попросіть учнівство уявити двох близьких друзів або подруг. Нагадайте їм недавню історію про «Тарасика-фотографа» та дружбу між Тарасиком і Терезою.
- Запитайте учнів і учениць, як можна проявити доброту до друга чи подруги, коли їм сумно, важко або вони опинилися в складній ситуації, як Тарасик. Що можна відчути, сказати чи зробити, коли бачиш свого друга чи подругу нещасним/-ою?
- Запишіть їхні ідеї під заголовками «Відчуваю», «Кажу» і «Роблю».
- Викличте двох добровольців. Хтось буде показувати зневіреного Тарасика, який побачив, що йому не вдалося жодна фотографія, а хтось 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 почувається після такого підбадьорення. Повторіть сценку 3–4 рази з іншими дітьми, охочими повправлятися.

- Зауважте, що друзі й подруги не завжди є поруч. Запитайте, чи можна зробити щось із цього для себе, коли нікого немає. Зверніться до прикладу Тарасика, якщо потрібно.
- Поставте галочки біля тих слів, які ми можемо сказати собі, та тих, що позначають дії, які ми можемо застосувати до себе.
- Запитайте, чи хочуть вони ще щось додати до списку. Що доброго й турботливого ми можемо сказати, відчувати або зробити для себе, коли переживаємо труднощі?

Підказки для вчительства

Перш ніж викликати пари добровольців, можете покликати когось одного / одну і показати вправу разом із ним / нею, щоб учнівство краще зрозуміло, що робити.

Приклад проведення

- Пригадуєте історію, яку ми чули на попередньому уроці, «Тарасик-фотограф», де йшлося про фотоапарат, Тарасика та святкування дня народження Терези?
- Як відреагувала Тереза, коли побачила Тарасикові фото? (Дайте учнівству можливість поділитися.) Тереза – хороша подруга, вона підбадьорила Тарасика добрими словами.

- А зараз уявімо, що ви опинилися на місці Тарасика. І вам дуже погано від того, що ви зіпсували знімки зі свята. Які слова ви би хотіли почути, яку підтримку отримати від близького друга чи подруги? (Запишіть варіанти, запропоновані учнями, під заголовками «Кажу» і «Роблю».) Добре, перечитаймо, що близький друг або подруга може сказати або зробити, щоб допомогти, коли нам сумно або погано. (Зачитайте відповіді.)
- Тепер спробуймо втілити ці ідеї на практиці. Мені потрібно двоє добровольців, щоб розіграти сценку. Хтось гратиме роль друга, який наробив неякісних фотографій під час святкування. Ви помилилися й почуваєтеся погано з цього приводу. Друга роль – близького друга або подруги. Ця людина може спробувати будь-що із того списку, який ми щойно створили. І тоді подивимося, що з цього вийде. Як вам?
- А коли близького друга чи подруги немає поруч, а вам у цей час погано, сумно, страшно або ви сердитесь? Що можна сказати або зробити собі в такій ситуації?

РЕФЛЕКСІЙНА ПРАКТИКА | 15 хвилин Бути добрими до себе

Огляд

Під час цієї рефлексійної практики учнівство застосує те, що вже вивчили, до власного життя, і опише та намалює, як вони вже проявляють до себе доброту, коли зневірюються. 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 й малювання;
- зображення комікс-хмаринки (подано нижче).

Схема дій

- Роздайте учнівству приладдя для малювання та по аркушу паперу.
- Покажіть їм зображення комікс-хмаринки, подане нижче.
- Попросіть учнівство 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 й вивісіть їх на класну дошку оголошень чи на стіну.

Підказки для вчительства

За бажанням ви можете роздрукувати подану в цьому уроці ілюстрацію та роздати її учнівству для роботи.

Приклад проведення

- *Отже, ми з вами спробували проявляти доброту до друзів, а також до себе. Зараз ще трохи поміркуємо й помалюємо на цю тему.*
- *Хочу попросити вас намалювати ситуацію, у якій вам дуже потрібна була позитивна розмова з собою. Перед вами – комікс-хмаринка. Намалюйте таку і запишіть у ній те, що ви собі сказали тоді і що можете сказати собі наступного разу. (Виділіть час на малювання й написання.)*
- *Хто хоче поділитися тим, що у вас намальовано й написано в 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 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 б хотіли запам'ятати?

ПОЗИТИВНА РОЗМОВА З 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

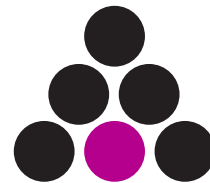
поведінки іншої людини в контексті допомагає обернути злість на прощення і співпереживання. Діти згадають ситуації із власного досвіду, коли їм вдалося відпустити злість.

Навчальні результати

Учениці й учні:

- ближче познайомляться із поняттям прощення як умінням відпустити негативні емоції щодо себе або іншої людини;
- глибше розглянуть слово «співпереживання» і його значення;
- зрозуміють, що розглядати поведінку та емоції іншої людини в контексті допомагає зрозуміти цю людину й 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 і не скривдити нікого.

Ключові складові



Співпереживання іншим

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- дошку або великі аркуші паперу;
- маркери.

Тривалість

25 хвилин

«РОЗІГРІВ» | 4 хвилини

- Проведімо коротку вправу на увагу. Як нам хочеться почуватися в тілі?
- Спершу зручно сядьте, спину тримайте рівно. Я буду з розплющеними очима, а ви можете заплющити або дивитися в підлогу.
- Тепер оберіть один із ресурсів зі свого набору або ж уявіть новий: щось, від чого ви почуваетесь краще, безпечніше, щасливіше.
- Подумайте про цей ресурс і спробуйте в повній тиші зосередити увагу на ньому протягом хвилини. 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 скеруйте увагу на іншу частину тіла, яка почуваетесь краще. (Зробіть паузу.)
- Тепер зосередьтеся на диханні. Спробуйте 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 відволіклися, спробуйте потримати увагу на диханні. Можете порахувати свої вдихи й видихи. (Зробіть трохи довшу паузу: 30-60 секунд або більше.)
- Завершуйте вправу, розплющуйте очі. Що ви помітили? (Дайте ученицям і учням можливість обговорити це 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 класові, 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 навколо слова «прощати».
- Наведіть власний приклад прощення (почніть із чогось незначного), а тоді запитайте, чи хтось іще може поділитися прикладом, коли хтось когось пробачив. Якщо потрібно, нагадайте їм, що не варто називати конкретні імена. (У деяких школах розповідають так: «Я знаю людину, яка...», або ж просто всі знають за правилом, що ми не називаємо імен, коли розповідаємо про власний досвід, бо суть цих розповідей – не в іменах, а в тому, що сталося і які з цього можна зробити висновки.)

Підказки для вчительства

- Коли озвучуватимете дітям приклади прощення, зокрема із власного досвіду, починайте з 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 й про те, що означає пробачити комусь.* (Напишіть слово «пробачити» на дощці.)
- *Як гадаєте, що означає «пробачити»? Що із цим пов'язано?*
- *Чи знає хтось із вас про випадки, коли одна людина пробачила іншій? (Якщо в дітей немає таких випадків, 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, яка допомогла їй зрозуміти, пробачити й відчути 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 геть негативні почуття до іншої людини, навіть якщо вона вчинила щось нехороше.
- Розуміння поведінки іншої людини в контексті допомагає нам відчути співпереживання їй.
- Сильне співпереживання іншій людині може пробудити в 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 або кілька запитань:
 - *Які емоції, на вашу думку, переживає зараз Тарасик?*
 - *Чого він може зараз потребувати?*
 - *Що він може думати або говорити собі?*
 - *Що, по-вашому, думають або відчувають інші діти?*
 - *Чого вони можуть зараз потребувати?*
 - *Як, на вашу думку, мав би вчинити зараз Тарасик?*

- Коли завершите читати, 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 розриву в часі, варто прочитати першу й другу частини на першому з них, обговорити з дітьми, що може статися далі, а на другому – дочитати третю частину і продовжити урок.

Приклад проведення

- Зараз я прочитаю розповідь про Тарасика, Терезу та Артура.
- Подумайте про те, що відчуває й думає кожен із цих персонажів. Час від часу я робитиму паузу й запитуватиму вас про це. (Прочитайте розповідь, подану нижче; зупиняйтеся в місцях із зірочками або де вважатимете доречним. Запитання для обговорення подано в кінці 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 Тарасика. Він упав у калюжу.

– 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.*

– Як грубо, – сказала Тереза.

– Це не просто грубо, це підло, – прокоментував Артур. – Хлопця звать Ілля. Він постійно чіпляється до нас.

Тарасик підвівся і спробував вичистити одяг від бруду, 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 поганому настрої. Навіть зустріч із Артуром та Терезою не втішила його. На обідній перерві всі троє сіли разом. Тарасик побачив, що й Ілля прийшов обідати, але сидів сам-самісінький.*

– Його ніхто не любить! – сказала Тереза.

Тарасик подивився у бік Іллі, але нічого не сказав. Аж тут побачив, як до Іллі підійшла учителька Ольга Володимирівна, поклатла руку йому на плече і лагідно щось сказала. Здається, вона ставилася до нього доброзичливо.*

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 вкрав мого м'яча. Він завжди робить дітям якісь підлості. Його варто покарати.

Ольга Володимирівна усміхнулася до Тарасика.

– Якщо він штовхнув тебе і забрав твого м'яча, то це погано з його боку. Я поговорю з Іллею про це пізніше. Але ми мусимо поводитися з ним добре: його мама дуже 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 в 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 й 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 всередині по-

чуваються нещасними. Думаю, Ілля саме так і почувався. Він погано вчинив, 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. Думаю, нам варто проявити доброту до нього.

Тереза взяла м'яч і пішла до Іллі.

– Привіт, Ілле! Ми граємо у м'яча. Хочеш із нами?

Ілля здивовано подивився на трійцю друзів.

– Ви справді хочете пограти зі мною?

– Так, – відказав Тарасик. – Я на тебе вже не серджуся. Але не роби так більше, будь ласка.*

Коли Тарасик по обіді прийшов додому, мама поцікавилася, як справи в школі.

– Усе добре, – відповів Тарасик. – Ми бавилися з Іллею.

– А це не той хлопчик, що зробив тобі неприємність учора? – запитала мама.

– А я пробачив його, – відповів Тарасик.

– Я неймовірно пишаюся тобою, Тарасику, – сказала мама й усміхнулася до сина.

ОБГОВОРЕННЯ РОЗПОВІДІ

Як завершите читати, поставте класові деякі із запитань або ж усі:

- Як гадаєте, чому Ілля штовхнув Тарасика?
- Скільки часу Тарасик носив у собі злість? Як він себе при цьому почував?
- Як гадаєте, Тарасик пробачив Іллю? Як ви це зрозуміли?
- 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 казали «Нічого страшного», а всередині продовжували сердитися? Чи є це прощенням? Що ще потрібно для щирого прощення? (відпустити негативні емоції)
- Як міг почуватися Ілля, коли штовхнув Тарасика? Що ще він міг зробити з цими сильними емоціями? Хто міг йому допомогти?
- Що міг зробити Ілля, щоб показати, що йому прикро за свій учинок?
- Коли діти почали гратися з Іллею, як, на вашу думку, кожен із них почувався?

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 глибше вивчатимуть активне співпереживання, до якого належить і відповідальність за інших та готовність допомогти їм і захистити їх. Діти обговорять кілька сценаріїв та познайомляться з трьома основними складовими активного

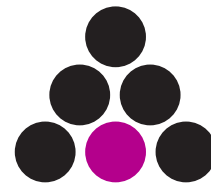
співпереживання: турбота про іншу людину, розуміння її потреб та бажань і прагнення допомогти їй. Учнівство також дізнається, яку роль в активному співпереживанні відіграє вміння казати «ні» та встановлювати межі.

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 напористістю (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 зручно сядьте, спину тримайте рівно. Я буду з розплющеними очима, а ви можете заплющити або дивитися в підлогу.
- Тепер оберіть один із ресурсів зі свого набору або ж уявіть новий: щось, від чого ви відчуваєтеся краще, безпечніше, щасливіше.
- Подумайте про цей ресурс і спробуйте в повній тиші зосередити увагу на ньому протягом хвилини. 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 скеруйте увагу на іншу частину тіла, яка відчувається краще. (Зробіть паузу.)
- Тепер зосередьтеся на диханні. Спробуйте 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 відволіклися, спробуйте потримати увагу на диханні. Можете порахувати свої вдихи й видихи. (Зробіть трохи довшу паузу: 30-60 секунд або більше.)
- Завершуйте вправу, розплющуйте очі. Що ви помітили? (Дайте ученицям і учням можливість обговорити це вголос.)

ПРЕЗЕНТАЦІЯ / ОБГОВОРЕННЯ |

8 хвилин

Активне співпереживання – це ваша сила

Огляд

Із розповіді та додаткових сценаріїв учнівство дізнається, що співпереживати – це захищати інших і робити найкраще для них, а не просто погоджуватися на все й давати людям те, чого вони хочуть, не думаючи про можливі наслідки.

Що вивчатимемо

Активне співпереживання означає, що ми мусимо думати про безпеку та здоров'я іншої людини.

Матеріали для уроку

Жодних.

Схема дій

- Попередьте учнів і учениць, що зараз ви читатимете історію, і просіть їх звернути увагу на ситуації, де проявляється доброта й співпереживання.
- Попросіть дітей піднімати руки, коли помічатимуть моменти доброти чи співпереживання. Коли хтось піднімає 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 грали у м'яч, а ще я бачила, як дівчинка з іншого класу залазила на дерево, – сказала Тереза. – Наступного разу я теж так зроблю!

На обличчі Ольги Володимирівни з'явилася занепокоєння.

– Це небезпечно. Минулого року одна учениця впала з дерева і травмувала собі руку. Тому ми впровадили правило: учням і ученицям заборонено вилазити на дерева.

Після цих слів засмутився Артур. «От і погано, – подумав хлопець. – Але ж лазити по деревах так весело!»

Ольга Володимирівна запитала Терезу:

– А скільки років дівчинці, яка залазила на дерево?

– То була Аліса, – відказала Тереза. – Вона зовсім не велика. Ходить у молодші класи.

Тоді Ольга Володимирівна сказала:

– Отже, ти можеш їй допомогти. Як побачиш наступного разу, що вона збирається вилазити на дерево на майданчику, будь ласка, розкажи їй про правило безпеки не лазити по деревах. Я теж так зроблю, коли побачу, що хтось вилазить на дерево. Діти повинні бути в безпеці!

– Але їй це може не сподобатися, – зауважила Тереза. – Вона може розсердитися на мене й подумати, що я спеціально так кажу, щоб дошкулити.

– Можливо, – погодилася вчителька. – Але якщо ніхто їй не скаже, вона не знатиме. А наступного разу може впасти й забитися.

– Я не хочу, щоб так сталося, – сказала Тереза. – Обов'язково скажу їй завтра.

Запитання

- Що в цій історії здалося вам цікавим?
- Чому Артур засмутився, коли почув, що не можна лазити по деревах?
- Чому в школі придумали правило, яке забороняє дітям лазити по деревах?
- Чому Тереза не хотіла сказати Алісі, що не можна лазити по деревах?
- Чому Тереза передумала й вирішила повідомити Алісі про шкільне правило?
- Як гадаєте, Тереза байдужа до Аліси чи ні? Чому?

Приклад проведення

- Ми з вами вже говорили про доброту й 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 в ній моменти доброти. Деякі з них можуть бути прихованими.

- (Прочитайте розповідь. Коли учні й учениці підніматимуть руки, просить пояснити, де вони побачили доброту. Після прочитання поставте дітям запитання, подані вище.)

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 10 хвилин

Управління в активному співпереживанні через рольову гру

Огляд

Під час вправи учнівство розіграє продовження розповіді в ролях, щоб на практиці спробувати, як казати іншим людям «ні» з міркувань співпереживання й доброти і які почуття викликає «ні» від когось із тих же міркувань.

Що вивчатимемо

- Для співпереживання іноді потрібно сказати «ні» або ж стати комусь на заваді.
- Існує відмінність між напористістю (стоянням на своєму) та підлою чи недоброю поведінкою.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- картки з діалогами (за бажанням).

Схема дій

- Для кожного раунду рольової гри просить зголоситися добровольців із класу. Діти можуть обирати 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 вилізти 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 й ударилася». Тим, хто виконує роль Артура, скажіть: «Тобі здається, що забороняти дітям вилазити на дерева підло й нечесно». Поясніть, що говоритимуть вони по черзі.
- Після репліки «Починаємо!» учні вступають у рольову гру. Запитуйте кожного персонажа по черзі, що вони хочуть сказати чи зробити.
- Після того як усі висловилися, завершіть розіграш сценки. Поставте підсумкові запитання.
- Викличте нових охочих і перегляньте ще одну спробу.

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 виконавиці ролей Ольги Володимирівни і Терези – з другого. Дайте дітям можливість обрати, що вони хочуть сказати, а другій стороні – можливість відповісти. Після цього перша сторона може обрати нову картку та продовжити рольову гру. (Щоб завершити, не обов'язково використати всі картки.)

Після однієї-двох карток діти можуть спробувати вести діалог самостійно.

- Інший варіант використання карток – підказки для дітей, які зголосилися зіграти роль, але не знають, що казати. У такому випадку дайте їм можливість обрати картку або самі запропонуйте фразу із цих карток.
- Для поданої вправи не пропонуємо прикладу проведення, але рекомендуємо картки для діалогу та запитання для обговорення.

Запитання для рольової гри

(Зверніть увагу: ці запитання можна застосувати для кожного з персонажів, а не лише вказаних 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

Учні вчаться розмірковувати над прикладами з власного життя, коли доброта й співпереживання означають розуміння потреб інших людей чи навіть тварин і відповідальність за них, щоб захистити та вберегти від небезпеки.

Що вивчатимемо

Активне співпереживання передбачає розуміти потреби іншої людини та брати на себе відповідальність захистити її та допомогти їй.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- папір;
- приладдя для малювання кожній дитині.

Приклад проведення

- *Ми прочитали історію, 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.*
- *Задумайтесь на хвилину над тим, чи траплялися подібні ситуації в нашому житті.*
- *Що означає «захистити когось»? Якщо ви бачите малу дитину, яка грається біля вогню, і кажете їй, щоб відійшла від багаття, чи просто забираєте її звідти, ви захищаєте її від ушкоджень. Ви робите це для того, щоб проявити доброту.*
- *Пригадали подібні приклади зі свого життя? Чи були у вас ситуації, коли ви захистили когось або хтось – вас?*
- *Може, це була домашня тваринка, і ви захистили її тим, що тримали в спеціальному місці, щоб захистити від травм. Або доглядали за кимось із близьких, наприклад: за братом, сестричкою чи друзями. (Попросіть дітей поділитися своїми прикладами.)*

- Тепер подумайте хвилинку над ситуацією, коли ви взяли на себе відповідальність, допомогли приглянути за кимось або хтось допоміг потурбуватися про вас. Якщо хочете, можете заплющити очі під час роздумів.
- Зараз намалюйте те, що пригадали. Якщо вам нічого не спало на думку із власного життя, можете зобразити уявну ситуацію або історію про Терезу й Алісу. На малюнку відтворіть, як одна людина допомагає іншій (або тварині) та діє відповідально.
- (Виділіть дітям час на малювання. По завершенні 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 дбати одні про одних?
- Чи можете пригадати ситуацію, коли засмутилися через те, що вам щось заборонили або в чомусь відмовили, а пізніше зрозуміли, що це було з добрих міркувань?
- Про що ви дізналися на цьому уроці такого, що хотілося б запам'ятати й утілити в життя?

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 й травмуватися.

Минулого року учениця
впала й забилася.

Шкільні правила забороняють дітям лазити
по деревах.

Я не хочу тобі дошкулити,
я про тебе піклуюся.



SEE Learning

Social, Emotional, and
Ethical Learning

ПОЧАТКОВА ШКОЛА

РОЗДІЛ 7

Це наша
спільна справа



Огляд

Ми живемо у світі, який постійно змінюється й 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 із комплексними питаннями – 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, завдяки якій вони зрозуміли, скільки речей та людей пов'язані з одним предметом чи подією. У третьому та четвертому розділах 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 та 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 одні й ті ж речі, не всі поведуться однаково. І якщо змінити один елемент у таких системах, це вплине на решту. Освіта мусить виділяти 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 брудного одягу на підлозі не видається нам системою, адже її частини начебто не пов'язані одна з одною.

Цікаво те, що системне мислення не обов'язково стосується виключно тих груп речей, які можна назвати власне словом «система». Натомість це мислення можна застосувати до будь-якого предмета, процесу чи події, бо це радше підхід до сприйняття речей. Характерною рисою якого є те, що він не вважає речі відокремленими й статичними одиницями, а інтерактивними та динамічними елементами певного

контексту, тобто взаємозалежними складовими ширшого й складнішого цілого. З 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 решту речей. Протилежним до системного є мислення, яке вважає речі статичними, незалежними, непов'язаними між собою одиницями.

Уміння скеровувати процес мислення в потрібне русло й відточування цього уміння і є причиною, чому системне мислення включене до програми СЕЕН. Не обов'язково напряду навчати учнівство поняття системи. Як пишуть Деніел Гоулмен і Пітер Сенге, системного мислення можна навчати простими способами: давати можливість учнівству працювати й учитися разом, підтримувати їхню зосередженість на узгодженні дій і спільному міркуванні та створювати нагоди навчатися одне від одного¹. Але ж ці принципи й так вбудовані в кожен розділ навчальної програми СЕЕН. Ваше учнівство дійде до сьомого розділу вже з деякими навичками системного мислення, а після його опрацювання 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 системне мислення 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 і невідповідальними. Програма СЕЕН не нав'язує жодної етики як набору обов'язкових до виконання правил. Натомість вона навчає учнівство вдумливо приймати рішення й розуміти вплив, який вони можуть мати на них самих і на інших. Системне мислення підсилюється в поєднанні з емпатією та турботою до всіх сторін ситуації, а також із визнанням спільності з людством. Крім того, учнівству важливо знати, що їхні рішення й дії важливі й можуть мати ефект поза колом найближчого спілкування.

Уроки

На 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 і підтримки, потрібні дитині, щоб дорости до їхнього віку. Розуміння цінності турботи, яку дитина відчувала й досі відчуває щодня, допомагає учнівству зрозуміти, що вони не самі, що їх цінують і що можна упевнено 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».

На другому уроці діти знайомляться з поняттями «система» і «системне мислення». Спершу їм показують візуальні приклади простих системних процесів – для цього можна використати найрізноманітніші предмети і набори предметів. Потім вони 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 та як школа пов'язана з ними і залежить від них.

На третьому уроці учнівство за допомогою простої життєвої історії дізнається про замкнені кола. Замкнене коло (або петля зворотного зв'язку) – це циклічний процес, який наростає доти, доки його не перерве щось іззовні або зсередини. В історії, наведеній як приклад, двоє дітей поведуться одне з одним не дуже добре – так виникає негативне замкнене коло. Пізніше в цій же історії двоє інших учнів проявляють одне до одного взаємну доброту, і це скріплює їхню дружбу позитивним замкненим колом.

На 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 спричинити виникнення замкнених кіл і на кого це може вплинути.

Ці уроки охоплюють базові поняття і підходи системного мислення та вибудовують фундамент для підсумкового проєкту, який допоможе закріпити вивчене та дасть дітям змогу втілити це на практиці.

Особиста практика для учнівства

Коли учнівство навчиться розпізнавати замкнені кола та системи й зображати їх на мапах взаємозалежності, вони зможуть використовувати ці навички постійно та знаходити їм нові застосування. Цими методами можна скористатися під час викладання історії, соціальних наук, точних наук тощо. Заохочуйте учнівство бачити системи в їхньому житті та навчанні. Нехай починають зі створення схем взаємозалежності та замкнутих кіл для того, що їх цікавить. На практиці вони краще освоюють цей тип мислення.

Особиста практика для вчительства

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 взаєминах із друзями, або в класі. Чи зможете ви побачити тут системи й замкнені кола? Що буде, якщо спробувати внести зміни в це коло або перетворити негативне на позитивне? Не засмучуйтеся, якщо спершу ці експерименти вас ні до чого не приведуть.

Так само можна шукати немасштабні приклади взаємозалежності. Чи можете ви згадати ситуацію, коли почали з чогось дуже малого, і це привело до великих змін у житті? Спробуйте провести експеримент і подивитися, що вийде, якщо впровадити якусь невелику зміну вдома, у класі чи в школі. Через який час з'являться наслідки? Через кілька днів чи тижнів?

На платформі СЕЕН для підготовки освітян можна знайти більше ресурсів для освоєння системного мислення.

Що ще почитати

«Потрійний фокус: Новий підхід до освіти» Деніела Гоулмена і Пітера Сенґе.

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»**.

Під час проходження 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 та подіями. Суть системного мислення можна звести до обдумування взаємозв'язків загалом. Звучить складно, але провідні психологи, психологині й освітяни 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 мають однакові вподобання чи діють однаково, і якщо змінити один елемент системи, це може вплинути на всі інші.

Практика удома

Система – це те, що складається з частин, і ці частини пов'язані так: якщо змінити одну з них, це вплине на інші чи навіть цілу систему. Ваша дитина вчитиметься простому підході до систем – за допомогою списку контрольних запитань. Було б добре, якби Ви допомогли їй розвивати системне мислення й звертати увагу вдома чи надворі на системні явища, орієнтуючись на подані нижче питання.

Контрольні запитання про систему:

1. Чи складається це з частин? Яких саме?
2. Чи пов'язані частини між собою? Яким чином?
3. Якщо змінити одну складову, чи зміняться інші? Як?
4. Чи пов'язані складові з чимось, що є назовні системи? Як саме?

Попередні розділи

- У першому розділі діти вивчали концепції доброти й щастя.
- У другому розділі діти вивчали важливу роль тіла, особливо нервової системи, для щастя й добробуту людини.
- У третьому розділі діти вивчали тему уваги, а саме: її важливість, тренування та відпрацювання навичок, як бути уважними до себе.

- У четвертому розділі діти знайомилися з поняттям емоції, їх виникненням та вмінням орієнтуватися в них.
- У п'ятому розділі йшлося про цінність відмінних та спільних рис із оточенням. Діти познайомилися з практикою вдумливого слухання.
- У шостому розділі учнівство засвоювало поняття й навички позитивної розмови із собою, прощення, співпереживання собі та співпереживання іншим.

Додаткове читання

Нагадуємо, що суть навчальної програми СЕЕН пояснено в структурі СЕЕН, про яку йдеться в «Методичних указівках до СЕЕН». Англійською мовою з ними можна ознайомитися на сайті www.compassion.emory.edu, а українською мовою – 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 із взаємозалежністю, життєво важливим аспектом системного мислення. Розуміння й цінування того, що вони щодня отримують потрібну

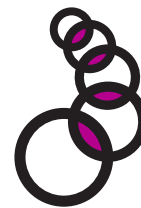
турботу, сприяє усвідомленню дітей того, що вони не самі, що їх цінують і що вони можуть упевнено рухатися вперед, знаючи, що їх підтримують. Турбота інших є також свідченням того, що всі люди живуть у межах і перебувають під впливом системного контексту.

Навчальні результати

Учениці й учні:

- згадують усі прояви доброти, турботи й підтримки, які дитина отримує в процесі зростання;
- познайомляться із системним мисленням через розуміння того, що людина залежить від багатьох членів і членкинь громади і перебуває під їхнім впливом.

Ключові складові



Поцінювання взаємозалежності

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- чотири великі аркуші паперу або дошку, де учитель / учителька та учнівство можуть малювати.

Тривалість

35 хвилин

«РОЗІГРІВ» | 3 хвилини

- Проведімо коротку вправу на увагу. Як нам хочеться почуватися в тілі?
- Спершу зручно сядьте, спину тримайте рівно. Я буду з розплющеними очима, а ви можете заплющити або дивитися в підлогу.
- Тепер оберіть один із ресурсів зі свого набору або ж уявіть новий: щось, від чого ви відчуваєтеся краще, безпечніше, щасливіше.
- Подумайте про цей ресурс і спробуйте в повній тиші зосередити увагу на ньому протягом хвилини. 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 скеруйте увагу на іншу частину тіла, яка відчувається краще. (Зробіть паузу.)
- Тепер зосередьтеся на диханні. Спробуйте 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 відволіклися, спробуйте потримати увагу на диханні. Можете порахувати свої вдихи й видихи. (Зробіть трохи довшу паузу: 30-60 секунд або більше.)
- Завершуйте вправу, розплющуйте очі. Що ви помітили? (Дайте ученицям і учням можливість обговорити це вголос.)

ПРЕЗЕНТАЦІЯ / ОБГОВОРЕННЯ | 7 хвилин**Що таке турбота і як ми її розуміємо?****Огляд**

Під час цієї вправи учнівство поговорить про поняття «турбота», 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 відчуває турботу від багатьох 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 в саду, молодші брати чи сестри, дідуся 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 дев'яти-одинадцяти років (віку вашого учнівства). Ця вправа схожа на те, як діти уявляли взаємозалежність у 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, де учитель / учителька та учнівство можуть малювати.

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 та вік немовля (від народження до року), (2) вік малюка (від двох до чотирьох років), (3) ранній шкільний вік (від 5 до 7 років) та (4) вік вашого учнівства (8-11 років).
- Посередині першого аркуша намалюйте вагітну жінку. Запитайте учнів і учениць, хто турбується про дитину та чого вона потребує на цьому етапі. Домалюйте немовля й продовжте мозковий штурм. Запишіть учнівські ідеї про те, хто турбується про дитину та що їй потрібно на цьому етапі.
- Після цього попросіть учнівство сказати, як саме кожна із записаних ролей турбується про здоров'я і добробут немовляти. Проведіть лінії від ролей і запишіть їхні прояви турботи.
- Повторіть ці кроки для інших трьох етапів.
- Попросіть клас подивитися на всі чотири етапи. Запитайте, що вони помітили на цих малюнках.
- 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. Але в житті кожної дитини є дорослі, які прагнуть 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 відчувають (їх годують, одягають, доглядають тощо), і пропустити інші (вони отримують подарунки, мають обох батьків, мають велику міцну родину, стабільне житло тощо). Деякі з ваших учениць і учнів могли пережити розставання з кимось із сім'ї чи інший негативний 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 таку турботу варто цінувати. Якщо в учнівства виникнуть складні емоції, пам'ятайте про навички стійкості – ресурсність, заземлення і стратегії «Миттєва допомога!», – які можна використовувати за першої необхідності. За потреби скористайтеся додатково ресурсами підтримки дітей, які є у вашій школі.
- 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 графічно, виставивши роботи 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: нас доглянуть і створять безпечні та комфортні умови життя.
- І в дитячому, і в старшому віці ми теж можемо виказувати турботу до інших людей із нашого оточення й не тільки. Подумайте 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 про одних вранці? (Зробіть паузу.)
- А як ми проявляємо турботу одні про одних ввечері? (Зробіть паузу. Виділіть час на обмін думками.)
- Чудово. Тепер давайте подумаємо 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.) А коли вона народилася? (Домалюйте немовлятку.) Якої турботи потребує новонароджене дитя і хто дбає про нього?
- Тепер подумайте, що кожен і кожна із 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! Переходимо до наступного етапу життя дитини, а саме коли вона ходить до ясел або молодшої групи, тобто від двох до чотирьох років. Я намалюю малюка ось тут. (Намалюйте дитину на наступному великому аркуші.)
- А на цьому етапі життя хто турбується про дитину? (Намалюйте / запишіть думки учнівства або запросіть їх зробити це.)
- Тепер подумайте, що ці люди роблять для малюка? Яку турботу і підтримку для виживання й процвітання дитини 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, коли ми переходимо із садка в початкову школу. Це вже більша дитина, я намалюю її тут. (Намалюйте дитину на наступному великому аркуші.)
- А на цьому етапі життя хто турбується про п'ятирічну чи семирічну дитину? (Запишіть / намалюйте учнівські пропозиції або запросіть їх зробити це.)
- Тепер подумайте, що всі ці люди роблять для малюка? Якою турботою й підтримкою для його виживання і процвітання вони забезпечують? Нагадую, що «виживання» – це задоволення базових фізичних та емоційних потреб, а «процвітання» – це те, що допомагає маленькій особистості розвиватися емоційно, віднаходити свої інтереси, навчатися мислити та будувати взаємини. (Проведіть лінії від кожної записаної ролі та запишіть учнівські ідеї проявів турботи.)
- Чудові ідеї! Перейдімо до наступного етапу життя – діти приблизно вашого віку. Я намалюю цю юну особу тут. (Намалюйте старшу дитину на наступному великому аркуші.)
- А на цьому етапі життя, від дев'яти до одинадцяти років, хто турбується про дитину? (Запишіть / намалюйте учнівські пропозиції або запросіть їх зробити це.)
- Тепер подумаймо, як і на попередніх етапах, що всі ці люди роблять для дитини? Яку турботу й підтримку для її виживання і процвітання вони забезпечують? (Проведіть лінії від кожної записаної ролі та запишіть учнівські ідеї проявів турботи.)
- Дякую! Тепер погляньмо 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 прагнуть 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.
- Усі ми протягом життя відчуваємо турботу багатьох людей.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- створені учнями й ученицями постери про турботу 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

- По центру 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 й оберіть 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 вранці? Хто приготував вам сьогодні обід? Хто вас сьогодні навчав? Як вам допомагають увечері?»
- Що ви відчували у своєму тілі, коли виконували цю вправу? Чи помітили приємні або нейтральні самовідчуття? (Можете розпочати власним прикладом: «Я помітив / помітила відчуття теплоти в ділянці серця, коли думав / думала про турботу про дітей...»)
- Що ми помітили під час цієї вправи, коли думали про підтримку, яку діти отримують для виживання й процвітання? Хто хоче поділитися? Вислухаймо кількох охочих. Що ви помітили? (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 турбуються одні про одних. Готуючись до (назвіть наступну вправу), подумайте трошки про те, як ми можемо проявити доброту й турботу під час цієї вправи. (Зробіть паузу.)
- Коли матимете ідею, підніміть угорі великий палець. (Зробіть паузу.) Чудово! Спробуймо втілити цю ідею про прояв доброти під час (назвіть наступну вправу).

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 та як діяльність школи залежить від них.

Навчальні результати

Учениці й учні:

- спробують практикувати системне мислення за допомогою списку контрольних запитань;
- зрозуміють, чому їхня школа теж є системою, і розберуться в тому, хто й 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 нам хочеться почуватися на рівні тіла?
- Спершу зручно сядьте, спину тримайте рівно. Я буду з розплющеними очима, а ви можете заплющити або дивитися в підлогу.
- Тепер оберіть один із ресурсів зі свого набору або ж уявіть новий: щось, від чого ви відчуваєтеся краще, безпечніше, щасливіше.
- Подумайте про цей ресурс і спробуйте в повній тиші зосередити увагу на ньому протягом хвилини. 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 скеруйте увагу на іншу частину тіла, яка відчувається краще. (Зробіть паузу.)
- Тепер зосередьтеся на диханні. Спробуйте 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 відволіклися, спробуйте потримати увагу на диханні. Можете порахувати свої вдихи й видихи. (Зробіть трохи довшу паузу: 30–60 секунд або більше.)
- Завершуйте вправу, розплющуйте очі. Що ви помітили? (Дайте ученицям і учням можливість обговорити це вголос.)

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 із 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;
- роздрукований список контрольних запитань, поданий наприкінці уроку.

Схема дій

- Скажіть учнівству, що сьогодні ви говоритимете про системи. Дайте їм визначення системи.
 - Система – це те, що складається із частин. І частини ці пов'язані між собою. Якщо змінити одну частину, зміниться вся система.
- Запропонуйте візуальний приклад системи. Скажімо, викладіть будиночок із карт, кубиків або книжок. Запитайте дітей:

- Що станеться, якщо я витягну зі споду одну карту / кубик / книжку? Як це вплине на систему?
- Поясніть, що таке системне мислення:
 - Коли ми розглядаємо річ чи явище та їхні складові, а тоді думаємо, як вони між собою пов'язані, то це є системним мисленням. Мислити системно означає розглядати щось як систему та звертати увагу на те, як її складові впливають одна на одну.
- 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 вона з частин? Яких саме?
 2. Чи пов'язані складові частини системи між собою? Яким чином?
 3. Якщо змінити одну складову, чи зміняться інші? Як саме?
 4. Чи пов'язані складові 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 складовими.

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 із частин. І ці частини пов'язані одна з одною. Коли ми розглядаємо складові чогось цілого й обдумуємо зв'язки між ними, ми практикуємо системне мислення.
- Поміркуймо разом. Ваше тіло – це система? Можемо скористатися такими запитаннями для перевірки:

Контрольні запитання про системи:

1. Чи є в цього предмета складові? Які вони?
 2. Чи складові пов'язані між собою? Яким чином?
 3. Якщо змінити одну складову, чи зміняться інші? Як саме?
 4. Чи пов'язані складові з чимось, що є поза системою? Як саме?
- Подумайте про інші приклади. Що ще може бути системою? (Послухайте приклади класу. Розберіть щонайменше один із них за допомогою контрольних запитань і з'ясуйте, чи є це системою. Якщо вистачить часу, повторіть це ще з кількома прикладами.) Чимало речей є системами.

- Пригадуєте, системне мислення – це пошук зв'язків. Щойно ми почнемо їх шукати, то побачимо, що системи всюди!

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 у першому розділі, коли вивчали взаємозалежність, наші зв'язки з іншими та залежність від інших. Скажіть, що сьогодні вони створять ще один малюнок, але 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 поговорит про складові 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 учнівство: 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 в списку контрольних запитань є таке, яке стосується змін: чи зміниться вся система, якщо змінити одну з її складових. 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 системою, бо він вам знадобиться для четвертого уроку цього розділу.**
- Для виконання цієї вправи було б добре, щоб учнівство стало вздовж дошки або навколо великого аркуша паперу, розкладеного на підлозі. Інший варіант – провести вправу в малих

групах, якщо ваші учні й учениці мають достатній рівень підготовки для цього.

- У процесі виконання вправи в дітей можуть з'явитися інші критичні осмислення. Якщо так сталося, то запишіть їх на дошці або аркуші, щоб повернутися до них пізніше.

Приклад проведення

- Пригадаєте, якось ми малювали (назвіть те, що малювали діти) й усе, що потрібно для нього / неї – і людей, і речі? Задумайтесь на мить про те, що було на тому малюнку і як усі його складові були пов'язані між собою. (Зробіть паузу.) Поверніться до найближчих сусіда чи сусідки й поділіться чимось, що спало вам на думку. (Зробіть паузу.)
- Коли ми робили ту вправу, то говорили про взаємозалежність; сьогодні малюватимемо щось подібне. Але цього разу – про нашу школу. Я намалюю її ось тут, по центру.
- Спершу скористаємося списком контрольних запитань, щоб визначити, чи є школа системою. (Пройдіться по запитаннях, нехай учнівство дає на них відповіді самостійно.)
- Розгляньмо нашу школу як систему й подумаймо над відповідями на ці три запитання: які люди потрібні, щоб школа діяла? Хто робить так, щоб школа працювала ефективно, щоб нам тут було безпечно та зручно? (Дайте трохи часу на роздуми.)
- Назвіть, будь ласка, конкретних людей або посади, від яких залежить наша школа, яких потребує і з якими пов'язана. (Дайте трохи часу на обговорення

й запишіть або намалюйте людей / категорії, названі учнівством.)

- (Якщо потрібні додаткові підказки:)
- Які ролі чи категорії людей спадають на думку, коли ви озираетесь довкола класної кімнати?
- Кого ви бачите, коли ходите коридорами й поверхами школи? Яку роботу виконують люди, щоб система школи працювала?
- Які ролі чи види роботи спадають вам на думку, коли ви уявляєте будівлю, подвір'я та майданчики школи?
- Розгляньмо цю групу – учителі й учительки. Чим вони схожі на учнів і учениць? Чим відрізняються? (Домалюйте або запишіть схожості та відмінності. Повторіть для інших груп людей на малюнку.)
- Схоже, школа складається із багатьох частин, пов'язаних між собою. Наступна ознака системи: коли змінюється одна складова, то змінюється й уся система. Чи можемо так сказати про школу?
- Подумаймо так: коли хтось із цих людей не зможе прийти до школи? Що станеться? Чи зміниться щось для нас? (Наприклад, якщо не прийдуть діти, учительству не буде кого навчати; якщо не прийде хтось із учнів і учениць, ми будемо за ними сумувати...)
- Якщо школа – це система, то яким чином уписується в цю систему наш клас?
- А кожен та 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 кожна складова й 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?

ЧИ ЦЕ СИСТЕМА?**Список контрольних запитань**

Чи складається вона з частин? Яких саме?

Чи пов'язані складові частини системи між собою? Яким чином?

Якщо змінити одну складову, чи зміняться інші?

Чи пов'язані складові з чимось, що є поза системою? Як саме?

РОЗДІЛ 7

Це наша спільна справа

УРОК

3

Замкнені кола

Мета уроку

Під час уроку учнівство з короткої розповіді дізнається, що таке замкнене коло*. Це циклічний процес, який наростає і наростає, допоки якась внутрішня або зовнішня зміна розірве 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 погіршується).

Навчальні результати

Учениці й учні:

- навчаться помічати замкнені кола, як позитивні, так і негативні;
- дізнаються, як доброта і підлість створюють позитивні й негативні замкнені кола.

Ключові складові



Поцінування взаємозалежності

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- розповідь «Кекси» у двох частинах (подано нижче);
- 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 і запам'ятовування дітьми тут використовується «замкнене коло». – Прим. пер.

«РОЗІГРІВ» | 3 хвилини

- Проведімо коротку вправу на увагу. Як нам хочеться почуватися в тілі?
- Спершу зручно сядьте, спину тримайте рівно. Я буду з розплющеними очима, а ви можете заплющити або дивитися в підлогу.
- Тепер оберіть один із ресурсів зі свого набору або ж уявіть новий: щось, від чого ви відчуваєтеся краще, безпечніше, щасливіше.
- Подумайте про цей ресурс і спробуйте в повній тиші зосередити увагу на ньому протягом хвилини. 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 скеруйте увагу на іншу частину тіла, яка відчувається краще. (Зробіть паузу.)
- Тепер зосередьтеся на диханні. Спробуйте 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 відволіклися, спробуйте потримати увагу на диханні. Можете порахувати свої вдихи й видихи. (Зробіть трохи довшу паузу: 30-60 секунд або більше.)
- Завершуйте вправу, розплющуйте очі. Що ви помітили? (Дайте ученицям і учням можливість обговорити це вголос.)

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 17 хвилин**Замкнені кола****Огляд**

Під час цього уроку учнівство дізнається про замкнені кола, прослухавши розповідь про двох дітей, які здійснюють погані вчинки одні до одних. А потім для контрасту – історію про двох інших, які проявляють добро одні до одних.

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 й злоба створюють позитивні й негативні замкнені кола.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- розповідь «Кекси», частини 1 і 2 (подано нижче);
- маркери;
- дошку / великі аркуші паперу.

Схема дій

- Нагадайте учнівству приклад про іскру й лісову пожежу з третього розділу.
- Поясніть, що ви прочитаєте їм історію про те, що між двома людьми теж може статися подібне, коли проблема наростає й наростає, якщо ніхто її не зупинить.
- Прочитайте учнівству першу частину розповіді «Кекси» (про негативне замкнене коло):

Аліса радіє: сьогодні нарешті її черга приносити частування для класу! Аліса з мамою спекли особливі кекси для однокласників та однокласниць. Усім 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 і не дає йому кекс! Це його дивує, бентежить і ображає. Кирило каже Алісі: «Ти мені не подобаєшся», на що вона корчить гримасу і відповідає: «Ти злий!» Деякі діти чують це й стиха підсміюються.

- Поясніть, що для кращого розуміння цієї історії ви покажете дітям малюнок замкненого кола.
 - Накресліть схему замкненого кола на зразок поданої наприкінці цього уроку.
 - Попросіть учнівство допомогти вам дописати почуття й дії Аліси та Кирила в цьому замкненому колі. Скористайтеся поданими запитаннями. Запишіть їхні відповіді на схемі.
- Запитання про негативне замкнене коло:**
- Що відчувала Аліса, коли почала роздавати кекси?
 - Коли Аліса оминула Кирила, як він почувався, на вашу думку?
 - Що сталося далі? (Заохотьте учнівство навести кілька 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 зло одне одному?
- У яких зонах вони перебувають, як гадаєте? Зоні пригніченості, збудженості чи «усе гаразд»?
 - Що їм потрібно?
 - Які ризиковані емоції вони можуть зараз відчувати?
- Поясніть, що схема, яку ви разом створили, називається замкненим колом.
 - Замкнене коло – це коли події стаються одна за одною циклічно зі щораз більшою силою, аж доки щось їх не зупинить. Ми називаємо це коло «замкненим», бо воно не має кінця і лише наростає, якщо не перервати його.
- Поясніть, що на схемі зображене негативне замкнене коло, оскільки ситуація тільки погіршується:
 - Недобрий учинок → Образа → Недобрий учинок → Образа
 - Запитайте учнівство: Що сталося? 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 (про 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 частування, вирішила віддати його Тарасикові.

– Дуже дякую, – сказав Тарасик. – Коли наступного разу роздаватимуть щось смачненьке, що ти любиш, я віддам тобі свою порцію.

– Дякую тобі, Тарасику, – відповіла Тереза. – Ти справжній друг.

– І я тобі дякую, – усміхнувся хлопчик. – А ти – справжня подруга.

- Скористайтеся схемою роботи з 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 і 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 могла би 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 є негативним і позитивним замкненими колами.
- Скористайтеся поданими нижче запитаннями, щоб допомогти 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 ці дві схеми: Чим відрізняються 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 репліки «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 підтримки, запишіть його. Потім запитайте дітей:
 - 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 воно 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 й спробує запропонувати способи змінити негативне замкнене коло на позитивне та намалювати це.

Що вивчатимемо

- Замкнене коло – це коли щось повторюється раз по раз, по колу, і постійно наростає, допоки щось інше зупинить його або змінить його хід.
- Замкнені кола бувають позитивними або негативними.
- Доброта й підлість можуть спричинити виникнення позитивних і негативних замкнутих 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

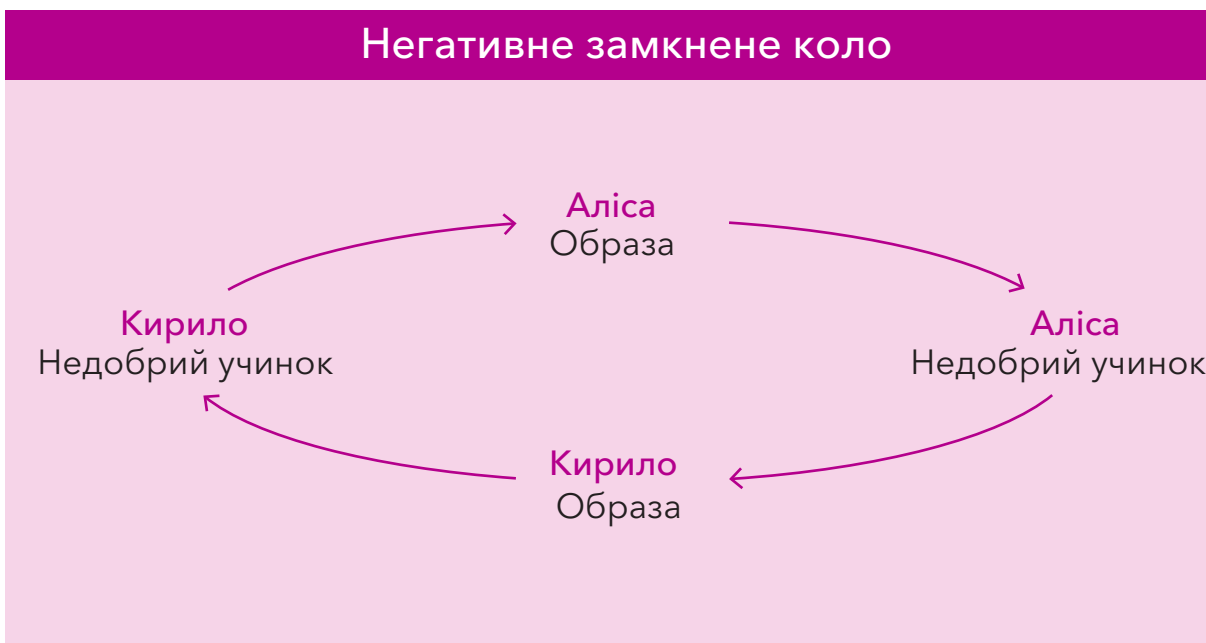
- Зараз ми з вами проведемо індивідуальну вправу на обдумування, тобто рефлексійну практику.
- Пропоную кожному й кожній із вас вибрати або Алісу, або Кирила, і уявити, що ви потрапили в подібну ситуацію, як герої цієї історії.
- Подумайте, що би ви могли зробити, щоб перервати негативне замкнене коло й зробити його позитивним. Намалюйте цю дію. (Виділіть класу 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 замкнутого кола?

ПІДСУМКИ | 3 хвилини

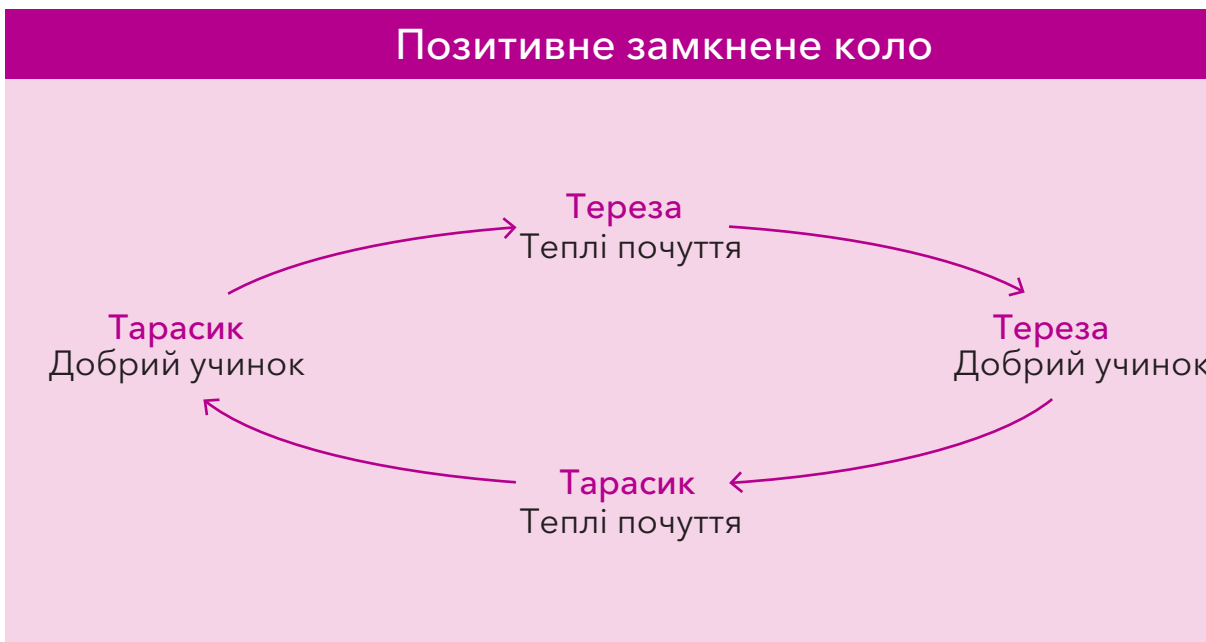
- Чи помічали ви коли-небудь позитивні замкнені кола в нашому класі?
- Чи були ви самі учасниками й учасницями позитивного замкнутого кола?
- Як ми можемо створювати більше позитивних замкнутих кіл у класі?

ЗАМКНЕНІ КОЛА

Негативне замкнене коло



Позитивне замкнене коло



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 виникнення замкненого кола та вплинути на інших людей.

Навчальні результати

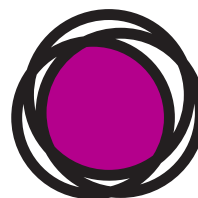
Учениці й учні:

- зрозуміють, що замкнені кола мають вплив за своїми межами і навіть на цілі системи;
- дізнаються, як їхні вчинки можуть спричинити виникнення замкнених кіл за участю інших людей та впливати на інших у межах системи.

Тривалість

30 хвилин

Ключові складові



Визнання спільності з людством

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- великий аркуш паперу або дошку, на яких малюватимуть схему взаємозалежностей;
- папір та приладдя для малювання кожному учневі та учениці;
- класні домовленості, укладені під час опрацювання 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.

«РОЗІГРІВ» | 3 хвилини

- Проведімо коротку вправу на увагу. Як нам хочеться почуватися в тілі?
- Спершу зручно сядьте, спину тримайте рівно. Я буду з розплющеними очима, а ви можете заплющити або дивитися в підлогу.
- Тепер оберіть один із ресурсів зі свого набору або ж уявіть новий: щось, від чого ви відчуваєтеся краще, безпечніше, щасливіше.
- Подумайте про цей ресурс і спробуйте в повній тиші зосередити увагу на ньому протягом хвилини. 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 скеруйте увагу на іншу частину тіла, яка відчувається краще. (Зробіть паузу.)
- Тепер зосередьтеся на диханні. Спробуйте 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 відволіклися, спробуйте потримати увагу на диханні. Можете поррахувати свої вдихи й видихи. (Зробіть трохи довшу паузу: 30-60 секунд або більше.)
- Завершуйте вправу, розплющуйте очі. Що ви помітили? (Дайте ученицям і учням можливість обговорити це вголос.)

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 12 хвилин

Як наші дії впливають на систему

Огляд

Учнівство розгляне приклад із історії про «Кекси» і намалює схему взаємозалежності, на якій відстежить вплив дій, що відбулися за сюжетом, на увесь 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 і на всю систему!

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- малюнок «Школа як система» з другого уроку цього розділу;
- історія «Кекси» з першої частини (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 те, що вже знаєте про системне мислення. Запитайте їх, що вони запам'ятали. Коли висловиться кілька учнів і учениць, запитайте клас: «Чому наша школа є системою?»

- Пригадайте разом контрольні запитання зі списку для перевірки систем (другий урок цього розділу).
- Поясніть учнівству, що зараз ви всі разом обдумаете історію про кекси й попрактикуєте системне мислення.
- Запишіть заголовки для трьох колонок на дошці або великому аркуші: «Емоція», «Потреба» і «Дія».
- Перечитайте першу частину розповіді «Кекси». Запитайте клас, як почувалися після вчинків Кирила й Аліси інші діти в класі. Що їм у той момент було потрібно? 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 та Кирила. Розташуйте їх посередині; далі домалюйте інших учнів та учениць, учителя / учительку, а також людей за межами класу. На схемі взаємозалежності повинні бути лінії, які вказують на те, як ці всі герої (а також події) пов'язані між собою.
- Повторіть ці три запитання щодо інших людей, на яких може вплинути така ситуація («Як вони почуватимуться? Чого потребуватимуть? Що робитимуть?»), – дітей у класі, учителя / учительки, батьків і матерів, опікунів і опікунок учнівства, інших учнів й учениць та вчителів й учительок 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 настрій їхнього ранку, якщо вони не зможуть погратися й побути на свіжому повітрі через цю ситуацію?)
- Після того, як створите схему взаємозалежності, попросіть клас розглянути її повністю й запитати, що вони в ній помічають.
- Завершіть такими запитаннями:
 - Які потреби однакові для всіх цих людей? Які емоції в них однакові?
 - На якому етапі можна було би втрутитися, щоб допомогти вирішити 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 одну складову, чи зміняться інші? Як?
4. Чи пов'язані складові з чимось, що є назовні системи? Як саме?

КЕКСИ ЧАСТИНА 1

(Негативне замкнене коло)

Аліса радіє: сьогодні нарешті її черга приносити частування для класу! Аліса з мамою спекли особливі кекси для однокласників та однокласниць. Усім 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 і не дає йому кекс! Це його дивує, бентежить і ображає. Кирило каже Алісі: «Ти мені не подобаєшся», на що вона корчить гримасу і відповідає: «Ти злий!» Деякі діти чують це й стиха підсміюються.

РЕФЛЕКСІЙНА ПРАКТИКА | 13 хвилин

Огляд

Учнівство малюватиме самостійно: діти оберуть одну дію, пов'язану з класними домовленостями, та замкнене на ній коло; 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 рамках системи й 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, які спільно створило учнівство ще в першому розділі. (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 складовими і що ми всі є частиною цієї системи. Разом зачитайте домовленості уголос.
- Попросіть кожного й кожену обрати собі до вподоби одну класну домовленість та назвати кілька проявів доброти, пов'язаних із нею.
- Після того, як висловиться кілька учнів і учениць, 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. Для прикладу можете нагадати

їм про Терезу й Тарасика з другої частини історії про кекси. У позитивному замкненому колі між двома людьми зациклені теплі почуття та прояви доброти.

- 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 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 класом є частиною системи і як наші рішення іноді сприяють тому, щоб усе довкола ставало радіснішим і приємнішим та допомагало нам навчатися. Або ж як наші дії іноді призводять до протилежних наслідків, навіть якщо ми цього не хотіли.*
- *Ось плакат із класними домовленостями, які ми розробили спільно з вами. Вони нагадують нам про те, у якій системі ми всі хотіли би перебувати. Прочитаймо їх разом. (Зачитайте домовленості, роблячи після кожної з них паузу, щоб діти мали час обдумати їх про себе.)*
- *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.)*
- *Здається, ви запам'ятали, що в позитивному замкненому колі двоє людей обмінюються по черзі проявами доброти та теплими емоціями.*
- *А зараз кожен і кожна з вас попрацюють окремо. Усі отримають по аркушу паперу. Спершу оберіть 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 може зачепити або ж допомогти. Якщо вийде, намалюйте почуття цієї людини та 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 в словах та вчинках, то краще впливатимемо на системи, у яких перебуваємо. Подумайте мить про когось із присутніх у цьому класі, завдяки кому перебування в цій системі стає для вас радісним. (Зробіть паузу.)
- За мить я попрошу вас усміхнутися їм зі свого місця і подякувати поглядом (можна ще виставити великий палець) за те, що вони турбуються про нашу систему.
- Отже, уперед!



ПОЧАТКОВА ШКОЛА

ПІДСУМКОВИЙ ПРОЄКТ

Будуємо кращий світ

Підсумковий проєкт СЕЕН: Будуємо кращий світ

Цілі

Цілі Підсумкового проєкту СЕЕН:

- 1 Дати учнівству можливість інтегрувати всі знання й навички, здобуті протягом попередніх розділів та уроків.
- 2 Спільно попрацювати над розвитком навички системного мислення на основі співпереживання шляхом дослідження 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 всіх учнів і учениць вашого класу. Воно проходить у вісім етапів, на кожен із яких потрібен один-два уроки. Учнівство починає з роздумів над тим, що було би, якби їхня школа була школою доброти й співпереживання на засадах навчальної програми СЕЕН. Після міркувань та їх відображення на малюнках діти порівнюють своє бачення з тим, як насправді все відбувається в їхній школі. Відтак оберуть одну сферу, на якій зосередять свої зусилля, і продумають ряд індивідуальних і колективних дій. Після їх упровадження вони проаналізують свій досвід та поділяться знаннями й осмисленнями з іншими. Наприкінці цього розділу подано більше інформації про принципи проведення підсумкового проєкту та ролі вчительства в ньому.

Упровадження проєкту

Проект 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 в процес і розвинути 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 мета**

Учні в групах створюватиме малюнки, на яких зображатиме школу, сповнену доброти й співпереживання: який вона має вигляд, як звучить і як у ній почувуються ті, хто там перебуває.

- 1 Почніть із «розігріву» (виберіть із уроків), щоб діти зібралися й 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 всі в нашій школі дізналися про те, що ми з вами вивчаємо? Як би вони поводитися? Якою би стала наша школа? Заплющмо очі й уявімо.

Уявіть, що ви йдете 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 й співпереживання школі. Потім поставте їм додаткові запитання й розширте списки.

Що вони відчувають у тілі? Що вони роблять, щоб залишатися в зонах стійкості? Як ці люди проявляють повагу до відмінностей між ними?

Як діти проявляють співпереживання до себе або доброти до себе? Як ви собі це уявляли?

А якби сталася якась непростя 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 й записали. (Зробіть паузу.) Оберіть якусь одну з них, яку ви би хотіли намалювати і яка видається вам цінною, тому вам хочеться поділитися нею з іншими, щоб вони зрозуміли таке бачення школи, сповненої доброти. (Зробіть паузу.) Ті, хто вже визначилися, підніміть руку, і можете обрати двох партнерів та партнерок для створення свого плаката. Обов'язково дайте кожному й кожній можливість долучитися до створення малюнку або підписів. (Повторіть ці вказівки ще кілька разів, допоки всі діти мають групу та конкретну ідею, яку хочуть проілюструвати.)

Заувага: Якщо діти вперше стикаються із завданням групового малюнка, створіть для них графіку із навичками, потрібними для повноцінного й турботливого партнерства, щоб усі учасники й учасниці почувалися задоволеними й від процесу, і від отриманого результату.

- 5 Повісьте малюнки на стіні в класі або коридорі. Попросіть учнівство пройти повз них, як у галереї, і детально оглянути кожен (увімкніть їм спокійну музику або проведіть цю частину вправи в тиші). Попросіть дітей визначитися, що їм сподобалося найбільше, і бути готовими поділитися з класом своїми міркуваннями.
- 7 Попросіть учнівство 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 й кожна поділитися з класом. Якщо часу мало, попросіть дітей провести обговорення парами – обернутися до того, хто справа (чи зліва), і поговорити удвох. Нагадайте, що кожен і кожна має бути почутим і зрозумілим. На завершення вправи попросіть двох-чотирьох учнів і учениць поділитися думками з класом. Оберіть їх за принципом «номіновані партнерами / партнерками» – тобто інший чи інша з пари може «висунути» кандидатуру для викладу міркувань усьому класу. Якщо учнівство не вміє працювати в такому форматі, нагадайте їм про практики вдумливого слухання й покажіть їм для початку на власному прикладі.

- 6 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 мета**

Учнівство порівняє своє бачення «найдобрішої у світі школи» із реальним станом справ і виявить сильні сторони та що можна поліпшити.

- 1 Почніть із «розігріву», щоб учнівство могло зібратися й налаштуватися на навчання. Поясніть, що ви сьогодні робитимете.
- 2 *Ми з вами навчалися, як бути добрими до себе та інших, а тепер маємо поділитися 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 й переглянути всі малюнки з попереднього кроку проєкту й подумати над такими запитаннями:
Що з намальованого у нашій школі вже є? А чого ще немає?
- 4 Попросіть учнівство озвучити кілька прикладів того, «що вже є», і того, «чого ще немає настільки, наскільки 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 в школі; приймати всіх таких, 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 таким чином усі пункти. Можете об'єднати клас у стільки груп, скільки є ідей, і дати групам трохи часу подумати над тим, чому їхня ідея важлива й варта того, щоб попрацювати над нею цілим класом. Це навчить учнівство відстоювати позицію, яка початково, можливо, і не належала їм, а відтак підсилить їхнє вміння ставати на позицію інших та відчувати емпатію. Якщо доречно й можливо, візьміть додатковий день на цей урок, якщо їм потрібно більше часу для обдумування варіантів проєкту. Такий процес прийняття рішення має інші плюси, окрім самого рішення, тож скористайтеся і ними сповна.

- 6 Після обговорення всіх ідей скористайтеся 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 й попросити «проголосувати» – приліпити їх поруч із тими пунктами, які їм найбільше до вподоби. Далі разом підрахуйте «голоси» й 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 сформулюйте «список очікування доброти». Над ідеями з цього списку теж можна працювати протягом навчального року, просто меншими зусиллями: перед перервою, під час обідів, на зборах, або при плануванні уроку з 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 малим), яке цікавить і турбує ваш клас.
- 8 Коли учнівство визначиться з напрямком для свого проєкту, поясніть їм таке:

Завтра ми попрацюємо над схемою взаємозалежності для тієї 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.) Подумаємо 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 й об'єднайтеся в пари або трійки, щоб поділитися своїми ідеями. Уважно вислухайте, що говоритимуть інші учні та 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 прозвучали цікаві ідеї, і ви би хотіли, щоб ваш партнер чи партнерка поділилися ними на загал? Зараз вислухаємо двох-чотирьох охочих. (Так ви започаткуєте дискусію, яку продовжите на наступному уроці. Висловіть дітям щире захоплення процесом та вдячність за пропозиції та групову роботу, і зауважте, що всім кортить дізнатися, що буде далі, на наступному етапі проєкту.)

Примітки:

КРОК ТРЕТІЙ: Вивчаємо питання через взаємозалежність**Навчальна мета**

За допомогою схем взаємозалежності учнівство проаналізує, скільки всього й усіх пов'язано з тим питанням, над яким вони зібралися працювати.

- 1 Почніть із «розігріву», щоб учнівство могло зібратися й налаштуватися на навчання.
- 2 Нагадайте групі попереднє обговорення, під час якого вони обрали тему для проєкту й накидали кілька ідей для її впровадження. Якщо потрібно, можете ще трохи продовжити попередній крок під час цієї сесії.
- 3 Поясніть, що ви сьогодні робитимете.
- 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 учнівство об'єднатися в групи по четверо-п'ятеро. Вирішіть самі, чи варто дозволити їм об'єднуватися за власним бажанням, чи ви сформуєте групи за принципом розмаїття і з позиції розвиткових та академічних здібностей і потреб.
- 6 Поясніть, що кожна група мусить записати або намалювати основну ідею проєкту посередині великого аркуша паперу. Довкола вони намалюють або напишуть усе й усіх, хто і що пов'язані з основною ідеєю проєкту, і проведуть лінії до центральної ідеї.

Для початку можете обирати зі списків Хто? / Що? / Де? / Коли? / Чому?

Хто ще дотичний до 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 актуальна 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 вільно й конкретно.)

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 класу й 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 в групі й позначте ці зв'язки лініями. (Покажіть дітям на прикладі, як це робити.)

9 Попросіть кожну групу коротко презентувати свої малюнки цілому класові. Запитайте клас:

Що ще, пов'язане з цією проблемою, можна додати до цього малюнка?

10 По завершенню обговорення поставте класу питання:

Який вигляд мала б наша школа? Як звучала би? Які б відчуття були б у нашій школі, якби цю проблему вирішили? (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 мета**

Учнівство проаналізує прояви допомоги, за допомогою яких можна вирішити окреслену ними проблему в школі.

- 1 Почніть із «розігріву», щоб учнівство зібралось й налаштувалося на навчання.
- 2 Нагадайте групі про те, що вони разом робили під час попереднього кроку, ту енергію й захоплення, з якими вони малювали схеми взаємозалежності. Поясніть, що робитимете сьогодні (вони разом продумують шляхи 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 можемо допомогти нашим 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...») і запишіть їхні пропозиції нумерованими списками у відповідних колонках.
- 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 вони 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 цій проблемі (про повагу до школи, про доброту одні до одних);
 - ② поговорити з дорослими в школі про те, як підтримувати чистоту в школі;
 - ③ говорити про проблему з учнівством інших класів;
 - ④ ходити на класні години інших класів та розповідати про свій досвід та 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, і попросити їх припинити;
 - ③ похвалити тих, хто чинить правильно;
 - ④ підняти сміття й викинути в смітник.

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 учнівство скласти запитання, які вони хотіли би поставити своїм батькам і матерям, опікунам і опікункам. Включіть ці запитання до записок, які діти братимуть додому в процесі впровадження Підсумкового проєкту. За бажанням на ці запитання можна відповісти, а учнівські відповіді ви можете включити до подальших обговорень;
- заохотьте учнівство самостійно поспостерігати за тим, що відбувається в 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 мета**

Учнівство обере, які прояви допомоги вони хотіли би здійснити індивідуально, щоб посприяти з вирішенням проблеми, яку обрали цілим класом.

- 1 Почніть із «розігріву», щоб учнівство могло зібратися й налаштуватися на навчання.
- 2 Поясніть, що робитимете сьогодні.
- 3 Перегляньте створені раніше списки «Я можу...» або «Допомагаю окремо». Поговоріть про те, що може посприяти їм у здійсненні цих учинків, а що перешкодити (наприклад, бути хоробрими й наполегливими – допоможе, забудькуватість – перешкодить). Поясніть, що ви регулярно відстежуватимете прогрес цілим класом.
- 4 Роздайте кожному учневі й 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 в списку). Якщо у вас немає клейких аркушів, попросіть їх записати свої імена навпроти того пункту, який вони хочуть виконувати. Можете заздалегідь підготувати ще одну колонку поруч зі списком учинків, куди наліпите аркушики 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 в коло так, щоб усі бачили список «Я можу...» (чи «Допомагаю окремо»). Попросіть учнівство проглянути список та імена поруч і про себе відчути 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, медсестра, бібліотекар тощо.* Також можна сказати: «Я ціную, що шестеро учнів і учениць сказали, що говоритимуть добрі слова, адже це допоможе всім 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. По завершенні 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 мета**

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 ділення у парах.) Розгляньмо по одному прикладу з кожної категорії, що у нас тут записані. Категорія №1 – хто хоче висунути кандидатуру свого партнера чи партнерки у цій категорії? (Зачитайте опис зі свого списку. Повторіть по кожній категорії.) Дякую тим, хто ділилися, і тим, хто їх підтримав! Побажайте своїм партнерам і партнеркам успіхів – адже ви й далі продовжуватимете здійснювати ці важливі добрі вчинки.

Якщо для вашого класу це прийнятно, 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 учнівство вибрати три пункти з 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 в 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 аркушу паперу. Потім вони запишуть там усі речі, які їм потрібні у зв'язку з 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 учнівство 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 своєї схеми.
- 8 Коли діти закінчать працювати, попросіть кожну 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 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 _____». Вивісіть ці твердження на стіні, щоб нагадували класові про те, що ви робитимете.

Примітки:

КРОК СЬОМИЙ: Здійснюємо колективні учинки**Навчальна мета**

Учнівство робитиме індивідуальні та колективні вчинки, щоб допомогти школі, у процесі розмірковуючи над його поліпшенням.

- 1 Почніть із «розігріву», щоб учнівство зібралось й налаштувалось на навчання.
- 2 Поясніть, що будете робити сьогодні.
- 3 Нагадайте їм про список «Ми можемо...» («Допомагаємо цілим класом»).
- 4 Попросіть їх сісти парами й запитайте:

Чи досягнули ви успіхів у здійсненні корисних учинків, про які ми говорили минулого разу? Якщо так, то розкажіть про них своєму партнерові чи своїй партнерці. Якщо ні, подумайте, чому вам не вдалося.
- 5 Підсумуйте парне обговорення цілим класом за допомогою таких запитань:

Який учинок ви робили й 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 вчинки, які варто додати до нашого списку?
- 6 Перегляньте списки основних кроків для колективних учинків. Вирішіть, що робити й у якому порядку. Подумайте, чи варто щось додати.
- 7 Складіть план конкретних кроків по першому пункту 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.
- 8 Із часом повторіть цей крок («Здійснюємо колективні учинки») – перевірте поступ учнівства загалом і в індивідуальних учинках зокрема й заохотьте їх вибрати собі додаткові учинки.

Підказки для вчительства

- Учинки зі списку колективних можна здійснювати або по черзі (зробили один, тоді перейшли до наступного), або паралельно, як краще для вашого учнівства.
- Повісьте план на видному місці та регулярно переглядайте його всім класом.
- Дозволяйте змінювати план, якщо учнівству видаватиметься, що одні вчинки їм даються краще, ніж інші, чи потрібно щось іще додати.

Примітки:

КРОК ВОСЬМИЙ: Оцінюємо, підсумовуємо, святкуємо!**Навчальна мета**

Учнівство проаналізує свій досвід із упровадження проєкту й поділиться ним з іншими.

- 1 Почніть із «розігріву», щоб учнівство могло зібратися й налаштуватися на навчання.
- 2 Поясніть, що ви робитимете сьогодні.
- 3 Після того, як учнівство впровадить проєкт, зберіться класом і поміркуюте над такими запитаннями:

Що би ви хотіли продовжити робити до кінця року?

Чим ви найбільше пишаєтеся?

Що вдалося 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 й чого навчилися?

Як нам відсвяткувати наш спільний успіх?

- 4 Подумайте над святкуванням у форматі презентації проєкту представникам школи або батькам і матерям та опікунам і опікункам.

Примітки:

Принципи проведення Підсумкового проєкту

Найважливішою складовою цього проєкту є не кінцева мета, а процес упровадження. Він складений так, щоб поступово вибудовувати в учнівства навички системного мислення на підґрунті доброго ставлення й співпереживання до всіх залучених. Подумайте над тим, щоб задокументувати процес (і його результат), щоб потім поділитися з учительством, керівництвом школи, батьківством та опікунством. Також подумайте над можливістю поділитися результатом із розробниками навчальної програми СЕЕН в Університеті Еморі, попередньо отримавши дозвіл на передачу інформації про своє учнівство за межі школи.

Цей проєкт можна впроваджувати до проходження всіх розділів програми СЕЕН. У такому випадку внесіть до нього потрібні правки, наприклад, заберіть запитання з використанням незнайомих ще дітям понять.

Соціально-емоційне й етичне навчання намагається дотримуватися підходу, який орієнтується на сильні сторони, а не недоліки, і визнає наявність підґрунтя для конструктивних змін. У процесі пошуку рішень для поліпшення атмосфери в школі допоможіть учнівству не забувати про наявні прояви доброти й співпереживання в школі. Програма СЕЕН підкреслює, що учнівство теж важливе, що воно має право голосу й може щось змінити. У «Методичних вказівках» до програми написано, що «хоча учнівство й не може миттєво добитися масштабних змін, усе одно навіть дрібні зміни, упроваджені ними, варті зусиль, адже вони переростають у більші або поєднуються з іншими дрібними колективними вчинками».

Роль освітянок і освітян

Роль освітянства у цьому процесі залишається фасилітаторською. Учнівство потрібно провести процесом і підтримати під час впровадження запланованих кроків. Це означає, що ви не мусите давати їм готові відповіді або рекомендації, а радше заохочувати бути допитливими й користуватися вже засвоєними знаннями й навичками з програми СЕЕН. Цей підхід може зайняти більше часу, але так учнівство навчиться на власних помилках і одні від одних.

У процесі впровадження проєкту ви можете там, де доречно, нагадувати учнівству попередні вправи та практики, які вони виконували в рамках програми СЕЕН (наприклад: «Пригадуєте, як ми малювали схему взаємозалежності про книжку? Тут є щось схоже?»). Заохочуйте їх залучати до процесу пасивніших та тихіших учнів і учениць, щоб ніхто не залишився за його межами. Можете сміливо доповнювати прописані тут кроки додатковими вправами з навчальної програми, наприклад, вдумливим слуханням і рефлексійними практиками.

Соціально-емоційне та етичне навчання:
навчальна програма для початкової школи
навчальне видання

Головний редактор **Олександр Елькін**

Національна адаптація **Олени Масалітіної, Олега Марущенко**

Переклад з англійської **Наталії Валевської**

Літературна редакція **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 ЕМОРИ

compassion.emory.edu

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



9 789662 149784 >