

Середня 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 середньої школи /
Голов. ред. О. Елькін. – 2-ге вид. – К.: ТОВ «Інжиніринг», 2023. – 416 с. – Спеціально для EdCamp Ukraine.

ISBN 978-966-2344-89-9

Книга містить розробки уроків програми соціально-емоційного та етичного навчання для використання у середній школі (5–6 кл.). Програма може бути окремим предметом варіативної складової, факультативом чи інтегрована до предметів інваріантної складової. Перш ніж запроваджувати 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



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 5-6 класи (курс за вибором)» для закладів загальної середньої освіти, що отримала гриф «Схвалено для використання в освітньому процесі» (zareestrovaniy za № 7.0007-2022 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 життєвої стійкості	59
Розділ 3	
Підсилення уваги й самоусвідомленості	125
Розділ 4	
Керування емоціями	189
Розділ 5	
Навчатися одні від одних, пізнавати одні одних	277
Розділ 6	
Співпереживання собі й іншим	315
Розділ 7	
Це наша спільна справа	357
Підсумковий проєкт	
Будуємо кращий світ	397

Вступ і подяки

Вітаємо! Перед вами – навчальна програма соціально-емоційного й етичного навчання (СЕЕН) для середніх класів, 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 початкової школи, лише з 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 створена для першого знайомства учнівства з соціально-емоційним і етичним навчанням. Це означає, що для проходження цієї програми дітям не потрібно вивчати програми початкової школи. Якщо ваше учнівство вже завершило програми початкової школи, можливо, варто обрати ті уроки з цих програм, які підсилять засвоєні ним навички і знання, але не повторюватимуть попередні програми.

Перш ніж упроваджувати навчальну програму СЕЕН у своїй школі, рекомендуємо керівництву й освітянам дати про себе знати Університету Еморі або його партнерам (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 досвідом, навчатися від інших та скористатися можливостями професійного розвитку, які підуть на користь і вам, і вашому учнівству.

Також рекомендуємо освітянам прочитати «Методичні вказівки до програми СЕЕН», де пояснюємо цілі програми, її підґрунтя та структуру – особливо частину, де йдеться про упровадження СЕЕН у школах, із практичними рекомендаціями 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 проекту 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, автори й авторки, і майже сотня представників та представниць сфери освіти запропонували зворотний зв'язок щодо окремих уроків. Розробку програми СЕЕН курував доктор Лобсанг Тензін Негі, директор Центру споглядальної науки й етики на основі співпереживання Університету Еморі.

Послідовність та обсяг програми

Навчальна програма СЕЕН складається з семи розділів і підсумкового проекту. Кожен розділ починається вступним описом і містить від трьох до семи уроків. Кожен урок триває від 20 до 40 хвилин, і зазначена тривалість є орієнтовним мінімальним часом, який потрібен для проведення усіх 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 усього уроку за один раз.

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

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

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

Автори й авторки 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 і формувати переконання;
- **спрямованість:** складова, яка наголошує на розвитку особистісних та соціальних навичок;
- **чіткість:** скерованість на конкретні соціальні й емоційні навички.

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

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

РОЗДІЛ 1: Створення атмосфери співпереживання у класі

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

РОЗДІЛ 2: Виховання стійкості

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

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

Переважна частина цих навичок є результатом наукової роботи з травмами та стійкістю і ґрунтується на серйозному пласті клінічних і наукових досліджень. Цілком можливо, що у процесі знайомлення із тілесними самовідчуттями окремі учні й учениці у класі переживатимуть складнощі, з якими ви не дасте собі раду самотужки, особливо

якщо ці діти пережили чи переживають травми. За неочікуваних реакцій з боку учнівства пропонуйте їм стратегії «Миттєва допомога!». Заручіться підтримкою шкільних психологів або мудрих колег чи представників / представниць керівництва. Утім, підхід СЕЕН полягає не в тому, щоб лікувати травми, а у тому, щоб виховувати сильні сторони кожного учня й кожної учениці. Засвоєні завдяки програмі навички сприяють благополуччю кожної людини незалежно від її травматичного досвіду. Навчившись збалансовувати власну нервову систему, діти краще засвоюватимуть решту складових навчальної програми СЕЕН, зокрема, відточування уваги та розвиток емоційної усвідомленості.

РОЗДІЛ 3: Підсилення уваги й 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 уміти 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 і психологічного здоров'я. Учням і ученицям дуже часто кажуть «Будьте уважні!», але мало хто навчає, як саме відточувати навички уваги. У програмі СЕЕН увагу тренують не силою волі, а як і будь-яку іншу навичку – частими повторами і створенням можливостей попрактикуватися.

Учнівству нескладно бути уважним до чогось цікавого. Значно проблематичніше утримувати увагу, коли нецікаво або щось відволікає. У третьому розділі відточування уваги розглядають з різних боків. По-перше, у ньому розповідається про поняття тренування уваги та його переваги. По-друге, уроки третього розділу показують учнівству, що те, на 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 у них у думках та тілі, коли вони зосереджують увагу спокійно, стабільно й чітко.

РОЗДІЛ 4: Управління емоціями

Підлітковий вік – вдалий період для глибшого вивчення емоцій. У цьому розділі розповідається про емоції і безпосередньо, і через ментальні моделі – учнівство вчиться складати так звану «ментальну карту», або «мапу розуму», і через неї розрізняти різні ментальні стани, такі як емоції, та їхні характеристики. Ментальні карти – це частина емоційної грамотності: вони допомагають розвивати емоційний інтелект та краще керувати емоційним життям. Учнівство вивчатиме шкалу розвитку емоції – послідовність процесів зародження емоції, врегулювання емо-

ції та поведінки. Юнаки і юнки познайомляться з групами емоцій та стратегіями врегулювання «ризикованих емоцій», тобто тих, що здатні створити проблеми собі й іншим. Так вони навчаться утримуватися від поведінки, яка може нашкодити нам і оточенню, а це – ключовий аспект етичної грамотності. Відтак діти досягнуть і цінність виховання в собі «емоційної гігієни», суть якої зводиться не до того, щоб утискати емоції, а до уміння давати собі з ними раду у здоровий спосіб.

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 свою увагу на інших людей. Вікові зміни в мозку підлітків означають, що вони щораз більше орієнтуються на однолітків, однокласників і однокласниць, і краще спроможні ставати на позицію інших та проявляти емпатію. Їхнє сприйняття себе зараз більше, ніж раніше, формується відносно однолітків, а не лише членів сім'ї. Тому в цьому розділі йдеться про розуміння емоцій інших у контексті, уміння ставати на позицію інших та емпатію, а також впроваджуються практики вдумливого слухання і вдумливих діалогів – корисних інструментів, які можна використовувати для вивчення різних тем із вашим учнівством. Основною темою цього розділу є емпатія – уміння розуміти ситуацію та емоційний стан іншої людини та співпереживати їй.

РОЗДІЛ 6: Співпереживання собі й іншим

Цей розділ присвячено тому, як учням і ученицям навчитися проявляти більше доброти одні до одних і до себе самих. Оскільки діти цього віку усе частіше порівнюють себе з однолітками і формують свою соціальну особистість, вони також постають перед страхом бути соціально відкинутими і соціально ізольованими. Чимало учнів і учениць у цьому віці борються з тривожністю та проблемами із самооцінкою. Ситуацію обтяжують також очікування суспільства, що їх юнаки та юнки можуть засвоювати у нездоровий спосіб. Відтак підлітковий вік – дуже важливий період для того, щоб навчити хлопців і дівчат практикувати співпереживання до себе та інших.

Для цього дуже важливо допомогти дітям 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. Доктор Туптен Джінпа, визнаний науковець із питань співпереживання, дає йому таке визначення: «Співпереживання – це відчуття турботи, яке виникає, коли ми стикаємося зі стражданнями іншої людини, і вмотивованість полегшити це страждання»¹.

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

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

РОЗДІЛ 7: Це наша спільна справа

У цьому розділі йдеться про системи та системне мислення. Ці теми не зовсім нові для учнівства, оскільки про них говорили у попередніх розділах. У першому, наприклад, діти малювали схему взаємозалежності, яка показує, скільки речей та людей пов'язані з одним предметом чи подією. У третьому та четвертому розділах діти вивчали, як емоції виникають із певних причин та в контексті і 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». Підлітковий вік – чудовий час для засвоєння системного мислення, оскільки на цьому етапі розвитку учні й учениці часто намагаються зрозуміти себе через інших. У цьому розділі повторно вводиться поняття взаємозалежності і впроваджуються прості практики системного мислення, зокрема, петлі зворотного зв'язку. Після цього діти знайомляться з метафорою айсберга, яка допомагає розглядати події не як розрізнені ситуації, а як прояви більш глибоких структур.

ПІДСУМКОВИЙ ПРОЄКТ СЕЕН: Будуємо кращий світ

Підсумковий проєкт СЕЕН – це завершальна активність, яку робитиме ваше учнівство у рамках цієї навчальної програми. Юнаки і юнки подумують над тим, що було б, якби вся їхня школа стала школою доброти і співпереживання та практикувала уроки із програми СЕЕН. Після того, як уявили таку школу, підлітки 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 з іншими дітьми.

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

.....
¹ <https://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/>

Адаптації

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

Скорочена версія

Якщо ви не можете упровадити програму СЕЕН повністю, рекомендуємо скористатися поданою нижче скороченою версією, у якій зменшено кількість уроків від 39 до 21 і відкинуто підсумковий проєкт. При цьому вона все ще містить усі важливі елементи з кожного розділу та проходить у логічному порядку – коли нові навички вибудовуються на підґрунті попередніх. Якщо ви не можете упровадити і скорочену версію навчальної програми СЕЕН, тоді просто рухайтесь нею за порядком, на скільки вистачить часу. Якщо матимете можливість провести більше уроків, ніж пропонує скорочена версія, виберіть додаткові уроки з повної програми.

Розділ 1: урок 1, урок 5, урок 6

Розділ 5: урок 2, урок 4

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

Розділ 6: урок 1, урок 2, урок 4

Розділ 3: урок 1, урок 2, урок 4

Розділ 7: урок 1, урок 2, урок 3

Розділ 4: урок 1, урок 2, урок 4

Ефективне впровадження програми СЕЕН

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

Для досягнення конкретних результатів, передбачених програмами соціально-емоційного навчання, потрібне високоякісне впровадження таких освітніх програм із науковим підґрунтям.

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

І хоча дуже важливо впроваджувати програму та її окремі складові у 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 у школах. Соціально-емоційне навчання, або СЕН – це процеси, за допомогою яких учнівство та дорослі засвоюють і ефективно використовують знання, погляди та навички, необхідні для того, щоб розуміти свої емоції й керувати ними, відчувати та проявляти емпатію до інших, ставити й досягати позитивних цілей, розвивати та підтримувати позитивні взаємини і приймати відповідальні рішення – усе задля того, щоб давати раду собі, взаєминам із іншими людьми та працювати ефективно й етично¹.

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

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

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

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

Заувага щодо «вдумливості»

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

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

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

Дякуємо вам

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

.....
1 Англійською mindfulness, в україномовних текстах часто вживається у транслітерації як «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.

СЕРЕДНЯ 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. 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 низку методів та надати певні інструменти. Коли діти зрозуміють цінність цих інструментів та методів, вони почнуть застосовувати їх для власних потреб. І тоді вже навчатимуться і самі, і навчатимуть одні одних.

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

Перший урок, «Що таке співпереживання», упроваджує поняття співпереживання, допомагає зрозуміти, що воно означає й чому потрібне. У цьому уроці за допомогою двох вправ діти з'ясовують, як співпереживання пов'язане зі щастям: під час вправи із заходженням у коло та вправи про малюнок доброти. Дуже важливо, щоб учні й учениці зрозуміли, як доброта пов'язана зі щастям, якому присвячений другий урок, «Що таке щастя». Коли учнівство почне усвідомлювати, що універсальне людське бажання доброго (а не жорстокого) ставлення з боку інших закорінене в нашому бажанні жити щасливо і благополучно, воно зрозуміє, що це правдиво не лише для них, а й для 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.

Третій урок, «Класні домовленості», надає учнівству можливість скласти список класних домовленостей, яких вони намагатимуться дотримуватися з метою створити безпечне й добре середовище для всіх однокласників і однокласниць. Розроблення цих домовленостей допомагає учнівству на практиці познайомитися з добротою та її впливом на нашу потребу в доброму ставленні в контексті спільного з іншими простору.

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

у практичні приклади, які можна розіграти як сценки. Після цього розігрують 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.

П'ятий урок, «Співпереживання як внутрішня якість», покликаний поглибити розуміння доброти учнівством через прослуховування та обговорення кількох історій. Нам нескладно пов'язати доброту із зовнішніми вчинками – наприклад, поділитися з кимось їжею або грошима, сказати комусь щось приємне чи допомогти підвестися тим, хто впали. Утім, якщо за цими вчинками стоїть намір використати людину у власних цілях, тоді це не є щира доброта чи сердечна допомога. Мета програми СЕЕН не в тому, щоб дати учнівству інструкції, як поводитися, чи навчити їх поводитися «добре»; мета програми – допомогти дітям розвинути щирю внутрішню мотивацію шукати найкращого у собі та найкращого для інших. Відтак важливо, щоб вони дійшли до розуміння важливості не лише учинків, 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 учнівство може створити власне визначення співпереживання, до якого можна поступово додавати інші складові та змінювати його мірою поглиблення розуміння.

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

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

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 весь урок.

У деяких уроках містяться обговорення або презентації, із 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 осмислень, особистих моментів еврики, коли учень чи учениця осмислюють отримані знання для себе. Де можливо, у вправи для осмислення вбудовано здобуті знання (щоб подавати їх не тільки за допомогою презентацій) – це дає дітям можливість освоїти матеріал на практиці.

Також в уроках містяться рефлексійні практики. Вони призначені для переходу від критичних осмислень до утіленого розуміння, а також для поглиблення досвіду щодо того чи іншого поняття. У деяких випадках вправи для осмислення не сильно 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 й запитання.

Час і темп

Усі уроки заплановані на мінімум 30 хвилин. Рекомендуємо 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 частини вправи під час одного уроку, і завершувати їх на наступному. Але пам'ятайте, що розігрів та вправи на осмислення важливо включити до уроку будь-якої тривалості.

Куток умиротворення

Може, ви захочете облаштувати куток умиротворення, де учні й учениці можуть проводити час, коли засмучені або хочуть побути наодинці. У цьому кутку можна вивішувати роботи, створені учнями й ученицями – їхні графіки, малюнки, а також плакати й інші матеріали із СЕЕН. У деяких класах там лежать подушки, м'які іграшки,

розташовані особливі зображення, плакати про зону стійкості (про неї говоритимемо в другому розділі), снігові кулі, пісочні годинники, книжки з казками та інші ресурси, є можливість увімкнути музику. Поясніть класові, що куток умиротворення – це місце, де вони можуть проявити до себе доброту і співпереживання та попрактикувати те, що вивчають у межах СЕЕН. Із часом навіть коротке перебування в кутку умиротворення може виявитися допомогою для учнівства 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 презентує ці практики поступово, адже без умілого подання деякі з них можуть не допомогти, а зашкодити. У першому розділі ми створюємо умови для особистих практик – даємо дітям безпечне й турботливе середовище. У другому розділі вводяться практики, здатні заспокоїти й урегулювати нервову систему. У третьому розділі подаються практики відточування уваги (їх часто називають вдумливими практиками). У четвертому розділі діти знайомляться з практиками, пов'язаними з емоціями. Дуже радимо дотримуватися саме такої послідовності подання матеріалу: це допоможе підготувати учнівство до кожного наступного кроку та даватиме їм змогу повертатися до простіших практик, коли вони засмучуватимуться або втрачатимуть рівновагу нервової системи. Учнівство також вестиме щоденники СЕЕН, якими користуватиметься протягом проходження програми для виконання письмових вправ і малювання.

Особиста практика учительства

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

Додаткові ресурси і джерела

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

Також радимо ознайомитися з короткою книжкою Деніела Гоулмена і Пітера Сенге «Потрійний фокус» і книжкою Деніела Гоулмена і Лінди Лантьєрі «Емоційний інтелект: практики для виховання внутрішньої стійкості у дітей»¹.

.....
1 Ці книжки не перекладено українською. – 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, співпереживання й турботу, етичну залученість, а також усвідомленість великих спільнот і систем.

В основі СЕЕН лежить прагнення навчити учнів і учениць якнайкраще турбуватися про себе та інших, особливо в плані так званого емоційного й соціального здоров'я. Соціально-емоційне й етичне навчання побудоване на співпереживанні до себе та інших. Співпереживання не виховується в дітях через примушування, а лише за допомогою плекання конкретних навичок: уміння регулювати власну нервову систему й давати собі раду зі стресом, розуміння емоцій інших та вміння конструктивно з ними працювати, навичок соціалізації та побудови взаємин, а також ширшого погляду на спільноти, у 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 «співпереживання» – для старших дітей. Співпереживання позначає здатність турбуватися про себе і про інших, і воно є джерелом сили і стійкості, а не ознакою слабкості чи нездатністю постояти за себе та інших. Щораз більше наукових досліджень (і про них ми згадуємо 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 програмою, так і з буклетом під назвою «Методичні вказівки до програми СЕЕН». У ньому коротко описана сама програма, структура, на якій вона ґрунтується, і дано посилання на наукові дослідження, що лежать в її основі.

Коли ваша дитина проходитиме перший розділ, спробуйте запитати за обідом чи в інший зручний час, які добрі вчинки кожен із членів вашої родини помітили / здійснили за сьогодні. Іншим разом зверніть увагу дитини на добрі вчинки, коли спостерігатимете їх, і заохотьте її чинити так само. Це виховує в дитини навичку розпізнавати й цінувати доброту та співпереживання.

Додаткове читання

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

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

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

Якщо матимете запитання, будь ласка, звертайтеся.



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Підпис учителя / учительки

Ім'я учителя / учительки: _____

Контакти учителя / учительки: _____

РОЗДІЛ 1

Створення атмосфери співпереживання у класі

УРОК

1

Що таке доброта

Мета уроку

Мета першого уроку – познайомити учнівство з соціально-емоційним і етичним навчанням через вивчення 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 усі прагнемо до щастя і благополуччя. Ніхто не хоче сумувати чи переживати проблеми і труднощі в житті. Коли ми це усвідомимо, то зрозуміємо, чому варто проявляти доброту

до інших – адже ці люди, як і ми, хочуть бути щасливими й не хочуть сумувати. (Примітка: у наступних двох уроках розуміння спільної потреби в доброму ставленні буде використане для створення погодженого усіма 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:

- дізнаються, чи всі ми прагнемо до щастя, добра і співпереживання;
- дослідять 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 трохи часу урокам СЕЕН: соціально-емоційному й етичному навчанню. У СЕЕН ми використовуватимемо науку, вправи, обговорення й осмислювання, щоб пізнати світ своїх думок, емоцій, взаємин одні з одними, рішень, які ми приймаємо, та впливу, який ці рішення мають на нас самих та інших.
- Ми вчитимемося давати собі раду із сильними емоціями та стресом, турбуватися про себе, краще розуміти своє тіло й розум, налагоджувати взаємини з іншими людьми й давати собі раду з тим, коли ці взаємини складаються не дуже добре.
- СЕЕН поділене на розділи, і в цьому першому розділі ми говоритимемо про концепцію співпереживання і про те, як перетворити наш клас на щасливе, безпечне та повне співпереживання середовище, де всі ми відчуватимемо, що нас цінують та поважають, і зможемо навчатися й зростати разом.

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, зачитані 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

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

Підказки для вчительства

- Вам знадобиться достатній простір, де діти зможуть стати у коло й заходити та виходити з нього. Можливо, доведеться зсунути парти вбік. Як варіант – провести цю вправу на вулиці або в спортзалі.
- Інший варіант проведення: сформувати коло зі стільців, щоб діти сідали або вставали. Або ж просто підіймали руки. Який би спосіб ви не обрали,

упевніться, що учні й учениці бачать одні одних та хто як відповідає на запитання.

- Окрім запитань, поданих нижче як зразок, ви можете додати свої варіанти, якщо вистачить часу. Запропоновані запитання можна адаптувати відповідно до особливостей класу. Суть у тому, щоб почати з речей, у яких діти різняться між собою – улюблені речі, риси зовнішності чи характеру, – а потім перейти до того, що між нами є спільного: бажання бути щасливими і щоб до нас добре ставилися.
- Зверніть увагу, чи всі учні й учениці увійшли до кола у відповідь на крайні запитання, – можливо, вони їх не зрозуміли. Утім, не змушуйте нікого реагувати так, як вважаєте за потрібне, чи погоджуватися з вашими висновками: у наступних уроках ми вивчатимемо теми щастя й доброти глибше, тож учнівство зможе 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 зачитаю, стосується вас, заходьте всередину кола. Спробуймо провести цю вправу без розмов – просто спостерігайте за тим, що відбувається довкола.
- Почнімо.
- Зробіть крок усередину кола, якщо у вас є брат або сестра.
- Тепер давайте подивимося, у кого ще є брат або сестра, а в кого немає. Повернімося до початкового кола.
- Тепер давайте поговоримо про те, що ви любите.
- Зробіть крок усередину, якщо ви любите піцу.
- Давайте подивимося, хто ще любить піцу. І знову повернімося до початкового кола.
- Зайдіть у коло ті, хто любить грати у відеоігри.
- Тепер роззирніться на тих, хто теж їх любить. І повертаємося до початкового кола.
- Зайдіть у коло ті, хто любить спортивні або активні ігри.
- Роздивіться, хто ще їх любить. І повернімося назад.
- Ви помітили схожості між собою та ще кимось? Чим ви схожі? (Ці запитання дуже важливі, оскільки вони підштовхують дітей до розуміння спільностей між людьми та готують їх до наступного кроку.)
- Я бачу, що не всі заходять у коло за кожним запитанням. А давайте так: хто любить бути щасливим і радісним, а не сумним, зробіть крок усередину кола.
- О, подивіться. Що відбулося?
- Гляньте, майже всі (чи всі) зайшли всередину кола! Здається, усім подобається бути щасливими, а не сумними. Давайте повернемося до початкового кола.

- Зробіть крок усередину, якщо ви відчуваєтеся краще, коли вам радісно, і гірше, коли сумно.
- Озирнімося. Скільки нас тут?
- Зробіть крок усередину, якщо вам подобається, коли до вас ставляться з добротою, а не зі злобою.
- Озирнімося. Ми всі всередині кола?
- Схоже, нам подобається, коли люди ставляться до нас добре. Тепер повернімося назад.
- Зробіть крок у коло, якщо ви відчуваєтеся щасливішими, коли люди роблять вам щось хороше, а не щось погане.
- Озирнімося. Здається, усі ми щасливіші від доброти інших.
- Дехто з вас схожі між собою тим, що у вас однакова кількість братів і сестер, наприклад. А ще ми всі схожі між собою тим, що нам хочеться бути щасливими і щоб люди ставилися до нас із добротою та співпереживанням.

РЕФЛЕКСІЙНА ПРАКТИКА | 12 хвилин

Пригадуємо й малюємо доброту*

Огляд

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

Що вивчатимемо

- Ми здатні пригадувати справжні або уявні добрі вчинки та прояви співпереживання.

- Доброта і співпереживання роблять нас щасливішими.
- Усі ми хочемо бути щасливими.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

Схема дій

- Попросіть учнів і учениць подумки пригадати / уявити ситуацію, коли хтось проявив до них доброту або співпереживання.
- Попросіть їх намалювати її у своїх робочих зошитах СЕЕН. Далі попросіть написати кілька речень, які би давали відповіді на такі запитання про цей спогад:
- Як це було? На що це було схоже? Який ви мали вигляд? Як ви почувалися?
- Дайте учнівству кілька хвилин на те, щоб намалювати спогад і підписати його. Якщо комусь буде потрібна особиста допомога, надайте її. Коли більшість будуть готові, попросіть дітей поділитися.
- Коли діти діляться історіями, запитайте їх, як вони почувалися, коли хтось проявляв до них доброту.
- Якщо хтось із учнівства розповідатиме про моменти, які не є проявами доброти або коли вони почувалися погано, нагадайте їм, що доброта від інших – це те, що робить нас щасливішими, і попросіть пригадати якусь іншу ситуацію, коли до них справді поставилися добре і їм було від цього приємно.

- Дайте змогу висловитися стільком дітям, наскільки вистачить часу. Зверніть їхню увагу на той простий факт, що всі ми потребуємо доброго ставлення і співпереживання, бо вони роблять нас щасливішими, а ми всі хочемо бути щасливими.

Підказки для вчительства

- Цю вправу можна виконувати, сидячи за столами або партами, або ж згуртувавшись, наприклад, колом. Сценарій, поданий нижче, прописаний для сидіння учнів і учениць за партами.
- Якщо не всім учням легко дається вправа, попросіть кількох поділитися своїми історіями про доброту – це захопить решту дітей.
- Ви можете вписати підказки для цієї вправи на дошці або 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 розділити учнів і учениць на пари.
- Можна також запитати учениць і учнів про те, як вони почуваються, коли інші діляться своїми історіями. Адже це може бути приємно й радісно або нагадати їм про те, як до них хтось проявив подібну доброту.
- Цю вправу можна зробити не раз і повторювати під час інших уроків. Головне – зберегти хоча би по одному малюнкові кожного учня й учениці, бо вони знадобляться для подальших занять. Малюнки можуть залишитися у дітей, або ж ви можете зібрати їх і вивісити на стіну або зберігати в себе, щоб роздати за потреби. Цю вправу можна повторювати щонайменше раз на місяць.

Приклад проведення

- *Повернімося за парти.*
- *Пригадуєте ту вправу, коли ми зрозуміли, що усім нам подобається, коли люди проявляють до нас доброту?*
- *Давайте побудемо хвилинку в тиші і згадаємо ситуацію, коли хтось зробив нам щось добре. Іноді буває легше щось пригадати, якщо заплющити очі або дивитися в підлогу. Я буду робити цю вправу із розплющеними очима.*
- *Це може бути якась дуже особлива ситуація, а може бути звичайна.*
- *Можливо, хтось допоміг вам або сказав щось хороше.*
- *Можливо, якийсь друг чи подруга побавилися з вами або хтось подарував вам іграшку чи книжку.*
- *Підійміть руку ті, хто згадали таку ситуацію. (Якщо не всім ця вправа дається легко, попросіть кількох учнів і учениць висловитися – це допоможе решті.)*
- *А тепер давайте намалюємо цю ситуацію, коли хтось проявив до нас доброту, і опишемо її.*
- *Ми з вами заведемо спеціальні робочі зошити, у які 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 відкриємо ці зошити й будемо малювати і писати в них.*

- Дайте відповіді на такі запитання: Як це було? На що це було схоже? Який ви мали вигляд? Як ви почувалися? (Дайте класові кілька хвилин на малюнки та підписи до них. Якщо комусь потрібна особиста допомога – надайте її. Коли більшість дітей будуть готові, попросіть клас поділитися своїми історіями.)
- 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 і пригадувати собі всі ці позитивні відчуття.

ПІДСУМКИ | 3 хвилини

- Як гадаєте: чи всі ми хочемо бути щасливими? Чи всім доброта і співпереживання подобаються більше, ніж погане ставлення?
- Як ми відчуваємося, коли люди ставляться до нас добре? Як ми відчуваємося, коли люди ставляться до нас погано?
- Протягом року ми з вами допомагатимемо одні одним створити клас, у якому живе турбота. Якщо ми всі хочемо бути щасливими й усі любимо добре ставлення, отже, ми повинні навчитися бути добрими одні з одними. Цим ми й займемося.
- Опишіть, будь ласка, одним словом або реченням, що ви дізналися сьогодні про доброту і співпереживання? (Попросіть кількох учнів і учениць поділитися з класом.)

РОЗДІЛ 1

Створення атмосфери співпереживання у класі

УРОК

2

Що таке щастя

Мета уроку

Мета уроку – спільно з'ясувати, що всі люди прагнуть жити щасливо і благополучно. Це бажання є базовим орієнтиром нашого життя, і його розділяють усі люди й навіть тварини. Розуміння того, що всі ми прагнемо щастя, є фундаментальним для розуміння потреби у співпереживанні, адже як істоти соціальні в досягненні щастя ми залежимо від інших і цінуємо, коли вони поважають наше благополуччя і щастя. Утім, не завжди очевидним є те, що наше

бажання жити щасливо й уникати нещастя лежить в основі наших мотивів, емоцій та дій – і що це справедливо для всіх інших людей. Потрібна вдумливість, щоб побачити, що навіть коли люди чинять щось, що призводить до болю й стресу, ними часто рухає бажання здобути полегшення, щастя і благополуччя. Це розуміння формує потужну основу для подальших тем про співпереживання собі, емпатію та співпереживання іншим.

Навчальні результати

Учениці й учні:

- з'ясують, чи хочуть вони бути щасливими і не бути в стресі;
- дізнаються, наскільки універсальним є бажання бути щасливими й не переживати стрес;
- дізнаються, наскільки це базове бажання визначає людські вчинки, мотиви та емоції.

Ключові складові



Міжособистісна усвідомленість

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- простір, де учнівство зможе рухатися довкола уявної суцільної лінії;
- написи «Так» і «Ні», які можна розмістити по кінцях лінії;
- роздруківки робочого аркуша «Щастя» для кожного учня й кожної учениці.

Тривалість

30 хвилин

«РОЗІГРІВ» | 3 хвилини

- Хто нагадає всім, що ми робили на попередньому занятті СЕЕН?
- (Минулого разу ми дізнавалися, що між нами спільного у плані співпереживання і щастя. Ми робили вправу із заходженням у коло й малювали ситуацію, у якій відчули співпереживання.)

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ №1 |

16 хвилин

Бути вірними своєму досвіду*

Огляд

Під час цієї вправи учнівство почує тези, які підштовхнуть їх обдумати своє бажання бути щасливими, його універсальність та його роль у їхніх діях та мотивах. Вони матимуть можливість погодитися або не погодитися з тезами й пояснити решті класу, чому.

Що вивчатимемо

Наше бажання бути щасливими й уникати труднощів відіграє важливу роль у нашому житті та житті інших людей, оскільки воно лежить в основі наших дій, мотивів, надій та страхів.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- достатньо місця, щоб учнівство могло рухатися довкола уявної суцільної лінії;
- написи «Так» і «Ні», які можна розмістити по обидва кінці лінії (лінія може бути уявна або ж її можна наліпити на підлозі кольоровим скотчем);
- тези, подані нижче.

Схема дій

- Розмістіть написи «Так» і «Ні» на протилежних кінцях суцільної лінії. На початку учнівство може стати там, де їм хочеться.
- Попередьте учнів і учениць, що зараз вони ділитимуться своїми думками одні з одними. Ця вправа лише підводить їх до створення офіційних класних домовленостей, але все одно потрібно поважати думки одні одних і бути добрими одні до одних під час подібної взаємодії. Запитайте, чи всі з цим згодні.
- Зачитайте першу тезу зі списку, поданого нижче.
- Дайте учнівству 10 секунд на її обдумування й попросіть їх пригадати якийсь приклад, а тоді перейти і стати біля своєї відповіді. Учні й учениці можуть ставати будь-де уздовж лінії «Так» – «Ні» відповідно до власного досвіду.
- Щойно учнівство займе свої позиції, попросіть їх розвернутися одні до одних і поспілкуватися парами або трійками про те, чому вони стали там, де стали. (Якщо хтось із учнівства стоїть віддалік решти, приєднайтеся до нього чи неї.)
- Попросіть трьох-чотирьох дітей із кожного кінця лінії поділитися своїм досвідом із класом. Нагадайте всім слухати інших неупереджено і спокійно.
- Запропонуйте дітям змінити свою позицію відносно лінії, якщо вони змінили думку з цього приводу. Попросіть тих, хто це зробить, поділитися тим, що для них змінилося.
- Продовжте із рештою тез. Обов'язково дайте можливість кожному й кожній

висловитися бодай раз і не допускайте, щоб увесь час виступали одні й ті самі учні й учениці.

Підказки для вчительства

Ця вправа може відкрити шлях до активних обговорень, для яких потрібен час. Якщо ці обговорення почнуться ще під час вправи для осмислення, можете подовжити її, опустити рефлексійну практику й завершити сесію підсумком. Під час наступної зустрічі з дітьми поверніться до цієї вправи, доробіть її до кінця й завершіть рефлексійною практикою.

Приклад проведення

- Під час цієї вправи ми ділитимемося одні з одними своїм досвідом. У нас поки нема офіційних класних домовленостей, але ця вправа допоможе нам їх разом скласти. Чи можемо домовитися, що будемо відкритими одні до одних, добрими і слухатимемо уважно під час вправи? (Попросіть підняти великий палець тих, хто згодні, опустити великий палець тих, хто не згодні, і виставити палець горизонтально тих, хто не визначилися. Якщо матимете консенсус, можете продовжувати вправу. Якщо ні, запитайте тих, хто не згодні або невпевнені, які ще пункти потрібні їм у класних домовленостях, щоб почуватися безпечно під час виконання вправи.)
- Я зараз зачитуватиму твердження про щастя. Прошу вас протягом 10 секунд обдумати його, а також пов'язаний із ним досвід та приклад, яким зможете поділитися з класом.
- (Зачитайте твердження і зачекайте 10 секунд.)
- А тепер станьте біля суцільної лінії там, де вона відображає ваш досвід із цим твердженням. Якщо ви повністю згодні з ним, ставайте ближче до «Так». Якщо повністю незгодні, ставайте біля «Ні». Якщо не вирішили або ваша відповідь десь посередині, то ставайте посередині або трошки ближче до «Так» або «Ні».
- Оберніться до своїх сусідів і сусідок уздовж лінії та обговоріть таке: Чому ви стали там, де стоїте? Який досвід спричинив вашу відповідь чи ваші емоції з приводу цього твердження?
- А тепер поспілкуємося цілим класом. Хто хоче поділитися? Пройдімося від одного кінця до іншого. Нам вистачить часу десь на трьох-чотирьох осіб. Коли слухатимете своїх однокласників і однокласниць, подумайте, чи не зміниться тепер ваша відповідь? У вас буде можливість перейти в іншу точку уздовж лінії, якщо захочете.
- Тепер, будь ласка, перейдіть ті, чия відповідь змінилася. Як вона змінилась і чому? Якщо не змінилася, то чому?
- (Повторіть вправу для решти тез, поданих нижче.)
- Проведімо короткий підсумок: як це обговорення змінило або закріпило ваші уявлення про щастя?

ТЕЗИ ПРО ЩАСТЯ

- Усі хочуть бути щасливими.
- Я точно знаю, що мені потрібно для щастя.
- Якщо я отримаю те, що, на мою думку, зробить мене щасливим / щасливою, я стану щасливим / щасливою назавжди.
- Я можу пригадати ситуацію, коли щось, що мало би зробити мене щасливим / щасливою, насправді цього не зробило.
- Іноді люди роблять щось, щоб бути щасливими, а в результаті спричиняють собі чи іншим тільки шкоду.
- Ніхто не хоче бути нещасними чи переживати стрес.
- За всіма нашими вчинками стоїть бажання бути щасливими.

РЕФЛЕКСІЙНА ПРАКТИКА | 8 хвилин

Наші мрії й наше бажання бути щасливими*

Огляд

Під час цієї рефлексійної практики учнівство встановить зв'язок між базовим прагненням бути щасливими та найважливішими й найвагомішими речами у своєму житті.

Що вивчатимемо

Наше бажання бути щасливими й не переживати зайвих труднощів відіграє важливу роль у нашому житті та житті інших людей. Саме воно лежить в основі наших учинків, мотивації, сподівань і страхів.

Матеріали для уроку

- Підготуйте:
- роздруківки аркуша «Щастя», поданого наприкінці цього уроку, по одній на кожну дитину.

Схема дій

- Скористайтеся поданим нижче сценарієм і проведіть цю рефлексійну практику.
- Після того, як учнівство поділиться, можете запитати, що вони думали або відчували, коли ділилися їхні однокласники й однокласниці.

Підказки для вчительства

Суть вправи не в тому, щоб переконати учнівство, що кожен записаний ними пункт пов'язаний із базовим бажанням бути щасливими і уникати нещастя, а в тому, щоб заохотити дискусію та критичне осмислення поставленої теми.

Приклад проведення

- *Схоже, ми всі хочемо бути щасливими й не хочемо стресу, болю й труднощів.*
- *Чи можемо ми пов'язати ці бажання зі своїм особистим життям і з тим, чого ми для себе хочемо й не хочемо в житті?*
- *Іноді ми можемо не розуміти причин тих чи інших своїх учинків, але якщо пов'язати їх із базовим бажанням бути щасливими, то картина може стати дещо яснішою. Ми побачимо, що те, що для нас найважливіше, насправді пов'язане з нашим бажанням жити у щасті й благополуччі.*
- (Роздайте дітям матеріали з колонками про заняття, надії / мрії та тривоги.)

- На цьому аркуші є три категорії. Зараз ми в тиші посидимо й подумаємо над тим, чим ми любимо займатися – наприклад, бавитися в спортивні ігри, проводити час із друзями, гарно вчитися тощо.
- Потім подумаємо про свої надії і мрії на цей рік. Чого би ми хотіли досягти? Якби ми могли досягти чогось до кінця цього року, що би ми вибрали?
- Остання колонка присвячена тривогам. Чи маєте ви конкретні переживання, пов'язані з цим роком?
- Отже, нумо думати й писати. Ця вправа – лише для вас, ніхто не побачить написаного вами, якщо ви не захочете поділитися.
- Почнімо. Працюємо в тиші, щоб ви могли зосередитися й подумати.
- (Виділіть учнівству 3–4 хвилини на виконання вправи. Можете нагадати їм про завершення часу за 30 секунд до цього.)
- Тепер гляньте на те, що ви написали. Чи є ці речі якимось чином пов'язані з нашим бажанням бути щасливими й уникати стресу, неприємностей і нещастя?
- Обведіть лінією те, що, на вашу думку, пов'язане з цим базовим людським бажанням. Ті пункти, які, на ваш погляд, із ним не пов'язані (або ви не знаєте, пов'язані чи ні), відмітьте знаком запитання.
- (Виділіть учнівству хвилину або більше, якщо потрібно.)
- Чи хоче хтось поділитися одним обведеним пунктом? Розкажіть нам, будь

ласка, що це і як воно пов'язане з бажанням бути щасливими.

- Чи хоче хтось поділитися одним із пунктів, біля якого ви поставили знак запитання?
- Коли всі бажуючі поділилися, запитайте учнівство, що вони відчували або думали, коли інші учні й учениці розповідали про свій досвід.

ПІДСУМКИ | 3 хвилини

- Давайте хвилинку подумаємо про те, що ми сьогодні обговорювали. Що з почутого або усвідомленого вам запало в пам'ять або видалося особливо важливим? Можете поділитися цим – одним словом – по черзі колом? Якщо не хочете ділитися, просто пропускайте свою чергу.
- Чи є ще щось, щодо чого у вас є запитання? Або ви би хотіли поговорити про це наступного разу? Можете теж назвати це одним словом або пропустити свою чергу. Поїхали.

Заняття, які мені подобаються	Мої сподівання і мрії на цей рік	Мої страхи й переживання на цей рік

РОЗДІЛ 1

Створення атмосфери співпереживання у класі

УРОК

3

Класні домовленості

Мета уроку

Урок спрямований на подальше вивчення понять доброти і співпереживання та їхніх переваг через спільне формування списку класних домовленостей, скерованих на створення безпечного і продуктивного навчального середовища. Розробка цих домовленостей допомагає учнівству вивчати співпереживання на власному досвіді та демонструє, що у спільному просторі ми всі потребуємо доброго ставлення. Це також допомо-

же їм краще зрозуміти конструктивну й неконструктивну поведінку у 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 у співпереживанні під час спілкування одні з одними;
- сформулюють домовленості, які допоможуть створити атмосферу співпереживання й турботи у 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, розбиті, за можливості, на два дні (30 хвилин у перший день і 15 хвилин у другий)

«РОЗІГРІВ» | 3 хвилини

- Хто нагадає нам, що ми робили на попередньому уроці СЕЕН?
- (На попередньому уроці ми говорили про те, чи всі хочемо бути щасливими, чи є це спільною рисою для всіх людей і як це бажання лежить в основі наших дій, надій і тривоги.)
- Чи хтось пам'ятає, про що саме ми говорили й чим ділилися?
- Як гадаєте, чи був би світ іншим, якби ми проявляли одні до одних більше співпереживання, доброти й уваги? Яким би він був?
- А наша школа? Чи змінилося би в ній щось, якби ми проявляли одні до одних більше співпереживання? Що саме?
- Для цього мусимо подумати, як нам це зробити. Під час цього уроку СЕЕН ми подумаємо, як нам поводитися одні з одними у класі, щоб допомогти почуватися щасливішими одні одним – а також усім разом.

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 24 хвилини

Складаємо класні домовленості

Огляд

Учнівство подумає над тим, що би могло допомогти створити атмосферу співпереживання, доброти і щастя у їхньому класі, і складе список класних домовленостей.

Що вивчатимемо

- Усім нам хочеться співпереживання і 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, безпечно, турботливо та щасливо.
- Нехай діти озвучують пропозиції, а в цей часом почніть записувати їх на дошці або великому аркуші паперу – так, щоб усім учням і ученицям було видно. За потреби можете дати їм підказки, наприклад:
 - доброта;
 - веселощі;
 - ніхто нікого не цькує;
 - допомагаємо одні одним;
 - ділимося / говоримо по черзі;
 - виказуємо повагу одні одному;
 - 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, хто 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 записати в наш список доброту. Що скажете?
- Що ще можна внести до списку, щодо чого всі згодні, що це допоможе створити безпечну й турботливу атмосферу у класі?
- Коли хтось із учнівства озвучує ідею, заохотьте решту дітей обдумати її глибше – поставте їм одне-два запитання:
 - «Що це означає?
 - У чому це проявляється?
 - Що було би, якби ми всі так чинили?
 - Що було би, якби ніхто цього не робив?»

(Виконуйте цю вправу, скільки вистачить часу.)

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 15 хвилин (за можливості, в інший день)*

Складаємо класні домовленості (частина друга)

Огляд

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

Що вивчатимемо

- Усім нам хочеться співпереживання і 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 у класі.
- Нагадайте дітям, що ці домовленості ви створили для того, щоб почуватися щасливіше та безпечніше у класі.

Підказки для вчительства

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

й «перетравити» класні домовленості. Буває, наступного дня діти приходять із новими ідеями.

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

Приклад проведення

- (Якщо ви проводите цю вправу наступного дня, почніть із «розігріву»: На попередньому занятті ми з вами склали величезний список того, що нам потрібно, щоб почуватися безпечно і щасливо в нашому класі. Сьогодні ми повернемося до цього списку. Якщо вам спало на думку щось іще, що ви б хотіли 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, доки вистачить часу.)
- Дивіться, у нас вийшли домовленості, із якими ми всі згодні.
- Давайте прочитаємо їх разом уголос.
- Ми спробуємо дотримуватися їх для того, щоб усім у класі було радісно й безпечно.

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

ПІДСУМКИ | 3 хвилини

- Цього року ми будемо вчитися бути добрими до себе та інших і співпереживати одні одним. Цей список класних домовленостей, який ми з вами склали разом, це 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 у щоденниках СЕЕН, пов'язані з класними домовленостями. 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 мапу ідей або графіті про ваші класні домовленості. Об'єднайте учнівство у невеликі групи, роздайте їм по домовленості та попросіть продумати слова, короткі фрази й образи, які спадають їм на думку в зв'язку з цією домовленістю.

РОЗДІЛ 1

Створення атмосфери співпереживання у класі

УРОК

4

Практикуємо доброту

Мета уроку

Цей урок спрямований на закріплення попереднього матеріалу та практикування доброти для особисто пережитого та втіленого розуміння. Цього досягнемо двома кроками: спершу проведемо вправу для осмислення, під час якої учнівство перетворить класні домовленості на практичні приклади, які можна розіграти як сценки, а потім діти розіграють ці сценки одні перед одними й обміркують свої враження. Сценічне утілення тих

пунктів, які вони самі внесли до списку бажаної поведінки у класі, допомагає їм краще зрозуміти співпереживання, власне класні домовленості, а також як це робиться на практиці. Таке утілене 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 проявляти доброту, прописану 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;
- класні домовленості, записані кожна окремо на аркуші паперу.

«РОЗІГРІВ» | 3 хвилини

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

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 22 хвилини

Перетворюємо класні домовленості на класну допомогу*

Огляд

Учнівство об'єднається в невеликі групи, кожна з яких розігруватиме одну з класних домовленостей. Решта класу вгадуватиме, про яку домовленість ідеться. Цей урок варто повторити кілька разів, щоб пройти всі класні домовленості.

Що вивчатимемо

- Усі хочуть добра і щастя.
- Конкретними діями ми можемо допомогти зробити одні одних 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 показати свою домовленість у вигляді сценки, щоб клас побачив її в дії. Діти повинні вигадати найкращий спосіб показати її та попрактикуватися, перш ніж виступати перед класом. Виділіть на це 3-5 хвилин.
- Коли групи будуть готові, попросіть кожна розіграти свою сценку перед рештою класу. Тих, хто дивитиметься, можна попросити вгадувати, 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 випаде нагода зупинити вправу, можете запропонувати учнівству повернутися до класних домовленостей під час наступних зустрічей. Після проходження 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, щоб почуватися щасливіше й безпечніше в нашому класі.
- Сьогодні ми покажемо сценки про деякі з них. Спершу я об'єднаю вас у групи.
- Кожна група зараз отримає одну з домовленостей. Ваше завдання – показати цю домовленість у вигляді сценки, щоб клас побачив її в дії. Часу на обмірковування у вас небагато, тож проговоріть і швидко попрактикуйте свою сценку. Потім кожна група покаже її цілому класові. (Виділіть 3-5 хвилин на прийняття рішення і «репетицію».)
- Запросімо першу групу виступити. Решта учнівства будуть глядачами. Готуйтеся вгадувати, яку домовленість показують ваші однокласниці й однокласники. Якщо нам не вистачить часу, то продовжимо наступного разу.
- (Повторіть із кожною групою, доки пропрацюєте усі домовленості.)

ПІДСУМКИ | 4 хвилини

- Посидьмо хвилинку й подумаймо про те, що ми бачили й відчували.
- Чи звернули ви увагу на те, що ви відчували, коли бачили тих, кому потрібна допомога? Тих, хто допомагає іншим?
- Буває, нам стає добре не лише тоді, коли ми допомагаємо чи отримуємо допомогу, а й коли просто бачимо добрий учинок. Коли до нас проявляють доброту й допомагають нам, ми відчуваємося щасливіше й безпечніше.
- Чи дізналися ви сьогодні щось про доброту або співпереживання, що хотіли би використати в майбутньому?
- Як гадаєте, чи потрібно нам щось додати до класних домовленостей після сьогоднішніх вправ?

ДОДАТКОВА ВПРАВА

- Дуже важливо, щоб діти мали можливість проявляти доброту і співпереживання 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 з 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 би могли сказати або зробити те і те». Можна також записувати у щоденники приклади того, як інші учні й учениці – або вони особисто – дотримуються класних домовленостей.

РОЗДІЛ 1

Створення атмосфери співпереживання у класі

УРОК
5

Співпереживання як внутрішня якість

Мета уроку

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

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

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

Навчальні результати

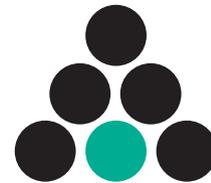
Учениці й учні:

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

Тривалість

35 хвилин

Ключові складові



Співпереживання іншим

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- великі аркуші зі словом «співпереживання» посередині, по одному на кожну невелику групу;
- маркери;
- робочі зошити СЕЕН та письмове приладдя;
- сценарії, подані нижче;
- малюнки доброти, які діти робили під час уроку 1.2.

«РОЗІГРІВ» | 3 хвилини

- На попередньому уроці ми говорили про те, як нам створити середовище доброти й турботи у класі, та розробили класні домовленості. Хто пам'ятає, про що ми говорили і що записали до списку? (Дайте трохи часу, щоб учні й учениці поділилися думками.)
- Сьогодні ми разом подумаємо про те, як проявляти співпереживання.

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 15 хвилин
Сценарії**Огляд**

Під час цієї вправи ви зачитаете класові одну або більше історій, які показують, що для нас є природним прагнути доброти, турботи і співпереживання, оскільки з ними ми почуваємося в безпеці. Але це має бути щира доброта, а не лише вигляд. Наше бажання турботи й доброти є настільки природним, що ним ми схожі на птахів та ссавців, які теж обирають тих, хто турбується про них і годує їх, а тих, хто погрожує їхній безпеці, – стороняться. В уроці подані сценарії, які допоможуть вам заохотити учнів і учениць до обговорення людського тяжіння до доброти і співпереживання, а також того, що щирі доброта і співпереживання є внутрішніми якостями. Коли хтось виказує вдавane співпереживання, а насправді хоче просто скористатися іншою людиною, то це не є щире співпереживання. Якщо учнівство зрозуміє, що співпереживання – це внутрішня якість, а не лише добрі вчинки, вони також усвідомлять, що для виховання співпереживання

потрібно виховувати її як внутрішню якість, а не лише діяти певним чином. Після сценаріїв подані запитання, які повинні стимулювати у дітей таке критичне осмислення:

- для нас є природним тяжіти до доброти і співпереживання, а злі вчинки нас відштовхують;
- доброта і співпереживання дають нам відчуття безпеки й захисту;
- співпереживання – це внутрішня якість;
- позірна доброта (показові дії без добрих намірів) не є істинним співпереживанням.

Ви можете змінити окремі деталі сценарію, щоб підігнати його під контекст вашого класу і школи. Якщо матимете час, було б добре, аби окремі учні й учениці розіграли ці сценки перед класом. Нижче подаємо ці історії у ролях.

Сценарій 1**Багатий чоловік і благодійність**

(Може йтися про жінку)

Представник благодійної організації звернувся до багатого чоловіка з проханням пожертвувати на допомогу безхатченкам.

– Я чув про щедрість, яку ви раніше проявляли до благочинних організацій, – сказав представник. – Чи могли би ви здійснити пожертву для нашої організації? Це дуже допоможе нужденним.

– А що мені буде за цю пожертву? – запитав чоловік. – Мені важливо, щоб люди знали, що це я зробив благодійний внесок, а не хтось інший.

– Безхатченки, яким ви допоможете, будуть вам щиро вдячні. Вони знатимуть, що це ви їх благодійник, – сказав представник.

– Але я хочу, щоб і інші знали, а не лише безхатченки, – відповів чоловік. – Мене покажуть у новинах?

– О, так, – сказав представник. – А за особливо великий внесок ми відзначимо вас спеціальною нагородою на щорічному святкуванні.

– У такому разі я згоден, – усміхнувся чоловік.

Сценарій 2

Капітан команди й новенька

(Може йтися про нового учня)

Капітан баскетбольної (чи будь-якої іншої) команди побачив потенціал у новій учениці й загорівся бажанням взяти її в команду, будучи переконаним, що це допоможе їм на найближчому чемпіонаті. Утім, нова учениця не особливо хоче до команди й каже про це капітанові. Тоді капітан просить членів команди проявити уважність до нової учениці – дарувати їй подарунки й говорити приємні речі.

Сценарій 3

Два брати й кошеня

Одного дня два брати бавилися в парку, коли побачили красиве маленьке кошенятко. Старший брат подумав: «Яке гарне кошеня!» і захотів спіймати його, тому почав кидати в нього палицю. Кошенятко злякалося і спробувало утекти, але швидко бігати воно ще не вміло, тому плуталося у своїх лапках.

Тоді молодший брат сказав: «Припини! Не кривди кицьку, вона ще маленька!». Хлопчик побіг за кошеням, щоб захистити його. Він наздогнав його, погладив і дав поїсти. Але старший брат розгнівався і ще дужче захотів упіймати кошеня. Тоді підійшла мама хлопців і запитала: «Що відбувається?»

«Це моє кошеня, – сказав старший брат, якому дуже хотілося упіймати його. – Я першим його побачив. Хай віддасть його мені!»

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

«Я не знаю, що тут сталося, – сказала мама, – бо не бачила. Може, хай котик сам вирішить, із ким йому бути?»

Старший брат, який намагався скривдити кошенятко, почав говорити йому облесливі слова. «Ходи до мене, мале котеня! Я про тебе подбаю!»

Мама поклала кошеня між двох хлопчиків, щоб воно саме вибрало, і запитала його: «Кого обираєш?»

Обговорення сценаріїв

- Як, на вашу думку, почувалися люди із цих історій? (Проговоріть різних персонажів.) Якби вони могли говорити з нами, що би вони сказали?
- Як гадаєте, що відбулося далі в цій історії?
- Чи побачили ви приклади доброти і співпереживання у цій історії? Чому? Чому ні?
- Чим, на вашу думку, є співпереживання – зовнішнім учинком, як-от приємні слова або пожертва, чи чимось

усередині нас? Певною внутрішньою якістю? Як би ми могли її назвати – емоцією? Мотивом? Думкою? Наміром? Усім цим? (Зверніть увагу, що цими запитаннями ви не шукаєте «правильної» відповіді на цьому етапі, а стимулюєте учнівство до роздумів, тому приймаєте всі відповіді.)

- *Можете пригадати інші приклади, коли хтось прикидається добрим, а насправді має недобрі наміри, не відчуває співпереживання? (Наприклад, пожертви на благодійність заради слави тощо.)*
- *А навпаки? Чи можуть недобрі на перший погляд учинки насправді бути проявами співпереживання? Пригадайте приклади? (Коли мама каже дитині «Ні», аби захистити її; коли людина відлякує тварин, аби врятувати їх від загрози; коли хтось забирає в дитини небезпечну іграшку попри протести малюка тощо.)*

Це лише кілька прикладів запитань для класного обговорення, якими ви можете заохотити учнівство глибше проаналізувати ці сценарії. Можете вільно додавати власні запитання та реагувати на перебіг дискусії. Дайте дітям можливість висловлюватися вільно й не забувайте, що тут немає правильних чи неправильних відповідей. Утім, пам'ятайте про критичне осмислення, викладені вище, і скеровуйте клас до них. Діти повинні дійти цих висновків природним шляхом, і нічого страшного, якщо не всім це вдасться одразу, адже вони регулярно повертатимуться до теми під час подальших уроків.

Сценарій 1

Багатий чоловік і благодійність

(Може йтися про жінку)

Автор: Представник благодійної організації зустрівся із багатим чоловіком, щоб попросити пожертву на допомогу безхатченкам.

Представник: Я чув, раніше ви проявляли неабияку щедрість до благодійних організацій. Чи могли би ви здійснити пожертву для нашої організації? Це дуже допоможе багатьом нужденним.

Багатий чоловік: А що мені буде за цю пожертву? Мені важливо, щоб люди знали, що це я зробив благодійний внесок, а не хтось інший.

Представник: Безхатченки, яким ви допоможете, будуть вам щиро вдячні. Вони знатимуть, що це ви їх благодійник.

Багатий чоловік: Але я хочу, щоб і інші знали, а не лише безхатченки. Мене покажуть у новинах?

Представник: О, так. А за особливо великий внесок ми відзначимо вас спеціальною нагородою на щорічному святкуванні.

Багатий чоловік (із широчезною усмішкою): У такому разі я згоден.

Сценарій 2

Капітан команди й новенька

(Може йтися про нового учня)

Автор: Капітан баскетбольної (чи будь-якої іншої) команди побачив потенціал у новій учениці й загорівся бажанням взяти її в команду, будучи переконаним, що це допоможе їм на найближчому чемпіонаті.

Гравець №1: Привіт! Це тобі!

Новенька: Дякую, але за що?

Гравець №2: Таке питаєш! Бо ти дуже крута і класно граєш у баскетбол!

Новенька: Дякую, ти справді так уважаєш?

Гравець №1: Звісно! Ти в чудовій формі й ніколи не промазуєш штрафні. Та ти вроджена баскетболістка!

Новенька: Дякую, хлопці, я вражена.

Гравець №2: Уявляєш, як круто було би тобі в нашій баскетбольній команді. Я зміг би вибити для тебе ще одну таку штуку, якби ти приєдналася.

Новенька: Гм, звучить цікаво, але я планувала цей рік присвятити вивченню мистецтва.

Гравець №1: Ага! Подумай тільки: ти, ми, інші гравці і наш капітан. Та ми будемо непереможними!

Гравець №2: Оскільки ти новенька, то мусимо сказати тобі, що це гарантований спосіб стати крутою й популярною. Та й не годиться марнувати свій талант. Він би нам знадобився. Як на мене, це вигідна пропозиція.

Сценарій 2

Капітан команди й новенька

(продовження)

Новенька: Дякую, хлопці, але мене влаштовує моє рішення.

Гравець №1: Та годі тобі! Ми ж проявили до тебе доброту, тому тепер ми типу друзі. Ти ж не можеш нас підвести, особливо перед чемпіонатом.

Гравець №2: Ага, подумай лишень: виграти чемпіонат! Уяви, що тебе там не буде. Думаєш, хтось захоче з тобою після цього дружити?

Сценарій 3

Два брати й кошеня

Автор: Одного дня два брати бавилися в парку, коли побачили красиве маленьке кошенятко. Старший брат подумав: «Яке гарне кошеня!» і захотів спіймати його, тому почав кидати в нього палицю. Кошенятко злякалося і спробувало утекти, але швидко бігати воно ще не вміло, тому плуталося у своїх лапках.

Молодший брат: Припини! Не кривди кицьку, вона ще маленька!

Автор: Хлопчик побіг за кошеням, щоб захистити його. Він наздогнав його, погладив і дав поїсти. Але старший брат розгнівався і ще дужче захотів упіймати кошеня. Тоді підійшла мама хлопців.

Мама: Що відбувається?

Старший брат: Це моє кошеня! Я першим його побачив і хотів упіймати! Хай віддасть його мені!

Молодший брат: Не віддавай йому кошенятко! Він хотів його скривдити.

Мама: Я не знаю, що тут сталося, бо не бачила. Може, хай котик сам вирішить, із ким йому бути?

Автор: Старший брат, який намагався скривдити і спіймати кошенятко, почав говорити йому облесливі слова.

Старший брат: Ходи до мене, мале котеня! Я про тебе подбаю!

Автор: Мама поклала кошеня між двох хлопчиків, щоб воно саме вибрало, до кого піти.

Мама (до кошеняти): Кого обираєш?

РЕФЛЕКСІЙНА ПРАКТИКА | 15 хвилин

Формулюємо та осмислюємо визначення співпереживання

Огляд

Під час цієї рефлексійної практики учнівство створить словесну мапу до слова «співпереживання». За допомогою цієї мапи учнівство сформулює просте визначення співпереживання (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

- Для нас є природним тяжіти до співпереживання, а злі вчинки нас відштовхують.
- Співпереживання дає нам відчуття безпеки й захисту.
- Співпереживання – це внутрішня якість.
- Позірна доброта (показові дії без добрих намірів) не є істинним співпереживанням.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- великі аркуші паперу зі словом «співпереживання», написаним посередині (по одному аркушу на групу);
- маркери;
- робочі зошити СЕЕН;
- письмове приладдя;
- малюнки доброти, які діти робили під час уроку 1.2.

Схема дій

- Попросіть учнівство в тиші обдумати почуті історії та їх обговорення.
- Попросіть їх подумати про слово «співпереживання» та його значення для них. Відтак поділіть їх на невеликі групи.
- Роздайте групам по одному великому аркушу зі словом «співпереживання», написаним посередині. У групах діти обговорять ідеї та слова, які пояснюють поняття співпереживання. 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 «співпереживання» посередині.
- Попросіть учнівство поділитися своїми думками й запишіть їх на аркуші. Після того, як діти поділяться думками, можуть з'явитися додаткові ідеї.
- Коли діти озвучать достатньо ідей (цю частину вправи можна виконати в інший день), попросіть учнів і учениць сідати за парти й дістати свої робочі зошити СЕЕН. Попросіть їх записати одне речення на визначення співпереживання.
- 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.

- Як варіант проведення, можете попросити учнів і учениць працювати в групах у тиші – протягом усієї вправи, кількох хвилин або половини відведеного часу.
- Ви можете виставити учнівські формулювання співпереживання у класі для загального огляду. Наприклад, попросити дітей записати їх на аркушиках і прикріпити до стіни.

Приклад проведення

- Спробуймо дати визначення, що таке співпереживання, одним реченням. Якби хтось запитав, що таке співпереживання, як би ми могли пояснити?
- Проведімо кілька хвилин у тиші – обдумаємо почуту історію та наше обговорення.
- Зараз я розділю вас на невеликі групи. Кожна група отримає аркуш паперу зі словом «співпереживання» посередині. Ваше завдання у групі – запропонувати слова, які пов'язані зі співпереживанням і допомагають пояснити, що це таке. Можете заглянути на свої малюнки доброти, якщо вам так буде легше.
- (Дайте учнівству 5-7 хвилин на роботу в групах.)

- Тепер послухаймо кожну групу. Які визначення співпереживання можна дати?
- Стільки чудових ідей спало нам на думку. Перед завершенням уроку давайте сформулюємо означення співпереживання. Повертайтеся на місця, беріть свої робочі зошити СЕЕН і запишіть там одне речення на визначення співпереживання. Можете почати зі слів «Співпереживання – це...».
- (Дайте учнівству 3-5 хвилин на роботу в групах. Якщо вистачить часу, попросіть їх зачитати свої визначення.)

ПІДСУМКИ | 2 хвилини

- Що ви дізналися сьогодні про співпереживання?

РОЗДІЛ 1

Створення атмосфери співпереживання у класі

УРОК

6

Співпереживання і взаємозалежність

Мета уроку

Мета уроку – навчитися розпізнавати співпереживання й познайомитися зі взаємозалежністю. На цьому етапі учнівство вже має певні уявлення про співпереживання, але їхнє уміння цінувати його можна поглибити, якщо детальніше розглянути повсякденні вчинки й різні способи виказувати співпереживання. Так само зі взаємозалежністю: учнівство вже може дещо знати про неї, але проста вправа на створення схеми зв'язків між певним досягненням та чинниками, від яких воно залежало, допоможе їм чіткіше зрозуміти взаємозалежність. Взаємозалежність – це факт, що всі речі та події спричинені цілою низкою чинників, тобто залежать від інших речей. Пізнання взаємозалежності може підштовхнути до розуміння, що ми

залежимо від інших людей, а інші люди – від нас; воно може підкреслити важливість взаємності у стосунках, а також породити вдячність та відчуття пов'язаності з іншими. А ще взаємозалежність сприяє системному мисленню, оскільки вона є характерною рисою всіх систем.

У структурі СЕЕН такі вміння, як розпізнавати співпереживання та цінувати взаємозалежність, уважаються навичками. Вони хоч і є вродженими, але їх можливо поглиблювати через постійну практику. Відточування навички розпізнавати співпереживання й 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 співпереживання;
- дізнаються про взаємозалежність як рису нашої спільної реальності;
- дізнаються, що потрібні нам речі й події є результатом дій безконечної кількості інших людей.

Ключові складові



Міжособистісна усвідомленість

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

- Дякую. Хтось може поділитися, про які прояви співпереживання ви думали?

Підказки для вчительства

- Під час проведення цієї вправи покладайтеся на власні відчуття та розуміння свого класу. Підтримайте будь-які їхні думки, навіть про дуже маленькі прояви співпереживання. Може, охоронець при вході до школи посміхнувся, або вони передали когось 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 співпереживання й підготуєте їх до наступних вправ.

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 5 хвилин

Розпізнавати співпереживання*

Огляд

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

Що вивчатимемо

- Щодня ми бачимо величезну кількість проявів співпереживання, але не помітимо більшості з них, якщо не звертатимемо особливої уваги.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- дошку або великий аркуш паперу;
- маркери.

Схема дій

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

Підказки для вчительства

Під час вправ на осмислення учнівство може дійти інших розумінь, окрім передбачених програмою. Якщо так станеться цього разу, запишіть їхні осмислення на дошці, щоб повернутися до них пізніше. До цієї короткої вправи можна неодноразово повертатися протягом року – вона підсилить їхнє розуміння того, що довкола нас чимало проявів співпереживання.

Приклад проведення

- *Хочу вас дещо запитати. Як гадаєте, скільки проявів співпереживання наш клас міг би нарахувати протягом дня? Десять? Двадцять? (Дайте класові можливість озвучити свої здогадки й запишіть їх на великому аркуші або дошці.)*

- *Давайте я запишу ці цифри на дошці, і ми повернемося до них пізніше.*
- *Тепер давайте подивимося, скільки проявів співпереживання ми зможемо назвати. Хто може пригадати вчинок, який стався з вами сьогодні і є прикладом співпереживання? Може, ви проявили його до когось або хтось до вас?*
- *(Дайте учням і ученицям можливість поділитися. Якщо хочете, можете записувати по одному слову чи фразі, які передають суть описаної ситуації, списком на дошці. Коли учень чи учениця закінчить розповідати, можете поставити додаткові запитання: «Чому цей вчинок є проявом співпереживання? Як ти почувався/-лася при цьому? Як, на твою думку, почувалася та інша людина?»)*
- *(Ці запитання можна поставити також іншим учням і ученицям, не лише тій дитині, що розповідала історію. Це заохотить клас думати про різні прояви співпереживання та почуття інших людей.)*
- *Тепер давайте копнемо глибше. Чи є у вас ще якісь приклади співпереживання?*
- *Як гадаєте, чи бувають такі прояви співпереживання, про які ми не знаємо і яких не помічаємо?*
- *Як багато прикладів співпереживання ми пригадали, коли почали придивлятися, правда? Що ви відчуваєте тепер, коли знаєте, що довкола стільки співпереживання?*

- Так, подивимося. Скільки проявів співпереживання ми налічили? Більше, ніж думали? (Можете порівняти з цифрами, які діти називали на початку вправи, що ви їх записали на дошці.)
- Виходить, якщо придивлятися, то можна помітити багато проявів співпереживання. А якщо не звертати увагу, то може здатися, що їх немає.

РЕФЛЕКСІЙНА ПРАКТИКА | 20 хвилин

Розпізнавати співпереживання

Огляд

Під час цієї вправи учні й учениці розділяться на групи й малюватимуть 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

- Якщо необхідно, перш ніж починати вправу, покажіть дітям, що вони будуть робити у малих групах. (У запропонованій схемі дій указані два етапи

виконання вправи, де ви можете показати, як її виконувати.)

- Розділіть клас на групи по 4-5 учнів і учениць.
- Попросіть кожну групу вибрати якусь важливу подію або досягнення, які стосуються їх усіх. Для прикладу: подорож, уміння їздити на велосипеді, уміння грати в гру, уміння читати й писати тощо. Виділіть на це хвилину-дві.
- Якщо дітям важко підібрати щось, що стосувалося би їх 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 й зобразити або написати в ньому назву того, без чого їхнього предмета не було би. Вони можуть також провести лінію від цього кола до свого предмета. Наприклад, якщо їхній предмет – «уміння їздити на велосипеді», можна дописати того, хто навчив їздити, друга або подругу, сам велосипед, дорогу для їзди, винахідника велосипедів тощо. Або якщо їхній предмет – олівець, можна додати до схеми дерево, графіт, фабрику, фарбу тощо. Попросіть їх спробувати вигадати щонайменше 10 людей чи речей, від яких залежить їхній предмет.
- Тепер попросіть їх дописати / домалювати те, від чого залежать предмети / люди в колах першого рівня. Нехай поєднують усі ці елементи між собою лініями.

- Дозвольте дітям рухатися в довільному напрямку: самим обирати елемент схеми, від якого йтимуть далі, і визначати чинники, які на нього впливають. Стежте за групами й допомагайте їм, якщо потрібно. 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, аби більшість груп намалювали схему на аркуші, зупиніть учнів і учениць і попросіть їх приблизно порахувати, скільки людей потрібно для існування їхнього предмета. Наприклад, скільки людей потрібно, щоб зробити олівець? Або щоб навчитися їздити на велосипеді? Дайте їм 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 в життя.

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 співпереживання в повсякденному житті й дійшли висновку, що для його проявів

недостатньо однієї людини – зазвичай вони 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 повивчаємо взаємозалежність трохи глибше. Ми поділимося на групи, де ви разом із однокласницями й однокласниками виберете собі якийсь важливий досвід або подію, яка стосується усіх вас. Наприклад, подорож, уміння їздити на велосипеді, уміння грати в гру, 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 дітей. 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 провести від цього лінію до нашого основного предмету. Спершу дозвольте показати вам. Уявімо, що я працюю в групі з кількома іншими дорослими, і наш предмет – «уміння водити автомобіль», бо всі ми вміємо це робити. 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 автомо-

біль на майданчику для паркування. Хтось із групи сказав «шини», бо без шин 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, колом. Тепер підемо далі. Розгляньмо кожен із обведених колами елементів та подумаймо, а від чого залежать вони? Наприклад, візьмемо «шини» з мого прикладу. Шин не існувало б, якби десь на заводі їх не виготовляли працівники, тому я запишу «працівники заводу» поруч із «шинами».
- Продовжте вправу і додайте «гілки» до кожного з кіл, дописуючи те, від чого залежать речі у цих колах. Намагайтеся пригадати якомога більше зв'язків. Давайте подивимось, скільки зв'язків спаде вам на думку. (Коли закінчите цю частину вправи, запросіть групи поділитися. Якщо не вистачить часу, поділитися результатами вправи можна пізніше.)

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 щоденникові 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, а можна намалювати у вигляді схеми взаємозалежності.

ПІДСУМКИ | 5 хвилин

- Роздивіться свою особисту схему взаємозалежності або ту, яку ви створили у групі. Якщо уявити себе одним із елементів цієї мережі, що ви при цьому відчуваєте? Що ви думаєте про це?
- Як міркування щодо взаємозалежності може підсилити наше відчуття вдячності? Як взаємозалежність пов'язана зі співпереживанням?

СЕРЕДНЯ ШКОЛА

РОЗДІЛ 2

Виховання життєвої стійкості



Огляд

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

Зона стійкості

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

Самовідчуття

Фізичне відчуття 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 й асоціюються із безпекою і благополуччям та які ми можемо пригадати або потримати в руках, щоб утримати себе в зоні стійкості або повернутися до неї.

Заземлення

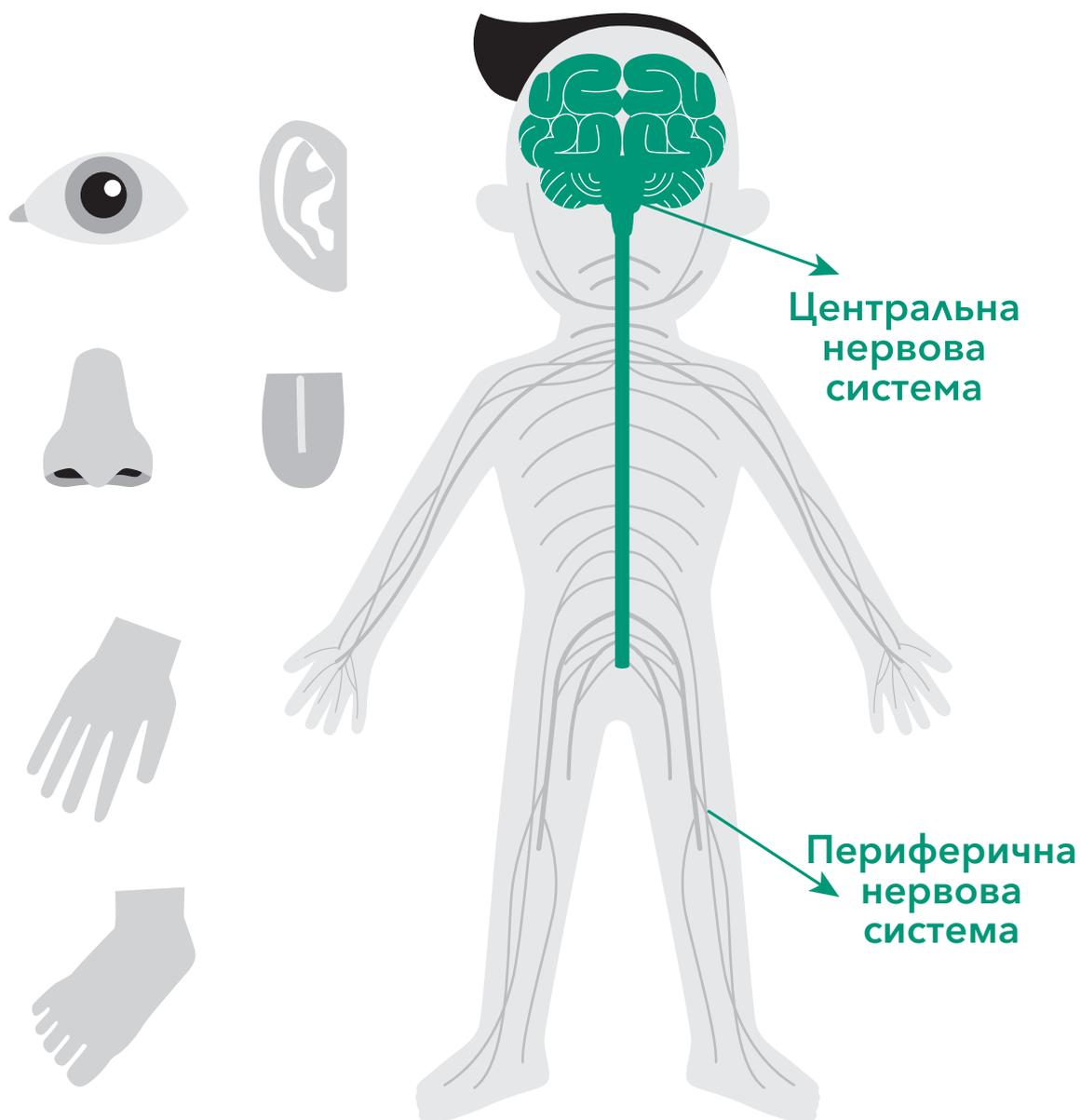
Процес дослухання до контакту тіла з якимось предметом або підлогою. Допомагає повернутися / залишитися в зону/-і стійкості.

Стратегії «Миттєва допомога!»

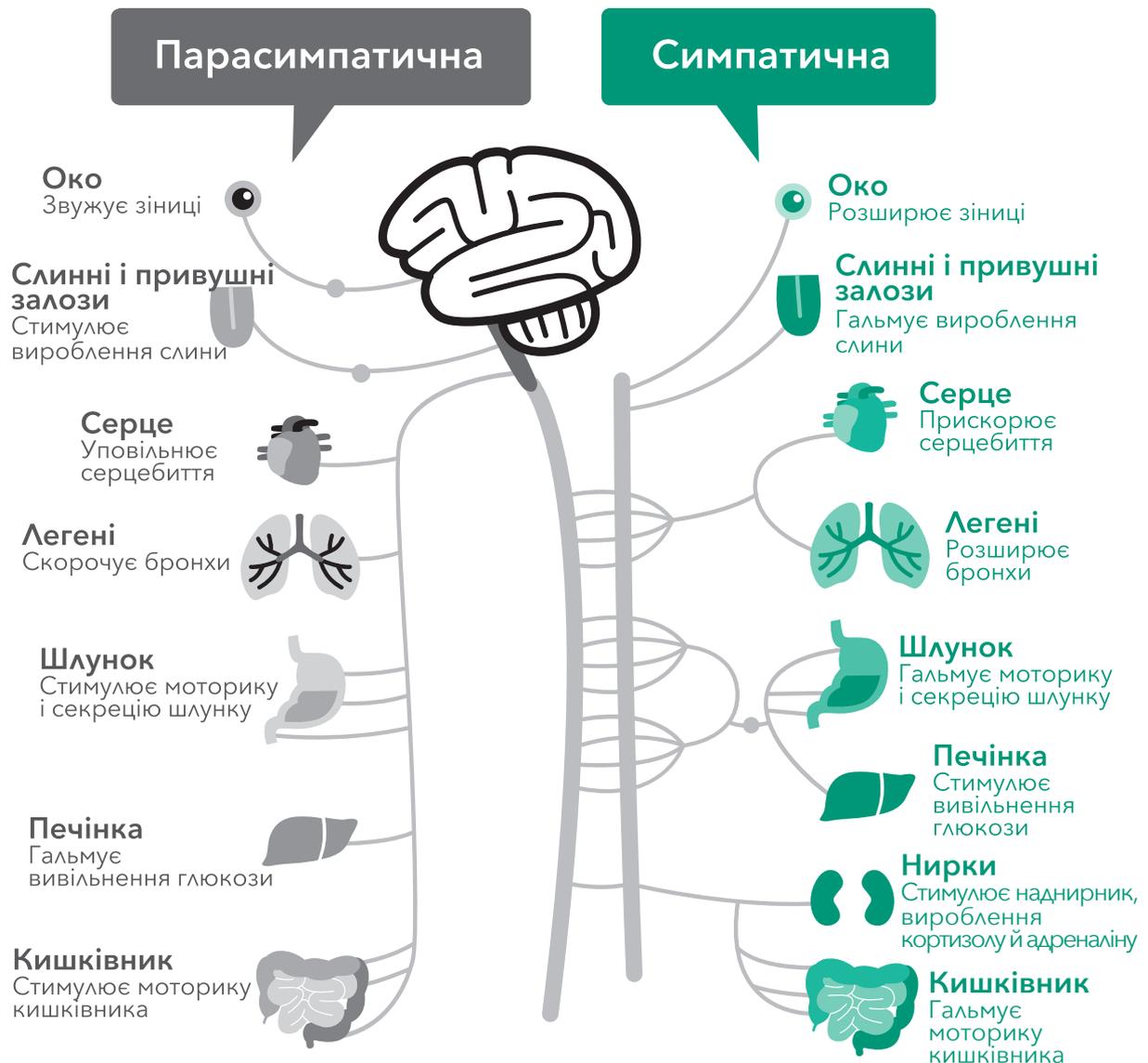
Прості й миттєві техніки, які допомагають учнівству повертатися в зону стійкості, коли їх із неї «викидає».

Нервова система

центральна і периферична



Автономна нервова система



Нервова система

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

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

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

У сучасному світі наші тіла іноді реагують на небезпеку там, де немає реальної загрози для виживання, або ж продовжують бути в режимі готовності до небезпеки тоді, коли вона уже минула. Це призводить до розбалансування автономної нервової системи. Іншими словами, перехід від симпатичної до парасимпатичної і знову симпатичної активації збивається. Розбалансування нервової системи, своєю чергою, може спричинитися до запалень та інших проблем. Саме з 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. Оскільки нервова система «зчитує» ситуацію і всередині тіла (напруженість, розслабленість, тепло, холод, біль тощо), і назовні за допомогою п'яти чуттів, вона постійно постачає нас даними про стан нашого тіла. У другому розділі поговоримо про інформацію та навички, потрібні для того, щоб навчитися турбуватися про себе з її допомогою.

Самовідчуття

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

Стратегії «Миттєва допомога!»

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

Ресурсність

Другий урок, «Ресурсність», вибудовується на особистому ресурсі – малюнку доброти, який діти створювали в першому розділі. Особисті ресурси – це внутрішні, зовнішні або уявні предмети і речі, унікальні для кожної людини, які підсилюють її відчуття благополуччя, безпеки і щастя, якщо зосередити на них увагу у теперішньому моменті. Коли ми зосереджуємося на особистому ресурсі (чудовому спогаді, улюбленому місці, рідній людині, радісному занятті, теплій думці), це дає нам приємні самовідчуття в тілі. Якщо свідомо дослухатися до цих самовідчуттів і виділити їм більше простору і часу, вони здатні підсилитися. Це підкріплює відчуття безпеки нашої нервової системи, а також відчуття благополуччя і 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» нашої нервової системи. Це підсилює нашу тілесну грамотність, тобто розуміння власного тіла та його реакцій на стрес і безпеку. І хоча структура нервової системи в нас усіх однакова, наші тіла реагують на стрес і безпеку по-різному. У різних людей може з'являтися напруженість у різних частинах тіла. Реакція на благополуччя теж може бути неоднаковою. Хтось переживає теплоту у грудях, хтось – розслаблення м'язів обличчя. Уміння зчитувати тілесні самовідчуття допомагає розуміти, коли ми розслаблені, коли в безпеці, коли щасливі, а коли переживаємо стрес. Відтак це дає нам можливість «вибирати»: наприклад, коли ми у стресі, можемо зосередити увагу на відчуттях благополуччя в тілі або принаймні чомусь нейтральному. Таке зосередження уваги підсилить відчуття благополуччя.

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

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

«Змістити й зафіксувати»

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

Набір ресурсів і ресурсний камінь

Третій урок розділу, «Збираємо набір ресурсів», ґрунтується на засвоєному раніше матеріалі та допомагає учнівству скласти власний «ящик із інструментами» – набір особистих ресурсів, якими можна користуватися, коли виникає потреба. Використання ресурсного набору закріплює у дітей навички ресурсності та зчитування.

Заземлення

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

Три зони

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

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

Іноді життєві перипетії «викидають» нас із зони стійкості. Коли це стається, 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 і зона пригніченості, і зона збудженості є станами розбалансування організму, вони не є протилежними одна одній і можуть мати схожі «симптоми», а ми здатні «перестрибувати» від однієї до другої, коли відчуваємося розбалансованими.

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

Уміння відстежувати стан свого тіла є дуже важливим для нашого благополуччя і щастя, оскільки автономна нервова система спроможна «відключати» окремі частини нашого мозку «коротким замиканням» (а це негативно впливає на здатність приймати рішення і контролювати себе). Уміння залишатися в зоні стійкості дуже корисне для тіла: воно дає змогу підтримувати умиротворений стан розуму та краще контролювати свою поведінку та емоційні реакції.

Урок сьомий, «Як співпереживання і безпека впливають на тіло», перекидає місток від цього розділу назад до першого та його тем – щастя, доброти і класних домовленостей. Тепер, коли учнівство знає про важливу роль тіла у благополуччі та щасті людини, воно краще розуміє, чому потрібно проявляти доброту і доброзичливість одне до одного. Діти дізнаються, що байдуже та підле ставлення до інших призводить до стресу, а тіло реагує на стрес різними неприємними способами, які, зокрема, знижують нашу здатність бути щасливими. Учнівство досліджує ідею про те, що оскільки ми усі взаємопов'язані та перебуваємо у спільному просторі, ми 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 спершу складно помічати та описувати самовідчуття. Іноді треба зробити ту чи іншу вправу кілька разів, щоб діти навчилися звертати увагу на тілесні самовідчуття, розуміти, приємні вони чи нейтральні / неприємні, та використовувати навички ресурсності й заземлення. Навіть якщо осмислення (інсайти) з'являться досить швидко, для перетворення навичок на утілене розуміння їх потрібно неодноразово повторити. А з часом діти можуть почати використовувати ці навички спонтанно, особливо у складних або стресових ситуаціях.

Чимало з цих навичок розроблені на матеріалах про травматичний досвід і стійкість та ґрунтуються на великому пласті наукових і клінічних досліджень. Цілком можливо, що коли ви вивчатимете тілесні самовідчуття, окремі учні й учениці зіткнуться зі складними переживаннями, з якими ви не впораєтеся самостійно, особливо якщо ці діти уже постраждали від травматичного досвіду. У ситуації несподіваної реакції на вправу ви можете одразу ж запропонувати дитині якусь із стратегій «Миттєва допомога!». Також рекомендуємо звернутися за підтримкою і порадою до шкільного психолога, якщо він у вас є, або до мудрих колег чи адміністраторів. Утім, СЕЕН ґрунтується на стійкісноорієнтованому підході, суть якого полягає в тому, щоб підсилити сильні сторони кожної дитини, а не лікувати пережиті нею травми. Навички, подані у програмі СЕЕН, здатні підсилити благополуччя кожного 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 від другого розділу, практика стає ще важливішою для соціально-емоційного та етичного навчання. Ви помітите, як «розгортатимуться» «розігриви» у цьому розділі: кожен наступний ґрунтуватиметься на матеріалах попереднього уроку. Ви можете обрати «розігрів», який найбільше підходить вашому класові, та використовувати його навіть тоді, коли не проводите повний урок СЕЕН. І хоча більшість уроків містять так звані рефлексійні практики для утіленого розуміння, повторення «розігрівів» та вправ для осмислення (зі змінами, доречними, на ваш розсуд, саме для вашого класу)

дуже допоможе учнівству глибше засвоїти вивчені матеріали – так, що ці навички стануть для них звичною справою.

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 набутих навичок, особливо для неформального (позашкільного) використання. Якщо схочете підтримати їх у цьому, важливо не забувати, що всі діти різні і що різні образи та дії заспокоюють одних дітей і розбурхують інших. Навіть такі прості речі, як звук дзвінка, зображення милої тваринки, поза йоги, тривале мовчання або довгі вдихи і видихи можуть виявитися неприємними для окремих учнів і учениць, а відтак притуплятимуть їхню здатність заспокоїтися чи зосередитися. Із часом ви самі це помітите, коли будете спостерігати за своїми дітьми, запитувати їх про вподобання та пропонувати варіанти на вибір, із яких вони зможуть скомпонувати особисті практики, які найкраще підходять кожній учениці й 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 самостійно і з колегами, друзями чи рідними. Чим більше досвіду ви матимете, тим легше вам буде робити ці практики з дітьми. Усі вправи другого розділу можна виконувати зі старшими дітьми та дорослими.

Що ще почитати

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

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

Лист батьківству й опікунству

Дата: _____



Шановні матері й батьки, опікуни й опікунки!

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

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

Практика вдома

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

Попередні розділи

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

Додаткове читання

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 життєвої стійкості

УРОК

1

Вивчаємо самовідчуття

Мета уроку

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

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

Навчальні результати

Учениці й учні:

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

Ключові складові



Увага і самоусвідомленість

Тривалість

30 хвилин

Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

«РОЗІГРІВ» | 4 хвилини

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

ПРЕЗЕНТАЦІЯ / ОБГОВОРЕННЯ | 10 хвилин**Що таке самовідчуття?****Огляд**

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

Що вивчатимемо

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

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

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- великий аркуш паперу або дошку;
- маркери.

Схема дій

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

* Про концепцію шкільних домовленостей ішлося в попередньому розділі.

Підказки для вчительства

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

Приклад проведення

- Ми вже вивчали доброту й щастя. Сьогодні поговоримо про те, як чуття допомагають зрозуміти, що відчуває наше тіло.
- Подумаймо, які є п'ять чуттів? Ними ми сприймаємо зовнішній світ: бачимо, чуємо, нюхаємо, торкаємося й пробуємо на смак.
- Що в зовнішньому світі ми сприймаємо за допомогою п'яти чуттів? Розгляньмо одне з них – слух: посидьмо хвилинку в тиші й звернімо увагу на звуки, які за цей час почуємо. Що ви почули? Хтось хоче поділитися про інше чуття? Що ви бачите? Чого 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 і звуки, наприклад. Дослухаймося, чи «почуємо» ми щось усередині своїх тіл. Покладімо одну руку на серце, другу – на живіт, і ненадовго заплющмо очі. Зверніть увагу, чи відчуваєте ви щось у своєму тілі.
- Наприклад, це може бути жар або холод. Подібні відчуття називаються самовідчуттями – бо це про вас самих.
- Самовідчуття – це те, що відчуває наше тіло. Воно говорить нам про свої відчуття – про само-відчуття.

- Поміркуймо про те, як ми сприймаємо зовнішній світ, а потім разом складемо список самовідчуттів.
 - Коли ви торкаєтеся парти – вона тверда? М'яка? Тепла чи холодна?
 - Коли торкаєтеся свого одягу, він м'який? Шершавий? Гладенький? Ще якийсь?
 - Візьміть до рук олівець або ручку. Коли ви торкаєтеся їх, вони круглі? Пласкі? Теплі чи холодні? Гострі? 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 – приємну прохолоду. Разом поміркуймо про те, які ще самовідчуття у нас бувають усередині.
- Спробуймо разом називати все, що спаде на думку. Якщо будемо не впевнені, що це самовідчуття, я запишу це слово окремо ось тут.
- (Деяким дітям можуть знадобитися окремі підказки для розуміння самовідчуттів. Тут допоможуть такі запитання: «Що ти відчуваєш усередині, коли тобі хочеться спати? Яка частина тіла підказує тобі, що ти хочеш спати? А коли хочеш їсти? Що ти відчуваєш, коли тобі весело? А коли ти щасливий / щаслива? Коли ти займаєшся улюбленим видом спорту, що відчуваєш усередині? А коли ти в захваті від чогось?

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

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 12 хвилин

Відчуття зовнішні та внутрішні*

Огляд

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

Що вивчатимемо

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

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

Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

Схема дій

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

Підказки для вчительства

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

Повний список стратегій «Миттєва допомога!» подано в роздаткових матеріалах нижче. Тут наводимо приклади формулювань для проведення цієї вправи, щоб устигнути познайомитися з кількома з них паралельно.

Приклад формулювань

- 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.
- Почнемо з чуттів, скерованих назовні.
- Прислухаймося: чи вдасться нам почути три різні звуки в цьому класі. Послухайте, а тоді піднімайте руку, якщо почули три звуки. (Зачекайте, поки більшість дітей піднімуть руки.)
- Подумаймо: хто з вас почули які три звуки? (Запитуйте окремих дітей.)
- Тепер глянемо, чи вдасться нам розпізнати три різні звуки за межами цього класу. Піднімайте руки, кому це вдалося. (Примітка: вправу можна також виконувати під музику. Увімкніть мелодію й запитайте учениць і учнів, що відбувається всередині, коли вони слухають музику.)
- (Коли більшість дітей піднімуть руки, попросіть кількох учнів і учениць поділитися.)
- Що відбулося з нашими тілами, коли ми прислухалися до звуків у класі та поза ним? На що ви звернули увагу? (Дайте можливість поділитися враженнями. Можете зазначити, що коли ми прислухаємося, то сидимо тихо й нерухомо.)
- Тепер звернімо увагу на те, що відбувається всередині тіла, коли ми так поводимося.
- Наші самовідчуття бувають приємними, неприємними й нейтральними, тобто «ніякими». Не буває правильних і неправильних самовідчуттів. Вони існують для того, щоб повідомляти нам щось: наприклад, про те, що на сонці спекотно і треба переміститися в тінь. Нейтральні – це щось посередині, вони не є ані приємними, ані неприємними.
- Тепер прислухаймося до речей у класі та поза ним, яких ми не помічали раніше. (Пауза.)
- Що ви помічаєте всередині свого тіла, коли прислухаєтеся? Чи є якісь самовідчуття у тілі просто зараз? Підніміть руку, якщо так.
- Що ви помітили? Де саме? Це відчуття приємне, неприємне чи нейтральне? (Хай учні й учениці поділяться.)
- Тепер пошукаймо предмети певного кольору в нашому класі. Почнімо з червоного.
- Озирніться довкола: чи знайдете ви три червоні предмети в цьому класі?
- Зверніть увагу на відчуття всередині свого тіла, коли знаходите червоний предмет. Чи є в когось якісь відчуття? Підніміть руку, якщо так.

- Які вони, ці відчуття? Приємні, неприємні чи нейтральні?

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 відчують ступні на підлозі.		
Міцно стисніть докупи 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 життєвої стійкості

УРОК

2

Ресурсність

Мета уроку

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

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

Навчальні результати

Учениці й учні:

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

Ключові складові



Саморегуляція

Тривалість

30 хвилин

Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

«РОЗІГРІВ» | 5 хвилин

- *Попрактикуймо кілька стратегій «Миттєва допомога!», з якими ми познайомилися на попередньому уроці. (Можете виставити зображення стратегій із попереднього уроку та дозволити учням і ученицям вибрати одну з них.)*
- *Прислухаймося і спробуймо почути три різні звуки всередині класу.*
- *А тепер прислухаймося до того, що відбувається за його межами: спробуймо почути інші три звуки.*
- *Що ми помічаємо усередині тіла, коли робимо цю вправу? Це приємні чи нейтральні відчуття? Пам'ятаєте, нейтральні – це «ніякі»: ані приємні, ані неприємні.*
- *Озирнімося довкола класу: на чому зупиняється ваша увага? Це приємне чи нейтральне? Це може бути предмет, колір, найкращий друг або подруга чи що завгодно.*
- *Тепер перевіримо, що відбувається в тілі. Що ви помічаєте, як почувується ваше тіло? Можете знайти якесь приємне або нейтральне самовідчуття у тілі?*
- *Чи є хтось серед вас, кому не вдалося знайти приємне або нейтральне самовідчуття у тілі? Якщо так, підніміть руку, будь ласка. (Якщо хтось із дітей піднімуть руки, допоможіть їм переключити увагу на іншу частину тіла, яка дає приємні самовідчуття.)*
- *Тепер, коли ми 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 і те ж самовідчуття (наприклад, тепло) може бути будь-яким із цих трьох.
- Коли ми зосереджуємося на приємних та нейтральних самовідчуттях, наше тіло розслабляється.
- Ми можемо використовувати особисті ресурси та увагу, щоб розслабити своє тіло.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

Схема дій

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

Підказки для вчительства

- Ресурсність – це практика пригадування чогось, що викликає у нас відчуття підвищеного комфорту, безпеки й захищеності. Те, що людина пригадує для ресурсності, називається «осо-

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

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

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

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

Приклад проведення

- *Пригадуєте, ми говорили про те, що співпереживання подобається усім?*
- *Сьогодні ми поговоримо про те, як приємні для нас речі можуть викликати тілесні самовідчуття, коли ми на них дивимось або думаємо про них.*

- Хто пам'ятає, як називається та частина в тілі, яка відчуває і передає інформацію нашому мозкові? Правильно, це нервова система. Зараз ми дізнаємося про неї дещо нове.
- Самовідчуття бувають приємними, неприємними або ніякими. Якщо вони ані приємні, ані неприємні, ми називаємо їх «нейтральними» – чимось посередині.
- Які тілесні самовідчуття, на вашу думку, можуть бути приємними, неприємними або ніякими?
- Як щодо тепла? Коли воно буває приємним? А коли неприємним? А ніяким?
- А прохолода?
- А коли у вас багато енергії й руху усередині тіла? Коли це самовідчуття буває приємним? А було так, що ви відчували приплив енергії, але це неприємно? Або нейтрально, ніяк?
- Тепер витягнімо малюнки співпереживання, які ми робили раніше.
- Подивіться на свій малюнок. Пригадайте, про що він.
- Якщо хочете, зверніть увагу на те, що найбільше впадає вам у вічі на вашому малюнку, і торкніться цієї частини.
- Які у вас зараз тілесні самовідчуття? Приємні, неприємні, нейтральні? Чи є різниця між самовідчуттями, коли ви просто дивитесь і коли торкаєтеся малюнка?
- Хто хоче показати свій малюнок усім?
- Дуже важливо, щоб коли хтось із учнів і учениць розповідатиме, решта уважно дивилися і слухали.

Дайте можливість кільком учням і ученицям по черзі показати й описати свої малюнки. Одразу після того, як дитина показала малюнок, поставте їй такі запитання (не вичікуйте надто довго – самовідчуття можуть минути):

- Що ти помічаєш усередині свого тіла, коли згадуєш намальований тобою прояв співпереживання?
- Чи є якісь самовідчуття у твоєму тілі зараз?
- А це самовідчуття, яке ти називаєш, воно приємне, неприємне чи ніяке?
- Які ще самовідчуття з'являються у твоєму тілі тоді, коли ти пригадуєш цей добрий учинок?
- Хтось іще хоче поділитися?

Ви можете також дозволити дітям розповісти про інші речі, окрім малюнка співпереживання, від яких вони почуваються щасливими й захищеними.

- Якщо вам хочеться подумати про щось інше, окрім свого малюнка співпереживання, то подумайте – про якусь людину, місце, тварину, річ чи спогад, від думок про які вам стає добре. Поділіться своїми самовідчуттями.

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

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

ПІДСУМКИ | 5 хвилин

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

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 життєвої стійкості

УРОК

3

Збираємо набір ресурсів

Мета уроку

Цей урок ґрунтується на попередній вправі й допомагає учнівству створити власний набір особистих ресурсів (у програмі для початкової школи його називаємо «скринею скарбів»). Особисті ресурси – це внутрішні, зовнішні або уявні речі, що стимулюють самовідчуття в тілі, які відповідають станові благополуччя. Для кожної людини вони унікальні. 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 нам бракує сил. Дуже важливо супроводжувати практику ресурсності зчитуванням, адже саме ця навичка допомагає виховати у собі тілесну грамотність.

Навчальні результати

Учениці й учні:

- складуть набір особистих ресурсів, якими зможуть надалі користуватися для заспокоєння у стресових ситуаціях;
- навчаться користуватися особистими ресурсами для розслаблення й заспокоєння тіла;
- розвинуть у собі навичку визначати та зчитувати тілесні самовідчуття.

Ключові складові



Саморегуляція

Тривалість

30 хвилин (із додатковою вправою – 40 хвилин)

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- малюнки співпереживання з першого розділу;
- кольорові або білі чисті картки розміром 10 × 15 см (можна порізати аркуші паперу) та кольорові фло-мастери чи ручки для кожної/-го учениці / учня;
- невелику коробку, торбину або великий кольоровий конверт для кожної дитини, яка/-ий слугуватиме «набором ресурсів» і у якій/-ому діти зберігатимуть свої малюнки та особисті ресурси;
- коробку невеликих кольорових камінців, кристалів чи подібних предметів (необов'язково);
- предмети для творчості, щоб прикрасити ресурсні набори (необов'язково)

«РОЗІГРІВ» | 4 хвилини

Роздайте дітям їхні малюнки співпереживання з попередніх уроків.

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

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 16 хвилин

Створюємо набір із особистими ресурсами*

Огляд

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

Що вивчатимемо

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

Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

Схема дій

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

Підказки для вчительства

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

поліпшують наше самопочуття, але ми, буває, 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 прикрасили свої набори ресурсів – так у кожного й кожної з'явиться своя унікальна скарбничка. Можливо, вона теж стане одним із ресурсів для когось із них. Можете також провести додаткову вправу для осмислення («Ресурсний камінь»), подану наприкінці уроку, яка доповнить ресурсні набори учнів і учениць.
- Примітка. Особисті ресурси можуть бути досить простими – це не мусить бути щось неймовірно пречудове. Крім того, у кожного й кожної вони будуть свої: те, що працює як ресурс для однієї дитини, може бути неефективним для іншої. Під час першого ознайомлення з ресурсами опишіть їх різними словами, щоб розуміння ресурсів не звелось до таких понять, як «щастя», «безпека», «радість» тощо. Так дітям буде легше знайти свої ресурси.

Приклад проведення

- Сьогодні ми з вами будемо створювати ресурсні набори. Вони чимось нагадують набори інструментів.
- Для чого потрібен набір інструментів? Що можна в ньому знайти?
- У наші набори ми покладемо нагадування про те, від чого нам стає добре, від чого ми відчуваємося в безпеці, або те, що нам подобається.
- Такі речі називаються особистими ресурсами. Ресурс – це те, що приносить користь. Особистий – оскільки він є особливим для когось із вас. Той самий ресурс може бути геть не особливим для інших людей.
- Отже, особисті ресурси – це речі, від яких ми відчуваємося 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 відчуваємося щасливими.
- Чи є хтось, кого ви любите й від думок про кого вам стає радісніше або спокійніше?
- Чи є якесь місце, яке вам подобається, і коли ви про нього згадуєте або прямуєте туди, то відчуваєтеся краще?
- Чи є у вас якісь улюблені заняття, під час яких вам дуже весело?
- Усе це – ваші особисті ресурси. Ресурсом може стати будь-що, від чого ви відчуваєтеся краще просто так або коли вам не дуже добре.
- Ресурсом може бути навіть щось уявне, від думок про що вам стає краще або радісніше.
- Хвилюку подумайте про свої особисті ресурси (їх може бути і два чи три).
- А тепер намалюймо 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 – дуже цінний скарб. Ми можемо сховати свої скарби й повертатися до них, коли захочемо.*
- *Ресурси можна зберігати в ресурсних наборах. Підпишіть кожен і кожна свої набори власним іменем.*
- *Було б цікаво почути про ваші ресурси. Хто хоче поділитися, що ви намалювали і сховали в набір та чому для вас це є ресурсом?*

РЕФЛЕКСІЙНА ПРАКТИКА | 7 хвилин

Практикуємо ресурсність і зчитування*

Огляд

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

Підказки для вчительства

- Якщо учні й учениці ділитимуться неприємними самовідчуттями, нагадайте 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 таке тілесне самовідчуття, тож якщо вони говоритимуть щось на зразок «Я відчуваю щось гарне» або «Мені тут погано», то поставте їм додаткові запитання: «А як саме відчувається те “гарно”? Можеш 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 учні й учениці на власному досвіді зрозуміли, як виникають приємні самовідчуття у тілі, коли вони думають про свої особисті ресурси. Після того, як у дітей сформується критичне осмислення, подальша практика приведе їх до утіленого розуміння того, як нервова система переживає та висловлює стани стресу і благополуччя.

Приклад проведення

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

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

ПІДСУМКИ | 3 хвилини

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

ДОДАТКОВА ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 10 хвилин Ресурсний камінь

Огляд

Це – додаткова вправа для осмислення, яку можна робити разом із вправою про ресурсний набір. 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 вибрати собі по одному камінчику, кристалу чи іншому предметові з торби або скриньки. Потім діти думають про те, за що вони вдячні, і камінь чи предмет стануть символом цієї вдячності. Їх можна долучити до наборів.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- невеликі камінці, кристали або інші дрібні предмети для кожної дитини;
- учнівські ресурсні набори.

Схема дій

- Запросіть учнівство стати разом із 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 ресурсних наборів.
- Цей камінчик (кристал) може стати вашим нагадуванням про те, як почуватися спокійно, безпечно й мирно. Він називається ресурсним каменем, бо нагадуватиме вам про ваш ресурс.
- Але щоб він став таким, ми мусимо повправлятися у 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 усмішку, або ж за щось велике – наприклад, за особливих людей у нашому житті.
- Проведімо хвилинку в роздумах про те, за що ми вдячні: якесь місце, людину, предмет чи щось іще.
- Це може бути хтось із дорослих, яких ви знаєте, ваш котик або песик чи улюблений парк. Що б то не було, уявіть це подумки на хвилину.
- Коли думатимете про цю особливу для вас річ або людину, легенько стисніть камінь. Можете потерти його пальцями.
- Коли триматимете камінь у руках і думатимете про те, за що вдячні, спробуйте підмітити, що відчуваєте всередині.
- Тепер по колу поділімося, за що ми вдячні.

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

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

- Зверніть увагу на те, що ви відчуваєте всередині, коли ми усі ділимося вдячністю.
- Чи помітили ви якісь тілесні самовідчуття? Які саме?
- Можете повертатися на свої місця і поставити свої особливі камінці до ресурсних наборів.
- Щоб краще запам'ятати, за що вдячні, можете записати на аркушику і вкласти його у скриню.

РОЗДІЛ 2

Виховання життєвої стійкості

УРОК

4

Заземлення

Мета уроку

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

(дослуханням до 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 інший спосіб;
- навчаться практикувати заземлення через різні положення тіла;
- навчаться практикувати заземлення через тримання певного предмета.

Ключові складові



Саморегуляція

Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

Тривалість

30 хвилин

«РОЗІГРІВ» | 4 хвилини

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

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ № 2 |

12 хвилин

Заземлення за допомогою положення тіла*

Огляд

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

Що вивчатимемо

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

Матеріали для уроку

Жодних.

Схема дій

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

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

Підказки для вчительства

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

Приклад проведення

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

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

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

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

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- торбу предметів, які учні зможуть тримати в руках – іграшок (м'яких та твердих), одягу, підвісок, годинників. (Якщо це складно, ви можете заздалегідь попросити учнів і учениць принести до школи якийсь предмет, із яким їм було би 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 їх тримати в долонях або покласти на коліна.*
- *Зверніть увагу на відчуття цього предмета.*
- *Хто може описати свій предмет за допомогою слів, якими ми позначаємо самовідчуття? Як відчувається ваш предмет у руках?*
- *Тепер проведімо зчитування. Звернімо увагу на самовідчуття в тілі, які з'являються, коли ми тримаємо свій предмет.*
- *Посидьмо хвилинку в тиші. У цей час звертаймо увагу на самовідчуття, які з'являються, коли ми тримаємо свій предмет. (Зробіть паузу.)*
- *Що ви помітили? Де саме в тілі ви це помітили?*
- *Знову посидьмо в тиші і ще раз попрактикуємося у зчитуванні самовідчуттів. (Зробіть паузу.)*
- *Що ви помітили цього разу?*

- *Хтось хоче взяти інший предмет? (Дайте учням і ученицям змінити предмет, якщо він їм не сподобався, і проведіть заземлення і зчитування ще раз.)*
- *Те, що ми щойно робили, теж називається заземленням.*

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

НЕОБОВ'ЯЗКОВА ВПРАВА

ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ № 2 | 10 хвилин

Заземлення за допомогою частини тіла*

Огляд

Ця вправа продовжує знайомити учнівство зі способами проводити заземлення. Тут вони відчуватимуть свої ступні й долоні, злегка натискаючи на стіл, опираючись на стіну, сидячи або стоячи. Як і в інших вправах на заземлення, дуже важливо, щоб воно відбувалося 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 чи підлоги.*
- *Тепер спробуймо звернути увагу на свої ступні та як вони стоять на підлозі.*

- *А тепер проведімо зчитування. Під час зчитування звертатимемо увагу на самовідчуття нашого тіла.*
- *Побудьмо хвилину в тиші та звернімо увагу на свої тілесні самовідчуття. (Зробіть паузу.)*
- *Що ви помітили? Де саме в тілі ви це помітили?*
- *Знову побудьмо трохи в тиші й позчитуємо свої самовідчуття. (Зробіть паузу.)*
- *Що ви помітили цього разу?*
- *Вам сподобалося уважно стежити за відчуттями в руках? А ступнях? Чи разом?*
- *Те, що ми робили, – це теж заземлення.*

ПІДСУМКИ | 4 хвилини

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

РОЗДІЛ 2

Виховання життєвої стійкості

УРОК

5

Тарас і зона стійкості

Мета уроку

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

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

ПРЕЗЕНТАЦІЯ / ОБГОВОРЕННЯ |

10 хвилин

Зона стійкості

Огляд

У цій частині уроку ви презентуєте й обговорите концепцію зони стійкості, зони збудженості та зони пригніченості. Скористайтеся лялькою та малюнками – вони полегшать дітям розуміння й підготують

їх до наступної вправи, яка описує день із життя дитини (умовного Тараса) та її тіла й 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 й відчуваємося погано.
- Є вправи, які можуть допомогти повернутися в зону стійкості.
- У зоні стійкості ми відчуваємося краще, наше тіло – здоровішим, ми добріші до себе та інших і приймаємо більш зважені рішення.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

Схема дій

- Покажіть учням і ученицям ляльку і представте її / його як дитину приблизно одного з ними віку, яка відвідує подібну школу. Нехай діти придумують для ляльки ім'я (тут використовується ім'я Тарас). Поясніть, що ви розповідатимете про Тарасів день і проситимете їх подумати, як він

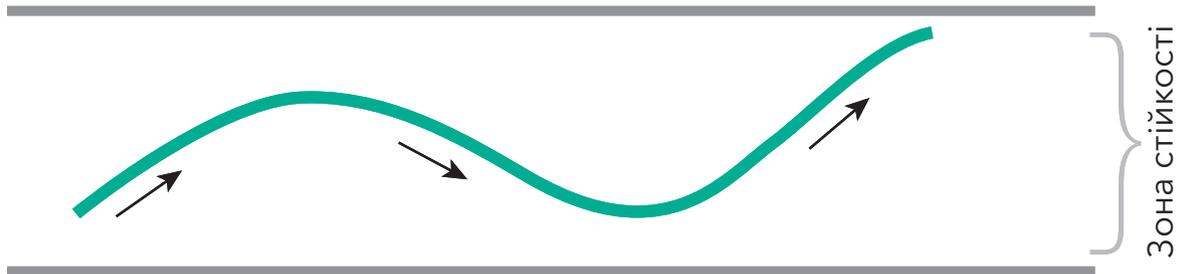
.....

* У попередніх уроках.

себе почуває в тій чи іншій ситуації. Для цього ви скористаєтеся малюнком із зображенням різних зон – різних самопочуттів Тараса.

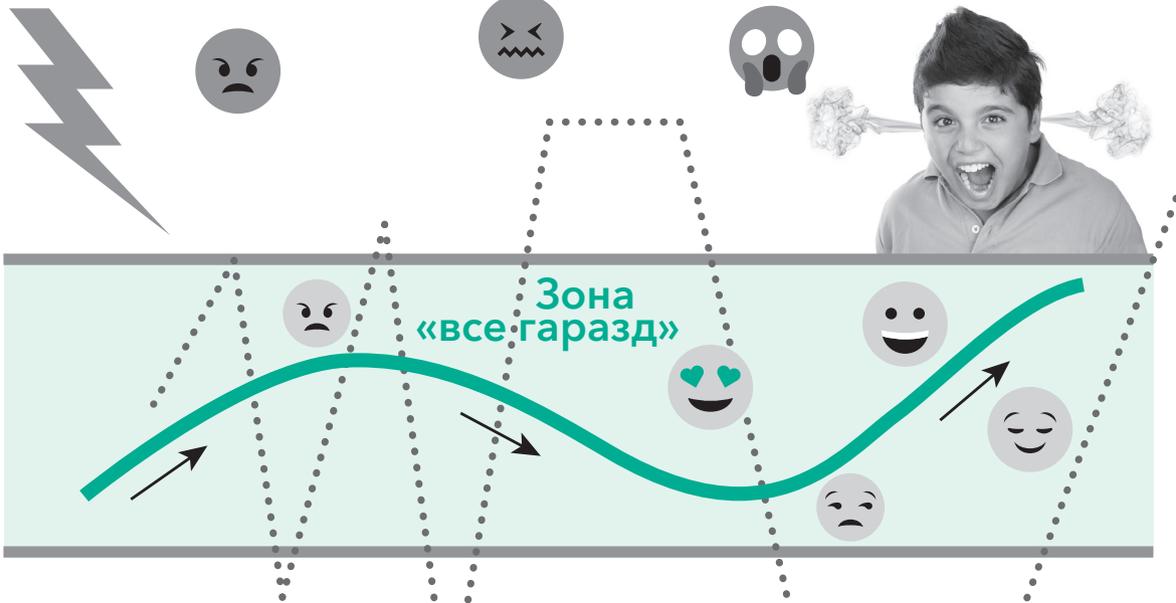
- Покажіть дітям малюнок зони стійкості або зобразіть її на дошці чи великому аркуші паперу. На малюнку має бути дві горизонтальні лінії, а між ними – хвиляста крива, що рухається вгору-вниз.
- Поясніть дітям, що цей малюнок зображує, як наше тіло, особливо його нервова система, почувається протягом 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). Тарас перебуває в цій зоні тоді, коли почувається добре. Тут він переживає цілу низку 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 чи інший символ на позначення чинника або тригера стресу. Поясніть, що іноді стаються такі речі, які засмучують Тараса чи змушують його почуватися в небезпеці. Коли ми зустрічатимемося з такими моментами в історії про Тараса, то зможемо позначати його стрес за допомогою такої блискавки. Вона здатна вибити його із зони стійкості, і тоді Тарас може опинитися в зонах збудженості або пригніченості.
- Додайте дві фотографії, на яких зображені діти в стані збудженості і стані пригніченості. Приклади можна побачити на малюнку нижче – ви можете просто роздрукувати його й користуватися ним.
- Запитайте учнів і учениць, як, на їхню думку, почувається хлопчик у зоні збудженості – він дуже сердитий, засмучений, нервовий, стривожений? Якщо Тарас потрапить до зони збудженості, як він почуватиметься?
- Можливо, потрібно буде запропонувати учнівству кілька прикладів. Відтак запишіть ті почуття, які діти назвуть, і виділіть окремим кольором (наприклад, червоним) слова на позначення фізичних самовідчуттів. Повторіть це саме для зони пригніченості. Як, на думку учениць і учнів, почувається дівчинка в зоні пригніченості – сумною, втомленою, самотньою? Якби Тарас 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 Тараса за сценарієм, поданим нижче. Робіть паузи, щоб запитати дітей: (а) що, на їхню думку, відчуває Тарас фізично, (б) у якій частині рисунку зони стійкості він зараз перебуває і (в) що він може зробити, щоб повернутися в зону стійкості й залишатися в ній.

ЗОНА СТІЙКОСТІ

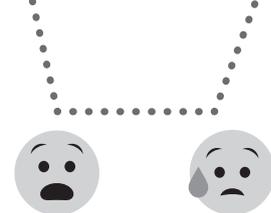


Тригер
або стресова подія

Зона
збудженості



Зона пригніченості



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

Підказки для вчительства

- Не переживайте, якщо діти не одразу критично осмислять цей матеріал – ви повернетесь до нього в наступних двох уроках.
- Примітка про безпеку. **Під час викладання матеріалу про три зони найбезпечніший підхід – це починати з опосередкованих пояснень (із використанням ляльок, зображень чи фігурок) про те, що ось цей персонаж потрапив до зони збудженості чи пригніченості, і запитань про його самопочуття.** Не рекомендуємо ставити учням і ученицям прямі запитання на зразок «Як ти відчуваєшся, коли не можеш вийти із зони збудженості?» або «Як ми відчуваємося в зоні пригніченості?» чи «Пам'ятаєш, як ти потрапила до зони збудженості?». Це може ненавмисне повернути дитину до подібних травматичних переживань і змусить пригадати найгірше, що з нею сталося. Тому дуже бажано не описувати сценаріїв, у яких самі діти нібито потрапляють у зони збудженості та пригніченості, – найкраще це робити через ляльку або рольові ігри.
- У разі першого підходу 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 «Тарас».)*
- *Тарас – такого ж віку, як ви. Він відвідує школу, подібну до нашої, і допоможе нам зрозуміти, як працює нервова система. Тарас розкаже нам про свій день – він видався дуже активним!*
- *Щоб краще зрозуміти нервову систему, нам буде потрібен малюнок. Він покаже, як Тарасова нервова система поводить себе протягом дня.*
- *Ось тут посередині – зона стійкості (або надійності чи зона «все гаразд»). Вона називається так, бо в ній Тарасове тіло відчувається стійким.*
- *Стійкий – це значить сильний внутрішньо та здатний контролювати й давати собі раду з труднощами. Навіть коли ми стикаємося з труднощами, то в стійкому стані можемо швидко опанувати себе і знову взяти ситуацію під контроль.*
- *Навіть у зоні стійкості ми можемо переживати деякі труднощі, але здатні з ними впоратися, бо маємо внутрішню силу. У цій зоні ми не переживаємо*

стрес чи утруднення, оскільки вже навчилися приводити своє тіло й думки в такий стан, у якому їм добре.

- *Що, по-вашому, фізично відчуває Тарас, коли він у цій зоні?*
- *Протягом дня ми рухаємося вгору-вниз (проведіть хвилясту лінію в зоні стійкості). «Угору» означає, що нам класно й у нас багато енергії, «униз» – що ми сонні або трошки знесилені. Але це все одно в рамках нашої зони стійкості.*
- *А потім може статися щось страшне або неприємне (намалюйте чи покажіть символ блискавки). Ця подія вибиває нас із зони стійкості. Наприклад, у зону збудженості».*
- *Як, по-вашому, відчувається оцей хлопець у зоні збудженості на зображенні? (Дайте дітям можливість висловитися.)*
- *Молодці, ви правильно підмітили, як воно бути в зоні збудженості. Хлопцеві не подобається. Він стривожений і наляканий. Можливо, сердитий і засмучений. Він втратив контроль над ситуацією і не знає, що робити. Тут, у зоні збудженості, він відчуває сильний стрес. А іноді сильний стрес буває і в зоні пригніченості.*
- *А як, по-вашому, відчувається та дівчинка в зоні пригніченості на зображенні? (Дайте дітям можливість висловитися.)*
- *Ви правильно кажете: у зоні пригніченості та дівчинка відчувається безсилою й сумною. Їй не хочеться нічого робити. Навіть не хочеться грати*

в ігри, які вона любить, – їй просто нецікаво. Можливо, їй хочеться побути самій. Іноді, навіть коли поруч є інші люди, вона все одно відчувається самотньо. У зоні пригніченості їй зовсім не класно. Але коли вона повертається в зону стійкості, їй знову добре.

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 12 хвилин

День із життя Тараса

Огляд

Під час цієї вправи діти аналізують день із життя Тараса – 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 Тарас.

Що вивчатимемо

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

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- сценарій розповіді про Тараса (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 Тарас і що він відчуває. Спершу запитайте: «Що, на вашу думку, зараз відчуває Тарас 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 із 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 Тараса на графіку трьох зон.
- У деяких місцях учням і ученицям може здатися, що стресові події викинули Тараса із зони стійкості. У таких ситуаціях запитуйте: «Може, треба намалювати тут блискавку? А яку – велику чи маленьку?». Якщо клас каже, що Тарас вийшов із зони стійкості, ведіть лінію його дня у відповідному напрямку.
- Також у місцях, позначених зірочкою, ви можете зупинитися й попросити учнів і учениць порекомендувати Тарасові вправи для заспокоєння та поліпшення самопочуття. Після того, як Тарас виконає ці вправи, діти можуть «повернути» його в зону стійкості. Зверніть увагу, що вам не обов'язково реагувати на кожну зірочку в тексті. Це просто підказки,

де можна зробити зупинку і вступити у взаємодію з класом. Темп цієї взаємодії обирайте самі – залежно від того, як діти реагують і наскільки активно беруть участь у вправі.

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

Підказки для вчительства

- У посібнику подано приклад історії про Тарасів 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 Тарасом. (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 скотча або стрічки, і хай учні й учениці переміщуються між зонами в процесі слухання розповіді про Тарасів день, коли ви зупинятиметеся на зірочці.

РОЗПОВІДЬ ПРО ТАРАСА

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

До кімнати заглядає мама.

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

Вона відчиняє його шафу з одягом
і запитує:

– Хочеш, зберу тобі одяг на сьогодні?

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

– Ні! Я сам! – каже Тарас.*

– От і чудово, – каже мама.

Тарас перериває всю шафу, аж доки зна-
ходить свої улюблені джинси й футболку.
Ці джинси м'які там, де потрібно, а фут-
болка йому дуже пасує. Далі хлопець шу-
кає свої улюблені кросівки – і знаходить
їх у ванні, де й взувається. Тарас дивиться
на своє відображення у великому дзер-
калі й думає: «Я маю гарний вигляд».

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

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

– Тарасе, ти запізнився, – каже мама. –
Давай, їж швидше. Ти приніс рюкзак?

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

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

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

– Якщо не зробиш це зараз, ми запізни-
мося, – каже мама. – Бігом.*

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

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

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

І тут Тарас пригадує, що таки-так, задава-
ла, але він не зробив.

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

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

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

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

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

Тарас помічає, що ще кілька дітей не зро-
били домашнє завдання – і вчителька їм
теж дозволила принести його завтра.*

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

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

Але коли він підходить до дітей, вони не приймають його до гри.

– Тобі не можна з нами! – гукають вони, – ти паскудно граєш!

Тарас дивується й 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 Тараса підходить його подруга Тереза.

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

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

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

Після завершення шкільного дня Тарас їде додому. Він вечеряє з рідними й 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 в зону пригніченості?
- Що з того, що ми сьогодні вивчили, ви б хотіли запам'ятати, бо воно може стати в нагоді?

РОЗДІЛ 2

Виховання життєвої стійкості

УРОК

6

Вивчаємо зону стійкості на прикладах

Мета уроку

Мета цього уроку – закріпити матеріал попереднього уроку, «Тарас і зона стійкості». Діти переходитимуть між трьома зонами, схематично зображеними на підлозі, відповідно до того, як, на їхню думку, почуватимуться персонажі розповідей. Так ми

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

Навчальні результати

Учениці й учні:

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

Ключові складові



Саморегуляція

Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

Тривалість

30 хвилин

«РОЗІГРІВ» | 5 хвилин

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

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 20 хвилин

Вивчаємо три зони за допомогою різних ситуацій*

Огляд

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

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

Що вивчатимемо

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

Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

Схема дій

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

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

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

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

Підказки для вчительства

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

у зони збудженості або пригніченості й легше їм буде повертатися в зону стійкості.

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

Приклади ситуацій

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

- *Давид – учень вашого віку, і йому треба виступити перед усією школою.* (Він може бути у стресі, а відтак – у зонах збудженості чи пригніченості, якщо боїться публічних виступів. Або ж він може бути радісно збудженим і перебувати в зоні стійкості, бо йому подобається виступати на публіку.)
- *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 навряд чи перебуває у зоні збудженості.)
- *Софія підійшла в їдальні до друзів, щоб сісти поруч із ними, але ніхто не зайняв*

для неї місця. Вона не має, де сісти, і так і стоїть сама з тацею в руках. (Цілком імовірно, що вона опинилася в зоні пригніченості або нижній частині зони стійкості. Інший варіант – дівчинка розізлилася й опинилася в зоні збудженості чи верхній частині зони стійкості.)

- *Дмитрик приходять до школи, і учителька запитує його домашнє завдання. Але він нічого не зробив.*
- *Якось увечері Тихін сидить удома. Він чує, як старший брат свариться з маттю: вони кричать одне на одного.*
- *Аня вдома на вихідних з батьками. Вони кажуть: «Ми збираємося вийти, а ти залишаєшся удома й доглядаєш своїх двох братів». Ані вперше доведеться сидіти вдома самій із двома молодшими дітьми, без дорослих.*
- *Алла гуляє людним торговим центром із батьками, і вони дозволяють їй походити по крамницях самій протягом години. Після завершення часу дівчинка повертається на домовлене місце, але батьків нема. Минає 15 хвилин, вони досі не відповідають на повідомлення.* (Можете також запитати дітей, де можуть бути батьки, які запізнюються на зустріч.)
- *Марта приходять до школи, а клас організував для неї сюрприз у її день народження!*
- *Тарас і Семен стоять біля будинку з привидами. «Ходімо! Буде весело», – пропонує Тарас. «Не хочу», – відповідає Семен. «Та ні, йдемо!» – гукає Тарас і заштовхує Семена всередину.* (Попросіть одних учнів / учениць бути за Тараса, інших – за Семена.)

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

ПІДСУМКИ | 5 хвилин

- Подумаймо хвилину про свої ресурси. Можете витягнути щось зі свого набору й 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 і використовувати в майбутньому?

РОЗДІЛ 2

Виховання життєвої стійкості

УРОК

7

Як співпереживання і безпека впливають на тіло

Мета уроку

Мета останнього уроку другого розділу – повернутися до базових понять співпереживання, щастя й безпеки, про які йшлося в першому розділі, та прив'язати їх до того, що діти вивчили у 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 співпереживання, щастя і важливість класних домовленостей. Стрес і відчуття загрози можуть «викинути» нас із зони стійкості, позбавити відчуття комфорту та спричинитися до хімічних процесів

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

Навчальні результати

Учениці й учні:

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

Ключові складові



Міжособистісна усвідомленість

Тривалість

30 хвилин

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- великий аркуш із класними домовленостями та великий аркуш із проявами 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).

«РОЗІГРІВ» | 4 хвилини

- *Витягнімо свої ресурсні набори – 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 чогось.*
- *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 у тілі. (Зробіть паузу.)*
- *Якщо ви знайшли в тілі приємне або нейтральне самовідчуття, зосередьтеся на ньому. Зверніть увагу: воно змінюється чи залишається без змін?*
- *Якщо ви не знайшли у своєму тілі приємного або нейтрального самовідчуття, спробуйте змістити увагу на іншу частину тіла, яка відчувається краще. (Зробіть паузу.)*
- *Що ви помітили?*

ПРЕЗЕНТАЦІЯ / ОБГОВОРЕННЯ |

8+ хвилин

Огляд

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

Що вивчатимемо

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

Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

Схема дій

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

автономної нервової системи (АНС) і / або внутрішніх органів.

- Поясніть учнівству, що таке АНС та як вона реагує на небезпеку і стрес.
- Обговоріть із дітьми, як ми впливаємо на інших та їхні зони і як можемо допомагати іншим повертатися у їхню зону стійкості.

Підказки для вчительства

- Нервова система існує для того, щоб оберігати нас від смерті, тому реагує на те, що вважає загрозами або потребами мобілізуватися – активізує симпатичну нервову систему. Ця стресова реакція в тілі вивільняє хімічні речовини та підсилює запальні процеси, готуючи тіло до потенційної небезпеки. У короткому вимірі це не є проблемою, але хронічне запалення і стрес поступово ослаблюють організм та роблять нас уразливими до цілої низки фізичних та психічних захворювань.
- Це означає, що коли ми відчуваємося в безпеці, спокої і / або щасливими, наше тіло є фізично здоровішим і здатним до навчання, росту, розвитку, відпочинку, травлення, відновлення і зцілення. 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 одні до одних, відіграє величезну роль. Погане ставлення цілком може загнати людину, яка його переживає, у стан стресу і відчуття небезпеки – і цим послабити її здоров'я та спровокувати захворювання. Добре

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

Приклад проведення

- Ми з вами вивчаємо самовідчуття в тілі. Якщо звертати на них увагу, то можна зрозуміти, як ми себе відчуваємо – добре, безпечно і щасливо чи знервовано, небезпечно або нещасно.
- Ми також навчилися допомагати собі почуватися щасливіше, спокійніше та безпечніше усередині тіла. Що для цього треба робити, хто пам'ятає? (Виділіть достатньо часу, щоб учнівство поділилося своїми думками і тим самим «перекинуло місточок» від попередніх уроків.)
- Ось перед нами рисунок зони стійкості. Коли ми перебуваємо в зоні стійкості чи зоні «все гаразд», що ми відчуваємо у своєму тілі? А чому?
- Як ви гадаєте, що відбувається всередині тіла, коли людина перебуває в зоні стійкості чи зоні «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 у ній? Чому так / чому ні?
- А коли ми в зоні пригніченості? Чому?
- Порозглядайте трохи щось із вашого ресурсного набору, подумайте про ресурс або проведіть заземлення. При цьому уважно стежте за тим, що відбувається усередині.
- (Якщо є змога, покажіть учням і ученицям зображення людського тіла та його автономної нервової системи і / або внутрішніх органів.) Науковці з'ясували, що коли ми відчуваємося у небезпеці або надовго опиняємося в зоні збудженості чи пригніченості, це шкодить нашому тілові.
- Ми переживаємо стрес, і нервова система викидає в тіло багато хімічних речовин, які можуть спричинитися до того, що ми захворіємо. Але це лише тоді, якщо не будемо уважними до свого тіла.
- Для чого потрібна нервова система? Це така частина тіла, яка контролює внутрішні органи – шлунок, серце, легені. Вона допомагає перетравлювати спожиту їжу. Допомагає відпочивати і 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 у нормальному режимі. Вона ще й захищає нас від бактерій та хвороб.
- Але коли ми надовго потрапляємо в зону збудженості або пригніченості, нервовій системі стає важко виконувати свої звичні завдання. Вона готується до небезпеки і припиняє робити те, що потрібно тілові, щоб почуватися здоровим.

- Якщо небезпека реальна, то це добре, адже тоді нам потрібно швидко утекти чи ще щось зробити. Але якщо небезпеки немає, 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 диханням? А зі здатністю перетравлювати їжу? Чи умінням відпочивати?
- Якщо організм не зможе перетравлювати їжу, відпочивати чи рости, це буде проблемою, чи не так?
- Коли небезпеки немає, і нервовій системі не потрібно готуватися до того, щоб урятувати нас, то у якій зоні ми хотіли би перебувати?
- Чи хотіли би ви змусити когось іншого/-у почуватися в небезпеці й виштовхнути його чи її в зону пригніченості або збудженості? А що для цього потрібно зробити? (Виділіть учнівству час для висловлення думок.)
- А що можна зробити, щоб допомогти іншій людині залишатися в зоні стійкості чи зоні «усе гаразд»? Або повернутися у неї, якщо вони зараз не там? (Виділіть учнівству час для обговорення.)

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 13+ хвилин Розігруємо сценки з класними домовленостями і проводимо зчитування

Огляд

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

Що вивчатимемо

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

Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

Схема дій

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

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

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

Підказки для вчительства

Цю вправу для осмислення можна провести кілька разів, щоразу з різними класними домовленостями і проявами

допомоги. Можете також скористатися реальними ситуаціями, які мали місце у класі: розібратися, як вони стосуються класних домовленостей, допомогти учнівству зі сценарієм, попросити їх звернути увагу на тілесні самовідчуття і запитати, які навички або учинки 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 співпереживання?*
- *Чи є щось, що, на вашу думку, варто додати до класних домовленостей після сьогоднішнього заняття?*
- *Чи є щось, що ви дізналися або спробували про доброту, що ви б хотіли ще колись використати?*

ДОДАТКОВА ПИСЬМОВА ВПРАВА

Ми дізналися, що співпереживання сприяє відчуттю щастя й безпеки. Дуже важливо відчувати доброту до себе щодня і 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 спробувати наступного тижня щодо друга чи подруги, які потрапили в біду?

СЕРЕДНЯ ШКОЛА

РОЗДІЛ 3

Підсилення уваги й самоусвідомленості

3

Огляд

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

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

Тренування уваги має інші переваги для учнівства. Воно поліпшує зосередженість і процес засвоєння та утримання інформації. Воно дає змогу учням і ученицям краще контролювати свої імпульси. Воно заспокоює тіло й розум, а це сприяє фізичному та психологічному здоров'ю. Дітям дуже часто кажуть «Будьте уважні!», але вкрай зрідка 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 бути уважними до того, що їх цікавить. Проблема з увагою виникає тоді, коли йдеться про менш цікаві речі або коли з'являються чинники, що відволікають, які видаються їм більш вартими уваги. Саме тому в цьому розділі ми використали диференційований підхід до тренування уваги. По-перше, говоримо про відточування уваги як процес і чим він може бути корисний. По-друге, покажемо учнівству, що за уважного розгляду речі можуть виявитися цікавішими, ніж ми думали. По-третє, проведемо вправи на відточування уваги, які є цікавими, а тому легкими до виконання. І насамкінець спробуємо тренувати увагу на тих речах, які не викликають цікавості, – наприклад, процесі ходіння або дослуховування до власного дихання. У процесі виконання всіх вправ запрошуватимемо учнівство помічати, що відбувається у їхній голові, коли вони приділяють чомусь увагу спокійно, стабільно і чітко.

У першому уроці, «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, переконання, спогади, почуття тощо. До цих процесів природно залучене й тіло, тому ми вважаємо розум і тіло взаємопов'язаними. Якщо копнути глибше, то до «розуму» належать також процеси, які ми не завжди усвідомлюємо: асоціації, несвідомі або автоматичні процеси тощо.

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

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

Уроки третій та четвертий, «Активності для відточування уваги», частини перша та друга, відкривають учнівству найрізноманітніші речі, зокрема й 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 виловлювати емоційні імпульси ще до того, як вони перетворяться на проблему. Іншими словами, ми краще умітимемо 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 і не забувати про неї. Коли людина хоче зосередитися на підготовці до контрольної, але її відволікає пісня чи вона починає витати у хмарах, це означає, що вона втратила 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 у інших програмах, і про ці відмінності ми поговоримо далі. «Вдумливість» у СЕЕН – це точна увага й намір втримати 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 не торкатися її й поводитися обачно. Так само коли люди здобувають критичне осмислення того, що сарказм і насмішки можуть зробити іншим боляче, вони можуть стати обачнішими у висловлюваннях.

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

Урок п'ятий, «Тренуємо увагу», допомагає учнівству навчитися зосереджуватися на чомусь конкретному, наприклад, диханні, і підтримувати усвідомленість цього процесу протягом певного часу, щоб потренувати увагу як м'яз. Оскільки дихання не є чимось цікавим, воно добре підходить як предмет відточування уваги. І якщо через тренування уваги ми хочемо навчитися краще контролювати мозок, то тут це якраз і відбувається – через розвиток яснішого і стабільнішого мислення. Стабільність у цьому випадку означає здатність утримувати увагу на обраному предметі протягом певного часу й не відволікатися ні на що інше. Ясність є характеристикою розуму, який не впадає в задуму або сонливість і здатен 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 люди чітко сприймають усе, що відбувається, але увага її перестрибує з однієї речі на іншу через відволікання і 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 – і сприйматимуть рефлексійні практики, наприклад, як можливість розслабитися. Тоді їхній увазі бракуватиме ясності. Або ж можуть витати в думках, що теж не сприятиме поліпшенню уваги. Тоді їхній увазі бракуватиме стабільності. Ні перше, ні друге не сприятиме навчанню та вихованню емоційної грамотності.

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

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

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

Уміння спостерігати за своїми думками та емоціями без моментальних суджень та реакції допомагає створити проміжок між подразником і реакцією, що дуже важливо для контролю за імпульсами. Як писав Віктор Франкл, автор класичної праці «Людина в пошуках справжнього сенсу»: «Між подразником і реакцією існує певний проміжок. Цей проміжок дає нам силу вибрати реакцію. А в реакції ховаються наше зростання і 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 різняться від історичного значення. Одне з найпопулярніших сучасних визначень вдумливості описує її як неоцінну усвідомленість теперішнього моменту. Точаться суперечки про те, чи вдумливість це духовна практика, світська, чи поєднання обох, а також чи потрібна для неї медитація, чи ні. У зв'язку з цими неузгодженостями програма СЕЕН зосереджується конкретно на увазі – здібності, притаманній усім та детально вивченій психологами та нейробіологами протягом останніх десятиліть. І якщо щодо універсальності вдумливості існують певні сумніви, то до універсальності уваги не виникає жодних питань.

У деяких програмах вдумливість описується як неоцінна усвідомленість теперішнього моменту. У програмі СЕЕН словом «вдумливість» позначаємо здатність утримувати увагу на чомусь значущому, тримати це в пам'яті, пам'ятати 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», «вдумливе ходіння» тощо. Утім, за бажанням у своїй школі ви можете замінити їх іншою термінологією, наприклад, «активне або уважне слухання», «уважне споживання їжі» або «уважне ходіння». Незалежно від обраної вами термінології, важливо, щоб ваше учнівство зрозуміло цінність відточування уваги та її використання для розсудливості у різних внутрішніх і зовнішніх ситуаціях.

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

Особиста практика учнівства

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

Увагу можна тренувати так само, як будь-яку іншу навичку, просто на це потрібен час. Цей розділ складається з шести уроків, але навряд чи ваше учнівство засвоїть висвітлені у ньому навички за шість сесій. Дуже важливо не просто повторювати ці теми, а й терпляче ставитися до поступу дітей. Стежте за тим, що діти розповідатимуть про свої осмислення та здобуті навички від проведених 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 люди починають відточувати увагу й уважніше ставитися до того, що відбувається у їх голові.

Особиста практика учительства

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

Що ще почитати

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

Лист батьківству й опікунству

Дата: _____



Шановні матері й батьки, опікуни й опікунки!

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

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

Практика вдома

Коли ваша дитина проходитиме цей розділ, їй буде корисно, якщо вдома з нею поговоритимуть про те, що означає бути уважними і як ви вирішуєте, на що звертати увагу у своєму тілі, розумі та оточенні. Можете поділитися з дитиною стратегіями, якими самі користуєтесь, коли вам важко зосередитися. Обов'язково цікавтеся в дитини, що вони вивчають і практикують на тему уваги. Підкреслюйте моменти, коли ваша дитина спромоглася бути уважною, та разом розберіть, що їй допомогло у 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

Шерон Беглі «Тренуй свій розум, зміни свій мозок» (Train Your Mind, Change Your Brain, не перекладена українською).

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 3

Підсилення уваги й самоусвідомленості

УРОК

1

Як влаштований наш розум

Мета уроку

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

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

Навчальні результати

Учениці й учні дізнаються:

- що стоїть за поняттям «розум» і як можна розподілити ментальний досвід на категорії;
- що розум може бути чистим або за-тьмареним, 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

25 хвилин

«РОЗІГРІВ» | 3 хвилини

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

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 12 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 того, як розум здатен знову стати чистим, якщо дати йому заспокоїтися.

Що вивчатимемо

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

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- воду у великій прозорій скляній посудині з кришкою;
- невеликі ємності з піском, галькою, дрібними скляними камінцями або блискітками, якщо є така можливість,

(або іншими матеріалами, які плавають у воді й осідають на дно);

- ложку для розмішування;
- невеликий стілець або столик, щоб поставити посудину на рівні очей, аби дітям було видно.

Схема дій

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

літерами: П = пісок, К = камінці, Б = блискітки).

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

Підказки для вчительства

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

Приклад історії

«ЧИСТИЙ / ЗАТЬМАРЕНИЙ РОЗУМ»

- Такий вигляд має Терезин розум, коли вона тільки розплющує очі.
- Тереза прокидається. (П)
- Їй подобається приглушений шум дощу. Під нього так затишно лежати в ліжку. (Б)
- А тоді вона згадує: дощ означає, що вони сьогодні не зможуть побавитися на вулиці. А їй так кортіло побачитися й погратися зі своїм другом Тарасом. Тереза розчаровано зітхає. (К)
- Коли вона встає, ванну вже зайняла її сестра. (К)
- А ще вона не може знайти улюблену футболку! (К)
- Але вдається знайти улюблені джинси. (Б)
- Тереза одягається і йде в кухню. (П)
- Тато запитує, чи зробила вона домашнє завдання. (П)
- О, ні! Вона згадує, що не доробила дещо, бо загралася. Тепер Тереза переживає. (К)
- Молодша сестра задоволено виспівує: «А я своє зробила!». Тереза біситься ще дужче, але не виказує своїх емоцій. (К)
- Вона дістає олівець, заливає пластівці молоком і береться за математичну задачу. (П)
- Тепер тато нагадує її сестрі погодувати собаку. (П)
- Тереза намагається зосередитися на задачі, але довкола так шумно, ще й пес гавкає, поки йому насипають їжі. (К)
- Тереза доробила три задачі і з'їла половину сніданку, коли тато оголошує, що час іти. (К і збовтайте посудину)
- «Чекай! Я ще не готова!» – каже Тереза. (К)
- «Треба було звечора доробити!» – коментує її сестра. (К і збовтайте посудину)
- Тереза сердиться ще дужче. Їй хочеться огризнутися сестрі, але вона себе зупиняє. (Б)
- Сестра стрибає і весело вигукує: «А я усе зробила! Я завжди все роблю!» (К)
- Тереза вкрай засмучується. Вона більше не здатна стримуватися: «Цить!», – каже вона сестрі сердитим тоном. Сестра здивовано дивиться на неї й починає плакати. (К)
- «Терезо! Так не можна розмовляти зі сестрою», – каже тато. Він починає втішати сестру. Тереза почувується нещасною. (К)
- Тато дивиться на Терезине домашнє завдання й каже: «Нам час іти, але на щастя, ти майже завершила. Доробиш в авто. Ходімо». (Б)
- Тереза завершує задачі дорогою до школи. Тато, здається, більше не сердиться. Їй легшає на душі. (Б)
- «Будь доброю до своєї сестри, – каже тато, висаджуючи її біля школи. – Вона ще мала». Тереза киває і каже: «Добре, тату». (Б)

ПІДСУМКИ 2 хвилини

- Що сталося в цій історії?
- Як Тереза почувалася на початку, у середині та в кінці?
- Що для неї було складним?
- Що було нейтральним?
- А що було приємним?
- Що ми маємо на увазі під словом «розум»?
- 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 з цих сценаріїв діти тренуватимуть увагу.

Підказки для вчительства

Рекомендуємо вам починати з дуже коротких вправ на увагу, таких, як ця (або ще коротших, на хвилину–дві), а тоді, за пару тижнів чи навіть місяців, поступово переходити до триваліших практик. Там, де у прикладі проведення написано «Зробіть паузу», можете зупинитися на 8–12 секунд, а можете на довше – головне, щоб це було комфортно для ваших учнів і учениць. Також рекомендуємо вам дозволяти дітям переходити до практик заземлення,

ресурсності або стратегій «Миттєва допомога!», якщо в них виникатиме така потреба. Адже якщо ви просите сісти нерухомо й зосередитися на чомусь конкретному, а дитина відчувається фізично розбалансованою, у неї може виникнути дискомфорт.

Приклад проведення

- Зараз я проведу для вас цю рефлексійну практику, а в кінці ми зможемо поділитися враженнями. Нагадую вам, що ви завжди можете змінити положення свого тіла на зручніше, а також подумати про свій особистий ресурс або провести заземлення, якщо вам буде некомфортно під час проведення вправи.
- Якщо не 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 дивимося на щось (або слухаємо щось), це називається «зосередження уваги». Якщо ми довго дивимося, то це «утримання уваги» на нашому предметі. Спробуйте затримати увагу на посудині, коли її вміст осідатиме.
- Постежмо за посудиною у тиші. (Зробіть паузу.)
- Що ви відчуваєте у своєму тілі, коли ми отак сидимо і стежимо за посудиною?
- Якщо знайшли нейтральне або приємне самовідчуття в тілі, можете перевернути увагу на нього, якщо хочете.

- Якщо вам неприємно, можете про-вести ресурсність або заземлення. Згадайте собі якийсь особистий ресурс зі свого набору. Можливо, вам вдасться підібрати ресурс, який допоможе вашому розумові утихомиритися так само, як заспокоюється вода у цій посудині. (Зробіть паузу.)
- Зверніть увагу, як посудина поволі повертається до спокійного й про-зорого стану, коли її ніхто не рушає. (Зробіть паузу.)
- Не забувайте, що ви вільні сісти у зручнішу позу, якщо потрібно, або подумати про особистий ресурс чи провести заземлення, якщо почува-єтеся некомфортно. Якщо все гаразд, то продовжуйте стежити за «розумо-вою посудиною». Звернімо увагу на те, що ми помічаємо в посудині та у своє-му тілі. (Зробіть паузу.)

ПІДСУМКИ | 2 хвилини

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

РОЗДІЛ 3

Підсилення уваги й самоусвідомленості

УРОК

2

Тренуємо увагу

Мета уроку

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

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

Навчальні результати

Учениці й учні:

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

Підготуйте:

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

Тривалість

35 хвилин

ПРИМІТКА ЩОДО СЛОВНИКА ПОНЯТЬ

Під час цього та наступних уроків було би добре поступово впровадити 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 будь-яким із відчуттів або розумом), особливо щось нове.
- **Спостерігати** – пильно стежити за чимось за допомогою розуму або відчуттів і помічати деталі.
- **Переживати** – відчувати щось безпосередньо.
- **Зосереджуватися** – приділяти всю увагу чомусь одному.
- **Зосередженість** – увага до чогось одного (речі або дії), повне її приділення чомусь одному.
- **Виносити судження** – формувати думку або приймати рішення щодо речі чи ситуації (наприклад, «це добре» або «це погано»).

«РОЗІГРІВ» | 3 хвилини

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

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

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 7 хвилин Увага з ліхтариком

Огляд

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

Що вивчатимемо

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

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

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- ліхтарик або інше джерело світла.

Схема дій

- Приглушіть освітлення в класі.
- Попросіть учнів і учениць 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 у класній кімнаті.
- Є інший варіант проведення цієї вправи. Візьміть торбу, покладіть туди незнайомий дітям предмет і попросіть учнівство промацати його руками й описати, що вони відчують.

Приклад проведення

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

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

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

- Чи можемо ми втримувати увагу на чомусь, як тримаємо промінь ліхтарика на предметах?
- Чи буває так, що ми відволікаємося і втрачаємо увагу? Давайте подивимося.
- (Намалюйте на дошці коло й попросіть учнівство зосередити увагу на ньому. А тоді станьте збоку й відволікайте їх різними рухами і звуками.)
- Ну як? Що відбувалося із вашою увагою?
- Як гадаєте, корисно уміти скеровувати й утримувати увагу тоді, коли вам потрібно? Чому?

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

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

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 7 хвилин

Я помічаю, мені цікаво

Огляд

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

Що вивчатимемо

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

Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

Схема дій

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

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

- Передавайте предмет (він має вміщатися в долоні або й менший) від однієї дитини іншій.
- 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 дуже світло-коричневе» або «воно таке велике, як...». Також нагадуйте дітям уважно слухати одні одних і помічати все нові й нові характеристики предмета.

Приклад проведення

- Зберімося у коло – ми будемо робити цікаву вправу на увагу. Вправа називається «Я помічаю, мені цікаво».
- Я зараз передам по колу один предмет. Якщо ви знаєте, що це таке, то не кажіть, а просто зробіть вигляд, що бачите його вперше.
- Ми передаватимемо предмет по колу й будемо уважно його розглядати. Його можна торкатися, нюхати й навіть слухати.
- Отже, ви уважно його розглядаєте.

- А тоді кажете усім одну річ про нього, яку помітили або яка вам цікава. Важливо звертати увагу не лише на предмет, а й на те, що кажуть інші.
- Можна формулювати свою відповідь так : «Воно нагадує мені...», «Воно таке велике, 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: «Давайте спробуємо. Я почну». Уважно подивіться на предмет і скажіть: «Я помічаю, що воно ...» і додайте опис чи характеристику.)
- (Пустіть предмет по колу. Коли він обійде коло один раз, пустіть удруге. Цього разу учнівство нехай опише 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 і не завважили?
- Хтось може ще щось додати, що ви помічаєте в цьому предметі? Або що вам цікаво про нього? Чи можемо ми ще й ще помічати щось нове й цікавитися про інші характеристики предмета?
- Я помітив/-ла, що у нас не було неправильних відповідей. Як гадаєте, чому? (Тому що ми описуємо свої враження, а не думки чи судження.) Як гадаєте, чи буває правильне й неправильне сприйняття цього предмета?
- Хтось із вас відволікався? Втрачали увагу хоча б на хвилину? Чи вдалося вам повернути увагу до нашого кола і предмета?
- Напишіть або поділіться усно усією групою відповідями на такі запитання:
 - Де у вас з'явилися самовідчуття в тілі?
 - Що то були за самовідчуття?
 - Чому ця вправа допомагає з увагою? Чому ми її виконували?

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 у 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 групки так, щоб їм було зручно ділитися.
- 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 від неї 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: якщо вони помітять, що їхня увага блукає, то треба просто підмітити це й повернути її на місце без осудження.
- Час на виконання цієї вправи може бути різним залежно від віку дітей і того, скільки разів вони її вже виконували.
- 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 у своїх зошитах, щоб ще краще навчитися зосереджувати увагу на чомусь одному.*

- *Зараз я роздам вам різні предмети й попрошу вас роздивитися їх і протягом (... п'яти–десяти) хвилин описати щось одне, що ви помітили в цьому предметі. А тоді опишіть щось, що вам про нього цікаво. Коли вам здасться, що ви завершили, спробуйте дописати ще одне речення.*
- *Якщо помітите, що ваша увага блукає, то просто підмітьте це для себе й без осудження поверніть її до предмета.*
- *Коли завершимо писати, обговоримо цей досвід цілим класом.*
- *(Роздайте дітям робочі зошити СЕЕН і предмети.)*
- *Будь ласка, починайте писати.*
- *(Коли час на написання закінчиться, проведіть групове обговорення.)*
- *Так, завершуємо писати й обговоримо, як вам ця вправа.*
- *Чи помітили ви, що ваша увага блукає? Як ви це помітили? Як ви повернули її на місце?*

РЕФЛЕКСІЙНА ПРАКТИКА | 5 хвилин

Заспокоюємо розум за допомогою ресурсу*

Огляд

Під час цієї рефлексійної практики учнівство обере один зі своїх ресурсів у наборі та використає його як предмет для зосередження уваги під час короткої вправи. Ця вправа ідентична з практикою ресурсності з єдиною різницею, що тут ви використовуєте ресурс або самовідчуття, які він викликає як предмет для утримання уваги.

Схема дій

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

Підказки для вчительства

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

Приклад проведення

- *Проведімо коротку вправу на зміцнення уваги. Ми робитимемо її за допомогою своїх ресурсів, як раніше практикували ресурсність. Єдине що – цього разу ми будемо трошки довше тримати увагу.*
- *Щоб краще зосередитися, ми переведемо погляд на підлогу або заплющимо очі й сядемо рівно, але комфортно.*
- *Я говоритиму, що треба робити, а, завершивши вправу, поділимося враженнями.*
- *Виберіть один ресурс зі свого набору, додайте новий або вигадайте його.*
- *Тепер згадаймо свій ресурс, побачмо його внутрішнім зором. Давайте поди-*

вимосся, чи зможемо ми в тиші кілька хвилин зосереджуватися тільки на ньому. (Зробіть паузу.)

- *Якщо відчуваєте нейтральне або приємне самовідчуття в тілі, можете зосередитися на ньому. Якщо хочете провести заземлення, можете перейти до заземлення. Робіть те, що вам комфортніше, але в тиші та з повною увагою. (Зробіть паузу.)*
- *Якщо у вас виникли неприємні відчуття, можете змінити ресурс або перейти до заземлення. Можете також змінити положення тіла, але спробуйте не потривожити нікого. Якщо вусе гаразд, тоді просто зосереджуйтеся на своєму ресурсі. (Зробіть паузу.)*
- *Коли помітите, що відволіклися й забули про свій ресурс, можете знову повернутися думками до нього. (Зробіть паузу трохи на довше, 15-30 секунд або більше.)*
- *Завершуймо вправу. Можете розплющити очі.*
- *Що ви помітили тепер, коли ми трохи довше зосереджувалися на своїх ресурсах?*
- *Чи вдалося вам утримати увагу?*
- *Що ви робили, коли відволікалися?*

ПІДСУМКИ | 3 хвилини

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

РОЗДІЛ 3

Підсилення уваги й самоусвідомленості

УРОК
3Активності для відпочування уваги:
частина перша

Мета уроку

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

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.

Тривалість

40 хвилин

Ключові складові



Увага й самоусвідомленість

Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

«РОЗІГРІВ» | 3 хвилини

- Ми вчилися звертати увагу на різні речі та тренувати її як м'яз. Хто може згадати недавню ситуацію, коли вам довелося бути дуже уважними? Як це було?
- Може, хтось пригадає ситуацію, коли вам треба було бути уважними, але було складно, бо багато усього 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 й утримайте увагу на них протягом короткого часу.
- Якщо проводите ресурсність, то уявіть свій 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 і які переваги від її використання.
- Ви продовжите створювати словесну мапу для слова «увага», щоб краще зрозуміти: (1) чому можна приділяти увагу, (2) за допомогою чого ми приділяємо увагу (чуття, тіло й розум) та (3) які переваги від використання уваги.
- Учнівство вже уміє 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 розумі, – але не обмежується самовідчуттями. Наприклад: мелодія, яка засіла у голові, фантазування, блукання думкою або спогадом, утримування чогось уявного перед внутрішнім поглядом (як-от для практики ресурсності), хвилювання з певного приводу, але з розумінням, що усе 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 усередині 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 довкола нього слова «вдумливість», «обачність» та «усвідомленість»).

Схема дій

- Спільно з учнівством створіть словесну мапу: запишіть слово «увага» посередині та інші слова, запропоновані учнівством, довкола нього. З'єднайте їх лініями або стрілками.
- Об'єднайте учнівство у 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 які речі 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 кожную групу створити мапу своїх відповідей.
- Профасилітуйте коротенькі презентації кожної групи перед класом, створіть за їхніми відповідями спільну мапу.
- Альтернативний варіант проведення вправи – цілим класом.

- 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 і ще раз наголосіть на тому, що кожен і кожна здатні бути уважними і що ми всі можемо тренувати свою увагу вправами, мов м'яз.

Підказки для вчительства

Збережіть або сфотографуйте створені мапи думок для подальшого використання.

Приклад проведення

- *Що означає фраза «Будьте уважні» або «Зверніть увагу»? (Запишіть відповіді учнівства довкола 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? (Класна кімната, сигнал пожежної машини, інші люди.) (Запишіть ці ідеї у списку під заголовком «Довкола себе».)*
- *За допомогою чого ми є уважними до цих речей? (Чуття, очі, вуха тощо.) (Запишіть ці ідеї поруч із тим самим списком.)*
- *А до яких речей усередині себе ми можемо бути уважними? (До самовідчуттів, відчуття голоду, думок, емоцій, почуттів, переживань, спогадів, занять.) (Запишіть їх у список під заголовком «Усередині себе».)*
- *За допомогою чого ми є уважними до цих речей усередині себе? (Тіло, розум, увага.)*
- *Чому важливо бути уважними до цих речей? (Якщо хочете, можете записати вигоди на іншому великому аркуші.)*
- *Що було би, якби ми узагалі не уміли бути уважними? Що б сталося?*
- *На щастя, кожен і кожна уміє бути уважними, і всі ми здатні тренувати свою увагу, як м'яз, за допомогою вправ.*

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 10 хвилин Історія про Богдана

Огляд

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

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:

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

Схема дій

- Учні й учениці, які займалися за програмою СЕЕН у попередні роки, можуть пам'ятати історію про Богдана. Нагадайте їм або перечитайте заново всьому класові.
- Повторіть поняття «обачності» та «усвідомленості».
- 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 пасуватиме вашому учнівству. Головне – щоб вона була прикладом того, як приділяти увагу до того, що відбувається у голові (розумі), та зупиняти звичну реакцію, перш ніж вона стане проблемною.
- Допоможіть учнівству: почніть мозковий штурм якимось смішним прикладом. Скажімо, пані Вінницька йшла подвір'ям, думала про бозна-що, окрім дороги, забула дивитися 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 негарно, бо це їх ображає, і вони не хочуть потім дружити з ним.

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

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

Його друзі прибігли зі здивованими обличчями.

– Що відбувається? Де злодій? – розпитували вони.

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

Альтернативна розповідь:

ХЛОПЧИК І ЖОЛУДІ

У школі один учень бавився й кидав жолуді. Він кидав їх 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 кидався 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 і сказала:

– Не хвилюйся, я теж так чинила.

Але якщо вправлятися, то можна навчитися ловити себе до того, як зробиш щось небезпечне. Це називається «бути обачним».

Приклад проведення (для розповіді про Богдана)

- Що відбулося у 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, із чого можуть виникнути неприємності? У такий момент у нього з'явилася **усвідомленість** – він розумів, що зараз станеться.
- Усвідомленість щодо речей, які відбуваються довкола нас, з'являється, коли ми щось бачимо або чуємо. Чи можемо ми бути усвідомленими щодо речей, які відбуваються вусередині нас? Чи можемо мати усвідомленість того, що ми робимо?
- Богдан знав, що красти – небезпечно. Знати про безпеку і стерегтися її означає бути обережними, **обачними**.
- Із чим ми мусимо бути обачними або обережними на кухні?
- Із чим був обачним Богдан? Йому вдалося врятувати ситуацію?
- Якби Богдан не тренував свою обачність, що б сталося, як гадаєте? Що б сталося, якби він украв їжу й не встиг спіймати себе?
- Зараз ми виконаємо індивідуальну письмову вправу (або невеликими групами).
- Подумайте і 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 поведися обачно або усвідомлено, 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:

- роздруковані сценарії про обачність, подані наприкінці цього уроку;
- великі аркуші або дошку;
- маркери.

Схема дій

- Об'єднайте учнівство у групи по троє-четверо і видайте кожній групі по сценарію.
- Попросіть кожну групу почитати свій сценарій.
- Попросіть кожну групу обговорити такі запитання щодо свого сценарію:
 - Що сталося?
 - У якому місці персонаж міг проявити обачність?
 - Що міг персонаж зробити інакше?

- Далі групи готуватимуться розіграти свій сценарій перед рештою класу. (Виділіть на це 4 або більше хвилин.) Учнівство може грати персонажів, а може грати тілесні самовідчуття, емоції або думки.
- Зведіть клас до купи й запросіть кожну групу 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 групи, попросіть їх показати свою сценку, повторіть.

Підказки для вчительства

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

Сценарії про обачність

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

1. Раїса грає на майданчику у футбол. Її команда вже довго не забиває, а суперники забивають. У команді суперників багато Раїсиних друзів, і після кожного гола вони сміються й радіють. І от вони знову забили, і один її друг стрибає із криками «Ми круті!» прямисінько поруч із Раїсою. Раїса штовхає друга на землю.
2. Мартин дуже любить допомагати. Він часто першим спішить на допомогу, кидає все, чим займався. Якось під час виконання письмової вправи він помітив, що його подруга не може дістати потрібний матеріал. «Я допоможу!» – вигукнув Мартин із іншого кінця кімнати, підбіг до подруги, схопив стільця і швидко потягся за матеріалом. Але в поспіху не побачив, що криво поставив стілець, тож упав на землю й забив 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. Саме ділилася його однокласниця, яка теж ночувала в подруги. Олег перервав її зі словами: «І я теж ночував у друга, і грав у баскетбол, і їв у своєму улюбленому ресторані!»
4. Артемів клас робив проєкт, у якому кожна група мала збудувати високу конструкцію з кубиків. Коли групи 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 зніс цілу вежу.

5. Ернест був дуже голодний, допомагаючи мамі готувати пасту. Коли мама відвернулася, Ернест узяв ложку й зачерпнув спагеті з киплячої каструлі, надто пізно усвідомивши, наскільки воно гаряче.
6. Назар дуже хотів сісти поруч зі своїми друзями у шкільній їдальні, щоб поговорити з ними й подивитися книжку з коміксами, яку він приніс із дому й тримав під пахвою. Він наклак на тацю багато їжі, ще й вирішив доставити збоку склянку з компотом, щоб не повертатися по неї. Дорогою до столу, де сиділи його друзі, Назар упустив тацю.

РЕФЛЕКСІЙНА ПРАКТИКА | 5 хвилин

Заспокоюємо розум за допомогою ресурсу*

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

Приклад проведення

- Потренуємо ще трохи свою увагу. Робитимемо це з ресурсом, як ми вже робили, але цього разу втримуватимемо увагу трошки довше.
- Щоб легше було зосередитися, заплющте очі або опустіть погляд дотолу.
- Я говоритиму, що робити, ви виконуйте, будь ласка, а після того поділимося 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 у тиші й уважно протягом кількох хвилин. (Зробіть паузу.)
- Якщо помічаєте неприємне самовідчуття, можете перемістити увагу на інший ресурс або провести заземлення. Також можна змінити положення тіла, але спробуйте нікого при цьому не потривожити. Якщо продовжуєте з ресурсом, просто тримайте увагу на ньому. (Зробіть паузу.)
- Якщо бачите, що відволіклися чи забули про свій ресурс, можете повернутися думками знову до нього. (Зробіть довшу паузу, секунд на 15-30.)
- Завершуймо вправу. Можете розплющити очі.

ПІДСУМКИ | 3 хвилини

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

- Чи помітили ви якісь зміни у класі загалом?

Дайте учням і ученицям можливість поділитися враженнями.

НЕОБОВ'ЯЗКОВА ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 10 хвилин

Передайте горнятку

Огляд

Під час цієї вправи діти передаватимуть горнятку, наповнене водою майже по вінця. Це допоможе їм краще зрозуміти, що таке увага. Для початку наповніть горнятку водою майже по вінця або такою кількістю води, із якою впораються ваші учні й учениці. Вони будуть передавати її з рук у руки по колу. У процесі можете зупиняти їх і просити звернути увагу на те, що відбувається у їхньому тілі, коли горнятку наближається або зараз їхня черга передавати його (зчитування), а тоді – коли воно вже їх минуло й вони стежать за іншими. Оскільки дехто з учнівства може розхвилюватися під час виконання вправи, нагадайте їм, що це лише вода. Їм доведеться постаратися, щоб не пролити її, але навіть якщо трохи проллється, нічого страшного не станеться. Ця вправа дає учням і ученицям змогу відчувати, де в тілі вони відчувають 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 горнятку.)

- 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 горнятку колом і намагатимемося не пролити воду.
- Є кілька важливих речей, про які варто пам'ятати.

1. Спробуйте зосередити увагу на горнятку. Коли ми щось робимо й усіма думками зосереджуємося на справі, це називається вдумливістю. Ми не робимо вправу на час. Можете передавати горнятку настільки повільно, як вам заманеться.
2. Коли будете стежити за рухом горнятка 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 те, що всередині нас.
3. Коли ми обережно передаємо горнятку, щоб не пролити воду, ми практикуємо обачність. Якщо вода проллється, нічого страшного, адже це лише вода, не турбуйтеся.

- Отже, почнемо!

(Повільно пустіть горнятку по колу. Після того, як воно мине 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 ціле 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, давайте хвильку кожен і кожна подумає, 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 й де? (Класно! Отже, ви теж відчували усвідомленість.)
- Чи був у когось момент, коли ви втратили увагу, коли 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 хто практикували обачність і старалися не пролити воду? Підніміть руки.
- Чи вдавалося вам повертатися увагою до горнятка, коли ви відволікалися на щось інше?
- У яких іще ситуаціях вам доводиться бути так само уважними?

- Ця гра – це дуже хороша вправа для інших речей, які потребують нашої уваги. Можете назвати кілька прикладів?

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

НЕОБОВ'ЯЗКОВА ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 10 хвилин Дзеркальне відображення

Огляд

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

Як проводити вправу

Якщо хочете, можете показати дітям, як виконувати вправу, залучивши когось із учнівства. Після того об'єднайте клас у пари, розрахувавши на «перші-другі». Пари стають обличчям одне

до одного і тримають руки поперед себе, ніби вони за пару сантиметрів від дзеркала.

- *Давайте для початку відчуємо енергію між долонями. Цю вправу ми робитимемо в тиші, щоб ви могли використати всю свою увагу та вдумливість. А по завершенні поділимося враженнями.*
- *Ті, хто при розрахунку були «перші», можуть почати повільно рухати однією долонею. «Другі» задіють усю свою вдумливість, щоб повторити ці рухи дзеркально якомога точніше. Вам потрібно робити все те саме, що робитимуть своїми руками «перші», ніби ви їхнє дзеркало.*
- *Тепер «перші» можуть порухати іншою долонею дуже повільно, а «другі» дзеркально повторюватимуть ваші рухи – уважно і вдумливо.*
- *Тепер спробуйте порухати обома руками до себе – від себе, угору – 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, балансуєчи на одній нозі, із перенесенням ваги тіла або трохи обернувшись одне від одного, а не лицем до лица. Якщо окремі пари працюватимуть особливо злагоджено, можна задля розваги попросити їх таємно обрати, хто буде ведучим, а хто дзеркалом, а клас – спробувати вгадати, хто є хто.

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

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

- 1.** Раїса грає на майданчику у футбол. Її команда вже довго не забиває, а суперники забивають. У команді суперників багато Раїсиних друзів, і після кожного гола вони сміються й радіють. І от вони знову забили, і один її друг стрибає із криками «Ми круті!» прямисінько поруч із Раїсою. Раїса штовхає друга на землю.
- 2.** Мартин дуже любить допомагати. Він часто першим спішить на допомогу, кидає все, чим займався. Якось під час виконання письмової вправи він помітив, що його подруга не може дістати потрібний матеріал. «Я допоможу!» – вигукнув Мартин із іншого кінця кімнати, підбіг до подруги, схопив стільця і швидко потягся за матеріалом. Але в поспіху не побачив, що криво поставив стілець, тож упав на землю й забив 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. Саме ділилася його однокласниця, яка теж ночувала в подруги. Олег перервав її зі словами: «І я теж ночував у друга, і грав у баскетбол, і їв у своєму улюбленому ресторані!»
- 4.** Артемів клас робив проєкт, у якому кожна група мала збудувати високу конструкцію з кубиків. Коли групи 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 зніс цілу вежу.

5. Ернест був дуже голодний, допомагаючи мамі готувати пасту. Коли мама відвернулася, Ернест узяв ложку й зачерпнув спагеті з киплячої каструлі, надто пізно усвідомивши, наскільки воно гаряче.
6. Назар дуже хотів сісти поруч зі своїми друзями у шкільній їдальні, щоб поговорити з ними й подивитися книжку з коміксами, яку він приніс із дому й тримав під пахвою. Він наклав на тацю багато їжі, ще й вирішив доставити збоку склянку з компотом, щоб не повертатися по неї. Дорогою до столу, де сиділи його друзі, Назар упустив 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 ходіння (які не є дуже активними), і перейти до ще більш нейтральних – дихання й писання. У цьому уроці також вво-

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

Навчальні результати

Учениці й учні:

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

Тривалість

40 хвилин

Ключові складові



Увага й самоусвідомленість

Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

«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?
- Давайте витратимо хвилинку на те, щоб заспокоїти своє тіло й розум, аби легше було зосередитися на вправах, які ми зараз робитимемо. Сядьте в зручну позу, у якій ви можете розслабитися, але водночас бути уважними. Заплющмо очі.
- Давайте проведемо заземлення або ресурсність. Спершу подумайте, яким зі своїх ресурсів ви би хотіли сьогодні скористатися. Коли вирішите, підніміть ліву руку. Почнемо. Якщо ви проводите заземлення, то зосередьтеся на тому, як ваше тіло торкається підлоги, крісла чи ще якогось предмету.
- Якщо ви вибрали ресурсність, то зупиніться думками на своєму ресурсі.
- Якщо ви почуватиметеся незручно, то завжди можна налаштуватися на позитивне або нейтральне самопочуття тіла й зосередитися на ньому. (Зробіть паузу на 15–30 секунд або й довше, якщо учні й учениці витримують).
- Що ви помітили всередині себе?

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 8 хвилин

Іскра й лісова пожежа

Огляд

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

Що вивчатимемо

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

Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

Схема дій

- Попросіть учнів і учениць допомогти одні одним пригадати метафору іскри й лісової пожежі. Покажіть дітям фото або відео лісової пожежі. (Якщо потрібен приклад, він є нижче).
- Розкажіть їм історію, подану нижче.
- Дайте їм кілька хвилин, щоб обдумати почуте. Тоді запитайте:

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

Підказки для вчительства

- Можете записувати думки головного героя на дошці та поєднувати їх між собою стрілочками, щоб показати, як одна думка приводить до іншої.
- Можна також показати 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 вже 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 відстежувати ці іскри, перш ніж вони стануть лісовою пожежею?
- Давайте разом прочитаємо коротку історію й поговоримо про цю метафору трохи докладніше.
- (Після прочитання історії поставте дітям такі запитання):
 - Що сталося в цій історії?
 - Що стало іскрою для головного героя?
 - Що може статися далі, якщо він не спіймає іскру?
 - Що він може зробити, аби її спіймати?
- Ви можете пригадати випадок із власного життя, коли ви спіймали іскру, перш ніж вона розгорілася до пожежі? Що ви робили, аби впоратися з нею?
- Навіщо нам ловити свої іскри?
- Як ми допомагаємо іншим, коли ловимо свої іскри?

Приклад історії

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

Він подумав: «Я жахливо написав цю контрольну, я геть не тямлю в математиці». Наступна думка: «Я ніколи не вивчу математики, а це означає, що я паскудний учень, не вступлю до університету, не отримаю хорошу роботу й проживу все життя 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 давайте зробимо два вдихи, щоб заспокоїтися.

- Спершу спробуємо зосередити увагу на тому, що від нас далеко. Максимально загостріть свій слух: чи зможете ви почути якомога більш віддалений звук? Не потрібно визначати, що то за звук, просто почути.
- А зараз пошукаємо звуки всередині школи.
- Давайте ще наблизимо – зверніть увагу на звуки в цьому класі.
- А тепер ще ближче: що ви чуєте всередині свого тіла?
- Розплющуйте очі й повертайтеся до класу: як ви почуваетесь? У якій ви зараз зоні?
- Які самовідчуття ви вловлюєте в 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;
- письмове приладдя для учнів та учениць.

Схема дій

- Роздайте ученицям і учням 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?*
- *Давайте зробимо 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 інше – зберіться і поверніть її на місце.*
- *Коли завершите, повільно поставте 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 й 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. Наголосіть учням і ученицям, щоб вони все це обов'язково з'їдять кількома хвилинами пізніше.
- Попросіть кожну дитину взяти один шматочок і серветку та передати тарілку далі. Поки що ніхто нічого не їсть.
- Нагадайте учням і ученицям вправу «Я помічаю, мені цікаво». Скажіть, що ця практика схожа на ту вправу: зараз вони сприйматимуть їжу перед собою за допомогою всіх органів 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.

Приклад проведення

- *Зараз ми спробуємо попрактикувати вдумливе споживання їжі. Це означає, що ми їстимемо з дуже 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 кожного з вас зробити так само й передати тарілку сусідові або сусідці. Будь ласка, нічого поки не їжте – просто покладіть перекус на серветку.*
- *Ми вже робили з вами вправу «Я помічаю, мені цікаво». Ми тоді всі разом дивилися на (назвіть предмет із тієї вправи). Ми розглядали його уважно-уважно й помітили багато різного.*
- *Зараз ми зробимо щось схоже із цим перекусом. Давайте уважно «проскануємо» його за допомогою всіх чуттів: роздивимось, понюхаємо, торкнемося руками й губами, можна навіть послухати. А після цього будемо їсти, але не одразу. А тоді поділимося враженнями.*
- *Якщо просто дивитися на цей шматок їжі, що ви помічаєте в ньому? (Наприклад, колір, поверхню, як він відбиває світло). Тепер роздивіться ще пильніше... знайдіть якусь деталь, якої не бачили до того. Тепер візьміть у руку – є ще щось нове? Тепер понюхайте. Хтось чує запах? А в роті щось відбувається, коли ви отак за ним спостерігаєте? А коли*

думаєте про те, як його з'їсти, чи звертаєте ви увагу на ці думки? Можливо, ваш мозок шепоче «Мамочко, я вже хочу це з'їсти!» або «Бе, не їстиму цієї гидоти»? Чи, може, вам лише трошки цікаво або просто байдуже?

- Тепер давайте таки з'їмо його, але зробимо це вдумливо. Тобто з повною увагою. Не треба заковтувати шматок цілим.
- Візьміть його й покладіть собі до рота. Поки що не жуйте. Просто відчуйте в роті.
- Тепер можемо відкусити – лише невеликий шматочок. Уважно стежте за тим, що відчуваєте.
- Давайте відкусимо 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?
- Давайте тепер повільно й вдумливо доїмо цей перекус. Уся увага має бути на процесі споживання. Також уважно спостерігаємо за тим, що ми відчуваємо. Давайте зробимо це в тиші, а хто закінчить, хай піднімає руку. (Дочекайтеся, щоб більшість учнів закінчили, тоді задзеленчіть у дзвоник).
- Тепер давайте поділимося враженнями. Хто що помітив у процесі вдумливого пережовування?
- 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 хтось помітив якісь добрі вчинки, коли ми вдумливо споживали їжу або передавали тарілку з пригощенням?
- Кожен і кожна з нас отримали своє пригощення від іншої людини, а та – ще від когось тощо. Скільки добрих учинків ви можете нарахувати під час роздавання їжі?
- Як гадаєте, ви могли би вдумливо споживати іншу їжу в інших ситуаціях? Якщо вам сподобалося, чому б не спробувати цю практику вдома або в шкільній їдальні?
- Що ще ми могли б зробити вдумливо і разом? (Попросіть дітей поділитися думками).

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

НЕОБОВ'ЯЗКОВА РЕФЛЕКСІЙНА

ПРАКТИКА | 12 хвилин

Вдумлива ходьба*

Огляд

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

Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

Схема дій

- Знайдіть вільний простір, де діти можуть ходити по колу. Усуньте всі перешкоди, щоб ніхто не перечепився й не вдарився.
- Попросіть учнів і учениць стати колом на відстані приблизно пів метра – метр одні від одних.
- Попросіть дітей повернутися в якийсь один бік (праворуч або ліворуч). Вирішіть, скільки кіл триватиме вдумливе ходіння (два-три) або встановіть таймер (на 3-5 хвилин).

- Перший раз поведіть учнівство самі, далі виберіть серед них «ведучого / ведучу».
- Установіть темп ходіння (один крок на один вдих і видих – хороший варіант).
- Попросіть дітей опустити погляд донизу, щоб бачити лише ноги однокласника чи однокласниці, який/яка йде попереду.
- Завершивши ходіння (коли задзвенить 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, актова 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 пере-свідчитесь, що діти все зрозуміли і їм комфортно практикувати вдумливе ходіння.
- Цю вправу рекомендується робити більше, ніж один раз. Коли учениці й учні освоюють вдумливе ходіння, можна починати й завершувати її вдумливою мовчанкою. Наприклад, усі повільно підводяться зі стільців і з повною увагою до процесу по одному заходять у коло; коли ходіння закінчиться, усі так само повільно й мовчки сідають на свої місця, по одному, аж до останнього учасника або учасниці. Також можна заохочувати

дітей зголошуватися бути «ведучим / ведучою» кола – розпочинати вправу, завершувати її й установлювати ритм.

Приклад проведення

- А зараз ми спробуємо практикувати вдумливість із чимось таким, чому ще важче приділяти увагу.
- Ми постійно ходимо, тому звертати увагу на процес ходіння досить складно. Набагато легше бути уважними, коли займаємося чимось новим, цікавим і веселим, правда?
- Давайте станемо в коло й витягнемо руки по боках, щоб усім було достатньо місця. А тепер зробимо два великі кроки назад.
- Ми ходитимемо колом. Я поведу вас дуже повільним кроком. Наприклад, один крок триватиме протягом одного вдиху й одного видиху. Ви можете дотримуватися такого самого темпу. Але це не обов'язково.
- Потрібно зачекати, щоб той, хто стоїть перед вами, зробив крок, і тільки тоді йти. Після того, як усі рушать, ми зробимо ще кілька кіл.
- Опустіть погляд на підлогу і стежте за ногами тих, 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

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

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

Навчальні результати

Учениці й учні:

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

Ключові складові

**Увага й самоусвідомленість**

Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

Тривалість

35 хвилин

«РОЗІГРІВ» | 4 хвилини

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

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

Що вивчатимемо

- Ми здатні утримувати увагу на чомусь одному довший період часу.
- Наш розум іноді блукає десь далеко або почувається сонливим.
- Якщо ми губимо предмет уваги, то можемо повернутися до нього і продовжити утримувати його в думках.
- Якщо постійно повертати думки й розум до предмету уваги, вона стає щораз сильнішою.
- Коли ми вчимося утримувати увагу, то почуваємося спокійнішими.
- 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 варіант – зображення тренування слоненяти, теж є у кінці уроку).

Схема дій

- Покажіть учнівству зображення цуцика, подане наприкінці цього уроку (як варіант – можна показати зображення, як тренують слоненя, теж є в цьому уроці).
- Поясніть, що зображення цуцика і слоненяти – це візуальні метафори відточування уваги. На картинці з песиком стежка – це предмет уваги, а цуцика навчають триматися доріжки так само, як навчаються утримувати увагу на предметі чи занятті. Песик – це розум, який ми тренуємо. Повідець – це вдумливість, оскільки утримує цуцика на стежині. Добра власниця – це усвідомленість: вона стежить за тим, що робить песик. (На зображенні зі слоном слон – це розум, палиця – предмет уваги, мотузка – це вдумливість, а уважний тренер – це усвідомленість.)
- За допомогою цих зображень ви можете пояснити дітям поняття і вправи, які ви разом вивчали й виконували, щоб допомогти їм відточити увагу. Також буде корисно поговорити про важливість співпереживання, оскільки тренування уваги потребує часу й 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 картинці, за допомогою чого можна тренувати цуцика?
- А чого навчають цього песика? (Що треба триматися стежки й не тікати.)
- А для чого тут повідець? (Щоб цуцик тримався дороги. Щоб він не втік. Щоб він був у безпеці.)
- Як гадаєте, чи потрібно цій добрій власниці стежити за цуциком? Навіщо? (Бо він може зійти зі стежки й потрапити в небезпеку.)
- Що робити тренерці цуцика, якщо він зіскочить зі стежки?
- А якщо песик буде надто радісний, чи буде важко його навчати? А коли йому хотітиметься спати?
- Чи схоже тренування цуцика на тренування нашої уваги? А чим вони схожі? (Для обох потрібна практика й час. Ми утримуємо увагу на чомусь одному, як і тренерка стримує песика на стежці. Ми тренуємо свій розум.)
- Коли ми намагаємося втримати увагу на чомусь, ніби цуцика на стежці, але думки витають десь далеко, що можна зробити? Чи можна якось повернутися думками до предмета уваги, як власниця цуцика повертає його на доріжку?
- Чи важливо, щоб господиня песика була з ним доброю й терплячою, коли тренує його? Чому? (Тому що тренування займає час. Тому що інакше цуцик може знеохотитися до навчання.)
- Якщо повна співпереживання 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 формальне тренування уваги до чогось конкретного, наприклад, дихання. Головне – утримувати увагу та повертатися думками до предмета уваги щоразу, коли відволікаєшся (або триматися бадьоро, коли хочеться дрімати). Простий метод полягає в тому, щоб повертатися думками до предмета уваги щоразу, коли вони розбігаються.

Матеріали для уроку

Жодних.

Схема дій

- Почніть із практики заземлення або ресурсності, щоб заспокоїти тіло.
- Попросіть учнів і учениць вибрати ту частину тіла, де вони здатні простежити за диханням (ніс, груди або живіт).
- За бажанням 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, що якщо їм стане некомфортно зосереджува-

тися на чомусь, вони завжди можуть перейти до заземлення чи ресурсності або просто припинити цю вправу. (Скористайтеся поданим нижче прикладом проведення вправи.)

Підказки для вчительства

- Дуже важливо нагадувати учнівству, що вони завжди можуть перейти до заземлення чи ресурсності або взагалі припинити виконувати вправу, особливо ті, хто при намаганні зосередитися чи сидіти рівно переживають відчуття розбалансованості нервової системи. Таким дітям знадобиться більше часу, перш ніж вони зможуть спокійно виконувати подібні вправи.
 - У третьому розділі програми СЕЕН подано цілу низку вправ на тренування уваги, але конкретно ця рефлексійна практика – зосередження уваги на диханні – може стати базовою для вашого класу. Заохочуємо вас повторювати її регулярно до кінця навчального року.
 - Можете записати на аудіо, як ви або хтось із учнівства проводить цю вправу для цілого класу, і програвати запис під час наступних виконань. Не забувайте: щоб звикнути до цієї практики, учням і ученицям може знадобитися багато підходів.
- ### Приклад проведення
- Спробуймо потренувати свою увагу так, як тренують цуценят.
 - Сядьмо зручніше та застосуємо усі 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, спробуймо помітити приємні або нейтральні самовідчуття у тілі. (Зробіть паузу.)
 - Коли знайдете приємне або нейтральне самовідчуття в тілі, зосередьте увагу на ньому. Це тимчасовий предмет вашої уваги. (Зробіть паузу.)
 - Тепер ваші тіла почуваються більш розслабленими, тож зосередьмося на диханні. Дихання стане нашим предметом уваги. Якщо не хочете використовувати дихання, можете обрати нейтральне самовідчуття у тілі.
 - Можливо, із заплющеними очима буде легше. Якщо не хочете заплющувати очі, можете опустити погляд додолу. Будьмо обережними, щоб не відволікати інших, адже всі ми намагаємося бути уважними.
 - Зосередьте увагу на своєму диханні – як 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 жи-

віт. Якщо хочете, можете зосередити свою увагу там.

- Дихання може відчуватися і в інших частинах тіла – можете зосередити свою увагу на них.
- Що б ви не обрали, 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 самотійно.
- Отже, утримуємо увагу на диханні. (Зробіть паузу.)
- Якщо відволічетесь або думки перенесуться на щось інше, то просто поверніть їх до дихання – так, як ми повертаємо песика на стежку. Побачимо, чи вдасться нам трохи довше утримувати увагу на диханні. (Зробіть довшу паузу.)
- Можемо розплющувати очі. Як вам ця вправа? Хто хоче поділитися?
- Чи вдалося вам утримувати увагу на диханні за допомогою вдумливості?
- Чи вдалося вам скористатися усвідомленістю й помічати, коли ви були зосереджені, а коли ні?
- Яке самовідчуття ви помічаєте у своєму тілі зараз?

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 12 хвилин Малюємо тренування уваги

Огляд

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

Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

Схема дій

- Разом складіть список того, що діти уже вивчили про увагу.
- Нехай кожен і кожна оберуть щось із цього списку для малювання. Якщо комусь важко обрати, можете попросити їх намалювати вправу, яку ви виконували цілим класом (наприклад, вдумливе ходіння або вдумливе споживання їжі). Або ж нехай намалюють будь-яку вправу, яка їм подобається, адже кожен можна виконувати вдумливо й усвідомлено.
- Виділіть на малювання кілька хвилин, після чого нехай діти поділяться враженнями й пояснять класові свої малюнки. Коли діти діляться враженнями, 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, «вдумливе ходіння», «ігри» тощо).
- Після того, як учнівство поділилося враженнями, можете вивісити малюнки на стінах класу – вони слугуватимуть нагадуванням і закріпленням того, що діти вивчили про увагу.

Приклад проведення

- *Ми дізналися багато усього про увагу й те, як її зміцнювати.*
- *Що, якби ми захотіли поділитися цим із 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, що ми вивчили про увагу? (Наприклад: Її можна тренувати. Вона схожа на ліхтарик. Вона схожа на дресирування песика. Вона допомагає нам навчатися й помічати різні речі. Ми можемо використовувати її для найрізноманітніших вправ. Вона допомагає нам мислити чітко, а не скаламучено, як вода 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 сонливий і нездатний думати, або коли ми перебуваємо у зоні пригніченості. Можете намалювати себе або якусь тварину чи ще щось, по яких буде видно, що розум мислить нечітко.*
- *На другому малюнку зобразімо, як наш розум блукає через те, що ми застрягли в зоні збудженості. Можливо, нам незручно або занадто багато емоцій. Розум постійно відволікається. На що це схоже, як це можна зобразити?*
- *На третьому малюнку зобразімо, як воно, коли розум збалансований, а ми перебуваємо в зоні стійкості (зоні «все гаразд»). Розум спокійний і уважний. Він не відволікається й не хилиться на сон. Такий розум здатен бути уважним і навчатися.*

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

- 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

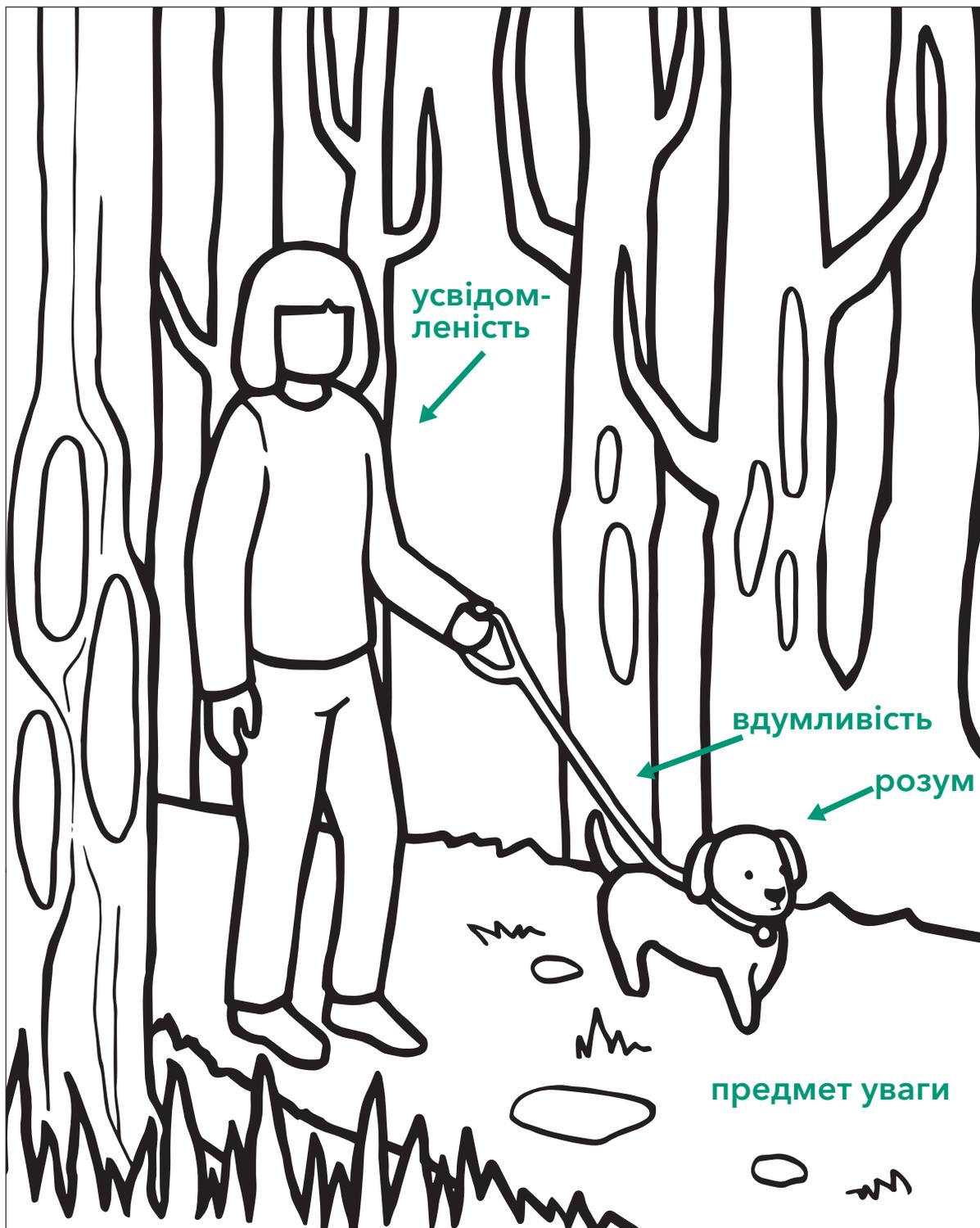
Якщо іще практикуватимете з учнівством зосереджену увагу до дихання, можете впровадити ідею подумки рахувати вдихи й видихи: подумки полічити «один» на вдиху, «два» на видиху тощо, аж доки дійдуть до 10. Відтак можна знову починати спочатку. Це – яскравий спосіб продемонструвати, як швидко ми відволікаємося,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

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

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

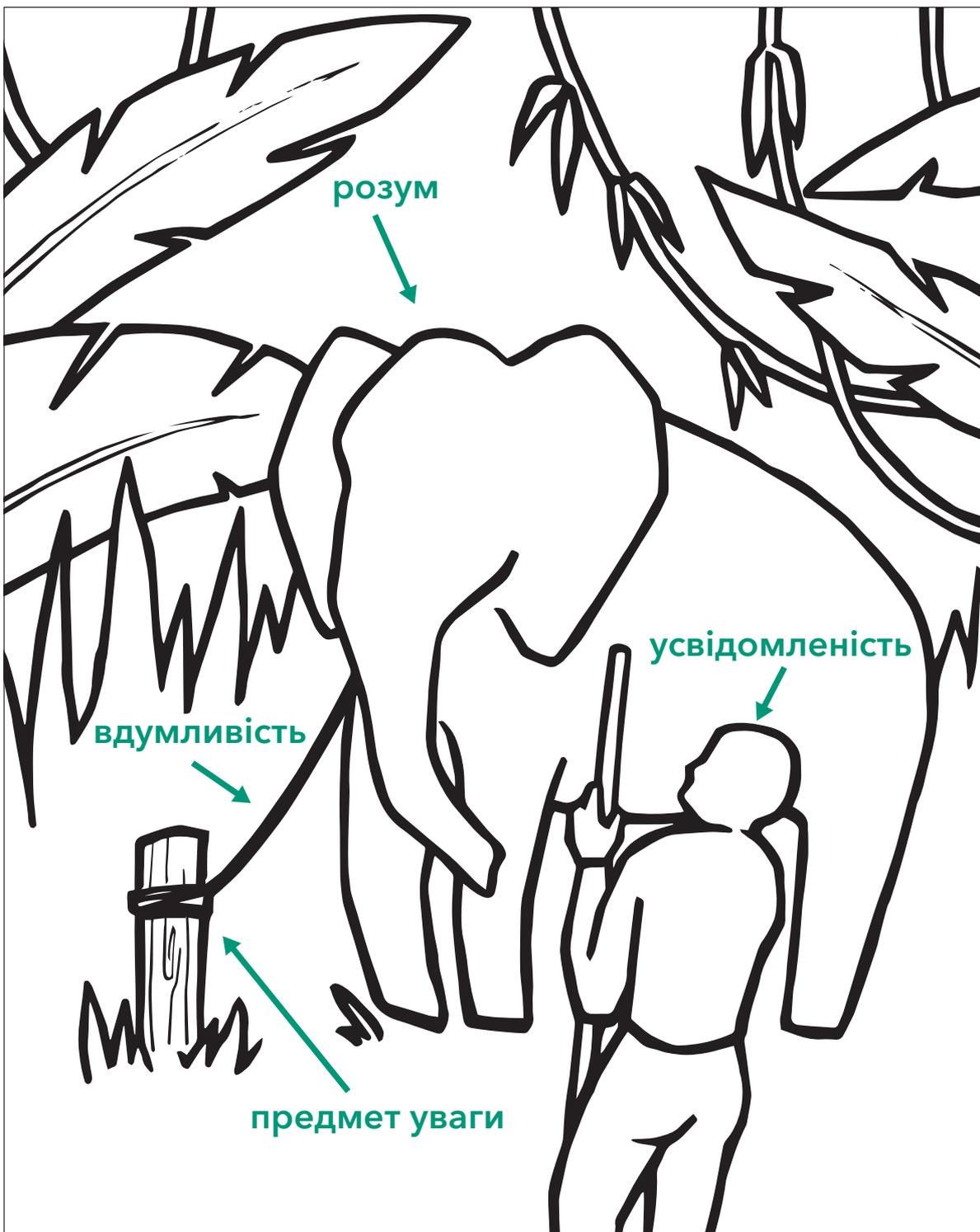
ТРЕНУВАННЯ УВАГИ

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. У цьому уроці вони навчаться звертати її всередину на свій розум (це називається метапізнанням), тобто думки, емоції й почуття.

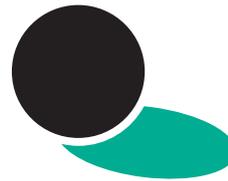
Вони дізнаються, як така увага може допомогти їм створити «проміжок» (або паузу) між подразником та реакцією, а це у свою чергу допомагає зупинити іскру, перш ніж вона перетвориться на лісову пожежу.

Навчальні результати

Учениці й учні:

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

Ключові складові



Увага й самоусвідомленість

Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

Тривалість

25 хвилин

«РОЗІГРІВ» | 5 хвилин

- 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 вигадайте новий.
- Подумаймо про свій ресурс. Спробуймо якусь мить потримати увагу на ньому в тиші. Якщо хочете натомість провести заземлення, можете це зробити. Що б ви не обрали, робимо це тихо і з повною увагою. (Зробіть паузу.)
- Що ви помічаєте всередині? Якщо знайшли приємне або нейтральне самовідчуття, можете зупинити увагу 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 усе гаразд, то просто зосередьтеся на своєму ресурсі. (Зробіть паузу.)
- Тепер усвідомимо дихання. Давайте спробуємо зосередити увагу на диханні – на вдихах й на видихах.
- Якщо від уваги до дихання вам стає незручно, можете повернутися до свого ресурсу або провести заземлення. Також можна просто зробити коротеньку перерву, головне нікого не потривожити. (Зробіть паузу на 15–30 секунд.)

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

ПРЕЗЕНТАЦІЯ / ОБГОВОРЕННЯ |

7 хвилин

Чи можливо стежити за розумом?

Огляд

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

Що вивчатимемо

- Можна бути уважними навіть до свого розуму.
- Ми здатні помічати думки, почуття, самовідчуття, спогади та образи у процесі появи та зникнення.
- Ми можемо бути уважними до власних думок та емоцій.
- Коли ми просто спостерігаємо за своїми думками, вони не так сильно нас захоплюють.
- Спостереження за своїми думками допомагає зрозуміти, що відбувається в нас усередині, 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 у них у голові протягом одного дня. Спробуйте полічити їх за допомогою прикладу. 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 речі, як вони це робили з предметом у вправі «Я помічаю, мені цікаво».
- У цій вправі немає правильних відповідей. Якщо діти помічають те, що їх відволікає, це теж відповідь.

Приклад проведення

- *Ми 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» й читали історію про Терезу? У неї в голові відбувалося багато всього, і ми розміщали ці речі в посудині.*
- *Що ми туди клали? Пригадуєте, що воно все означало?*
- *Що в нас там є? Чи є там почуття? Чи є там думки? Що ще?*
- *Усе це – думки, почуття – відбувається в нашому розумі. Скільки думок крутиться в ваших головах щодня? Як гадаєте, їх можливо порахувати?*
- *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*

присвяtimo їй хвилинку. Заплющмо очі й подумаймо про морозиво. Я плесну в долоні, коли хвилина закінчиться.

- (Зафіксуйте хвилину, плесніть у долоні та запитайте:) *Що відбувалося?* (Далі зауважте:) *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 уже несуть мої ж думки.*
- *А що якби я просто поспостерігала / поспостерігав за цією думкою? Що, по-вашому, відбувалося би?*
- *Чи наші думки залишаються з нами назавжди?*
- *А якщо поспостерігати за думкою, як гадаєте, чи прийде мені у голову наступна?*
- *Погляньмо на цю картинку. (Покажіть дітям зображення неба з хмарами.) Що вам впадає у вічі на ній?*
- *А що, якщо ця картинка подібна до «розумової посудини» тим, що вона теж зображує наш розум і думки та почуття, що з'являються у 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 у небі щось таке з'являється, що відбувається з небом? Воно змінюється? Чи намагається воно втримати все те, що на ньому виникає? Чи пробує воно щось виштовхнути із себе?*

- *Цікаво, чи можна стежити за думками та почуттями так само, як за цим небом? Як гадаєте, ми можемо простежити, як приходять наші думки і як вони відходять, і при цьому не триматися за них і не відштовхувати їх? Ми з вами це спробуємо – разом проведемо експеримент.*

РЕФЛЕКСІЙНА ПРАКТИКА | 10 хвилин

Стежимо за своїм розумом

Огляд

Ця рефлексійна практика схожа на вправу для відточування зосередженої уваги на диханні, тільки замість зосередження на чомусь одному учнівство просто сидітиме тихо із заплющеними або опущеними додолу очима і спостерігатиме за тим, що відбувається в них у голові, без взаємодії з цими думками чи почуттями. Суть вправи – спостерігати за своїм розумом відкрито і з цікавістю та не реагувати на побачене. Їхнє завдання – не «відлетіти» за думками, а просто помічати їх без осуду. Подібна практика навчає ловити імпульси до їхнього 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 стибу вибудовуються одна на одній, тому якщо вашому учнівству ця вправа даватиметься важко, поверніться до попередніх, коротших практик.

- Щойно діти освоють цю комбіновану вправу, можна зробити її вашою основною практикою та повторювати її з класом багаторазово, в ідеалі – двічі або тричі на тиждень. Тоді можете поступово подовжувати паузи, аж доки вони триватимуть від 30 до 60 секунд. У результаті ви повинні вміти виконувати цю практику протягом п'яти хвилин. Коли вашим учням і ученицям вдасться, це стане для них дуже серйозним тренуванням уваги, а його позитивні результати будуть для них свідченням того, як нарощується їхній м'яз уваги.

Приклад проведення

- Сядьмо так, щоб нам було зручно й ми могли пильно стежити за собою й оточенням.
- Коли ми надміру збуджені або втомлені, коли ми за межами зони стійкості, нам буде важко тренувати увагу. Як на тих малюнках, які ми робили про розум, коли він хоче спати або стрибати.
- Тому сядьмо рівно, спини прямо. Щоб не відволікатися, опустімо погляд додола або заплющмо очі.
- Спершу проведемо ресурсність або заземлення, щоб повернутися у 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 у нашій голові.
- Зараз ми відпустимо дихання й замість зосереджуватися на ньому, будемо просто спостерігати за тим, що спаде нам на думку.
- Але замість починати активно думати, давайте спробуємо просто поспостерігати за думками.
- Посидьмо в тиші, із повною увагою, і спробуймо це зробити. (Зробіть паузу на 15–30 секунд або довше, якщо ваші учні й учениці здатні витримати.)
- 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 узагалі не було думок? Чи, може, пауза або перерва між думками?

ПІДСУМКИ | 3 хвилини

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



СЕРЕДНЯ ШКОЛА

РОЗДІЛ 4

Керування емоціями

4

Огляд

Підлітковий вік і емоції

У книжці «Виховуємо стійкість ізсередини» Лінда Лантьєрі так пише про підлітків: «Якщо намагатися схарактеризувати підлітковий вік одним словом, то це слово – “зміни”. Підлітки змінюються дуже швидко – емоційно, фізично, інтелектуально, соціально й духовно. В основі цих перетворень лежить відчуття появи нової самості цієї молодой особистості – самості дорослого, не дитини».

Далі вона пише: «Підлітки переживають найрізноманітніші стреси у своєму житті. З одного боку, тіло змінюється з шаленою швидкістю, з іншого – вони стають вразливими до суджень інших людей, особливо однолітків, які не завжди відрізняються тактовністю. Крім того, підлітки оцінюють себе за параметрами, які висуває соціум, – часто нереалістичними ідеалами щодо зовнішності й досягнень. До цього додається тиск, пов'язаний із тим, щоб вписатися в ту чи іншу групу, – а з ним і ризикована поведінка, яку вони пов'язують із дорослішанням, але наслідки якої ще не здатні повністю зрозуміти».

Усе це означає, що підлітковий вік – ідеальний час для вивчення з учнівством внутрішнього світу емоцій і розуму: вони перебувають на відповідному для цього рівні розвитку, і ці матеріали й навички матимуть пряме застосування у їхньому житті та допоможуть їм впоратися зі стресом, очікуваннями і побудовою взаємин.

Що таке емоція?

Науковець Пол Екман, один із провідних дослідників емоцій, пише у своїй книжці, що «емоція – це процес, особливий спосіб автоматичної оцінки, сформованої нашим еволюційним і особистим минулим, у якому ми відчуваємо, що відбувається щось важливе для нашого благополуччя, і відтак запускаються фізіологічні зміни та емоційна поведінка для вирішення ситуації». Емоції – це те, що ми відчуваємо, але вони задіюють також фізичні системи нашого тіла й мозку. На відміну від неемоційних думок, в емоції ми вкладаємося – ми турбуємося на рівні тіла. Те, що нам абсолютно байдуже і в що ми не вкладаємося зсередини, навряд чи здатне викликати в нас емоції. Чим більше ми переймаємося чимось, тим сильнішою буде емоційна реакція.

У цьому розділі йтиметься про так звану «емоційну гігієну». Емоційна гігієна – це насамперед базова грамотність про емоції: уміння визначити й назвати їх, а також розуміти їхні характеристики. На глибшому рівні це означає освоєння навички емоційної розбірливості й емоційного врегулювання задля себе та інших.

Перший урок, «Вивчаємо емоції», знайомить учнівство з поняттям емоцій та вчить їх розрізняти між емоції, думки та самовідчуття. І самовідчуття, і емоції можна вважати «почуттями», але самовідчуття – це фізичні речі, які ми переживаємо безпосередньо

в тілі, причому переважно в певній його частині. Натомість емоції не локалізуються в конкретному місці і є ментальними, а не лише фізичними. Наприклад, біль може відчуватися в одній руці з двох, а от злість – не може. Коли ми злі, то відчуваємо цю емоцію в тілі загалом. Так само учнівство познайомиться з відмінностями між думками, самовідчуттями і емоціями.

У цьому розділі про емоції говоритимемо двома способами: перший – через обговорення їх іззовні (від третьої особи), другий – через спостереження емоцій і станів особисто (від першої особи). Для другого способу учні й учениці скористаються навичками уваги, відточеними під час проходження третього розділу, особливо навичкою спостереження за думками й усвідомлення всього, що виникає в мозку (метапізнання / метаусвідомленість).

На другому уроці, «Групи емоцій», учнівство почне з кількох найпоширеніших і перейде до вибудовування груп емоцій, пов'язаних між собою і з початковою емоцією. Так вони зрозуміють, які емоції пов'язані між собою, і збагатять свій словниковий запас слів на позначення емоцій. Психологи теж використовують групи емоцій для обговорення зв'язку між емоціями, тож учні й учениці зможуть порівняти створені ними групи з тими, що їх згруповують науковці.

Як працюють емоції?

Емоцію запускає подразник (або тригер, внутрішній чи зовнішній), і далі вона впливає на тіло й розум. На третьому уроці, «Спалахи емоцій», за допомогою розповіді про ілюструємо ситуацію, коли тригер може спровокувати емоційну реакцію, яка з часом набирає масштабів. Учнівство слухатиме розповідь і клацатиме пальцями, коли чути-ме про щось, що здатне запалити емоцію (тут є також відсилання до іскри й лісової пожежі з третього розділу). Після того учні й учениці ставатимуть на мапу з трьома зонами на підлозі, щоб визначити, де перебуває персонаж розповіді, яку емоцію він чи вона відчуває і яку стратегію можна використати в цій ситуації.

Емоції часто виникають тоді, коли якісь наші потреби задовольняються або залишаються незадоволеними. На четвертому уроці ви поговорите з учнівством про спільні потреби (безпеку, дружбу, повагу, свободу) та запитаете їх, які емоції виникають, коли ці потреби задоволені чи незадоволені. Вивчення зв'язку між емоціями і потребами – дуже потужна річ, оскільки допомагає учням і ученицям зрозуміти, звідки взагалі беруться емоції, а відтак почати ставитися до власних і чужих емоцій із розумінням і прийняттям.

Розуміння принципів, за якими розвиваються емоції, також допомагає ними керувати. П'ятий і шостий уроки знайомлять учнівство з «емоційною часовою шкалою». Вона починається з подразника, оскільки емоції завжди виникають у відповідь на подразник, зовнішній чи внутрішній. Ці подразники, або тригери, завжди стаються в певному контексті, у якому вони отримують оцінку. Оцінка – це «рішення» про те, чи ситуація

позитивна, чи негативна, і часто ці оцінки ми сприймаємо настільки швидко, що навіть їх не усвідомлюємо. Позитивні й негативні оцінки запускають емоції, які своєю чергою підштовхують до тої чи іншої поведінки. Якщо ми переживаємо певну емоцію і мало її усвідомлюємо, то наша поведінка може призвести до проблем. А якщо мати більше усвідомленості того, що відбувається, це допомагає створити «проміжок» або «паузу» між подразником і реакцією – і діяти адекватніше. Саме ці складові емоційної часової шкали вивчатиме учнівство.

Аналіз тіла теж є джерелом важливої інформації про емоційний стан. Один із способів це дослідити – за допомогою графіка «активність / емоційний тон». На ньому є дві осі – спектру емоцій (від неприємних до приємних) та активності (від неактивності до високої активності). Активність – це рівень енергії людини (від сонливої й неенергійної до захопленої чи збудженої). На сьомому уроці, «Мапа емоцій», учнівство малюватиме емоції на графіку ключових переживань, завдяки чому дізнається, що одна й та сама емоція може проявлятися в різних тілесних відчуттях. Графік ключових переживань допомагає зрозуміти поняття «протилежних емоцій», тобто як певні емоційні стани несумісні з іншими.

Усі емоції природні, але деякі можуть ставати ризикованими, якщо вийдуть із-під контролю, оскільки вони призводять до сильних імпульсів поведінки, яка може бути деструктивною. Дуже важливо, щоб учнівство само вирішило, які емоції є для нього ризикованими. Це можна зробити за допомогою запитань і детальнішого аналізу емоцій: до яких імпульсів вони приводять? Яким було би суспільство (або наша школа), якби люди переживали цю емоцію частіше? А якби більш зрідка? Потім діти подумують, які стратегії вони вже знають, щоб давати собі раду з емоціями, потенційно ризикованими для них. Вони поговорять про те, що одні стратегії допомагають із різними емоціями, інші – лише з конкретними. Ця концепція «Керування емоціями» і є темою восьмого, останнього уроку в цьому розділі.

Під час обговорення ризикованих емоцій важливо наголосити, що всі люди їх переживають і що навіть коли хтось відчуває потенційно ризиковану емоцію, це не означає, що з цією людиною щось не так. Крім того, суть емоційної усвідомленості полягає в тому, щоб уміло керувати емоціями, не утискаючи їх без потреби, але й не виражаючи так, що це може нашкодити самій особі чи іншим.

Коли учнівство зрозуміє, що ризиковані емоції без належного нагляду можуть обернутися деструктивними, воно також усвідомить цінність виховування в собі «емоційної гігієни». Це не означає утискання незручних емоцій, а радше виховування здорового підходу до всіх своїх переживань. Для цього потрібна базова грамотність щодо емоцій – уміння їх розрізняти, називати, розуміти їхні характеристики й відрізняти емоції від інших типів переживань, а саме тілесних самовідчуттів. Емоційна гігієна також передбачає розуміння зв'язку між емоціями і потребами. Адже емоції – особливо негативні – часто проростають із незадоволених потреб. Чітке розуміння цього може допомогти учнівству терплячіше ставитися до себе й інших. Відтак у перших

трьох уроках йдеться про потреби і те, які почуття (тілесні й емоційні) виникають, коли потреба задовольняється чи залишається незадоволеною.

Це приводить нас до останнього поняття в цьому розділі – «етики стриманості». Вона означає вміння стримати себе від учинків, які можуть нашкодити нам самим або іншим людям. Суть її полягає в тому, що, оскільки ми всі прагнемо доброти, співпереживання й розуміння від інших і не хочемо, щоб нас кривдили, ми самі повинні стримуватися від завдання кривди іншим. Позаяк сильні емоції, особливо ризиковані, здатні впливати на поведінку, вміння давати собі з ними раду допомагає нам практикувати «етику стриманості» – тобто те, чого ми хочемо від інших щодо себе. Важливо не нав'язувати етику стриманості учням і ученицям іззовні – вона з'явиться у них, коли вони самі зрозуміють, яка поведінка піде на користь їм та іншим.

Особиста практика учнівства

Рефлексійні практики цього розділу важливі для того, щоб поєднати концептуальне розуміння учнівством понять, пов'язаних із емоціями, їхнім власним досвідом та вмінням розпізнавати свої емоції. Останні дві рефлексійні практики спрямовані на поєднання знань про емоції «від третьої особи» із їхньою власною метаусвідомленістю (умінням помічати думки й емоції) та інтерорецепцією (дослуховуванням до самовідчуттів і внутрішніх станів у тілі). Радимо повторювати ці дві рефлексійні практики, коли матимете час.

Особиста практика учительства

Рекомендуємо вам пройти дві останні рефлексійні практики розділу самостійно, перш ніж давати їх учнівству.

Хоча ми схильні приймати своє розуміння емоцій як належне, ви здивуєтеся, як по-різному різні люди сприймають цю тему. Вивчаючи розділ, порозпитуйте друзів, родичів та колег про те, як вони визначають поняття «емоція» і чи вважають вони голод, біль, надію, здивування тощо емоціями – і чому так чи ні. Можете робити паузи протягом дня, щоб зазирнути всередину себе – яку емоцію ви зараз переживаєте.

Що ще почитати

«Виховуємо стійкість ізсередини» (Building Resilience from the Inside Out, не перекладена українською) Лінди Лантьєрі, вступ Денієла 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»**. Нагадуємо, що СЕЕН – це освітня програма для дошкільної та шкільної освіти, розроблена Університетом Еморі в Атланті, США, націлена на соціальний, емоційний і етичний (СЕЕ) розвиток дітей та юнацтва.

Під час проходження четвертого розділу ваша дитина вивчатиме емоції, як вони виникають і як у них «орієнтуватися». Вона навчиться «картографувати» емоції із використанням найрізноманітніших інструментів (групи емоцій, часові шкали емоцій, графіки переживання емоцій у тілі). Із цими знаннями діти будуть краще визначати власні емоції, їхній розвиток та виховуватимуть у собі «емоційну гігієну».

Практика удома

Коли ваша дитина проходитиме цей розділ, їй буде корисно, якщо ви запитуватимете її, які емоції вона помічає в собі та в інших. Було б дуже добре для вашого/-ї юнака чи юнки, якби ви поговорили і про власні емоції, як вони виникають і як ви даєте собі з ними раду.

Попередні розділи

- У першому розділі діти вивчали концепції щастя і співпереживання та складали класні домовленості.
- У другому розділі учнівство вивчало роль тіла, особливо нервової системи, у щасті і благополуччі.
- У третьому розділі діти вивчали увагу: чому вона важлива, як її зміцнювати і як користуватися нею, щоб краще розуміти самих себе.

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).

Нагадуємо, що суть навчальної програми СЕЕН пояснено у структурі СЕЕН, про яку йдеться в «Методичних вказівках до СЕЕН». Англійською з ними можна познайомитися 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 4

Керування емоціями

УРОК

1

Вивчаємо емоції

Мета уроку

Цей урок дає учням і ученицям можливість познайомитися зі схожостями й відмінностями трьох категорій – думок, самовідчуттів і емоцій. А відтак зрозуміти базові характеристики остан-

ніх. Оскільки існує чимало різних визначень цього терміна, мета уроку – навчити учнів визначати й розуміти емоції самостійно, а не за готовими визначеннями емоцій, думок і самовідчуттів.

Навчальні результати

Учениці й учні:

- навчаться відрізнити емоції від думок і самовідчуттів;
- складуть список базових характеристик емоцій;
- обговорять найпоширеніші емоції та їхні варіанти;
- складуть словничок термінів на тему емоцій.

Тривалість

35 хвилин

Ключові складові



Увага й самоусвідомленість

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- підказки, подані в кінці вправи;
- дзвоник;
- дошку або великі аркуші паперу;
- маркери;
- роздруковані таблички, подані наприкінці уроку.

«РОЗІГРІВ» | 4 хвилини

- Підготуймося до нескладної вправи на увагу. Як ми хочемо почуватися фізично?
- Спершу розмістимося зручно, спину тримаємо рівно. Погляд зафіксуйте на підлозі або заплющте очі.
- Перш ніж почати працювати над увагою, проведемо невелику практику ресурсності або заземлення, щоб заспокоїти тіло. Нехай кожен / кожна із вас зупиниться на ресурсі зі свого набору або обере чи уявить новий.
- Тепер поміркуймо про цей ресурс і спробуємо зосередити всю увагу на ньому протягом хвилини в тиші. Якщо вам більше підходить заземлення, можете попрактикувати його. Що б ви не вибрали, робіть це тихо та з повною увагою до процесу. (Зробіть паузу.)
- Що ви помічаєте у своєму тілі? Якщо вам зараз приємно або нейтрально, зосередьтеся на цьому відчутті.
- Якщо вам зараз неприємно, то змініть ресурс або проведіть заземлення. Можете також змінити положення тіла, але намагайтеся не потурбувати при цьому інших учнів і учениць. Якщо ні, то просто тримайте увагу на своєму ресурсі. (Зробіть паузу.)
- Тепер зосередьмося на диханні. Спробуємо простежити за тим, як ми вдихаємо і видихаємо.
- Якщо вам некомфортно стежити за диханням, можете повернутися до практики ресурсності або заземлення чи просто перепочити. Головне – нікого не

потурбувати при цьому. (Зробіть паузу на 15-30 секунд.)

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

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 15 хвилин

Що таке емоції?

Огляд

- Під час цієї вправи учні й учениці у групах по троє відповідатимуть на запитання-підказки, покликані підштовхнути їх до розуміння природи емоцій.
- Після цього вони цілим класом створять словесну карту для слова «емоція».

Що вивчатимемо

Ми можемо навчитися відрізняти емоції від думок та самовідчуттів і почати визначати характеристики емоцій у цілому, а також деяких зокрема.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- підказки, подані після вправи;
- дзвоник;
- дошку або великі аркуші паперу;
- маркери.

Схема дій

- Покажіть учням і ученицям кругову схему зі словами «думки – емоції – самовідчуття», подану наприкінці уроку. Запитайте, на що вони передусім звернули увагу, і попросіть поділитися думками або поставити відповідні запитання.
- Поясніть, що зараз ви будете обговорювати емоції та їхні відмінності від думок і самовідчуттів.
- Скажіть учням і ученицям, що зараз вони ходитимуть по класу і спілкуватимуться одні з одними, аж доки почують дзвінок і вашу фразу «Групки по троє» (чи інше число). За цим сигналом вони збираються в групки по троє і вітаються між собою. Ви озвучуєте їм одну з підказок, поданих після цієї вправи, і учасники/-ці групок протягом 15 секунд обдумують її, а тоді по черзі (по 20 секунд кожен/-на) висловлюються з цього приводу. Повторіть ці дії для такої кількості підказок, на скільки вистачить часу (максимально).
- Після кожної підказки попросіть кількох охочих поділитися тим, про що говорила їхня групка.
- Спільними зусиллями створіть «словесну карту» для слова «емоція», записавши його посередині великого аркуша паперу або на дошці.
- Спершу запитайте клас: «Якими словами можна пояснити емоції? Які слова спадають нам на думку, коли ми розмірковуємо про емоції?». Запишіть усі пропозиції на словесній карті довкола слова «емоція». Тоді запитайте дітей: «Якби ви намагалися пояснити комусь,

що таке емоція, як би ви це робили? Чи можемо ми сформулювати визначення емоції?».

- Запишіть попереднє визначення емоції, запропоноване класом, на великому аркуші паперу й залиште **аркуші з визначенням і словесною картою для подальшого використання.**

Підказки

1. **Емоції затьмарюють розум або затьмарюють судження. Яким чином?**
2. Емоції змушують нас поводитися так, як ми би не поводитися, якби не переживали цієї емоції. Яким чином?
3. **Емоції бувають потужними або слабкими. Опишіть.**
4. **Емоції відрізняються від думок. Чим?**
5. **Емоції відрізняються від самовідчуттів. Чим?**
6. Деякі емоції пов'язані між собою. Які?
7. Емоції можуть допомогти нам. Як?
8. Емоції можуть призвести до проблем. Як?
9. **Ми можемо стати свідомими своїх емоцій. Як нам це зробити?**

Підказки для вчительства

- Для полегшення сприйняття можна виводити підказки на екран або дошку.
- Якщо у вас обмаль часу, спробуйте провести вправу хоча би з підказками, виділеними жирним шрифтом, а решту пропрацювати іншим разом.

Приклад проведення

- Розгляньмо цей малюнок. (Покажіть дітям рисунок.)
- Що ви помітили чи що вас здивувало на ньому? (Запросіть дітей обговорити враження вголос.)
- Зараз ми з вами подумаємо й поговоримо про емоції, думки й самовідчуття і як вони всі пов'язані між собою.
- Для цієї вправи я хочу попросити вас підвестися, почати спілкуватися та час від часу переходити до інших однокласників і однокласниць, як на вечірці. Коли почуєте дзвоник, дочекайтеся моїх слів «У групки по троє» чи «по четверо», наприклад. Тоді ділимося на такі групки й вітаємося – «Привіт», «Дай п'ять» або мізинчиками.
- Коли поділитесь на групи, я прочитаю вам одну підказку. Ви матимете 10-20 секунд, щоб її обдумати про себе. Потім знову пролунає дзвінок, і ви в групах по черзі поділитесь думками з приводу цієї підказки.
- Потім знову буде дзвінок – за ним повертаємося до обговорення цілим класом. Відтак ще раз повторимо процес, але на групки ділимося поновому. Чи маєте хтось запитання перед початком вправи?
- Тоді почнімо. (Кожен раунд триває близько двох хвилин. Виділіть стільки часу, щоб могли висловитися всі учасники й учасниці групи, і тоді дзвонить у дзвоник.)
- Хто може поділитися з класом чимось цікавим із вашого групового обговорення? (Попросіть одного-двох охочих зробити це.)
- Після першого раунду перевірте в групі, як пройшов процес і чи потрібно щось змінити. Тоді повторіть цей процес для решти підказок.
- Повернімося до своїх місць.
- Тепер створімо словесну карту для слова «емоція». Я запишу ваші ідеї на цій карті.
- Якими словами ми пояснюємо, що таке емоції? Які слова спадають нам на думку, коли ми думаємо про емоції?
- Якби ви пояснювали комусь, що таке емоція, як би ви це робили?
- Спробуймо написати чорнове визначення слова «емоція», яким користуватимемося тут у класі. «Емоції – це...». (Дайте учням і ученицям можливість самим написати це визначення. Суть вправи полягає в тому, щоб обміркувати емоції, а не вишліфувати ідеальне чи правильне визначення, оскільки в цьому розділі вони глибше вивчатимуть зазначене поняття.)
- Дати визначення слову «емоція» може бути складно. Протягом наступних тижнів ми вивчатимемо емоції глибше. Щоб краще зрозуміти це поняття, ми складемо їхній список і шукатимемо різницю між емоціями, відчуттями й думками.

РЕФЛЕКСІЙНА ПРАКТИКА | 12 хвилин

Самовідчуття, емоції та думки

Огляд

Під час цієї рефлексійної практики учні й учениці працюватимуть у групах над тим, щоб розподілити слова за категоріями самовідчуттів, емоцій та думок. Після цього учасники груп проаналізують отримані списки на предмет схожостей і відмінностей. На завершення – поділяться результатами з усім класом.

Що вивчатимемо

- Ми здатні розрізнати свої самовідчуття, емоції та думки. Це корисні категорії для описування власних переживань.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- роздруковку аркуша, поданого наприкінці цього уроку: «Відчуття – Емоції – Думки».

Схема дій

- Цю вправу треба проводити індивідуально або у групах по троє. Роздайте групам (або кожному / кожній особисто) роздруковані матеріали «Самовідчуття – Емоції – Думки».
- Поставте завдання кожній групі (або кожному / кожній особисто) знайти по п'ять слів до кожної категорії, які, на їхню думку, є прикладами самовідчуттів, емоцій чи думок. Записувати варто тільки ті слова, щодо яких погодилася уся група. Якщо хтось не згодні, це слово можна записати під табличкою в блок «Непевні», щоб обговорити пізніше.

- Коли групка матиме по п'ять слів у кожній колонці, можна спробувати дописати ще по п'ять, щоб стало десять.
- Стежте за поступом роботи. Коли більшість групок понапише слова в колонки або коли мине достатньо часу для виконання цього завдання, попросіть дітей перейти до запитань, наданих унизу роздруківки.
- Дайте учнівству кілька хвилин на обговорення та складання коротких відповідей.
- Тоді запросіть групки або окремих учнів чи учениць поділитися своїм баченням схожостей і відмінностей між категоріями. Після цього перейдіть до емоцій і запитайте клас про характеристики, притаманні тільки емоціям. Напишіть на аркуші або дошці «Загальні характеристики емоцій» та занотуйте все, що називатимуть учні й учениці. Якщо їм складно, запропонуйте одну з тез із таблиці, поданої нижче, як підказку.

Підказки для вчительства

- Вам може стати в нагоді діаграма Венна – намалюйте її, коли учні й учениці ділитимуться спільностями й відмінностями між характеристиками категорій самовідчуттів, думок та емоцій.
- Запишіть усі названі учнями й ученицями якості емоцій для подальшого використання.
- Коли діти ознайомляться з таблицею, поданою нижче («Загальні характеристики емоцій»), можна перейти до використання їхньої лексики та скласти схожу таблицю їхніми словами.

Ось кілька прикладів загальних характеристик емоцій, до яких можуть дійти ваші учні й учениці. Якщо протягом цього й наступних уроків зазначеної теми хтось із дітей озвучуватиме якісь із них, то скористайтеся нагодою проговорити названі характеристики детальніше.

Загальні характеристики емоцій

Це мимовільні, як правило, реакції на стимули.

Вони охоплюють оцінку стимула як негативного або позитивного. (Ця оцінка зазвичай несвідома і видається автоматичною.)

Вони підштовхують нас до дій і викликають певну поведінку.

Вони не є нейтральними: емоції відчуються як приємні або неприємні (валентність) та впливають на рівень активності (додають енергії або вичерпують її з нас).

Якщо самовідчуття ми переживаємо в конкретних частинах тіла, то емоції не локалізуються, а охоплюють увесь розум і тіло.

Емоції можна відстежувати в тілі й розумі, оскільки вони часто супроводжуються самовідчуттями в тілі та змінами думок.

Зазвичай їх тригерають речі, які нам глибоко небайдужі, а байдужі – ні.

Вони часто проявляються через вирази обличчя і тон голосу; якщо ці прояви сильні, то наші емоції стають помітними іншим.

Приклад проведення

- Зараз ми трохи попрацюємо малими групами над розподілом самовідчуттів, емоцій та думок на категорії.
- Кожна група має придумати по п'ять слів-прикладів для кожної категорії на цих робочих аркушах. Отже, у вас має вийти 5 самовідчуттів, 5 емоцій і 5 думок. Записуйте лише ті слова, з якими згодна вся група. Якщо придумали слово, але не можете погодити, куди його записати – у самовідчуття, емоції чи думки, – то це теж непогано! Записуйте ці слова під позначкою «Непевні», і ми їх розберемо разом. Чи є в когось запитання, перш ніж ми почнемо?
- Коли у вас буде по п'ять слів у кожній колонці, можливо, ви зможете придумати ще по п'ять, щоб разом було по десять. (Виділіть класові час на цю вправу.)
- Тепер переходимо до запитань, наведених унизу розданих аркушів. Маєте кілька хвилин на обговорення та відповіді групою.
- Погодьте відповіді вашої групи на кожне запитання. Нічого страшного, якщо у групі буде кілька варіантів відповідей – головне, обговорити їх усі, перш ніж записувати. (Дайте класові кілька хвилин на те, щоб записати відповіді на аркуші.)
- Тепер працюємо всім класом. Прошу кілька охочих із різних груп розповісти всім, що спільного і що відмінного вони помітили між категоріями.
- Перейдемо до емоцій. Повернімося до визначення, яке ми дали поняттю «емоція».

- Якби потрібно було б описати характеристики емоцій, що би ми сказали? (Продовжуйте допомагати дітям запитаннями, аж доки вони назвуть бодай три характеристики. Можете скористатися поданою вище таблицею як підказкою.)
- Який хороший список у нас вийшов як для початку. У процесі подальшої роботи над емоціями ми зможемо дописати сюди нові ідеї.

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.)

Ім'я _____

Дата _____

	Самовідчуття	Емоції	Думки
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Непевні

_____	_____	_____
_____	_____	_____

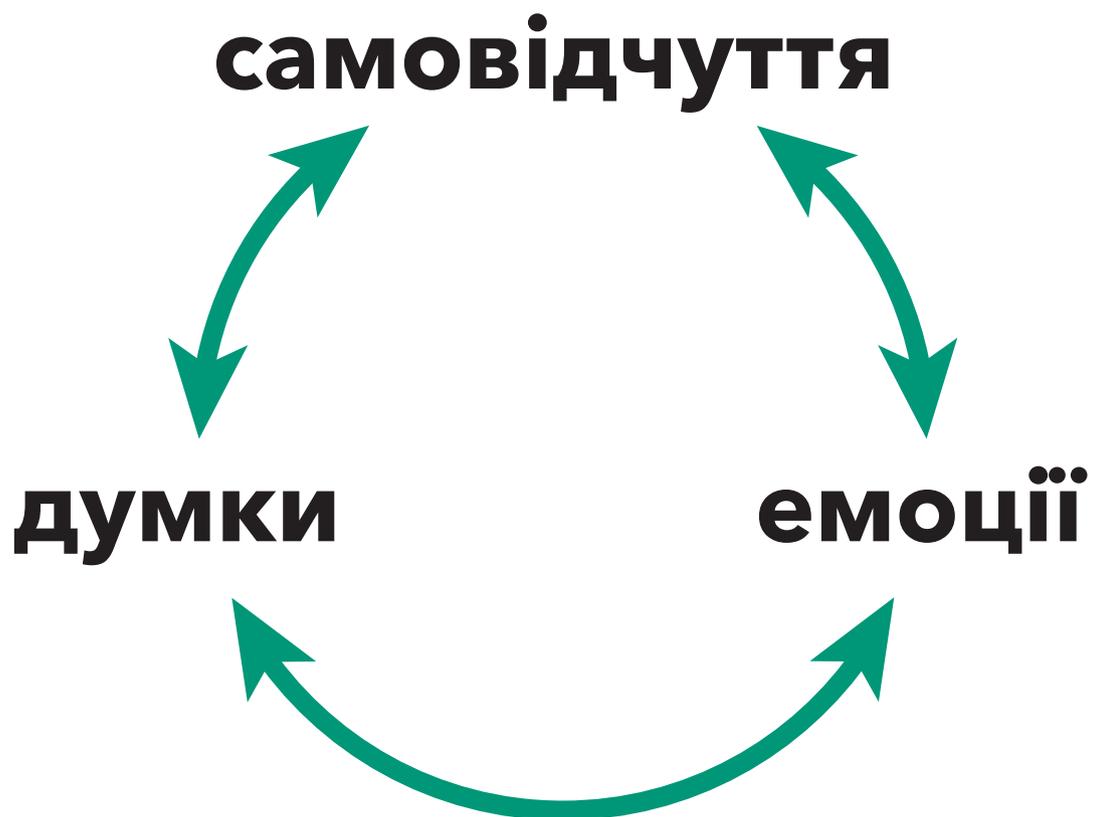
Перегляньте слова, записані в колонках вище.

Що спільного між усіма цими переживаннями (самовідчуттями, емоціями й думками)?

Чим самовідчуття відрізняються від емоцій і думок?

Чим емоції відрізняються від самовідчуттів і думок?

Чим думки відрізняються від емоцій і самовідчуттів?



РОЗДІЛ 4

Керування емоціями

УРОК

2

Групи емоцій

Мета уроку

Цей урок дає учнівству змогу пізнати, що деякі емоції пов'язані між собою і що їх можна поділити на окремі групи. Діти створять схематичні зображення груп для шести основних емоцій, задіяних у СЕЕН (щастя,

сум, співпереживання, страх, злість і заздрість), і цим самим поглиблять свій словник емоційних термінів та зрозуміють, що емоції різняться між собою, зокрема за інтенсивністю.

Навчальні результати

Учениці й учні:

- обговорять найпоширеніші емоції та їхні варіанти;
- створять свій словничок емоцій;
- зрозуміють, як різні емоції пов'язані між собою.

Ключові складові

**Увага й самоусвідомленість**

Тривалість

35 хвилин

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- дошку або великі аркуші паперу й маркери;
- список слів на позначення емоцій, поданий наприкінці уроку;
- великі аркуші для роботи у групах (один аркуш на групу);
- маркери або ручки різних кольорів.

«РОЗІГРІВ» | 3 хвилини

- Проведімо невеличку вправу на увагу. Як нам хочеться почуватися фізично, на рівні тіла?
- Спершу займімо зручну позу, спину тримаємо рівно. Погляд зафіксуйте на підлозі або заплющте очі.
- Перш ніж почати працювати над увагою, проведемо невелику практику ресурсності або заземлення, щоб заспокоїти тіло. Нехай кожен і кожна з вас зупиниться на ресурсі зі свого набору або обере чи уявить новий.
- Тепер поміркуймо про цей ресурс і спробуймо зосередити всю увагу на ньому протягом хвилини у тиші. Якщо вам більше підходить заземлення, можете попрактикувати його. Що б ви не вибрали, робімо це тихо і з повною увагою до процесу. (Зробіть паузу.)
- Що ви помічаєте у своєму тілі? Якщо вам зараз приємно або нейтрально, зосередьтеся на цьому відчутті.
- Якщо вам зараз неприємно, то змініть ресурс або проведіть заземлення. Можете також змінити положення тіла, але намагайтеся не потурбувати при цьому інших учнів і учениць. Якщо ні, то просто тримайте увагу на своєму ресурсі. (Зробіть паузу.)
- Тепер зосередьмося на диханні. Спробуємо простежити за тим, як ми вдихаємо і видихаємо.
- Якщо вам некомфортно стежити за диханням, можете повернутися до практики ресурсності або заземлення чи просто перепочити. Головне – ніко-

го 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 чи більше.)
- Увагу можна поліпшити, якщо зосереджуватися на відчуттях усередині тіла або диханні. Вибір завжди за вами.
- Що ви помітили? (Дайте ученицям і учням можливість поділитися думками уголос.)

ПРЕЗЕНТАЦІЯ / ОБГОВОРЕННЯ |

4 хвилини

Що таке групи емоцій?

Огляд

Під час цього обговорення діти познайомляться з поняттям про групи емоцій, тобто емоцій, схожих між собою.

Що вивчатимемо

Подібні емоції можна об'єднувати у групи – так їх легше відрізнити від інших емоцій.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- дошку або великі аркуші паперу й маркери;
- список слів на позначення емоцій, поданий наприкінці уроку;
- список слів на позначення емоцій, виписаний на дошці або великому аркуші паперу;

- щастя;
- страх;
- сум;
- злість;
- співпереживання;
- заздрість.

Схема дій

- Повідомте учням і ученицям, що сьогодні ви говоритимете про емоції. Покажіть їм список із шести слів на позначення емоцій, поданий наприкінці цього уроку, та попросіть когось вибрати одне з них як приклад. Попросіть дітей назвати слова, схожі за значенням до цього слова. Запишіть запропоновані дітьми приклади на великому аркуші або дошці. Запитайте учнівство, чим значення цих слів схожі між собою, а чим різняться. Разом обговоріть зв'язок між цими словами.
- Поясніть ученицям і учням, що це ви з ними склали так звану групу емоцій. Обговоріть, чим ця група емоцій відрізняється від інших слів зі списку. Разом із дітьми оберіть інше слово і спробуйте дібрати йому групу.
- Скажіть дітям, що зараз вони виконуватимуть вправу, під час якої створюватимуть постери з групами емоцій.

Підказки для вчительства

Жодних.

Приклад проведення

- Сьогодні ми говоритимемо більше про емоції.
- Деякі емоції пов'язані між собою. Ми називаємо їх різними словами, але самі емоції – схожі.
- Наприклад, у нас є багато слів на позначення страху. Коли мені страшно, я можу це описати різними словами. Наприклад, можу сказати «Я злякався / злякалася», і це означатиме, що мені лише трохи страшно. Або коли летить бджола, і хтось каже: «Ого, бджола! Ти боїшся?», я можу відповісти: «Та ні, не боюся, лише трохи тривожуся». Зате коли побачу змію, то скажу: «Ой, тепер я точно боюся. Який жах!»
- Чим ці емоції відрізняються одна від одної? Чи вони мають різні значення? Чи, може, згадані слова на позначення страху мають різний ступінь інтенсивності?
- Отже, ми бачимо, що слова (боятися, лякатися, жахатися, тривожитися, страшитися) – це все слова на позначення емоцій, які пов'язані між собою, чи не так?
- Можемо сказати, що вони належать до однієї групи емоцій.
- Вони ж не належать до групи емоцій щастя, правда? Коли хтось бачить змію і боїться, ми ж не скажемо, що ця людина зараз щаслива? Певне, ні.
- А які емоції належать до групи емоцій щастя? Наприклад, коли в когось день народження та іменинник отримує чудові подарунки – це ж щастя? А які ще почуття може переживати людина

в такий момент? (Заохотьте дітей озвучити свої пропозиції.) Отже, ці всі емоції належать до групи емоцій щастя.

- Зараз ми робитимемо вправу і створюватимемо групи емоцій.

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 20 хвилин

Створюємо власні групи емоцій

Огляд

Під час цієї вправи учнівство працюватиме над створенням словничка на позначення емоцій та гуртуванням цих слів у групи.

Що вивчатимемо

- Схожі між собою емоції можна об'єднати у групи – так їх легше відрізнити від решти емоцій.
- На позначення одного типу емоцій ми можемо використовувати різні слова, які трохи відрізняються між собою.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- великі аркуші паперу, по одному на групу;
- різнокольорові маркери і ручки.

Схема дій

- Поділіть клас на групи по троє-чотверо учнів і учениць. (Якщо у вас малий клас, можете попросити дітей виконати вправу індивідуально; якщо великий – зробити групки трохи більшими або дати однакове слово більше ніж одній групці.) Виділіть кожній групці достатньо місця для роботи – потрібно, аби діти могли

сісти довкола великого аркуша паперу й малювати на ньому.

- Видайте кожній групці великий аркуш паперу та кольорові ручки. Тоді роздайте групкам по одному слову зі списку. Якщо у вас великий клас і над одним словом працюватиме більше ніж одна групка, то це навіть краще – після завершення вправи ви зможете порівняти результати групок, які працювали над однаковими словами.

Щастя	Страх
Сум	Злість
Співпереживання	Заздрість

- Попросіть групки записати своє слово посередині аркуша паперу великими літерами чорним або синім кольором (або ж зробіть це самі ще до роздавання аркушів).
- Поясніть, що учні й учениці зараз складатимуть групи емоцій до своїх початкових слів. Це означає, що вони підбиратимуть переживання, які схожі на початкове слово і між собою, мов члени однієї родини.
- Попросіть дітей дописати довкола початкового слова інші емоції, які, на їхню думку, схожі на ту, що записана на аркуші. Які ще емоції належать до цієї групи?
- На цьому етапі не варто перейматися тим, щоб діти записували саме слова на позначення емоцій і якими частинами мови вони при цьому послуговуються (іменниками чи прикметниками).
- Якщо потрібно, допомагайте учнівству запитаннями: «Що це за емоція?», «Як би ми назвали невеличкий спалах

цієї емоції?», «Як би ми назвали сильний сплеск цієї емоції?», «Як би ми назвали лісову пожежу цієї емоції?», «Які інші емоції можливі, коли ми переживаємо цю емоцію?».

- Якщо потрібно, можете також допомогти дітям підказками до їхніх груп емоцій, наприклад:
- **Щастя:** радість, захоплення, полегшення, спокійність, задоволеність, усе гаразд.
- **Сум:** горе, знеохочення, розчарування, самотність, безсилля, безнадійність, пригніченість.
- **Співпереживання:** любов, симпатія, захоплення, милування, дружба, довіра, близькість, пов'язаність.
- **Страх:** тривожність, хвилювання, знервованість, шок, відчай, паніка, жах, безсилля.
- **Злість:** розчарування, обридливність, гіркота, лютя, обурення, гнів.
- **Заздрість:** заздрісність, образа, скупість, бажання позмагатися, бажання усіх здолати.
- У процесі виконання вправи заохотьте дітей домалювати на своєму аркуші личка (емодзі), символи чи позначки для кожного слова на позначення емоцій.
- Після 3-5 хвилин роботи над вправою попросіть групки залишити свій аркуш і переміститися до наступного за годинниковою стрілкою. Як варіант, можете попросити дітей передати свої аркуші сусіднім групкам за годинниковою стрілкою. Таким чином діти матимуть змогу попрацювати над новою емоцією.
- Після зміни аркушів попросіть групки роздивитися отриманий ними постер – якщо вистачить часу, дайте їм хвилину на те, щоб просто ознайомитися з його змістом, потім попросіть ще 5 секунд подивитися і помітити те, чого вони не бачили раніше, і лише тоді додати слова, які, на їхню думку, теж належать до цієї групи емоцій. Можна домальовувати личка-емодзі чи інші ілюстрації до кожного з доданих ними слів. Дайте дітям на це кілька хвилин. Імовірно, що ідей у них буде небагато, тому ця частина вправи може бути короткою. Нова групка може також поставити галочки біля тих слів / ілюстрацій, зроблених попередньою групкою, які їм видаються вдалими. (2 хвилини)
- Далі попросіть кожен групку дописати на аркуші слова на позначення тілесних самовідчуттів, викликаних тією чи іншою емоцією. Ці слова варто дописати безпосередньо поруч зі словом на позначення емоції та скористатися ручкою / маркером іншого кольору. Деякі самовідчуття можуть стосуватися більше ніж однієї емоції у групі. Це можна показати лініями, проведеними від слова на позначення самовідчуття до відповідних емоцій. На дописування самовідчуттів виділіть дітям 3-5 хвилин.
- Залежно від того, скільки у вас є часу, можете продовжити передавати аркуші з групки у групку, щоб діти дописували нові ідеї, або ж зупинитися на цьому етапі. Коли відчуєте, що клас готовий, переходьте до обговорення групками.
- Запросіть кожен групку поділитися своїми напрацюваннями по черзі, допомагайте їм запитаннями:

- З якої емоції ви починали?
- Які інші переживання належать до цієї групи емоцій?
- Які самовідчуття ми переживаємо під впливом цих емоцій?
- Що вас здивувало чи зацікавило з того, що написала групака перед вами? Поясніть.
- Може, ще хтось хоче дописати емоцію або самовідчуття, які належать до цієї групи? (Якщо так, запросіть дітей підійти й дописати.)
- Тепер дозвольте запитати вас: Які думки можуть виникати в голові у людини, яка переживає ці емоції? (Запишіть кілька прикладів думок на аркуші поруч із емоціями.)
- Якщо у вашому класі над одним словом працювала більше ніж одна групака, попросіть дітей звернути увагу на те, чим відрізняються постери різних групок для одного і того ж слова.
- **Збережіть ці аркуші, оскільки вони будуть потрібні вам для подальших уроків.**

Підказки для вчительства

- Можливо, варто записати запитання, подані вище, на дошці або вивести проектором, щоб учнівство бачило їх у процесі роботи в групках.
 - Інший варіант проведення вправи: зафіксувати аркуші з початковими словами на стендах, до яких діти можуть підходити почергово, як окремо, так і групками, змінюючись щотри хвилини. Коли групки повернуться до своїх стендів, із яких починали, можна переходити до загального обговорення.
- #### Приклад проведення
- Пригадуєте, ми говорили про групи емоцій? Хто нагадає нам, що це таке?
 - Сьогодні ми працюватимемо у групках – створюватимемо постери для конкретних емоцій та пов'язаних із ними переживань.
 - Я роздам кожній групці по одній емоції, і хтось із її представників/-ць запишуть це слово посередині вашого аркуша. Після того ви усією групкою подумайте й обговорите, які ще слова мають подібне значення або пов'язані з початковим словом. Починаймо.
 - Коли діти працюватимуть, можете допомагати їм запитаннями:
 - Що це за емоція?
 - Як би ми назвали невеличкий спалах цієї емоції?
 - Як би ми назвали сильний сплеск цієї емоції?
 - Як би ми назвали лісову пожежу цієї емоції?
 - Які інші емоції можливі, коли ми переживаємо цю емоцію?
 - Можете малювати личка (емодзі) чи інші ілюстрації до слів на позначення емоцій на ваших постерах.
 - А зараз кожна групака перейде до наступного постера – подивіться, чи можете ви щось додати до того, що зробили учні й учениці перед вами. Перш ніж що-небудь записувати, зробимо паузу на 5 секунд, роздивимось, а тоді вже почнемо додавати щось нове: слово, малюнок, будь-що, що, на вашу думку, допоможе пояснити початкову

емоцію. Можете поставити галочки біля тих слів і малюнків, з якими ви згодні. (Перемістіть групки між постерами за запланованою вами схемою, потім дайте дітям 5 секунд на розглядання нових аркушів, а тоді ще хвилину на те, щоб дописати нові слова.)

- Тепер зупинімося й перейдемо до самовідчуттів. Спробуйте дописати на своїх аркушах самовідчуття, спричинені тими емоціями, які записані на них. Додайте слова на позначення самовідчуттів поруч із емоціями, які їх викликають. Якщо одне самовідчуття пасує до кількох емоцій, позначте це лініями.
- (Залежно від того, скільки у вас є часу, можете продовжити передавати аркуші з групки у групку або зупинитися на цьому етапі й поділитися думками.)
- Тепер попрацюємо усім класом – проведемо коротке обговорення. Кожна групка розповість про свою групу емоцій. Хто хоче почати?
 - Із якої емоції ви стартували?
 - Які інші емоції належать до цієї групи?
 - Які тілесні самовідчуття можуть бути спричинені емоціями цієї групи?
 - Що вас здивувало або зацікавило із того, що написала попередня групка? Поясніть.
 - Чи хоче хтось додати емоцію або самовідчуття до цієї групи? (Якщо так, запросіть підійти охочих й дописати потрібне на аркуші.)
 - Тепер дозвольте запитати вас таку річ: які думки можуть виникати в голові у людини, яка переживає ці емоції?

- Запишіть кілька запропонованих дітьми прикладів думок на аркуші. Якщо у класі над одним словом працювала більше ніж одна групка, попросіть дітей звернути увагу на те, чим відрізняються постери різних групок для одного і того ж слова. Збережіть аркуші, оскільки вони будуть потрібні вам для подальших уроків.

РЕФЛЕКСІЙНА ПРАКТИКА | 4 хвилини

Схема дій

- Проведіть коротку практику ресурсності / заземлення, а після неї – практику метаусвідомленості (усвідомленість усвідомленості). Це допоможе учням і ученицям знову заспокоїтися та заохотить їх до рефлексій.
- Після практики метаусвідомленості запитайте дітей, чи помітили вони свої самовідчуття, думки або емоції.
- Нагадайте ученицям і учням, що вони вже освоїли кілька інструментів для того, щоб повертати своє тіло у стан збалансованості, якщо раптом переживатимуть неприємні думки, самовідчуття або емоції.

Приклад проведення

- Розмови про емоції можуть збурювати емоції всередині нашого тіла й розуму. Щоб заспокоїтися, проведемо коротку рефлексійну практику в тиші. Можете заплющити очі або опустити погляд до підлоги.
- Уявімо один із наших ресурсів.
- Якщо днями хтось зробив/-ла вам щось хороше, або ви – комусь, можете використати цю ситуацію як ресурс.

- Якщо вам більше до вподоби заземлення, то займіть зручну позу сидячи або торкніться чи візьміть у руки щось приємне.
- Тепер присвятимо кілька хвилин роздумам про свій ресурс або практиці заземлення. (Зробіть паузу.)
- А зараз проведемо зчитування й уважно прислухаймося до самовідчуттів у тілі.
- Якщо знайшли приємне або нейтральне самовідчуття, просто зосередьтеся на ньому і простежте за ним: зміниться воно чи залишиться незмінним. (Зробіть паузу.)
- Якщо не знайшли приємного або нейтрального самовідчуття, то спробуйте зосередити увагу на іншій частині тіла, яка відчувається краще. (Зробіть паузу.)
- Тепер, коли нам зручно, спробуємо заспокоїти свої думки й помічати все, що відбувається з нами.
- Це можуть бути думки, спогади, самовідчуття в тілі або емоції.
- Ми стежитимемо за ними в тиші, не будемо на них реагувати та їх оцінювати.
- Нагадую, що ви можете повернутися до ресурсності або зчитування, якщо відчуєте дискомфорт. Якщо ні – то продовжуйте стежити за тим, що відбувається в голові, протягом ще кількох хвилин. (Зробіть паузу на хвилину або довше.)
- Тепер розплющмо очі або підведемо погляд.
- Чи хтось хоче поділитися тим, на що звернули увагу?

- Чи хтось звернув/-ла увагу на тілесні самовідчуття?
- Чи хтось звернули увагу на думки?
- Чи хтось звернув/-ла увагу на емоції?

Якщо учні й учениці розповідатимуть про неприємні думки, самовідчуття або емоції, нагадайте їм про навички тілесної регуляції, які вони вже освоїли: стратегії «Миттєва допомога!», заземлення, ресурсність або зосередження уваги на нейтральному або приємному самовідчутті в тілі.

ПІДСУМКИ | 3 хвилини

Схема дій

- Що найбільше впало вам у вічі, коли ми створювали групи емоцій?
- Що вас здивувало?
- Що ви дізналися про емоції?
- Чи є у вас якісь думки або запитання про емоції?

НЕОБОВ'ЯЗКОВА РЕФЛЕКСІЙНА ПРАКТИКА | від 30 хвилин до кількох днів

Дайте кожному учневі й кожній учениці можливість обрати якийсь один зі створених ними постерів, який їм хочеться проілюструвати. Після того, як діти зроблять свій вибір, вони розділяться на групки відповідно до того, хто що вподобали. Поставте кожній групці завдання проілюструвати свій постер на новому великому аркуші паперу. Попросіть їх почати з обговорення майбутньої ілюстрації між собою. Тоді дайте можливість спільно попрацювати над

ілюстрацією, яка би передавала суть вибраної ними групи емоцій. За бажанням учні можуть створити колаж (або малюнок-колаж), якщо ви маєте можливість надати їм журнали з картинками, які можна вирізати. Цей проєкт можна зробити за одне заняття або ж розбити на кілька. Коли проєкти будуть готові, попросіть кожну групу презентувати свою ілюстрацію та розповісти, чому вони зробили її саме такою.

НЕОБОВ'ЯЗКОВА РЕФЛЕКСІЙНА ПРАКТИКА | 8-10 хвилини

Якщо у вашому класі є інтернет, попросіть учнівство порівняти свої групи емоцій із тими, що є на сайті «Атлас емоцій» Пола та Ів Екман (www.atlasofemotions.org). Зверніть увагу, що цей сайт є лише англійською та іспанською мовами.

Щастя

Страх

Сум

Злість

Співпереживання

Заздрість

РОЗДІЛ 4

Керування емоціями

УРОК

3

Спалахи емоцій

Мета уроку

Мета уроку – познайомити учнівство з поняттям емоцій, їхнім виникненням і наростанням через розповідь та вправи. Учні й учениці дізнаються,

чим емоції відрізняються від думок і самовідчуттів та як вони всі (емоції, думки й самовідчуття) пов'язані між собою.

Навчальні результати

Учениці й учні:

- дізнаються, як емоції виникають із певних ситуацій та як вони наростають;
- дізнаються, що наш досвід здатен впливати на наші емоції;
- дізнаються, що емоційні реакції на події у різних людей – різні.

Ключові складові



Увага й самоусвідомленість

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- зображення іскри й лісової пожежі (можна використати ті, що були у третьому розділі);
- дві мотузки довжиною приблизно 6 м кожна;
- розповідь і запитання до неї, подані в цьому уроці.

Тривалість

30 хвилин

«РОЗІГРІВ» | 4 хвилини

- Підготуймося до короткої вправи на увагу. Як ви хочете почуватися на рівні тіла?
- Спершу сядьмо зручно та рівно. Погляд опустімо додола 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 усередині? 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 тіла, але намагайтеся нікого не потурбувати. Якщо все гаразд, то просто зосередьтеся на своєму ресурсі. (Зробіть паузу.)
- Тепер усвідомимо дихання. Спробуймо зосередити увагу на диханні – на вдихах і 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.)
- Увагу можна підсилювати зосередженням на самовідчуттях або на диханні. Ви можете самі обрати, що вам більше до вподоби.
- Що ви помічаєте? (Поділіться думками вголос.)

ПРЕЗЕНТАЦІЯ / ОБГОВОРЕННЯ |

5 хвилин

Огляд

Ця презентація з обговоренням готує учнівство до вправи для осмислення, яка буде наступною. Клас пригадає метафору іскри й лісової пожежі та познайомиться з ідеєю про те, що особистий досвід впливає на реакцію різних людей на одну й ту саму подію.

Що вивчатимемо

- Досвід може спровокувати в людині емоції.
- Можна навчитися краще виловлювати тригери / іскри і розуміти, у яку зону вони нас відправляють.
- У різних людей можуть бути різні тригери до емоцій, оскільки на оцінку ситуації впливає і особистий досвід, і стан нервової системи кожної людини.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- зображення іскри й лісової пожежі (можна використати ті, що були у третьому розділі).

Схема дій

- Нагадайте учнівству приклад про іскру й лісову пожежу.
- Запитайте, що вони пам'ятають про цю метафору та як вона співвідносна з емоціями.
- На прикладі двох дітей, одну з яких колись укусила собака і яка тепер боїться псів (або щось подібне), поговоріть про те, як по-різному оцінюємо ми ситуації залежно від особистого досвіду. Поняття оцінки ситуації використовуватимемо надалі впродовж розділу.

Підказки для вчительства

Можете адаптувати цю розповідь під свій контекст, але так, щоб вона була коротка і проста.

Приклад проведення

- Пам'ятаєте, ми говорили про іскри й лісові пожежі як метафору виникнення й наростання емоцій? Хто хоче поділитися, що ви запам'ятали про ту метафору і як вона співвідноситься з емоціями? (Виділіть час для обговорення.)
- Зараз я розповім вам історію про двох дітей і попрошу вас звернути увагу на те, як вони по-різному оцінюють одну й ту саму ситуацію. Після того ми це обговоримо.

- *Антон і Аліса навчаються в одному класі. Якось вони сиділи на шкільному подвір'ї, коли раптом почули, як гавкає собака. У Аліси вдома живе пес, і вона дуже любить із ним бавитися. Коли вона чує гавкіт, її серце б'ється швидше, бо вона уявляє, що десь поруч бігає песик, із яким можна погратися. Але Антона колись давно укусив собака. Коли він чує гавкіт, його серцебиття теж частішає, тіло закладає, і він із страхом думає про те, що десь поруч бігає пес.*
- Які емоції (чи емоцію) переживає Аліса? А Антон?
- Якщо гавкіт – це іскра для Антона, яка здатна запустити в ньому страх, то чи запускає ця іскра страх у Аліси?
- Ці діти мають деякі однакові самовідчуття, наприклад, частіше серцебиття, але інші відчуття на рівні тіла в них різні.
- Як гадаєте, що зараз відбувається у нервовій системі Антона? У якій із трьох зон він зараз перебуває?
- А Аліса?
- Гавкіт однаковий для дітей, але Аліса й Антон по-різному його оцінюють. Аліса не вбачає у ньому небезпеки, а от Антон – навпаки. Нервова система людини постійно оцінює все, що відбувається довкола неї. Це так і називається – оцінка ситуації.

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 14 хвилин

Тарасів складний день

Огляд

Під час цієї вправи учнівство послухає розповідь про Тараса і спробує віднайти можливі «іскри» або емоційні тригери, подумає, в яку зону відправити Тараса й що той може зробити, щоб повернутися в зону стійкості.

Що вивчатимемо

- Протягом дня людина може стикатися з великою кількістю емоційних подразників.
- Емоції з часом можуть наростати й підштовхувати нас до поведінки, яку ми зазвичай не практикуємо.
- Якщо помічати емоційні подразники, то можна свідомо поводитися так, щоб залишатися або повертатися в зону стійкості.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- дві мотузки довжиною приблизно 6 м кожна;
- розповідь і запитання, подані в цьому уроці.

Схема дій

- За допомогою мотузки (або скотча) окресліть на підлозі три зони (стійкості, збудженості і пригніченості).
- Скажіть учням і ученицям, що зараз ви читатимете їм розповідь про персонажа, у якого видався складний день. Він пережив багато дрібних стресових ситуацій, які накопичилися

і призвели до того, що він «вибухнув». Попросіть учнівство клацати пальцями або підіймати руки, коли вони під час прочитання віднаходять таку «іскру» в подіях того дня. Іскра – це будь-що, що може стати емоційним подразником або перетворитися на лісову пожежу.

- Коли учнівство ідентифікуватиме іскру, попросіть їх стати в ту зону на підлозі, у якій, на їхню думку, перебуває Тарас, персонаж розповіді. Тоді запросіть їх до обговорення за допомогою одного чи кількох запитань.
 - Що стало іскрою?
 - Чому ви стали там, де стоїте?
 - Яку емоцію може переживати Тарас у цей момент?
 - Що сталося б, якби Тарас поведився більш усвідомлено?
 - Чи спробував Тарас загасити іскру, судячи з того, що ви почули? Якщо так, яким чином?
 - Що міг би Тарас зробити, щоб допомогти собі впоратися із цією іскрою?
- Щоб вам було легше, місця з можливими іскрами позначено в тексті зірочкою. Якщо ви читатимете, а учнівство не помічатиме іскор, можете робити паузи в цих місцях і запитувати дітей, чи не здається їм, що тут може бути іскра, і в якій із трьох зон, на їхню думку, перебуває Тарас.

Підказки для вчительства

- Якщо ця розповідь видається вам недоречною для вашого контексту, можете злегка змінити її або вибрати

іншу, яка описує схожу ситуацію. Можете скоротити її за потреби.

- Якщо вам незручно, щоб увесь клас рухався туди-сюди трьома зонами, можете запитувати тих учнів і учениць, які першими зреагували на іскру, стати туди, де, на їхню думку, перебуває Тарас. Решта учнів можуть обговорити, згодні вони з цим чи ні, і за потреби «перемістити» персонаж в іншу зону.
- Як варіант, можна прочитати цю розповідь двічі: за першим разом учні й учениці просто послухають і про себе визначать можливі іскри, а за другим – уже підійматимуть руку або клацатимуть пальцями, коли помічатимуть іскри.
- Упевніться, що вам вистачить часу на рефлексійну практику, щоб учнівство мало можливість вирівнятися після цієї вправи.

ТАРАСІВ СКЛАДНИЙ ДЕНЬ

Тарасів сон урвався раптово. Був пізній ранок. Якимось дивом він не почув будильника.

*– Тарасе! Піднімайся! Запізнився до школи! – почувся крик мами.**

«Чого вона так кричить?!» – промайнуло в голові у хлопця.

– Іду, іду, – пробурмотів він, але мати навряд чи почула.

– Тарасе!

Ось вона вже в кімнаті, її крик стає просто нестерпним. Ніби хтось гучно сигналізує під самісіньким носом. Тарасові аж у вухах задзвеніло. І трохи заболіло.

– Я чую, – сказав він похмуро.

– Тоді вилазь із ліжка, – сказала мама.

Тарас виповз із ліжка й почав одягатися. Хлопець почувався втомленим і трохи роздратованим, а на вулиці, певне, холодно, тож він дістав свій улюблений синій шарф. Він такий м'якенький! Тарас обмотав шарф довкола шиї та йому одразу полегшало. Плетиво ніжно торкалося шкіри. Коли Тарас надягав цей шарф, він завжди згадував свою бабусю, яка його подарувала. Її усмішка ніби осяяла обличчя Тараса, і йому стало трохи радісніше.

– Ходімо! – крикнула мама. Тарас підхопив рюкзак, закинув туди свій обід разом із улюбленим соком, і за якусь мить уже сидів в авто, що мчало його до школи.

Коли Тарас вийшов біля школи, то помітив групу хлопців, які йому не дуже подобалися. Ті хлопці були на кілька років старшими й часто поводитися з ним грубо. Тарас намагався триматися від них подалі, але хтось із хлопців гукнув його. Щойно Тарас почув знайомий голос, як тілом уздовж хребта пробіг холодок, а ноги ніби занімили. Один із хлопців підійшов до Тараса і хотів схопити його, але той спритно увернувся й поспішив до школи.*

Нарешті рідний клас! Тарас сів за свою парту поруч із другом Андрієм, якого він був радий бачити. Серце вистрибувало з грудей, але біля друга Тарасові стало краще. Учителя, пана Рожевощі, він майже не чув. «Паном Рожевощі» його називали за те, що він вічно носив рожеві краватки.

І тут пан Рожевощі почав роздавати дітям аркуші паперу. У Тараса аж очі на лоба полізли. Це ще що таке? Контрольна?

– У нас що, контрольна? – прошепотів він до Андрія.

Той кивнув.

– Ага, а ти що, не готувався?

– Ні, я геть забув. Узагалі не дивився на неї!*

Тарас застогнав від безсилля. Коли це пан Рожевощі говорив про контрольну? Хлопець розсердився на вчителя – а заодно й на себе, як він міг забути!

Коли пан Рожевощі поклав Тарасові на парту аркуш із завданнями, Тарас уже знав: контрольну він провалить. Йому стало страшно. У животі закрутило. Він потягнувся до шарфа на шиї – його м'якість заспокоювала.

Але шарфа не було! Тарас здогадався, що, напевне, його стягнув той хлопець, який гнався за ним перед уроками. Коли він це усвідомив, його накрило хвилию безсилля, суму й злості.* Зосередитися на контрольній було нуль шансів.

Після уроків Тарас вийшов почекаати на маму, яка мала забрати його зі школи.

«Тільки б тих хлопців не було, – думав він про себе. – Це останнє, чого мені хочеться».

Та хто б сумнівався: ненависні хлопці були тут як тут.

«І де та мама?» – подумав Тарас, коли побачив їх.

– Ей, ти! – гукнув один, і вся компанія рушила до Тараса.*

Тут саме нагодилася мама. Тарас швидко відкрив двері авто й застрибнув усередину.

– Ти де була? – гаркнув він. – Ти запізнилася!

Мати від здивування аж рота відкрила.

– Тарасе! Ти чого волаєш?

Тарас зняв рюкзак, жбурнув його на підлогу і почав топтати.

– Ненавиджу цю школу!

– Тарасе! Ти як себе поводиш? – скрикнула мама.

І тут він помітив, що топчеться по пакунку з обідом і пакетиком соку, який залишив собі на потім. Сік розлився на килимок і всередину рюкзака. Що там творилося! Тарасова злість обернулася смутком, і він розплакався.*

– Тарасику, серденько, – сказала мама. – Мені так прикро, що ти засмутився. У всіх бувають невдалі дні. Хочеш, поговоримо про це? Придумаймо якесь кльове заняття, коли повернемося додому.



Приклад проведення

- Сьогодні ми прочитаємо розповідь про персонажа на ім'я Тарас, якого цілий день оточують дрібні стресові ситуації, що аж під кінець він «виходить із себе». Я читатиму цю історію вголос і запрошую вас її уважно послухати. Коли помічатимете «іскру», яку переживає Тарас, клацайте пальцями або піднімайте руку.
- Коли ви це робитимете, я зупинятимусь і проситиму вас ставати в одну із зон, що ми тут створили на підлозі, – зону збудженості, пригніченості або стійкості, залежно від того, як ви оцінюєте стан Тараса в цю мить. Після того, як усі стануть, я попрошу кількох охочих відповісти на кілька запитань. Після обговорення продовжимо слухати розповідь. Чи є у вас запитання перед початком?
- Спробуймо робити вправу. (Починайте читати розповідь. Коли учні й учениці помічатимуть іскру, попросить їх ставати в ту зону, де, на їхню думку, зараз перебуває Тарас, і запропонуйте їм такі запитання.)
- Що стало іскрою?
- Чому ви стали там, де стоїте?
- Яку емоцію може переживати Тарас у цей момент?
- Що сталося б, якби Тарас поведився більш усвідомлено?
- Чи спробував Тарас загасити іскру, судячи з того, що ви почули? Якщо так, яким чином?
- Що міг би Тарас зробити, щоб допомогти собі впоратися із цією іскрою?

- (Повторюйте цей процес, допоки завершите з розповіддю. Виділіть достатньо часу учнівству для обговорення ідей – це важливіше, ніж пройти всю історію повністю.)

РЕФЛЕКСІЙНА ПРАКТИКА | 4 хвилини
 Ресурсність і заземлення
Огляд

- Скажіть учням і ученицям, що в усіх бувають складні дні та всі можуть «вибухнути» після накопичення дрібних стресових ситуацій, і проведіть із ними ресурсність, заземлення і практику зміцнення уваги.

Приклад проведення

- Усі ми час від часу переживаємо складні дні. Дрібні події накопичуються й доводять нас до стресу чи емоційного виснаження. У такому стані ми часто робимо те, чого зазвичай не зробили б – наприклад, «виходимо з себе».
- Саме тому ми навчаємося з вами заспокоювати своє тіло й розум за допомогою таких інструментів, як ресурсність, заземлення, відточування уваги й усвідомленість.
- Тепер, коли ми стикатимемося з іскрою, ми зможемо її помітити, розслабитися і допомогти собі.
- Проведімо практику ресурсності в тиші.
- Якщо недавно хтось зробив/-ла для вас щось добре, можете скористатися цією ситуацією як ресурсом.

- Якщо волієте провести заземлення, то знайдіть зручну позу для сидіння або щось, що вам приємно тримати в руках або цього торкатися.
- А зараз кілька хвилин подумаймо про свої ресурси або проведемо заземлення. (Зробіть паузу.)
- Тепер проведемо зчитування і звернімо увагу на самовідчуття в тілі.
- Якщо знайшли приємне або нейтральне самовідчуття, то просто зупиніть на ньому свою увагу і простежте за ним – змінюється воно чи залишається незмінним. (Зробіть паузу.)
- Якщо не знайшли приємного або нейтрального самовідчуття, спробуйте змістити увагу на іншу частину тіла й віднайти місце, яке відчувається краще. (Зробіть паузу.)
- Якщо хочете, зосередьтеся на диханні – так, як ви звично дихаєте. Порахуйте, наприклад, вдихи й видихи.
- Якщо увага до дихання викликає у вас дискомфорт, поверніться до ресурсу або заземлення чи просто зробіть невелику паузу. Головне – нікого при цьому не потурбувати. (Зробіть паузу на 15-30 секунд.)
- Що ви помітили в собі на рівні тіла?

ПІДСУМКИ | 3 хвилини

- Коли слухали історію про Тараса, що відбувалося у вашому тілі? Чи з'явилися у вас якісь тілесні самовідчуття? Де саме?
- А почуття? Коли і які емоції ви відчували?
- Чи з'явилися у вас певні думки, коли ви слухали цю розповідь?
- Чи дізналися ви щось про емоції, чого раніше не знали?

КЕРУВАННЯ ЕМОЦІЯМИ

Антон і Аліса навчаються в одному класі. Якось вони сиділи на шкільному подвір'ї, коли раптом почули, як гавкає собака. У Аліси вдома живе пес, і вона дуже любить із ним бавитися. Коли вона чує гавкіт, її серце б'ється швидше, бо вона уявляє, що десь поруч бігає песик, із яким можна погратися. Але Антона колись укусив собака. Коли він чує гавкіт, його серцебиття теж частішає, тіло залякає, і він з острахом думає про те, що десь поруч бігає пес.

РОЗДІЛ 4

Керування емоціями

УРОК

4

Емоції та потреби

Мета уроку

Мета уроку – допомогти учням і ученицям вивчити зв'язок між потребами та емоціями, оскільки останні часто виникають на фоні того, що деякі наші потреби не задоволені. Розуміння

цього зв'язку допоможе учнівству розібратися у власних емоціях, а заодно сприятиме розвитку їхнього вміння співчувати і співпереживати собі та іншим.

Навчальні результати

Учениці й учні:

- опишуть власні емоції й пізнають потреби, що постають за ними;
- дізнаються про те, що складні почуття, несприятливі ситуації та обмеження є в житті кожної людини.

Ключові складові

**Увага й самоусвідомленість**

Тривалість

30 хвилин

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- роздаткові матеріали, подані наприкінці уроку («Список наших спільних потреб»);
- дошку або великі аркуші паперу й маркери;
- примірники історії «Тарасів складний день» для кожної групки з двох-трьох учнів і учениць для того, щоб читати й робити примітки;
- письмове приладдя для кожного / кожної.

«РОЗІГРІВ» | 4 хвилини

- Приготуймося до короткої вправи на увагу. Як би ми хотіли почуватися фізично?
- Спершу розмістимося зручно, спину тримаємо рівно. Погляд зосередьте на підлозі або заплющте очі.
- Перш ніж почати працювати над увагою, проведемо невелику практику ресурсності або заземлення, щоб заспокоїти тіло. Нехай кожен / кожна із вас зупиниться на ресурсі зі свого набору або обере чи уявить новий.
- Тепер подумаємо про цей ресурс і спробуємо зосередити всю увагу на ньому протягом хвилини у тиші. Якщо вам більше підходить заземлення, можете попрактикувати його. Що б ви не вибрали, робімо це тихо і з повною увагою до процесу. (Зробіть паузу.)
- Що ви помічаєте у своєму тілі? Якщо вам зараз приємно або нейтрально, зосередьтеся на цьому відчутті.
- Якщо вам зараз неприємно, то змініть ресурс або проведіть заземлення. Можете також змінити положення тіла, але намагайтеся не потурбувати при цьому інших учнів і учениць. А тоді затримайте увагу на своєму ресурсі. (Зробіть паузу.)
- Тепер зосередьмося на диханні. Спробуємо простежити за тим, як ми вдихаємо й видихаємо.
- Якщо вам некомфортно стежити за диханням, можете повернутися до практики ресурсності або заземлення чи просто перепочити. Головне – ніко-

го 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 чи більше.)
- Увагу можна поліпшити, якщо зосереджуватися на відчуттях усередині тіла або диханні. Вибір завжди за вами.
- Що ви помітили? (Дайте ученицям і учням можливість висловитися.)

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 8 хвилин
Створюємо групи емоцій**Огляд**

- Під час цієї вправи учні й учениці поділяться на групи і створюватимуть списки «спільних потреб» – базових потреб для більшості людей на планеті.
- Після цього вони дізнаються, які емоції можуть виникнути, якщо та чи інша потреба є задоволеною або залишається незадоволеною.

Що вивчатимемо

- Деякі наші потреби є дуже особистими, але більшість є спільними для багатьох людей.
- Ми часто переживаємо емоції тоді, коли та чи інша потреба є задоволеною або залишається незадоволеною.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- примірники роздаткових матеріалів, поданих наприкінці уроку («Список наших спільних потреб»);
- письмове приладдя для кожного / кожної;
- дошку або великі аркуші паперу;
- маркери.

Схема дій

- Розподіліть учениць і учнів на групи по двоє-троє і роздайте кожній групці примірник «Списку наших спільних потреб», поданого наприкінці уроку.
- Повідомте дітям, що цей список є відправною точкою обговорення. Можливо, вони захочуть додати до списку інші потреби.
- Попросіть клас дописати інші спільні потреби в запропоновані категорії (або в категорію «Інше», якщо жодна не підходить). Якщо це допоможе, можете порекомендувати учнівству провести короткий мозковий штурм із пошуку синонімів для запропонованих назв категорій.
- Коли потреби буде додано до всіх категорій, попросіть групки учнів і учениць обрати собі дві потреби зі списку і придумати приклади емоцій, які можуть при цьому виникнути, якщо їх задовольнити, та які – якщо не задовольнити.
- Після цього зберіть клас разом для обговорення.

Підказки для вчительства

- Після завершення вправи зберіть списки спільних потреб у всіх групок. Сформууйте з них «Список наших спільних потреб», прикріпіть його на великий аркуш паперу або повісьте на стіну, щоб мати можливість повертатися до нього пізніше. Можна скласти цей список на одному великому аркуші зі слів учнів і учениць у процесі обговорення, але це забере більше часу.
- Зразок такого списку подано наприкінці цього уроку. Ви можете скористатися ним, а можете показати його класові й дописати до нього пункти за бажанням дітей.

Приклад проведення

- *Сьогодні ми говоритимемо про потреби. Це те, що нам як людям необхідно, аби вижити, процвітати і бути щасливими. Прочитайте, будь ласка, список, який вам роздали. Що ви помітили? Що вас здивувало? (Виділіть трохи часу на обговорення.)*
- *Цей список – лише відправна точка для нас. Зараз ми додамо сюди інші потреби.*
- *Ми працюватимемо в невеликих групках – проведемо короткі мозкові штурми про те, які потреби варто дописати в кожен з категорій. Якщо комусь спаде на думку потреба, яка не вписується в жодну категорію, вписуємо її в категорію «Інше».*
- *Спочатку можете подумати про синоніми або схожі слова до тих, що вже вписані. Це допоможе вам із мозковим штурмом.*

- Спробуйте дописати бодай по кілька потреб до кожної категорії.

Дайте групкам можливість якийсь час попрацювати і стежте за тим, як вони просуваються уперед. Коли кожна групка допише по кілька нових потреб у кожну категорію, переходьте до наступного кроку.

- А зараз подумаймо про зв'язок між потребами й емоціями. Нехай кожна групка обере собі по дві потреби зі свого списку і дасть відповідь на таке запитання: «Які емоції можуть з'явитися, якщо цю потребу буде задоволено?». Запишіть ці емоції. Після цього поставте запитання: «А які емоції виникнуть, якщо цю потребу не буде задоволено?» і запишіть їх також.
- Спробуймо проаналізувати одну потребу разом. Візьмімо «безпеку». Скажімо, я маю потребу в безпеці, і коли ця потреба не задоволена, які емоції я можу відчувати? (Страх, тривожність.) А якщо моя потреба в безпеці задоволена, і я почуваюся безпечно, які емоції я переживатиму? (Спокій, щастя, радість.)
- Тепер оберіть дві потреби, які б хотіла обміркувати ваша групка, і запишіть емоції, які виникають у вас у зв'язку із задоволеністю чи незадоволеністю цих потреб.

Дайте учням і ученицям можливість попрацювати деякий час. Відстежуйте їхній поступ. Коли зрозумієте, що часу минуло вдосталь, попросіть кожен групку поділитися напрацюваннями.

- Що ми помітили у зв'язку з потребами й емоціями?

- Якби хтось, хто не вивчав емоції, сказав вам таку фразу: «Емоції виникають і зникають. Не думаю, що вони якимось пов'язані з моїми потребами», що б ви сказали цій людині?

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 13 хвилин

Вивчення потреб

Огляд

Під час цієї вправи учні й учениці перечитають історію про «Тарасів складний день», але цього разу аналізуватимуть потреби Тараса й те, як задоволення і незадоволення цих потреб пов'язане з його емоціями.

Що вивчатимемо

Свої емоції та емоції інших людей часто легше зрозуміти, якщо сприймати їх у контексті потреб.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- примірник історії «Тарасів складний день» для кожної групки з двох-трьох учнів і учениць – щоб читати й робити примітки;
- список спільних потреб – примірники для роздачі або один для усіх на великому аркуші.

Схема дій

- Повідомте учням і ученицям, що зараз вони перечитуватимуть історію «Тарасів складний день». Нагадайте їм, що коли минулого разу читали її, то виділяли й обговорювали іскри. А цього разу можна зважати на пов'язані

з іскрами емоції, але основну увагу приділяти пошуку потреб Тараса, які задовольняються або ні.

- Розподіліть клас на групки по чотири учні й учениці та роздайте кожній групці примірник розповіді. (Цю вправу можна робити також цілим класом.)
- Попросіть їх разом перечитати історію про Тараса й підкреслити ті місця, де він, вочевидь, має якусь потребу, і цю потребу або задовольняють, або ні.
- Попросіть дітей дописати потребу біля кожного підкресленого фрагмента тексту.
- Зберіть клас до купи і запросіть кожну групку розповісти про одну з Тарасових потреб, його емоційну реакцію на неї та що він робив (якщо робив), щоб цю потребу задовольнити.
- Нехай учні й учениці звернуть увагу, які з підкреслених ними потреб є в списку, а яких нема. Ті, котрих немає, чи задовольняють їхні потреби зі списку? Якщо ні, можна дописати нову потребу до списку спільних потреб.

Підказки для вчительства

Жодних.

ТАРАСІВ СКЛАДНИЙ ДЕНЬ

Тарасів сон урвався раптово. Був пізній ранок. Якимось дивом він не почув будильника.

– Тарасе! Піднімайся! Запізнився до школи! – почувся крик мами.*

«Чого вона так кричить?!» – промайнуло в голові у хлопця.

– Іду, іду, – пробурмотів він, але мати навряд чи почула.

– Тарасе!

Ось вона вже в кімнаті, її крик стає просто нестерпним. Ніби хтось гучно сигналізує під самісіньким носом. Тарасові аж у вухах задзвеніло. І трохи заболіло.

– Я чую, – сказав він похмуро.

– Тоді вилазь із ліжка, – сказала мама.

Тарас виповз із ліжка й почав одягатися. Хлопець почувався втомленим і трохи роздратованим, а на вулиці, певне, холодно, тож він дістав свій улюблений синій шарф. Він такий м'якенький! Тарас обмотав шарф довкола шиї, і йому одразу полегшало. Плетиво делікатно торкалося шкіри. Коли Тарас надягав цей шарф, він завжди згадував свою бабусю, яка його подарувала. Її усмішка ніби осяяла обличчя Тараса, і йому стало трохи радісніше.

– Ходімо! – крикнула мама. Тарас підхопив рюкзак, закинув туди свій обід разом із улюбленим соком, і за якусь мить уже сидів в авто, що мчало його до школи.

Коли Тарас вийшов біля школи, то помітив групу хлопців, які йому не дуже подобалися. Ті хлопці були на кілька років старшими й часто поводитися з ним грубо. Тарас намагався триматися від них подалі, але хтось із хлопців гукнув його. Щойно Тарас почув знайомий голос, як тілом уздовж хребта пробіг холодок, а ноги ніби заніміли. Один із хлопців підійшов до Тараса і хотів схопити його, але той спритно увернувся й поспішив до школи.

Нарешті рідний клас! Тарас сів за свою парту поруч із другом Андрієм, якого він був радий бачити. Серце вистрибувало з грудей, але біля друга Тарасові стало краще. Учителя, пана Рожевощі, він майже не чув. «Паном Рожевощі» його називали за те, що він вічно носив рожеві краватки.

І тут пан Рожевощі почав роздавати дітям аркуші паперу. У Тараса аж очі на лоба полізли. Це ще що таке? Контрольна?

– У нас що, контрольна? – прошепотів він до Андрія.

Той кивнув.

– Ага, а ти що, не готувався?

– Ні, я геть забув. Узагалі не дивився на неї!

Тарас застогнав від безсилля. Коли це пан Рожевощі говорив про контрольну? Хлопець розсердився на вчителя – а заодно й на себе, як він міг забути!

Коли пан Рожевощі поклав Тарасові на парту аркуш із завданнями, Тарас уже знав: контрольну він провалить. Йому стало страшно. У животі закрутило. Він потягнувся до шарфа на шиї – його м'якість заспокоювала.

Але шарфа не було! Тарас здогадався, що, напевне, його стягнув той хлопець, який гнався за ним перед уроками. Коли він це усвідомив, його накрило хвилию безсилля, суму й злості. Зосередитися на контрольній було нуль шансів.

Після уроків Тарас вийшов почекати на маму, яка мала забрати його зі школи.

«Тільки б тих хлопців не було, – думав він про себе. – Це останнє, чого мені хочеться».

Та хто б сумнівався: ненависні хлопці були тут як тут.

«І де та мама?!» – подумав Тарас, коли побачив їх.

– Ей, ти! – гукнув один, і вся компанія рушила до Тараса.

Тут саме нагодилася мама. Тарас швидко відкрив двері авто й застрибнув усередину.

– Ти де була? – гаркнув він. – Ти запізнилася!

Мати від здивування аж рота відкрила.

– Тарасе! Ти чого волаєш?

Тарас зняв рюкзак, жбурнув його на підлогу і почав топтати.

– Ненавиджу цю школу!

– Тарасе! Ти як себе поводиш? – скрикнула мама.

І тут він помітив, що топтався по пакунку з обідом і пакетиком соку, який залишив собі на потім. Сік розлився на килимок і всередину рюкзака. Що там творилося! Тарасова злість обернулася смутком, і він розплакався.

– Тарасику, серденько, – сказала мама. – Мені так прикро, що ти засмутився. У всіх бувають невдалі дні. Хочеш, поговоримо про це? Придумаймо якесь кльове заняття, коли повернемося додому.

Приклад проведення

- Хто пам'ятає історію про Тараса, яку ми нещодавно читали? Що ми тоді робили з цією розповіддю? Точно, ми шукали іскри й говорили про те, як Тарас рухався різними зонами-станами.
- Сьогодні ми знову прочитаємо історію про цього хлопця і згадаємо ті стресові моменти, що він пережив. Але цього разу шукатимемо потреби Тараса, які були або не були задоволені. А тоді визначимо, як вони пов'язані з емоціями, які він переживає.
- Кожна група має примірник цієї розповіді. Оберіть когось із групи, хто зачитає вам її вголос. А решта учнів і учениць підніматимуть руку щоразу, коли чутимуть щось про потреби Тараса. Підкресліть у тексті три-п'ять слів, що позначають цю потребу. Перегляньте увесь текст.
- (Дайте групам час для того, щоб подивитися увесь текст. Коли всі закінчать, переходьте до наступного кроку.)
- Тепер зверніть увагу на список спільних потреб і обговоріть групою такі запитання: «Які з Тарасових потреб уже є в списку? Яких іще немає?»
- Оберіть якусь із Тарасових потреб і визначте, яка емоція виникла в нього у зв'язку з цим. Обговоріть цю думку своєю групою. Послухайте, що висловлюватимуть інші учасники.
- Тепер знову працюємо цілим класом. Нехай кожна група розповість усім про одну з Тарасових потреб, емоцію, що виникла у зв'язку з цією потребою,

та що він зробив, аби дати собі з цим раду (якщо зробив). (Дайте учням і ученицям можливість висловитися.)

- Ви чудово попрацювали: звернули увагу на різні потреби Тараса й визначили, якими емоціями він реагував на них і як турбувався про себе (чи не турбувався). Дякую всім за осмислену роботу з потребами й емоціями.

РЕФЛЕКСІЙНА ПРАКТИКА | 7 хвилин

Мої потреби

Огляд

- Учні й учениці проведуть коротку рефлексійну практику щодо того, яку свою потребу вони зараз вважають найважливішою, що допомагає їм задовольнити її та як вони почуватимуться при цьому.
- Рефлексії над потребами діти проведуть паралельно з відстежуванням самовідчуттів у своєму тілі.

Що вивчатимемо

- У різних людей у різних ситуаціях виникають різні потреби.
- Наші думки про потребу та її задоволеність / незадоволеність впливають на наш емоційний стан і нервову систему.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- список спільних потреб;
- аркушки паперу для кожного учня й кожної учениці;
- письмове приладдя.

Схема дій

- Попросіть учнів і учениць написати свої імена на аркушиках.
- Запропонуйте дітям визначити одну особисту потребу, яка для них зараз дуже важлива, і записати її на аркушику. Це може бути потреба зі списку або така, якої там немає.
- Поясніть учням і ученицям, що це особиста справа – її результатами не доведеться ділитися з класом, тільки якщо побажають.
- Попросіть дітей обдумати про себе, які речі в житті задовольняють цю потребу, і записати їх на аркуші. Якщо нічого не спадає на думку, попросіть кожну й кожного уявити, що могло би допомогти їм задовольнити її.
- Попросіть учнів і учениць подумати, як би вони почувалися, якби ця потреба була повністю задоволеною. А тоді нехай прислухаються до своїх самовідчуттів – як ця емоція відгукується в тілі (зчитування). Дайте дітям можливість попрактикувати заземлення або ресурсність, якщо самовідчуття неприємні.
- Запропонуйте учням і ученицям поділитися результатами вправи з класом, якщо хтось має таке бажання.
- Запропонуйте їм поставити списаний аркуш у свою ресурсну папку або віддати її вам для приватного прочитання.

Підказки для вчительства

За матеріалами зібраних аркушів ви зможете почерпнути цінну інформацію про поточний стан учня або учениці.

Приклад проведення

- *А зараз проведемо коротку рефлексійну практику в тиші.*
- *Нехай кожен / кожна із вас подивиться на список наших спільних потреб.*
- *Оберіть одну потребу, яка видається вам особливо важливою зараз, і обведіть її.*
- *Якщо вашої потреби нема в списку, допишіть її й теж обведіть.*
- *Цю вправу ми робитимемо приватно, тому ніхто не побачить, що ви обводите і що пишете. Вам не треба буде розповідати про це класові.*
- *Зараз витратьте хвилинку на обдумування. Які речі у вашому житті допомагають вам задовольняти цю потребу? Можете записати їх, якщо хочете.*
- *Якщо такі речі не спадають вам на думку, уявіть, що могло би допомагати вам задовольняти цю потребу. Запишіть їх, якщо хочете. (Зробіть паузу на 30-60 секунд.)*
- *А тепер поміркуймо про таку річ: як би ви себе почували, якби ця потреба була повністю задоволена? Уявіть таку ситуацію. (Зробіть паузу на 30 секунд.)*
- *А тепер на хвильку зверніть увагу на те, що ви помічаєте в своєму тілі. Якщо є якісь неприємні відчуття, пам'ятайте, що ви завжди можете перевести увагу на іншу частину тіла, яка відчувається краще, або попрактикувати заземлення або ресурсність. (Зробіть паузу на 30 секунд.)*
- *Дякую всім. Може, хтось хоче поділитися написаним із класом? Це необов'язково.*

- Можете покласти ці аркуші у свої ресурсні папки або віддати їх мені, якщо хочете, щоб я ознайомилася/-вся. Я нікому їх не показуватиму.

ПІДСУМКИ | 3 хвилини

- Чи вплинули на вашу нервову систему роздуми про ваші потреби? Чи помічали ви якісь зміни у своєму тілі, коли думали про потребу або її повне задоволення?
- Що відбувалося з вами, коли ми перечитували розповідь про Тараса, зосереджуючись на його потребах?
- Чи дізналися ви про зв'язок між потребами й емоціями щось таке, чого не знали раніше?

СПИСОК НАШИХ СПІЛЬНИХ ПОТРЕБ

Співпереживання

**Фізичне
здоров'я**

Свобода

Рівність

Безпека

Сенс

Ігри / Веселощі

Довіра

Інше

ПРИКЛАД СПИСКУ НАШИХ СПІЛЬНИХ ПОТРЕБ

Співпереживання

прийняття
прихильність
приналежність
близькість
спільнота
емпатія
дружба
включеність
любов
виховання
повага
самоповага

Фізичне здоров'я

повітря
вправи
їжа
природа
відпочинок
розслаблення
дах над головою
сон
вода

Свобода

вибір
упевненість
освіта
незалежність
знання
самовираження
простір

Рівність

рівні права
чесність
справедливість
взаємність

Безпека

дім
мир
захист
стабільність
дах над головою

Сенс

напрямок
важливість для інших
мета
самооцінка
розуміння

Ігри / Веселощі

краса
творчість
веселощі
ігри
гумор
забави

Довіра

прийняття
послідовність
чесність
цілісність
відкритість
порядок

Інше

РОЗДІЛ 4

Керування емоціями

УРОК

5

Часова шкала емоцій

Мета уроку

Мета цього уроку – дати учнівству можливість дізнатися про те, що, попри начебто спонтанну й миттєву природу емоцій, вони насправді відбуваються в рамках процесу, який має конкретну часову шкалу. Якщо знати

етапи цієї часової шкали, то можна зрозуміти стадії переживання емоції й ідентифікувати моменти, в яких варто поводитися більш усвідомлено, щоб перервати хід емоції, якщо є така потреба і бажання.

Навчальні результати

Учениці й учні:

- дізнаються, що емоції з'являються в рамках певного процесу;
- зрозуміють, які етапи має процес розгортання емоції;
- дізнаються, як за допомогою усвідомленості створити «проміжок» між подразником і емоційною реакцією на нього.

Ключові складові



Увага й самоусвідомленість

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- роздруківки часової шкали емоцій, подані в цьому уроці, по три примірники для кожного і кожної;
- роздруківки розповіді про Антона й Алісу, по одній на групку із трьох-чотирьох учнів і учениць (ця історія подана наприкінці третього уроку цього розділу).

Тривалість

30 хвилин

«РОЗІГРІВ» | 4 хвилини

- Підготуйтеся до короткої вправи на увагу. 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, робімо це тихо і з повною увагою. (Зробіть паузу.)
- Що ви помічаєте усередині? Якщо знайшли приємне або нейтральне самовідчуття, можете зафіксувати увагу 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 усе гаразд, то просто сконцентруйтеся на своєму ресурсі. (Зробіть паузу.)
- Тепер усвідомимо дихання. Спробуймо зосередити увагу на диханні – на вдихах і видихах.
- Якщо від уваги до дихання вам стає незручно, можете повернутися до свого ресурсу або провести заземлення. Також можна просто зробити невеличку перерву, головне – нікого не потурбувати. (Зробіть паузу на 15–30 секунд.)

- Якщо відволічетесь, просто повертайтеся думками й увагою до дихання. Можете також полічити вдихи і видихи. (Зробіть трохи тривалішу паузу – пів хвилини – хвилину або довше.)
- Увагу можна підсилювати зосередженням на самовідчуттях або диханні. Ви можете самі обрати, що вам більше до вподоби.
- Що ви помічаєте? (Висловіться уголос.)

ПРЕЗЕНТАЦІЯ / ОБГОВОРЕННЯ |

17 хвилин

Часова шкала емоції

Огляд

- Під час цієї вправи ви покажете учнівству часову шкалу емоцій і поговорите про те, що емоції – це процес.
- Розповісте учнівству про різні етапи розвитку емоцій у часі й пов'язану з ними термінологію.
- Після цього учнівство об'єднується у групи і заповнить часову шкалу емоцій відповідно до поданої в уроці розповіді.

Що вивчатимемо

- Емоції є частиною певного процесу.
- Цей процес має свої етапи, які можна ідентифікувати.
- Усвідомленість під час цього процесу допомагає створити «проміжок» між подразником і емоційною реакцією на нього.
- Якщо будемо більш усвідомленими, то зможемо впливати на цей процес і змінювати його результати.

- Якщо будемо менш усвідомленими, то сильні емоції можуть підштовхнути нас до такої поведінки, яка шкодитиме нам самим або іншим.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- зразок часової шкали емоцій, поданий наприкінці цього уроку, по одному на двох-трьох учнів і учениць, щоб вони могли на ньому писати;
- роздруківки розповіді про Антона й Алісу, по одній на групу з трьох-чотирьох учнів і учениць.

Схема дій

- Покажіть класові зразок часової шкали емоцій.
- Розкажіть їм, що часова шкала – це схематичне зображення певного процесу та його етапів. У нашому випадку процес – це виникнення емоції та її подальший вплив на поведінку людини. Як і більшість часових шкал, ця має початок, середину і кінець.
- Обговоріть усі терміни й поняття з часової шкали емоцій, які можуть бути незрозумілі учнівству.
- Об'єднайте учнів і учениць у групи по троє-четверо (або проведіть вправу цілим класом).
- Попросіть дітей поспілкуватися у групах про те, що їм впадає у вічі на поданій схемі. А після того – поділитися своїми думками з усім класом.
- Нагадайте їм розповідь про Антона й Алісу та перечитайте її класові (або придумайте власну історію за схожим сценарієм).

- Створіть часову шкалу емоцій для Антона й заповніть усі секції на схемі.
- Після того заповніть часову шкалу емоцій для Аліси. Зверніть увагу на відмінності і схожості між цими двома графіками та обговоріть їх.

Підказки для вчительства

- Цю вправу можна виконувати цілим класом, а можна проводити в парах або трійках учнів і учениць із подальшим обговоренням у загальній групі. Можна також попросити половину класу попрацювати над шкалою для Антона, а іншу половину – над шкалою для Аліси. Під час загального обговорення напрацювань одна група презентує шкалу для Антона, а друга – для Аліси.
- Подаємо термінологію, яка допоможе вам провести цей урок. Подумайте над тим, чи всі слова ви хочете подати класові з урахуванням рівня дітей. Ви можете вводити ці терміни поступово протягом кількох днів або тижнів:
 - Емоції починаються із подразника. Подразник – це будь-що, що провокує реакцію. Зазвичай це щось нове в середовищі (наприклад, щось помітили, щось почули від когось), але подразники також можуть бути внутрішніми (подумали про щось чи згадали про щось). Подразники ще називаються словом «тригер», але воно більш специфічне і зазвичай вживається на позначення лише тих, що є негативними.
 - Подразник перебуває в певному контексті. Контекстами можуть бути

такі речі: незадоволені потреби людини, певний стан її автономної нервової системи (де саме з трьох зон перебуває вона зараз, наприклад), настрої людини, розуміння (або нерозуміння) нею ситуації, щось із минулого, що зумовлює ту чи іншу реакцію людини.

- Людина оцінює або судить подразник зазвичай як позитивний, нейтральний або негативний. Це називається оцінкою ситуації. Оцінка ситуації відбувається свідомо чи не свідомо і може ставатися настільки швидко, що здається автоматичною.
- Якщо оцінка ситуації негативна або позитивна, вона може привести до виникнення емоції. Якщо оцінка ситуації нейтральна, сильних емоцій може й не з'явитися.
- Якщо емоція сильна, вона приводить до імпульсу, тобто спонуки діяти певним чином. (У позитивних емоцій цей імпульс іноді полягає в тому, щоб просто насолодитися моментом.)
- Людина може усвідомлювати свою емоцію та її імпульс, а може й не усвідомлювати. Усвідомленість може охоплювати обачність щодо поведінки, яка може нашкодити самій людині або іншим. Сильніша усвідомленість здатна створити «проміжок» між подразником і емоційною реакцією на нього. А нижча усвідомленість може призвести до того, що людина реагуватиме автоматично чи майже автоматично й відтак не матиме місця для втручання в процес розгортання емоції.
- Імпульс може привести людину до певної поведінки, або реакції. Якщо людина не проявить усвідомленості чи обачності, вона може піти на повіді у своєї емоції й зреагувати так, як та велить. За наявності усвідомленості й обачності можна обрати іншу поведінку. Якщо людина вирішує не діяти одразу, це теж певна дія.
- Поведінка приводить до наслідків або результатів, які від неї безпосередньо залежать. Наприклад, якщо розсердитися й накричати на когось, це вплине на те, як інша людина вас сприйматиме. Тоді як стриманість і спокійна реакція можуть привести до геть іншого результату.
- Подані вище терміни можна вписати на картки і тримати їх (або попросити когось із учнівства потримати їх), допоки ви зачитуватимете дітям розповідь.
- Якщо вам здається, що ці терміни надто складні, спробуйте спершу покористуватися словами «початок», «середина» й «кінець» на позначення початкового подразника й оцінки ситуації (початок), емоції та імпульсу (середина) й реакції / поведінки та їхніх наслідків (кінець).

Приклад проведення

(Зверніть увагу: це розповідь із третього уроку четвертого розділу. Там є аркуш для роздрукування, який ви можете розмножити для учнівства, якщо забажаєте.)

- *Антон і Аліса навчаються в одному класі. Якось вони сиділи на шкільному подвір'ї, коли раптом почули, як гавкає собака. У Аліси вдома живе*

пес, і вона дуже любить із ним бавитися. Коли вона чує гавкіт, її серце б'ється швидше, бо вона уявляє, що десь поруч бігає песик, із яким можна погратися. Але Антона колись укусив собака. Коли він чує гавкіт, його серцебиття теж частішає, тіло закладає, і він з острахом думає про те, що десь поруч бігає пес.

Приклад проведення

- Сьогодні поговоримо про часову шкалу. Що ви вже знаєте про неї?
- Часова шкала допомагає зрозуміти, як відбувається певний процес. Процес – це те, що складається з етапів і розгортається із плином часу.
- Як гадаєте, емоції – це процес чи частина процесу, який відбувається із часом? (Дайте учням і ученицям можливість поділитися думками або підштовхніть їх до обговорення. На цьому етапі не потрібно виправляти їхні відповіді, якщо вони будуть неточними.)
- Ми з вами розглянемо емоції як частину процесу і трохи його сповільнимо, щоб розглянути окремо кожен етап. Ми ніби візьмемо мікроскоп і крізь нього ретельно розглянемо, що таке емоція.
- Гляньмо на оцю часову шкалу емоцій. Я виділю вам 15–30 секунд на те, щоб ви в тиші розглянули її самостійно, визначили, що вам впаде у вічі або здивує вас. (Через 15–30 секунд задзеленчіть у дзвоник або плесніть у долоні.)
- Що впало вам у вічі? Що вас здивувало? Чи тут є слова, яких ви не розумієте? (Виділіть час для обговорення.)
- Перш ніж ми почнемо вправу, поговоримо про кілька термінів, які, напевне, є новими для вас.
- Хто чули про слово «подразник»? Що воно означає? Що таке подразник?
- Подразник – це те, що провокує певну реакцію. Якось я почула / почув дуже гучний звук, що аж підстрибнула / підстрибнув від здивування й переляку. Що тут було подразником? А якою була моя реакція?
- А хто з вас чули слово «контекст»? Чи хтось знає, що означає це слово у нашій часовій шкалі емоцій? (Дайте дітям можливість поділитися думками між собою.)
- Тут контекст означає той стан справ або ту ситуацію, яка склалася раніше. (Можете записати це визначення на дошці.) У кожного й кожної з нас є внутрішній і зовнішній контекст. Внутрішній – може полягати в тому, як ми в цей день почувуємося, що сталося щойно або що сталося давно. А зовнішній – це те, що відбувається довкола нас у цей момент.
- Проаналізуймо мій приклад. Після того, як пролунав той гучний звук, я роззирнулася / роззирнувся й побачила / побачив, що поруч будують будинок. Тоді звук пролунав знову, але цього разу я вже не підстрибувала / підстрибував від страху. Чому? Завдяки контексту. Бо мені вже було відомо, звідки долинає цей звук і що мені нічого боятися. Тобто подразник залишився незмінним, але змінився контекст, тож змінилася й моя реакція.

- Хто з вас ніколи не чули словосполучення «оцінка ситуації»? Воно може видаватися знайомим, і воно є дуже важливим для розуміння емоцій. Ось ви бачите його на нашій шкалі, як гадаєте, що воно тут означає? Оцінка ситуації перебуває між подразником і емоцією. (Дайте учнівству можливість висловитися в парах.)
- Оцінка ситуації означає судження або оцінювання того, що зараз відбувається. (Можете записати це визначення на дошці.) У контексті емоцій оцінювання ситуації відбувається досить швидко, тому ми сповільнимо цей процес і подумаємо про нього, коли розбиратимемо розповідь.
- Коли я вперше почула / почув гучний звук, то моя оцінка ситуації була така, що це може бути щось небезпечно. Тому я злякалася / злякався. Але коли звук пролунав удруге, мені вже було відомо, що це з боку будови. Тому оцінка була така, що це не є небезпечно. І я не злякалася / не злякався. Оскільки мені не було страшно, то я й не підстрибнула / не підстрибнув. Тобто реакція була інакшою.
- Тепер повернімося до розповіді про Антона, Алісу і пса, що гавкав. Спробуймо попрацювати у групах і за допомогою часової шкали емоцій розібратися, що відбулося в тій історії.
- Спершу зробимо часову шкалу емоцій для Антона. А потім – для Аліси.

Роздайте учням і ученицям (групкам) роздруківки із розповіддю або надрукуйте її великим шрифтом і виставіть перед класом так, щоб усі бачили. Виділіть

учнівству час попрацювати над розповіддю в обраному вами форматі. Нехай діти спершу розберуться зі шкалою Антона, а ви відстежуйте їхній поступ. Коли всі будуть близькі до завершення, зберіться знову усім класом для обговорення. Повторіть так само з Алісою.

- Отже, ми завершили часові шкали для обох дітей. Що між ними схожого і що відмінного? (Дайте час поділитися думками.)
- Чому ми бачимо тут ці відмінності? (Дайте час висловитися. Відмінності виникають тому, що у Антона й Аліси – різні контексти, різний особистий досвід і вони є різні особистості тощо.)
- А чому з'явилися схожості? (Виділіть час для обговорення. Схожості виникають тому, що і Антон, і Аліса – люди, які мають тіло й нервову систему, вони обоє є діти тощо.)
- Як вам ця ідея – складати часові шкали для емоцій? Чи є в цьому для вас щось цікаве або нове? (Поділіться враженнями.)
- Раніше ми з вами говорили про усвідомленість: свідоме сприйняття того, що відбувається в нашому тілі й розумові. Яку роль, по-вашому, відіграє усвідомленість на часовій шкалі емоцій?

РЕФЛЕКСІЙНА ПРАКТИКА | 6 хвилин

Огляд

- Учнівство скористається шаблонами емоційної часової шкали, щоб описати момент, у який вони пережили щастя, доброту або співпереживання.
- Після цього учні й учениці проведуть ресурсність або заземлення.

Що вивчатимемо

- Позитивні переживання теж можна викласти у вигляді часової шкали емоцій.
- Вивчення власного емоційного досвіду здатне поглибити його і підсилити відчуття на рівні тіла.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- один шаблон часової шкали емоцій для кожного і кожної в класі.

Схема дій

- Роздайте учням і ученицям по одному бланку часової шкали емоцій.
- Поясніть, що зараз ви в тиші проведете рефлексійну практику, у якій вони обдумуватимуть момент, у якому вони пережили щастя, доброту чи співпереживання, і викладуть його у вигляді часової шкали.
- Дайте учнівству хвилю на те, щоб пригадати таку ситуацію. Поясніть, що ця ситуація може також бути уявною.
- Виділіть кілька хвилин на зображення цієї ситуації на часовій шкалі емоцій.
- Після цього проведіть коротку хвилинну практику ресурсності із вико-

ристанням ситуацій, які вони щойно розбирали, як ресурсів. За альтернативу діти завжди можуть використати заземлення.

- Дайте учням і ученицям можливість поділитися думками: спершу запитайте, які самовідчуття вони переживають зараз у тілі, а потім – про що вони писали на шкалі.

Підказки для вчительства

- Жодних.

Приклад проведення

- *Проведімо в тиші рефлексійну практику із використанням часової шкали емоцій.*
- *Спершу кожен і кожна пригадайте якусь ситуацію, коли ви відчули щастя, доброту чи співпереживання. Це може бути щось недавнє, а може й щось давнє. Цю ситуацію ми потім використаємо як ресурс.*
- *Можемо також уявити собі таку ситуацію, яку би нам хотілося пережити. (Зробіть паузу на 15-30 секунд.)*
- *Тепер викладімо цю ситуацію на наших часових шкалах емоцій.*
- *Можете починати з будь-якого місця. Можливо, вам буде легше розпочати з відчуті емоції та рухатися від неї у зворотному напрямку.*
- *Чи був у ній певний подразник або якась подія?*
- *Чи мала місце оцінка ситуації? Коли з нами стається щось хороше, ми можемо оцінити ситуацію думкою або почуттям на зразок: «О, як добре»,*

«Яка вдала ситуація», «Мені подобається». Ви можете просто поставити «плюс» поруч із оцінкою ситуації, якщо, на вашу думку, вона була позитивною.

- Чи зробили ви що-небудь після цієї емоції? Чи мав місце якийсь імпульс або поведінка? Іноді їх немає, і це теж нормально. (Виділіть дітям хвилину-дві на роботу в тиші, щоб вони відобразили свій досвід на шкалі.)
- Тепер посидьмо хвилинку в тиші і скористаймося цією ситуацією як ресурсом. Якщо хочете, можете провести заземлення.
- Спробуймо відстежити самовідчуття у тілі, особливо позитивні або негативні. (Зробіть паузу на 30–60 секунд.)
- Що ви помічаєте зараз на рівні тіла?
- Чи хоче хтось розповісти класові про ситуацію, яку ви відображали на своїй часовій шкалі?

ПІДСУМКИ | 3 хвилини

- Чи дізналися ви про емоції щось таке, чого не знали раніше?
- Що було би, якби люди в нашому суспільстві мали вищу усвідомленість і допускали «проміжки» між подразником і реакцією?
- Що з того, що ви дізналися сьогодні, ви хотіли би запам'ятати на майбутнє?

Ім'я _____ Дата _____

ЧАСОВА ШКАЛА ЕМОЦІЙ



Список інструментів для використання

РОЗДІЛ 4

Керування емоціями

УРОК

6

Часова шкала емоції в дії

Мета уроку

Під час цього уроку учнівство розігруватиме сценарії з різних етапів часової шкали емоцій і так дізнається, що емоції (а також поведінка, до якої вони приводять) розгортаються як процес, навіть якщо видаються нам автоматич-

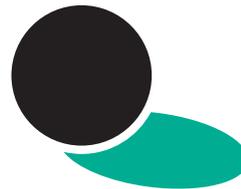
ними й миттєвими. Розуміння емоційної часової шкали допоможе учням і ученицям дізнатися, як помічати – а пізніше і втручатися – в різні стадії цього процесу, відтак обертаючи потенційно проблемні наслідки своїх дій на корисніші.

Навчальні результати

Учениці й учні:

- познайомляться з часовими шкалами емоцій на практиці;
- зрозуміють, як виникають і розгортаються емоції;
- дізнаються про етапи, на яких можна втрутитися в процес розвитку емоції та поведінки.

Ключові складові

**Увага й самоусвідомленість**

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- шаблон часової шкали емоцій, поданий наприкінці уроку (по три роздруківки для кожного й кожної);
- сценарії, подані нижче;
- ресурсні набори учнів і учениць, щоб скласти туди часові шкали після завершення рефлексійної практики.

Тривалість

30 хвилин

«РОЗІГРІВ» | 4 хвилини

- Підготуймося до невеличкої вправи на увагу. Як ви хочете почуватися на рівні тіла?
- Спершу сядьмо зручно та рівно. Погляд опустімо додола 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 усередині? Якщо знайшли приємне або нейтральне самовідчуття, можете зафіксувати увагу 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 усе гаразд, то просто сконцентруйтеся на своєму ресурсі. (Зробіть паузу.)
- Тепер усвідомимо дихання. Спробуймо зосередити увагу на диханні – на вдихах і видихах.
- Якщо від уваги до дихання вам стає незручно, можете повернутися до свого ресурсу або провести заземлення. Також можна просто зробити нетривалу перерву, головне – нікого не потурбувати. (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.)
- Увагу можна підсилювати зосередженням на самовідчуттях або диханні. Ви можете самі обрати, що вам більше до вподоби.
- Що ви помічаєте? (Висловіться уголос.)

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 17 хвилин

Сценки з емоційних часових шкал

Огляд

- Під час цієї вправи учні й учениці об'єднуються у групи й розписуватимуть поданий їм сценарій на шаблонній часовій шкалі.
- Потім вони розіграють цей сценарій перед рештою класу, після чого ви проведете обговорення того, що відбувалося в цьому сценарії на різних етапах часової шкали емоцій.

Що вивчатимемо

- Кожна емоція – це процес.
- Цей процес складається з етапів (подразник, оцінка, емоція, поведінка, наслідок).
- Цей процес відбувається в контексті.
- За допомогою усвідомленості ми можемо змінити хід емоції та поведінку.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- роздруківки сценаріїв, поданих наприкінці цього уроку;
- шаблон часової шкали емоцій, поданий наприкінці цього уроку, по дві штуки на кожного і кожну.

Схема дій

- Нагадайте учнівству про останню вправу, яку ви робили разом, де вони вивчали часову шкалу емоцій на прикладі історії про Антона й Алісу.
- Об'єднайте учнів і учениць у групи по троє-четверо й роздайте кожній групці по примірнику сценарію.
- Спершу кожна групка заповнить бланк часової шкали емоцій для отриманого ними сценарію. Вони робитимуть це двічі: спершу для такого розвитку подій, у якому персонаж проявив би більшу усвідомленість своїх емоцій, удруге – щоб показати, як розгортатиметься дія, якщо основний персонаж не матиме усвідомленості своїх емоцій. (Виділіть їм на це чотири чи більше хвилин.)
- Далі кожна групка запланує сценку для сценарію з вищою усвідомленістю, яку покаже решті класу. Важливо, щоб учнівство пам'ятало про етапи часової шкали. (Виділіть їм на це чотири чи більше хвилин.) Учнівство може грати або персонажів сценарію, або самовідчуття, емоції чи думки.
- Зведіть клас до купи й запросіть кожну групу показати свою сценку решті учнів і учениць.
- Зачитайте сценарій уголос усьому класові, тільки якщо вам здаватиметься, що зі змісту сценки недостатньо зрозуміло, що відбулося.
- Попросіть учнів і учениць, які брали участь у перегляді, пояснити, що відбувалося на кожному етапі часової шкали емоцій. Допоможіть їм запитаннями:
 - Що слугувало подразником?
 - Яким був контекст?
 - Якою була оцінка ситуації?
 - Які групи емоцій були задіяні?
 - Які конкретно емоції, на вашу думку, тут виникли?
 - Які тілесні самовідчуття міг переживати головний персонаж у своєму тілі?
 - Що сталося б, якби персонаж проявив меншу усвідомленість своїх емоцій?
 - У якому емоційному стані, на вашу думку, перебував персонаж наприкінці сценарію?
- Переходьте до наступної групи: попросіть їх показати свою сценку, поставте запитання, повторіть.

Підказки для вчительства

- Сценарії для часових шкал емоцій подано також наприкінці цього уроку у формі карток для роздрукування, які ви можете розрізати й роздати кожній групці.
- Не забудьте змінити імена персонажів, якщо вони такі самі, як і в когось із учнів чи учениць вашого класу.

- Запишіть запитання на дошці або великому аркуші паперу, якщо так буде легше проводити вправу.
- Якщо матимете бажання створити власні сценарії для часових шкал емоцій, наприкінці уроку подано бланк для них. Можете також дозволити учнівству самим придумати сценарії для різних груп емоцій.

Сценарії для емоційних часових шкал

1. У свій 13-й день народження Денис приходить додому після школи. Йому трохи прикро, бо у школі ніхто не привітав його з днем народження. Коли він відчиняє двері й заходить додому, несподівано всі його рідні й багато друзів вистрибують із вигуком «Сюрприз!» Він роззирається й розуміє, що вони спланували для нього велике святкування.
2. Інна бачить, як група незнайомих їй дівчат бавиться у гру, яка видається їй цікавою. «Чи можна з вами?» – питає вона. «Так, звісно», – відповідають дівчата й беруть її до гурту.
3. Під час великої перерви однокласник у брудному взутті наступає Мар'яні на ногу й забруднює її новенькі кросівки. Родина Мар'яни не дуже забезпечена, але батько купив їй ці кросівки минулого тижня в подарунок.
4. Матвій дуже любить свою молодшу сестричку Лізу. Дівчинку дуже дразнять у школі. Якось Матвій побачив, як однокласники доймають його сестру під час перерви, і в нього в грудях щось сильно стиснулося.
5. Микола дуже чекає на сімейну поїздку до родичів. За кілька днів до від'їзду батьки повідомляють йому, що ніхто нікуди не їде, але не пояснюють причини.
6. Дорогою до школи Лесик щодня минає чоловіка, який просить грошей на їжу. Якось він помічає, що той сидить із загіпсованою ногою й мимлицею. Лесик відчуває, як йому на очі набігають сльози. Він приводить туди свою маму, і вони дають жебракові кілька сендвічів і води.
7. Батьки Меланії останнім часом дуже сваряться. Цього ранку вже в дверях вона чує, як тато каже, що затримається на роботі допізна. Він ніколи раніше такого не казав, тому вона не знає, що це означає, але помічає, як тілом пробігає холодок.
8. Сашко разом із групою близьких йому друзів зазвичай щоп'ятниці ходить у кіно. Утім цієї п'ятниці мама хлопця каже, що ці походи б'ють їм по кишені та що цього разу він нікуди не піде. Сашко мусить залишитися вдома, знаючи, що його друзі зараз у кіно.

РЕФЛЕКСІЙНА ПРАКТИКА | 6 хвилин

Огляд

Учнівство скористається часовою шкалою емоцій, щоб пригадати ситуацію, коли вони відчували подразник або емоцію, які могли би спричинитися до неадекватної поведінки, але їм вдалося зреагувати нормально.

Що вивчатимемо

- Усвідомленість дає нам змогу не допускати, щоб подразники призводили до автоматичних реакцій.
- Ми вже маємо в собі певну усвідомленість і можемо розвинути її ще краще.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- по одному шаблону часової шкали емоцій для кожного і кожної;
- ресурсні набори учнів і учениць, щоб покласти туди ці аркуші після виконання вправи.

Схема дій

- Роздайте кожному й кожній із учнівства по чистому шаблону часової шкали емоцій і поясніть, що діти виконуватимуть цю вправу в тиші, щоб краще зосередитися.
- Поясніть, що це особиста рефлексійна практика, якою ділитися необов'язково.
- Попросіть учнівство пригадати якусь складну ситуацію, коли вони потрапили під вплив подразника чи пережили емоцію, які могли би призвести до їхньої недоречної поведінки, але їм вдалося зреагувати належним чином.

- Запропонуйте учнівству приклади, щоб їм легше думалося.
- Якщо хтось не може пригадати собі таку історію, дозвольте їм вигадати сценарій, у якому з ними стається щось складне, але замість того, щоб реагувати з позиції негативної емоції, вони змогли задіяти усвідомленість і вчинити на благо собі або іншим.
- Дайте учнівству можливість зобразити цей досвід на шкалі (виділіть три або більше хвилин).
- Запросіть охочих поділитися своїми напрацюваннями за бажанням.
- Нехай учні й учениці поставлять аркуші у власні ресурсні набори або, за бажанням, здадуть вам. Нагадайте класові, що ви нікому їх не показуватимете.

Підказки для вчительства

Рефлексійну практику можна завжди починати чи завершувати заземленням або ресурсністю. Якщо ви бачите, що учні й учениці діляться речами, які зачіпають їх або інших емоційно, то рекомендуємо вам виділяти по кілька хвилин на заземлення або ресурсність, щоб допомогти їм заспокоїтися на рівні думок і тіла, перш ніж завершити вправу чи перейти до виконання наступної.

Приклад проведення

- *Зараз ми з вами проведемо рефлексійну практику з використанням часової шкали емоцій. Ви проведитимете її в тиші, щоб легше було зосередитися. На завершення охочі матимуть можливість поділитися з класом своїми думками, але загалом це осо-*

биста вправа, тому ділитися вголос необов'язково.

- Ось вам іще по одному аркушу із часовою шкалою емоцій. Нічого поки на ньому не пишть, спершу послухайте, будь ласка.
- Якщо вам зручно, можете заплющити очі або опустити погляд на підлогу та ні на що конкретне не дивитися. Я буду з розплющеними очима.
- У такому розслабленому стані я пропоную вам пригадати якусь складну ситуацію, коли ви потрапили під вплив подразника чи пережили емоцію, та яка б могла підштовхнути вас до недоречної поведінки. Але ви спромоглися зреагувати нормально, конструктивно і з користю для себе та інших.
- Ось приклад: ви були дуже голодні, а хтось втиснувся перед вами у чергу в їдальні. Можливо, ви відчували приплив емоцій і бажання виставити ту людину з черги. Але ви цього не зробили, а натомість глибоко вдихнули, проігнорували цю людину або ввічливо попросили її стати в кінець черги. Ви зреагували так, що це нікому не нашкодило, зокрема й вам.
- Якщо не можете пригадати таку історію, можете уявити якусь ситуацію в майбутньому, коли ви потрапляєте в непросту ситуацію, але замість того, щоб діяти, зважаючи на негативну емоцію, залучаєте усвідомленість і реагуєте так, що це йде на користь вам та іншим людям.
- Якщо готові, то можете підвести погляд до аркуша перед собою. Почніть описувати досвід, про який ви згадали, на

цій шкалі. Працюємо в тиші три-п'ять хвилин. (Коли до завершення практики залишиться одна хвилина, попередьте про це учнівство.)

- У нас іще є трохи часу, щоб поділитися напрацюваннями. Хто хоче розповісти нам про свою шкалу або про те, як ви її описували? (Виділіть решту часу вправи на це.)
- Дякую всім за вдумливість під час цієї рефлексійної практики. Пропоную вам сховати аркуші у власні набори ресурсів або здати їх мені, якщо хочете поділитися своїми історіями зі мною.

ПІДСУМКИ | 3 хвилини

- Що ми дізналися про емоції сьогодні з того, що вам раніше було невідомо?
- Чи щось із почутого сьогодні ви хотіли би запам'ятати на майбутнє?

НЕОБОВ'ЯЗКОВА ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ |

Створення власної часової шкали емоцій

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- великі аркуші паперу, по одному на групку з трьох-чотирьох учнів і учениць;
- маркери;
- роздруківки, подані наприкінці цього уроку;
- додатково – попередньо створені класом плакати з групами емоцій.

Схема дій

- Об'єднайте учнівство у групки по троє-четверо. Попросіть кожну групку вибрати собі групу емоцій, для яких вони би хотіли скласти часову шкалу. Роздайте групкам по аркушу паперу для фліпчарта.
- Кожна групка створюватиме власну ілюстровану часову шкалу для обраної групи емоцій.
 - Запитайте групки: якби ви хотіли пояснити іншим учням і ученицям, що таке часова шкала для цієї групи емоцій, як би ви це зробили?
 - Попросіть їх долучити до своєї шкали всі пункти, що є на шаблоні (контекст, подразник, емоцію тощо). Діти мають також придумати приклад сценарію, який може розвиватися для такої групи емоцій. У цих прикладах варто показати, що було би, якби люди використовували свої інструменти вдумливості, усвідомленості, обачності, зчитування тощо, а також, що було би, якби вони цього не робили. (Роздайте кожній групці роздруківку шаблону, щоб усі знали, що має бути на їхніх часових шкалах, або просто напишіть це на дошці.)
- Коли групки завершать роботу над часовою шкалою, дайте їм можливість презентувати свої напрацювання перед класом. Після того ці аркуші можна вивісити у класі або в коридорі школи.

Підказки для вчительства

Якщо потрібно, можете зорганізувати учнівство так, щоб вони виконали цю вправу за один підхід – для цього виділіть 10-15 хвилин кожній групі попрацювати над своїми шкалами. Утім, на цю вправу краще виділити більше часу та розбити її на кілька сесій. Наприклад, на три уроки по 20-30 хвилин кожен. Це дасть учнівству змогу ґрунтовніше обміркувати свої часові шкали, краще їх проілюструвати і придумати під них конкретні приклади.

НЕОБОВ'ЯЗКОВА ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ

Якщо ви маєте доступ до інтернету (і можливість перекласти з англійської), можете порівняти часові шкали, створені вашими учнями й ученицями, з емоційними шкалами з «Атласу емоцій» – онлайн-ресурсу за посиланням www.atlasofemotions.org.

Запитайте учнівство:

- *Чи є щось на шкалах із «Атласу емоцій», що вам сподобалося? Чи є тут щось таке, що ви не вмістили у свої шкали?*
- *Чи є щось на ваших часових шкалах, що вам подобається більше, ніж в «Атласі»? Чи є щось таке на ваших часових шкалах, чого немає в «Атласі»?*

Ім'я _____ Дата _____

ЧАСОВА ШКАЛА ЕМОЦІЙ



Список інструментів для використання

СЦЕНАРІЇ ДЛЯ ЕМОЦІЙНИХ ЧАСОВИХ ШКАЛ

1. У свій 13-й день народження Денис приходить додому після школи. Йому трохи прикро, бо у школі ніхто не привітав його з днем народження. Коли він відчиняє двері й заходить додому, несподівано всі його рідні й багато друзів вистрибують із вигуком «Сюрприз!» Він роззирається й розуміє, що вони спланували для нього велике святкування.
2. Інна бачить, як група незнайомих їй дівчат бавиться у гру, яка видається їй цікавою. «Чи можна з вами?» – питає вона. «Так, звісно», – відповідають дівчата й беруть її до гурту.
3. Під час великої перерви однокласник у брудному взутті наступає Мар'яні на ногу й забруднює її новенькі кросівки. Родина Мар'яні не дуже забезпечена, але батько купив їй ці кросівки минулого тижня в подарунок.
4. Матвій дуже любить свою молодшу сестричку Лізу. Дівчинку дуже дразнять у школі. Якось Матвій побачив, як однолітки доймають його сестру під час перерви, і в нього в грудях щось сильно стиснулося.
5. Микола дуже чекає на сімейну поїздку до родичів. За кілька днів до від'їзду батьки повідомляють йому, що ніхто нікуди не їде, але не пояснюють причини.
6. Дорогою до школи Лесик щодня минає чоловіка, який просить грошей на їжу. Якось він помічає, що той сидить із загіпсованою ногою й милицею. Лесик відчуває, як йому на очі набігають сльози. Він приводить туди свою маму, і вони дають жебракові кілька сендвічів і води.
7. Батьки Меланії останнім часом дуже сваряться. Цього ранку вже в дверях вона чує, як тато каже, що затримається на роботі допізна. Він ніколи раніше такого не казав, тому вона не знає, що це означає, але помічає, як тілом пробігає холодок.
8. Сашко разом із групою близьких йому друзів зазвичай щоп'ятниці ходить у кіно. Утім цієї п'ятниці мама хлопця каже, що ці походи б'ють їм по кишені та що цього разу він нікуди не піде. Сашко мусить залишитися вдома, знаючи, що його друзі зараз у кіно.

Власні сценарії

Власні сценарії

РОЗДІЛ 4

Керування емоціями

УРОК
7

Складаємо мапи емоцій

Мета уроку

На цьому уроці учнівство дізнається, що емоції виникають на різних рівнях активності й емоційного тону («ключова емоція»). Учні й учениці скористаються двовимірним графіком, уздовж однієї осі якого – рівень активності (високоактивний – малоактивний) у тілі, а уздовж іншої – спектр почуттів від неприємного до приємного («валентність»). Так вони зрозуміють, що навіть проста емоція має цілий спектр

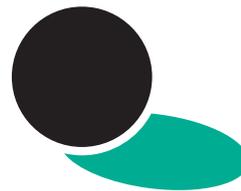
значень, що емоції можуть накладатися одна на одну за рівнем відчуття, можуть відрізнятися і навіть бути несумісними. Відтак мапа емоцій – це візуальний і понятійний інструмент, який закріплює в дітей розуміння й вивчення емоцій і станів тіла через метаусвідомленість та інтерорецепцію. Він також допомагає краще зрозуміти, що емоції пов'язані між собою, а іноді протилежні одна одній.

Навчальні результати

Учениці й учні:

- опишуть принцип графіка «активність / емоційний тон»;
- з'ясуять, де на цьому графіку можна розмістити різні емоції;
- дізнаються, які емоційні стани більш-менш сумісні одні з одними.

Ключові складові



Увага й самоусвідомленість

Тривалість

40 хвилин

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- роздруківки графіків «активність / емоційний тон» (по одній на кожного й кожну) і один набір «карток почуттів» (подані наприкінці уроку);
- маркери або ручки для кожного і кожної;
- створені раніше плакати з групами емоцій, виставлені для загального огляду;
- мотузку або кольоровий скотч, щоб зобразити графік «активність / емоційний тон» на підлозі.

«РОЗІГРІВ» | 4 хвилини

- Підготуйтеся до короткої вправи на увагу. Як ви хочете почуватися на рівні тіла?
- Спершу сядьмо зручно та рівно. Погляд опустімо дотула 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.
- Поміркуймо про свій ресурс. Спробуємо якусь мить утримати 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 зафіксувати увагу 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 сконцентруйтеся на своєму ресурсі. (Зробіть паузу.)
- Тепер усвідомимо дихання. Спробуємо зосередити увагу на диханні – на вдихах і видихах.
- Якщо від уваги до дихання вам стає незручно, можете повернутися до свого ресурсу або провести заземлення. Також можна просто зробити невеличку перерву, головне – нікого не потурбувати. (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.)
- Увагу можна підсилювати зосередженням на самовідчуттях або диханні. Ви можете самі обрати, що вам більше до вподоби.
- Що ви помічаєте? (Поділіться у голос.)

ПРЕЗЕНТАЦІЯ / ОБГОВОРЕННЯ | 10 хвилин

Графік «активність / емоційний тон»

Огляд

Під час цієї інтерактивної презентації учнівство навчиться користуватися графіком «активність / емоційний тон» як інструментом для складання мапи емоцій.

Що вивчатимемо

- Емоції різняться за рівнем активності в тілі (високоактивні, нейтральні й малоактивні).
- Емоції різняться за емоційним тоном (приємні, нейтральні або неприємні).
- Якщо відстежувати свої самовідчуття й рівень активності емоцій, то можна розуміти і свій емоційний стан.
- Емоція може проявлятися на різних рівнях активності й емоційного тону.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- мотузку або кольоровий скотч;
- набір «карток почуттів», поданий наприкінці цього уроку.

Схема дій

- За допомогою мотузки, кольорового скотча чи інших матеріалів зобразіть на підлозі графік. Він має складатися з двох осей (можете подивитися на приклад графіка «активність / емоційний тон» наприкінці цього уроку) і бути схожим на великий знак «плюс» (+). Графік має бути достатньо великим, щоб у різних його точках могли одночасно розміститися по кілька учнів і учениць (2 м × 2 м або більший).
- Розкладіть на графіку перші п'ять карток. («Багато енергії» – вгорі, «Дуже мало енергії» – внизу, «Дуже неприємно» – зліва, «Дуже приємно» – справа і «Нейтрально» посередині, у точці перетину осей.)
- Попросіть охочих стати на ці п'ять позицій – їхня роль протягом вправи залишатиметься статичною.
- Скажіть учнівству, що цей графік допоможе нам зрозуміти наші емоції та як вони відчуються у тілі. Переживання будь-якої емоції можна зобразити точкою на цьому графіку, і місце на ньому віднайдеться для всіх емоцій.
- Поясніть, що лінія, яка йде вгору й униз, це «вісь активності», яка показує, наскільки активним є наше тіло в певний момент чи скільки енергії ми відчуваємо, коли переживаємо цю емоцію. Лінія, що йде зліва направо, – це «вісь емоційного тону», яка показує, наскільки нам приємно або неприємно переживати цю емоцію.
- Поясніть, що решта карток позначають власне емоції й почуття.

- Оберіть один із чотирьох квадрантів (верхній правий, нижній правий, верхній лівий або нижній лівий) і попросіть добровольця обрати ту картку почуттів із набору, якій місце у цьому квадранті. Попросіть іншого добровольця стати в той квадрант і зобразити цю емоцію.
- Повторіть цю дію для інших трьох квадрантів.
- Тепер дозвольте тим, хто зображав емоції, вийти з ролі. Запитайте клас, чи якась із цих емоцій може перебувати в іншому квадранті чи іншій частині обраного квадранта. Обговоріть це разом.
- Коли всі чотири квадранти будуть заповнені, можете очистити їх і виконати вправу ще раз, або ж завершити її.
- Згори донизу графік показує, наскільки активне й енергійне наше тіло. Якщо ми захоплені або збуджені чи тривожні, тіло може мати високий рівень енергії, тобто перебувати у верхній частині графіка. Коли ми втомлені, знесилені – то внизу графіка. Посередині – маємо нейтральні відчуття.
- Зліва направо графік показує, наскільки приємна чи неприємна ця емоція для нас. З лівого краю будуть емоції, які нам дуже неприємні. Посередині – нейтральні. А справа – дуже приємні.
- Прошу зголоситися чотирьох добровольців, які стануть по чотирьох кінцях кожної лінії? А хтось п'ятий станьте, будь ласка, посередині, де написано «Нейтрально».

Підказки для вчительства

- Якщо вашому класові так буде легше, ви можете подати інформацію з цієї вправи у вигляді короткої лекції. Намалюйте графік на дошці, і замість того, щоб викликати добровольців на ролі емоцій, можете попросити учнівство придумати різні фігури на позначення емоцій на графіку.
- Інший варіант проведення – зробити великий графік і фігурки людей такого розміру, щоб їх можна було розміщувати в різних квадрантах одночасно.

Приклад проведення

- *Перед вами – графік. Він допоможе нам краще зрозуміти емоції та як ми їх відчуваємо в тілі. Переживання емоції можна розміщувати в будь-якій точці цього графіка.*
- *Зараз ми скористаємося цим графіком, щоб створити мапу емоцій – тобто розташувати на цій площині деякі переживання. Але спершу пересвідчимося, що всі розуміють цей графік. Спробуймо разом обрати певні слова на позначення емоцій, які пасуватимуть у ту чи іншу зону графіка.*
- *Яка емоція могла би бути у верхній правій частині графіка? Там, де наше тіло активне, має купу енергії, і нам приємно? Ось набір карток на позначення емоцій і почуттів. Хто хоче знайти в ньому картку, яка пасуватиме в цю зону? (Запитайте охочих.) Ти можеш розташувати картку в певну точку цієї зони і пояснити, чому обрав / обрала саме її?*
- *Тепер хочу попросити іншого добровольця – стати в цій точці й зобразити цю емоцію. (Попросіть учня чи ученицю*

завмерти в позі тієї емоції в зазначеній попереднім добровольцем точці.)

- *Яка емоція пасуватиме у верхній лівій частині графіка, де наше тіло енергійне, але нам дуже неприємно? (Повторіть вправу за попередньою схемою, попросіть дітей обґрунтувати свій вибір та викличте ще одного добровольця, щоб зобразили емоцію на графіку.)*
- *А в нижній правій частині графіка, де в нас мало енергії і нам приємно? А в нижній лівій частині графіка, де мало енергії і нам неприємно? (Повторюйте цю схему, допоки всі чотири зони графіка будуть закриті.)*
- *Так, тепер наші «емоції» можуть розслабитися.*
- *Як гадаєте, чи може одна й та сама емоція перебувати в різних частинах графіка?*
- *Наприклад, чи може страх бути безсилим або енергійним? Чи може він бути трохи неприємним або сильно неприємним? Як це можна зобразити на графіку?*
- *А щастя – чи може воно викликати активність тіла або знижувати її? Чи може воно бути дещо приємним або дуже приємним? Як це показати на графіку? Емоція не обов'язково мусить перебувати лише в одній точці. (Попросіть тих, хто зображує емоції на графіку, лягти, щоб перекрити собою кілька квадрантів.)*
- *Як гадаєте, ми всі переживаємо емоції однаково? Чи може одна людина відчувати певну емоцію ось так, а інша –*

інакше? Чи можемо ми самі пережити певну емоцію по-різному в різних ситуаціях?

- *Під час наступної вправи ви намалюєте власні графіки для своїх емоцій.*

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 15 хвилин

Складаємо мапу емоцій на графіку «активність / емоційний тон»

Огляд

Під час цієї вправи учнівство обере одну з кожної групи емоцій і розташує її на власному графіку «активність / емоційний тон».

Що вивчатимемо

- Групи емоцій містять емоції, що мають різні рівні активності енергії тіла й емоційного тону.
- Деякі емоції гірше поєднуються одні з одними, інші – краще.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- примірник шаблону графіка (поданий наприкінці цього уроку) для кожного і кожної;
- маркери або ручки для кожного і кожної.

Схема дій

- Попросіть учнів і учениць вибрати слово на позначення однієї з кожної групи емоцій (вивісіть плакат із групами емоцій так, щоб усі його бачили). Нехай діти зобразять кожну з цих емоцій точкою чи іншою фігурою в тому місці на графіку, де, на їхню думку, вона розта-

шовується. Краще робити це фігурою, щоб охопити увесь спектр цієї емоції.

- Учнівство може малювати інші зображення або емодзі на позначення своїх емоцій.
- Виділіть достатньо часу, щоб кожен і кожна обрали й зобразили на графіку по одній з кожної групи емоцій, створених вами раніше (тобто має бути по одній емоції із груп співпереживання, щастя, страху, люті, суму й заздрощів).
- Якщо хтось завершить раніше, ніж інші, нехай продовжують складати мапу емоцій, використовуючи інші емоції з тих самих груп на свій розсуд.
- Коли всі зобразять принаймні по одній емоції з кожної групи, попросіть учнів і учениць поділитися своїми напрацюваннями і пояснити, чому вони розташували емоції саме так. Залежно від того, скільки учнів і учениць у вашому класі, сплануйте час для відповіді кожної дитини (або обмежте кількість тих, хто зможе поділитися).
- Попросіть учнівство подивитися на свої графіки «активність / емоційний тон», на групи емоцій і запитайте, чи бачать вони певні емоції, які протистоять одна одній чи несумісні між собою. Наприклад: «Якщо я переживаю оцю емоцію, то дуже важко одночасно відчувати й оцю емоцію». (Типові приклади – щастя і сум, люті і приязнь, любов і ненависть, захоплення і нудьга. Зверніть увагу, що навіть протилежні емоції іноді можуть відчуватися одночасно.)
- Попросіть учнів і учениць домалювати на своїх графіках протилежні (несумісні) емоції тим (з тими), що вони вже

зобразили, і знайти для них відповідне місце. Нехай діти також домалюють стрілки між несумісними емоціями.

- Виділіть на це кілька хвилин і знову запросіть клас поділитися своїми напрацюваннями.

Підказки для вчительства

- Буде корисно, якщо ви заповните графік «активність / емоційний тон» для себе ще до проведення вправи. Це допоможе вам повправлятися з матеріалом, і ви отримаєте приклад графіка, яким, за потреби, зможете скористатися на уроці. Крім того, із цим графіком ви зможете взяти участь в обговоренні, а це допоможе і показати приклад, і вибудувати більшу довіру між вами й учнівством.
- Ви можете не роздруковувати шаблон графіка, а попросити дітей намалювати власні графіки на аркушах паперу.

Приклад проведення

- *Спочатку виберіть по одній із кожної групи емоцій. Зобразіть її на графіку малою або великою фігурою – залежно від того, скільки місця на графіку вона повинна займати, на вашу думку. Таким чином у кожного і кожної з вас має бути по шість фігур на графіках.*
- (Виділіть достатньо часу, щоб усі діти змогли зобразити по одній емоції з кожної групи.)
- *Хто хоче поділитися однією з емоцій, які ви зобразили на графіку: чому ви її розмістили саме в цьому місці? (Дайте можливість висловитися кільком учням і ученицям.)*

- Деякі емоції пасують одна одній – наприклад, самотність і сум. А інші – не дуже, наприклад, щастя і сум. Ті емоції, що не дуже пасують одна одній, можна назвати несумісними.
- Спробуймо віднайти кілька несумісних емоцій. Наприклад, коли ви переживаєте певну емоцію, то другу вам відчувати важко. Може, на ваших графіках уже зображені такі емоції? (Дозвольте відповісти кільком учням і ученицям.)
- Додаймо до наших графіків емоції, які несумісні з тими, що ми вже на них розташували. Намалюйте стрілки між емоціями несумісними чи тими, які вам такими видаються.
- Не до кожної емоції можна підібрати несумісну. І це нормально. А до деяких емоцій можна віднайти кілька таких, що неможливо переживати одночасно з нею!
- Поділімося своїми думками з класом.
- Що ви помітили, коли виконували цю вправу? Які запитання у вас залишилися?

РЕФЛЕКСІЙНА ПРАКТИКА | 7 хвилин

Складаємо мапу емоцій із ресурсністю і заземленням*

Огляд

- Учнівство складе мапу свого поточного емоційного стану за допомогою графіка «активність / емоційний тон» і проведе ресурсність або заземлення.
- Потім діти проведуть ресурсність або заземлення і повернуться до графіка, щоб позначити на ньому зміни, які сталися в тілі чи емоційному стані після цих практик.

Що вивчатимемо

- Ми здатні помічати власний рівень енергії (активності) та емоційний тон у будь-який момент часу.
- Коли ми їх зчитуємо, це дає нам інформацію про наш емоційний стан.
- Наш емоційний стан перебуває в постійному русі.
- Заземлення, ресурсність та інші практики здатні впливати на наш емоційний стан.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- по одному примірнику шаблону графіка й ручці / олівцю для кожного і кожної.

Схема дій

- Роздайте учням і ученицям шаблони графіка «активність / емоційний тон» і олівці або ручки.
- Почніть із практики заземлення або ресурсності.

- Попросіть учнівство зобразити на своїх графіках ту точку / зону, у якій вони зараз перебувають.
- Проведіть ще кілька хвилин ресурсності / заземлення в тиші.
- Попросіть учнів і учениць оновити свої графіки у відповідності з тим, як вони почувуються зараз.
- Попросіть охочих поділитися своїми враженнями з класом.

Підказки для вчительства

- Зверніть увагу, що окремі учні й учениці можуть сказати, що їхній емоційний стан погіршився після цієї вправи. Якщо вони починають усвідомлювати власні емоції, їм ця практика все одно піде на користь. Але якщо дитина раз по раз зауважує, що після вправи їй гірше, можете підказати їй змінити практику: вибрати інший ресурс чи формат заземлення або іншу форму тренування уваги. Нагадайте дітям, що вони можуть не виконувати ті вправи, у яких почувуються дискомфортно.
- Цю вправу радимо повторити кілька разів під час інших підходів.

Приклад проведення

- *Скористаймося нашим графіком «активність / емоційний тон», щоб подивитися, що буде, коли ми практикуємо навички стійкості на зразок заземлення або ресурсності.*
- *Уявімо собі один зі своїх ресурсів.*
- *Якщо недавно хтось зробив для вас добрий вчинок або ви вчинили добро комусь, можете уявити цю ситуацію як ресурс.*

- *Якщо волієте провести заземлення, то сядьте у зручну позу або знайдіть щось приємне, щоб узяти в руки чи торкатися.*
- *Коли ви думаєте про свій ресурс чи проводите заземлення, що ви відчуваєте всередині? Проведімо зчитування своїх відчуттів у тиші. (Зробіть паузу на 30 секунд.)*
- *Тепер на своїх графіках визначте ту зону, у якій ви зараз перебуваєте на рівні тіла. Де на графіку ви б зобразили себе у цей момент? Можете також дописати всі тілесні самовідчуття й емоції, які ви зараз відчуваєте, і показати, де вони на цьому графіку.*
- *Тепер проведімо ресурсність або заземлення в тиші протягом нетривалого часу. (Зробіть паузу на 30-60 секунд.)*
- *Проведімо зчитування і уважно прислухаймося до самовідчуттів усередині тіла.*
- *Коли знайдете в собі приємне або нейтральне самовідчуття, просто зосередьте на ньому увагу й поспостерігайте за ним. Подивіться, чи воно змінюється, чи залишається незмінним. (Зробіть паузу на 10-15 хвилин.)*
- *Якщо ви не знайшли приємного або нейтрального самовідчуття, спробуйте змістити увагу на іншу частину тіла й віднайти місце, яке відчувається краще. (Зробіть паузу на 10-15 хвилин.)*
- *Дякую. Тепер оновімо свої графіки.*
- *Де би ви зобразили себе на графіку тепер? Можете також підписати всі тілесні самовідчуття й емоції, які переживаєте в цей момент, і де вони на графіку.*

- Чи хтось помітили зміни між першим разом, як ви малювали на графіку, і другим? (Запросіть кількох учнів і учениць висловитися.)
- Чи хтось залишилися без змін?

ПІДСУМКИ | 3 хвилини

- Що вам найбільше запам'яталося з того, як ми склали графіки власного емоційного стану?
- Що вас здивувало?
- Що нового ви дізналися про емоції?
- Чи є у вас якісь думки або запитання про емоції?

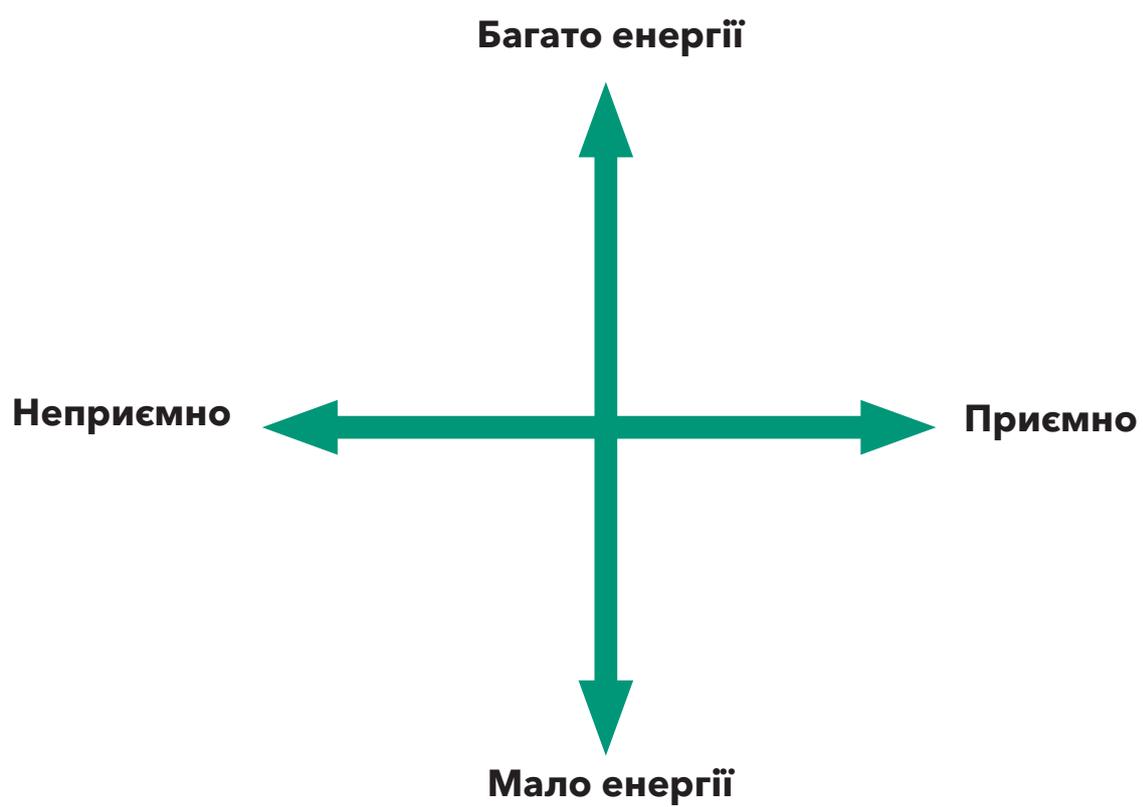
ГРАФІК «АКТИВНІСТЬ / ЕМОЦІЙНИЙ ТОН»



КАРТКИ ПОЧУТТІВ ДЛЯ ГРАФІКА «АКТИВНІСТЬ / ЕМОЦІЙНИЙ ТОН»

Щастя	Співпереживання	Лють
Радість	Радісне збудження	Неприємне здивування
Сум	Радісне здивування	Тепла сонливість
Самотність	Заздрість	Спокій / умиротворення
У зоні пригніченості	Тривожність	Вдоволеність
У зоні збудженості	Страх	Розслабленість
У зоні стійкості	Присоромленість	Стан стресу

ГРАФІК «АКТИВНІСТЬ / ЕМОЦІЙНИЙ ТОН»



РОЗДІЛ 4

Керування емоціями

УРОК
8Даємо раду зі складними емоціями
і практикуємо стриманість

Мета уроку

Мета цього уроку – навчити учнівство розпізнавати ситуації, у яких емоції провокують поведінку, яка шкодить нам або іншим людям, і відрізнити емоції, які з цієї причини можуть бути складними або «ризикованими», за допомогою графіка «активність / емоційний тон». Учнівство дізнається, що хоча всі емоції є природними, обачність і обережність

щодо деяких із них можна поєднувати зі стратегіями керування емоціями. Така поведінка називається емоційною гігієною. Цей урок завершується впровадженням поняття «етика стриманості» (яке позначає етичну позицію не завдавати непотрібної шкоди іншим). Стриманість не означає утискати емоції – а лише більш уміло давати собі з ними раду.

Навчальні результати

Учениці й учні:

- визначать ознаки, за якими можна розпізнавати «ризиковані» емоції;
- окреслять стратегії керування ризикованими емоціями;
- познайомляться з поняттям «етика стриманості» (обмеження поведінки, яка шкодить самій особі або іншим).

Ключові складові



Увага й самоусвідомленість

Тривалість

40 хвилин

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- плакати з групами емоцій із попередніх розділів (вивісіть їх так, щоб було видно всім);
- особисті графіки «активність / емоційний тон» учнів і учениць;
- роздруковки «Стратегій для ризикованих емоцій», по одній на кожного й кожну;
- примірники (або одну велику роздруковку) «Контрольних запитань для перевірки ризикованих емоцій».

«РОЗІГРІВ» | 4 хвилини

- Підготуймося до короткої вправи на увагу. Як ви хочете почуватися на рівні тіла?
- Спершу сядьмо зручно та рівно. Погляд опустімо додола 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.
- Поміркуймо 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 усередині? Якщо знайшли приємне або нейтральне самовідчуття, можете затримати увагу 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 усе гаразд, то просто зафіксуйте увагу на своєму ресурсі. (Зробіть паузу.)
- Тепер усвідомимо дихання. Спробуємо зосередити увагу на диханні – на вдихах і видихах.
- Якщо від уваги до дихання вам стає незручно, можете повернутися до свого ресурсу або провести заземлення. Також можна просто зробити невеличку перерву, головне – нікого не потурбувати. (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.)
- Увагу можна підсилювати зосередженням на самовідчуттях або диханні. Ви можете самі обрати, що вам більше до вподоби.
- Що ви помічаєте? (Висловіться уголос.)

ПРЕЗЕНТАЦІЯ / ОБГОВОРЕННЯ |

10 хвилин

Складні або «ризиковані» емоції

Огляд

- Під час обговорення учні й учениці познайомляться з поняттям «ризикованих» емоцій – тих, які можуть спричинити проблеми нам самим або іншим, якщо вийдуть із-під контролю.
- Учнівство парами складе список ризикованих емоцій за допомогою «Контрольних запитань для перевірки ризикованих емоцій».

Що вивчатимемо

- Деякі емоції більш ризиковані, ніж інші, бо вони у випадку виходу з-під контролю здатні спровокувати поведінку, яка може нашкодити нам або іншим людям.
- Ризиковані емоції можна ідентифікувати, якщо проаналізувати їхні характеристики.
- Деякі емоції є ризикованими для всіх людей, інші можуть бути ризикованими для одних і неризикованими для інших.

- Ризиковані емоції можуть мати наслідки, що виходять далеко за межі життя однієї людини.
- Коли ми визначимо свої ризиковані емоції, то зможемо проявляти щодо них обачність і обережність.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- плакати з групами емоцій із попередніх розділів (вивісіть їх так, щоб було видно всім);
- особисті графіки «активність / емоційний тон» учнів і учениць;
- примірники «Контрольних запитань для перевірки ризикованих емоцій», по одному на кожну пару учнів і учениць (або вивісіть великий аркуш із цими запитаннями чи запишіть їх на дошці).

Схема дій

- Запитайте учнівство, чи є такі емоції, які в разі підсилення затьмарюють нам розум і можуть стати ризикованими, якщо ми не будемо обережними з ними.
- Вивісіть плакат із групами емоцій і попросіть учнівство дістати власні графіки «активність / емоційний тон». Нехай діти переглянуть ці матеріали й подумують, які з наведених емоцій можуть бути ризикованими.
- Визначити, чи є емоція ризикованою, можна за допомогою критичного аналізу, який доцільно провести з використанням «Контрольних запитань для перевірки ризикованих емоцій». (Цей список подано наприкінці цього уроку. Його можна розмножити й роздати дітям або ж записати на дошці):

- Чи може ця емоція перерости в небезпечну лісову пожежу?
- Чи спричиняє ця емоція стрес у мене або в людей поруч?
- Що було би, якби всі (в нашій школі, суспільстві) переживали цю емоцію частіше? Чи жили б ми краще?
- Що було би, якби всі переживали цю емоцію лише зрідка?
- Можете дати учнівству можливість обговорити ці питання парами, перш ніж переходити до групового обговорення, а можете одразу проаналізувати їх цілим класом.
- Нагадайте дітям про обачність. Усі емоції природні, але з ризиковими потрібно бути обачними і обережними. Обачність – це одна зі стратегій, яку використовують, щоб дати собі раду з ризикованими емоціями.

Підказки для вчительства

- Будьте уважні до того, щоб учнівство не сприйняло ризиковані емоції за «погані» або такі, яких потрібно боятися чи утискати. У житті є чимало речей, із якими варто поводитися обачно: вогонь, побутова техніка або цінні чи крихкі предмети. Поводитися стримано не означає утискати себе – а лише бути обачними з такими речами, щоб не зашкодити собі чи іншим. Учні й учениці навчаються визначати ризиковані емоції і стратегії керування ними для того, щоб давати собі раду з емоціями конструктивно, а не загнати їх у глибокі закутки.
- Мета «Контрольних запитань для перевірки ризикованих емоцій» – дати

учнівству поштовх до самостійного аналізу думок і емоцій в аспекті їхньої потенційної користі або шкоди для людей. Цей список не є чітким інструментом для визначення ризикованих емоцій. Ваші учні й учениці цілком можуть замінити запитання чи додати до списку нові, і варто їх до цього заохотити.

- Щоб зробити цей урок більш динамічним, вивісіть плакати з групами емоцій на стіні класу. Можете провести «розігрів», потім поговорити про поняття «ризиковані емоції», а тоді роздати дітям картки та запросити їх пройтися повз усі плакати й занотувати потенційну ризикованість окремих емоцій для кожного й кожної з них особисто.

Приклад проведення

- Деякі емоції схильні затьмарювати наш розум, коли стають сильнішими. Ці емоції можуть бути «ризикованими» для нас, бо, якщо не будемо з ними обачними, вони можуть спровокувати таку нашу поведінку, яка може зашкодити нам або іншим людям. Крім того, ці емоції підсилюють відчуття стресу.
- Якщо емоція провокує нас зробити щось неприємне собі або іншим, то це – ризикована емоція. В інших ситуаціях ця ж емоція може бути або недоречною, або навіть доречною.
- Часто ми не можемо стримати емоції, які вже виникли, але можемо скористатися увагою й усвідомленістю, щоб помітити їх і визначити, чи здатна ця іскра перетворитися на небезпечну лісову пожежу.
- Ризикована емоція не означає погана емоція, адже всі емоції – природні, і ми всі їх переживаємо.
- Ризикована емоція також не означає, що її потрібно придушувати, адже ми можемо скористатися стратегіями для перетворення її у щось продуктивне.
- Замість того, щоб побороти емоцію, коли вона ризикована, достатньо просто взяти її під контроль або в певні рамки та не дозволити їй виходити за ці межі. Така стратегія називається «стриманість». (Напишіть слово «стриманість» на дошці, якщо вважаєте за потрібне.)
- Дістаньмо наші групи емоцій і графіки з емоціями, що ми створювали раніше.
- Поміркуймо, які з цих емоцій можуть бути ризикованими. Нам не обов'язково дійти згоди в цьому питанні. Деякі емоції можуть і справді бути ризикованими для всіх, і ми всі з цим погодимось. Але деякі – ні. Дуже важливо, щоб кожен і кожна вирішували це для себе.
- Проаналізувати емоції можна за допомогою таких запитань (запишіть їх на дошці):
 - Чи може ця емоція перерости в небезпечну лісову пожежу?
 - Чи спричиняє ця емоція стрес у мене або в людей поруч?
 - Чи провокує ця емоція мене на небезпечну поведінку щодо себе чи інших?
 - Що було би, якби усі (в нашій школі, суспільстві) переживали цю емоцію частіше? Чи жили б ми краще?

- Що було би, якби усі переживали цю емоцію лише зрідка?
- Спершу обговоримо це в парах, а потім усім класом. Пройдіть ці запитання разом зі своїм партнером чи партнеркою і визначте емоції, які вам обидвом видаються ризикованими. (Попросіть учнівство спершу поговорити в парах, а тоді поділитися з усім класом.)
- Про які емоції ви вирішили, що вони можуть бути ризикованими? Чому? (Дайте можливість кожній парі висловитися.)
- Пригадуєте поняття обачності? Як гадаєте, цю стратегію можна використовувати з ризикованими емоціями?
- Обачність не означає страх чи переляканість, це означає бути обережними і уважними. Це означає приділяти увагу чомусь, що може вийти з-під контролю і стати проблемою. Обачність стереже нас від неприємностей. На щастя, усі ми можемо практикувати обачність і відточувати у собі цю навичку.
- Ми всі буваємо обачними щодо деяких речей. А яка користь від обачності щодо ризикованих емоцій?
- Обачність – це лише одна зі стратегій, якими можна користуватися. А зараз поговоримо про інші стратегії, які теж можуть допомогти з ризикованими емоціями.

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 15 хвилин Визначаємо «ризиковані» емоції і стратегії поводження з ними

Огляд

Учнівство групами по двоє-троє заповнить роздруківки й визначить потенційно ризиковані емоції і стратегії поводження з кожною із них.

Що вивчатимемо

- Для керування ризикованими емоціями ми можемо підібрати цілу низку стратегій.
- Деякі стратегії підходять усім або більшості ризикованих емоцій, а деякі – лише окремим із них.
- Керування ризикованими емоціями дає нам змогу практикувати «етику стриманості».

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- роздруківки «Стратегій для ризикованих емоцій», поданих наприкінці цього уроку;
- письмове приладдя для кожного учня й учениці.

Схема дій

- Попросіть учнівство глянути на власні графіки емоцій, що вони створили під час попереднього уроку цього розділу.
- Попросіть клас визначити серед зображених емоцій ті, що є потенційно ризикованими, і позначити їх зірочкою.
- Об'єднайте учнівство у групи по двоє-троє. Усі подумують над тим, які

стратегії можна використовувати для поведження з ризикованими емоціями.

- Кожна групка обере ризиковану емоцію й заповнить роздруківку за нею. Ті, хто завершать вправу швидше за решту, можуть узяти іншу емоцію в роботу.
- Після того, як кожна групка заповнить бодай одну роздруківку, зупиніть роботу і попросіть кожную групку озвучити результати своїх напрацювань класові.
- Після обговорення поставте дітям кілька підсумкових запитань:
 - Чи виявили ви якісь спільні стратегії для всіх емоцій, що ми щойно проговорили?
 - А які стратегії, схоже, підходять тільки для конкретних емоцій?
 - Які стратегії з тих, що ми обговорювали спільно, можуть допомогти нам давати раду з ризикованими емоціями? (Наприклад, ресурсність, заземлення, стратегії «Миттєва допомога!», вдумливість, усвідомленість, обачність, зосередження на диханні тощо.)
- Наприкінці вправи зберіть усі графіки емоцій в учнів і учениць та поясніть, що ви складете на їх основі загальний графік емоцій. Цей «головний графік» відобразатиме всі емоції, пари несумісних емоцій та тих, які в певних ситуаціях можуть бути ризикованими.
- Завершіть вправу презентацією поняття «етика стриманості». Це передбачає уміння розрізняти, що йде на користь, а що шкодить нам та іншим людям (етика), і приймати рішення не вдаватися до шкідливої поведінки (стриманість). Запитайте учнівство:

- Яким чином знання про ризиковані емоції та стратегії для поведження з ними допомагають нам практикувати «стриманість» і дотримуватися класних домовленостей?

Приклад проведення

- Я роздам вам роздруківки, із якими ви працюватимете в парах.
- Кожна пара обирає одну емоцію, яка, на вашу думку, може бути ризикованою.
- Обговоріть і заповніть цю роздруківку удвох, а тоді ми всі поділимося результатами із класом. Можете запитувати, якщо щось не зрозуміло. (Виділіть час для обговорення в парах і заповнення принаймні однієї роздруківки. Якщо пара завершить роботу раніше, може почати розбирати наступну емоцію.)
- Тепер поділімося результатами. Прошу кожную пару озвучити, над якою емоцією ви працювали і що дізналися про неї. (Вислухайте усі пари.)
- Чи помітили ви стратегії, які підходять майже всім чи всім емоціям, про які ми говорили? А стратегії, які підходять тільки окремим емоціям?
- Чи потрібні нам різні стратегії для ризикованих емоцій залежно від того, де саме на графіку перебувають ці емоції?
- Чи можемо ми скористатися несумісними емоціями собі на допомогу? Як саме?
- Я зберу зараз ваші графіки емоцій, щоб створити загальний графік емоцій на їх основі. Цей графік відобразатиме всі емоції, пари несумісних емоцій, а та-

кож тих, які в певних ситуаціях можуть бути ризикованими.

- Якщо знатимемо, які емоції ризиковані саме для нас, і знатимемо стратегії для поводження з ними, то ми зможемо практикувати «стриманість». Стриманість означає встановлювати собі обмеження або контролювати себе.
- Коли ми вирішуємо практикувати стриманість у поганій поведінці щодо себе та інших, то встановлюємо собі обмеження. Ми кажемо: «Я буду обережною / обережним у всьому, що стосується емоцій, почуттів або думок, які можуть зашкодити мені або іншим».
- Коли ми так робимо, ми практикуємо «етику стриманості». Слово «етика» означає рішення, які ми приймаємо, або вибір, який ми робимо щодо того, що правильно й неправильно для нас та інших і що принесе користь або зашкодить нам чи іншим людям. (Якщо вважаєте, що це потрібно, можете написати слова «етика стриманості» на дошці або великому аркуші паперу.) Це не та етика, коли інші кажуть нам, як поводитися. Це про наші власні рішення і вибір.
- Усі ті практики, що ми з вами вивчили на сьогодні – для керування нервовою системою, увагою і емоціями – це стратегії, які разом допоможуть нам практикувати етику стриманості.
- Завершімо вправу поверненням до наших класних домовленостей. Яким чином визначення ризикованих емоцій та способів поводження з ними допоможе нам дотримуватися класних домовленостей?

- А етика стриманості – вона якось пов'язана з нашими класними домовленостями?
- Пам'ятайте, що всі ми хочемо, щоб до нас ставилися не підло, а з добротою і співпереживанням. Ми не хочемо, щоб інші нас кривдили. А взаємність передбачає, що якщо ми очікуємо такого ставлення до себе, то маємо ставитися так само і до інших. У цьому й полягає цінність етики стриманості. Ми зупиняємо себе, коли нас щось провокує на погану поведінку, оскільки хочемо перебувати у класі і громаді, в яких ніхто нікого не кривдить.

РЕФЛЕКСІЙНА ПРАКТИКА | 7 хвилин

Складаємо мапу і практикуємо увагу*

Огляд

- Рефлексійна практика попереднього уроку цього розділу об'єднувала складання мапи зі зчитуванням і інтерорецепцією (тобто дослуховуванням до тілесних самовідчуттів і внутрішнього стану тіла) через використання навичок стійкості – заземлення і ресурсності. У цій рефлексійній практиці відбувається те саме, тільки тут складання мапи поєднується з практикою уваги і метаусвідомленістю (спостереженням власних думок і емоцій).
- Як і раніше, учнівство зобразить свій поточний стан на графіку «активність / емоційний тон», зчитуючи його у поєднанні з практикою заземлення або ресурсності. Після того діти проведуть коротку практику відточування уваги, і знову зобразять свій стан на графіку –

щоб подивитися, чи відбулися якісь зміни у їхньому тілесному чи емоційному стані.

- Заохочуємо вас повторити цю вправу кілька разів під час інших підходів.

Приклад проведення

- Скористаймося нашими графіками «активність / емоційний тон» як інструментом для аналізу того, що відбуватиметься, коли ми практикуватимемо навички уваги і усвідомленості.
- Почнімо з короткої практики ресурсності або заземлення.
- Коли ви думаєте про свій ресурс або проводите заземлення, що ви відчуваєте в тілі? Поспостерігайте хвилину за цим. (Зробіть паузу на 30 секунд.)
- Тепер покажіть те, що відчуваєте в тілі, на своєму графіку. Де би ви зобразили себе на ньому? Можна також підписати або намалювати тілесні відчуття чи емоції, які ви спостерігаєте в собі, та їхнє можливе розташування на графіку.
- Виділімо тепер кілька хвилинок на практику уваги.
- Можемо зосередитися на диханні або просто простежити за тим, що спадає нам на думку, не реагуючи на це.
- Якщо зафіксуєте увагу на диханні, можете порахувати свої вдихи і видихи.
- Якщо увага до дихання викликає у вас дискомфорт, можете повернутися до свого ресурсу або заземлитися чи просто взяти коротку паузу. Головне – не потривожте нікого.
- Нумо практикувати. (Зробіть паузу на 30–60 секунд.)

- Дякую. Оновімо тепер свої графіки.
- Де би ви зобразили на них себе? Можете також підписати або намалювати самовідчуття чи емоції, які переживаєте в цей момент, і розмістити їх у потрібних місцях на графіку.

Дайте учнівству можливість оновити свої графіки й запросіть охочих поділитися напрацюваннями з класом. Емоційний стан одних дітей міг змінитися, інших – залишитися без змін.

Ще раз зауважимо, що окремі учні й учениці можуть сказати, що їхній емоційний стан погіршився після цієї вправи. Якщо вони починають усвідомлювати власні емоції, ця практика усе одно піде їм на користь. Але якщо дитина раз по раз зауважує, що після вправи їй гірше, можете підказати їй змінити практику: вибрати інший ресурс чи формат заземлення або іншу форму тренування уваги. Нагадайте усім, що вони можуть не виконувати ті вправи, в яких почувуються дискомфортно.

ПІДСУМКИ | 4 хвилини

- Що з того, що ми сьогодні робили, видалося вам знайомим?
- Що вас здивувало у сьогоднішніх вправах?
- Чи робили або обговорювали ми сьогодні щось таке, що може, на вашу думку, знадобитися вам у житті?
- Чи маєте якісь думки або запитання?

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ПЕРЕВІРКИ РИЗИКОВАНИХ ЕМОЦІЙ

- Чи може ця іскра емоції (почуття / думки) перерости в небезпечну лісову пожежу?
-

- Чи спричиняє ця емоція (почуття / думка) стрес у мене або в людей поруч?
-

- Чи може ця емоція (почуття / думка) підштовхнути мене до поведінки, здатної нашкодити мені або іншим?
-

- Що було би, якби усі (в нашому класі чи школі) переживали цю емоцію (почуття / думку) частіше?
-

- Що було би, якби усі переживали цю емоцію (почуття / думку) лише зрідка?
-

- Що ще можемо сказати про цю емоцію (почуття / думку)?
-

Ім'я _____ Дата _____

СТРАТЕГІЇ ДЛЯ РИЗИКОВАНИХ ЕМОЦІЙ

Назва емоції:

Рівень ризику (низький, середній, високий):

Приклади ситуацій, коли можна відчувати цю емоцію:

Які потреби можуть бути пов'язані з цією емоцією?

Чи всі переживають цю емоцію?

Де ця емоція на графіку «активність / емоційний тон»?

Які тілесні самовідчуття пов'язані з цією емоцією?

Які емоції несумісні з цією емоцією (якщо такі є)?

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?

Чи є поміж наших класних домовленостей такі, що пов'язані з цією емоцією?

СЕРЕДНЯ 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 учнівство освоювало під час проходження уроків 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.

Зміни в розвитку мозку означають, що учні й учениці підліткового віку схильні більше орієнтуватися на своїх однолітків і вміють краще ставати на позицію інших і проявляти емпатію, ніж раніше. Порівняно з усіма попередніми періодами їхнього життя, їхні особистості тепер формуються значно більшою мірою в контексті і взаємозв'язку з однолітками, а не лише членами родини. Учнівство цього віку готове набувати конкретних навичок і концепцій, які допомагають розуміти цей складний період розвитку й давати йому раду. Підлітковий вік – ідеальний час для знайомства з темами емпатії, прийняття позиції інших та навички вдумливого слухання. Більше того, підлітковий вік – це дуже стресовий період для багатьох учнів і учениць, тому пізнання того, у чому вони схожі між собою, і розуміння відмінностей на тлі цих спільностей допоможе їм не почуватися самотніми в цій боротьбі. Саме такі теми охоплює п'ятий розділ, присвячений міжособистісній усвідомленості – усвідомленості інших людей, із якими учні й учениці взаємодіють.

Перший урок, «Зрозуміти нашу соціальну ідентичність», дає учнівству можливість змістити увагу на інших і краще усвідомити їхні соціальні реальності. Цього досягаємо за допомогою двох вправ, під час яких учні й учениці проаналізують, що вони знають, а чого ще не знають одні про одних. Відтак вони обдумають поняття ідентичності та припущення, що ми робимо одні про одних. Учнівство також зробить вправу, яка називається «Хто ти?» і допомагає виявити безкінечні аспекти наших особистостей, які можна вивчати і які не завжди видимі для інших при першій зустрічі.

У другому уроці, «Вдумливі діалоги», учнівство познайомиться з двома практиками – вдумливого слухання і вдумливих діалогів. «Вдумливе слухання» – це вміння слухати з повагою й емпатією, повною увагою, не перебиваючи мовця, не відволікаючись і не зосереджуючись на собі і власних судженнях. У цій навичці комунікації об'єднуються дві складові емпатії: уважне слухання дає змогу краще зрозуміти ситуацію іншої людини і її почуття (когнітивна емпатія), а вдумливе слухання допомагає відчути іншу людину й показати їй, що вона небайдужа слухачеві (емоційна емпатія). Таке слухання ґрунтується на навичках уваги учнівства й підсилює їх, оскільки вимагає абсолютної уваги на тому, що говорить мовець, а не тому, що ми хочемо сказати у відповідь. Вдумливе слухання також дає учням і ученицям можливість бути почутими своїми однокласниками й однокласницями без осуду, що сприяє відчуттю безпеки. Учнівство подумає, як вдумливе слухання впливає на мовця й на слухача, а також як ці практики можуть поліпшити атмосферу в класі.

«Вдумливий діалог» – це парна рефлексійна практика, що ґрунтується на вдумливому слуханні, яке можна використовувати для вивчення найрізноманітніших питань разом із учнівством. Під час цієї практики кожен учень і учениця ставить своєму партнерові чи партнерці низку готових запитань і вдумливо, без коментарів і суджень, слухає відповіді. Формат вдумливого діалогу дає змогу кожному й кожній у класі пропустити крізь себе матеріал, який вони проходять, зрозуміти, який застосунок до їхнього життя він має, і коротко поділитися своїми думками з іншим учнем чи ученицею. Вдумливі діалоги допомагають учнівству доходити до критичних осмислень (інсайтів) і поглиблювати розуміння матеріалу, навчаючись одні від одних.

На третьому уроці, «Поцінювання розмаїтості та спільностей між людьми», учнівство розбиратиме, чим ми схожі й чим різні. За допомогою вправи для осмислення діти дізнаються, що їхня індивідуальна унікальність насправді є спільною для всього людства. Учні й учениці практикуватимуть вдумливі діалоги про розмаїття й повагу і цим поглиблять розуміння того, що «бути інакшими» – це спільний досвід для усіх людей, як і багато емоцій та переживань, із якими ми стикаємося. Це розуміння допоможе учнівству відчути ближчий зв'язок із іншими й почуватися менш самотніми, а це, у свою чергу, посилить відчуття безпеки і знизить рівень стресу.

Останній урок, «Вивчаємо емпатію», вибудовується на попередніх уроках і повніше розкриває поняття емпатії й пов'язані із нею навички. Емпатія складається із двох основних компонентів: здатність ставати на позицію іншого чи іншої (когнітивна емпатія) і здатність емоційно резонувати з цією людиною (емоційна емпатія). Без розуміння позиції інших ми можемо неправильно трактувати їхні мотиви і вчинки. Учнівство спробує стати на позиції персонажів розповіді, вислухати своїх однокласників і однокласниць, і так краще зрозуміє, що таке позиція іншої людини і що вона насправді відображає потреби, почуття й особистий досвід цієї людини. Уміння чути і приймати різні позиції приводить до сумирності й готовності навчатися, краще розв'язувати проблеми й будувати більш позитивні взаємини.

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 пропрацьовані навички уваги та емоційної усвідомленості. Навички вдумливого слухання і вдумливих діалогів, із якими учні й учениці познайомляться в цьому розділі, вони можуть повторювати протягом тижня, особливо коли спілкуватимуться одні з одними. Ця практика цілком застосовна у повсякденному житті.

Особиста практика вчительства

Коли проходите 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 уникати неприємностей.

Крім того, спробуйте знайти іншого дорослого для практики вдумливих діалогів із вами. Скористайтеся поданими запитаннями або придумайте три власні. Переконайтеся, що ваш партнер чи партнерка розуміє цю практику і готовий / готова брати в ній участь. Зробіть цей досвід безпечним: скажіть їм, що якщо вони не хочуть відповідати на подані вами запитання, можуть відповісти на ті, які вони би хотіли від вас почути.

Лист батьківству й опікунству



Дата: _____

Шановні матері й батьки, опікуни й опікунки!

Цим листом повідомляємо, що ваша дитина починає вивчати **п'ятий розділ програми СЕЕН, «Навчатися одні від одних, пізнавати одні одних».**

Під час проходження п'ятого розділу ваша дитина вивчатиме розбіжності, схожості та унікальність людей, а також те, чим усі жителі планети схожі між собою (усі ми маємо почуття, потреби 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 проходитиме цей розділ, їй буде корисно, якщо ви попросите її поділитися з вами її стратегіями вдумливого слухання. Спробуйте й собі попрактикувати вдумливе слухання своєї дитини (з повною увагою, без суджень, без перебивань, із емпатією) – ваш приклад надихне дитину й продемонструє ваше з нею емоційне співналаштування. Емоційне співналаштування – це важлива складова емпатії, яка полягає в тому, щоб розуміти 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, як виникають емоції та як орієнтуватися в них (управляти 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

Зрозуміти нашу соціальну ідентичність

Мета уроку

Цей урок дає учнівству можливість перенести увагу на інших і краще усвідомити свою соціальну реальність. Цього досягнемо за допомогою двох вправ, під час яких діти проана-

лізують, що вони вже знають і чого ще не знають одні про одних. Після цього вони подумують про ідентичність і ті припущення, що ми робимо одні про одних.

Навчальні результати

Учениці й учні:

- проаналізують свої припущення про інших і наскільки ці припущення можуть бути неправильними;
- дійдуть висновку, що ми не знаємо одні про одних багато всього і що мусимо потратити час, аби дізнатися;
- з'ясують, що кожна людина, зокрема кожен і кожна із них, мають різні сторони особистості, більшість із яких невидима при першій зустрічі.

Ключові складові



Міжособистісна усвідомленість

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- письмові приладдя;
- картки або аркуші паперу;
- (необов'язково) дзвоник.

Тривалість

35 хвилин

«РОЗІГРІВ» | 5 хвилин

- Проведімо коротку вправу на увагу. Як ви хочете почуватися на рівні тіла?
- Спершу сядьмо зручно та рівно. Погляд опустімо дотолу або заплющмо очі, я буду з розплющеними очима.
- Оберіть один ресурс зі свого набору або уявіть новий: щось, від чого ви почуваетесь краще, безпечніше, щасливіше.
- Тепер подумаймо про цей ресурс і спробуймо зосередити всю увагу на ньому протягом хвилинки у тиші. Якщо вам більше підходить заземлення, можете попрактикувати його. (Зробіть паузу.)
- Що ви помічаєте у своєму тілі? Якщо вам зараз приємно або нейтрально, зосередьтеся на цьому відчутті. Якщо неприємно, то перенесіть увагу на іншу частину тіла, яка почуваетесь краще. (Зробіть паузу.)
- Тепер зосередьмося на диханні. Спробуємо простежити за тим, як ми вдихаємо й видихаємо.
- Якщо вам некомфортно стежити за диханням, можете повернутися до практики ресурсності або заземлення. (Зробіть паузу на 15-30 секунд.)
- Якщо відволічетесь, спробуйте повернути увагу до дихання. Можете порухувати свої вдихи й видихи. (Зробіть паузу трохи на довше: секунд 30-60 або більше.)
- Завершуймо вправу, розплющуймо очі. Що ви помітили? (Дайте ученицям і учням можливість поділитися уголос.)

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 15 хвилин

Два факти й вигадка

Огляд

Під час цієї вправи для осмислення учні й учениці поділяться про себе двома правдивими твердженнями й одним неправдивим.

Що вивчатимемо

- Ми можемо пізнавати одні одних і навчатися одні від одних.
- Є чимало речей, які ми не знаємо одні про одних, допоки не витратимо час, щоб дізнатися.
- Наші припущення про інших часто є неповними або неправильними.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- письмове приладдя;
- картки або аркуші паперу.

Схема дій

- Проведіть опитування: запитайте учнів і учениць, як добре вони знають своїх однокласників і однокласниць.
- Скажіть класові, що зараз гратимете гру «Два факти і вигадка». Суть гри у тому, чи зможуть інші здогадатися, які твердження правдиві, а які – ні.
- Переконайтеся, що діти правильно розуміють, що таке «факт» (правдиве твердження) і що таке «вигадка» (неправдиве).
- Запишіть на дошці або великому аркуші паперу фразу: «Не всі знають, що я...»

- Роздайте дітям картки або аркуші паперу й попросіть їх записати на них по два факти про себе (правдиві твердження) і по одній вигадці (неправдиве твердження). Їх треба записати у форматі звичайних речень, як-от «Я – вегетаріанка», і у випадковому порядку, тобто не два факти, а під ними – вигадку, а впереміш. Скажіть учнівству вибрати неочевидні речі про себе, які не видно при першому знайомстві чи візуально. Ви теж візьміть участь у грі і напишіть три речення про себе.
- Нехай кожен учень і учениця по черзі зачитають про себе три твердження. Після того, як кожен і кожна зачитали, решта класу нехай обговорить, що, на їхню думку, факти, а що вигадка:
 - Як гадаєте, що тут факти, а що – вигадка? Чому ви так вважаєте? На чому ви ґрунтуєте свої здогадки?
- Після кількох припущень нехай учень чи учениця, які зачитували твердження про себе, скажуть, де правда, а де вигадка.
- Після того, як усі учні й учениці зачитують свої речення, проведіть короткий підсумок вправи за допомогою одного або кількох запитань:
 - Як вам ця вправа? Що вас здивувало?
 - Поговорімо про припущення. Як ця вправа стосується припущень, які ми робимо одні про одних?
 - Що відбувається, коли ми робимо припущення, ґрунтуючись суто на першому враженні про людину?
 - Що відбувається, коли ми краще пізнаємо одні одних?

- Як іще ми можемо пізнати одні одних ближче?

Підказки для вчительства

- Учнівство може знати цю гру й навіть могло грати в неї раніше. Це не страшно, адже для цієї гри можна вигадати багато різних правдивих і неправдивих тверджень про себе.
- Щоб урізноманітнити вправу, можете попросити учнівство зачитувати картки одні одних. Для цього попросіть усіх підписати картки своїми іменами.
- Щоб зекономити час, можете показати приклад проведення вправи з одним добровольцем, а тоді об'єднати клас у пари чи четвірки. Можна провести два-три раунди гри, почергово міняючи склад команд. Завершіть вправу груповим обговоренням.

Приклад проведення

- Зараз ми пограємо у гру «Два факти й вигадка». Дехто з вас, можливо, її знають або грали раніше. Ця гра допоможе нам дізнатися більше одні про одних.
- Як гадаєте, чи добре ви знаєте одні одних? А чи багато ми не знаємо одні про одних?
- Під час гри кожен і кожна з нас запише про себе три речі – дві правдиві (це факти) і одну неправдиву, тобто вигадку. А решта класу вгадуватиме, що з написаного правда, а що – ні.
- Давайте зробимо цю гру не надто простою. Подумайте про такі речі про себе, які не є очевидними з першого погляду. Про щось таке, що не всі

про вас знають. Щось, що дуже добре нас характеризує, але не є видимим назовні.

- (Укажіть на дошку або плакат із написом:) «Не всі знають, що я...».
- Кожна й кожен із нас напише три фрази, які будуть продовженням цього речення. Дві фрази мають бути правдиві, одна – неправдива, але запишіть їх у різному порядку, перемішайте правдиві з неправдивою. Після того ми поділимося цими твердженнями з класом, і всі спробують угадати – де правда, де вигадка. Після відгадування ви розкриєте нам правду.
- Чи є запитання про те, як грати в цю гру?
- У вас є кілька хвилин на те, щоб записати свої твердження. (Виділіть кілька хвилин.)
- Хто хоче поділитися першими? Зачитайте свої три твердження, будь ласка. (Нехай учень чи учениця зачитає своїми твердження.)
- Що гадаєте, клас? Які твердження правдиві, а яке – вигадка?
- Тепер дізнаймося, чи маємо ми рацію. Які твердження правдиві, а яке – вигадане? (Попросіть учня / ученицю розкрити правду.)
- Добре. Рухаємося далі. (Продовжуйте вправу, допоки всі учні й учениці висловляться.)
- (Проведіть короткий підсумок вправи за допомогою одного чи кількох запитань:)

- Як вам ця вправа? Що вас здивувало?
- Що ви дізналися про своїх однокласників і однокласниць?
- Поговорімо про припущення. Як ця вправа стосується припущень, які ми робимо одні про одних?
- Що відбувається, коли ми робимо припущення, ґрунтуючись суто на першому враженні про людину?
- Що відбувається, коли ми краще пізнаємо одні одних?
- Як іще ми можемо пізнати одні одних ближче?

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 12 хвилин Хто ти?*

Огляд

Під час цієї вправи на осмислення учнівство познайомиться з багатогранністю своїх особистостей і дізнається про ідентичності інших.

Що вивчатимемо

- Кожна людина має багато аспектів особистості (ідентичності), із яких більшість не видна при першій зустрічі.
- Ми багато не знаємо одні про одних, допоки не виділимо час, щоб дізнатися.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- інструмент відстеження часу (годинник або таймер);
- дзвіночок чи інший пристрій, який видає звук, щоб було чутно класові, коли всі говоритимуть.

Схема дій

- Розкажіть учнівству, що ви зараз гратимете в гру, яка допоможе їм дізнатися більше одні про одних і про себе. Вони ділитимуться тим, що дізналися одні про одних, під час підбиття підсумків уроку, тому нехай пам'ятають про це, коли ділитимуться з партнерами й партнерками.
- Нехай учнівство об'єднається в пари і стане по класу. Якщо комусь бракує пари, ви теж візьміть участь у грі.
- Поясніть правила. Протягом тридцяти секунд учнівство по чергово ставитиме одні одним запитання «Хто ти?»
 - Партнер/-ка 1 запитує: «Хто ти?» і слухає відповідь від Партнера/-ки 2. Далі Партнер/-ка 1 каже: «Дякую. Хто ти?», таким чином повторюючи запитання. Партнер/ 2 має дати іншу відповідь. Партнер/-ка 1 знову каже: «Дякую. Хто ти?» Так триває 30 секунд, після чого партнери й партнерки міняються ролями. Виклик вправи в тому, щоб щоразу давати різні відповіді й не повторюватися.
- Можете спершу показати приклад проведення вправи, виконавши роль того, хто відповідає, або просто озвучити кілька варіантів відповіді на запитання – як тривіальних, так і несподіваних, щоб показати учнівству, що відповідати на запитання можна по-різному. (*«Я – людина, якій подобається синій колір. Я боюся висоти. Я пишаюся тим, що мої батьки походять зі Слобожанщини.»*)
- Попросіть учнівство об'єднатися в пари й обрати, хто першим ставитиме запитання. Тоді скажіть, що коли ви задзеленчите у дзвінок, Партнер/-ка 1 починає запитувати «Хто ти?», і повторювати запитання із додаванням слова «Дякую» – стільки разів, на скільки вистачить часу.
- Виділіть на це 30 секунд, після чого задзеленчіть у дзвоник. Тоді учнівство в парах міняється ролями.
- Ще за 30 секунд знову задзеленчіть у дзвоник. Попросіть дітей помінятися парами. Нагадайте, що суть вправи в тому, щоб не повторювати відповіді, навіть коли працюєте в парі з новим партнером чи партнеркою.
- Повторіть вправу ще кілька раундів (до трьох, якщо вистачить часу). Після завершення раундів попросіть клас повернутися на місця і проведіть короткий підсумок за допомогою таких запитань:
 - *Як вам ця вправа?* (Будьте готові отримати як позитивні, так і негативні відгуки – декому вона може видатися некомфортною. Зокрема, така вправа може здатися складною для тих дітей, які є вираженими інтровертами, для тих, кому важко і стресово налагоджувати взаємини, хто не любить, коли їхню бесіду переривають, або не поважає чітко структурованих вправ. І це нормально. Ви ставите це запитання для того, щоб діти висловили те, що в них на серці, а не для оцінки цінності самої вправи. Прийміть відповіді, кивніть і подякуйте за те, що поділилися враженнями.)

- Хто з вас дізнався про однокласників і однокласниць щось нове? Чи сталося щось несподіване?
- Чи важко вам було виконувати цю вправу раунд за раундом? Чому?
- Що ця вправа відкриває нам про наші особистості?
- Як, на вашу думку, скільки особистостей або аспектів особистості в нас є?
- Скільки з цих аспектів люди бачать під час першої зустрічі з нами? А скільки ми бачимо, коли знайомимося з іншими? Яка різниця, по-вашому, між тим, що інші думають про нас під час першої зустрічі, і тим, якими ми є насправді?
- Коли ви повторювали запитання «Хто ти?» і додавали перед ним «Дякую», що змінило це «Дякую»? Як воно вплинуло на тих, хто запитували? А тих, що відповідали на запитання?
- Що ми могли би дізнатися, якби провели цю вправу ще на кількох уроках?

Підказки для вчительства

- Варто показати приклад проведення цієї вправи перед класом, викликавши добровольця, щоб діти запам'ятали послідовність фраз – «Хто ти? Дякую. Хто ти?»
- Цю вправу можна повторювати впродовж навчального року на інших заняттях.
- Якщо не маєте дзвоника, можете скористатися технікою піднятої руки. Поясніть дітям, що щоразу, коли ви підіймаєте руку, вони мають перестати

говорити й теж підняти свої руки. Так усі в класі бачитимуть підняті руки й перестануть говорити.

Приклад проведення

- Зараз ми пограємо в гру, яка допоможе нам дізнатися більше про інших і про себе. Вона називається «Хто ти?»
- Спершу я поясню, як її виконувати, тоді ми всі встанемо і знайдемо собі пару. Партнер або Партнерка 1 ставитиме запитання «Хто ти?» Партнерові або Партнерці 2. Партнерка або Партнер 2 відповідатиме на запитання якоюсь інформацією про себе.
- Коли Партнер або Партнерка 2 дасть відповідь, Партнерка чи Партнер 1 каже: «Дякую. Хто ти?»
- Партнерка або Партнер 2 знову відповідає, але відповідь має бути інша. Не можна повторяти те, що вже було сказано.
- Тоді Партнер або Партнерка 1 повторює: «Дякую. Хто ти?» Партнерка або Партнер 1 не коментує відповіді й не продовжує розмову. Він чи вона тільки слухає.
- Так відбувається протягом 30 секунд, доки я задзеленчу у дзвінок. Тоді ви міняєтеся ролями, і той чи та, хто запитували, тепер відповідатимуть.
- Не забувайте щоразу дякувати перед тим, як повторювати запитання «Хто ти?»
- Спробуймо виконати вправу разом зі мною. Ви усім класом запитуйте «Хто ти?», а я відповідатиму. Поїхали! (Діти запитують вас «Хто ти?», а ви відповідайте щось про себе.)

- Тепер скажіть «Дякую. Хто ти?» (Вони запитують, ви знову відповідаєте.)
- Отак. Здається, нам вдалося! Чи є у вас запитання?
- Зараз я задзеленчу у дзвоник, і ми почнемо. Коли я вдруге задзеленчу, ви міняєтеся ролями. (Задзеленчіть у дзвоник на знак початку вправи. Зачекайте 30 секунд. Задзеленчіть у дзвоник, щоб учнівство помінялося ролями. Зачекайте 30 секунд. Задзеленчіть у дзвоник на завершення раунду вправи.)
- Будь ласка, знайдіть собі нового партнера чи партнерку, і ми проведемо другий раунд вправи. Пам'ятайте, що відповіді повторювати не можна. Починайте, коли я задзеленчу у дзвоник. (Задзеленчіть у дзвоник на початок раунду, зміну ролей і завершення раунду. Проведіть ще третій раунд вправи.)
- Отже, це був останній раунд. Сідайте на місця, підіб'ємо підсумки.
- (Підсумуйте вправу за допомогою таких запитань:)
 - Хто дізнався про однокласників і однокласниць щось таке, чого ви раніше не знали? Чи сталося щось несподіване?
 - Чи важко вам було виконувати цю вправу раунд за раундом? Чому?
 - Що ця вправа відкриває нам про наші особистості?
 - Як на вашу думку, скільки особистостей або аспектів особистості в нас є? Що ви помітили з цієї вправи?
 - Скільки з цих аспектів люди бачать під час першої зустрічі з нами? А скільки ми бачимо, коли знайомимося з іншими? Яка різниця, повашому, між тим, що інші думають про нас під час першої зустрічі, і тим, якими ми є насправді?
 - Коли ви повторювали запитання «Хто ти?» і додавали перед ним «Дякую», що змінило це «Дякую»? Як воно вплинуло на тих, хто запитували? А тих, що відповідали на запитання?
 - Що ми могли би дізнатися, якби провели цю вправу ще на кількох уроках?

ПІДСУМКИ | 3 хвилини

- Що ви дізналися про особистість, що хотіли би запам'ятати?
- Чому нам цінно дізнаватися щось нове про особистості одні одних?
- Що корисного було би, якби ми приділяли більше уваги одні одним і дізнавалися більше одні про одних без осуду і упереджень?

РОЗДІЛ 5

Навчатися одні від одних, пізнавати одні одних

УРОК
2

Вдумливі діалоги

Мета уроку

У цьому уроці вводяться такі практики як «вдумливе слухання» та «вдумливі діалоги». «Вдумливе слухання» означає слухати інших із відповідальністю, емпатією та повною увагою, не перебивати, не відволікатися, не зосереджуватися на собі, власних судженнях та тому, що хочеш сказати. «Вдумливі діалоги» – це розмови між двома учнями / ученицями із використанням техніки «вдумливого

слухання» для відповідей на низку запитань. Формат вдумливих діалогів дає кожній стороні можливість обдумати навчальний матеріал та його застосування в житті, а також коротко поділитися цим із іншим учнем / іншою ученицею. Вдумливі діалоги допомагають учнівству досягати критичних осмислень, поглиблювати розуміння матеріалу, а також навчатися одні від одних.

Навчальні результати

Учениці й учні:

- попрацюють навичку вдумливого слухання без перебивання чи зосередження уваги на собі;
- попрацюють використання формату вдумливих діалогів.

Ключові складові



Увага й самоусвідомленість

Тривалість

35 хвилин

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- два великі аркуші паперу, щоб робити нотатки щодо вдумливого слухання, по дві колонки на кожному:
 - «Коли мене не слухають, я почувуюся...» і «Коли мене уважно слухають, я почувуюся...»;
 - «Вдумливе слухання – це...» і «У спільноті, де люди уважно слухають одні одних...»;
- великі аркуші паперу із запитаннями для вдумливого діалогу;
- маркери;
- сигнал для практикування уваги, наприклад, дзвоник.

«РОЗІГРІВ» | 4 хвилини

- Проведімо коротку вправу на увагу. Як нам хочеться почуватися фізично, на рівні тіла?
- Спершу займімо зручну позу, спину тримаємо рівно. Я буду з розплющеними очима, а ви можете заплющити очі або дивитися в підлогу.
- Тепер оберіть один із ресурсів зі свого набору або ж уявіть новий: щось, від чого ви почуваетесь краще, безпечніше, щасливіше.
- Тепер давайте подумаємо про цей ресурс і спробуємо зосередити всю увагу на ньому протягом хвилини

у тиші. Якщо вам більше підходить заземлення, можете попрактикувати його. (Зробіть паузу.)

- Що ви помічаєте у своєму тілі? Якщо вам зараз приємно або нейтрально, зосередьтеся на цьому відчутті. Якщо вам зараз неприємно, то перенесіть увагу на іншу частину тіла, яка відчувається краще. (Зробіть паузу.)
- Тепер зосередьмося на диханні. Спробуємо простежити за тим, як ми вдихаємо й видихаємо.
- Якщо вам некомфортно стежити за диханням, можете повернутися до практики ресурсності або заземлення. (Зробіть паузу на 15-30 секунд.)
- Якщо ви відволікаєтеся, спробуйте потримати увагу на диханні. Можете порахувати свої вдихи й видихи. (Зробіть паузу трохи на довше: секунд 30-60 або більше.)
- Завершуймо вправу, розплющуймо очі. На що ви звертали увагу? (Дайте ученицям і учням можливість поділитися вголос.)

ПРЕЗЕНТАЦІЯ Й ОБГОВОРЕННЯ |

10 хвилин

Вдумливе слухання*

Огляд

Під час цієї вправи учні й учениці поговорять про те, що, на їхню думку, означає «вдумливе слухання».

Що вивчатимемо

- Існує велика різниця між неуважним слуханням і вдумливим слуханням.

- Ця різниця впливає на тих, хто говорять, тих, хто слухають, і всю спільноту.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- великі аркуші паперу;
- маркери;
- дзвоник.

Схема дій

- Поясніть, що сьогодні ви говоритимете про те, що означає по-справжньому слухати співрозмовника / співрозмовницю.
- Попросіть дітей подумати і сказати, як вони почуваються, коли хтось не дуже уважно їх слухає, а їм потрібна повна увага. Запишіть учнівські ідеї на великому аркуші паперу під заголовком «Коли мене не слухають, я почуваюся...».
- Попросіть учнівство поділитися, як вони почуваються, коли їх слухають із повною увагою та без осуду. Запишіть їхні ідеї на великому аркуші паперу під заголовком «Коли мене уважно слухають, я почуваюся...».
- Коротко зауважте разом із дітьми різницю між двома отриманими списками.
- Запитайте учнівство, який вигляд, на їхню думку, має слухання з повною увагою. Поясніть, що в класі ви будете називати його «вдумливим слуханням». Запишіть їхні ідеї під заголовком «Вдумливе слухання – це...».
- Запитайте, що було би, якби увесь клас або спільнота вмiли вдумливо слухати одні одних. Запишіть їхні ідеї під заголовком «У спільноті, де люди уважно слухають одні одних...».

- Поясніть учнівству, що зараз ви робитимете вправу, під час якої вони вдумливо слухатимуть одні одних.

Підказки для вчительства

У структурі СЕЕН вдумливе слухання означає уміння слухати уважно, не перебивати, не відволікатися, не давати порад і не переводити розмову на себе. Дуже часто, коли слухаємо іншу людину, ми приділяємо їй увагу лише частково; решту уваги ми витрачаємо на свої реакції, думки та те, що збираємося сказати, коли дійде наша черга говорити. Вдумливе слухання – це вміння помічати все це, свідомо відкладати подібні пориви вбік та слухати співрозмовника чи співрозмовницю з повною увагою й без осуду. Як і співпереживання, вдумливе слухання сфокусоване на інших, а не на собі.

Приклад проведення

- *Сьогодні ми з вами дізнаємося, що означає справді уважно слухати іншу людину.*
- *Ми постійно спілкуємося з іншими людьми: ми говоримо до них, вони – до нас. Але чи бувало у вас відчуття, що ви щось кажете своєму співрозмовникові, а він ніби не слухає? Як ви при цьому почуваєтеся? (Запропонуйте дітям висловитися й запишіть їхні ідеї під заголовком «Коли мене не слухають, я почуваюся...».)*
- *А як ви себе почуваєте, коли вас слухають із повною увагою, без осудження і критики? Чи є хтось у вашому житті, хто вмiє так слухати? (Зробіть паузу.) Як ви при цьому почуваєтеся?*

(Запропонуйте учням і ученицям висловитися й запишіть їхні ідеї під заголовком «Коли мене уважно слухають, я почувуюся...».)

- Погляньмо на ці два списки, які у нас вийшли. Чим вони відрізняються?
- А як ми самі поведимося, коли хтось говорить із нами? Що означає слухати іншу людину з повною увагою? У чому вона проявляється? Ми вже знаємо про вдумливість, тому називатимемо таке слухання вдумливим. (Попросіть учнів і учениць поділитися думками щодо цього та запишіть їх під заголовком «Вдумливе слухання – це...».)
- А давайте розглянемо спілкування не між двома людьми, а в громаді – наприклад, класі чи школі. Якби ми як шкільна громада уміли слухати одні одних із повною увагою, практикували таке слухання, поки навчимося це робити добре, і тоді слухали б одні одних тільки вдумливо, як би це вплинуло на нашу шкільну спільноту? Що б змінилося? (Попросіть учнів і учениць поділитися думками щодо цього й запишіть їхні ідеї під заголовком «У спільноті, де люди уважно слухають одні одних...».)
- Уміння вдумливо слухати, як і увагу, можна тренувати, мов м'яз. Сьогодні ми навчимося робити вправу, під час якої будемо слухати одні одних із повною увагою та без осуду. Ця вправа називається «Вдумливі діалоги».

РЕФЛЕКСІЙНА ПРАКТИКА | 17 хвилин Вдумливі діалоги*

Огляд

Під час цієї рефлексійної практики учнівство працюватиме в парах. Використовуючи запитання-підказки, діти будуть обдумувати пройдений матеріал та навчатися слухати й говорити вдумливо.

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

Жодних.

Схема дій

- Поясніть класові формат вдумливого діалогу.
 - Діти практикуватимуть вдумливі діалоги в парах. Кожна пара вирішує, хто починає: цей учень чи учениця ставитиме запитання й першим / першою з двох практикуватиме вдумливе слухання. Інша особа в парі відповідатиме на запитання. Ці запитання ви можете записати на дошці або великому аркуші паперу так, щоб усі діти в класі їх бачили. Запитання потрібно ставити й давати на них відповіді за порядком, без обмеження часу на кожне, але в межах часу, виділеного на вправу. Коли друга особа відповідає, то той / та, хто ставить запитання, практикує вдумливе слухання й не говорить

нічого, окрім власне запитань. Після отримання відповіді учень / учениця дякує та переходить до наступного запитання.

- б. Ще до початку вправи поясніть дітям, що нічого страшного, якщо вони не встигнуть поставити всі три запитання до того, як задзеленчить дзвоник. Якщо ж діти виконають вправу до сигналу про завершення, нехай постоять / посидять мовчки, доки почують дзвоник. Скажіть учням і ученицям, щоб ті, хто ставитимуть запитання, звернули увагу на своє бажання заговорити самим, нагадайте, що їхнє завдання – зосередитися на тому, що відповідає партнер / партнерка в парі, і що вони матимуть можливість висловитися, коли поміняються ролями.
- в. Дуже важливо, аби ще до початку діалогів діти мали час прочитати й обдумати запитання, на які даватимуть відповіді.
- г. Вдумливі діалоги є конфіденційними. Почуте під час вправи не повинно виноситися на весь клас. Якщо вам ставлять запитання, на яке ви не хочете відповідати, можете відповісти на інше – яке вам би хотілося почути натомість.
- Запросіть когось із учнівства добровольцем для демонстрації вдумливого діалогу класові. Усі в класі мають добре бачити запитання цього діалогу – ви можете записати їх на великому аркуші паперу або дошці. Дайте класові хвилину на ознайомлення із запитаннями. А тоді почніть вдумливий діалог із використанням таких запитань:
 - а. Розкажи мені, будь ласка, про один зі своїх особистих ресурсів.
 - б. Дякую. Які тілесні самовідчуття ти помічаєш у собі, коли думаєш про свій ресурс?
 - в. Дякую. Що ще ти б хотіла / хотів би розповісти мені про свій ресурс або свої почуття?
- Щоб показати дітям вдумливий діалог, попросіть учня / ученицю поставити ці ж запитання вам і дайте на них відповідь перед усім класом, демонструючи адекватний рівень розкриття особистої інформації. Коли ви з партнером / партнеркою по діалогу дасте відповіді на запитання, попросіть решту класу розповісти, що вони підмітили у вашій розмові.
- Після цього об'єднайте всіх по двоє та дайте їм можливість попрактикувати вдумливий діалог у парах (якщо залишається одна людина, можете бути в парі з нею чи запропонувати комусь бути втрійох). Нехай діти сядуть або стануть одне біля одного так, щоб усі бачили запитання й дивилися одне на одного у процесі виконання. Поясніть учнівству, що вони починають після дзвоника. Коли він задзеленчить удруге, це означатиме, що час зупинитися й помінятися ролями: ті, хто ставили запитання, тепер відповідатимуть на них, і навпаки. Коли дзвоник задзеленчить утретє, це означає кінець вправи.
- Поясніть учнівству, що вдумливі діалоги мають бути безпечними, тому якщо хтось не хоче відповідати на конкретне запитання, вони можуть відповісти на якесь інше – те, яке б їм натомість

хотілося почути. Можна взагалі не відповідати і просто побути разом у комфортній тиші.

- Задзеленчіть у дзвоник і починайте вправу. Зафіксуйте для себе тривалість вправи: виділіть на неї від 60 до 90 секунд, залежно від того, наскільки вашим учням і ученицям комфортно спілкуватися. Після завершення часу задзеленчіть у дзвоник і попросіть дітей помінятися ролями. Нагадайте їм, що нічого страшного, якщо вони не встигнуть дати відповіді на всі запитання. Загалом один раунд вправи на вдумливі діалоги триває близько трьох хвилин, і за цей час кожна дитина встигне побути в ролі того, хто слухає, і того, хто дає відповіді на запитання.
- Завершіть вправу запитаннями про те, що учні й учениці відчували, практикуючи вдумливі діалоги.
 - а. *На що ви звернули увагу, коли були в ролі слухача? На що ви звернули увагу, коли давали відповіді на запитання?*
 - б. *Коли протягом дня ви слухаєте співрозмовників/-иць вдумливо?*
 - в. *Коли ви відчуваєте, що вас слухають вдумливо?*
 - г. *Які тілесні самовідчуття ви помітили, коли слухали або коли слухали вас?*
 - д. *Чому, коли нас слухають, на рівні тілесних самовідчуттів ми відчуваємося безпечніше, у зоні стійкості?*

Підказки для вчительства

- Дуже добре перед практикою вдумливих діалогів провести коротку вправу або рефлексію (наприклад, помалювати) на тему, яка буде використана в діалогах. Це дасть дітям час на те, щоб іще до діалогів подумати над матеріалом; відтак відповіді будуть глибшими. Наприклад, перш ніж практикувати вдумливі діалоги про учнівські ресурси, можете дати їм можливість помалювати або подумати про ресурс, який вони визначили для себе як цінний, або про якийсь новий. Перед вдумливими діалогами про доброту можете попросити їх хвилинку подумати про добрий вчинок, свідками якого вони нещодавно стали.
- Вдумливі діалоги у структурі СЕЕН є короткими, але концентрованими. Кожен раунд триває 2-3 хвилини. Техніку вдумливих діалогів можна використовувати для цілої низки тем, але оскільки вони можуть бути особистими й насиченими, постійно нагадуйте учнівству, що якщо їм не хочеться відповідати на поставлене запитання, вони можуть дати відповідь на інше, яке їм натомість хотілося би почути, або ж просто побути удвох у комфортній тиші. Вдумливі діалоги – чудовий спосіб підвести учнівство до рефлексій та персоналізації знань.
- Якщо ви не знайомі з таким типом вправ, рекомендовано спробувати спершу на собі за участі іншої дорослої людини. Проведіть такий діалог за межами класу, щоб зрозуміти, що ви при цьому відчуваєте і як працює хронометраж вправи. Дітям може знадобитися кілька таких практик, щоб освоїти цей

формат і звикнути до нього, але після цього вдумливі діалоги стануть ефективним інструментом, який ви зможете використовувати для осмислення інших матеріалів навчальної програми СЕЕН.

Приклад проведення

- *Отже, ми дізналися, що таке вдумливе слухання. Тепер можемо попрактикувати його. Ми робитимемо це у форматі вдумливих діалогів. Діалог – це коли двоє або більше людей по чергово говорять, а інші вдумливо слухають.*
- *Хто хотіли б спробувати провести такий діалог у парі зі мною? Ми покажемо класові, як проводити цю розмову із використанням запитань, на які ви після цього відповідатимете у парах.*
- *Зараз ми з (ім'я добровольця) покажемо, як провадити вдумливий діалог. Ось три запитання. Я буду ставити їх, а (ім'я добровольця) відповідатиме. А потім ми поміняємося ролями. Я ставитиму запитання одне за одним. А коли ми поміняємося, (ім'я добровольця) ставитиме їх мені.*
- *Після того, як я поставлю запитання, я буду вдумливо слухати відповіді й не перебиватиму. Коли настане твоя черга запитувати, ти слухатимеш мене так само. Усіх вас я прошу уважно стежити за нашою розмовою: ви матимете можливість попрактикуватися, коли ми завершимо.*
- *Спершу прочитаємо запитання в тиші.*
- *Тепер можемо починати. (Ім'я), розкажи, будь ласка, про один зі своїх особистих ресурсів. (Слухайте і власним прикладом покажіть дітям вдумливе слухання, доки учень / учениця даватиме відповіді; кивайте, приділяйте повну увагу, не перебивайте.)*
- *Дякую. Які тілесні самовідчуття ти помічаєш у собі, коли думаєш про свій ресурс? (Вдумливо слухайте.)*
- *Дякую. Що ще ти б хотіла / хотів розповісти мені про свій ресурс або свої почуття? (Вдумливо слухайте. Коли учень / учениця завершить, задзеленчіть у дзвоник.)*
- *Цей дзвінок означає, що зараз ми поміняємося ролями. Тепер ти постав мені ці ж запитання одне за одним. Коли я відповідатиму, ти будеш вдумливо слухати. Коли я завершу відповідь, ти подякуєш і поставиш мені наступне запитання. Домовилися? (З повною увагою давайте відповіді на запитання.)*
- *На що ви всі звернули увагу під час цього вдумливого діалогу?*
- *Що ви помітили в нашому вдумливому слуханні?*
- *Як гадаєте, чи може вдумливе слухання бути проявом доброти до людини? Чому так?*
- *Як, на вашу думку, вдумливе слухання впливає на наше відчуття безпеки чи нервову систему?*
- *А що, коли я не хочу відповідати на запитання? Скажімо, мені некомфортно давати відповідь на одне з них. Що я можу зробити у такій ситуації? (Дайте учням і ученицям можливість запропонувати варіанти дій або одразу покажіть їм на власному прикладі в парі зі своїм партнером / партнеркою по діалогу.)*

- Оскільки вдумливі діалоги мають бути безпечними, коли я не хочу відповідати на поставлене запитання, я можу натомість дати відповідь на якесь інше, яке мені хотілося б почути. Я можу сказати: «Мені б хотілося, щоб ти поставив / поставила мені інше запитання, тому я дам відповідь на нього». І відповідайте на «своє» запитання. Навіть це є свідченням того, що вдумливі діалоги – це про доброту й повагу у вмінні слухати й спілкуватися одні з одними.
- Тепер давайте всі спробуємо попрактикувати вдумливі діалоги. Знайдіть собі партнера / партнерку і станьте так, щоб ви бачили запитання ось тут на аркуші (дошці).
- Вирішіть між собою, хто першим чи першою буде вдумливо слухати. Ця особа ставитиме запитання. Підійміть руки ті, хто ставитимуть запитання першими. Пам'ятайте, ви всі будете в цій ролі, тому зараз руки підіймають лише ті, хто робитимуть це першими. Отже, ви ставитимете ці запитання й будете вдумливо слухати відповіді своєї пари по діалогу.
- Коли задзеленчить дзвоник, починайте. Ті, хто ставлять запитання, зачитують перше зі списку й будуть уважно слухати. Коли ті, хто дають відповіді, завершать, подякуйте їм та переходьте до наступного запитання.
- Коли дзвоник задзеленчить удруге, це буде сигналом помінятися ролями. Не хвилюйтеся, якщо не встигнете відповісти на всі запитання – нічого страшного. Відповідати можна у власному темпі. Чи є у вас запитання до мене?
- Поверніться обличчям одне до одного в парі й почнімо. (Задзеленчить у дзвоник.)
- (Коли кожен і кожна в парі мали можливість дати відповіді та вдумливо послухати, підсумуйте вправу за допомогою таких запитань:)
 - На що ви звернули увагу, коли слухали? На що ви звернули увагу, коли відповідали на запитання?
 - Коли протягом дня ви слухаєте співрозмовників вдумливо?
 - Коли ви відчуваєте, що вас слухають вдумливо?
 - Які тілесні самовідчуття ви помітили, коли слухали або коли слухали вас?
 - Чому, коли нас слухають, на рівні тілесних самовідчуттів ми відчуваємося безпечніше, у зоні стійкості?

ПІДСУМКИ | 3 хвилини

- Що з того, що ви сьогодні дізналися, вам би хотілося запам'ятати?
- У якій ситуації ви би могли попрактикувати вдумливе слухання до нашої наступної зустрічі? Із ким ви б могли це зробити?

ДОДАТКОВІ ТЕМИ ДЛЯ ДІАЛОГІВ

Якщо у вас буде час, повторіть цю практику з використанням нових запитань для вдумливих діалогів, наприклад, тих, що подані нижче. Можете вигадати власні, які б давали учнівству змогу повторити й переосмислити матеріал програми СЕЕН. Запропоновані запитання закріплюють знання, засвоєні під час цього та попередніх розділів.

Щастя і співпереживання (перший розділ)

1. Розкажіть про ситуацію, коли хтось проявив чи проявила до вас доброту або співпереживання чи зробив/-ла вам щось приємне.
2. Як ви при цьому почувалися?
3. Яким способом ми можемо проявляти більше співпереживання іншим?

Ресурсність і заземлення (другий розділ)

1. Розкажіть про ситуацію, коли ви застосували техніки ресурсності або заземлення, щоб повернутися у свою зону стійкості.
2. Як це вам допомогло?
3. У яких ситуаціях ресурсність і заземлення є найбільш корисними?

Увага (третій розділ)

1. Розкажіть, що вам удається робити краще, коли ви приділяєте цьому повну увагу.
2. Як ви почуваетесь, коли приділяєте цьому заняттю повну увагу?
3. Якому заняттю ви б хотіли уміти приділяти повну увагу й чому?

РОЗДІЛ 5

Навчатися одні від одних, пізнавати одні одних

УРОК

3

Поцінювання розмаїтості та спільностей між людьми

Мета уроку

У цьому уроці учнівство розгляне подібності та розбіжності між людьми. За допомогою вправи для осмислення вони дізнаються, що попри особисту унікальність кожного й кожної, ця унікальність є спільною рисою для всіх людей. Учні й учениці проведуть вдумливі діалоги про

розмаїття й повагу, і це допоможе поглибити їхнє розуміння того, що «інакшість» кожного й кожної – це насправді досвід, який об'єднує все людство. Поцінювання розмаїтості як частини нашої людськості допоможе учнівству прийняти унікальність свою та інших.

Навчальні результати

Учениці й учні:

- розглянуть спільні риси для всіх людей;
- зрозуміють, що те, що нам видається спільним або справедливим про всіх людей, може насправді таким не бути;
- дійдуть висновку, що унікальність кожного і кожної – це насправді спільна риса для всіх людей.

Ключові складові



Міжособистісна усвідомленість

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- маркери;
- клейкі аркуші;
- папір;
- великі аркуші паперу / дошку з такими заголовками: «Чим ми усі схожі» і «Усі ми унікальні».

Тривалість

35 хвилин

«РОЗІГРІВ» | 5 хвилин

- Проведімо коротку вправу на увагу. Як нам хочеться почуватися у тілі?
- Спершу займімо зручну позу, спину тримаємо рівно. Я буду з розплющеними очима, а ви можете заплющити очі або дивитися у підлогу.
- Оберіть один ресурс зі свого набору або уявіть новий: щось, від чого ви відчуваєтеся краще, безпечніше, щасливіше.
- Тепер подумаймо про цей ресурс і спробуймо зосередити всю увагу на ньому протягом хвилинки у тиші. Якщо вам більше підходить заземлення, можете попрактикувати його. (Зробіть паузу.)
- Що ви помічаєте у своєму тілі? Якщо вам зараз приємно або нейтрально, зосередьтеся на цьому відчутті. Якщо неприємно, то перенесіть увагу на іншу частину тіла, яка відчувається краще. (Зробіть паузу.)
- Тепер зосередьмося на диханні. Спробуємо простежити за тим, як ми вдихаємо й видихаємо.
- Якщо вам некомфортно стежити за диханням, можете повернутися до практики ресурсності або заземлення. (Зробіть паузу на 15-30 секунд.)
- Якщо відволічетесь, спробуйте повернути увагу до дихання. Можете порухувати свої вдихи й видихи. (Зробіть паузу трохи на довше: секунд 30-60 або більше.)
- Завершуймо вправу, розплющуймо очі. Що ви помітили? (Дайте ученицям і учням можливість поділитися уголос.)

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 20 хвилин**Що між нами спільного?****Огляд**

Під час цієї вправи учнівство подумає над тим, що між ними всіма є спільного.

Що вивчатимемо

- Усі люди мають спільні риси, притаманні кожному й кожній.
- Деякі з того, що нам видається спільним для всіх чи правдивим про кожного й кожну, може таким не бути.
- Унікальність кожного і кожної – це насправді спільна риса для всіх людей.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- маркери;
- клейкі аркуші;
- папір для кожної групки;
- великі аркуші паперу / дошку з такими заголовками: «Чим ми усі схожі» і «Кожен і кожна – унікальні».

Схема дій

- Поясніть учнівству, що сьогодні ви разом досліджуватимете спільності й відмінності між людьми.
- Попросіть учнівство повернутися до когось із однокласників і однокласниць і запитати, як вони розуміють слово «розмаїття». Після того попросіть кількох охочих висловитися перед класом і коротко обговоріть це. (Розмаїття – це коли в межах однієї групи є багато різних людей. Але воно не означає, що ці люди не мають певних важливих спільних рис.)

- Поясніть, що вивчення розмаїтості ви почнете з вивчення спільностей.
- Наведіть приклад того, що може бути спільністю для всіх людей: наприклад, бажання мати (або наявність) домашньої тваринки. Далі попросіть учнівство назвати щось, пов'язане з домашніми тваринками, що об'єднує меншу кількість людей (наприклад, ті, хто мають удома песика). Далі ще більше звузіть коло спільностей для тих, хто має собаку – наприклад, скільки людей мають плямистого песика.
- Подаємо приклади:
 - Багатьом людям подобається певний вид спорту й дивитися змагання з нього. Меншу кількість людей об'єднує те, що вони займаються цим видом спорту. Ще менше людей тренують у цьому виді спорту. І ще менше мають талант до нього, щоб стати, наприклад, у ньому олімпійськими чемпіонами й чемпіонками.
 - Усі люди переживають емоції. Багато людей помічають і можуть описати, коли вони переживають щастя, сум або лють. Менше людей здатні розрізняти ширший спектр емоцій і розуміти, що спричиняє подібні почуття у них. Ще менше людей навчилися постійно розрізняти свої почуття в кожному конкретному моменті, називати їх і робити паузу перед тим, як діяти в цій емоції, щоб краще потурбуватися про себе і взаємодіяти з іншими здорово і продуктивно. Усі мають потенціал потрапити до цієї останньої групи, і це означає, що колись замість «ще менше людей» ми зможемо сказати «Багато людей»!
 - Багато людей практикують певну релігію й віру. Одні є християнами. Інші – індуїстами. Ще інші дотримуються інших релігійних традицій, яких багато. Одні люди практикують стриманість до певної їжі, як їм рекомендує релігія. Одні ходять до храмів чи церков у святкові дні. Хтось має батьків або знає дорослих, які практикують різну релігію.
- Об'єднайте клас у групи по троє-четверо. Роздайте кожному й кожній по клейкому аркушику й по аркушу паперу кожній групі.
- Попросіть кожну групу написати вгорі аркуша «Чим ми усі схожі», а тоді зігнути аркуш навпіл, розігнути і провести лінію по згину, щоб розділити аркуш на дві колонки.
- Ліву колонку учнівство підписує «Із багатьма людьми», а праву – «Із небагатьма людьми».
- Виділіть трошки часу, щоб групи подумали, чим вони схожі з багатьма іншими людьми, і записали ці ідеї в ліву колонку своїх аркушів.
- Далі попросіть кожного й кожну кілька хвилин подумати над тим, що в них спільного зі значно меншою кількістю інших людей або що для них особисто є унікальним. Це має бути щось, пов'язане з тими темами, які вони вже проходили в курсі СЕЕН. Попросіть учнів і учениць записати три такі ідеї на своєму клейкому аркушику і приліпити у праву колонку групового аркуша, де написано «Із небагатьма людьми».

- Запросіть групи поділитися з класом уголос тим, що записано в їхньому списку.
- Коли діти діляться, випишіть відповіді учнівства на великому аркуші паперу або на дошці. У процесі перевіряйте, чи всі згодні, що ці речі притаманні великій кількості людей. Запишіть тільки те, із чим усі згодні. Те, із чим не всі згодні, запишіть під заголовком «Із небагатьма людьми».
- Після того, як поділяться всі групи, запитайте клас, чи помітили вони щось у створеному вами списку.
- Далі запитайте, чи є ще якісь спільності між багатьма людьми, які не потрапили до списку. Підштовхуйте учнівство до відповідей про те, що ви вже обговорювали на уроках СЕЕН: почуття, потреби, бажання доброго ставлення, наявність нервової системи тощо.
- Далі попросіть учнівство поділитися одним із трьох пунктів, які вони записали на своїх клейких аркушах про себе – тим, що, на їхню думку, притаманне небагатьом людям.
- Коли вони ділитимуться, просіть дітей наліпляти свої аркушки на великий аркуш паперу із заголовком «Усі ми унікальні».
- Обговоріть із учнівством, чи було щось, що їх здивувало, і як їм вивчення спільностей і розмаїття?

Підказки для вчительства

- Можете провести видозмінену версію вправи «Зайти й вийти» з використанням тих тез, що діти записали у своїх списках (див. перший урок першого розділу).

- Ви можете записати все, що учнівство додало до колонки спільностей із багатьма людьми, на великий аркуш паперу й вивісити його у класі як нагадування про те, скільки між ними всіма спільного.

Приклад проведення

- *Сьогодні поговоримо про спільності й відмінності між людьми.*
- *Оберніться до когось зі своїх однокласників і однокласниць і хвилинку поспілкуйтеся на таку тему: Що таке розмаїття? Як би ви визначили це слово? (Попросіть дітей поділитися з класом. Зазначте, що розмаїття – це стан, у якому щось складається із різних складових, або ж включення до однієї групи різних типів людей.)*
- *Щоб зрозуміти розмаїття, ми також поговоримо про спільності. Трохи пізніше ви дізнаєтеся, як ці речі пов'язані між собою.*
- *Назвімо приклади того, що багато людей мають спільного? Почнімо, наприклад, з домашніх тваринок. Вони є у багатьох людей. А що пов'язане з домашніми тваринками є спільне для меншої кількості людей? (Наприклад, наявність собаки.) А що, пов'язане з наявністю собаки, є спільним для ще меншої кількості людей? (Наприклад, наявність плямистої собаки.)*
- *Спробуймо інший приклад. Що такого важливого, пов'язаного з особистістю, є спільним для багатьох людей? (Зробіть паузу й заслухайте кілька відповідей. Нормально, якщо учнівство говоритиме про національність. Утім,*

якщо ви знаєте, що в класі можливий конфлікт у зв'язку з певним аспектом людської особистості, то не заводьте про це бесіду під час цієї вправи.)

- Зараз ми малими групами виконаємо одну вправу. (Об'єднайте учнівство у групи по троє-четверо й видайте кожній групі великий аркуш і по три клейких аркушки для кожної дитини.)
- Хтось із групи напишіть, будь ласка, вгорі аркуша фразу «Чим ми усі схожі».
- Тепер зігніть аркуш удвоє по довшій стороні й розігніть. Намалюйте лінію уздовж згину, щоб розділити аркуш на дві колонки. (Візьміть свій аркуш і покажіть учнівству, як це зробити.)
- Угорі лівої колонки напишіть, будь ласка, «Із багатьма людьми», а правої – «Із небагатьма людьми».
- Маєте три хвилини на те, щоб подумати про те, що учні й учениці вашої групи мають спільного між собою і з багатьма іншими людьми. Запишіть ці речі у правій колонці свого групового аркуша. (Виділіть три хвилини, після чого приверніть увагу класу звичним для вас знаком для продовження вправи.)
- Переходимо до наступного завдання. Нехай кожен і кожна з вас подумає про те, що у вас особисто спільного з дуже невеликою кількістю людей. Це можуть бути якісь ваші особливості, які притаманні небагатьом. Можете разом обговорити ці речі у групі, якщо складно вгадати самим. Але кожен і кожна має записати три такі речі про себе на окремих клейких аркушах. Коли завершите, приліпіть їх

у правій колонці свого групового аркуша. (Виділіть на цю частину вправи 3-5 хвилин.)

- Тепер давайте ділитися, що хто написали – спершу в колонці «Із багатьма людьми». (Попросіть групки поділитися й записуйте їхні відповіді на дошці або фліпчарті.)
- (Після того, як усі групки висловляться, запитайте:) Що вам кидається у вічі в цьому списку, який у нас вийшов?
- Чи є ще щось, що притаманне усім чи багатьом людям і чого нема в цьому списку? Подумаймо про те, що ми вивчали на уроках СЕЕН. (Підштовхніть дітей згадати про почуття, потреби, бажання доброго ставлення, наявність нервової системи тощо. Запишіть їхні відповіді.)
- А що у вас спільного з дуже невеликою кількістю людей? Я зараз попрошу кожного й кожна поділитися з класом тим, що ви записали на клейких аркушах, а тоді підійти сюди до плаката «Усі ми унікальні» і приліпити їх сюди. Чи здивували вас речі, якими ви схожі між собою? Чи здивували вас відмінності? Як воно – обговорювати схожості й відмінності між людьми? (Якщо учнівство про це не скаже, то зауважте самі, що одна зі схожостей для всіх людей – це унікальність кожного і кожної.)

РЕФЛЕКСІЙНА ПРАКТИКА | 7 хвилин

Вдумливий діалог про розмаїття й повагу

Огляд

Під час цієї рефлексійної практики учнівство поділиться власним досвідом щодо своєї унікальності й повагою до розмаїття.

Що вивчатимемо

Ми всі унікальні, тому нам важливо, коли до унікальності ставляться з повагою.

Схема дій

- Нагадайте учнівству, як проводити вдумливі діалоги. Скористайтеся інструкціями проведення з попереднього уроку.
- Проведіть із учнівством вдумливими діалогами за допомогою поданих далі запитань. Виділіть 2–3 хвилини на те, щоб перший мовець відповів на запитання, тоді поміняйте ролями й виділіть стільки ж часу на відповіді другого мовця.
- Запитання:
 - Пригадайте ситуацію, у якій ви зрозуміли, що відрізняєтеся від інших або є унікальними в чомусь. Як ви тоді почувалися від цього усвідомлення?
 - Як проявляється повага до розмаїття в поведінці інших людей, коли вони спілкуються з вами?
 - Якими способами можна проявити повагу до відмінностей і унікальностей інших людей?

ПІДСУМКИ | 3 хвилини

- Як поцінування розмаїтості допоможе нашому класові?
- Як визнання того, що попри відмінності, ми всі хочемо бути щасливі й отримувати добре ставлення, може допомогти нашому класові? А світові загалом?
- Яким чином те, що ми ділимося своїм досвідом і вислуховуємо досвід інших стосовно розмаїття, допоможе нам вибудувати поцінування й повагу одні до одних?

РОЗДІЛ 5

Навчатися одні від одних, пізнавати одні одних

УРОК

4

Вивчаємо емпатію

Мета уроку

Під час цього уроку діти почують розповідь, яка відкриє їм поняття емпатії та уміння бачити ситуацію з позиції інших, а також важливість цих двох рис. Емпатія має дві головні складові: уміння ставати на позицію інших (когнітивна емпатія) та могли емоційно резонувати з іншими (емоційна емпатія). Без уміння ставати на позицію інших ми можемо неправильно трактувати їхні

мотивацію та вчинки. Діти говоритимуть про позиції персонажів розповіді, слухатимуть своїх однокласників і однокласниць, і це допоможе їм досягнути складності позиції іншої людини, яка є вираженням її потреб, почуттів та думок. Коли учнівство навчиться слухати й цінувати різні позиції, це допоможе їм краще вирішувати проблеми й підтримувати позитивні взаємини.

Навчальні результати

Учениці й учні:

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

Тривалість

40 хвилин

Ключові складові



Міжособистісна усвідомленість

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- подану нижче історію;
- для кожної групи – по одному набору з шести аркушів із ролями / іменами персонажів на кожному аркуші;
- таймер;
- дзвоник, чутний усім учням і ученицям.

«РОЗІГРІВ» | 4 хвилини

- *Давайте підготуємося до короткої вправи на увагу. Як нам хочеться почуватися фізично, на рівні тіла?*
- *Спершу займімо зручну позу, спину тримаємо рівно. Опустимо погляд до підлоги або заплющмо очі.*
- *Перш ніж почати працювати над увагою, проведемо невелику практику ресурсності або заземлення, щоб заспокоїти тіло. Нехай кожен із вас зупиниться на ресурсі зі свого набору або обере чи уявить новий.*
- *Тепер давайте подумаємо про цей ресурс і спробуємо зосередити всю увагу на ньому протягом хвилини в тиші. Якщо вам більше підходить заземлення, можете попрактикувати його. Що б ви не вибрали, давайте робити це тихо і з повною увагою до процесу. (Зробіть паузу.)*
- *Що ви помічаєте у своєму тілі? Якщо вам зараз приємно або нейтрально, зосередьтеся на цьому відчутті.*
- *Якщо вам зараз неприємно, то змініть ресурс або проведіть заземлення. Можете також змінити положення тіла, але постарайтеся не потурбувати при цьому інших учнів і учениць. Якщо ні, то просто тримайте увагу на своєму ресурсі. (Зробіть паузу.)*
- *Тепер зосередьмося на диханні. Спробуємо простежити за тим, як ми вдихаємо й видихаємо.*
- *Якщо вам некомфортно стежити за диханням, можете повернутися до практики ресурсності або заземлення чи просто перепочити. Головне – нікого не*

потурбувати при цьому. (Зробіть паузу на 15-30 секунд.)

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

ПРЕЗЕНТАЦІЯ / ОБГОВОРЕННЯ |

8 хвилин

Що таке емпатія?

Огляд

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

Що вивчатимемо

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

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- історію, подану нижче.

Схема дій

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

Підказки для вчительства

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

СТЕПАН І КОМАНДА «ЩО? ДЕ? КОЛИ?»

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

– Степане, я чула, що в попередній школі ти брав участь в іграх «Що? Де? Коли?».

– Так і є, – відповів Степан.

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

– Дякую, може, і так, – відповів Степан.

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

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

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

– Як там у школі? – запитав дідусь.

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

Пан Кублик пригадав свої шкільні роки й відповів:

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

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

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

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

Персонажі розповіді

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

Запитання для обговорення

- Де в цій історії, на вашу думку, сталося непорозуміння? Чому ви так вважаєте? (Запропонуйте класові створити список пунктів, по яких відбулося непорозуміння.)

- Що на вашу думку, відчував, думав і чого потребував Степан, коли розмовляв із Настею?
- Що на вашу думку, відчував, думав і чого потребував Степан, коли сидів із Артемом і Вадимом?
- У яких моментах ви помітили прояви емпатії або її відсутність?
- Як персонажам цієї історії поліпшити свої вміння ставати на позицію інших або проявляти емпатію?

ВПРАВА НА ОСМИСЛЕННЯ | 20 хвилин

Коло правди

Огляд

Під час цієї вправи учні й учениці ставати-муть на позицію кожного з персонажів розповіді, щоб повправлятися у використанні своєї уяви та емпатії з метою зрозуміти, що думає чи відчуває цей персонаж. Діти матимуть можливість поділитися думкою, почуттям або потребою кожного з персонажів. Формат вправи схожий на вдумливі діалоги, які діти практикували в попередніх уроках, оскільки замість проводити обговорення, вони будуть ділитися й уважно слухати. Вправа націлена конкретно на розвиток уміння ставати на позицію інших.

Що вивчатимемо

- Ми не можемо абсолютно точно знати, що думають чи відчувають інші, але можемо уявити, як би почувалися, що думали й чого потребували ми, якби були на їхньому місці.
- Прислухання до позиції інших людей може допомогти нам краще зрозуміти проблему або суть конфлікту.

- Іноді зрозуміти інших нам заважають перешкоди – сильні емоції, стрес, відчуття незахищеності, розсіяна увага та слабкі навички комунікації. Ці перешкоди можна здолати, якщо свідомо застосовувати навички, які ми вже освоїли.
- Прислухання до позиції інших дає змогу проявляти повагу до них та вибудувати позитивні взаємини.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- таймер;
- дзвоник, чутний для усіх учнів і учениць;
- для кожної групи – по одному набору з шести аркушів із ролями / іменами персонажів на кожному аркуші.

Схема дій

- Поясніть класові, що зараз вони виконуватимуть вправу на вивчення емпатії та уміння ставати на позицію інших.
- Поясніть, що формат цієї вправи схожий на вдумливі діалоги, тільки діти працюватимуть не в парах, а в групах. Одні говоритимуть, інші слухатимуть, але це не буде обмін репліками.
- Запросіть п'ятьох добровольців і покажіть класові, що це за формат. Поясніть їм процес (опис подано нижче), а тоді продемонструйте кілька коментарів як приклади. Робіть це з доречною вдумливістю та глибиною. Після цього покажіть, як після дзеленчання дзвінка діти зсуватимуться на одне місце по колу, залишаючи свій аркуш із персонажем на попередньому місці. Дайте учням і ученицям 30–60 секунд на індиві-

дуальне обдумування того, як вони почувалися би в новій ролі.

- Діти працюватимуть у групах по шестеро, стоячи в колі. У кожного учасника й учасниці буде по одному аркушу паперу з написаним на ньому іменем персонажа нашої історії. Саме від імені цього персонажа вони говоритимуть під час першого раунду вправи.
- Кожен раунд розпочинається з пів хвилини – хвилини на індивідуальне обдумування того, як міг би почуватися, що думати й чого потребувати їхній персонаж. Кожна дитина має сформулювати одне речення, яким зможе пояснити позицію свого персонажа цілій групі, коли прийде час поділитися своїми репліками.
- Після періоду індивідуального обдумування учні й учениці почергово по колу озвучують своє речення, яке пояснює потреби, почуття або думки свого персонажа у певному місці розповіді. Це місце діти обирають самі. Учні й учениці говорять від першої особи – ніби вони і є тим персонажем.
- Коли діти діляться репліками, не повинно відбуватися жодних обговорень (запитань, коментарів чи реакцій на сказане). Кожен учень і кожна учениця просто озвучують своє речення групі з метою краще зрозуміти персонажів.
- Коли всі висловилися, задзеленчіть у дзвоник і попросіть дітей залишити аркуші з іменами персонажів на своїх місцях і пересунути на одне місце ліворуч за годинниковою стрілкою. Тепер у кожного учня й кожної учениці є нова роль. Наступний раунд

починається 30-60 секундами на роздуми в тиші, протягом яких учнівство намагається уявити, що відчував, думав чи чого потребував їхній новий персонаж. Їм знову треба буде озвучити ці думки / потреби / почуття одним реченням.

- Задзеленчіть у дзвоник і дайте дітям знати, що настав час ділитися заготовленими реченнями.
- Після третього раунду попросіть дітей спробувати озвучити про свого чергового персонажа щось таке, чого не говорили попередні учні / учениці.
- Повторіть цей цикл вправи стільки разів, щоб усі в групах могли побути в ролі кожного з шести персонажів, якщо вам вистачить часу. Якщо в групі менше, ніж шестеро дітей, вони можуть повторити перший раунд, доки інші проходять останній. Цінність цієї вправи в тому, щоб почути якомога більше різних позицій для одних і тих самих персонажів, тому заплануйте час хоча б на три раунди.
- Проведіть короткий підсумок вправи у форматі групового обговорення (запитання подані нижче).

Підказки для вчительства

- Залежно від кількості дітей у класі, ви можете провести цю вправу у форматі так званого «акваріуму», коли одна група з шести учнів і учениць робитиме вправу в решти дітей на виду, а ті виступатимуть у ролі спостерігачів. Якщо оберете цей метод, нехай кожен і кожна зі спостерігачів вибере собі одного учня / ученицю, за якими вони

спостерігатимуть і яким дадуть письмовий або усний зворотний зв'язок за нормами дискусії, прийнятими у вашому класі. Спостерігачі також оцінять суть відповідей фокус-групи.

- Під час виконання вправи ходіть класом і слухайте, як відбувається ділення, щоб за потреби надати дітям підтримку.
- Можливо, доведеться нагадати учням і ученицям, щоб не обговорювали сказаного та дотримувалися правил виконання вправи.
- Можливо, доведеться нагадати учням і ученицям, що вони мають висловлюватися від імені свого персонажа, ніби вони і є ним. Покажіть або поясніть дітям, як це краще робити: озвучувати почуття та думки самого персонажа від першої особи, але не змінювати голос чи прикидатися. Допоможіть створити середовище, у якому поважають найрізноманітніші життєві позиції, висловлені особисто, власним голосом – цим ви продемонструєте дітям, що ставати на позицію іншої людини можна навіть тоді, коли вона геть відмінна від власної. Продемонструйте доречну для вправи вдумливість та глибину реакції. Зокрема, запропонуйте дітям користуватися складнопідрядними реченнями зі сполучними словами «тому що». Наприклад: «Я почуваюся ..., тому що ...» або «Я думаю ..., тому що ... і я».

Приклад проведення

- *Вправа, яку ми зараз робитимемо, навчає нас ставати на позицію інших із використанням щойно почутої розповіді. Як ми вже знаємо, ставати на*

позицію іншої людини означає спробувати поставити себе на її місце та уявити, що вона відчуває, чого потребує чи про що думає. В історії йшлося про Степана, але у ній є ще п'ять персонажів, і всі вони мають власні позиції та погляди на ситуацію.

- Цю вправу робитимемо в невеликих групах, стоячи в колі. Кожна група отримає набір аркушів, на кожному з яких написано ім'я одного з персонажів. Аркуш, який ви отримаєте на початку вправи, буде вашою першою роллю – ви говоритимете від імені цього персонажа й відверто поділитесь тим, що, на вашу думку, він чи вона думає або відчуває в певний момент розповіді. Цю вправу ми проведемо в кілька раундів, щоб усі могли спробувати себе в ролі різних персонажів. Починаємо з хвилини на особисті роздуми: ви можете подумати чи уявити, як цей персонаж почувався чи що думав на певному етапі розповіді. Сформулюйте одним реченням, як пояснити його чи її позицію – що, з погляду героя чи героїні, відбувалося й чому. Потім я задзеленчу у дзвоник, і ви озвучите своє речення решті дітей у групці, по черзі колом. Під час цієї вправи ми нічого не будемо обговорювати – ви просто висловите позицію свого персонажа одним реченням. Інші учасники й учасниці групи уважно й відкрито слухатимуть. На цьому раунд завершується. Коли почуєте дзвоник, це означає, що починається другий раунд. Ви зміщаєтеся на одне місце за годинниковою стрілкою й опиняєтеся перед новою роллю. У вас знову буде хвилинка на особисті

роздуми над реченням, яке ви б хотіли сказати. І знову я задзеленчу у дзвоник, і ми почнемо ділитися у групах.

- Хочу попросити зголоситися п'ятьох добровольців, щоб ми разом показали, як робити вправу. (Не варто проводити повний раунд – просто зберіть охочих учнів і учениць у коло й за допомогою таймера дайте їм 30–60 секунд на обдумування своєї позиції. Тоді задзеленчить у дзвоник, озвучте власне речення про думки чи відчуття свого персонажа й попросіть одного-двох добровольців зробити те саме. Нагадайте дітям і покажіть на власному прикладі, що висловлюватися потрібно з позиції свого персонажа, але не грати роль і не змінювати голос. Пряма мова від імені персонажа є виявом того, що ви справді дивитеся на світ очима іншої людини, а не просто прикидаєтеся. Це свідчить про те, що хоч ви й не пережили того, що вона, але все одно можете її зрозуміти.)
- (Можете захопити учнівство використовувати складні речення, наприклад: «Я розчарована, бо вклала стільки зусиль у цей проєкт, а тепер у нас тут новий учасник, із яким потрібно давати собі раду». Покажіть дітям, як задзеленчить дзвоник і як їм зсунутися на одну позицію, і знову дайте хвилину на обдумування нової ролі.)
- Тепер давайте розділимося на групи по шестеро. Нічого страшного, якщо у деяких групах вас буде лише п'ятеро.
- Чи всі стоять навпроти своєї ролі? (Перевірте, щоб групи стали колом поруч із рольовими картками, викладеними на підлозі біля ніг.)

- *Я задзеленчу у дзвоник, і у вас буде час на особисте обдумування позиції свого персонажа. Ви матимете хвилину на те, щоб сформулювати одне речення, яке описує вашу позицію – що ви думали, що відчували чи чого потребували на певному етапі розповіді. Ваша мета – з найщирішими намірами допомогти іншим учасникам і учасницям кола зрозуміти, що переживав ваш персонаж у думках чи в серці.*
- *Отже, час на роздуми пішов. (Задзеленчіть у дзвоник. Виставте собі таймер на 60 секунд.)*
- *(Задзеленчіть у дзвоник.) Так, тепер будемо ділитися своїми думками. Цей раунд починають ті, хто говорять від імені (назвіть персонажа). Почнімо.*
- *(Коли побачите, що всі в групах висловилися, знову задзеленчіть у дзвоник.) Тепер давайте змістимося на одну позицію за годинниковою стрілкою – тепер у кожного та кожної з вас нова роль. У вас буде хвилинка на те, щоб стати на місце цього персонажа й висловити його позицію одним реченням. Коли почуєте дзвоник, починаємо наступний раунд.*
- *(Задзеленчіть у дзвоник.) Тепер давайте ділитися своїми думками. Починайте.*
- *(Повторіть цей цикл – час на особисте обдумування + виголосити репліки – кілька разів, залежно від рівня залученості дітей та часових можливостей. Коли учнівство дійде до третього персонажа, зробіть завдання цікавішим – попросіть їх озвучити таку позицію свого героя чи героїні, яка ще не звучала в цій групі.)*

Запитання для групового обговорення

Підсумуйте вправу одним або кількома із цих запитань (на скільки вистачить часу).

- *Як ви почувалися на місці кожного з персонажів? Як вам було намагатися зрозуміти, що думала чи відчувала ця людина?*
- *Що ви дізналися чи що вас здивувало зі сказаного вашими напарниками й напарницями у групах?*
- *Коли ви чули позиції інших персонажів, що ви відчували до них – осуд чи розуміння?*
- *Тепер уявіть, що ви теж є в цій історії. Як розуміння позицій її учасників могло би вам допомогти вирішити їхню проблему на різних її етапах?*
- *Чому розуміння позиції інших важливе для підтримання дружних та особистих взаємин?*
- *Чому нам буває складно ставати на позицію іншої людини? Які перешкоди виникають на цьому шляху? (Сильні емоції, вихід із зони стійкості, відсутність спілкування, упередження або нав'язливі ідеї, неухважність, погані навички комунікації тощо).*
- *Як можна обійти ці перешкоди?*

РЕФЛЕКСІЙНА ПРАКТИКА | 6 хвилин

Як допомагає емпатія

Огляд

Під час цієї вправи учні й учениці пригадають випадок із власного життя, коли емпатія й розуміння позиції іншої людини допомогли їм або могли допомогти.

Що вивчатимемо

Емпатія та уміння стати на позицію іншої людини можуть відігравати важливу роль у владнанні непорозумінь.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- папір і приладдя для малювання кожному учневі й кожній учениці.

Схема дій

- Запишіть на дошці такі запитання:
- Опишіть присутність або відсутність емпатії або уміння ставати на позицію іншої людини у своїй ситуації?
- Що допомогло чи могло би допомогти причетним до ситуації людям краще проявити емпатію?
- Попросіть учнів і учениць пригадати дрібне непорозуміння, учасниками або свідками якого вони стали, й вирішити яке допомогло (або могло допомогти) уміння ставати на позицію іншої людини.
- Попросіть дітей намалювати цю ситуацію і / або описати її словами, кожен і кожна окремо, у тиші. Це дасть їм можливість особисто обдумати роль емпатії. Попередьте їх, що ділитися історією з цілим класом не є обов'язковою частиною вправи.

- Після завершення попросіть кількох охочих поділитися своєю історією із класом, але нікого не змушуйте.

ПІДСУМКИ | 2 хвилини

- Коли протягом наступного тижня ви могли би повправлятися в емпатії або умінні ставати на позицію іншої людини?
- Чим така поведінка може бути корисною?

СЕРЕДНЯ ШКОЛА

РОЗДІЛ 6

Співпереживання собі й іншим



Огляд

Підлітковий вік – це період швидкого й подекуди нерівномірного розвитку. Це час великих можливостей, але й серйозного стресу. Більша частина мозку (95 відсотків) розвинулася в перші шість років життя, але в підлітковому періоді продовжує рости і змінюватися префронтальна кора. Ця частина мозку пов'язана з логічним мисленням, самоконтролем і когнітивним контролем, а також прийняттям рішень. Завдяки входженню в цей етап розвитку діти здатні краще ставати на позицію інших і враховувати їхні інтереси, але паралельно вони стають емоційно вразливішими й ризикованішими. Їхні соціальні особистості стають більш зрілими, вони вступають у міцніший зв'язок із однолітками, а не лише рідними. Звідси виникає страх соціальної ізоляції й відкинутості, а також надмірна чутливість до впливу однолітків і схильність порівнювати себе з іншими. У результаті багато учнів і учениць у цьому віці борються не лише з тривожністю щодо навчання й іншим тиском, а й із соціальною тривожністю та питаннями, пов'язаними з самооцінкою.

Підлітковий вік також дуже важливий для формування особистості. В її основі лежить те, як ми ставимося до себе і як бачимо себе, тобто як ми сприймаємо самих себе. Чи ставимося ми до себе з добротою, розумінням і співпереживанням? Чи усвідомлюємо ми не лише свої обмеження, а й свої здібності й той факт, що ми постійно зростаємо і змінюємося? Чи розглядаємо ми свій поточний стан із розчаруванням і нетерпимістю, чи порівнюємо себе з іншими не на власну користь, чи ідеалізуємо образи, які нам навязують соціум і соцмережі?

Саме тому підлітковий вік – це критично важливий період у житті людини. Попри виклики, учнівство підліткового віку має більше ресурсів для турботи про себе й інших, ніж у попередні роки свого життя. Тому цей час чудово підходить для вивчення емпатії, співпереживання іншим і співпереживання собі. Це і є теми шостого розділу.

У книжці «Виховуємо стійкість ізсередини» Лінда Лантьєрі пише: «Підлітки перестають жити у світі, створеному дорослими, і переселяються у світ, окреслений їхніми однолітками. Вони нас відштовхують, але все одно потребують підказок і розуміння з боку важливих у їхньому житті дорослих для проходження цього бурхливого періоду. Юнаки і юнки потребують часу для роздумів і рефлексій над собою, для звернення всередину себе і формування власного розуміння сенсу життя та його цілей. Ці прагнення невід'ємні для людей на цьому етапі розвитку».

Що таке співпереживання собі?

Докторка психології Крістін Нефф, одна з провідних світових експерток у цій темі, пише, що співпереживання собі означає ставитися «з добротою та розумінням до себе в моменти власної слабкості»¹. У програмі СЕЕН співпереживання собі

.....
¹ <https://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/>

складається з двох важливих складових. Перша – прийняття себе. Як пише докторка Нефф, це означає бути добрими і з розумінням сприймати себе, коли стикаємося з перешкодами, труднощами чи невдачами або коли не дотягуємо до власних чи чужих очікувань. Друга складова – це впевненість і сміливість, що кожна людина здатна змінитися зсередини і так стати щасливішою й відкрити задля себе можливості для процвітання. Обидвом складовим, особливо другій, буде на користь критичне мислення. Наприклад, коли учень або учениця засвоює думку про те, що аби почуватися щасливими й любимими, їм потрібно бути першими в усьому, чи що вони не будуть щасливі, допоки всі не вважатимуть їх фізично красивими, то співпереживання означає розуміти, що такі погляди – неправильні й некорисні, і мати силу змінити їх на більш продуктивні й конструктивні.

На благополуччя учнівства та їхню здатність процвітати особистісно й академічно впливають і внутрішнє налаштування, і зовнішня атмосфера. Утім, учні й учениці часто мають менший вплив на зовнішнє оточення (місце проживання, школу, ситуацію в родині тощо), ніж на внутрішнє, особливо коли навчаться спостерігати за своїми думками, скеровувати увагу, зрівноважувати нервову систему та керувати емоціями. Уміння приймати себе, виявляти до себе співпереживання й терпіння та рухатися вперед наполегливо – це дуже цінні важелі, які ми можемо дати учням і ученицям. У поєднанні з практичними навичками ці внутрішні риси підсилюють стійкість дівчат і хлопців та їхню впевненість у собі на тлі найрізноманітніших зовнішніх середовищ, із якими вони стикаються.

Саме тому на першому уроці, «Співпереживання собі», вводяться поняття турботи про себе і співпереживання до себе. На другому уроці, «Вивчаємо ставлення й очікування», ця тема розвивається далі – учнівство аналізує нереалістичні очікування, із якими воно може стикатися через образи, нав'язані соціумом і медіа. Чи можна бути успішними в усьому? Що стається, коли ми помиляємося чи просто думаємо, що зазнали невдачі в чомусь? Чого ми можемо навчитися від такого досвіду? Чи реалістично очікувати, що ми всі й одразу досягатимемо всіх поставлених цілей? Учнівство з'ясує, коли певні погляди стають проблематичними і як долати життєві виклики більш конструктивно.

Що таке співпереживання?

На третьому й четвертому уроках перейдемо до співпереживання іншим. Доктор Туптен Джінпа, визнаний науковець із питань співпереживання, дає йому таке визначення: «Співпереживання – це відчуття турботи, яке виникає, коли ми стикаємося зі стражданнями іншої людини, і вмотивованість полегшити це страждання»¹. Відтак співпереживання залежить від усвідомленості ситуації, у якій перебуває інша людина, здатності відчувати до неї емпатію, а також відчуття прив'язаності чи ніжності до цієї особи принаймні на базовому рівні людської прив'язаності.

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

На практиці співпереживання можна розглядати через призму прощення. На третьому уроці учнівство роздумуватиме над тим, коли ми готові прощати, а коли ні. У центрі уваги тут перебуває те, що психологи називають «внутрішньоособистісним прощенням», тобто звільненням від люті й негативних емоцій щодо людини чи ситуації, а не так зване «міжособистісне прощення», тобто активне примирення або озвучення того, що ви простили людину. Внутрішньоособистісне прощення або «внутрішнє примирення» – це внутрішній процес, для якого навіть не потрібна інша особа. Одна з цілей цього процесу – щоб діти побачили зв'язок між усвідомленістю і співпереживанням: коли ми здатні побачити ширший контекст іншої людини, зокрема, її особистий досвід, внутрішню боротьбу, що схилить нас до прощення цієї людини, а лють до неї може перетворитися на співпереживання.

Дуже важлива заувага: прощення і співпереживання не означають приймати й погоджуватися з поганими вчинками. На четвертому уроці, «Вивчаємо активне співпереживання», учнівство дізнається, що для активного співпереживання іноді потрібно робити складні речі або щось таке, що не подобається іншим. Співпереживання може мати різні рівні інтенсивності. Якщо «доброзичливе співпереживання» означає щире бажання, щоб хтось перестав страждати, то «активне співпереживання» – це сильніше відчуття. Воно означає взяти на себе особисту відповідальність за те, щоб зробити все, чим можна допомогти людині. Цей тип співпереживання є одним із проявів внутрішньої сили, яка підштовхує людину діяти в інтересах інших. Іноді для цього доводиться казати «ні» або не давати людям те, чого їм дуже хочеться, і в матеріалах цього уроку наведено приклади. Дуже важливо, щоб учнівство зрозуміло, що співпереживання – окрім того, що допомагає їм чинити правильно, давати відсіч тиску з боку однокласників і однокласниць та поводитися доброчесно – здатне також допомогти постояти за себе за потреби та діяти з найкращих довгострокових міркувань як своїх, так і інших людей.

Особиста практика учнівства

Чимало навичок і практик, що їх навчають у рамках програми СЕЕН, – це насправді практики співпереживання собі та іншим. Наприклад, навички стійкості – заземлення, ресурсність та стратегії «Миттєва допомога!» із другого розділу – це 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 і умиротворення. Вдумливе слухання та увага до інших теж можуть бути виявами співпереживання і доброти. Якщо наголошувати дітям на тому, які навички вони вже освоюють, та називати ці навички проявами співпереживання до себе та інших, це допоможе їм зрозуміти, що вони уже практикують співпереживання собі й іншим. Це – міцний фундамент для сприйняття учнівством ще складнішого матеріалу, поданого в цьому розділі, який також допомагає їм осмислити, як їхні власні очікування й погляди сприяють або перешкоджають їхньому процвітанню й благополуччю.

Особиста практика учительства

На освітян іноді покладаються у край високі очікування (з боку інших та них самих). Можливо, ви захочете принагідно проаналізувати і свої внутрішні діалоги. У яких ситуаціях ви підтримуєте себе, а коли докоряєте собі? Чи маєте ви нереалістичні очікування щодо себе чи свого учнівства, і якщо так, то як зробити їх реалістичнішими? Які практики співпереживання собі та іншим ви уже робите, а які можете розвинути додатково?

Що ще почитати

- Книжка Крістен Нефф «Співпереживання собі: Доведена сила самодоброти» (Kristen Neff, *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*, William Morrow, 2015, не виходила в українському перекладі) – це чудовий вступ до теми співпереживання від провідної дослідниці із цього питання. Доступна в аудіоформаті англійською мовою. 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, не виходила в українському перекладі) – це чудовий науково підтверджений вступ до співпереживання собі та іншим.

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»**. Нагадуємо, що СЕЕН – це освітня програма для дошкільної і шкільної освіти, розроблена фахівцями й фахівчинями Університету Еморі (Атланта, США) з метою збагачення соціального, емоційного й етичного (СЕЕ) розвитку дітей і юнацтва.

Під час проходження шостого розділу ваша дитина вчитиметься проявляти співпереживання до себе та інших. Ми всі укупі думатимемо про те, як ставитися до себе з добротою за допомогою позитивних внутрішніх діалогів та як наші наміри й мотивація допомагають проявляти 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 проходитиме цей розділ, буде корисно, якщо ви запитаете її, що для неї означає співпереживання до себе та інших. Можете поділитися з дитиною своєю історією про те, коли ви пробачили іншу людину, хоч це було важко, і відтак стали трохи щасливішими.

Попередні розділи

- У першому розділі діти вивчали концепції доброти і щастя через складання класних домовленостей.
- 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 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 поцінування відмінностей та спільності з людством. Діти познайомилися з практикою вдумливого слухання.

Додаткове читання

Нагадуємо, що суть навчальної програми СЕЕН пояснено у структурі СЕЕН, про яку йдеться в «Методичних вказівках до СЕЕН». Англійською з ними можна познайомитися 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.



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

Співпереживання собі

Мета уроку

Перший урок цього розділу присвячений знайомству з поняттям турботи про себе і співпереживання собі через критичну допитливість та роздуми. Щоб зацікавити і вмотивувати учнівство вивчати тему співпереживання, цей урок побудовано довкола того, (а) що таке співпереживання і для чого воно потрібне, (б) як учні й учениці уже проявляють співпереживання

і (в) у яких сферах діти могли би «підсилити» своє вміння співпереживати. Після цього вводиться поняття про внутрішнє й зовнішнє середовище: нам хочеться, щоб зовнішнє середовище (інші люди) проявляло до нас доброту й чуйність, а також щоб і внутрішнє середовище (наш розум, переконання, погляди та емоції) сприяло нашому процвітанню і щастю.

Навчальні результати

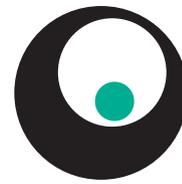
Учениці й учні:

- ознайомляться із практиками співпереживання іншим;
- ознайомляться із поняттям співпереживання собі;
- дізнаються, якими способами вони вже проявляють співпереживання собі;
- виявлять сфери, у яких можна посилити свою здатність співпереживати.

Тривалість

35 хвилин

Ключові складові



Співпереживання собі

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- примірник роздаткових матеріалів вправи для осмислення на кожного учня й кожну ученицю або по одному на пару;
- примірник роздаткових матеріалів рефлексійної практики для кожного й кожної;
- письмове приладдя для кожного/-ї учня / учениці;
- маркери;
- дошку або великі аркуші паперу.

«РОЗІГРІВ» | 5 хвилин

- Підготуймося до короткої вправи на увагу. Як нам хочеться почуватися фізично, на рівні тіла?
- Спершу займімо зручну позу, спину тримаємо рівно. Погляд зафіксуйте на підлозі або заплющте очі.
- Перш ніж почати зміцнювати увагу, проведімо невелику практику ресурсності або заземлення, щоб заспокоїти тіло. Нехай кожен і кожна з вас зупиниться на ресурсі зі свого набору або обере чи уявить новий.
- Тепер поміркуймо про цей ресурс і спробуємо зосередити всю увагу на ньому протягом хвилинки в тиші. Якщо вам більше підходить заземлення, можете попрактикувати його. Що б ви не вибрали, робимо це тихо і з повною увагою до процесу. (Зробіть паузу.)
- Що ви помічаєте у своєму тілі? Якщо вам зараз приємно або нейтрально, зосередьтеся на цьому відчутті.
- Якщо вам зараз неприємно, то змініть ресурс або проведіть заземлення. Можете також змінити положення тіла, але намагайтеся не потурбувати при цьому інших учнів та учениць. Якщо ні, то просто тримайте увагу на своєму ресурсі. (Зробіть паузу.)
- Тепер зосередьмося на диханні. Спробуємо простежити за тим, як ми вдихаємо й видихаємо.
- Якщо вам некомфортно стежити за диханням, можете повернутися до практики ресурсності або заземлення чи просто перепочити. Головне – ніко-

го 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 чи більше.)
- Увагу можна поліпшити, якщо зосереджуватися на відчуттях усередині тіла або диханні. Вибір завжди за вами.
- Що ви помітили? (Дайте ученицям і учням можливість висловитися уголос.)

ВПРАВА НА ОСМИСЛЕННЯ | 10 хвилин
Співпереживання другу / подрузі**Огляд**

Під час цієї вправи для осмислення учнівство розмірковуватиме над тим, як нам проявити доброту до когось, хто зневірився, за допомогою позитивних розмов.

Що вивчатимемо

- Ми можемо провадити позитивну розмову з другом чи подругою, які переживають труднощі.
- Ми можемо сказати або зробити конкретні речі, щоб заохотити чи допомогти тим, хто зневірилися чи знеохотилися.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- примірник роздаткових матеріалів вправи для осмислення на кожного учня й кожную ученицю або по одному на пару;
- письмове приладдя для кожного й кожної;

- маркери;
- дошку або великі аркуші паперу.

Схема дій

- Обговоріть із дітьми, що таке позитивні й негативні розмови.
- Парами або усім класом учні й учениці обговорюють запропоновані ситуації і запитання. Попросіть їх уявити, що ці ситуації стосуються їхніх друзів, і коли друг чи подруга розповідає про це, вони розуміють, що їм справді погано.
- Поради:
 - Використовуйте позитивні розмови, які допомагають, співпереживають, є щирими й корисними.
 - Намагайтеся не говорити про себе чи власний досвід.
- Запропонуйте учнівству провести мозковий штурм щодо кількох або усіх ситуацій. Запишіть позитивні розмови вашого учнівства з друзями на дошці.
 - Які самовідчуття вони можуть переживати в тілі?
 - Що можна сказати їм, щоб проявити доброту і трохи поліпшити їм настрій?
 - Як допомогти їм глянути на ситуацію інакше, щоб вони не почувалися зневіреними?
 - Які інтонації та мову тіла ви використовуватимете, щоб допомогти своєму/-ій другові / подрузі?
 - Якщо вам не спаде на думку нічого співчутливого чи помічного, то як ще можна зробити, аби вони зрозуміли, що ви їх чуєте?

Ситуації

1. Я бігав футбольним полем під час великої перерви, наступив собі на шнурівки і впав – подер коліна й порвав нові джинси. Який же я дурень.
2. Я дізналася, що в цьому сезоні мене не взяли до баскетбольної команди. Мене ніколи не візьмуть у команду!
3. Оксана Олексіївна попросила мене роздати перевірені домашні роботи, і я упустив їх на підлогу на очах усього класу. Коли я нахилився зібрати зошити, з мене всі сміялися.
4. Я чотири години писала твір і вважала його завершеним. А вчителька виправляла там помилки й запропонувала до завтра переписати його та здати повторно. Чому письмо дається мені настільки важче, ніж іншим?
5. У столовій я впустив тацю з їжею на підлогу, усе порозливалось мені на кросівки. Який же я незграба!

Підказки для вчительства

Інший варіант проведення: нарізати описи ситуацій тонкими смужками й роздати їх учням і ученицям, щоб вони опрацювали їх у парах із використанням формату вдумливих діалогів.

Приклад проведення

- *Ми багато говорили про те, чому важливо виказувати доброту і співпереживання. А ще освоїли чимало способів проявляти доброту одні до одних. Повторімо трохи.*
- *Скажімо, у нас є близький друг чи подруга або родич чи родичка, і вони спробували щось робити, але в них*

нічого не вийшло. Наприклад, перед ними постало завдання зробити гарні фото на святкуванні, але знімки вийшли не дуже, і вони погано почуваються з цього приводу.

- Що можна сказати такій людині, щоб вона відчула добре ставлення і трохи втішилася? Як би ми могли підтримати її? (Дайте учнівству можливість поділитися думками.)
- Ми всі здатні говорити слова, у яких звучатиме співпереживання, доброта, бажання допомогти і щирість. Це називається «позитивна розмова». Під словом «позитивна» ми маємо на увазі: помічна, добра, щира, корисна.
- Чи щось із того, що ми вже навчилися робити, може стати в нагоді в такій ситуації? (Дайте учнівству можливість поділитися думками.)
- Коли ж ми хочемо знеохотити людину або сказати їй щось підле чи некорисне, це називається «негативна розмова». Негативне – це протилежне від позитивного. Тут слово «негативна» означає щось, що не допомагає і не є проявом доброти.
- Повправляймося у позитивних розмовах, ніби ми спілкуємося з другом чи подругою. Ви робитимете це в парах.
- Подивіться на описи ситуацій, які вам роздали. Виберіть один із них, який ви будете озвучувати своєму напарнику чи напарниці, і вирішіть між собою, хто починає.
- Ті, хто починають, озвучують свою ситуацію, а ті, хто слухають, мають

відповісти, застосовуючи позитивну розмову. Після цього поміняйтеся ролями й використайте іншу ситуацію. Якщо залишиться час, по черзі спробуйте ще інші ситуації. Після цього обговоримо позитивну розмову цілим класом. (Виділіть дітям час, достатній для прочитання описів ситуацій та парного вправлення у позитивних розмовах.)

ПРЕЗЕНТАЦІЯ / ОБГОВОРЕННЯ |

7 хвилин

Співпереживання собі та позитивна розмова

Огляд

Це обговорення ідеї про те, чи можливо практикувати добре ставлення до себе і в чому воно проявляється. Можна навчитися розпізнавати негативний внутрішній діалог та його шкідливі наслідки, а також ставитися до себе з добротою, як до друга чи подруги.

Що вивчатимемо

- Ми можемо провадити позитивні розмови з другом чи подругою, які переживають труднощі.
- Ми так само можемо провадити позитивні розмови із собою, коли постаємо перед труднощами.
- Є конкретні слова та вчинки, які можуть заохотити або підтримати когось зневіреного.
- Деякі з них можна також сказати або зробити собі, коли ми почуваємося зневіреними.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- великі аркуші паперу або дошку;
- маркери.

Схема дій

- Обговоріть із дітьми співпереживання собі та різницю між позитивними (помічними, щирими, добрими, підбадьорливими) та негативними (непомічними, нещирими, недобрими, знеохочувальними) розмовами.
- Підштовхніть учнів і учениць подумати над тим, як можна провадити позитивні внутрішні діалоги з собою, коли ми постаємо перед труднощами, і ставитися до себе з добротою, як до друзів.
- Почніть вивчати із ними зв'язок між позитивним і негативним внутрішнім діалогом і нашою життєвою позицією (як ми дивимося на речі).

Приклад проведення

- *Які ви можете пригадати приклади позитивних та негативних розмов, які люди іноді провадять самі з собою? (Дайте учнівству можливість поділитися думками.)*
- *У яких ситуаціях ви говорите собі щось добре чи заохочувальне? (Дайте учнівству можливість поділитися думками.)*
- *Потрібен час і практика, щоб ми навчилися комфортно вести з собою подібні розмови. (Попросіть учнів і учениць сказати собі щось позитивне про конкретну ситуацію.) Як ви себе при цьому почували?*

- **Співпереживання собі – це коли ми проявляємо доброту і співпереживання до самих себе.**
- *Ви щойно склали цілий список способів, як підтримати друга чи подругу, які засмутилися і зневірилися. А що, коли це ми не змогли чогось зробити і нам самим погано? Якби це була / був я, я би могла / міг сказати собі, наприклад, такі слова: «Я геть нездара. Мені ніколи не вдасться це зробити!» Від цього ситуація тільки погіршиться, адже я можу почати думати так: «Я взагалі ні на що не здатна / здатен!» І замість того, щоб спробувати ще або старатися дужче, я просто здаюся. І навіть якийсь час можу справді почуватися повною нездарою. Це може статися з кожним / кожною. У яких ситуаціях ми можемо так почуватися? (Дайте учнівству можливість поділитися думками.)*
- *Це не дуже добрі слова для себе. Я ж не казатиму такого своєму другу-ві чи подрузі. Зрештою, це ще й неправда.*
- *А коли я ставлюся до себе з добротою – як до друга чи подруги, у яких проблеми, – це і є позитивне ставлення. Коли ми добрі до себе, коли ведемо позитивні внутрішні діалоги, тоді ми вчимося проявляти співпереживання собі.*

РЕФЛЕКСІЙНА ПРАКТИКА | 10 хвилин

Бути добрими до себе

Огляд

Під час цієї вправи учнівство спробує застосувати те, що вони вивчили, до власного життя. Діти описуватимуть і малюватимуть способи проявити доброту до себе у ситуаціях зневіри. А тоді додадуть ще способи, якими можна проявляти доброту до самих себе.

Що вивчатимемо

- Ми вже по-різному проявляємо доброту до самих себе.
- Від інших людей ми можемо навчитися додаткових способів бути добрими до себе.
- Ми можемо розширювати свій арсенал засобів проявляти доброту до себе.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- приладдя для письма та малювання.

Схема дій

- Роздайте кожній дитині аркуш паперу та приладдя для малювання.
- Прочитайте вказівки на роздаткових матеріалах до вправи і дайте класові час попрацювати над цим.
- Попросіть учнів і учениць поділитися своїми думками з класом (за бажанням).
- Після того, як заслухаєте охочих, попросіть дітей повернутися до своїх малюнків і додати до них ще способи

бути добрими із самими собою. Вони могли почути їх від однокласників / однокласниць або уявити самотійно.

- За бажанням зберіть аркуші з виконаною рефлексійною практикою – ви можете переглянути їх, аби побачити, як учнівство зрозуміло і зреагувало на поняття співпереживання собі.

Приклад проведення

- *Отже, зараз ми проведемо індивідуальну рефлексійну практику. Кожен і кожна працюють над цим завданням самотійно. Ви матимете час на особисті роздуми і можливість описати та намалювати свої ідеї. За кілька хвилин я попрошу охочих поділитися своїми думками з усім класом.*
- *Перегляньте аркуші, які я вам роздала/-в. Хто хоче зачитати вказівки уголос?*
- *Починаймо. Я увімкну спокійну музику, під яку ви будете працювати. (Виділіть учнівству щонайменше 4 хвилини на виконання вправи.)*
- *(Перш ніж просити охочих поділитися думками з усім класом, ви можете запропонувати учням і ученицям обговорити свої приклади позитивних внутрішніх діалогів із тими, хто сидить поруч.) А тепер послухаймо кілька прикладів позитивних внутрішніх діалогів. Хто хоче розпочати? (Дайте учням і ученицям можливість поділитися з класом. Почніть першими, якщо діти вагаються.)*
- *Після того, як ви почули ідеї одні одних, можливо, вам спали на думку чи пригадалися інші приклади позитивних*

внутрішніх діалогів. Допишіть їх до своїх робіт. (Виділіть час на писання / малювання / обговорення.)

- Якщо ви не планували залишити ці роботи собі, я б хотів / -ла зібрати їх. Це ваші квитки на вихід із класу: або здайте мені на виході, або покажіть, що залишаєте їх собі.

ПІДСУМКИ | 3 хвилини

- У чому переваги, а в чому складнощі практики добрих думок і слів щодо самих себе?
- Що з того, що ви сьогодні дізналися, ви б хотіли запам'ятати?

Позитивні розмови з другом / подругою

Ім'я _____

До вас прийшов друг / прийшла подруга (виберіть ситуацію із поданих нижче).
Ви розумієте, що він / вона почувається не найкращим чином із цього приводу.

Як виконувати вправу:

- Використовуйте позитивні розмови, які допомагають, співпереживають та є щирими й корисними.
- Намагайтеся не говорити про себе чи власний досвід.
- Якщо вам не спаде на думку нічого співчутливого чи помічного, що ще можна зробити, аби вони зрозуміли, що ви їх чуєте і підтримуєте?

Ситуації	Можливі тілесні самовідчуття у вашого друга / вашої подруги	Варіанти позитивних розмов (Якщо не спаде на думку нічого співчутливого чи помічного, що ще можна зробити, аби вони зрозуміли, що ви їх чуєте і підтримуєте?)	Інтонації й мова тіла, які ви можете використати
<p>1. Я бігав футбольним полем під час великої перерви, наступив собі на шнурівки і впав – подер коліна й порвав нові джинси. Який же я дурень!</p>			
<p>2. Я дізналася, що в цьому сезоні мене не взяли у баскетбольну команду. Мене ніколи не візьмуть у команду!</p>			
<p>3. Оксана Олексіївна попросила роздати перевірені домашні роботи, і я упустив їх на підлогу на очах усього класу. Коли я нахилився зібрати зошити, з мене усі сміялися.</p>			
<p>4. Я чотири години писала твір і вважала його довершеним. А вчителька повиправляла там помилки й запропонувала до завтра переписати та здати. Чому письмо дається мені настільки важче, ніж іншим?</p>			
<p>5. У столовій я впустив тацю з їжею на підлогу, усе порозливалось мені на кросівки. Який же я незграба!</p>			

Рефлексійна практика:

Ім'я _____

Бути добрими до себе через позитивні внутрішні діалоги

- Згадайте ситуацію, коли спершу вам щось геть не вдавалося, але з часом і практикою ви навчилися робити це краще. Як ви підтримували себе за допомогою позитивних внутрішніх діалогів?
- Які співчутливі слова можна промовляти собі в періоди випробувань?

Вказівки: намалюйте себе у випадку, як ви робите щось, що вам складно давалося (чи дається), або коли ви почувалися знеохочено. У хмарці напишіть фрази позитивного внутрішнього діалогу, якими ви б могли підтримати себе так, як би підбадьорювали друга чи подругу.



РОЗДІЛ 6

Співпереживання собі й іншим

УРОК

2

Вивчаємо ставлення й очікування

Мета уроку

Цей урок присвячено нереалістичним очікуванням, їхній шкідливості для відчуття власної гідності учнів і учениць і тому, як привести ці очікування до ладу так, щоб виховати в собі смиренність та віру в себе. Учнівство роздумуватиме над поняттям перфекціонізму та запитаннями на зразок «Чи можливо бути здібними до всього?», «Що стається, коли ми помиляємося

або відчуваємо, що не впоралися?» і «Чи є реалістичним очікування, що ми досягатимемо успіхів у кожній сфері і за кожною метою?». Коли учні й учениці визначають, які очікування та ставлення є для них шкідливими, вони зможуть розробити власні практики для виховання позитивної самоповаги через реалістичні очікування від самих себе.

Навчальні результати

Учениці й учні:

- поговорять про перфекціонізм і його результати – нереалістичні очікування;
- познайомляться із поняттям «мислення зростання» – умінням зростати й навчатися на помилках і невдачах;
- дізнаються, що непрості почуття, невдачі та обмеження бувають в усіх людей;
- визначать позитивні реакції на свої обмеження та «провали».

Ключові складові



Співпереживання собі

Тривалість

40 хвилин

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- два плакати: один із написом «Так», другий із написом «Ні»;
- простір, де учні й учениці зможуть вільно рухатися довкола уявної суцільної лінії;
- великі аркуші паперу або дошку;
- папір;
- картки для записів;
- письмове приладдя;
- робочі аркуші для вправи на обговорення та рефлексійної практики, подані наприкінці цього уроку.

«РОЗІГРІВ» | 4 хвилини

- Підготуйтеся до короткої вправи на увагу. Як нам хочеться почуватися фізично, на рівні тіла?
- Спершу займімо зручну позу, спину тримаємо рівно. Погляд зафіксуйте на підлозі або заплющте очі.
- Перш ніж почати зміцнювати увагу, проведемо невелику практику ресурсності або заземлення, щоб заспокоїти тіло. Нехай кожен і кожна з вас зупиниться на ресурсі зі свого набору або обере чи уявить новий.
- Тепер поміркуймо про цей ресурс і спробуємо зафіксувати всю увагу на ньому протягом хвилинки в тиші. Якщо вам більше підходить заземлення, можете попрактикувати його. Що б ви не вибрали, робитимемо це тихо і з повною увагою до процесу. (Зробіть паузу.)
- Що ви помічаєте у своєму тілі? Якщо вам зараз приємно або нейтрально, зосередьтеся на цьому відчутті.
- Якщо вам зараз неприємно, то змініть ресурс або проведіть заземлення. Можете також змінити положення тіла, але намагайтеся не потурбувати при цьому інших учнів і учениць. Якщо ні, то просто тримайте увагу на своєму ресурсі. (Зробіть паузу.)
- Тепер зосередьмося на диханні. Спробуємо простежити за тим, як ми вдихаємо і видихаємо.
- Якщо вам некомфортно стежити за диханням, можете повернутися до практики ресурсності або заземлення чи просто перепочити. Головне – ніко-

го не потурбувати при цьому. (Зробіть паузу на 15–30 секунд.)

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

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 10 хвилин

Суцільна лінія переконань

Огляд

Учні й учениці візьмуть участь у вправі з суцільною лінією та висловлять свої переконання з приводу таких понять, як перфекціонізм, провал та мислення зростання.

Що вивчатимемо

- Нереалістичні очікування можуть спричиняти непродуктивно суворе ставлення до себе.
- Виховання в собі терпіння й мислення зростання допомагають реалістичніше оцінювати ситуації, у яких ми зазнаємо невдач.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- простір, де учні й учениці зможуть вільно рухатися довкола уявної суцільної лінії;
- один плакат із написом «Так», один із написом «Ні», які можна розмістити

на кінцях лінії (вона може бути уявною або нанесеною на підлогу кольоровим скотчем).

Схема дій

- Розмістіть плакати «Так» і «Ні» на протилежних кінцях суцільної лінії.
- Поясніть учням і ученицям, що зараз ви зачитуватимете твердження, а вони висловлюватимуть свою згоду / незгоду з ними, стаючи уздовж лінії ближче чи далі до відповідного кінця («Так» – на знак згоди, «Ні» – на знак незгоди).
- Покажіть їм, де ставати, якщо вони, наприклад, абсолютно згодні, частково згодні чи не можуть визначитися, щоб діти зрозуміли, як виконувати вправу.
- Скажіть усім, що тут немає правильних чи неправильних відповідей і що вони можуть ставати там, де вважають за потрібне.
- Повідомте дітям, що вони ділитимуться своїми думками з іншими, дотримуючись класних домовленостей щодо проведення подібних обговорень, слухаючи та поводячись із повагою та погоджуючись висловлювати свою незгоду без роздратування і злості.
- Попросіть учнівство стати й приготуватися слухати перше твердження. Скажіть їм, що перед тим, як рухатися на позиції уздовж лінії, вони матимуть трохи часу на роздуми.
- Прочитайте уголос перше твердження з поданих нижче. Виділіть дітям 10 секунд на обдумування, а тоді попросіть їх стати уздовж лінії в місці, яке відобразить їхнє ставлення до твердження (згодні / незгодні). Скажіть

їм, що їхня позиція має відображати лише особистий досвід, із якого вони висновують своє ставлення.

- Коли всі займуть свої місця, попросіть учнів і учениць повернутися до найближчих сусідів (одного-двох) та обговорити з ними, чому вони стали в цьому місці. (Із тими, хто стоїть окремо від решти, працює учитель / учителька.)
- Нагадайте дітям зберігати відкритість до сприйняття нового, коли слухатимуть позиції своїх сусідів / сусідок. Попросіть кількох охочих висловитися уголос перед усім класом.
- Після цього скажіть, що якщо хтось змінив свою думку після обміну думками, вони можуть переміститися уздовж лінії на нову позицію. Попросіть тих, хто змінили позицію, пояснити її усьому класові.
- Продовжте вправу із рештою тверджень. Завершіть груповим обговоренням.

Підказки для вчительства

- Обов'язково вислухайте найрізноманітніші позиції класу; уникайте «виступів» одних і тих самих дітей з однаковими думками.
- **Твердження, виділені жирним шрифтом, є найважливішими в цій вправі.** Якщо маєте час і бажання, можете обговорити й решту з них.
- Пам'ятайте, тут не буває правильних і неправильних відповідей. Ці твердження розроблені так, щоб заохотити учнівство висловлювати й обговорювати свої позиції. Ви маєте взяти на себе роль нейтрального/-ї слухача / слухачки і дати можливість дітям висловити різні думки.

- Іноді під час вправи може розгорнутися активне обговорення, яке потребує часу. Якщо так, спробуйте продовжити цю вправу, не виконуючи наступну рефлексійну практику, і завершити цей урок підсумком. На наступній зустрічі з СЕЕН обов'язково поверніться до вправи, завершіть із рештою тверджень та проведіть рефлексійну практику.

Твердження

- **Людина здатна досягнути успіхів майже у всьому, якщо важко працювати й довгий час вправлятиметься.**
- Бути найкращими в чомусь чи посідати перше місце в будь-якому змаганні не є обов'язковою умовою для того, щоб бути щасливими.
- **Я люблю бути першим / першою у всьому, за що беруся.**
- Коли мені важко, я проявляю до себе турботу і співпереживання.
- Це нормально і природно, коли людина не досягає висот у тому, чим тільки-но почала займатися.
- **Коли мені погано, то мені здається, ніби більшість людей щасливіші за мене.**
- Іноді добре бути посередністю (не досягати найвищих висот) у чомусь.
- Коли я зазнаю невдачі в чомусь важливому для мене, то почуваюся, ніби я один такий / одна така невдаха.
- **Невдача може бути чудовим уроком.**
- Коли я зазнаю невдачі в чомусь важливому для мене, іноді почуваюся присоромлено й розчаровано.

- Я намагаюся приймати те, що мені не подобається в собі.
- **Бути ідеальними можливо. (Завершіть вправу цим твердженням незалежно від того, скільки ви встигли опрацювати.)**

Приклад проведення

- Під час цієї вправи ми будемо ділитися одні з одними власним досвідом. Яку з наших класних домовленостей можна використати для проведення сьогоднішнього обговорення? (Виділіть учнівству час на те, щоб згадати домовленості й поділитися думками з цього приводу.)
- Зараз я читатиму вголос певні твердження, а ви ставатимете уздовж цієї суцільної лінії в тому місці, яке відображає вашу згоду чи незгоду з твердженням. Наприклад, якщо я скажу «Усі люди повинні бути добрими», то ті, хто не згодні із цим твердженням, стають отут (покажіть, де їм ставати), а ті, хто згодні, ось тут (ще раз покажіть). Ви можете ставати в будь-якому місці уздовж цієї лінії, залежно від того, наскільки сильно ви згодні чи не згодні з твердженням. Я даватиму вам кілька секунд на те, щоб обдумати почуте, перш ніж рухатися уздовж лінії.
- (Зачитайте уголос перше твердження й зачекайте кілька секунд.)
- Тепер станьте в тому місці нашої лінії, яке відображає ваш рівень згоди / незгоди з «(повторіть твердження)». (Зробіть паузу, поки діти шукають свої місця.)
- Поверніться й поговоріть із тими, хто розмістилися найближче до вас уздовж лінії. Чому ви стали саме там? Який особистий досвід привів вас до такого ставлення? (Виділіть дві хвилини, щоб діти поспілкувалися в малих групах або парах.)
- Тепер обговорімо цілим класом. Хто хоче почати? Послухаймо кількох учнів та учениць від одного краю лінії до іншого. Коли слухатимете однокласників і однокласниць, подумайте про те, як їхні слова впливають на вашу позицію. Пізніше у вас буде можливість переміститися уздовж лінії, якщо захочете.
- (Запросіть кількох охочих пояснити, чим вони керувалися, обираючи місце уздовж лінії. Зберігайте нейтральне ставлення до відповідей; можете реагувати словами «Дякую, що поділилися» чи іншими неупередженими коментарями.)
- Хто хоче змінити свою позицію уздовж лінії після почутого від однокласників і однокласниць, будь ласка, ви можете зробити це зараз.
- Як і чому змінилася ваша позиція? (Запросіть кількох охочих висловитися, якщо вони є.)
- (Повторіть вправу для решти тверджень.)
- Дякую, що поділилися своїми думками. Тепер сідаймо на місце.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ / ОБГОВОРЕННЯ |

12 хвилин

Ставлення й очікування

Огляд

Учнівство обговорить свої думки з приводу очікувань, перфекціонізму та мислення зростання.

Що вивчатимемо

- У суспільстві побутує чимало ідей про те, що робить людину щасливою, і не всі з них реалістичні.
- Нереалістичні очікування щодо щастя можуть спричиняти непродуктивно суворе ставлення до себе.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- великі аркуші паперу або дошку;
- папір;
- картки для записів;
- письмове приладдя;
- роздруківку для обговорення, подану наприкінці цього уроку.

Схема дій

- Учнівство сідає парами або по троє. Роздайте групам по аркушу паперу або робочі аркуші для вправи на обговорення, подані наприкінці уроку.
- Попросіть групки провести мозковий штурм на тему того, що, на думку суспільства, ЗМІ та реклами, робить людину щасливою. (Наприклад, нові автомобілі, слава, багатство, гарний вигляд, престижна робота, конкретна фігура.)

- Попросіть групки поділитися своїми думками й запишіть їх на великому аркуші або дошці під заголовком «Що, на думку суспільства, робить людину щасливою».
- Після цього попросіть дітей перечитати отриманий список і запитайте їх:
 - Чи зроблять ці речі нас щасливими надовго? Звідки ви це знаєте?
 - Чи усі, хто (наприклад, багаті), є щасливими?
 - Як гадаєте, якби у вас було щось чи все з цього списку, ви були б щасливими? Чому? Чому ні?
 - Чи можуть ці очікування, які люди виставляють до себе, спричинити їм проблеми?
- Дозвольте обговоренню відбуватися так, як його поведуть учні й учениці.
- Запитайте клас, що може означати поняття «очікування». Запишіть усі ідеї на дошці так, щоб між рядками зчитувалося «те, що, на думку інших, має статися».
- Роздайте кожній дитині картку для нотаток або клейкий аркуш. Попросіть кожного й кожну окремо подумати на тему того, чого вони бажають для себе, що, на їхню думку, зробить їх надовго щасливими в майбутньому.
- Попросіть учнів і учениць поділитися, а самі запишіть їхні ідеї на великому аркуші паперу або дошці під заголовком «Чого я хочу для щастя». (Або зберіть усі аркушики і прикріпіть їх на дошці.)
- Підштовхніть дітей до обговорення запитань, що подані нижче. Можливо,

варто їх написати чи роздрукувати, щоб клас міг їх бачити.

- Згадайте ситуацію, коли ви не досягнули до власних очікувань і почувалися погано або поставилися до себе дуже строго. Уявіть, що до вас прийшли друг чи подруга і сказали те саме про себе. Як би ви допомогли їм подивитися на ситуацію інакше?
- Як ви почуваетесь, коли друзі, рідні і/або суспільство мають щодо вас нереалістичні чи шкідливі очікування, яким ви не можете або не хочете відповідати?
- Як ви почуваетесь, коли друзі, рідні і/або суспільство мають щодо вас реалістичні або корисні очікування, які відповідають вашим власним сподіванням і мріям?
- Як, на вашу думку, пов'язані між собою очікування й перфекціонізм (бажання бути кращими й робити все ідеально)?
- Як наше ставлення до власних невдач і помилок впливає на нашу поведінку і зростання?
- Скажіть класові, що зараз вони трохи порозмірковують на тему власних корисних і шкідливих очікувань щодо себе.
- Корисні очікування допомагають нам зростати і стимулюють нас; шкідливі очікування змушують нас строго судити себе і можуть спричинити негативне ставлення до себе.

Приклад проведення

- Сьогодні ми разом порозміслимо про очікування, перфекціонізм та мислення зростання.
- Ми працюватимемо в малих групах, тому одразу сідайте у свою групу. (Якщо у вас немає готових груп для роботи у класі, можете поділити дітей на них зараз.)
- На розданих мною аркушах ви будете записувати свої ідеї про те, що, на думку суспільства, реклами і ЗМІ, робить людину щасливою. Хтось може одразу навести приклад? (Заслухайте один-два приклади для «розігріву».) Чудово. Тепер працюємо у групах – спробуйте написати якомога більше прикладів. Пам'ятайте, що ми працюємо в середовищі рівних можливостей, тому всі учасники й учасниці повинні мати змогу висловитися. (Виділіть час на виконання вправи.)
- Тепер поділімося вашими напрацюваннями з класом. Я записуватиму ваші ідеї під цим заголовком: «Що, на думку суспільства, робить людину щасливою». (Дайте можливість кожній групі висловити деякі або всі свої ідеї.)
- Дякую за ваші чудові ідеї. Тепер перегляньмо отриманий список. (Зробіть паузу. Заохотьте дітей до обговорення за допомогою запитань, поданих нижче. Дозвольте учням і ученицям скеровувати обговорення в тому чи іншому напрямі.)
 - Чи зроблять ці речі нас щасливими надовго? Звідки ви це знаєте?
 - Чи всі, хто (наприклад, багаті), є щасливими?

- Як гадаєте, якби у вас було щось чи все з цього списку, ви були б щасливими? Чому? Чому ні?
- Чи можуть ці очікування, які люди виставляють до себе, спричинити їм проблеми?
- Що, на вашу думку, означає поняття «очікування»? (Запишіть усі думки на дошці так, щоб між рядками зчитувалося «те, що, на думку інших, має статися».)
- Зараз я роздам вам картки для нотаток / клейкі аркушки і попрошу кожного й кожну особисто подумати, чого ви хочете для себе, що, на вашу думку, зробить вас надовго щасливими в майбутньому. (Виділіть дітям час на написання.)
- Хтось хоче поділитися? (Запишіть усі думки на великому аркуші або зберіть нотатки і прикріпіть для загального огляду.)
- (Підштовхніть дітей до обговорення за допомогою одного чи кількох поданих далі запитань. Можливо, варто їх написати чи роздрукувати, щоб клас міг їх бачити.)
- Згадайте ситуацію, коли ви не досягнули до власних очікувань і почувалися погано або поставилися до себе дуже строго. Уявіть, що до вас прийшли друг чи подруга і сказали те саме про себе. Як би ви допомогли їм подивитися на ситуацію інакше?
- Як ви відчуваєтеся, коли друзі, рідні і/або суспільство мають щодо вас нереалістичні чи шкідливі очікування, яким ви не можете або не хочете відповідати?
- Як ви відчуваєтеся, коли друзі, рідні і/або суспільство мають щодо вас реалістичні або корисні очікування, які відповідають вашим власним сподіванням і мріям?
- Як, на вашу думку, пов'язані між собою очікування і перфекціонізм (бажання бути кращими й робити все ідеально)?
- Як наше ставлення до власних невдач і помилок впливає на нашу поведінку і зростання?
- Чудово, дякую за цікаве обговорення. Зараз ми проведемо рефлексійну практику на тему власних очікувань щодо себе. Корисні очікування мотивують і допомагають зростати, шкідливі очікування змушують нас строго судити себе і можуть спричинити негативні почуття до себе.

РЕФЛЕКСІЙНА ПРАКТИКА | 10 хвилин

Чого я очікую від себе

Огляд

Під час цієї рефлексійної практики учнівство роздумуватиме над власними очікуваннями щодо себе та їхньої корисної й шкідливої природи.

Що вивчатимемо

Нереалістичні очікування можуть спричинити непродуктивно суворе ставлення до себе.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- по одному робочому аркушу з рефлексійної практики для кожної дитини;
- письмове приладдя.

Схема дій

- Попросіть учнів і учениць розійтися з групок і попрацювати в тиші наодинці.
- Покажіть їм зворот робочого аркуша цієї вправи, «Мої очікування від себе». Надайте приклад хоча б одного корисного й одного шкідливого очікування від себе. Попросіть учнівство працювати індивідуально над цією вправою – нехай діти запишуть власні ідеї щодо своїх особистих очікувань.
- Виділіть на роздуми дві хвилини – заміряйте час таймером.
- Запропонуйте дітям вибрати одне корисне очікування зі свого списку й одне шкідливе та дати відповіді на запитання письмово або малюнком на звороті робочого аркуша.
- Виділіть час на обговорення, якщо хтось із дітей захоче озвучити свої очікування усьому класові.

Приклад проведення

- Подякуйте своїй групці та повертайтеся на особисте робоче місце. (Зробіть паузу, щоб діти сіли.) Зараз ви індивідуально працюватимете над першою частиною рефлексійної практики. На завершення вправи буде час поділитися напрацюваннями.
- Ось робочі аркуші для рефлексійної практики, «Мої очікування від себе».

Під час вправи ви подумаете про корисні та шкідливі очікування, які ви маєте щодо себе. Вправу робитимемо письмово й індивідуально, відповіді писатимете лише для себе. Після завершення письмової частини охочі матимуть змогу поділитися своїми думками з класом, але написане залишиться тільки вам.

- *Наприклад, тут, де «Корисні очікування», я міг / могла би написати: «Намагатися займатися спортом хоча би 15 хвилин на день», а в колонці «Шкідливі очікування» – «Намагатися постійно помирити між собою усіх членів родини».*
- *У когось є запитання?*
- *Добре, тоді починаймо. У вас є дві хвилини на індивідуальний мозковий штурм. Записуйте усе, що спаде на думку, у ту чи іншу колонку. Намагайтеся не оцінювати ані себе, ані свої ідеї. Не переходьте поки що до наступної вправи, а дозвольте собі побачити, що вирине на поверхню думок під час цієї письмової відповіді. (Виділіть час на роздуми і записування.)*
- *Тепер виберіть по одному очікуванню з кожної колонки та дайте відповіді на запитання з вашого робочого аркуша за кожним із них. Нагадую, ви пишете суто для себе. (Виділіть час на роздуми і написання.)*
- *Допишмо думку, яку почали, і завершуємо вправу. (Зробіть паузу.) Тепер перечитайте про себе свої записи. (Виділіть час на обговорення.)*

ПІДСУМКИ | 5 хвилин

Підсумки можна провести в парах або ж попросити кількох охочих поділитися з цілим класом.

- *На що у своєму списку «Корисні очікування» ви звернули особливу увагу? Чи помічаєте якісь теми чи узагальнення? Їх реально втілити у життя?*
- *А що впало вам у вічі у списку «Шкідливі очікування»? Чи є щось спільного між записаними вами пунктами? Як ці некорисні очікування можуть впливати на вас?*
- *Чи помітили ви якісь почуття або тілесні самовідчуття, які з'являються усередині, коли ви обдумуєте власні очікування щодо себе?*

Вправа для обговорення

Склад групи: _____

**Що, на думку суспільства, ЗМІ та реклами,
робить людину щасливою?**

Рефлексійна практика:

Ім'я _____

Чого я очікую від себе?

Корисні очікування Мотивують і допомагають зростати	Шкідливі очікування Підштовхують до самокритики й негативних почуттів до себе

1. Виберіть одне шкідливе очікування щодо себе й позначте його зірочкою.

Чому це очікування шкідливе?

Як гадаєте, що підштовхує вас до такого очікування?

Що можна зробити, щоб послабити це шкідливе очікування чи подивитися на нього інакше?

Як інші люди можуть допомогти вам послабити або змінити це шкідливе очікування?

Що могло би допомогти вам?

2. Виберіть одне корисне очікування щодо себе й позначте його зірочкою.

Як гадаєте, на чому ґрунтується це корисне очікування?

Чому воно є корисним для вас?

Що ви можете зробити, аби втілити його в реальність?

Чим вам можуть допомогти інші у процесі втілення його в реальність?

Хто міг би стати для вас корисним ресурсом у процесі втілення цього корисного очікування?

Що ця людина чи ці люди могли би для вас зробити?

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 злість і негативні почуття до себе чи іншої людини без необхідності схвалювати

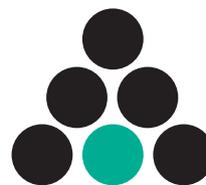
дії, які призвели до шкідливих наслідків. Діти згадають ситуації із власного досвіду, коли їм вдалося відпустити злість і негативні емоції щодо себе чи інших.

Навчальні результати

Учениці й учні:

- ближче познайомляться із поняттям прощення як умінням відпустити негативні емоції щодо себе або іншої людини;
- зрозуміють, що розглядати поведінку та емоції іншої людини в контексті допомагає зрозуміти цю людину і проявити співпереживання до неї.

Ключові складові



Співпереживання іншим

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- достатній простір для того, щоб учні й учениці могли рухатися уздовж уявної лінії;
- два плакати – один із написом «Повністю простити», другий – «Не простити», для розташування по обидва кінці лінії (ця лінія може бути уявною, або ж її можна викласти на підлозі за допомогою кольорового скотча);
- письмове приладдя для кожного й кожної.

Тривалість

40 хвилин

«РОЗІГРІВ» | 3 хвилини

- Підготуймося до короткої вправи на увагу. 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 усередині? Якщо знайшли приємне або нейтральне самовідчуття, можете затримати увагу 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 усе гаразд, то просто зосередьтеся на своєму ресурсі. (Зробіть паузу.)
- Тепер усвідомимо дихання. Спробуймо зосередити увагу на диханні – вдихах і видихах.
- Якщо від уваги до дихання вам стає незручно, можете повернутися до свого ресурсу або провести заземлення. Також можна просто зробити невеличку перерву, головне – нікого не потурбувати. (Зробіть паузу на 15–30 секунд.)

- Якщо відволічетесь, просто повертайтеся думками й увагою до дихання. Можете також полічити вдихи і видихи. (Зробіть трохи тривалішу паузу – пів хвилини – хвилину або довше.)
- Увагу можна підсилювати зосередженням на самовідчуттях або диханні. Ви можете самі обрати, що вам більше до вподоби.
- Що ви помічаєте? (Поділіться уголос.)

ПРЕЗЕНТАЦІЯ І ОБГОВОРЕННЯ | 7 хвилин
Що таке прощення?**Огляд**

Учнівство обміркує 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

- Жодних.

Схема дій

- Поясніть класові, що сьогодні вони вивчатимуть прощення і що означає простити комусь.
- Запишіть слово «прощати» на дошці.
- Запитайте учнів і учениць: «Що це слово означає для вас? Які ще слова пов'язані з ним?» Запишіть їх довкола слова «прощати».
- Наведіть власний приклад прощення (почніть із чогось незначного), а тоді

запитайте, чи хтось іще може поділитися прикладом, коли хтось пробачили іншу людину або самі були прощені. У своєму прикладі озвучте наслідки того, що вам простили чи що ви простили комусь. Попросіть учнівство поділитися схожим особистим досвідом.

- Поясніть, що є два типи прощення. Перше – зовнішнє: сказати людині, що ви її простили, і, можливо, навіть відновити дружні взаємини. Друге – внутрішнє: відпустити злість і негативні емоції до себе й інших.
- Запишіть їх на дошці разом з ідеями учнів і учениць.
- Поставте їм такі запитання (кілька або всі):
 - У яких ситуаціях ви кажете, що вам шкода, або просите пробачення? Чи було у вас таке, що ви сказали «Мені дуже шкода», а насправді не мали цього на увазі? Чому?
 - Як ви знаєте, що справді пробачили іншу людину?
 - Що потрібно, щоб пробачити іншій людині? Що допомагає простити? (Час, вчинки, сама людина тощо.)
 - Якщо ви комусь пробачили, чи означає це, що той / та вчинили нормально?
 - Чи є прощення вибором?
- Поясніть учнівству, що прощати інших – не завжди легко, це правда, але наукові дослідження підтверджують, що люди, які вміють відпускати злість, почувуються щасливішими і що уміння щиро прощати й відпускати має позитивні наслідки для фізичного й емоційного здоров'я людини.

Підказки для вчительства

- Коли озвучуватимете приклади прощення, зокрема, із власного досвіду, починайте з чогось незначного, дрібних учинків чи незручностей. Не називайте одразу серйозних провин. Почніть із прощення іншій людині, а протягом уроку підведіть учнівство до прощення собі.
- Намагайтеся донести учнівству, що люди постійно пробачають незначні провини, а не те, що іноді нам буває важко простити. Це допоможе дітям засвоїти погляд на життя з позиції переваг, а не недоліків.

Приклад проведення

- Сьогодні ми дізнаємося більше про прощення і що означає простити комусь. (Напишіть слово «прощати» на дошці.)
- Про що ви думаєте, коли чуєте слово «прощати»? Які інші думки або ідеї, по-вашому, пов'язані з цією дією?
- Є два типи прощення – зовнішнє і внутрішнє. Зовнішнє стосується інших: це означає сказати іншим, що ви їх пробачили, щиро маючи це на увазі. Внутрішнє – це про себе; воно означає уміти відпустити злість і негативні емоції щодо будь-чого.
- Ось приклад прощення з мого власного життя... (Поділіться своїм прикладом.) Після того, як я простив / простила, ... (Поділіться результатами того прощення.)
- Чи має хтось із вас такий досвід – коли ви простили іншій людині? Або коли вам щось пробачили? Що сталося

після того? Перш ніж ділитися з класом, подумайте, як ви це робитимете в рамках наших класних домовленостей не називати імен і не розкривати особистої інформації, а просто описати ситуацію, щоб ми всі могли зрозуміти, про що йдеться. (Зробіть паузу. Далі запросіть учнівство до обміну думками.)

- Що потрібно, щоб пробачити? Як час сприяє прощенню?
- В яких ситуаціях ви кажете «Мені шкода» або просите вибачення? Чи бувало, що ви казали комусь «Пробач», а насправді не мали цього на увазі? Чому ви так робили?
- Чи є прощення нашим вибором? Чому? Чому ні?

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 20 хвилин

Лінія прощення

Огляд

Учнівство слухатиме різні сценарії і ставатиме уздовж лінії відповідно до того, чи, на їхню думку, можна (або не можна) простити в цій ситуації. Учні й учениці пояснюватимуть класові, чому вони вибрали саме цю позицію уздовж лінії, і матимуть можливість змінити її після отримання більшого обсягу інформації про описану ситуацію.

Що вивчатимемо

- Прощення – це вміння відпустити злість і негативні почуття, які ми маємо в собі щодо інших людей, а іноді й самих себе.
- Усвідомленість допомагає простити, коли ми дізнаємося більше інформації й бачимо ситуацію в ширшому контексті.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- достатній простір для того, щоб учні й учениці могли рухатися уздовж уявної лінії;
- два плакати – один із написом «Повністю простити», другий – «Не простити», для розташування по обидва кінці лінії (ця лінія може бути уявною, або ж її можна викласти на підлозі за допомогою кольорового скотча).

Схема дій

- Викладіть на підлозі лінію із плакатами по обидвох кінцях – «Повністю простити» на одному і «Не простити» на іншому.
- Поясніть, що зараз ви зачитуватимете різні ситуації, а кожен учень і кожна учениця ставатимуть уздовж лінії – відповідно до того, як вони сприймають цю ситуацію: як таку, що варта повного прощення, часткового прощення чи взагалі його не варта. Після того запитайте кількох дітей про те, чому вони розташувалися саме там, де стали. Далі надайте учнівству трохи більше інформації (все це вміщено в уроці) про ситуацію і повідомте, що вони можуть змінити позицію уздовж лінії. Позицію можна змінювати також під впливом сказаного іншими учнями й ученицями.
- Зачитайте перший сценарій. Попросіть учнів та учениць стати уздовж лінії там, де вони вважають за доречне. Запросіть поділитися думками.
- Зачитайте одне додаткове пояснення до ситуації і запросіть усіх змінити пози-

цію, якщо вони вважають за потрібне. Попросіть дітей поділитися думками, а потім підсумуйте ситуацію, поставивши їм запропоновані тут запитання.

- Завершіть вправу обговоренням із такими запитаннями:
 - Чому ми в деяких ситуаціях змінювали свою позицію уздовж лінії після отримання додаткової інформації? (Бо розуміння контексту допомагає пробачати.)
 - Коли ми хотіли пробачити?
 - Як пробачення допомагає нам самим?
 - Як ми вчимося пробачати?

Підказки для вчительства

Дуже добре пропонувати учням і ученицям додаткові запитання, щоб заохотити їх до глибших роздумів. Пам'ятайте, утім, що не існує «правильних» і «неправильних» реакцій чи відповідей на подані ситуації. Ваша мета – запросити учнівство до діалогу, а не розповідати йому, як потрібно думати чи почуватися. Під час цієї вправи ви можете бути нейтральним/-ою слухачем чи слухачкою, посприяти висловленню найрізноманітніших думок і створити безпечне середовище як для цього, так і для подальших обговорень.

Сценарії (ситуації)

- На уроці фізкультури ви чекаєте, щоб вас узяли до командної гри. Новенький із вашого класу під'юджує вас перед усіма іншими дітьми: каже, що ви геть не вмієте грати, тому вас візьмуть до гри останнім чи останньою.

- З'ясується, що цього новенького минулого року цькували у школі, тому батьки перевели його до вашої.
- Що вам потрібно, аби на цьому етапі простити свого кривдника?
- Що буде, якщо ви не отримаєте того, чого хочете й потребуєте (наприклад, прохання вибачити)? Що може статися?
- За обідом ваша близька подруга втрачає самоконтроль і волає на вас у шкільному буфеті так, що всі чують.
 - З'ясується, що ця подруга вранці отримала дуже низьку оцінку за контрольну.
 - Пізніше вона просить у вас вибачення.
 - Що вам потрібно, щоби простити її на цьому етапі?
 - Що буде, якщо ви не отримаєте того, чого хочете й потребуєте (наприклад, прохання вибачити)? Що може статися?
- Усі в класі отримали запрошення на п'ятничну вечірку, а вас не покликали.
 - У неділю ви знаходите запрошення на свято у своєму рюкзаку.
 - Найкращий друг запитує, чому вас не було на святі, і каже, що поклав запрошення вам у рюкзак.
 - Що вам потрібно, щоби простити його на цьому етапі?
 - Що буде, якщо ви не отримаєте того, чого хочете й потребуєте (наприклад, прохання вибачити)? Що може статися?

- Ви позичили свій годинник другові, а він його загубив. Замість попросити вибачення, друг поводить ся так, ніби це дрібничка.
 - З'ясовується, що друг дав вашого годинника поносити своєму товаришеві і той його загубив.
 - З'ясовується, що цей ваш друг уже загубив не одну річ, позичену йому іншими.
 - Що вам потрібно, щоби простити його на цьому етапі?
 - Що буде, якщо ви не отримаєте того, чого хочете й потребуєте (наприклад, прохання вибачити)? Що може статися?
- Учителька перед усім класом запитує вас, чому ви не встигли вчасно завершити проєкт, і промовляє це із сарказмом і принизливими словами.
 - Наодинці з вами учителька просить у вас вибачення – каже, що її поведінка не має жодних виправдань і що їй дуже неприємно, що вона вас принизила.
 - Що вам потрібно, щоби простити учительку на цьому етапі?
 - Що буде, якщо ви не отримаєте того, чого хочете й потребуєте (наприклад, прохання вибачити)? Що може статися?
 - Учителька дуже щиро просить вибачення у вас перед усім класом і каже, що таке ставлення до вас – та і взагалі до будь-кого – не має жодних виправдань і що вона працює над тим, щоб така поведінка з її боку більше ніколи не повторилася.

- Що вам потрібно, щоби простити її на цьому етапі?
- Що буде, якщо ви не отримаєте того, чого хочете й потребуєте (наприклад, прохання вибачити)? Що може статися?

РЕФЛЕКСІЙНА ПРАКТИКА | 7 хвилин

Пригадуємо ситуацію з прощенням

Огляд

Учнівство намалює і/або опише в щоденнику ситуацію, коли вони стали свідками прощення – або у своєму житті, або в житті іншої людини. Після цього проведуть ресурсність і зчитування, щоб звернути увагу на емоції і тілесні самовідчуття в процесі обдумування цього акту прощення.

Що вивчатимемо

Ми здатні пригадувати моменти прощення, і це впливає на наш розум і тіло.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- папір;
- приладдя для малювання / писання для кожного і кожної.

Схема дій

- Почніть із короткої вправи на заземлення протягом хвилини-двох, щоб зрівноважити себе й учнівство.
- Попросіть учнів і учениць провести в тиші 30-60 секунд і пригадати ситуацію, коли вони стали свідками прощення – або у своєму житті, або в житті іншої людини.

- Якщо діти не можуть пригадати таку ситуацію з власного досвіду, можна скористатися ситуаціями, про які вони читали у книжках або які бачили у фільмах. Можна навіть уявити собі таку ситуацію, в якій одна людина прощає іншій.
- Попросіть їх описати цю ситуацію або намалювати її.
- За три-чотири хвилини після початку малювання попросіть учнівство зупинитися й переглянути написане або намальоване.
- Запитайте:
 - *Які емоції або тілесні самовідчуття ви помічаєте всередині себе, коли дивитесь на цю ситуацію з прощенням?*
- Запросіть охочих поділитися своїми думками з класом.

ПІДСУМКИ | 3 хвилини

- *Як би ви пояснили прощення комусь, хто не знає, що це таке?*
- *Як би ми почувалися і яким був би світ, якби усі частіше прощали одні одних?*

РОЗДІЛ 6

Співпереживання собі й іншим

УРОК

4

Вивчаємо активне співпереживання

Мета уроку

Під час уроку учні й учениці глибоше вивчатимуть активне співпереживання, до якого, зокрема, належить відповідальність за інших та готовність захистити їх. Діти обговорять кілька сценаріїв та познайомляться з такими трьома основними складо-

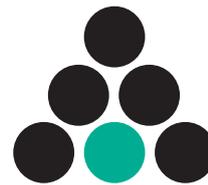
вими активного співпереживання: турбота про іншу людину, розуміння її потреб та бажань і відповідальність допомогти їй. Учнівство також дізнається, яку роль у активному співпереживанні відіграє вміння казати «ні» та встановлювати кордони.

Навчальні результати

Учениці й учні:

- познайомляться із трьома складовими активного співпереживання: турбота про іншу людину, розуміння її потреб та бажань і відповідальність допомогти їй;
- дізнаються, що для співпереживання іноді потрібно сказати «ні» або стати комусь на заваді;
- зрозуміють різницю між упертістю (стоянням на своєму) та підлою чи недоброю поведінкою.

Ключові складові



Співпереживання іншим

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- аркуші для нотаток;
- чисті аркуші;
- письмове приладдя;
- роздаткові матеріали для вправи для осмислення.

Тривалість

35 хвилин

«РОЗІГРІВ» | 3 хвилини

- Підготуймося до короткої вправи на увагу. Як нам хочеться почуватися на рівні тіла?
- Спершу займімо зручну позу, спину тримаємо рівно. Погляд зафіксуйте на підлозі або заплющте очі.
- Перш ніж почати працювати над увагою, проведемо невелику практику ресурсності або заземлення, щоб заспокоїти тіло. Нехай кожен і кожна з вас зупиниться на ресурсі зі свого набору або обере чи уявить новий.
- Тепер подумаймо про цей ресурс і спробуємо зосередити всю увагу на ньому протягом хвилинки в тиші. Якщо вам більше підходить заземлення, можете попрактикувати його. Що б ви не вибрали, робитимемо це тихо і з повною увагою до процесу. (Зробіть паузу.)
- Що ви помічаєте у своєму тілі? Якщо вам зараз приємно або нейтрально, зафіксуйте увагу на цьому відчутті.
- Якщо вам зараз неприємно, то змініть ресурс або проведіть заземлення. Можете також змінити положення тіла, але намагайтеся не потурбувати при цьому інших учнів та учениць. Якщо ні, то просто тримайте увагу на своєму ресурсі. (Зробіть паузу.)
- Тепер зосередьмося на диханні. Спробуємо простежити за тим, як ми вдихаємо 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 відволічетесь, спробуйте потримати увагу на диханні. Можете порухувати свої вдихи й видихи. (Зробіть паузу трохи на довше: секунд 30–60 або більше.)
- Увагу можна поліпшити, якщо зосереджуватися на відчуттях усередині тіла або диханні. Вибір завжди за вами.
- Що ви помітили? (Дайте ученицям і учням можливість поділитися думками уголос.)

ПРЕЗЕНТАЦІЯ / ОБГОВОРЕННЯ |

5 хвилин

Активне співпереживання – це ваша сила

Огляд

На прикладах із власного життя учнівство проговорить, що співпереживати – означає стежити за безпекою інших і робити те, що для них найкраще, а не просто погоджуватися на все і давати людям те, чого вони хочуть, не думаючи, чи це добре для них.

Що вивчатимемо

- Поговоримо про суть активного співпереживання: думати про те, що буде найкращим для іншої людини, та відчувати особисту відповідальність за її благополуччя, навіть коли для цього потрібно докласти зусиль.
- Дізнаємося, що іноді активне співпереживання полягає в тому, щоб стати комусь на заваді, зокрема сказати «ні» чи окреслити кордони.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- маркери;
- дошку або великі аркуші паперу.

Схема дій

- Повторіть із учнівством, що означають поняття «емпатія» і «співпереживання». Повідомте їм, що сьогодні ви говоритимете про «активне співпереживання».
- Запишіть словосполучення «активне співпереживання» на дошці або великому аркуші паперу. Запитайте, яке значення в цьому контексті може мати слово «активне».
- Поясніть учнівству, що активне співпереживання – це термін, яким позначають сильне співпереживання, до якого належить, зокрема, взяття на себе відповідальності за іншу людину. Оскільки таке співпереживання підштовхує нас діяти заради блага інших, воно й називається «активним». Проявляти активне співпереживання буває непросто – воно не означає погоджуватися на все, чого жадають інші, не думаючи про те, чи добре це для них. За бажанням, можете записати це визначення на дошці.
- Запитайте учнів і учениць, чи можуть вони пригадати ситуацію зі свого життя, коли їм довелося самим стати комусь на заваді й допомогти іншим зробити те, що для них краще. Якщо ніхто не наважиться поділитися, почніть із власного прикладу. Запишіть їхні ситуації на дошці докола фрази «активне співпереживання».

- Далі запитайте учнів і учениць, чи можуть вони пригадати ситуацію, коли хтось інший діяв, аби уберегти їх від небезпеки та з кращих міркувань, хоч це було й непросто.
- Скажіть дітям, що зараз вони виконуватимуть вправу на активне співпереживання в ролях.

Підказки для вчительства

Варто на прикладі пояснити учнівству, чим активне співпереживання відрізняється від емпатії або слабших форм співпереживання, які не передбачають взяття особистої відповідальності чи дій від імені інших. Є одна давня індійська притча про хлопчика, який гуляв із рідними в лісі та впав у яму. Поки родичі стояли довкола ями і плакали, тривожачись за благополуччя хлопчика, його батько стрибнув униз і допоміг вибратися. Тобто родичі проявляли емпатію до хлопця, а от батько продемонстрував активне співпереживання.

Приклад проведення

- *Сьогодні ми знову говоритимемо про співпереживання. Хто хоче нагадати, що означає це поняття?*
- *Так, співпереживати – означає бути добрими і прагнути уберегти себе та інших від небезпек.*
- *Емпатія і співпереживання бувають слабшими й сильнішими. Ми можемо відчувати їх на середньому рівні. Можемо побачити чиїсь страждання і подумати: «Ох, як же це неприємно». Тобто це емпатія, але ви нічого не робитимете, щоб допомогти людині.*

- *Таке співпереживання не є активним, бо не підштовхує вас до дій. Ви не заступаєтеся за іншу людину. Не готові піти на незручності, щоб допомогти їй.*
- *А коли ви відчуваєте дуже сильне співпереживання, воно називається «активним».*
- *Ті, хто відчувають цей тип співпереживання, зазвичай прагнуть діяти. Діяти, щоб полегшити ситуацію або виступити від імені іншої людини. Вони не дозволять нічому стати на заваді їхній готовності допомогти тим, хто цього потребує.*
- *Таке активне співпереживання дуже сильне. Воно скероване на те, щоб уберегти інших від небезпеки і робити те, що для них найкраще, навіть якщо це дуже складно.*
- *Воно скероване й на те, щоб робити найкраще для людини, а не просто погоджуватися на всі її забаганки чи давати те, чого вона хоче. Сила такого співпереживання виникає на ґрунті щирої турботи про іншу людину. Ми робимо це не для себе, а для тих, хто нам небайдужі.*
- *Хто з вас можуть пригадати таку ситуацію з власного життя? Чи, може, із фільму / книжки? Або уявний приклад активного співпереживання?*
- *Дякую, що поділилися ідеями. Під час наступної вправи ми разом подумаємо над прикладами активного співпереживання, які ми б могли розіграти в ролях.*

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 17 хвилин Активне співпереживання в ролях

Огляд

Під час вправи учні й учениці придумують сценарії та попрактикуються казати «ні» зі співпереживанням та добротою, а також чути «ні» від іншої людини.

Що вивчатимемо

- Дізнаємося, що іноді співпереживання передбачає потребу сказати «ні» або стати комусь на заваді.
- Також навчимося бачити різницю між упертістю та підлою чи недоброю поведінкою.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- аркуші для нотаток;
- письмове приладдя;
- роздаткові матеріали для вправи для осмислення.

Схема дій

- Скажіть дітям, що зараз вони працюватимуть над сценаріями ситуацій активного співпереживання, а потім покажуть їх у ролях усьому класові.
- Поставте учням і ученицям такі запитання:
 - *Що означає допомагати іншим або дбати про їхню безпеку? (Виділіть час для обміну думками.)*
 - *Якщо ви бачите малу дитину, яка бавиться біля вогню, і кажете їй, щоб відійшла від багаття, чи просто забираєте її звідти, ви захищаєте її від*

травмування. Ви робите це не для того, щоб перешкодити їй забавам, а щоб проявити доброту.

- Розділіть клас на групки по троє-четверо дітей і роздайте їм матеріали для вправи, подані наприкінці уроку.
- Виділіть учнівству приблизно 7 хвилин на складання сценарію за розданою інструкцією. Проходжайтеся класом, щоб почути думки дітей та допомогти їм підготуватися до презентації.
- Нехай кожна групка презентує свій сценарій. Після кожної презентації поставте дітям запитання, подані нижче.

Підказки для вчительства

Якщо вам не вистачить часу на презентацію кожної групи та підсумкові запитання після неї, розбийте цей урок на два і проведіть їх із невеликим розривом у часі.

Запитання для обговорення після кожної презентації

- *Яка фізична або емоційна небезпека описана в цій ситуації?*
- *Який сміливий і при цьому безпечний учинок ви можете зробити в подібній ситуації?*
- *Що ще можна вдіяти або надати потрібну допомогу інакше?*

РЕФЛЕКСІЙНА ПРАКТИКА | 8 хвилин

Пригадаємо активне співпереживання

Огляд

Учнівство обдумає, а відтак намалює або опише приклад активного співпереживання із власного життя або вигаданий.

Що вивчатимемо

Для активного співпереживання потрібно також уміти розпізнавати потреби іншої людини і брати відповідальність за допомогу їй та її захист.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- папір;
- приладдя для малювання кожній дитині.

Приклад проведення

- *Ми з вами завершили обговорювати сценарії, де дійові особи виявляли активне співпереживання, заступалися за інших і допомагали їм.*
- *Спробуємо пригадати, чи ставалося щось подібне в нашому житті.*
- *Що означає захищати когось або турбуватися про чийсь безпеку? Якщо ви бачите малу дитину, яка бавиться біля вогню, і кажете їй, щоб відійшла від багаття, чи просто забираєте її звідти, ви захищаєте її від травмування. Ви робите це не для того, щоб перешкодити їй забавам, а 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 у спеціальному місці. Або пильнували когось із родини – наприклад, брата чи сестричку – або друзів. (Попросіть дітей поділитися своїми прикладами.)*
- *Тепер посидьмо хвилику в тиші й подумаємо про ситуацію, коли ми допомогли доглянути за кимось або хтось допоміг потурбуватися про нас. Якщо хочете, можете заплющити очі під час роздумів. (Зробіть паузу на 30–60 секунд.)*
- *Тепер намалюймо те, що пригадали. Якщо вам нічого не спало на думку із власного життя, можете малювати уявну ситуацію або випадок із історії людства чи сучасних подій. Можете проілюструвати один зі сценаріїв, які ми перед тим обговорювали. На малюнку зобразіть, як одна людина допомагає іншій або заступається за неї.*
- *(Виділіть дітям час на малювання. Після завершення поділіться думками.)*
- *Як ви себе почували, коли думали про ситуації, у яких вас захищали? Чи звернули увагу на тілесні самовідчуття, пов'язані з цими емоціями?*

ПІДСУМКИ | 2 хвилини

- *Чому важливо оберігати одне одного від травм і небезпек?*
- *Чи можете ви пригадати ситуацію, коли засмутилися через те, що вам щось заборонили або в чомусь відмовили, а пізніше ви зрозуміли, що це був вияв співпереживання й намагання захистити вас?*
- *Що ви дізналися або подумали на цьому уроці такого, що хотіли б запам'ятати?*

Вправа для осмислення: **Імена учнів і учениць у групі:** _____

Активне співпереживання в ролях

Як виконувати вправу:

Оберіть тип активного співпереживання, яким опікуватиметься ваша групка. Якщо оберете «Інше», обговоріть свою ідею з учителем / учителькою.

Дайте відповіді на запитання, подані нижче. Це допоможе вам спланувати свій сценарій. Усі у групці повинні отримати якусь роль.

Розіграйте свій сценарій перед класом. Будьте готові допомогти класові зрозуміти, що постало за вашим активним співпереживанням і що допомогло вашому персонажеві проявити сміливість та міць здійснити те, що він чи вона зробили.

Теми сценаріїв про активне співпереживання		
Сказати «ні»	Провести кордони	Заступитися за когось
Заступитися за щось		Уберегти когось від небезпеки
Інше		

Яка передісторія / контекст привели до активного співпереживання?

У чому суть акту співпереживання?

Опишіть своїх персонажів:

Персонаж	Потреби персонажа в цьому сценарії	Емоції й переконання персонажа в цьому сценарії

СЕРЕДНЯ ШКОЛА

РОЗДІЛ 7

Це наша спільна справа

Огляд

Як зазначає провідний науковець у сфері системного мислення Пітер Сенґе у книжці «Потрійний фокус», «наш вроджений системний інтелект потрібно виховувати так само, як і вроджені уміння розуміти себе та інших»¹. Ми живемо у світі, який постійно ускладнюється. Небайдужості та співпереживання уже недостатньо для ефективно та етично взаємодії між людьми. Потрібні добрі наміри плюс відповідальне прийняття рішень, яке ґрунтується на ширшому розумінні систем, у яких ми живемо. Учні потрібно готувати давати собі раду із комплексними питаннями – це допоможе їм краще розуміти довколишній світ та ефективніше з ним взаємодіяти.

У цьому розділі навчальної програми СЕЕН ідеться про системи та системне мислення. Ці теми уже 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 вивчали, що емоції виникають із певних причин та в контексті і що іскра може перетворитися на лісову пожежу, яка нищить усе на шляху. Системне мислення вбудоване в різні частини навчальної програми, але в цьому розділі говоритимемо про нього безпосередньо.

Що таке системне мислення?

СЕЕН визначає системне мислення як «розуміння того, що люди, речі та події взаємозалежні з іншими людьми, речами та подіями і взаємопов'язані з ними складною мережею 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. У підлітковому віці, коли взаємини з однолітками набувають ще більшої ваги, учнівство на власному прикладі засвідчує складну природу групової динаміки. Тому це ідеальний період для того, щоб нарощувати вроджений системний інтелект дітей і допомагати їм знаходити нові способи розуміти і сприймати цю динаміку.

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. Системи бувають фізичними (наприклад, погодна система) і / або соціальними (група

1 Гоулмен, Д., Сенґе, П. «Потрійний фокус».

людей). Людське тіло й екосистема – хороші приклади систем. Натомість купа непра-ного одягу на підлозі не видається нам системою, адже її частини начебто не пов'язані одна з одною.

Що цікаво, системне мислення не обов'язково стосується виключно тих груп речей, які можна назвати власне словом «система». Натомість це мислення можна засто-сувати до будь-якого предмета, процесу чи події, бо це радше підхід до сприйняття речей через ідею взаємопов'язаності. Характерною рисою цього підходу є те, що він не вважає речі відокремленими і статичними одиницями, а інтерактивними та динамічними елементами певного контексту – тобто взаємозалежними складовими ширшого і 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'яв-ляється грибок, який розповсюджується на всю купу. Протилежним до системного є мислення, яке вважає речі статичними, незалежними, непов'язаними між собою одиницями, які існують самі собою.

Людина, що мислить системно, мислить цілісно: вона здатна передбачати небажані наслідки й урахувувати вплив своєї поведінки не тільки на себе, а й на інших. Органі-зація Waters Foundation описує такі розумові звички людини, яка мислить системно¹:

- прагнення розуміти ширшу картину;
- відшукування шаблонів / тенденцій у межах систем;
- розуміння того, як структура системи впливає на її поведінку;
- виявлення причинно-наслідкових зв'язків;
- виявлення припущень і перевірка їх на правдивість;
- виявлення точок, у яких можуть виникнути неплановані наслідки;
- віднайдення точок докладання впливу задля зміни системи;
- опір поспішним висновкам.

Уміння свідомо скеровувати мислення в річище системності – і відточування цьо-го уміння – і є причиною, чому системне мислення включене до програми СЕЕН. Не обов'язково напряду навчати учнівство поняттю про системи. Як пишуть Деніел Ґоулмен і Пітер Сенґе, системного мислення можна навчати традиційною активною педагогікою: давати можливість учнівству працювати й учитися разом, підтримува-ти їхню зосередженість на узгодженні дій та спільному обдумуванні та створювати нагоди навчатися одні від одних². Але ж ці принципи і так вбудовані в кожен розділ навчальної програми СЕЕН. Ваше учнівство дійде до сьомого розділу вже з деякими навичками системного мислення, а під час його проходження тільки поглибить їх.

1 Waters Foundation, «Системне мислення у школах» (2014).

2 Ґоулмен, Д., Сенґе, П. «Потрійний фокус».

Системне мислення й етична залученість

Іноді учнівство навчають аналізувати системи без чіткого пояснення базових людських цінностей та етичної залученості. Натомість у СЕЕН одним із основних мотивів включення системного мислення до програми було те, що воно є важливою складовою етичного та відповідального прийняття рішень. Якщо постійно приймати рішення, не думаючи про довготривалі наслідки для себе та інших, ці рішення можуть виявитися корисливими й безвідповідальними. 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 ці рішення можуть мати на них самих і на інших. Системне мислення підсилюється в поєднанні з емпатією і турботою до всіх сторін ситуації, а також із визнанням спільності з людством. Крім того, учнівству важливо знати, що їхні рішення й дії важать і можуть мати ефект поза колом найближчого спілкування.

Системне мислення здатне змінювати. Учні й учениці можуть зрозуміти, що до того, як почали вивчати системне мислення на уроках СЕЕН, вони приймали багато речей як належне або дивилися на них інакше. Вони, можливо, не розуміли, як їх підтримують і як про них турбуються інші, не замислювалися над тим, скільки різних груп людей працюють на благо їхньої школи. Глибоке пізнання системного мислення здатне сильно змінити погляди учнівства, адже проблеми й ситуації, які за окремого розгляду видавалися одними, мають геть інший вигляд у ширшому контексті. Ці нові погляди, у свою чергу, приносять нові емоції і почуття, зокрема, сильніше відчуття зв'язку з іншими, вдячність, повагу, розуміння, терплячість і навіть прощення. Дайте час і дочекайтеся нагод, щоб діти розвинули в собі це нове мислення. За такого підходу системне мислення й виховання етичного інтелекту й базових людських цінностей є нерозривними і приводять до критичних осмислень (інсайтів), які відтак поглиблюються в утілене розуміння.

Уроки

У першому уроці, «Щоб виховати дитину, потрібна ціла громада», ми повертаємося до ідеї взаємозалежності, про яку йшлося у першому розділі. Це – ключ до розуміння систем. На прикладі свого однолітка учні й учениці проговорять різні форми турботи й підтримки, потрібні дитині, щоб дорости до їхнього віку. Розуміння цінності турботи, яку дитина отримувала й досі отримує щодня, допомагає учнівству зрозуміти, що вони не самі, що їх цінують і що можна упевнено рухатися уперед, знаючи, що інші тебе підтримують. А ще це є свідченням того, що усі люди живуть у системному контексті, який їх формує.

На другому уроці учнівство за допомогою простої розповіді дізнається про замкнені кола. Замкнене коло (або петля зворотного зв'язку) – це циклічний процес, який наростає до тих пір, поки його не перерве щось іззовні або зсередини. У розповіді, наведеній як приклад, двоє дітей поведуться одне з одним не дуже добре, і так

виникає негативне замкнене коло. Пізніше у цій же історії двоє інших дітей проявляють одне до одного взаємну доброту, і це скріплює їхню дружбу позитивним замкненим колом.

У третьому уроці діти знайомляться з поняттями «система» й «системне мислення». Їм показують простий список контрольних запитань для перевірки на системність, який можна застосувати до аналізу будь-якої людини, предмета чи події з погляду системного мислення. Після цього учні й учениці аналізують школу як систему, виявляють у ній замкнені кола й намагаються зрозуміти, як зміни у школі можуть привести до бажаних і небажаних наслідків для всіх.

У четвертому уроці учнівство вчиться глибше аналізувати події та їхню системну природу і структуру. Ми часто не розглядаємо подію або дію (наприклад, хтось повівся грубо або погано написав контрольну) у ширшому контексті, натомість просто приписуємо їй певній поведінковій схильності людини (вона завжди поводить себе грубо або не готується до контрольних). За допомогою образу айсберга ви навчите учнівство аналізувати такі речі глибше. Вони вчитимуться шукати глибші системні структури – як внутрішні, так і зовнішні, – які підсилюють поведінку і є чинниками кожних окремих подій. Аналіз цих глибших системних структур допомагає юнакам і дівчатам краще зрозуміти події та поведінку інших і дає їм критичні осмислення, завдяки яким вони ефективніше діятимуть задля зміни такої поведінки.

Ці уроки охоплюють базові поняття й підходи системного мислення й вибудовують фундамент для підсумкового проєкту, який допоможе закріпити вивчене та дасть дітям змогу втілити це на практиці в контексті важливого для них питання.

Особиста практика учнівства

Коли учнівство навчиться розпізнавати замкнені кола, системи й системні структури, а також зображати їх на мапах взаємозалежності, вони зможуть використовувати ці навички повторно і знаходити їм нові застосування. Цими методами можна скористатися під час викладання історії, соціальних наук, точних наук та інших предметів. Заохочуйте учнівство відшукувати системи в їхньому житті та навчанні. Нехай починають зі створення схем взаємозалежності та замкнутих кіл для того, що їх цікавить. А з практикою вони краще освоюють цей тип мислення.

Особиста практика для вчителівства

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 у цьому розділі.

Буває, думки про системи, у яких ми живемо, знеохочують нас, бо ми не відчуваємо у 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 зна-

чать. 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 зміну в це коло або змінити негативне на позитивне? Не засмучуйтеся, якщо спершу ці експерименти вас ні до чого не приведуть, а нагадуйте собі, що цей «м'яз» теж тренується.

Так само можна шукати немасштабні приклади взаємозалежності. Чи можете ви згадати ситуацію, коли ви почали з чогось дуже малого, а в результаті отримали велику зміну в житті? Спробуйте поекспериментувати й подивитися, що вийде, якщо впровадити якусь невелику зміну вдома, у класі чи в школі. Скільки часу знадобилося для появи наслідків – 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 Сенге (2014, не виходила українською).

«Як сформувати в собі звичку до системного мислення» Трейсі Бенсон і Шері Марлін (The Habit-Forming Guide to Becoming a Systems Thinker, 2017, не виходила українською).

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. Система – це щось, що складається з елементів, які пов’язані між собою так, що якщо змінити одну складову, це вплине на решту складових або й на систему загалом. Суть системного мислення можна звести до обдумування взаємозв’язків між речами. Хай учні й учениці поки не використовують слово «система», та все одно розуміють, що їхня родина чи дім – це складний набір взаємин.

Практика вдома

Ваша дитина вчитиметься простому підходові до систем – за допомогою списку контрольних запитань. Було б добре, якби ви допомогли їй розвивати системне мислення за допомогою цих запитань.

Контрольні запитання про систему:

- Чи складається це з частин? Яких саме?
- Чи пов’язані складові частини між собою? Яким чином?
- Якщо змінити одну складову, чи зміняться інші? Як?
- Чи пов’язані складові з чимось назовні системи? Як саме?

Попередні розділи

- У першому розділі діти вивчали концепції доброти і щастя.
- У другому розділі діти вивчали важливу роль тіла, особливо нервової системи, для щастя і благополуччя людини.
- У третьому розділі діти вивчали тему уваги – чому це важливо, як її тренувати та як бути уважними до самих себе.
- У четвертому розділі діти знайомилися з темою емоцій, їхнього виникнення та уміння орієнтуватися в них.
- У п’ятому розділі йшлося про поцінювання відмінностей та спільності з людством. Діти познайомилися з практикою вдумливого слухання.

- У шостому розділі учнівство освоювало поняття й навички позитивної розмови з собою, прощення, співпереживання собі та співпереживання іншим.

Додаткове читання

Нагадуємо, що суть навчальної програми СЕЕН пояснено у структурі СЕЕН, про яку йдеться у «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 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 – допомогою від рідних, опікунства, учительства, членів і членкинь громади, друзів і подруг, незна-

йомих людей. Діти побачать, що існує чимало різноманітних способів отримувати турботу й підтримку від інших. Розуміння й цінування того, що вони щодня отримують потрібну турботу, приводить дітей до усвідомлення, що вони не самі, що їх цінують і що вони можуть упевнено рухатися уперед, знаючи, що їх підтримують.

Навчальні результати

Учениці й учні:

- назвуть прояви доброти, турботи й підтримки, які дитина отримує в процесі зростання;
- познайомляться із взаємозалежністю та системним мисленням через розуміння того, що людина залежить від багатьох членів і членкинь громади (тобто системи) і перебуває під їх впливом;
- пригадають, у яких форматах вони отримують турботу протягом свого життя, і усвідомлять кількість людей, залучених до створення їхнього благополуччя.

Ключові складові



Поцінювання взаємозалежності

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- великі аркуші паперу;
- маркери;
- письмове приладдя;
- аркуш паперу для кожної з чотирьох вікових груп: вагітність, немовля від народження до двох років, малюк від трьох до п'яти років, дитина від шести до десяти років (аркушів має вистачити для кожної групки із двох-трьох дітей).

Тривалість

35 хвилин

«РОЗІГРІВ» | 3 хвилини

- Підготуйтеся до короткої вправи на увагу. Як нам хочеться почуватися на рівні тіла?
- Спершу займімо зручну позу, спину тримаємо рівно. Погляд зафіксуйте на підлозі або заплющте очі.
- Перш ніж почати працювати над увагою, проведемо невелику практику ресурсності або заземлення, щоб заспокоїти тіло. Нехай кожен і кожна з вас зупиниться на ресурсі зі свого набору або обере чи уявить новий.
- Тепер давайте подумаємо про цей ресурс і спробуємо зосередити всю увагу на ньому протягом хвилинки у тиші. Якщо вам більше підходить заземлення, можете попрактикувати його. Що б ви не вибрали, давайте робити це тихо і з повною увагою до процесу. (Зробіть паузу.)
- Що ви помічаєте у своєму тілі? Якщо вам зараз приємно або нейтрально, зосередьтеся на цьому відчутті.
- Якщо вам зараз неприємно, то змініть ресурс або проведіть заземлення. Можете також змінити положення тіла, але постарайтеся не потурбувати при цьому інших учнів і учениць. Якщо ні, то просто тримайте увагу на своєму ресурсі. (Зробіть паузу.)
- Тепер зосередьмося на диханні. Спробуємо простежити за тим, як ми вдихаємо й видихаємо.
- Якщо вам некомфортно стежити за диханням, можете повернутися до практики ресурсності або заземлення чи просто перепочити. Головне – ніко-

го не потурбувати при цьому. (Зробіть паузу на 15–30 секунд.)

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

ПРЕЗЕНТАЦІЯ / ОБГОВОРЕННЯ |

4 хвилини

Що таке турбота і як ми її розуміємо?

Огляд

Під час цієї вправи учнівство поговорить про поняття «турботи», конкретні приклади того, про що вони турбуються, і людей, які турбуються про них.

Що вивчатимемо

- Ми схильні турбуватися про те, що вважаємо цінним.
- Щоб зростати й виживати, нам потрібно турбуватися про інших.

Матеріали для уроку

Жодних.

Схема дій

Обговоріть із учнівством значення турботи на кількох конкретних ситуаціях.

Підказки для вчительства

Дозвольте учнівству задавати напрям обговорення.

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 15 хвилин**Огляд**

Ця вправа дає учнівству можливість з'ясувати, скільки людей потрібно, щоб доростити дитину до віку чотирнадцяти років (віку вашого учнівства), а також яких форм може набувати ця турбота.

Що вивчатимемо

- Для виховання однієї дитини потрібно чимало турботи від багатьох людей.
- Усі ми отримуємо безмежну кількість проявів турботи від багатьох людей у нашому житті.
- Розуміння того, що про нас турбуються, впливає на те, як ми ставимося до інших та до себе.
- Зазвичай люди турбуються про інших просто так, не очікуючи нічого взамін.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- аркуш паперу для кожної з чотирьох вікових груп: вагітність, немовля від народження до двох років, малюк від трьох до п'яти років, дитина від шести до десяти років (аркушів має вистачити для кожної групки із двох-трьох дітей);
- великий аркуш паперу або дошку із написом «11-14 років» та зображенням дитини такого віку по центру.

Схема дій

- Поділіть клас на групи по двоє-троє. Роздайте кожній групі один аркуш із певною віковою категорією. Нічого страшного, якщо над однією категорією працюватиме кілька групок.

- Попросіть групи зобразити дитину відповідного віку посередині свого аркуша. Пам'ятайте, що вправа не має на меті створювати ідеальні малюнки – лише схематичне зображення дитини, яке полегшить учнівству сприйняття інформації.
- Далі попросіть учнівство записати або намалювати на аркуші усіх людей, які турбуються про дитину на цьому віковому етапі.
- Потім попросіть їх дописати форми турботи й підтримки, яку ці люди надають дитині для виживання, процвітання і здорового та щасливого життя. Нехай учнівство запише усе, що потрібно для того, аби дитина була забезпечена, захищена, одягнена, доглянута й мала можливості розвиватися.
- Поки діти малюють, просіть групи по чергово виходити до великого аркуша або дошки із написом «11-14 років» та трохи попрацювати з цим постером так, як вони працюють зі своєю віковою категорією.
- Коли групи дороблять свої вікові категорії і всі долучаться до мозкового штурму для віку 11-14 років, починайте ділитися з усім класом.
- Спершу нехай виступить група, яка займалася періодом вагітності. Якщо таких груп було кілька, попросіть виступити одну, а інші нехай слухають і додають щось своє. Так само заслухайте решту вікових категорій за порядком. Категорію «11-14 років» можете презентувати самі, але дайте учнівству можливість додати свої ідеї у процесі.

- Запитайте клас, що впало їм у вічі під час виконання цієї вправи? Чи здивувало їх щось? Що, на їхню думку, є особливо важливим?
- Якщо у дітей немає ідей, запитайте: «Чого очікують від дитини за цю турботу?»
- Скажіть учням і ученицям, що турбота про дітей – це радість та відповідальність дорослих. Звісно, різні діти отримують різну кількість та різні форми турботи; можливо, комусь її отримати складніше. Але у житті кожної дитини є дорослі, які стараються надати цій дитині максимальну турботу, на яку здатні.
- Якщо залишиться час, обговоріть із класом фразу, винесену у назву уроку («Щоб виховати дитину, потрібна ціла громада» – перефразоване африканське прислів'я «Щоб виховати дитину, потрібне ціле селище»).

Підказки для вчительства

- Врахуйте, що про одні прояви турботи з власного досвіду згадуватимуть усі учні й учениці (їх годують, одягають, опікуються ними тощо), а про інші – не всі (їм дарують подарунки, коли вони живуть із обома батьками, мають велику люблячу родину, забезпечені фінансово і житлом). Деякі з ваших учнів і учениць могли пережити розставання з кимось із сім'ї чи інший непростий досвід. Не варто зводити цей урок до порівняння, що одні отримують більше, а інші менше; натомість варто говорити про базову турботу, яку всі точно отримують у цьому віці. Намагайтеся зосередити увагу дітей на тому, що отриману турботу варто цінувати. Якщо в учнів / учениць ви-

никнуть складні емоції, пам'ятайте про навички стійкості – ресурсність, заземлення і стратегії «Миттєва допомога!», – які учнівство може використувати за першої необхідності.

- Малювання може тривати довше, ніж письмове виконання вправи, тому якщо у вас обмаль часу, нехай діти спершу роблять вправу письмово, а потім домалюють, якщо залишиться час. При цьому врахуйте контекст свого класу: можливо, у ньому є діти, для яких мова викладання не є рідною, або учні / учениці з особливими освітніми потребами, чи такі, кому простіше висловлюватися через образотворче мистецтво, ніж словами. У такому разі застосуйте стратегії підтримки, якими користуєтеся зазвичай, і допоможіть їм підписати малюнки або поставте у групки з тими учнями / ученицями, які можуть допомогти без шкоди для власного навчання.
- Якщо час і простір дозволяють, можете провести цей урок у форматі «галереї», коли учнівство розвішує свої напрацювання на стінах класу або у коридорі поруч із класом, а тоді розглядає усі роботи. Якщо комусь із учнівства хочеться щось додати, вони можуть записати свої коментарі, запитання або похвалу іншим на клейкі папірці та доліпити на постери.

Приклад проведення

Прикріпіть вікові етапи, використані у вправі, до дошки, щоб клас міг бачити їх у процесі роботи.

- *Зараз кожна група отримає аркуш паперу із зазначеним на ньому віком ди-*

тини. Над постером повинні працювати усі учні й учениці у групі. Насамперед намалюйте по центру аркуша просте зображення немовляти чи дитини зазначеного віку. По боках залиште місце на слова, які ви допишете пізніше.

- Наступний крок – подумайте про всіх людей, які надають дитині у цьому віці підтримку і турботу. Намалюйте їх і підпишіть.
- Далі запишіть і намалюйте усі речі та переживання, потрібні дитині цього віку, щоб бути захищеною, нагодованою, одягненою, опікуваною, зокрема, подумайте про турботу й підтримку, яку кожен і кожна з намальованих вами людей надають дитині, щоб вона жила, процвітала й була здоровою та щасливою. Що ці люди роблять для дитини? Десь за вісім хвилин подивимося, скільки ще часу нам потрібно. Працюйте спільно, щоб усі мали можливість висловитися, і всі думки були прийняті, і щоб кожен і кожна з вашої групи могли показати, чим саме вони долучилися до створення постера.
- (Доки учні й учениці працюють, підійдіть до кожної групи й попросіть їх почергово долучитися до створення загального великого постера для категорії «11-14 років».)
- Давайте подивимося на ваші напрацювання. (Дайте групам можливість презентувати свій постер усно або вивісіть їх у вищезгаданому форматі галереї.)
- А що в нас на аркуші для віку 11-14 років? (Зачитайте написане уголос.)
Що ще можна сюди додати?

- 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 стараються надати цій дитині максимальну турботу, на яку здатні. Діти теж із часом починають отримувати радість від допомоги іншим по дому та від взаємин із тими, хто про них турбується.

РЕФЛЕКСІЙНА ПРАКТИКА | 10 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

- Чимало людей вклали свою турботу в те, щоб ми були живі, здорові та щасливі.

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 прикладом, запропонованим нижче.

Приклад проведення

- По центру аркуша напишіть своє ім'я або намалюйте себе.
- Довкола свого зображення ви запишете або намалюєте усіх людей у вашому житті, які турбуються чи турбувалися про вас.
- Коли згадаєте всіх, подумайте ще трохи й допишіть одного-двох. Можете почерпнути ідеї із групових робіт.
- Поруч із кожною людиною допишіть ту підтримку чи турботу, яку вона вам надавала чи досі надає. Не потрібно описувати реченнями, достатньо буде фраз або слів. Поки ви працюєте, я увімкну вам легку фонову музику.
- (Ближче до завершення вправи.) Подумайте над тим, скільки людей потурбувалося про вас сьогодні (або учора). Скільки людей надали вам підтримку за все ваше життя... Це – ваша система турботи.
- Як ви почувалися на рівні тіла, коли виконували вправу? Чи помітили приємні або нейтральні самовідчуття?
- Подивіться на свій аркуш і обведіть колом або позначте зірочкою ті види турботи, які ви тут записали, але яких не усвідомлювали до цієї вправи.
- Чим зі своїх роздумів ви би хотіли поділитися із класом? Чи спали вам на думку якісь висновки або ідеї? (Якщо можливо, перед тим, як поділитися з усім класом, проведіть коротке

обговорення в парах, щоб усі діти мали можливість висловитися.)

- Як гадаєте, що позитивного у тому, що ми витратили час і обдумали та визнали турботу, яку отримуємо від інших? (Виділіть час на обговорення.)

ПІДСУМКИ | 3 хвилини

- Скажіть, будь ласка, наші роздуми про найрізноманітніші форми турботи, яку ми отримуємо, змінили ваше мислення чи погляди на життя?
- Чому важливо пам'ятати, що про нас турбувалися й турбуються інші люди?

РОЗДІЛ 7

Це наша спільна справа

УРОК

2

Вивчаємо замкнені ланцюги реакцій

Мета уроку

Під час уроку учнівство дізнається, що таке замкнений ланцюг реакцій. Це циклічний процес, який триває й набирає інтенсивності, допоки зовнішні або внутрішні сили розірвуть його. Учнівство познайомиться із позитивними (коли цикл має позитивні

наслідки, які підсилюють його, – наприклад, взаємне добро між двома людьми) та негативними замкненими ланцюгами реакцій (коли цикл має негативні наслідки, які посилюють негатив, – наприклад, взаємна підлість між двома людьми, яка лише сильнішає).

Навчальні результати

Учениці й учні:

- познайомляться із замкненими ланцюгами реакцій – позитивними й негативними;
- дізнаються, що доброта й підлість можуть спричинити позитивні та негативні замкнені ланцюги реакцій;
- виявлять способи змінити негативний замкнений ланцюг реакцій на позитивний.

Ключові складові



Поцінування взаємозалежності

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- розповідь «Шоу талантів»;
- маркери;
- дошку або великі аркуші паперу;
- папір;
- фломастери або олівці для малювання.

Тривалість

30 хвилин

«РОЗІГРІВ» | 3 хвилини

- Підготуйтеся до короткої вправи на увагу. Як нам хочеться почуватися на рівні тіла?
- Спершу займімо зручну позу, спину тримаємо рівно. Погляд зафіксуйте на підлозі або заплющте очі.
- Перш ніж почати працювати над увагою, проведемо невелику практику ресурсності або заземлення, щоб заспокоїти тіло. Нехай кожен і кожна з вас зупиниться на ресурсі зі свого набору або обере чи уявить новий.
- Давайте подумаємо про цей ресурс і спробуємо зосередити всю увагу на ньому протягом хвилинки у тиші. Якщо вам більше підходить заземлення, можете попрактикувати його. Що б ви не вибрали, давайте робити це тихо і з повною увагою до процесу. (Зробіть паузу.)
- Що ви помічаєте у своєму тілі? Якщо вам зараз приємно або нейтрально, зосередьтеся на цьому відчутті.
- Якщо вам зараз неприємно, то змініть ресурс або проведіть заземлення. Можете також змінити положення тіла, але постарайтеся не потурбувати при цьому інших учнів і учениць. Якщо ні, то просто тримайте увагу на своєму ресурсі. (Зробіть паузу.)
- Тепер зосередьмося на диханні. Спробуємо простежити за тим, як ми вдихаємо й видихаємо.
- Якщо вам некомфортно стежити за диханням, можете повернутися до практики ресурсності або заземлення чи просто перепочити. Головне – нікого

не потурбувати при цьому. (Зробіть паузу на 15–30 секунд.)

- Якщо відволічетеся, спробуйте потримати увагу на диханні. Можете порахувати свої вдихи й видихи. (Зробіть паузу трохи на довше: секунд 30–60 або більше.)
- Увагу можна поліпшити, якщо зосереджуватися на відчуттях усередині тіла або диханні. Вибір завжди за вами.
- Завершуємо вправу та розплющуємо очі. Що ви помітили? (Дайте ученицям і учням можливість поділитися уголос.)

ПРЕЗЕНТАЦІЯ / ОБГОВОРЕННЯ |

14 хвилин

Замкнені ланцюги реакцій**Огляд**

Під час презентації та обговорення учнівство дізнається про позитивні й негативні замкнені ланцюги реакцій, послухавши розповідь про учня й ученицю, які говорили один одній добрі та підлі слова. Діти порівнюють реакції персонажів та зрозуміють, як наші рішення підсилюють ланцюги реакцій.

Що вивчатимемо

- Замкнений ланцюг реакцій – це цикл, який підсилює сам себе; він триватиме зі щораз вищою інтенсивністю, аж доки щось чи хтось призупинить його або змінить його хід.
- Замкнені ланцюги реакцій бувають позитивними й негативними.
- Доброта й підлість можуть спричинитися до позитивних і негативних замкнених ланцюгів реакцій.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- розповідь про шоу талантів, частини першу та другу (подані в цьому уроці);
- маркери;
- дошку / великі аркуші паперу.

Схема дій

- Скажіть учнівству, що зараз прочитаєте коротку розповідь та запитаєте їх, чим, на їхню думку, вона закінчиться.
- Прочитайте першу частину розповіді «Шоу талантів» та запитайте клас: «Як Ілля зреагує на образу від Аліси?» Вислухайте кілька варіантів відповідей.
- Запитайте дітей, що могли би сказати чи зробити одне одному Ілля й Аліса, якби продовжили реагувати на образи чи ображати почуття одне одного.
- Поясніть, що зараз ви створите малюнок із зображенням того, що сталося в розповіді і що може статися далі. Намалюйте на дошці або великому аркуші паперу схематичне зображення замкненого кола за зразком, поданим у кінці цього уроку.
- У процесі малювання попросіть учнів і учениць продовжити замкнений ланцюг реакцій словами та діями Аліси й Іллі. Можете скористатися запропонованими тут запитаннями і вписати почуття та вчинки кожного персонажа у схематичне зображення циклу.

Запитання про негативний замкнений ланцюг реакцій

- Як, по-вашому, почувалася Аліса, коли зайшла до класу?

- Як, на вашу думку, почувалася Аліса, коли її образив Ілля?
- Що сталося далі?
- Як, по-вашому, почувався тоді Ілля? Як іще він міг зреагувати?
- Як гадаєте, у яких зонах перебувають діти – зоні стійкості, пригніченості чи збудженості?
- Що може статися, якщо вони продовжать ображати одне одного й дошкуляти одне одному?
- Ми вже вивчали з вами ризиковані емоції та потреби – як вони пов'язані з тим, що відбувається між Алісою та Іллею?
- Поясніть, що циклічна схема, яку ви зобразили з учнівством, називається «замкненим ланцюгом реакцій». Можете озвучити їм таке визначення терміну:
 - Замкнений ланцюг реакцій – це цикл, який підсилює сам себе; він триватиме щораз інтенсивніше, доки щось чи хтось розірве це коло або змінить його перебіг.
 - Замкненість у цьому випадку означає, що щось у цьому ланцюзі підсилює само себе і зростає, або кожна реакція на попередню реакцію провокує також наступну. Наприклад, якщо поставити мікрофон біля динаміка, він оглушливо зашипить. Це теж свого роду замкнений ланцюг, оскільки звук, який виходить із динаміка, залітає в мікрофон, а з нього – у динамік. Відтак сигнал перетворюється на оглушливий шум, аж доки хтось вимкне мікрофон або прикрутить гучність динаміка.

- Поясніть, що цей малюнок називається замкненим ланцюгом реакцій тому, що на ньому показано, як дії одного персонажа спричиняють емоції іншого, а відтак подальші дії, які тільки погіршують ситуацію:
 - Злий учинок → Зранені почуття → Злий учинок → Зранені почуття
- Але ж персонажі розповіді могли вчинити інакше. (Щось на зразок «відхилити мікрофон від динаміка» або «знизити гучність динаміка».) Попробуйте учнівство визначити «поворотні точки» у цій історії: місця, де Аліса або Ілля могли вчинити інакше.
- Після того, як учні й учениці визначають поворотні точки (вони є на кожному етапі замкненого ланцюга реакцій), скажіть їм, що зараз прочитаєте іншу версію розповіді «Шоу талантів».
- Прочитайте другу частину розповіді.
- Поясніть, що тут події розвиваються інакше, бо персонажі приймали інші рішення.
- Запитайте дітей, як вам тепер намалювати інший замкнений ланцюг реакцій – із позитивними результатами, який би відображав розвиток сюжету другої розповіді.
- За допомогою учнівських відповідей намалюйте другий замкнений ланцюг реакцій – почніть із позитивних слів та рухайтесь далі*.
- Запитайте учнівство, як би могла розвиватися розповідь за позитивним сценарієм?
- На завершення розташуйте обидві схеми поруч, щоб учнівство могло порівняти і зрозуміти, що таке замкнений ланцюг позитивних реакцій та замкнений ланцюг негативних.
- Нагадайте учнівству, що з кожним новим витком замкнений цикл посилюється. А без стороннього втручання може й зовсім перетворитися на звичку.
- Поставте дітям одне або обидва запитання:
 - Які позитивні або негативні замкнені ланцюги реакцій ви бачили в нашій школі? Нагадую, що такі історії ми розповідаємо без називання імен. («Я знаю когось, хто ...».)
 - Хтось хоче розповісти класові ситуацію, коли ви опинилися в позитивному або негативному замкненому ланцюзі реакцій? Що зупинило і що підживлювало його?

ШОУ ТАЛАНТІВ | Частина перша

Аліса зайшла до класу із відчуттям напруженості та нервово кинула погляд на своїх однокласників і однокласниць. Учора вона виступала на шоу талантів і дуже розхвилювалася, коли побачила, скільки очей стежать за нею. Вона запанікувала й забула слова просто посередині пісні, тому довелося починати спочатку. Аліса сіла за парту, аж тут її однокласник Ілля самовдоволено хмикнув і саркастично зауважив: «Ну й комедію ти вчора влаштувала на шоу талантів». Аліса відчула, як її обличчя наливається кров'ю,

* Добрий учинок → Позитивні почуття → Добрий учинок → Позитивні почуття

й огризнулася: «Принаймні в мене є талант, не те що ти – зануда така».

(Запитання:) Як гадаєте, що Ілля відповість Алісі?

ШОУ ТАЛАНТІВ | Частина друга

Аліса зайшла до класу із відчуттям напруженості та нервово кинула погляд на своїх однокласників і однокласниць. Учора Аліса виступала на шоу талантів і дуже розхвилювалася, коли побачила, скільки очей стежать за нею. Вона запанікувала й забула слова просто посередині пісні, тому довелося починати спочатку. Аліса сіла за парту, аж тут її однокласник Ілля сказав: «Ти добре вчора співала. Так тримати». Аліса відчула, як розслабилася: «Дякую! Твої слова дуже цінні для мене. Ти теж класно заспівав!»

(Запитання:) Як гадаєте, що Ілля відповість Алісі?

РЕФЛЕКСІЙНА ПРАКТИКА | 10 хвилин

Змінюємо замкнений ланцюг негативу на позитив

Огляд

Під час рефлексійної практики учнівство подумає, як їм розірвати замкнений ланцюг негативу та змінити його на позитив. Діти намалюють обидва замкнені цикли – позитивний і негативний.

Що вивчатимемо

- Регулярні замкнені ланцюги реакцій можуть перетворитися на звичку, тобто повторювану поведінку, яку важко змінити.

- Люди здатні своїми рішеннями змінити ланцюг негативних реакцій на ланцюг позитивних.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- папір;
- фломастери або олівці для малювання.

Схема дій

- Скажіть учнівству, що зараз вони малюватимуть замкнений ланцюг реакцій, який відображає позитивні взаємини або ситуації у їхньому житті.
 - Подумайте про щось, над чим ви наполегливо працюєте, щоб досягнути успіху, або про цінні позитивні взаємини, які у вас є. Подумайте про те, що вам говорять інші, і що кажете ви, аби підтримувати ці зусилля або ці взаємини успішними. Запишіть і / або зобразіть це у форматі замкненого кола реакцій.
- Після завершення вправи учнівство може попрацювати в парах і розповісти одне одному, що зображено на їхніх схемах; додайте до вправи відчуття вдячності за внесок у ланцюг позитивних реакцій, який роблять вони та інші люди, адже це допомагає їм відточувати уміння позитивно сприймати, вирішувати та реагувати на ситуації.

ПІДСУМКИ | 3 хвилини

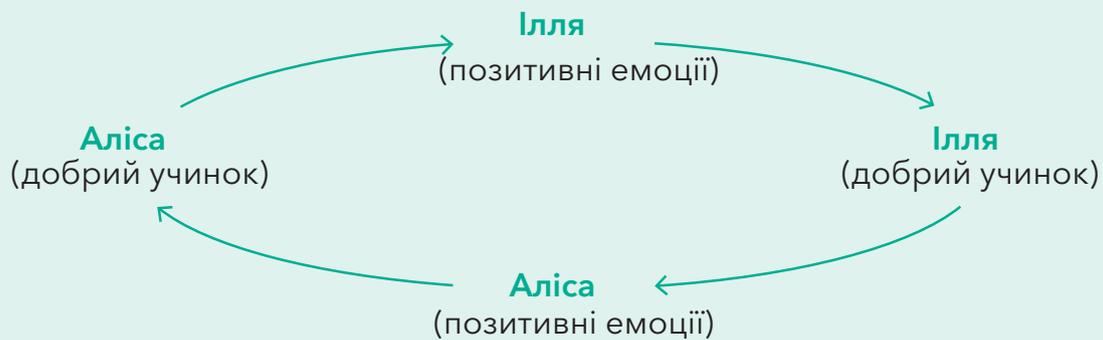
- Як нам створити більше ланцюгів позитивних реакцій у нашій школі?

ЗАМКНЕНІ ЛАНЦЮГИ РЕАКЦІЙ

Ланцюг негативних реакцій



Ланцюг позитивних реакцій



РОЗДІЛ 7

Це наша спільна справа

УРОК

3

Знайомимося із системним мисленням

Мета уроку

Під час уроку учнівство проаналізує, чому їхня школа – це система і як люди всередині системи пов'язані між собою та впливають одні на одних. Учні будуть роздумувати, як складові системи (люди у школі) спільно досягають цілей, впливають

одні на одних своїми рішеннями, переконаннями та поведінкою. Ці роздуми поглиблюють їхнє розуміння взаємозалежності та допоможуть почати цінувати те, що наша поведінка, як і поведінка інших, має далекосяжні наслідки.

Навчальні результати

Учениці й учні:

- навчатися застосовувати принципи системного мислення;
- зрозуміють, чому школа діє як система;
- зрозуміють, як усі у школі впливають одні на одних;
- побачать, як зміна однієї складової приводить до змін (планованих і непередбачених) інших складових системи.

Тривалість

35 хвилин

Ключові складові



Поцінювання взаємозалежності

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- великі аркуші паперу;
- маркери;
- письмове приладдя;
- примірник списку контрольних запитань про системи.

«РОЗІГРІВ» | 3 хвилини

- Підготуйтеся до короткої вправи на увагу. Як нам хочеться почуватися на рівні тіла?
- Спершу займімо зручну позу, спину тримаємо рівно. Погляд зафіксуйте на підлозі або заплющте очі.
- Перш ніж почати працювати над увагою, проведемо невелику практику ресурсності або заземлення, щоб заспокоїти тіло. Нехай кожен і кожна з вас зупиниться на ресурсі зі свого набору або обере чи уявить новий.
- Давайте подумаємо про цей ресурс і спробуємо зосередити всю увагу на ньому протягом хвилини в тиші. Якщо вам більше підходить заземлення, можете попрактикувати його. Що б ви не вибрали, давайте робити це тихо і з повною увагою до процесу. (Зробіть паузу.)
- Що ви помічаєте у своєму тілі? Якщо вам зараз приємно або нейтрально, зосередьтеся на цьому відчутті.
- Якщо вам зараз неприємно, то змініть ресурс або проведіть заземлення. Можете також змінити положення тіла, але постарайтеся не потурбувати при цьому інших учнів і учениць. Якщо ні, то просто тримайте увагу на своєму ресурсі. (Зробіть паузу.)
- Тепер зосередьмося на диханні. Спробуємо простежити за тим, як ми вдихаємо й видихаємо.
- Якщо вам некомфортно стежити за диханням, можете повернутися до практики ресурсності або заземлення чи просто перепочити. Головне – нікого

не потурбувати при цьому. (Зробіть паузу на 15–30 секунд.)

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

ПРЕЗЕНТАЦІЯ / ОБГОВОРЕННЯ | 7 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;
- примірник списку контрольних запитань, поданого наприкінці уроку.

Схема дій

- Скажіть учнівству, що сьогодні ви говоритимете про системи. Дайте їм визначення системи.
 - Система – це щось, що складається із частин, пов'язаних між собою таким чином, що якщо змінити одну частину, це вплине на інші складові чи навіть усю систему.
- Поясніть, що таке системне мислення:
 - Коли ми розглядаємо річ чи явище і їхні складові, а тоді думаємо, як вони пов'язані між собою і з цілим, то це – системне мислення.
 - Покажіть учням і ученицям список контрольних запитань, за допомогою якого можна визначити, чи є щось системою. Разом із дітьми проаналізуйте людське тіло як приклад системи із використанням запитань у списку.

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?
- Попросіть учнівство запропонувати інші приклади, які можна розглянути як системи. Перевірте кожну їхню пропозицію за допомогою контрольних запитань зі списку.

- На завершення нагадайте учням і ученицям, що суть системного мислення у тому, щоб шукати зв'язки між складовими та між ними й цілим.

Підказки для вчительства

- Майже все складається з частин і може бути розглянуте як система. Наша мета – навчити не вмінню 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.
- Буде корисно показати дітям візуальні приклади того, у чому легко розпізнається система – наприклад, будиночок із карток (або будь-яку іншу конструкцію, яка упаде, якщо витягнути з неї один елемент), механічний годинник (чи інші предмети, у яких видно внутрішній механізм), стьобане покривало (у якому різні клаптики поєднані між собою в єдине ціле) тощо.

Приклад проведення

- Сьогодні ми дізнаємося про цікавий спосіб мислення, який називається системним мисленням.
- Система – це щось, що складається із частин, пов'язаних між собою так, що коли ми змінюємо одну складову, це впливає на інші частини і на систему загалом.
- Системне мислення дуже важливе для розуміння усього складного. Уявіть, що ми намагаємося зрозуміти щось складне, але розглядаємо лише окремі його частини і не бачимо, що вони взаємодіють між собою або

складаються у більше ціле. Так ми, імовірно, не дійдемо до глибокого розуміння й легко помилимося.

- Коли ми розглядаємо складові чогось цілого й обдумуємо зв'язки між ними та з цілим, ми практикуємо системне мислення.
- Щоб спробувати мислити системно, можемо скористатися такими запитаннями для перевірки.

Контрольні запитання про системи:

1. Чи є у цього складові і які вони?
 1. Чи складові пов'язані між собою? Яким чином?
 1. Якщо змінити одну складову, чи зміняться інші? Як саме?
 1. Чи пов'язані складові з чимось, що є назовні системи? Як саме?
- За допомогою цього списку ми можемо перевірити будь-яку складну річ чи явище – наприклад, довкілля або людське тіло. Чому важливо розуміти, що наше тіло – це система, а не набір окремих частин?
 - Подумаймо про інші приклади. Що ще може бути системою? (Заслухайте приклади класу. Розберіть щонайменше один із них за допомогою контрольних запитань і з'ясуйте, чи є це системою. Якщо вистачить часу, зробіть те саме ще з кількома прикладами.) Чимало речей є системами.
 - Які проблеми можуть виникнути, якщо не розглядати усе це як системи?
 - Системне мислення – це шукати зв'язки між речами й розуміти, як вони складаються в одне велике взаємо-

пов'язане ціле. Щойно ми почнемо шукати зв'язки, то побачимо, що системи – усюди!

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 20 хвилин

Складаємо мапу школи як системи й вивчаємо непередбачені наслідки

Огляд

Під час вправи учнівство розбере школу як систему та відобразить її у форматі карти зв'язків між складовими. Учнівство працюватиме у малих групах і проаналізує вплив змін на систему школи. Вони дізнаються, що зміни однієї складової можуть призвести до «непередбачених наслідків» у інших частинах системи.

Що вивчатимемо

- Системи і їхні складові можна зображати та аналізувати у форматі карти.
- Складові систем – речі та люди – впливають одні на одних найрізноманітнішими способами.
- Зміни в одній складовій можуть потягнути за собою «непередбачені наслідки» в іншій частині системи.
- Обдумуючи зміни у системі варто подумати також про потреби й почуття усіх людей, яких ці зміни можуть зачепити.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- великий аркуш паперу й маркери. Можете використати рулонний папір або склеїти до купи кілька великих аркушів так, щоб намальовану вами мапу було видно усім у класі з їхніх місць;

- папір для дітей;
- олівці або фломастери.

Схема дій

- Поясніть, що зараз клас проаналізує школу за допомогою системного мислення.
- Посередині дошки або великого аркуша нарисуйте коло і підпишіть його «Наша школа».
- Використовуючи список контрольних запитань, складіть мапу школи як системи: обговорюйте кожне запитання з учнівством і запрошуйте їх до дошки чи великого аркуша паперу записати й намалювати почуте. Наприклад, коли перелічуватимете складові школи, попросіть їх називати різних людей і групи людей, які залучені до школи або пов'язані з нею (учительство, учнівство, директор / директорка, технічний персонал, секретарство, медичний персонал, батьківство тощо).
- Запитайте, як пов'язані між собою люди в цій системі. (Якщо потрібно, скористайтеся запитаннями-підказками, запропонованими у прикладі проведення нижче.)
- Якщо у вас на схемі залишаються люди або групи, не пов'язані з іншими групами або людьми, підштовхніть учнівство відшукати ці зв'язки.
- Запитайте, що особливого вони помітили у цій карті та заохотьте знайти зв'язок із матеріалами попередніх уроків та іншими суміжними темами.
- Поділіть учнівство на групи по чотверо-шестеро дітей. Роздайте групам

сценарії та запитання-підказки, подані нижче, і великий аркуш, щоб писати. Попросіть групи спільно прочитати сценарій та дати відповіді на запитання-підказки, щоб зрозуміти, як описані зміни вплинуть на систему школи й залучених до неї людей.

- Запросіть кожну групу озвучити свій сценарій і відповіді на запитання усьому класові. Після виступу кожної групки решта класу нехай запропонує свої варіанти наслідків, які можуть виникнути в описаній ситуації.

Підказки для вчительства

- Під час обговорення учнівство може дійти до відповідей, які ви не передбачили. Будьте відкритими до їхнього ходу думок та відповідей – це допоможе їм краще розібратися у взаємопов'язаності між складовими системи.
- Якщо запропоновані тут сценарії не вписуються у ваш контекст, розробіть свої або проведіть мозковий штурм разом із класом.

Сценарії

1. Школа вирішує розширитися і прийняти додатково 500 учнів і учениць.
2. Керівництво школи виставило дуже високі цілі академічної успішності для учнів і учениць. Якщо достатньо учнівства вийде на таку успішність, область виділить більше коштів на фінансування школи. (Не забудьте проговорити і виклики такої ситуації, і стратегії, які школа, можливо, уже використовує – допомога одні одним у навчанні, додаткові групи, старости-помічники, соціальне та емоційне навчання, –

які можуть допомогти вийти на високу успішність задля отримання додаткового фінансування.)

3. Керівництво школи обдумує можливість починати заняття на годину раніше.
4. Школа вирішує скасувати учнівські гуртки, клуби та організації і зробити наголос суто на навчанні.
 - Які наслідки – позитивні, негативні й непередбачені – можуть виникнути для школи та людей, які до неї залучені? Чи може щось мати позитивні наслідки для одних людей, але негативні для інших?
 - Як це рішення вплине на почуття й потреби людей?
 - Чи може це рішення спричинити виникнення позитивних або негативних замкнених ланцюгів реакцій?
 - Які довготривалі наслідки для школи воно може мати?
 - Як школі втілити це рішення із максимальним співпереживанням до людей?

Приклад проведення

- Отже, ми дізналися, що таке система, повправлялися в системному мисленні, а тепер навчимося створювати карту системи.
- Розгляньмо нашу школу як систему. (Намалюйте велике коло на аркуші паперу і всередині напишіть «Наша школа» або її назву.)
- Тепер подумаймо про людей у складі системи нашої школи. Із яких людей складається ця система? (Записуйте відповіді учнівства всередині великого

кола. Допоможіть їм згадати усіх людей, різного віку та статусу, пов'язаних із вашою школою.)

- Карта системи показує зв'язки між її складовими, тому давайте ми їх позначимо. Яким чином люди всередині нашої системи пов'язані одні з одними? Спробуймо знайти якомога більше зв'язків. (За потреби допоможіть їм такими запитаннями:)
- Як пов'язані учительство й учнівство? Наприклад, чи повинне учнівство бути уважним до учительства? Чи повинне учительство бути уважним до учнівства? Отже, увага – один зі зв'язків, який поєднує учнівство і учительство. (Щоб показати його на мапі, проведіть лінію від учительства до учнівства та підпишіть її «Увага». Лінія повинна мати стрілочки на обох кінцях, щоб показати, що увага між учнівством і учительством є взаємною.)
- Як іще пов'язані між собою учнівство й учительство? (Відобразіть відповіді на карті у вигляді ліній із підписами.)
- Чи є на мапі хтось, не пов'язаний із кількома іншими людьми або групами? Давайте пошукаємо, із ким вони можуть бути пов'язані?
- Що впадає вам у вічі на цій карті?
- Що буде, якщо ми змінимо одну складову системи? Наприклад, із завтра до нас приєднається п'ятдесят нових учнів і учениць. Чи спричинить це зміни в системі? Як це вплине на учительство, наприклад? А на інших людей у системі? Як почуватимуться при цьому різні групи людей? Як це вплине на їхні потреби? (Якщо ніхто не скаже,

що нові учні й учениці теж є складовою системи школи, допишіть їх на мапу самі та попросіть клас подумати про їхні зв'язки з іншими групами. Також якщо ніхто не говоритиме про позитивні наслідки приєднання нових дітей до школи, підштовхніть їх до цієї думки – нові погляди, нові можливості завести друзів, багатство знань та навичок, привнесених цими дітьми у шкільне середовище...)

- А що, коли завтра до нашої школи прийде не п'ятдесят, а п'ятсот нових учнів і учениць?
- Ми можемо прийняти пів тисячі нових школярів, щоб забезпечити рівну та доступну освіту для них, але це не єдиний результат такого вчинку. Будуть також інші, непередбачені наслідки. Які, як гадаєте? (Запишіть відповіді учнівства.) Чи можуть ці наслідки ускладнити досягнення мети надавати якісну освіту всім учням і ученицям?
- Зараз ви попрацюєте у групах із чотирьох-шести осіб над короткими сценаріями, у яких описана зміна до системи школи. Спільно обговоріть, як ця зміна вплине на інші складові нашої системи. Спробуйте врахувати найрізноманітніші наслідки – позитивні, негативні та непередбачені. Непередбачені наслідки – це результат, якого не передбачали або не сподівалися ті, хто впроваджує зміну.
- (Поділіть клас на групи й роздайте кожній по сценарію та списку запитань-підказок. Інший варіант – спільно з групами вигадати сценарії, над якими вони б хотіли попрацювати.)
- (Виділіть час на роботу в групах, після чого переходьте до підсумків усього уроку. У процесі підходьте до груп, відповідайте на їхні запитання і стежте за роботою та результатами.)
- Тепер вислухаймо кожну групу. Озвучте, будь ласка, свій сценарій та поділіться відповідями на запитання.
- Що ми дізналися про те, як зміна однієї складової системи може вплинути на інші її частини?

ПІДСУМКИ | 5 хвилин

Оберіть один із варіантів проведення:

- У парах: Коли ми аналізуємо речі та явища як системи, це допомагає нам розуміти, наскільки важливою є кожна складова, кожна людина, бо дії кожного й кожної впливають на багатьох інших людей. До яких систем ви належите й на кого впливаєте?
- Цілим класом: Що змінилося би, якби наш клас або школа частіше мислили системно, а складові цих систем враховували, як їхні дії впливають на інших?

КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ СИСТЕМНОГО МИСЛЕННЯ

Чи складається ця річ / явище із 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 назовні
системи? Як саме?

РОЗДІЛ 7

Це наша спільна справа

УРОК

4

Події й системні структури

Мета уроку

Під час цього уроку учнівство дізнається, як глибше зрозуміти дію або подію за допомогою урахування різних чинників, які призвели до неї, зокрема внутрішніх системних структур. Замість звалювати всю провину (чи похвалу) на певну особу, учнівство навчиться

розуміти, що іноді події залежать і від внутрішніх та зовнішніх структур, деякі з яких не підконтрольні людині. Це розуміння здатне поглибити поцінювання взаємозалежності та спільності з людством.

Навчальні результати

Учениці й учні:

- аналізуватимуть особистісні, соціальні й системні структури, які впливають на поведінку людини, зокрема, внутрішні системні структури
- дізнаються, як виявлення глибинних структур, які формують поведінку, допомагає нам краще розуміти інших, співпереживати їхній ситуації (і своїй власній) та знаходити кращі рішення.

Ключові складові



Поцінювання взаємозалежності

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- великі аркуші паперу;
- фломастери або олівці;
- малюнок айсберга (поданий нижче);
- копії роздруківки «Казка про дві контрольні з математики» (подана нижче).

Тривалість

40 хвилин

«РОЗІГРІВ» | 3 хвилини

- Проведімо коротку вправу на увагу. Як ви хочете почуватися на рівні тіла?
- Спершу сядьмо зручно та рівно. Погляд опустімо додолу або заплющмо очі, я буду з розплющеними очима.
- Оберіть один ресурс зі свого набору або уявіть новий: щось, від чого ви почуваетесь краще, безпечніше, щасливіше.
- Тепер подумаймо про цей ресурс і спробуймо зосередити всю увагу на ньому протягом хвилинки 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 почувается краще. (Зробіть паузу.)
- Тепер зосередьмося на диханні. Спробуємо простежити за тим, як ми вдихаємо й видихаємо.
- Якщо вам некомфортно стежити за диханням, можете повернутися до практики ресурсності або заземлення. (Зробіть паузу на 15-30 секунд.)
- Якщо відволічетесь, спробуйте повернути увагу до дихання. Можете порухувати свої вдихи й видихи. (Зробіть паузу трохи на довше: секунд 30-60 або більше.)
- Завершуймо вправу, розплющуймо очі. Що ви помітили? (Дайте ученицям і учням можливість поділитися уголос.)

ПРЕЗЕНТАЦІЯ / ОБГОВОРЕННЯ | 10 хвилин

Вершечок айсберга

Огляд

Під час цієї презентації учнівство обговорить, як розуміти події й поведінку, через метафору айсберга як аналізу контексту, шаблонів, системних структур і взаємозалежності.

Що вивчатимемо

- Дії й події можна аналізувати не лише крізь призму поведінки, а й шляхом аналізу глибших системних структур, які лежать у їх основі подібно до зануреної під воду частини айсберга.
- Виявлення глибинних структур, які формують поведінку, допомагає краще зрозуміти інших та співпереживати їхній ситуації, своїй власній і приходити до кращих рішень.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- великі аркуші паперу;
- малюнок айсберга (поданий наприкінці уроку).

Схема дій

- Намалюйте на дошці або великому аркуші паперу айсберг, покажіть учнівству фотографію айсберга або покажіть їм малюнок, поданий наприкінці уроку.
- Запитайте учнів і учениць, чи хочуть вони вгадати, який відсоток айсберга зазвичай видно над водою, а який ховається під нею. (Зазвичай видно лише 10 відсотків.)

- Поясніть, що айсберг – це метафора для кращого розуміння подій і дій. Коли ми бачимо вчинок іншої людини – наприклад, вона говорить щось злісне або погано пише контрольну, – зазвичай ми дуже мало знаємо про її контекст. Ця її дія – злі слова або провалена контрольна – це вершина айсберга, те, що відкрите очам. Глибший аналіз контексту – це як заглянути під воду, щоб побачити все, що привело чи призвело до такої події.
- Покажіть учнівству малюнок айсберга. Його вершина – це певна подія (злий коментар, погано написана контрольна, добре написана контрольна). Її видно одразу.
- Покажіть наступний рівень: одразу під рівнем події йдуть моделі поведінки. Наприклад, людина, яка зробила в'їдливі коментар, може бути схильною до злості. Учень чи учениця, які провалили контрольну, можливо, не достатньо старанні в навчанні. Ті, які добре написали контрольну, можуть бути загалом здібнішими. Цей другий рівень видимий для людей, які уважно придивляються протягом певного часу.
- Покажіть наступний рівень: під моделлю поведінки лежить ще глибший рівень, який можливо побачити, лише якщо аналізувати глибше й залучити системне мислення. Це рівень системної структури. Системні структури допомагають пояснити моделі поведінки над ними. Вони називаються системними, бо вказують на ширші системи, у яких перебуває людина, про яку йдеться. Структурами їх називаємо тому, що вони лежать в основі, підтримують і формують поведінкові моделі людей.
- Поясніть, що системні структури можна досліджувати за допомогою запитання про взаємозалежність: «Від чого це залежить?» Якщо говоримо про подію, наприклад, удаło написану контрольну, то запитуємо: «Від чого залежить хороший результат контрольної? Він залежить від наполегливості в навчанні, яка є моделлю поведінки. А від чого залежить ця модель поведінки? Які зовнішні і внутрішні чинники на неї впливають?»
- Доки учні й учениці озвучуватимуть припущення, запишіть їх двома списками: «внутрішні» і «зовнішні». Поясніть, що внутрішній чинник – це щось усередині самої людини. Багато з них ми вже проговорили в межах програми СЕЕН – наприклад, уміння врівноважувати свою нервову систему, зосереджуватися та давати собі раду з власними емоціями. Зовнішній чинник – це щось поза людиною: наприклад, репетитор, підтримка батьків і опікунів, хороші книжки й навчальні матеріали, хороший педагог, час, наявність хорошого середовища для навчання, мало роботи по дому, яка відволікала би від підготовки тощо.
- Завершіть вправу: прив'яжіть системне мислення до емпатії і співпереживання за допомогою таких двох запитань:
 - Як подібний аналіз ситуацій і поведінки допомагає нам співпереживати іншим?
 - Як він допомагає нам практикувати співпереживання собі?

Приклад проведення

- Хто бачив фото айсберга або навіть справжній айсберг? (Дочекайтеся відповідей.) Який відсоток айсберга, як гадаєте, видний над водою, а який ховається під нею, невидимий для кораблів? (Відповідь: над водою видно лише 10 відсотків айсберга. Покажіть малюнок або фото.)
- Людська поведінка чимось схожа на айсберг. Те, що ми бачимо й робимо висновок на перший погляд – це як вершина айсберга, а те, що привело до цієї поведінки, ховається під водою й часто є невидимим спершу. Коли щось стається, ми часто приписуємо це людині (або звалюємо на неї) і побаченій поведінці, не думаючи про ширший контекст, зокрема, усі внутрішні системні структури.
- Уявіть собі, що цей айсберг – це схематичне зображення певної ситуації. На його вершечку – власне ситуація, дія чи подія: наприклад, злісний коментар, невдало написана контрольна, добре написана контрольна. Це видно всім.
- Одразу під ситуацією перебувають моделі поведінки. Наприклад, ті, хто кажуть злісні слова, можуть часто висловлюватися не дуже позитивно. Ті, хто погано пишуть контрольну, можуть не докладати зусиль до навчання. Ті, хто добре пишуть контрольні, зазвичай добре вчать загалом. Цей другий рівень видимий тим, хто стежать і приділяють увагу іншим людям протягом певного часу.
- Але під рівнем моделей поведінки є ще глибший рівень, який можливо

побачити лише за допомогою глибинного аналізу й системного мислення. Це рівень системних структур. Системні структури допомагають пояснити моделі поведінки, які перебувають над ними. Вони називаються системними, бо вказують на те, що довкола людини, про яку йдеться, існують ширші системи. А структурами вони називаються тому, що лежать в основі, підтримують і формують людські моделі поведінки.

- Як нам розпізнати ті системні структури? Можна почати з нашого запитання про взаємозалежність: «Від чого це залежить?» Якщо мова йде про якусь ситуацію, як-от вдало написана контрольна, запитуємо: «Від чого залежить успішне написання контрольної? Чи залежить воно від певних моделей поведінки?» (Заохотьте учнівство відповісти на запитання, запишіть їхні відповіді – наприклад, багато вчитися, бути уважними на уроках тощо.)
- А від чого залежать ці моделі поведінки? Давайте копнемо глибше – у рівень системних структур. (Заохотьте учнівство до відповідей.)
- На цьому глибшому рівні можна говорити про внутрішні структури й зовнішні. Внутрішні – це ті, що всередині людини. Ми вже про деякі з них говорили: уміння збалансовувати свою нервову систему, зосереджувати увагу й давати собі раду з емоціями. Зовнішні чинники – це те, що за межами людини: її оточення або інші люди. Які системні структури підтримують здатність добре вчитися? (Запишіть ідеї учнівства у двох колонках: «внутрішні» і «зовнішні».)

До зовнішніх системних структур належать, наприклад: хороша атмосфера у школі, підтримка батьківства й опікунства, хороші книжки й навчальні матеріали, хороші педагоги, час, наявність хорошого середовища для навчання, мало роботи по дому, яка відволікала би від навчання, похвали за успіхи в навчанні тощо.)

- Як подібний аналіз ситуацій і поведінки допоможе нам співпереживати іншим?
- Як він може допомогти нам співпереживати собі?
- Коли ми аналізуємо ці чинники, то починаємо бачити, що кожна поведінка відбувається в межах певної ширшої системи взаємозалежності.

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 15 хвилин Шукаємо системні структури

Огляд

Учнівство невеликими групами подумас над сценарієм і складе список змінних, які могли спричинитися до різних результатів для двох персонажів. Вони порівняють складені ними списки й подумають над тим, що кожна подія є результатом перетину багатьох чинників.

Що вивчатимемо

Коли ми аналізуємо події й ситуації, системне мислення заохочує нас враховувати довший часовий проміжок, що дасть змогу виявити зв'язки між минулими подіями і їхніми теперішніми наслідками.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- папір;
- фломастери або олівці;
- роздаткові матеріали «Казка про дві контрольні з математики» (подана нижче).

Схема дій

- Об'єднайте учнівство у групи по четверо-п'ятеро.
- Роздайте групам по роздруківці сценарію з інструкціями (подані нижче).
- Попросіть учнівство обговорити сценарій у групі і спільними зусиллями скласти два списки: в одному мають бути чинники і змінні, які допомогли Алісі добре написати контрольну з математики, а в другому – чинники і змінні, які призвели до того, що Андрій написав її погано.
- Нагадайте учнівству, що варто врахувати всі можливі внутрішні й зовнішні чинники, які спричинили обидва результати.
- За дві хвилини до завершення часу на складання списків дайте дітям сигнал про це. Попросіть їх визначитися, хто представлятиме результати роботи групи решті класу.
- Коли вийде час, попросіть кожную групу презентувати свої результати решті класу.
- Можете запропонувати спікерам груп таку річ: щоразу, коли представник чи представниця іншої групи озвучуватиме чинник, записаний у їхніх списках,

підіймати руку – так учнівство бачитиме, що між їхніми списками й напрацюваннями є багато спільного. Повторювати ці пункти потім не потрібно – варто лише зачитати ті, що залишилися неозвученими попередніми спікерами.

- Завершіть вправу обговоренням одного або кількох підсумкових запитань.
 - Коли люди намагаються виправити якісь дії або події, вони зазвичай опускаються лише на один рівень нижче від поверхні – до моделей поведінки. Вони намагаються змінити або «виправити» поведінку тієї людини. Наприклад, як учитель/-ка чи дорослі можуть намагатися «виправити» учня чи ученицю, які погано пишуть контрольні чи не складають іспити? Які наслідки можуть мати такі дії?
 - Якщо аналізувати ще глибше, на рівні основоположних структур, як внутрішніх, так і зовнішніх, що може до них належати? Які системні структури допомагають окремим учням і ученицям добре навчатися? Які структури ускладнюють навчання для учнівства?
 - Як системне мислення може допомогти Алісі й Андрієві? Як воно може допомогти учительству або дорослим, які з ними працюють?
 - Розуміння яких подій ми би могли поліпшити, якби користувалися таким системним аналізом?

Сценарій: Казка про дві контрольні з математики

Аліса й Андрій навчаються в одному класі. Минулого тижня їхній клас писав контрольну з математики. Коли учителька віддала дітям перевірені роботи, Аліса з радістю побачила, що вона не просто написала її добре – а отримала найвищу оцінку в класі! Коли Андрій подивився на свій аркуш, то побачив, що в нього стоїть «одиниця» – попри те, що він додатково займався з учителькою після занять. Коли вчителька роздавала роботи, то похвалила Алісу й зауважила Андрієві, що дуже розчарована його низьким результатом.

Приклад проведення

- Зараз ви працюватимете в малих групах над історією, яка називається «Казка про дві контрольні з математики». Ви аналізуватимете її з допомогою «айсберга системного мислення». Кожна група має скласти два списки. У першому міститимуться системні структури, які, можливо, допомогли Алісі добре написати контрольну, а в другому – ті, що призвели до поганої оцінки за контрольну в Андрія.
- Спробуйте врахувати і внутрішні, і зовнішні структури. Не шукайте «правильних відповідей», бо їх немає, натомість спробуйте якомога ширше проаналізувати максимальну кількість чинників, які могли привести до одного і другого результату. Будь ласка, працюйте всі, щоб кожен голос у групі був почутий. Обов'язково записуйте всі ідеї на своїх аркушах. На цю частину завдання у вас буде шість хвилин.

- (За дві хвилини до завершення часу попередьте клас про це й попросіть кожну групу обрати спікера або спікерку, які зачитуватимуть напрацьованя групи решті учнів і учениць.)
 - *Прошу спікерів і спікерок підняти руки.* (Полічіть їх, щоб побачити кожного й кожну і щоб процес презентації результатів ішов гладко.) *Прошу всіх спікерів і спікерок уважно слухати, коли ваші колеги зачитуватимуть свої ідеї. Коли почуєте думку, яка є й у вашому списку, поставте біля неї галочку й підійміть руку. Я прошу весь клас уважно стежити за піднятими руками – ви побачите, у чому ваші думки збігаються з думками однокласників і однокласниць. Коли настане черга вашої групи зачитувати свої ідеї, прошу читати лише ті, які ще не звучали й біля яких у вашому списку не стоїть галочка.* (Проведіть це обговорення у форматі, комфортному для класу. Потім завершіть вправу такими підсумковими запитаннями:)
 - *Коли люди намагаються виправити якісь дії або події, вони зазвичай думають лише про ті аспекти, що на рівень нижче від поверхні – до моделей поведінки. Вони намагаються змінити або «виправити» поведінку тієї людини. Наприклад, як учитель/-ка чи дорослі можуть намагатися «виправити» учня чи ученицю, які погано пишуть контрольні чи не складають іспити? Які наслідки можуть мати такі дії?*
 - *Якщо аналізувати ще глибше, на рівні основоположних структур, як внутрішніх, так і зовнішніх, що може до них належати? Які системні структури допомагають окремим учням і ученицям добре навчатися? Які структури ускладнюють навчання для учнівства?*
 - *Як системне мислення може допомогти Алісі й Андрієві? Як воно може допомогти учительству або дорослим, які з ними працюють?*
 - *Розуміння яких подій ми би могли поліпшити, якби користувалися таким системним аналізом?*
-
- ### РЕФЛЕКСІЙНА ПРАКТИКА | 10 хвилин
- Розуміння успіху крізь призму системного мислення
- #### Огляд
- Учні й учениці малюватимуть айсберг системного мислення, який показує системні структури, що привели до того чи іншого їхнього досягнення.
- #### Що вивчатимемо
- Наші дії є результатом багатьох чинників і змінних; над деякими ми маємо контроль, над іншими – ні.
 - Можна хвалити себе за позитивні рішення, прийняті нами, які принесли позитивні результати нам і іншим людям.
 - Можна дякувати іншим за чинники, над якими ми не мали контролю, але які допомогли нам досягнути того чи іншого.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- папір для малювання;
- фломастери або олівці для кожного й кожної.

Схема дій

- Попросіть учнів і учениць пригадати собі одне власне досягнення, бодай невелике. Це може бути якась досягнута мета, використана можливість чи незначна зміна або поліпшення, на які вони спромоглися.
- Роздайте кожному й кожній аркуші і фломастери. Запропонуйте учнівству намалювати айсберг і підписати його своїм досягненням на самому вершечку, над водою. Потім під водою нехай допишуть моделі поведінки й системні структури (внутрішні й зовнішні), які спричинилися до цього досягнення.
- Виявляючи системні структури, можна почати з дуже конкретних дій – наприклад, хтось допоміг їм безпосередньо. У пошуку наступних системних структур їм допоможе запитання про взаємозалежність – нагадайте дітям про нього: «Від чого це залежало?» Іншими словами, чому та людина змогла їм допомогти? Чи потребувала та людина допомоги інших перед тим? Які системи уможливили надання і прийняття цієї допомоги?
- Попросіть учнівство позначити зірочкою ті чинники, над якими вони мають контроль.
- Попросіть учнівство виявити те, за що вони хотіли би себе похвалити

у зв'язку з цим досягненням, і нехай вони подумки кожен і кожна самі себе похвалять та звернуть увагу на те, як вони себе при цьому почувають.

- Попросіть учнівство визначити двох людей, які присутні на їхньому малюнку й допомогли їм досягнути цієї мети. Нехай діти подумки подякують також тим людям. Зверніть увагу, що подякувати їм можна також у реальному житті.
- Запросіть охочих поділитися враженнями від виконання вправи.

Підказки для вчительства

Під час визначення власного досягнення учням і ученицям може знадобитися допомога. Нагадайте їм, що досягнення стаються в усіх сферах життя. Це може бути щось цілком дрібне, що ми сприймаємо як даність, але воно насправді важливе, наприклад: досягнення в навчанні (дізналися щось нове, навчилися читати чи писати), соціальні досягнення (дружба), фізичні досягнення (уміння грати в певний вид спорту), творчі досягнення (уміння малювати, співати чи грати на інструменті) тощо.

Приклад проведення

- *Зараз кожен і кожна створить свій власний айсберг системного мислення. Пригадайте собі якесь своє досягнення. Це може бути щось дрібне, не обов'язково грандіозне. Наприклад, можливість, яку ви використали, або щось нове, що ви вивчили – ба навіть навчилися читати й писати. Це може бути дружба, яку ви підтримуєте, або навичка, яку маєте – наприклад, уміння*

займатися певним видом спорту або грати на інструменті. Це може бути навіть успіх у вивченні певного предмета або вміння веселитися. (Зробіть паузу.)

- На аркуші, який ви отримали, намалюйте айсберг про своє особисте досягнення. Запишіть це досягнення на вершечку айсберга, у тій його частині, що над водою. Під ним спробуйте виявити моделі поведінки, які допомогли або посприяли вашому досягненню, як ваші власні, так і інших людей.
- Якщо вам складно придумати, що там має бути, спробуйте запитання про взаємозалежність: «Від чого це залежить?»
- Опускаймося на рівень глибше. Які системні структури задіяні в цьому досягненні? Нагадую, вони можуть бути внутрішніми або зовнішніми. Знову ж – шукаймо зв'язків і ставимо запитання про взаємозалежність. Що було для цього потрібно? Від чого ці речі залежали? Чи були задіяні якісь ширші системи?
- Можете проаналізувати також минуле. Чи були залучені інші люди? Інші системи? (Виділіть учнівству час на обдумування, малювання й писання. Обходьте клас і спостерігайте, як вони виконують завдання.)
- У нас залишилося кілька хвилин, тому, будь ласка, дописуйте те, над чим зараз працюєте, і завершуйте. (Зробіть паузу.) Перегляньте всі чинники й ідеї, що ви записали. Позначте зірочкою ті, які ви контролюєте. (Зробіть паузу.)
- Подумайте про щось, пов'язане з цим досягненням, за що ви хочете похвалити себе, і зробіть це подумки. Іноді

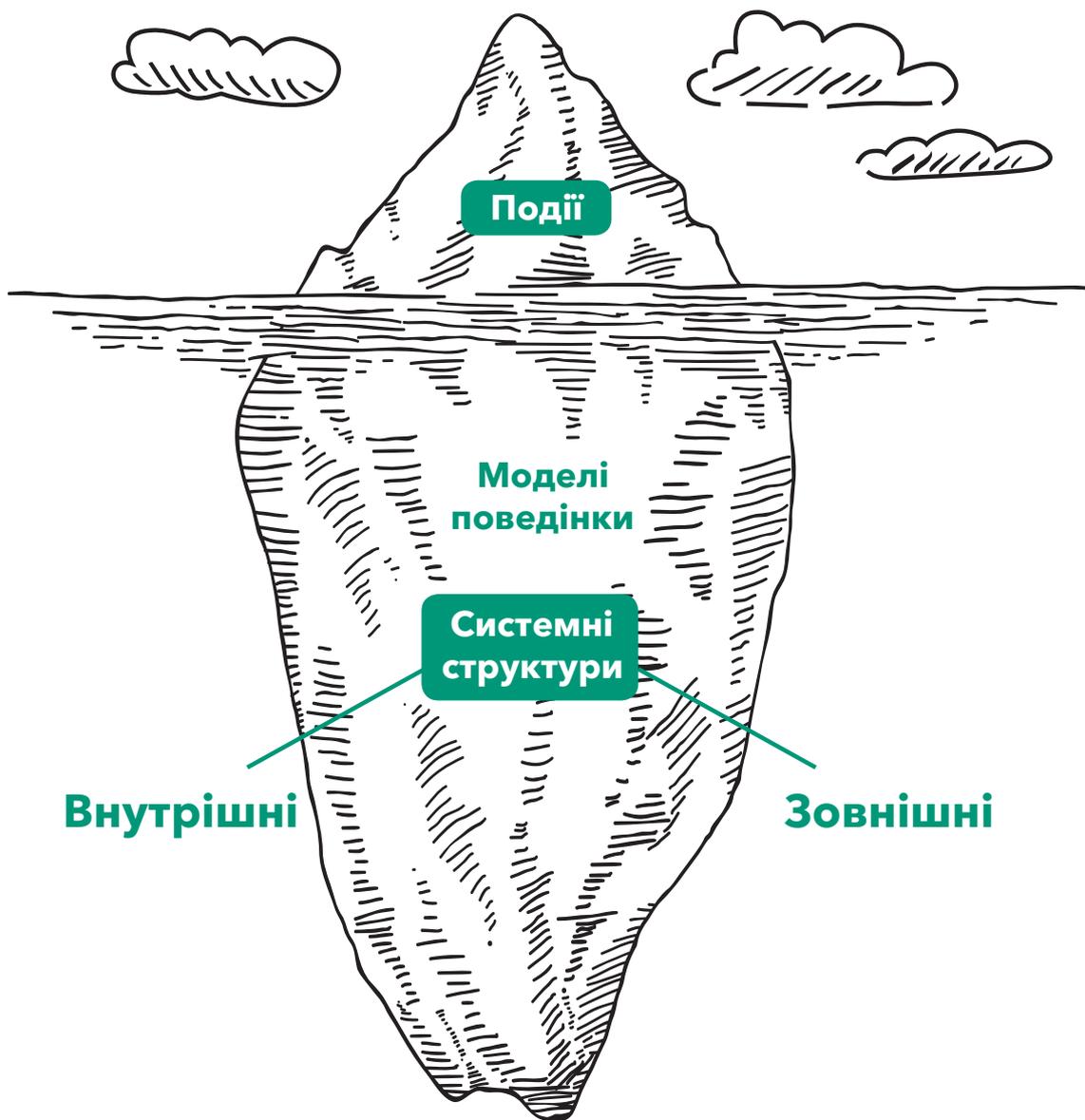
нам легше придумати слова вдячності іншим, ніж собі, тож скористайтесь цією нагодою і зверніть увагу на те, що ви відчуваєте, коли висловлюєте вдячність собі.

- Якщо на вашому малюнку можна знайти кількох людей, які допомогли вам, то подумки подякуйте їм.
- Якщо хтось хоче, можете поділитися з класом однією ідеєю з вашого айсберга системного мислення.

ПІДСУМКИ | 2 хвилини

- Як використання системного мислення для розуміння подій у нашому житті впливає на наші думки й почуття щодо тих подій?

АЙСБЕРГ СИСТЕМОГО МИСЛЕННЯ



Казка про дві контрольні з математики

Аліса й Андрій навчаються в одному класі. Минулого тижня їхній клас писав контрольну з математики. Коли учителька віддала дітям перевірені роботи, Аліса з радістю побачила, що вона не просто написала її добре – а отримала найвищу оцінку в класі! Коли Андрій подивився на свій аркуш, то побачив, що у нього стоїть «одиниця» – попри те, що він додатково займався з учителькою після занять. Коли вчителька роздавала роботи, то похвалила Алісу й зауважила Андрієві, що дуже розчарована його низьким результатом.

Які можливі чинники або змінні спричинили настільки різні результати?

Складіть два списки:

1. Список системних структур, які могли спричинити хорошу оцінку Аліси.
2. Список системних структур, які могли спричинити погану оцінку Андрія.

Підказка: Почніть із того, що відбулося в день, коли діти писали контрольну. Тоді починайте аналізувати, рухаючись назад у часі. Що сталося протягом того тижня, коли вони писали контрольну? А за місяць до неї? А попереднього місяця? Тощо...

Оцінка Аліси: відмінно	Оцінка Андрія: незадовільно
Внутрішні структури, що спричинили оцінку Аліси:	Внутрішні структури, що спричинили оцінку Андрія:
Зовнішні структури, що спричинили оцінку Аліси:	Зовнішні структури, що спричинили оцінку Андрія:



СЕРЕДНЯ 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 вивчення певного питання чи проблеми.
- 3 Дати учнівству змогу долучитися до дій, заснованих на співпереживанні, які матимуть позитивний вплив на них самих, їхню школу та громаду загалом.

Ключові складові

Залученість до місцевої і світової спільнот

Огляд

Підсумковий проєкт СЕЕН – це завершальне завдання для усіх учнів і учениць вашого класу. Воно проходить у вісім етапів, на кожен із яких потрібен один-два уроки. Учнівство починає з обдумування того, що було би, якби їхня школа була школою доброти і співпереживання на засадах навчальної програми СЕЕН. Після роздумів та їх відображення на малюнках діти порівнюють своє бачення з тим, як насправді все відбувається у їхній школі. Відтак оберуть одну сферу, на якій зосередять свої зусилля, і продумають низку індивідуальних і колективних дій. Після їх упровадження учні й учениці проаналізують свій досвід та поділяться знаннями й осмисленнями з іншими. Наприкінці цього розділу подано більше інформації про принципи проведення підсумкового проєкту та ролі учительства у ньому.

Впровадження проєкту

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 у 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**

Кожен учень і кожна учениця окремо малюватимуть свою школу, сповнену доброти і 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 (особисті малюнки школи, яка повністю діє за принципами, викладеними у програмі СЕЕН), і проведіть сесію візуалізації, яка допоможе підліткам з ідеями для малюнків.

Пригадаймо, що ми вивчали про доброту, зони стійкості, емоції та співпереживання. Як гадаєте, що було би, якби всі в нашій школі дізналися те, що ми з вами вивчаємо? Як би вони поводитися? Якою би стала наша школа? Уявімо це собі на хвилину (можете заплющити очі, якщо хочете).

Уявіть, що ви прямуєте такою школою. Що ви бачите? Що роблять люди? Що вони кажуть?

- 3 Запишіть відповіді від класу на великому аркуші паперу в одній із трьох колонок під такими заголовками: «Бачимо», «Чуємо» і «Робимо». У кожній запишіть те, що діти «бачать» у своїй уявній школі, що «чують» від інших людей та що люди «роблять» у цій сповненій доброти і співпереживання школі. Потім поставте їм додаткові запитання і доповніть списки.

Як вони почувуються на рівні тіла? Що вони роблять, щоб залишатися в зонах стійкості?

Як ці люди проявляють повагу до відмінностей одні одних?

Як вони проявляють співпереживання собі або доброту до себе? Як ви собі це уявляли?

А якби сталася якась непроста ситуація? Що б вони робили?

- 4 Повідомте юнакам та юнкам, що їхнє завдання зараз – зобразити одну або кілька таких складових школи, свідомо сповненої співпереживання. Вони малюватимуть певну ситуацію і придумают для неї назву, якою пізніше поділяться з класом. Попросіть усіх працювати старанно й уважно і зображати все у кольорі й деталях.
- 5 Запропонуйте учнівству вивісити свої малюнки на стіні у класі або коридорі, пройтися повз них, як у галереї, і детально порозглядати кожен (увімкніть спокійну музику або проведіть цю частину вправи у тиші). Попросіть дітей звернути увагу

на одну-дві ідеї, що їм сподобалися найбільше, і бути готовими поділитися з класом, що це і чому.

- 6 Попросіть хлопців і дівчат знову зайняти свої місця або зібратися колом і поділитися з рештою, що їм сподобалося найбільше на малюнках, у чому цінність цих ідей, як вони можуть змінити школу і чому.

Заувага: Якщо вистачить часу, попросіть кожного й кожному поділитися з класом. Якщо часу мало, попросіть дітей провести обмін думками в парах – обернутися до того, хто справа (чи зліва), і поговорити удвох. Нагадайте, що кожен і кожна мають бути почутими і зрозумілими. На завершення вправи попросіть двох-чотирьох учнів і учениць поділитися з класом. Оберіть їх за принципом «номіновані партнерами / партнерками» – тобто інший чи інша з пари може «висунути» кандидатуру для обговорення з цілим класом. Якщо учнівство не вміє працювати в такому форматі, нагадайте їм про практики вдумливого слухання й покажіть їх спочатку на власному прикладі.

- 7 Поясніть, що наступного разу ви з класом подумаєте 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 у їхній школі та виявить сильні сторони й те, що можна поліпшити.

1 Почніть із «розігріву», щоб учнівство зібралось й налаштувалося на навчання.

2 Поясніть, що ви сьогодні робитимете.

Ми з вами навчалися, як бути добрими до себе та інших, а тепер давайте поділимося цими знаннями з іншими в нашій школі. Для цього мусимо знайти місце у 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 усі малюнки з попереднього кроку проєкту й подумати над такими запитаннями:

Що з намальованого у нашій школі вже є?

Чого ще немає, а могло би бути?

4 Попросіть юнацтво озвучити кілька прикладів того, «що вже є», і того, «чого ще немає настільки, наскільки могло би бути». Складіть список, із якого діти оберуть один пункт, над яким разом працюватимуть. (Це можуть бути ідеї на зразок: більше спілкуватися під час обіду та перерв; дотримуватися чистоти у школі; приймати усіх такими, як вони є; створити план, як виявляти повагу одні до одних тощо).

Заувага: Якщо учнівство озвучуватиме проблеми з конкретними дітьми чи ситуаціями (наприклад, «Єгор мене принизив»), переформулюйте їх більш узагальнено (наприклад, «Іноді діти принижують інших дітей»).

5 Спільно дійдіть рішення про те, на якій сфері ви хочете зосередити свої колективні зусилля. Можна попросити по одному добровольцю для кожного пункту, які би озвучили, чому зміни в цьому напрямі становлять цінність, і проговорити в такий спосіб усі пункти. Можете об'єднати клас у стільки груп, скільки є ідей, і дати групам трохи часу подумати над тим, чому їхня ідея важлива й варта того, щоб попрацювати над нею цілим класом. Це навчить хлопців і дівчат 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 час на цей урок, якщо дітям потрібно більше періоду для обдумування варіантів проєкту. Такий процес прийняття рішення має й інші переваги, окрім самого рішення, тож скористайтеся 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 і попросити «проголосувати» – приліпити їх поруч із тими пунктами, які їм найбільше до вподоби. Далі разом підрахуйте «голоси» і виокреміть дві ідеї, що зберуть їх найбільше. Проговоріть, чи всі згодні з тією ідеєю, яка набрала найбільше «голосів» – це буде ваш «найважливіший пункт, над яким ми працюватимемо разом», – а з решти 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 у процесі планування уроку із заміною вчителя / вчительки.
- 7 Дайте учнівству змогу дійти консенсусу, але при цьому не забувайте, що з метою освоєння системного мислення їм краще працювати над питанням середньої складності (не надто заплутаним, але й не дуже простим; не масштабним, але й не дрібним), яке цікавить і турбує ваш клас і належить до сфери, у якій вони можуть щось змінити.
- 8 Коли підлітки визначаться 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.) Подумаймо хвилину 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 та об'єднайтеся в пари або трійки, щоб поділитися своїми ідеями. Уважно вислухайте, що говоритимуть інші учні й учениці. (Зробіть паузу, щоб діти обговорили.) Сьогодні ми заслухаємо лише кілька ідей, а більше поговоримо про них на наступному уроці, присвяченому Підсумковому проєкту. (Зробіть паузу.) У кого в групі пролунали цікаві ідеї, і ви би хотіли, щоб ваші партнер чи партнерка поділилися ними на загал? Вислухаймо двох-чотирьох охочих. (Так ви започаткуєте дискусію, яку продовжите на наступному уроці. Висловіть дітям щире захоплення процесом та вдячність за пропозиції і групову роботу, і зауважте, що усім кортить дізнатися, що буде далі, на наступному етапі проєкту.)

Примітки:

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

Учні й учениці скористаються системним мисленням, щоб проаналізувати, скільки людей і речей пов'язані з питанням, яке вони вибрали за допомогою схем взаємозалежності.

- 1 Почніть із «розігріву», щоб учнівство могло зібратися й налаштуватися на навчання.
- 2 Нагадайте групі попереднє обговорення, під час якого вони вибрали тему для проєкту й накидали кілька ідей для її впровадження. Якщо потрібно, можете ще продовжити попередній крок під час цієї сесії.
- 3 Поясніть, що ви сьогодні робитимете. (Проводитимете мозковий штурм у малих групах щодо способів позитивно вплинути на систему нашої школи.)
- 4 На великому аркуші або дошці зробіть п'ять колонок і підпишіть: «Хто», «Що», «Де», «Коли», «Чому».

Хто дотичний до цієї проблеми? Кого вона стосується? Намалюймо цих людей або складімо список.

Що вони роблять? Що відбувається?

Коли це відбувається?

Де це відбувається?

Чому це відбувається?

- 5 Попросіть учнів і учениць об'єднатися в групи по четверо-п'ятеро. Розсудіть самі, чи варто дозволити їм об'єднуватися за власним бажанням, чи ви сформуєте групи за принципом розмаїття або з огляду на їхні особливості розвитку та академічні здібності й потреби.
- 6 Поясніть, що кожна група запише або намалює основну ідею проєкту посередині великого аркуша паперу. Довкола вони намалюють або запишуть усіх, хто пов'язані / усе, що пов'язане з основною ідеєю проєкту, і проведуть лінії до центральної ідеї.

Спершу можете обирати зі списків «Хто» / «Що» / «Де» / «Коли» / «Чому»

Хто ще стосується цієї проблеми? (Наприклад, якщо говоримо про проблему сміття довкола школи, вона стосується тих, хто насмітили, тих, хто це бачили, тих, кому доведеться прибирати, тощо. Якщо проблема – цькування, то вона стосується тих, хто є поруч, учительства, інших дорослих, сім'ї дитини, яку цькують, сім'ї дитини, яка цькує, тощо. Зауважте, що це лише приклади – ви ж можете знайти проблему, про яку ваше учнівство може говорити вільніше і конкретніше.)

7 Поки діти працюють у групах, обійдіть клас і допоможіть їм продумати різні аспекти схем взаємозалежності; підкажіть їм додаткових осіб та ситуації, пов'язані з основним питанням, щоб ускладнити схему.

8 Коли потік ідей піде на спад, приверніть увагу хлопців і дівчат та поясніть їм:

Усе, що ви намалювали, 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 і з системними структурами? Спробуйте виявити системні структури, які можуть бути дотичними до вашого питання, і запишіть їх.

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

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

Чи є інші системи або системні структури, про які нам варто згадати?

10 Після обговорення запитайте клас:

Як виглядала би, як звучала би і як би відчувалася наша школа, якби цю проблему вирішили? Якби її не стало в нашій школі? Як би все довкола виглядало? (Зробіть паузу. Вислухайте кілька ідей від дітей, а тоді дайте їм зрозуміти, що саме над цими результатами ви працюватимете під час наступного кроку.)

Примітки:

КРОК ЧЕТВЕРТИЙ: Як поліпшити ситуацію**Навчальна мета**

Учнівство проаналізує прояви допомоги, якими можна вирішити окреслену ним проблему у школі.

- 1 Почніть із «розігріву», щоб учнівство зібралось й налаштувалося на навчання.
- 2 Нагадайте групі про їхню спільну працю під час попереднього кроку та ті енергію й захоплення, із якими вони малювали схеми взаємозалежності. Поясніть, що робитимете сьогодні: вони разом продумують прояви допомоги, якими можна змінити ситуацію із (*назвіть центральну проблему проєкту*).
- 3 Попросіть учнівство зібратися групами, у яких вони працювали на попередньому кроці, і подивитися на свої схеми взаємозалежності.

Розгляньмо людей, які зображені на наших плакатах. Які їхні потреби? Що вони відчують? Що їм могло би допомогти?

Із того, що зображено на наших плакатах, де ми можемо допомогти цілим класом, щоб поліпшити ситуацію?

Із того, що зображено на наших плакатах, чи є щось, що ми можемо змінити кожен і кожна окремо, щоб поліпшити ситуацію?

- 4 Зробіть дві колонки на дошці або великому аркуші паперу із заголовками «Допомагаю окремо» (для індивідуальних учинків) і «Допомагаємо класом» (для групових; або «Я можу...» і «Ми можемо...» відповідно) та запишіть усі 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 проблемі (про повагу до школи, про доброту одні до одних);
 - ② поговорити з дорослими в школі про те, як підтримувати чистоту у школі;
 - ③ говорити про проблему з учнівством інших класів;
 - ④ відвідувати класні години інших класів та розповісти 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.

Заохотьте учнівство трохи глибше дослідити проблему. Якщо можливо, то:

- запросіть людей, згаданих у схемах взаємозалежності, прийти до вашого класу, щоб учнівство вислухало їхню позицію та поставило запитання;
- попросіть учнів і учениць скласти запитання, які вони хотіли би поставити своїм батькам і матерям, опікунам і опікункам. Долучіть ці запитання до записок, які діти братимуть додому у процесі впровадження Підсумкового проєкту. За бажанням, на ці запитання можна відповісти, а підготовлені учнівством відповіді ви можете внести до подальших обговорень;
- заохотьте хлопців і дівчат самостійно поспостерігати за тим, що відбувається у школі щодо їхнього проєктного питання. Допоможіть їм визначити конкретні аспекти, на які вони можуть звернути особливу увагу, та обговоріть їх у подальших дискусіях.

КРОК П'ЯТИЙ: Плануємо індивідуальні учинки**Навчальна 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 динаміку цілим класом.
- 4 Роздайте кожному учневі й кожній учениці по клейкому аркушику й попросіть їх написати на ньому їхнє ім'я та ту дію, яку вони обирають (або номер, за яким вона записана у списку) і наліпити аркушик навпроти обраного пункту. Якщо у вас нема 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/-ка, медсестра, бібліотекар/-ка тощо. Також можна сказати: «Я ціную, що шестеро учнів і учениць сказали, що говоритимуть добрі слова, адже це допоможе усім нам почуватися краще і в навчанні, і в іграх».) Виділіть достатньо часу, щоб кожна дитина могла поділитися вдячністю, але залиште за ними право відмовитися від висловлювання.
- 6 Нагадайте дітям, що їхній клас серйозно зобов'язався здійснювати ті вчинки, поруч із якими вони поставили свої імена Після завершення уроку на виході з класу нехай кожен учень і кожна учениця називає обраний учинок і дає «п'ять» учителю / учительці або комусь поруч.

Примітки:

КРОК ШОСТИЙ: Плануємо колективні учинки**Навчальна мета**

Юнаки та юнки оберуть, які прояви допомоги вони хотіли би здійснити класом, щоб посприяти вирішенню проблеми, яку вибрали разом.

- 1 Почніть із «розігріву», щоб учнівство могло зібратися й налаштуватися на навчання.
- 2 Разом обдумайте те, що ви вже зробили на сьогодні.

Подумаймо про корисні вчинки, які ми здійснювали після попереднього обговорення. (Зробіть паузу.) Об'єднайтеся в пари з тими, хто сидить поруч із вами, і розкажіть одне одному 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 обговорення парами.) Розгляньмо по одному прикладу з кожної категорії, що в нас тут записані. Категорія № 1 – хто хоче висунути кандидатуру свого/-єї партнера чи партнерки у цій категорії? (Зчитайте опис зі свого списку. Повторіть за кожною категорією.) Дякую тим, хто ділилися, і тим, хто їх підтримав! Побажайте своїм партнерам і партнеркам успіхів – адже ви й далі продовжуватимете здійснювати ці важливі добрі учинки.

Якщо для вашого класу це є прийнятним, ви можете також заслухати охочих серед тих, хто ще нічого не зробив у обраному ними напрямку, разом проговорити, що їм завадило, як це обійти, і запропонувати підтримку ідеями й заохоченням, які би посприяли створенню позитивної атмосфери довкола цієї частини проєкту.

- 3 Поясніть, що робитимете сьогодні. Нагадайте учнівству список «Ми можемо...» або «Допомагаємо класом» – протягом сесії вони думатимуть про зони, у яких можуть допомагати разом.
- 4 Проведіть колективне обговорення ідей цього списку з урахуванням масштабу проблеми, можливостей, які вони бачать, способів, якими можна щось змінити, наскільки вони захоплені цими можливостями і готові щось змінювати. Зауважте, що результатом обговорення має стати звуження списку до трьох пунктів, за одним з яких кожен і кожна зобов'язуються працювати в рамках Підсумкового проєкту.
- 5 Допоможіть учнівству дійти консенсусу щодо трьох пунктів зі списку.
- 6 Об'єднайте учнівство в шість групок – по дві на кожен із трьох обраних пунктів зі списку. (Якщо маєте великий клас, можете створити більше групок.)

- 7 Кожна група намалює й запише свій колективний учинок (пункт зі списку) посередині великого аркушу паперу. Потім діти занотують там усі речі, які їм потрібні у зв'язку із цією дією, у форматі схеми взаємозалежності. (Наприклад, якщо вони оберуть створення плакатів для школи, то посередині малюють плакат, а довкола нього – усе те, що їм знадобиться для цього: ватман, фло-мастери чи маркери, місце, куди його можна буде повісити, дозвіл від учи-тельства тощо.) Заохотьте групи додати до своїх схем негативні й позитивні замкнені кола, притаманні сьогоднішній ситуації.
- 8 У процесі малювання виділіть юнакам і юнкам час 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.
- 9 Коли всі закінчать працювати, попросіть кожна групу обрати «речника» або «речницю», які презентують напрацювання групи цілому класові.
- 10 У процесі презентації кожна група складе список «кроків», потрібних для кожного з трьох класних учинків. «Отже, щоб зробити це, спершу потрібно зробити оце...».
- 11 Поясніть, що під час наступної зустрічі ви почнете працювати над колективними учинками. А наразі покажіть їм ще раз список індивідуальних учинків. Запро-понуйте 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.

Примітки:

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

Учнівство робитиме індивідуальні та колективні учинки, щоб допомогти школі, у процесі роздумуючи над їхнім поліпшенням.

- 1 Почніть із «розігріву», щоб учнівство зібралось й налаштувалось на навчання.
- 2 Поясніть, що будете робити сьогодні. (Почнемо з аналізу індивідуальних учинків, які вже здійснили, переглянемо колективні вчинки, які склали минулого разу, а тоді складемо конкретний план дій, які почнемо втілювати усім класом.)
- 3 Нагадайте учням і ученицям про список «Я можу...» («Допомагаю окремо») і попросіть їх сісти парами. Запитайте:

Чи досягнули ви успіхів у здійсненні корисних учинків, про які ми говорили минулого разу? Якщо так, то розкажіть про них своїм партнерові чи партнерці. Якщо ні, поділіться, чому вам не вдалося.
- 4 Підсумуйте парне обговорення цілим класом за допомогою таких запитань. Кожен і кожна виступають самі за себе, а клас слухає активно, з повагою і без осуду:

Який учинок ви робили і що сталося?
Чи сталося щось хороше?
Чи сталося щось неочікуване?
Як ви почувалися, коли робили це?
Чи ви навчилися чогось?
Чи хоче хтось спробувати інший корисний учинок із нашого списку?
Чи є якісь хороші учинки, які варто додати до нашого списку?
- 5 Нехай діти повернуться у групки, якими вони працювали над плакатами. Перегляньте списки основних кроків для колективних учинків. Вирішіть, що робити і в якому порядку. Подумайте, чи варто щось додати. (Можна об'єднати окремі групки, які працюють над однаковим пунктом, в одну, якщо вашому класові це підходить.)
- 6 Далі учнівство складе план конкретних кроків за першим пунктом зі списку, які впроваджуватиме цілим класом. Кожен учень і кожна учениця повинні бути залученими, тож дайте їм можливість визначитися, що робитиме кожен і кожна з них. Може бути, що на один крок зголоситься багато дітей, і це нормально.
- 7 Із часом повторіть цей крок («Здійснюємо колективні учинки») – перевірте поступ учнівства загалом і в індивідуальних учинках зокрема, обговоріть складнощі й заохотьте дітей вибрати собі додаткові учинки.

Підказки для вчительства

- Учинки зі списку колективних можна здійснювати або почергово (зробили один – перейшли до наступного), або паралельно, залежно від того, як краще для ваших учнів і учениць (дайте їм можливість вирішити самостійно).
- Повісьте план на видному місці та регулярно переглядайте його всім класом. Можна робити це на початку або наприкінці уроків, що не стосуються Підсумкового проєкту.
- Дозволяйте змінювати план, якщо учнівству видаватиметься, що одні вчинки даються краще, ніж інші, чи що потрібно щось іще додати.

Примітки:

КРОК ВОСЬМИЙ: Оцінюємо, підсумовуємо, святкуємо!**Навчальна мета**

Учнівство проаналізує свій досвід із упровадження проєкту й поділиться ним із іншими.

- 1 Почніть із «розігріву», щоб учнівство могло зібратися й налаштуватися на навчання.
- 2 Поясніть, що ви робитимете сьогодні. (*Проаналізуєте звершене, досягнене й засвоєне.*)
- 3 Після того, як учнівство впровадить проєкт, зберіться класом і пороздумуйте над такими запитаннями (їх можна повісити на стіну чи дошку і скласти підсумки за запитаннями, які учнівство обиратиме самостійно):

Чим ви найбільше пишаєтеся? Чому?

Що вдалося найкраще? Що вдалося найефективніше? Звідки ми це знаємо?

Що не дуже вдалося? Звідки ми це знаємо?

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?

Що би ви хотіли продовжувати робити до кінця року?

- 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 і співпереживання до всіх залучених і до себе самих. Подумайте про те, щоб задокументувати процес (і його результат), а потім поділитися з учительством, керівництвом школи, батьківством та опікунством. Також подумайте над можливістю поділитися результатом із розробниками/-цями навчальної програми СЕЕН в Університеті Еморі, попередньо отримавши дозвіл на передачу інформації про своє учнівство за межі школи.

Цей проєкт можна впроваджувати до проходження усіх розділів програми СЕЕН. У такому випадку внесіть 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 і співпереживання у 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 досягти масштабних змін, усе одно навіть дрібні зміни, впроваджені ним, варті зусиль, адже вони переростають у більші або поєднуються з іншими дрібними колективними вчинками».

Роль освітян

Роль освітян у цьому процесі залишається фасилітаторською. Учні і учениць потрібно буде скерувати процесом і підтримати у процесі упровадження 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 делікатний 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 учням і ученицям попередні вправи та практики, які вони виконували у рамках програми СЕЕН (наприклад: «Пригадуєте, як ми малювали схему взаємозалежності про книжку? Тут є щось схоже?»). Заохочуйте усіх залучати до процесу пасивніших та тихіших учнів і учениць, щоб ніхто не залишився поза увагою. Юнаки і юнки самі розвивають навички самоусвідомленості й усвідомленості інших, тому вони можуть відстежувати власний поступ і заодно трохи відступати, щоб підтримувати збалансованість діалогу у класі. 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 середньої школи
навчальне видання

Головний редактор **Олександр Елькін**
Національна адаптація **Олени Масалітіної, Олега Маруценка**
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 ЕМОПІ

compassion.emory.edu

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



9 789662 344899 >