

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ курса СЭЭ-обучения

СОЦИАЛЬНОЕ, ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ И ЭТИЧЕСКОЕ ОБУЧЕНИЕ

Образование для сердца и ума



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics



EMORY
UNIVERSITY

Перевод на русский язык выполнен фондом «Сохраним Тибет» по заказу Центра тибетской культуры и информации при финансовой поддержке Владимира П. и его семьи.

Copyright © Emory University 2019.

Оформление Estella Lum Creative Communications

Обложка Estella Lum Creative Communications

Программа социального, эмоционального и этического обучения (СЭЭ-обучения) разработана Центром созерцательных наук и этики, основанной на сострадании, Университет Эмори, Атланта, штат Джорджия, 30322.

Дополнительная информация на сайте compassion.emory.edu

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие Его Святейшества Далай-ламы	5
Предисловие Дэниела Гоулмана	7
Благодарности	9
 Концепция СЭЭ-обучения	
Глава 1 Введение	13
Глава 2 Три измерения и три области	19
Глава 3 Педагогическая модель	27
Глава 4 Исследование области личности	35
Глава 5 Исследование области общества	54
Глава 6 Исследование области систем	71
 Руководство по внедрению	
Раздел 1 С чего начать	91
Раздел 2 Принципы сострадательного класса	97
Раздел 3 Роли учителя системы СЭЭ-обучения	102
Раздел 4 Адаптация СЭЭ-обучения для вашей группы	105
Раздел 5 Оценка обучения	107
Раздел 6 Дополнительные условия успешного внедрения	109
 Словарь	 112



THE DALAI LAMA

Предисловие Его Святейшества Далай-ламы

Пришло время социального, эмоционального и этического обучения.

В современном мире мы все взаимосвязаны. Вызовы, с которыми мы сталкиваемся и которые встанут перед будущими поколениями людей, требуют от нас трудиться сообща, забыв о национальных, этнических и религиозных различиях. Нам следует видеть друг в друге не соперников или конкурентов в борьбе за ограниченные ресурсы, но братьев и сестер, живущих бок о бок на этой планете, которую мы называем своим домом. Для этого нужно новое мышление, соответствующее реалиям современного мира, которое поможет нам признать взаимозависимость, понять, что решать проблемы и претворять в жизнь перемены нужно в духе диалога и сотрудничества. Наше сострадание должно распространяться не только на тех, кто выглядит так же, как мы, живет с нами в одной стране или исповедует ту же религию. Его следует расширить, чтобы охватить всех без исключения, ведь нас объединяет общая принадлежность к человеческому роду.

Все религии проповедуют сострадание, но, чтобы достучаться до сердца каждого человека, нам потребуются этический подход, который будет созвучен их чаяниям, а именно светская этика, несущая в себе такие основополагающие ценности, как сострадание, терпимость, прощение и любовь. Недавние научные исследования показали, что эти ценности можно возвращать при помощи обучения и практики с опорой на здравый смысл, жизненный опыт и научные данные. Сделать их неотъемлемой частью сердца и ума можно не из-под палки, а добровольно, полагаясь не на написанные кем-то правила, а на собственный разум и исследования.

Я очень рад, что Университет Эмори и действующий при нем Центр созерцательной науки и этики, основанной на сострадании, разработали этот подход в рамках программы социального, эмоционального и этического обучения. Этот подход направлен на целостное воспитание ребенка. СЭЭ-образование вобрало в себя самые передовые образовательные практики и научные достижения, чтобы принести как можно большую пользу школам, педагогам и ученикам. Я высоко ценю сотрудничество с Университетом Эмори, которое началось более двадцати лет назад и основывается на нашем общем понимании важности образования для сердца и ума.

То, что в этой работе участвовали многие консультанты и сотрудники не только из числа моих преданных друзей из Университета Эмори, но также специалисты своего дела, энтузиасты из разных стран, доказывает, насколько востребовано этическое обучение во всем мире.

С самого начала СЭЭ-обучение планировалось внедрять в международном масштабе, эта инициатива стала результатом сотрудничества людей, принадлежащих к разным культурам и народам, зачастую говорящих на разных языках.

Создание такого всемирного движения за образование для сердца и ума с давних пор было моей заветной мечтой. Я благодарю всех людей и организации, которые самыми разными способами поддерживали и поддерживают эту работу. Я призываю тех, кто имеет отношение к образованию, внимательно познакомиться с этой программой и исследовать, какую потенциальную пользу она может принести учителям и ученикам. Совместными усилиями мы способны внести значительный вклад в процветание человечества на многие поколения вперед. В этом моя надежда.



23 января 2019 г.

Предисловие Дэниела Гоулмана

В книге «Эмоциональный интеллект», написанной в середине 1990-х, я привел аргументы в пользу того, что можно назвать воспитанием «эмоциональной грамотности». Этот процесс подразумевает, что мы рассказываем детям об их эмоциях, о том, как правильно с ними обращаться, проявляя сочувствие к окружающим, и как пользоваться этими навыками, чтобы выстраивать гармоничные отношения с другими людьми и принимать здоровые социальные решения.

С тех пор эта точка зрения постепенно распространяется все шире. Все больше школ по всему миру признают, что полное образование выходит за рамки одного лишь академического преподавания ученикам этих дисциплин. Это движение получило название «социального и эмоционального обучения», или СЭО. Лучшие учебные программы построены на базе новейших научных достижений в области изучения человеческих эмоций и мозга.

Однако в этих программах отсутствуют некоторые важные элементы, которые ученикам необходимо усвоить. Я впервые почувствовал это, работая с Далай-ламой над книгой «Сила добра: Далай-лама о том, как сделать свою жизнь и мир лучше». Образование для сердца – вот ключевой принцип его видения, устремленного к построению лучшего мира. Мы должны снабдить учеников этическим компасом, основанным на сострадании, чтобы двигаться в положительном направлении. По словам Далай-ламы, в XX веке человечество породило глобальные проблемы – растущую пропасть между богатыми и бедными, нагнетание враждебности между теми, кого мы воспринимаем как «своих», и «чужими», потепление климата на нашей планете. Решать эти проблемы придется людям XXI века.

Важнейшую роль в этом играет образование. Как вот уже несколько десятилетий подчеркивает Далай-лама, мы должны встроить в образование основополагающие человеческие ценности и чувство всеобщей ответственности. Он придает огромное значение преподаванию сострадания. Поэтому неудивительно, что он выступил

инициатором разработки программы социального, эмоционального и этического обучения и с энтузиазмом поддерживает работу, которую ведет в этом направлении Университет Эмори.

То, что разработкой программы СЭЭ-обучения занялся именно Университет Эмори, неслучайно. Его Святейшество Далай-лама является заслуженным профессором этого университета, с которым он сотрудничает в академической области с 1998 года. В СЭЭ-обучение вошли все ключевые моменты, которые, по мнению Далай-ламы, должны быть частью обучения каждого ученика. В процессе создания концепции СЭЭ-обучения ее разработчики черпали информацию и вдохновение в книгах Его Святейшества, таких как «Больше, чем религия», «Этика для нового тысячелетия» и других.

Наша с Питером Сенге книга «Тройной фокус: новый подход к образованию» тоже послужила этой цели. В ней мы призываем изменить систему образования, чтобы она прививала ученикам сострадание, оттачивала их внимание и одновременно раскрывала глаза на существование обширных систем – от экономики до наук о Земле, оказывающих значительное влияние на нашу жизнь.

Разработчикам СЭЭ-образования блестяще удалось отыскать способы, чтобы внедрить эти педагогические инновации в работу с классом. Я думаю, было бы правильным назвать СЭЭ-образование СЭО-2.0, чтобы наметить направление для будущего развития этого критически важного общеобразовательного подхода.

Дэниел Гоулман, PhD,

автор книги «Эмоциональный интеллект», сооснователь программы «Сотрудничество в академическом, социальном и эмоциональном обучении»

Благодарности

Программа социального, эмоционального и этического обучения (СЭЭ-обучения) Университета Эмори – результат усилий огромного числа людей, многие из которых предложили свое время, помощь, энергию и труд не ради вознаграждения или даже благодарности. Их несколько сот, поэтому было бы очень трудно, практически невозможно перечислить имена всех консультировавших нас экспертов, составителей программ, исследователей, учителей, психологов-консультантов, представителей администрации, сотрудников и учеников, которые внесли вклад в создание программы и ее материалов. Каждому, кто как-либо помог нам на нашем пути, команда проекта СЭЭ-обучения Университета Эмори выражает свою искреннюю благодарность. Мы надеемся, что программа сейчас и в будущем распространении и развитии отражает ваши общие убеждения, озарения, надежды и видение.

Несколько человек с невероятным опытом в образовании, возрастной психологии и исследованиях в области развития человека щедро предоставили свою экспертную помощь в разработке концепции и программы СЭЭ-обучения. Мы хотели бы выразить особые благодарности Дэниелу Гоулману, Марку Гринбергу, Туптену Джинпе, Роберту Розеру, Софи Лангри и Таре Вилки. Мы также невероятно благодарны за экспертные консультации Кимберли Шонерт-Рейчл, которая внесла особый вклад в разработку программы, создание пособия по СЭЭ-обучению, а также исследование и оценку проекта СЭЭ-обучения, и Линде Лантиери, которая тщательно контролировала разработку учебного плана, подготовку учителей и многие другие аспекты программы. Мы также выражаем искреннюю благодарность Элейн Миллер-Карас и Институту ресурсов для людей, переживших травму, за экспертные консультации и поддержку в разработке программы, а также за то, что позволили использовать важные материалы по травмам и устойчивости. Эти эксперты в течение нескольких лет терпеливо и мастерски направляли и формировали программу СЭЭ-обучения, за что мы им глубоко признательны.

Учебный план был написан коллективными усилиями и отражает труд и опыт десятков

учителей и составителей программ. Мы особо благодарны Дженифер Нокс, Дженифер Китил, Молли Стюарт Лоунор, Эмили Остин Опп, Килли Ричардз, Джули Сове, Дженне Уайтхед и Жаклин Малоуни, которые участвовали в написании раздела по внедрению в пособии по СЭЭ-обучению. Мы очень благодарны всем, кто участвовал в процессе разработки и создания книги, включая Брук Болен, Энн МакКей Брайсон и Эстеллу Лам, а также агентству XD за разработку онлайн-платформы подготовки учителей программы СЭЭ-обучения.

Мы безмерно благодарны школам и администрации школ, которые стали нашими партнерами в апробации программы СЭЭ-обучения в учебных классах, в том числе: школе Пайдейя, школе Киндези, Академии Вудворд, Еврейской академии Атланты и Академии Эксел в Джорджии; школьному округу Пеория штата Иллинойс; общественным школам города Аспена, дневной школе округа Аспена и церкви города Аспена; школе Тонг-Лен в Дхарамсале (Индия) и другим. Учителя из этих и других школ, обладающие невероятным опытом в начальном, среднем, среднеспециальном и высшем образовании, внесли важный вклад, сформулировав идеи для учебного плана, опробовав СЭЭ-обучение в учебных классах и высказав важные замечания и предложения. Среди них: Николас Аларкон, Кэтрин Бандровски, Марта Колдуэлл, Кэрри Карвер, Пенни Клеменс, Хосе Кордеро, Райдер Делалой, Тайсон Дил, Айден Дауни, Розалин Дафф, Барбара Данбар, Джонатан Грейнджер, Мэри Хастингс, Элизабет Иарн, Талли Джонсон, Бен Набель, Меган Нунан, Конни Циммерман Пэриш, Джонатан Петраш, Бонни Спарлинг, Триша Андервуд, Аннетт Ваверна, Конни Вайт и Линдси Вичалковски.

Мы благодарим десятки международных партнеров и членов международной консультативной группы по СЭЭ-обучению, которые работали и продолжают работать, чтобы гарантировать, что СЭЭ-обучение будет внедряться по всему миру на разных языках, в разных странах и культурах. Мы особенно благодарны Веер Сингху и Фонду Вана в Индии; Геше Лхакдору, председателю образовательного совета и директору Библиотеки тибетских трудов и архивов в Дхарамсале, Индия; Цевангу Пхунтсо, исполнительному директору Тибетского дома в Бразилии; Корине Агилар-Рааб и Сильвии Визман-Фискалини из Тибетского дома во Франкфурте; Институту ламы Цонкапы в Италии, а также Ричарду Муру и фонду «Дети под перекрестным огнем» в Северной Ирландии.

СЭЭ-обучение – проект Центра созерцательной науки и этики, основанной на сострадании Университета Эмори SEE, и каждый сотрудник внес вклад в разработку программы, причем многие довольно существенный. Разработкой СЭЭ-обучения с самого начала руководил Лобсанг Тензин Неги, исполнительный директор центра. С самого начала на программу также повлиял вклад Брендана Озава-де Сильва, заместителя директора по вопросам СЭЭ-обучения, ставшего главным соавтором доктора Неги в написании концепции и руководившего составлением учебного плана и другими аспектами программы. Мы также выражаем особую благодарность

за невероятный вклад Кэрол Бэк, Тимоти Гаррисону, геше Дадулу Намгьялу, Тиралин Фрейзер, Тсондуе Сампхелу, Линди Сеттевендеми, Тензину Сонаму и Кристе Тинари. Они проделали основополагающую работу в разработке СЭЭ-обучения. Мы также благодарны за руководство и поддержку консультативному совету центра, в котором представлены все факультеты университета, и в особенности двум его сопредседателям – Гари Хауку и Роберту Полу. Мы также очень благодарны всему сообществу Университета Эмори за бесценную поддержку, в том числе администрации президента Клер Стерк, декану Эмори колледжа Майклу Эллиоту и многим другим подразделениям и отделам университета, которые участвовали в создании, организации и текущей работе центра.

Наконец, мы приносим глубочайшие благодарности Его Святейшеству Далай-ламе, без которого этот проект был бы невозможен, за вдохновляющее видение и постоянную поддержку, в том числе поддержку Офиса Его Святейшества Далай-ламы в Дхарамсале и тибетских представительств по всему миру. СЭЭ-обучение – это во многом кульминация отношений между Далай-ламой и Университетом Эмори за последние 20 с лишним лет, основанная на видении межкультурного и междисциплинарного сотрудничества на благо человечества. Далай-лама неустанно заботится о распространении базовых человеческих ценностей и того, что он называет «светской этикой», на всех уровнях общества, следуя видению «образования для тела и ума». Программа СЭЭ-обучения должна быть примером возможностей этого дальновидного и универсального подхода. Далай-лама также сыграл ключевую роль в проекте, лично найдя и обеспечив стартовое финансирование программы СЭЭ-обучения, без которого наша работа была бы невозможна. Мы безмерно благодарны фонду «Гаден Пходранг» Далай-ламы, фонду «Йеше Кхорло» и Фонду Пьера и Памелы Омидьяр за щедрую финансовую поддержку. Финансирование, предоставленное этими тремя организациями, позволило создать Центр созерцательной науки и этики, основанной на сострадании в Университете Эмори, а затем позволило Центру начать разработку и глобальное внедрение программы СЭЭ-обучения. Мы также глубоко благодарны за щедрую поддержку, оказанную Фондом семьи Уолтон и Фондом Робинс, а также Лекси и Роберту Потамкиным. Мы поражены верой в потенциал СЭЭ-обучения, о которой свидетельствуют эти щедрые знаки поддержки, и надеемся, что они принесут значительную пользу многим будущим поколениям.

С благодарностью,
команда проекта СЭЭ-обучения

Введение

Социальное, эмоциональное и этическое (СЭЭ) обучение – это одновременно международная программа, разработанная для развития социального, эмоционального и этического обучения в начальной и средней школе по всему миру, а также концепция, которую можно применять на всех уровнях образования, включая высшее и профессиональное обучение. Программа СЭЭ-обучения основана на представленной в настоящем документе концепции СЭЭ-обучения, появившейся благодаря нескольким первопроходцам, исследователям и педагогам, которые творчески и вдумчиво исследовали вопрос способности образования принести процветание нынешнему и будущим поколениям. Концепция основана на инновационных исследованиях общества Социального и эмоционального обучения (СЭО), которые показывают, что управление эмоциями, сострадание к себе и навыки межличностного общения улучшают учебные результаты и личное благополучие ребенка на переломных этапах его развития.

В этой главе дан обзор концепции СЭЭ-обучения и описана его общая структура. В последующих главах подробно рассматривается каждый компонент концепции. Затем следует раздел о ее применении и словарь терминов. Программа СЭЭ-обучения включает не только концепцию, но и основанный на этой концепции учебный план, показывающий, как материал и структура концепции могут быть использованы для создания ряда конкретных уроков (называемых учебными занятиями), которые постепенно развивают понимание и навыки учеников. Программа также содержит ресурсы, необходимые учителю для подготовки, тренировки, реализации и оценки. Учебный план представлен в нескольких версиях, адаптированных для разных возрастных групп, и оформлен отдельным документом, как и другие ресурсы для применения программы СЭЭ-обучения.

Светский подход к этике

СЭЭ-обучение задумано как система, которую можно применять во всех странах и культурах, в религиозных и нерелигиозных школах. Ее подход к этике основан не на какой-либо конкретной религиозной, культурной или этической традиции, а на идее «светской этики» – неконфессиональном подходе к универсальной этике, который могут люди любого вероисповедания и те, кто не придерживается никакой религии. Цель СЭЭ-обучения – способствовать не только «эмоциональной грамотности» учеников, но и их «этической грамотности». Под «этической грамотностью» следует понимать не соблюдение определенных навязанных извне этических правил, но воспитание навыков и понимания, поддерживающих поведение, приносящее благополучие самому человеку и другим людям. Несколько первопроходцев размышляли о возможностях и перспективах такого подхода к этике, о том, что он может принести нашему обществу и миру, и тем самым оказали значительное влияние на представленную систему. Наиболее выдающийся из них – Его Святейшество Далай-лама, который призывает к целостному подходу в образовании, обучающему не только традиционным академическим предметам, но и благожелательному и этическому мышлению, опирающемуся на базовые общечеловеческие ценности, к которым можно прийти на основании здравого смысла, общего опыта и науки. Работы и рассуждения Далай-ламы о светской этике и ее применении в образовании основаны на более чем четырех десятилетиях диалогов с выдающимися учеными, педагогами и лидерами мировых религий. В последние годы эти рассуждения были развиты многими мыслителями из самых разных областей знания. Кроме того, Далай-лама более двадцати лет общается с Университетом Эмори. Это общение посвящено развитию межкультурного и междисциплинарного сотрудничества и привело к появлению инновационных исследований в таких областях, как наука сострадания. Основной целью этого общения было воплощение идеи Далай-ламы и Университета об образовании сердца и ума.

Мысль, что воспитание базовых общечеловеческих ценностей может принести пользу себе и другим, становится все более популярной, по мере того как исследования демонстрируют связь между этическими ценностями и мировым процветанием. Во Всемирном докладе ООН о счастье за 2016 год есть глава о светской этике, где говорится, что «мы должны оценивать прогресс человечества тем, насколько люди довольны своей жизнью – преобладанием счастья и, наоборот, отсутствием страданий... во всех наших действиях мы должны искренне стремиться к счастью для всех, кого эти действия могут касаться, и мы должны воспитывать в себе отношение безусловной доброжелательности». Отчет далее приводит утверждение Далай-ламы, что «нам необходим подход к этике, который был бы одинаково приемлем как для религиозных, так и для нерелигиозных людей. Нам нужна светская этика»¹.

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

В соответствии с такими подходами концепция этики, отраженная в предложенной здесь системе, основана на инклюзивной позиции, никоим образом не противостоящей какой-либо религии. Она опирается на здравый смысл, общий опыт и науку, построенную на фундаменте общечеловеческих ценностей и взаимозависимости. Как уже было отмечено, СЭЭ-обучение должно стать базовой системой, которая может иметь множество применений. Так, помимо стандартной программы СЭЭ-обучения могут возникнуть основанные на ней различные индивидуализированные программы, каждая со своими особенностями, которые наилучшим образом отвечают потребностям и обстоятельствам обучающихся. Тогда как многие пользователи, скорее всего, захотят сохранить в своих программах нерелигиозные категории и практики, представленные в концепции СЭЭ-обучения, некоторые могут решить применять СЭЭ-обучение так, чтобы оно основывалось на религиозных и культурных ценностях определенной школы или сообщества.

Так как СЭЭ-обучение стремится опираться в своем подходе на общий опыт, здравый смысл и науку, оно также обращается к опыту ученых и исследователей в области психологии, педагогики и нейронауки, которые изучают природу базовых общечеловеческих ценностей и просоциальных эмоций и способностей, а также возможности обучения им и их возвращения. СЭЭ-обучение также использует опыт преподавателей и учителей, которые уже опробовали программы СЭЭ-обучения с детьми разного возраста в школах нескольких стран. Этот опыт показывает, что представленный здесь подход обладает большими возможностями с точки зрения как его пользы, так и его применимости в различных образовательных ситуациях.

СЭЭ-обучение основано на идее, которая находит все больше поддержки в различных кругах, о том, что образование может и должно быть дополнено воспитанием ценностей и способностей, которые приносят больше счастья как отдельным людям, так и обществу в целом. Все больше исследований показывает, что было бы недальновидно ориентироваться в образовании только на развитие когнитивных способностей и игнорировать так называемые «гибкие навыки», такие как эмоциональный и социальный интеллект, способность к сотрудничеству и взаимодействию с другими, способность к конструктивному решению конфликтов при их возникновении. Лауреат Нобелевской премии по экономике Джеймс Хекман, поддерживающий включение гибких навыков в образование, приводит в пример исследование, подтверждающее, что успех в жизни зависит от этих гибких навыков, которые так же важны, как результаты тестов на когнитивные способности². Все больше работодателей из разных сфер признают важность проверки гибких навыков при найме сотрудников.

Цель СЭЭ-обучения – создание инклюзивной и всеохватывающей системы, которую

² Heckman, James J. and Tim D. Katuz. Hard Evidence on Soft Skills. National Bureau of Economic Research, June 2012.

можно применять в любой образовательной среде на всех уровнях образования для обучения социальным, эмоциональным и этическим навыкам, подобно тому, как обучают математике, иностранным языкам, науке и любому другому академическому предмету. Система учитывает важность практического применения теоретических знаний и разработана таким образом, чтобы служить теоретическим и практическим руководством при внедрении светской этики в конкретном классе. При этом она остается достаточно широкой, чтобы отдельные учителя и школы могли применять подходы к обучению светской этике, соответствующие их собственной культуре, потребностям и способностям их учеников, а также уникальным возможностям и проблемам, характерным для их ситуации.

В соответствии с этим подходом СЭЭ-обучение не должно способствовать продвижению моральных установок какой-либо конфессии, заслонять или брать на себя роль семьи и культуры в помощи детям при конструктивном решении жизненных проблем. СЭЭ-обучение приносит наибольшие плоды, когда образовательная работа в классе воспроизводит образовательную работу родителей и общества в целом и пользуется их поддержкой. Хотя система СЭЭ-обучения предоставляет структуру для содержания образовательных программ, она также основана на идее, что подлинное воспитание социальных, эмоциональных и этических навыков зависит не только от учебной программы, но и от окружения, в котором осуществляется обучение.

Связь с социальным и эмоциональным обучением (СЭО) и характерные особенности СЭЭ-обучения

Концепция СЭЭ-обучения основана на инновационных исследованиях в области Социального и эмоционального обучения (СЭО) и других образовательных инициативах, нацеленных на целостное образование в школах. Люди, знакомые с трудами Дэниела Гоулмана в области эмоционального интеллекта или пяти наборов навыков, установленных Совместной программой для развития академического, социального и эмоционального обучения (CASEL – Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning)³, несомненно, найдут сходство между этими подходами и концепцией СЭЭ-обучения. Кроме того, большое влияние на концепцию СЭЭ-обучения оказала книга Дэниела Гоулмана и Питера Сенге «Три центра внимания: Новый подход к обучению» (The Triple Focus: A New Approach to Education). Школы, в которых уже существуют программы СЭО, могут применить программу СЭЭ-обучения для дополнения существующих программ. Но для понимания СЭЭ-обучения знания СЭО не требуются.

Концепция СЭЭ-обучения основана на новаторской работе, проделанной сообществом СЭО, но развивает и добавляет компоненты, которых часто не хватает СЭО и которые предлагают некоторые основатели СЭО. Прежде всего это упор на развитие навыка

³ <http://www.casel.org/social-and-emotional-learning/core-competencies/>

внимания. Внимание – фундаментальный навык, влияющий на все аспекты обучения. Несмотря на это, развитие внимания практически никогда не входит в перечень целей образования. Как пишет Гоулман, «будучи существенным элементом, помогающим детям лучше работать со своим внутренним миром и учиться, тренировка внимания представляется очевидным следующим шагом для СЭО»⁴.

Кром того, по сравнению с СЭО СЭЭ-обучение уделяет больше внимания этике. Как уже отмечалось, это этика, основанная не на какой-либо конкретной культуре или религии, но на базовых общечеловеческих ценностях, таких как сострадание. СЭЭ-обучение помогает исследовать преимущества доброты и сострадания, учащиеся овладевают материалом и практиками, дающими прочные навыки заботы о себе и других людях. Все больше научных исследований подтверждают мысль, что состраданием и заботой человек не только помогает другим людям, но и укрепляет собственное физическое и эмоциональное здоровье. Влияние такого отношения к людям на благосостояние общества очевидно. Гоулман подчеркивает отсутствие этого важного компонента образования в школах: «Недостаточно знать, что думают и чувствуют другие люди; мы также должны заботиться о них и быть готовыми им помочь. Я думаю, что это жизненно важный навык как для детей, так и для взрослых, и добавление его к СЭО было бы важным следующим шагом для школ»⁵.

В-третьих, СЭЭ-обучение включает последние достижения в области исследования и лечения [эмоциональных] травм, которые позволяют учителям и ученикам наиболее эффективно и безопасно исследовать эмоции, саморегуляцию и рефлексивные практики. Исследование осуществляется через призму устойчивости, учитывающую сильные стороны учеников, подходящую для всех учеников, независимо от того, пережили они травму или нет. Так как все ученики да и все люди в целом в той или иной мере испытывают чувство безопасности и угрозы, всем ученикам будет полезно узнать о нервной системе и о том, как управлять стрессом при помощи телесных практик и развития «телесной грамотности». Практики дают ученикам готовые инструменты для преодоления стресса и могут быть использованы на ежедневной основе, снижая гипер- и гипоактивность и помогая им лучше подготовиться к обучению. Эти инструменты очень популярны как среди учителей, так и среди учеников и служат важной основой для последующего развития эмоциональной осознанности и концентрации внимания. СЭЭ-обучение также основано на признании того, что устойчивость можно развивать на личном, межличностном, социальном и культурном уровне и что целостный подход, учитывающий существование отдельных людей в системах и их влияние на системы, поможет найти наиболее долгосрочные и благотворные решения.

⁴ Goleman and Senge, *The Triple Focus: A New Approach to Education* (Florence, Mass: More Than Sound, 2015), p. 27.

⁵ Goelman and Senge, *The Triple Focus*, p. 30

Наконец, СЭЭ-обучение делает акцент на развитии понимания взаимозависимости и системного мышления. В нашем все более динамическом и глобализованном мире как личный успех, так и этическое действие требуют многосторонней оценки взаимосвязей, систем и сложности. Все больше школ признают необходимость в подготовке «глобального гражданина», способного ориентироваться во все более усложняющемся мире с чувством ответственности, способствуя собственному процветанию и процветанию других людей. СЭЭ-обучение одновременно включает в себя эксплицитное обучение системному подходу и применяет системный подход в своих программах. Системный подход, то есть подход, подразумевающий, что мы существуем во взаимозависимых системах и испытываем на себе их влияние, – это логичный следующий шаг для программ, призванных помогать ученикам в овладении практиками заботы о себе и других.

Применяя системное мышление и признавая важность воспитания устойчивости на культурном, структурном, межличностном и личностном уровнях, СЭЭ-обучение также вносит важный вклад в проблему равенства. Равенство подразумевает, что у людей должны быть равные возможности на успех и выполнение базовых требований к выживанию и процветанию в наших обществах и что системы должны учитывать этот принцип, гарантируя, что ни одна группа не окажется в невыгодном положении и что такое неравенство не будет системно воспроизводиться. Проблема равенства приобретает все большее значение в образовании как одна из областей повышенного общественного внимания. Целенаправленное решение вопросов равенства, однако, часто не идет дальше уровня стратегических решений, оставляя без внимания вопросы реализации и поддержания структурных изменений. Согласно концепции СЭЭ-обучения, для реализации и поддержания долгосрочных структурных изменений, повышающих благополучие общества и всех его членов, необходимо обратить внимание на воспитание базовых человеческих ценностей, таких как признание того, что все мы часть единого человечества, и признание взаимозависимости. Демонстрируя, как структуры, обеспечивающие равенство или допускающие неравенство, связаны с культурными и базовыми человеческими ценностями, СЭЭ-обучение предлагает подход к рассмотрению основных причин неравенства и его воспроизведения, который затрагивает учеников и который можно исследовать совместно с ними.

Три измерения и три области

СЭЭ-обучение основывается на трех измерениях, охватывающих виды знаний и навыков, которые оно стремится воспитать в учениках: 1) осознанность, 2) сострадание и 3) вовлеченность. Кроме того, эти три измерения могут быть исследованы в следующих трех областях: 1) личности, 2) общества и 3) системы. Концепция СЭЭ-обучения отталкивается от основанной на доказательствах работы СЭО и перекликается с моделью, предложенной в книге «Три центра внимания» Гоулмана и Сенге: акцент на себе, акцент на других, акцент на взаимосвязях и системах.

Три измерения СЭЭ-обучения, а именно осознанность, сострадание и вовлеченность, тесно связаны друг с другом и поэтому могут быть представлены как пересекающиеся. К каждому из них относится набор конкретных навыков, которым можно обучить отдельно, но которые более понятны в общем контексте (см. рис. 1).

Конструктивное действие, индивидуальное или коллективное, прежде всего требует от человека осознания вопроса или проблемы. Затем необходимы неравнодушие и эмоциональная вовлеченность, мотивирующие человека к действию. Наконец, человек должен владеть искусными методами.

Именно триада осознанности, сострадания и искусных методов может принести наиболее благотворные результаты для самого человека и окружающих.

Данная структура перекликается с моделью «голова, руки, сердце». СЭЭ-обучение разбивает все феномены по этим трем измерениям, чтобы помочь ученикам овладеть каждым сначала индивидуально, а затем в коллективе. В разделах настоящей главы кратко рассматриваются три области и три измерения. Более подробное описание дается в главах 4-6, где тщательно исследуются отдельные области.

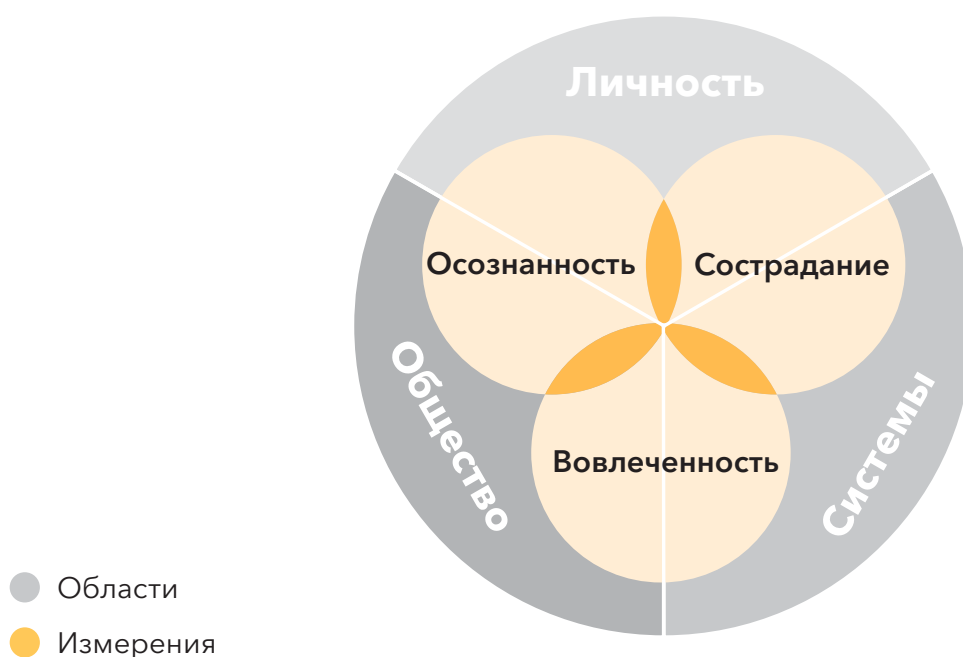


Рис. 1. Области и измерения

Сострадание

Концепция СЭЭ-обучения основана на принципе сострадания, который лежит в центре трех измерений СЭЭ-обучения. К состраданию относится воспитание понимания единства себя, других людей и человечества в целом благодаря доброте, эмпатии и озабоченности счастьем и страданием. Так как ценности СЭЭ-обучения опираются не на предписания, а на личное осознание и понимание, то и для воспитания сострадания и доброты недостаточно одних только слов о том, что ученики должны вести себя сострадательно. Критическое мышление играет решающую роль в измерении сострадания. Однако годится не любая форма критического мышления, а лишь устремленная к пониманию личных потребностей, желаний и ценностей самого человека и окружающих. Такое критическое мышление подразумевает способность распознавать то, что приносит долговременное благополучие. Когда такое мышление распространяется за пределы области личного, оно включает способность распознавать потребности других людей и в конечном счете признавать нашу принадлежность к единому человечеству в глобальном смысле.

Два других измерения во многом поддерживают измерение сострадания: осознание собственных психических состояний и психической жизни других людей, особенно их переживаний счастья или страдания, необходимо для развития сострадания к себе и другим, а осознание взаимосвязей и более широких систем, в которых существуем мы и

другие люди, необходимо для эффективной вовлеченности нас как глобальных граждан, руководствующихся состраданием. Так же необходимо изучить существующие практики вовлеченности и навыки, необходимые для сострадания, ориентированного в форме заботы о себе либо на окружающих, либо на более широкое общество, чтобы затем с их помощью выражать и развивать сострадание и заботу.

Туптен Джинпа, известный исследователь в области сострадания и разработчик программы развития сострадания в Стэнфордском университете, определяет сострадание как «чувство заботы, возникающее, когда мы сталкиваемся со страданием другого человека и чувствуем, что хотим избавить его от этого страдания»⁶. Туптен Джинпа далее отмечает, что «сострадание открывает возможность ответа на страдание пониманием, терпением и добротой вместо, к примеру, страха или отвращения... Сострадание связывает чувство эмпатии с актами доброты, щедрости и другими способами выражения альтруистических наклонностей человека»⁷.

Очень часто сострадание ошибочно считают слабостью – человек якобы позволяет другим людям добиваться желаемого за свой счет или даже допускает в отношении себя травлю и другое плохое поведение. В СЭЭ-обучении, однако, сострадание всегда понимается как бесстрашное сострадание. Оно отнюдь не подразумевает слабости или неспособности сопротивляться несправедливости; наоборот, оно представляет собой позицию заботы и интереса по отношению к другим людям, проистекающую из большой внутренней силы и укрепляющую ее. Так как этика касается способов поведения и взаимодействия с другими людьми, ученые признают, что внимание к другим людям и их опыту благополучия и страдания лежит в основе этической мысли⁸.

В центре СЭЭ-обучения стоит понимание сущности сострадания и того, как добиться более глубокого понимания этой сущности среди учеников, учителей и всех участников образовательной среды. В идеале сострадание должно присутствовать на всех стадиях СЭЭ-обучения. Сострадание задает изначальный контекст СЭЭ-обучению и тому, как оно внедряется и преподается в образовательной среде; сострадание определяет содержание каждого преподаваемого навыка и задает ему контекст, сострадание олицетворяет долгосрочную цель, к которой стремится СЭЭ-обучение, – чтобы все учебное сообщество ежедневно проявляло и воплощало сострадание, способствуя процветанию отдельных личностей, всего сообщества и в конечном счете всего мира.

Чтобы личные навыки, предлагаемые СЭЭ-обучением, вызвали глубокий отклик в учениках и образовательной среде, сострадание должно стать осознанной позицией

⁶ Jinpa, Thupten. A fearless heart: How the courage to be compassionate can transform our lives (Avery, 2016), xx.

⁷ Jinpa, A fearless heart, xx.

⁸ См., например, работы Ричарда Шведера и Уолтера Синотт-Армстронга по культурной психологии и моральной психологии; в других областях эту точку зрения выражали Мартин Бубер, Эммануэль Левинас, Артур Шопенгауэр и др.

в школах, внедряющих СЭЭ-обучение. Когда учителя, родители и другие участники образовательного сообщества подадут пример сострадательного поведения как в том, что они делают, так и в том, как они относятся к ученикам и друг другу, такая позиция становится частью общей образовательной среды. Сострадание как общепризнанная ценность сообщества помогает учителям поддержать склонность к нему у учеников.

Широко известно, что условия образовательной среды могут в значительной мере влиять на результаты учеников. В СЭЭ-обучении учителям и администраторам рекомендуется также лично исследовать концепции и практики, описанные в настоящей системе, чтобы укреплять хорошие взаимоотношения с другими людьми и самим становиться воплощением тех принципов, которые они преподают ученикам. Если в школе ведется СЭЭ-обучение, но учителя, руководители и школьные структуры лишь в ограниченной мере вобрали в себя ценности, навыки и основные принципы СЭЭ-обучения, ученики увидят это несоответствие и им будет сложнее изучать и интернализировать преподаваемые материалы. В недавно вышедшем обзоре атмосферы в школах отмечаются преимущества благоприятной атмосферы, включающей снижение насилия, пресечение травли и создание лучших условий для обучения. В обзоре говорится: «Процесс преподавания и обучения подразумевает отношения. Модели норм, целей, ценностей и взаимодействий, определяющие отношения в школах, – существенная составляющая образовательной атмосферы. Один из важнейших аспектов отношений в школах – чувство связи человека с другими людьми. С психологической точки зрения отношения – это не только отношение к другим, но и отношение к себе, то, как мы к себе относимся и о себе заботимся»⁹.

Исследования показали, что ранимые, впечатлительные дети хуже учатся в неблагоприятной атмосфере и лучше в благоприятной¹⁰. Все больше исследований также демонстрирует благотворное влияние доброты и заботы на выработку гормона стресса и работу иммунной системы у детей и даже животных¹¹. В том, что касается результатов обучения и физического здоровья, сострадание и доброта в образовательной среде имеют существенное значение.

⁹ Thapa, A., Cohen, J., Higgins-D'Alessandro, A., & Guffey, S. (2012). School climate research summary: August 2012. School Climate Brief, 3, 1-21.

¹⁰ Bakermans-Kranenburg MJ, van IJzendoorn MH. Research Review: genetic vulnerability or differential susceptibility in child development: the case of attachment. J Child Psychol Psychiatry. 2007 Dec;48(12):1160-73.

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

Осознанность

К измерению осознанности относится воспитание тонкого, личного понимания мыслей, чувств и эмоций. Оно связано со способностью воспринимать внутренние и внешние феномены во всей их сложности, в том числе собственную внутреннюю жизнь, присутствие и потребности других и взаимосвязанность как характеристику собственной жизни и систем, в которых человек существует. Воспитание такого рода осознанности требует практики и оттачивания внимания, считающегося в системе СЭЭ-обучения навыком, который можно воспитывать как любой другой навык. Учась обращать внимание на собственные внутренние состояния, присутствие других, на более широкие системы, можно развить то, что Гоулман называет «вниманием к внутреннему, иному и внешнему»¹².

Вовлеченность

Человек может осознавать необходимость или возможность проявлять заботу или участие, может испытывать эти чувства, но быть способным к искусным действиям и эффективной вовлеченности. Поэтому третье измерение СЭЭ-обучения – вовлеченность. К измерению вовлеченности относятся методы, которыми на практике воплощается то, что было достигнуто в измерениях осознанности и сострадания. Это измерение связано с обучением поведению и возведением в привычку установок, склонностей и навыков, способствующих благополучию личности, общества и коллектива. К нему относятся практики саморегуляции в личной области; социальные навыки и навыки общения с другими людьми в общественной области; а в системной области – вовлеченность в качестве глобального гражданина, осознающего наличие более широких систем и действующего в рамках этих систем сознательно и с состраданием.

Три области

Приняв сострадание за основу, на которой строится СЭЭ-обучение, эта стадия помогает ученикам с большей осознанностью подходить к своим физическим и вербальным действиям и отказаться от действий, приносящих вред им самим и другим. Это ведет к первой области СЭЭ-обучения – области личности, в которой основное внимание уделено заботе о себе. Вторая область – область общества, развивает то, на чем было сконцентрировано внимание в первой, поощряя у учеников осознанность в отношении существования других людей, эмпатию и сострадание к ним, развитие эффективных навыков межличностного общения. Наконец, область систем ориентирована на помощь ученикам в развитии видов осознанности, ценностей и навыков, относящихся к более широким сообществам и миру в целом, чтобы они ответственно принимали решения и становились успешными глобальными гражданами.

¹² Daniel Goleman and Peter Senge. The Triple Focus.

Область личности

СЭЭ-обучение должно помогать ученикам на личном уровне в их взаимоотношениях друг с другом, в отношениях внутри семьи и в исполнении роли глобальных граждан, принимающих ответственные решения, которые приносят пользу самому гражданину и другим. Хотя все три области можно рассматривать отдельно и в любом порядке, области общества и системы во многом опираются на область личности. Чтобы ученики могли научиться заботиться о других и принимать сложные этические решения, они также должны научиться заботиться о себе. Если они хотят научиться вниманию к потребностям других людей и более широкого сообщества, вплоть до всемирного, они должны уметь заботиться о собственных потребностях и внутренней жизни. В контексте СЭЭ-обучения это означает развитие эмоциональной грамотности и соответствующих вспомогательных навыков, таких как внимание. Существует множество аспектов эмоциональной грамотности. В их числе способность распознавать и определять эмоции, связывать эмоции с более широким контекстом, в том числе собственными потребностями, развивать интуицию в отношении воздействия эмоций и успешно ориентироваться в эмоциях. В конечном счете эмоциональная грамотность позволяет ученикам воздерживаться от реактивного и импульсивного поведения, которое может навредить им самим и другим людям, вместо этого сохраняя спокойствие ума, необходимое для принятия взвешенных решений, которые наиболее соответствуют их собственным долгосрочным интересам. Поэтому эмоциональная грамотность является важнейшим навыком, определяющим способность ученика добиться процветания.

Область общества

Эмоциональная грамотность и способность к саморегуляции – навыки несомненно крайне полезные для учеников во время обучения и в повседневной жизни. Однако ввиду социальной природы людей не менее важен навык общения с другими. Хотя в прошлом эта способность считалась врожденной и неизменной, согласно современным научным исследованиям, просоциальные качества можно развить при помощи образования, рефлексии и целенаправленной практики. Среди результатов такого развития – заметные изменения мозга, тела и поведения и сопутствующая польза для физического, психического и социального благополучия. Исходя из накопленных данных, очевидно, что образование, цель которого – помочь детям преуспеть, должно давать ученикам не только навыки саморегуляции, но и навыки, необходимые для успешного существования в обществе. В этом контексте слово «общество» относится к непосредственному межличностному взаимодействию.

Область систем

Мы не только взаимодействуем друг с другом один на один. В нашем все более усложняющемся мире одного лишь сострадания недостаточно для достижения конечной цели – эффективного этического взаимодействия с миром. Сострадание должно быть

подкреплено умением принимать ответственные решения, основанные на понимании более широких систем, в которых мы живем. Без знаний того, как рассмотреть ситуацию с разных точек зрения или оценить ход событий и его возможные последствия в будущем, даже действия, основанные на доброте, могут привести к неожиданным отрицательным последствиям. Мир, в котором ученики взрослеют, становится все более сложным, глобальным и взаимозависимым. Проблемы, стоящие перед сегодняшними и будущими поколениями, имеют широкий масштаб, а их решение потребует нового мышления и подхода – сотрудничества, междисциплинарности и системности.

Системное мышление дает важный новый метод решения проблем, особенно значимый для современного мира. Вместо того чтобы пытаться свести сложные ситуации к одной

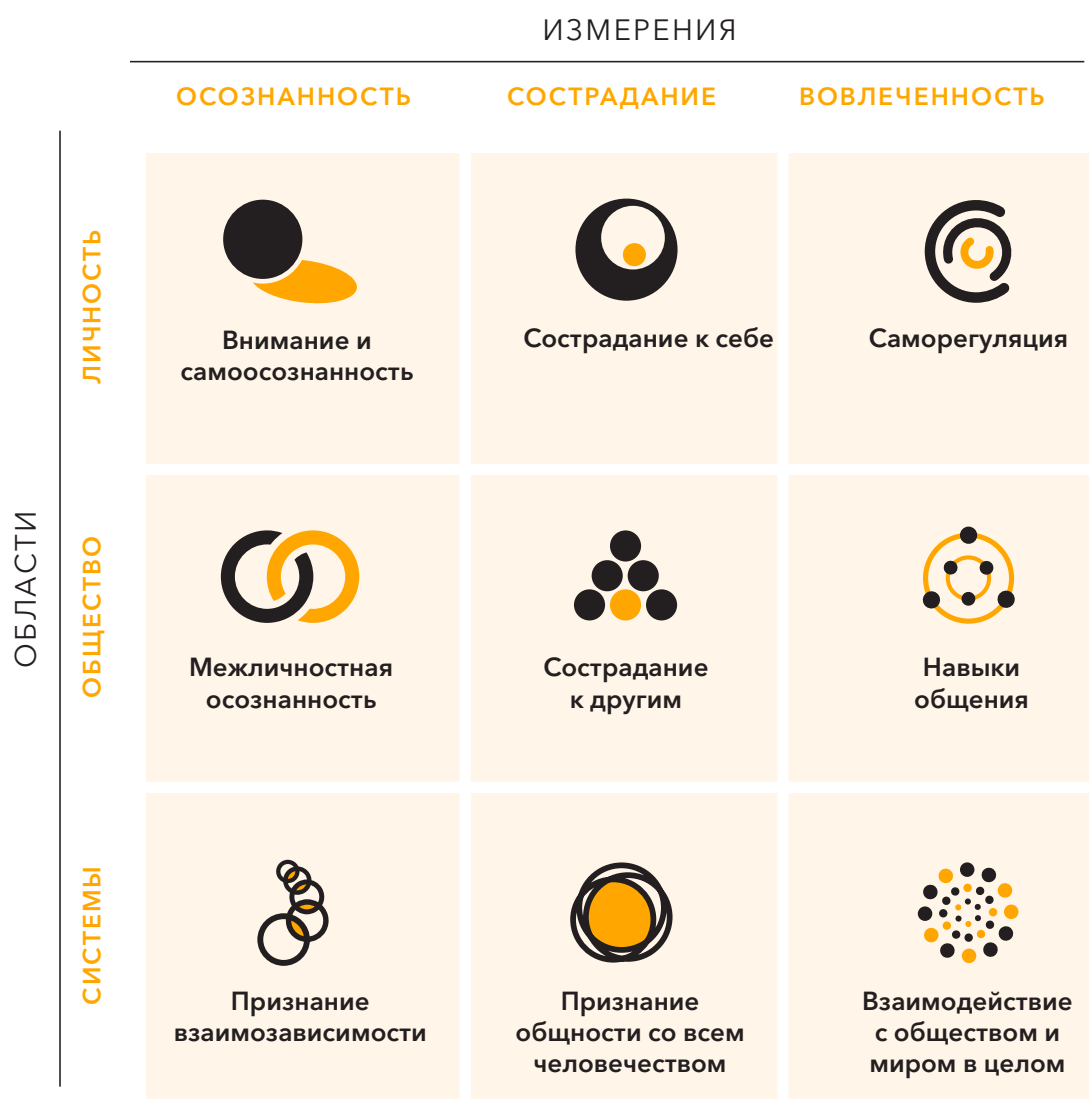


Рис. 2. Девять компонентов областей и измерений. Три измерения и три области СЭЭ-обучения можно объединить в таблицу, так что получится девять компонентов.

проблеме и затем решать эту проблему изолированно, что часто бывает неэффективно или эффективно только на короткое время, системное мышление предлагает способ постановки вопроса, ориентированный на понимание причин и условий проблемы с учетом контекста и рассмотрение компонентов и процессов самой системы для решения не только текущей проблемы, но и ее возможных последствий в будущем. Этот подход и то, как его можно исследовать с учениками различных возрастных групп, более подробно рассматривается в следующей главе, посвященной системам и системному мышлению.

Три измерения и три области можно представить в виде таблицы (см. рис. 2). Так как каждое измерение можно исследовать в каждой области, таблица состоит из девяти компонентов. Для облегчения понимания каждому компоненту также дано свое название.

В некоторых случаях в СЭЭ-обучении имеет смысл применять линейный подход, потому что некоторые темы опираются на другие и в определенной степени зависят от них. Так, например, прогресс в области личности, например, достижение определенной степени эмоциональной грамотности, служит основой для перехода к областям общества и систем, где грамотность, приобретенная учениками в результате исследования собственных эмоций, может быть применена во взаимодействии с другими людьми и более широкими системами. Подобным образом навыки, приобретенные в измерении осознанности, могут быть применены и развиты при переходе к измерениям сострадания и вовлеченности. Однако не всегда следует придерживаться строго линейного подхода, так как основное внимание должно быть уделено развитию способностей во всех девяти компонентах и все они в значительной мере взаимосвязаны.

Педагогическая модель

Три уровня понимания

В СЭЭ-обучении также применяется педагогическая модель, в которой учеников направляют в их движении через три уровня понимания, по мере того как они все лучше овладевают основами каждого навыка (см. рис. 3), потому что развитие сильных черт характера и ценностей требует не только приобретения знаний, но и понимания этих знаний на личном уровне с глубокой их интернализацией. На первом уровне, приобретения знаний, ученики учатся слушая, читая и переживая. Этот уровень дает базовую информацию о навыках и соответствующий опыт и помогает им развить глубокое понимание каждого навыка.



Рис. 3. Педагогическая модель

Этот уровень знания хотя и существенен, но недостаточен, потому что знание еще не стало личным. Учеников следует направлять к использованию критического мышления для детального и многостороннего изучения предложенных тем в приложении к собственным жизненным ситуациям, чтобы они могли достигнуть второго уровня – решающего озарения. Речь идет о моментах озарения, когда ученик связывает полученные знания с собственной жизнью и существованием. На этом уровне знание не просто приобретено, оно изменило взгляд на мир; оно стало собственным знанием ученика. В каждом учебном занятии в программе СЭЭ-обучения заложены несколько практик осознанности, направленных на последующее приобретение новых взглядов.

Новые взгляды могут быть поначалу неустойчивыми, и, чтобы они стали сильными сторонами характера и личными качествами в самом глубоком смысле, к ним необходимо возвращаться неоднократно. Поэтому учителям рекомендуется помогать ученикам в укреплении осознанности при помощи упражнений на размышление, также содержащихся в этой программе. Все это постепенно приводит к обретению воплощенного понимания. Критическое мышление облегчает приобретение знания на каждом из этих уровней понимания.

Данная педагогическая модель предполагает собственное исследование учеников, а не выполнение прямых указаний. Роль учителя в СЭЭ-обучении чаще заключается в том, чтобы направлять учеников, а не указывать им, что делать. Учеников поощряют думать самостоятельно и задавать вопросы. Это единственный путь для продвижения по трем уровням понимания.

Ключевые направления обучения

Для того чтобы ученикам было легче приобретать и усваивать знания и навыки на каждом из трех уровней понимания, система СЭЭ-обучения определяет четыре ключевые направления обучения (см. рис. 4). Эти ключевые нити обучения представляют собой педагогические компоненты, открывающие возможности для исследования, критической оценки и интернализации различных тем и навыков, предложенных СЭЭ-обучением. Их также называют нитями обучения, потому что они должны прослеживаться в каждом элементе программы, пронизывать собой всю программу в целом, позволяя накапливать и углублять знания и понимание на прочной основе.

Первое из ключевых направлений обучения – критическое мышление, составляющее существенную часть СЭЭ-обучения на каждом его этапе. В контексте СЭЭ-обучения критическое мышление можно понимать как исследование и изучение вопросов и опыта при помощи логического мышления, многостороннего рассмотрения, диалога, спора и других способов достижения более глубокого и тонкого понимания. Критическое мышление существенно для СЭЭ-обучения, потому что эмоциональная и этическая грамотность, воспитываемые программой, не могут быть навязаны извне или сверху, но должны возникать и развиваться на основе твердого личного понимания в согласии



Рис. 4. Ключевые направления обучения

с личным опытом и реалиями окружающего мира. Поэтому критическое мышление как ключевое направление СЭЭ-обучения подталкивает учеников к исследованию сущности убедительного аргумента и выстраиванию обоснованных рассуждений, учит задавать правильные вопросы, а не стремиться получить правильный ответ. Критическое мышление также воспитывает у ученика эпистемологическое смирение: признание того, что он может ошибаться; осознание, что его собственное знание всегда будет неполным и ограниченным и может пополняться за счет других источников информации и точек зрения; признание того, что его собственные взгляды могут развиваться и меняться с течением времени. Это, в свою очередь, облегчает способность вступать в диалоги, обсуждения или споры, исключив эмоциональную реакцию, которая может затруднить эти виды деятельности, делая человека слишком привязанным к собственной точке зрения или не давая увидеть возможности для расширения своих знаний.

Второе ключевое направление обучения – рефлексивные практики. Рефлексивные практики – это упражнения, в которых ученики последовательно и структурированно обращают внимание на внутренний опыт, чтобы развить более глубокое личное понимание и интернализировать навыки и темы, которые они изучают. Их можно назвать практиками от первого лица в том смысле, что ученики стремятся к непосредственному переживанию аспектов материального существования, открывающихся благодаря вниманию, наблюдению и рефлексивному изучению. К ним могут относиться такие практики, как наблюдение за ощущениями в теле, дыханием, преходящей природой мыслей и эмоций и влиянием, которое оказывают некоторые эмоции на тело и сознание. Рефлексивные практики внимания служат основой для второй категории рефлексивных практик, предполагающих анализ и критическое мышление, например, размышления над определенной темой с удержанием сосредоточения и рассмотрением ее с различных углов зрения. Рефлексивные практики – ключевые инструменты для обогащения приобретенных знаний, углубления их до уровней решающего озарения и в конечном

счете воплощенного понимания. В некоторых школах, возможно, предпочтут называть рефлексивные практики светскими созерцательными практиками, в то время как другие школы сочтут такое название неуместным, поскольку созерцательные практики иногда ассоциируются с религией. В некоторых школах предпочитают подходить к таким практикам как к занятиям, развивающим концентрацию внимания, которые способствуют когнитивному обучению и основаны на современном понимании нейронауки и развития мозга.

Третье ключевое направление обучения – научная точка зрения. Так как подход СЭЭ-обучения к этическому развитию в значительной мере опирается на воспитание эмоциональной грамотности, крайне важно, чтобы учителя и ученики постепенно развивали понимание научных исследований, касающихся эмоций и других тем, включенных в программу. В этом контексте научная точка зрения означает способы постановки вопросов, отталкивающиеся от или основанные на преобладающих научных взглядах на человека и мир, в котором он живет. В частности, некоторые темы из области биологии, психологии, нейронауки могут быть полезны для освещения материалов, предложенных системой СЭЭ-обучения. Учителя не должны быть специалистами в данных областях, в системе представлены вспомогательные материалы и дается соответствующий контекст. Программный материал будет лучше понят, а ученикам и учителям будет интереснее с ним работать, если они разберутся хотя бы в части тех научных исследований, на которых основаны предлагаемые подходы и темы. Подобно общему для всех жизненному опыту и здравому смыслу, наука помогает заложить единую основу для подхода к этике, нейтрального по отношению к любой культуре или религии. Будучи основанной на эмпирическом наблюдении, построении теорий и проверке причин и следствий, научная точка зрения как ключевое направление обучения также способствует развитию критического мышления. Она также представляет подход от третьего лица, дополняющий подход от первого лица из другого ключевого направления обучения – рефлексивных практик, что способствует достижению более всестороннего и полного понимания тем СЭЭ-обучения.

Четвертое, и последнее, ключевое направление в СЭЭ-обучении – это вовлеченное обучение. Этим термином обозначаются более осязаемые для ученика стратегии обучения и методы, требующие от него активности и участия, в отличие от подходов, при которых ученики пассивно получают материалы. К вовлеченному обучению относится обучение во взаимодействии (групповые проекты, организуемое самими учениками обсуждение, игры на взаимодействие); творческое самовыражение (изобразительное искусство, музыка, литература, театр); проекты вовлечения в сообщество (такие как проекты по оказанию услуг) и экологическое обучение (непосредственное взаимодействие с природным миром). Вовлеченное обучение дополняет другие ключевые нити обучения и позволяет ученикам прожить и дальше исследовать то, что они изучают, непосредственно, во плоти и на практике, то есть увидеть практическое

применение изученных концепций или участвовать в практиках, которые затем можно отрефлексировать. Как и в случае других ключевых направлений обучения, вовлеченное обучение облегчает ученикам продвижение по трем уровням обучения: приобретение знаний, решающее озарение и воплощенное понимание.

Цели

Каждое из трех измерений СЭЭ-обучения связано с широкой целью (см. рис. 5). Это цель, к которой ученик только стремится, и она не может служить контрольным показателем для измерения достижений ученика. Скорее она указывает направление, в котором может двигаться обучение. Помимо целей каждый компонент системы СЭЭ-обучения подразумевает основное содержание, а также соответствующие стойкие навыки. Устанавливая цели, система СЭЭ-обучения применяет модель роста, поощряя постоянное совершенствование этих навыков на протяжении всего образовательного пути ученика.

ЦЕЛИ
Осознанность Ученики становятся более внимательны и сознательны по отношению к собственным мыслям и чувствам; более внимательны к другим людям и их психической жизни; достигают большей осознанности в отношении взаимозависимости в собственной жизни и более широких системах, в которых они живут.
Сострадание Ученики возвращают навыки эмоциональной гигиены и заботы о себе, эмпатии и бесстрашного сострадания к другим, признания общей человечности в любой ситуации, ценности любого человека где-либо в мире.
Вовлеченность Ученики развивают все более сложные навыки саморегуляции, распознавая поведение, приносящее пользу или вред им самим и другим людям; развивают способность строить продуктивные и заботливые отношения с другими; способность эффективно и уверенно участвовать в жизни общества и глобального сообщества, принося пользу обществу в целом.

Рис. 5. Цели

Рис. 6. Стойкие навыки

Компонент: **Внимание и самоосознанность**

- 1 Внимание к телу и ощущениям.**
Замечать и описывать ощущения в теле, особенно те, которые связаны со стрессом и благополучием.
- 2 Внимание к эмоциям.**
Обращать внимание на эмоции и определять их вид и интенсивность при появлении.
- 3 Карта ума.**
Категоризовать эмоции в соответствии с моделями эмоций.



Компонент: **Сострадание к себе**

- 1 Понимание эмоций в контексте.**
Узнавать эмоции при их появлении и понимать их появление в контексте стоящих за ними потребностей, восприятия, точки зрения и ситуации.
- 2 Принятие себя.**
Принимать себя и свои эмоции, понимая их контекст, давая себе возможность не так строго себя осуждать.



Компонент: **Саморегуляция**

- 1 Телесное равновесие.**
Управлять телом и нервной системой, чтобы оптимизировать собственное состояние, особенно в ситуации стресса.
- 2 Контроль познания и импульсов.**
Удерживать внимание на объекте, задаче или переживании, не отвлекаясь.
- 3 Ориентирование в эмоциях.**
Конструктивно реагировать на импульсы и эмоции и вырабатывать поведение и установки, способствующие долговременному благополучию.



Компонент: **Межличностная осознанность**

- 1 Внимание к социальной реальности.**
Признавать неотъемлемую социальную природу человека, обращать внимание на присутствие других и роль, которую они играют в нашей жизни.
- 2 Внимание к общей для нас и других людей реальности.**
Признавать, что на фундаментальном уровне мы все одинаково хотим быть счастливыми и не хотим страдать, переживаем схожие эмоции и телесные состояния, обладаем схожим жизненным опытом.
- 3 Признание разнообразия и различий.**
Признавать, что разнообразие, уникальность и несходство отдельных людей и групп – это часть нашей общей реальности, учиться уважению к этим различиям и понимать, как они делают полнее нашу общественную жизнь.



Компонент: **Сострадание к другим**

- 1 Контекстуальное понимание чувств и эмоций других людей.**
Понимать чувства и реакцию других в контексте той ситуации, в которой они возникают; понимать, что другие люди, как и мы сами, испытывают чувства, вызванные их потребностями.
- 2 Понимание ценности доброты и сострадания и возвращение этих качеств.**
Ценить преимущества доброты и сострадания и целенаправленно возвращать их как часть характера.
- 3 Понимание ценности других этических склонностей и их возвращение.**
Ценить и способствовать развитию этических склонностей и просоциальных эмоций, таких как умение прощать, терпение, умение быть довольным тем, что имеешь, щедрость и скромность.



Компонент: **Навыки общения**

- 1 Эмпатическое слушание.**
Внимательно слушать, чтобы лучше понимать других и их потребности.
- 2 Искусная коммуникация.**
Общаться сострадательно, вдохновляя тем самым себя и других.
- 3 Помощь другим.**
Предлагать помощь другим согласно их потребностям и соразмерно своим способностям.
- 4 Преобразование конфликтов.**
Конструктивно реагировать на конфликты и способствовать сотрудничеству, примирению и мирным взаимоотношениям.



Компонент: **Признание взаимозависимости**

- 1 Понимание взаимозависимых систем.**
Понимать взаимозависимую природу нашего мира и методы системного мышления.
- 2 Системный контекст личности.**
Осознавать, как мы сами и другие существуем в системном контексте, как личности влияют на этот контекст и как этот контекст влияет на них.



Компонент: **Признание общности со всем человечеством**

- 1 Осознание фундаментального равенства всех людей.**
Распространять признание фундаментального равенства людей и общей принадлежности к человеческому роду не только на членов своего непосредственного окружения, но в конечном итоге на всех людей в мире.
- 2 Осознание влияния систем на наше благополучие.**
Понимать, как системы могут способствовать или препятствовать благополучию на культурном и структурном уровнях, например, продвигая положительные ценности или поддерживая спорные мнения и неравенство.



Компонент: **Взаимодействие с обществом и миром в целом**

- 1 Исследование собственной способности вызывать положительные изменения в обществе и мире.**
Признавать собственную способность вызывать положительные изменения, пользуясь собственными навыками и возможностями, лично или во взаимодействии с другими.
- 2 Участие в принятии решений на уровне общества и мира.**
Исследовать, размышлять над поиском творческих и коллективных решений проблем, затрагивающих наше собственное общество и мир в целом.



Стойкие навыки

Стойкие навыки СЭЭ-обучения можно описать как главные результаты обучения, поскольку они определяют то, в чем ученики должны совершенствоваться по мере освоения программы. Однако они отличаются от конкретных результатов обучения, привязанных к возрасту и уровню образования. Это связано с тем, что стойкие навыки – это навыки и виды знаний, к которым ученики могут возвращаться снова и снова, над которыми они могут рефлексировать и которые могут постепенно воплощать в учебном процессе и жизни в целом (см. рис. 6). В следующих главах будут описаны стойкие навыки, соответствующие каждому компоненту концепции, здесь же мы лишь приводим их перечень для информации.

В каждом компоненте СЭЭ-обучения учителя стремятся способствовать обучению на всех трех уровнях понимания – приобретения знаний, решающего озарения и воплощенного понимания, – знакомя учеников с материалом, помогая им углубить их понимание до решающего озарения и закрепляя это знание и озарения путем практики и повторения. Хотя система СЭЭ-обучения определяет основные знания и стойкие навыки, она ничего не предписывает. Если учитель понимает широкие цели СЭЭ-обучения, понимает, что ученики должны осознать, он может применять множество подходов, чтобы наиболее эффективно помочь ученикам в развитии личных знаний и способностей в каждом из компонентов СЭЭ-обучения. Кроме того, хотя программа СЭЭ-обучения разработана для развития навыков и ценностей, связанных с целями конкретного измерения, следует отметить, что навыки, получаемые в одном измерении, способствуют закреплению навыков в других измерениях, и учителя могут связывать темы, исследуемые в одном измерении, с темами из двух других измерений. То есть одна из сильных сторон СЭЭ-обучения состоит в том, что оно предлагает конкретные стратегии развития ключевых навыков в каждом из трех измерений так, что они помогают развитию навыков в двух других измерениях.

Исследование области личности

Первая из трех областей – область личности, к которой относится собственная внутренняя жизнь ученика как отдельной личности¹³. В этой области три измерения СЭЭ-обучения преподаются при помощи компонентов «Внимание и самоосознанность», «Сострадание к другим» и «Саморегуляция». Здесь будет дано краткое их описание. Более подробно они будут рассмотрены в соответствующих разделах. В компоненте «Внимание и самоосознанность» говорится о том, как управлять вниманием, чтобы лучше сознавать психические и физические состояния и разбираться в том, что они говорят об уровнях стресса и благополучия, собственных эмоциях и тому подобном. Помимо исследования собственных тела и психики от первого лица, или в «субъективном» измерении, ученики узнают об эмоциях с точки зрения третьего лица, или с объективной точки зрения. При этом они изучают виды и характерные качества эмоций, чтобы построить так называемую «карту ума». Когда субъективная способность распознавать эмоции и телесные состояния при их появлении дополняется картой ума, можно сказать, что ученик заложил основы эмоциональной грамотности.

Развивая достигнутое в первом компоненте, следующий компонент – «Сострадание к себе» – способствует осмыслению эмоций в более широком контексте. Здесь в том числе предлагается размышлять над тем, что эмоции не возникают из ничего, но имеют причины и часто вызваны потребностями. По мере того как ученики узнают о том, как точка зрения, взгляды и потребности влияют на эмоциональные реакции, они приходят ко второму, более глубокому уровню эмоциональной грамотности. Это знание также помогает им лучше принимать себя. Поняв, что эмоции возникают как реакция не только

¹³ Это эвристическое определение (т. е. сделанное в интересах четкости изложения), потому что индивидуальность ученика не может рассматриваться вне связи с обществом или системами.

на внешние факторы, но и на основные потребности, ученики могут использовать это знание, чтобы более реалистично относиться к самим себе, стать менее критичными в отношении эмоций, которые они испытывают, и перестать заниматься самобичеванием и самоосуждением. Это также может помочь им обрести чувство собственного достоинства, признать ценность себя как личности, понять собственные ценности. Понимание эмоций в контексте и принятие себя – две взаимосвязанные темы в данном компоненте.

Внимание и самоосознанность

Цель области личности – воспитать в учениках способность сочетать осознанность от первого лица в отношении того, что говорят им тело и сознание, с информацией о сознании и теле от третьего лица. Это первый шаг к эмоциональной грамотности. Другими словами, ученики научаются непосредственно распознавать эмоции, которые они испытывают, например гнев, прислушиваясь к собственным телу и психике, а сочетая это с интеллектуальным пониманием того, что такое гнев, на основе полученной информации от третьего лица о данной эмоции. Именно комбинация этих типов знаний (непосредственное наблюдение от первого лица и приобретенное знание от третьего лица) способствует наиболее полной самоосознанности. Эти два типа знаний также можно назвать субъективным и объективным, поскольку первое получено изнутри, путем непосредственного восприятия и опыта, а о втором узнают извне и со слов других. (Обратите внимание, что «субъективный» здесь означает относящийся к личному опыту, а

Область:	Личность	Компонент:
Измерение:	Осознанность	Внимание и самоосознанность
 Внимание и самоосознанность		Стойкие навыки:
		1 Внимание к телу и ощущениям. Замечать и описывать ощущения в теле, особенно те, которые связаны со стрессом и благополучием.
		2 Внимание к эмоциям. Обращать внимание на эмоции и определять их вид и интенсивность при появлении.
		3 Карта ума. Категоризовать эмоции в соответствии с моделями эмоций.

не являющийся вопросом точки зрения или вкуса.) Таким образом, субъективное знание подразумевает, что мы отмечаем, как выглядят счастье, гнев или возбуждение внутри нас самих, в наших теле и сознании, тогда как объективное – это информация о том, что понимается под этими эмоциями и психическими состояниями в целом (например, в научных моделях).

Три основные темы этого компонента: внимание к телу и ощущениям, внимание к эмоциям и чувствам и карта ума. Каждый может быть выражен стойким навыком (см. таблицу), и каждый полезен и имеет практический смысл сам по себе и в комбинации с другими навыками. Первые две темы относятся к развитию непосредственной личной осознанности в отношении тела и сознания, а третья – к развитию общего понимания сознания и эмоций.

Обучение начинается с внимания к телу и ощущениям. Ученику помогают обратить внимание на то, что происходит в его теле, изнутри, то есть на уровне ощущений. Когда мы прислушиваемся к телу, оно становится постоянным источником информации о состоянии нервной системы. Эмоциональные состояния обычно сопровождаются изменениями в теле, в том числе изменением пульса, напряжением и расслаблением мышц, чувством жара или озноба, чувством растяжения и сжатия и так далее. Нервная система очень быстро реагирует на такие ситуации, как предполагаемая угроза или безопасность, и часто это выглядит так, как если бы нервная система реагировала в обход высшей познавательной деятельности и исполнительной функции мозга – того, что мы могли бы назвать сознательным мозгом. Поэтому, замечая то, что происходит в теле, ученик может узнать о своем эмоциональном состоянии быстрее, чем если будет обращать внимание только на аспекты опыта, связанные с сознанием. Так как изменения в теле происходят на уровне ощущений и часто не осознаются, если только специально не обратить на них внимание, надо помогать ученикам практиковать внимание к ощущениям.

Практика внимания к ощущениям в теле известна под разными именами, в том числе такими как «осознанность в отношении ощущений», «отслеживание» и «чтение нервной системы». В контексте СЭЭ-обучения отслеживание способствует развитию эмоциональной грамотности, но даже само по себе оно оказывается полезным во многих контекстах. Например, отслеживание используется для помощи людям, переживающим травму, потому что травма влияет на нервную систему. Все дети сталкиваются с тем, что может быть воспринято как пугающее или угрожающее, поэтому практики внимания к телу и ощущениям будут полезны всем ученикам программ СЭЭ-обучения, независимо от того, имеют ли они опыт серьезной травмы или травмы «с большой буквы Т» (хотя у некоторых такой опыт точно есть). Однако, по мнению специалистов, иногда у человека, обращающего внимание на собственные телесные ощущения, может наступить рецидив ранее пережитой травмы, поэтому настоятельно рекомендуется обучать отслеживанию вместе с другими навыками, такими

как заземление и возвращение к источникам¹⁴, которые подробно объяснены ниже в разделе «Саморегуляция». Таким образом, ученики с самого начала будут вооружены методами возвращения собственного тела к источнику безопасности и устойчивости. Но даже в этом случае учителям и методистам следует обращать пристальное внимание на то, как каждый конкретный ученик реагирует на упражнения, и в случае необходимости оказывать дополнительную поддержку.

По мере того как ученики начинают понимать свою нервную систему, отмечая ощущения в собственном теле, они постепенно учатся обнаруживать признаки стресса и благополучия. Большая осознанность в отношении ощущений, которую можно развить при помощи практики, позволит им понимать, когда тело находится в состоянии благополучия, «зоне устойчивости» или «зоне благополучия», как его называет Элейн Миллер-Карас¹⁵. Они также начнут быстрее замечать свой выход за пределы зоны благополучия в силу либо перевозбуждения (волнения, чрезмерного гнева, беспокойства), либо подавленности (летаргии, депрессии). Такая осознанность – первый шаг к нахождению телесного равновесия и возвращению к состоянию физиологического благополучия, которое служит условием того, что наши действия будут максимально отвечать нашим собственным интересам и интересам других людей.

Следующая тема – внимание к эмоциям. Обучение вниманию к ощущениям в теле и управлению ими создает основу для того, чтобы отмечать собственные эмоции и чувства, поскольку чем спокойнее и уравновешеннее тело, тем легче нам сконцентрироваться на собственном сознании. Кроме того, большая телесная осознанность повышает чувствительность и точность эмоциональной осознанности, потому что ощущения в теле становятся важными маркерами эмоционального опыта. Для обретения эмоциональной грамотности ученикам недостаточно знаний, получаемых извне, их необходимо дополнить личным прозрением. Ученики должны развивать эмоциональную осознанность, способность распознавать и определять эмоции по мере того, как они возникают в настоящем. Если эмоции станут слишком сильными, они могут захватить нас и даже подтолкнуть к действиям, о которых мы позже будем сожалеть. Хотя эмоции могут развиваться очень быстро, в начале эмоция – всего лишь искра, из которой затем разгорается бушующее пламя. Если обнаружить искру эмоции, справиться с ней не составит большого труда. Но для этого ученикам надо развить способность видеть эмоции и чувства по мере их возникновения в настоящую минуту. К счастью, это практика, которой можно научиться и в которой можно совершенствоваться. Хотя эмоциональная осознанность более полно развивается в измерении «Сострадания», здесь уже закладывается ее изначальная форма – обращать внимание, замечать и описывать эмоции и чувства по мере их появления.

¹⁴ Miller-Karas, Elaine. Building resilience to trauma: The trauma and community resiliency models. Routledge, 2015.

¹⁵ Miller-Karas. Building resilience to trauma.

Как было сказано ранее, цель этих практик – помочь ученикам в развитии понимания эмоций «от первого лица», то есть личного понимания, основанного на собственном опыте. Так как такому пониманию нельзя научить извне, необходима практика, активно вовлекающая учеников в процесс обнаружения, распознавания и определения своих эмоций. Здесь будут особенно полезны такие практики, как практика осознанности.

Обращать внимание на эмоции и чувства намного легче при наличии карты ума, которой посвящена последняя тема настоящего компонента. Карта ума – это метафорически названный инструмент, призванный помочь ученикам в обретении и углублении концептуального понимания эмоций и психических состояний. Задача этой карты, как и любой физической карты, – быть ресурсом, помогающим ученикам ориентироваться в собственном эмоциональном ландшафте. Направить учеников в процессе составления этой карты помогут обсуждения и рефлексия с использованием подходящих для их возраста научных материалов о влиянии определенных эмоций на их тела и отношения с другими людьми. Карта ума задумана как набор концептуальных моделей, позволяющих ученикам определять различные семейства эмоций, их общие черты и причины возникновения и развития этих эмоций. Для самых младших учеников можно выбрать достаточно простые концептуальные модели, но модели для более взрослых учеников должны опираться на самые современные научные исследования.

Например, группируя эмоции в «семейства эмоций», ученики узнают о нюансах и интенсивности эмоций, а также об их общих чертах. Они также узнают, что большинство эмоций не разрушительны по своей сути, но становятся таковыми, когда проявляются в неподходящем контексте или ситуации. Страх, например, может быть конструктивным, потому что может защищать нас от опасности, но становится контрпродуктивным, когда достигает уровня тревоги. Психолог Пол Экман, один из ведущих исследователей в области эмоций, создал «Атлас эмоций» – онлайн-ресурс, который может помочь ученикам в достижении большей эмоциональной грамотности¹⁶.

Карта ума служит руководством для воспитания эмоциональной осознанности. Например, если ученик узнает, что раздражение – умеренное эмоциональное состояние, которое может привести к гневу, и что неконтролируемый гнев разрастается до буйной ярости, он сможет распознавать более тонкие формы эмоций до того, как они разовьются в неуправляемые эмоциональные состояния. Исследование эмоций от первого лица и воспитание эмоциональной осознанности могут углубить понимание моделей эмоций, представленных в карте ума, и даже стать полем испытания правильности этих моделей для конкретного ученика, если он будет сравнивать их с собственным опытом. Так, здесь могут применяться такие практики, как различные виды практик осознанности, рефлексия над прошлым опытом сильных эмоций, самонаблюдение и созерцание.

¹⁶ <http://www.paulekman.com/atlas-of-emotions/>

Сострадание к себе

Измерение «Сострадание» в области «Личность» исследуют в компоненте «Сострадание к себе». Так как термин «сострадание к себе» часто понимают неправильно, Туптен Джинпа перечисляет то, чем оно не является: это не жалость к себе, не потакание собственным прихотям и не высокая самооценка, основанная на оценке себя и других¹⁷. В системе СЭЭ-обучения сострадание к себе означает процесс истинной заботы о себе, особенно о своей внутренней жизни. Компонент «Сострадание к себе» построен вокруг следующего по важности аспекта развития эмоциональной грамотности, а именно вокруг способности понимать эмоции в более широком контексте, включающем среди прочего собственные потребности человека. На этом дополнительном уровне эмоциональной грамотности ученик также приходит к принятию себя, потому что понимание причин возникновения эмоций и их связи с потребностями позволяет ученикам относиться к своим эмоциям с меньшим самоосуждением. Когда ученики яснее видят эмоции, понимают, что они преходящи, возникают в контексте и потому не являются незыблемыми и неизменными аспектами личности, они обретают большую уверенность в себе и более высокую степень принятия себя. Уверенность в себе и принятие себя закладывают основу, которая позволяет ученикам ориентироваться среди эмоций, принимать критику, конструктивно и настойчиво работать с неудачами, и не дает разочарованиям привести к чрезмерной самокритике и потере самоуважения. Понимание эмоций в контексте и принятие себя – две темы настоящего компонента.

Область:	Личность	Компонент:
Измерение:	Сострадание	Сострадание к себе
 Сострадание к себе		Стойкие навыки: 1 Понимание эмоций в контексте. Узнавать эмоции при их появлении и понимать их появление в контексте стоящих за ними потребностей, восприятия, точки зрения и ситуации. 2 Принятие себя. Принимать себя и свои эмоции, понимая их контекст, давая себе возможность не так строго себя осуждать.

¹⁷ Jinpa, The fearless heart, 29.

Пониманию эмоций в контексте в значительной мере способствует критическое мышление, в особенности если оно направлено на ценности, потребности и ожидания учеников. Тогда как при возвращении самоосознанности ученики учились обращать внимание на собственный внутренний мир мыслей и эмоций и распознавать эмоции, в настоящем компоненте в результате исследования они приходят к пониманию того, что эмоциональная реакция на ситуацию вызвана не только внешними факторами, но и их собственными взглядами и установками, коренящимися в восприятии ими собственных потребностей. Ситуация, вызывающая эмоциональное состояние тревоги, может быть результатом желания большей уверенности в ситуации, где это может быть невозможным. Событие, порождающее гнев, может быть результатом потребности в уважении. А безысходность и отчаяние могут быть результатами желания, чтобы ситуация изменилась немедленно, тогда как в действительности для этого требуется больше времени и терпения. Понимание того, что внутренние ожидания и установки играют главную роль в порождении эмоций, – еще одно важное измерение эмоциональной грамотности. Благодаря ему ученики могут узнать, что изменение внутренних установок, ожиданий и взглядов способно привести к долгосрочным положительным изменениям в привычных формах поведения и наклонностях.

По мере понимания вышесказанного ученикам становится легче осознавать и ценить собственное достоинство и возвращать прочное чувство самоуважения и уверенности, участь при этом распознавать нереалистичные ожидания, которые могут вести к нездоровому самоосуждению. Осознавая, что эмоциональные реакции часто вызваны собственными потребностями, они также могут начать критически оценивать эти потребности, не все из которых могут быть сбалансированны. Это может потребовать умения отделять потребности от желаний, которое приобретается в силу глубокой переоценки собственных ценностей, а также понимания, как сделать так, чтобы в итоге жизнь строилась вокруг именно этих ценностей, а не краткосрочных желаний, исполнение которых может и не привести к долговременному благополучию.

Понимание более широкого контекста, в котором возникают наши эмоции, существенно и для укрепления аспекта принятия себя компонента «Сострадание к себе». Принятие себя играет важную роль, поскольку в наших обществах гнев все чаще обращается вовнутрь. Чрезмерная самокритика, ненависть и презрение к самому себе не только подрывают личное здоровье и счастье, но могут принести невероятный вред, если спровоцируют насилие по отношению к себе или другим. Повышение самооценки – не лучший выход, поскольку самооценка основана на сравнении себя с другими, а согласно некоторым исследованиям направленная внутрь и вовне агрессия часто проявляется как раз тогда, когда высокая самооценка человека оказывается под угрозой. Большую помощь в развитии внутренней силы, стойкости, скромности и смелости ученикам окажет понимание собственной эмоциональной жизни, позволяющее ослабить перфекционистскую идеализацию и перейти к реалистическим ожиданиям

относительно себя и других. Когда ученик располагает лишь ограниченным пониманием и осознанностью в отношении собственной эмоциональной жизни, ему будет труднее справляться с испытаниями, трудностями и неудачами и он с меньшей вероятностью примется за поиски возможностей для изменений и конструктивных действий.

Современная культура с ее телевидением, фильмами и другими средствами массовой информации многого добилась в обучении молодых людей нереалистичным представлениям о них самих и других людях. Слишком часто молодые люди сравнивают себя с идеализированными звездами и верят, что должны быть как «супермен» или «чудо-женщина», не имеющие изъянов и не знающие ограничений. Эти недостижимые стандарты приносят ненужные психические страдания. Подобная неудовлетворенность может, в свою очередь, проявляться в депрессии и самобичевании, вплоть до нанесения себе физического вреда или враждебности и насилия по отношению к другим людям.

Реалистичная точка зрения на границы возможного крайне важна, чтобы выйти из этого порочного круга. Развивая терпение и понимание по отношению к сложностям, ученики могут стать более заинтересованными и способными к переориентации в сторону, противоположную вредным психическим состояниям и поведению. В то же время ученики могут научиться уважать себя независимо от собственных показателей или соответствия произвольным стандартам, установленным ими самими или другими людьми. Подобное чувство самоуважения, не зависящее от внешних обстоятельств, может служить надежным основанием жизнестойкости.

В системе СЭЭ-обучения ученики учатся принимать себя, размышляя над такими темами, как неизбежность некоторых форм разочарования и расстройства. Невозможно быть лучшим во всем, всегда выигрывать, все знать или никогда не ошибаться. В действительности разочарования, трудности и ошибки – неизбежная часть жизни. Хотя признание реальности этого факта может показаться обескураживающим, на самом деле подобные мысли не подрывают мотивацию, а, напротив, способствуют развитию устойчивости, потому что помогают ученикам прийти к лучшему пониманию процесса, который ведет к достижению их целей – процесса, требующего терпения, усилий и способности справляться с неудачами. Потери, уязвимость, ограничения, несовершенства – даже старение, болезнь и смерть – неотъемлемые аспекты человеческого существования, и размышление над этим фактом для достижения его воплощенного понимания подготавливает человека к неизбежной встрече с этими трудностями. Кроме того, даже если мы приложили все усилия, большинство результатов зависит от огромного числа причин и условий, многие из которых нам неподвластны. Встав на реалистическую точку зрения, ученики смогут с большей уверенностью действовать в окружающем их мире, они будут яснее видеть, что они действительно способны сделать, а затем прилагать все усилия для достижения своих целей.

Сострадание к себе подразумевает доброту к себе, но также служит источником внутренней силы, стойкости и смелости. Речь идет не о том, чтобы притворяться, будто все хорошо, когда это не так, а о том, чтобы реалистично оценивать собственные способности и возможности воздействовать на окружающую действительность. Без образования в этой области ученики могут чувствовать, что они должны быть способны на большее там, где это не так; они также могут чувствовать бессилие и не осознавать способностей, позволяющих влиять на вещи, на которые они могут повлиять. Как отмечает Туптен Джинпа, «развивая сострадание к себе, мы не оцениваем себя по нашим мирским успехам и не сравниваем себя с другими. Вместо этого мы признаем собственные недостатки и ошибки с терпением, пониманием и добротой. Мы видим наши проблемы в более широком контексте нашего общего человеческого существования. Поэтому сострадание к себе, в отличие от самооценки, позволяет лучше чувствовать связь с другими людьми и дружелюбнее к ним относиться. Наконец, сострадание к себе позволяет нам быть честными с собой... [оно] способствует реалистическому пониманию нашего существования»¹⁸.

Частью этой честности с собой и важным аспектом сострадания к себе является скромность. Нет противоречия между стремлением привить ученикам конструктивную гордость и скромность одновременно, потому что скромность – это не принижение своих способностей, а реалистичная и честная оценка своих возможностей. Вопреки распространенному мнению скромность – составная часть успеха и достижения и противостоит самокритике и ненависти к себе, поскольку противоположна нереалистическим ожиданиям, ведущим к чувству личной несостоятельности. Ученикам можно показать, что даже выдающиеся исторические личности, достигшие в обществе многого, не обладали безграничными возможностями и часто вели себя скромно, что прекрасно сочеталось с их способностями и достижениями.

Саморегуляция

Взятые вместе темы, рассматриваемые в области личности, можно понимать как нацеленные на воспитание эмоциональной грамотности: способности определять природу и контекст собственных эмоций и уметь эффективно в них ориентироваться. Не обладая способностью обращаться со сложным внутренним миром психики и эмоций, ученики вряд ли смогут преодолеть укоренившиеся привычки, ограничивающие их способность к самоконтролю и свободу. Поэтому важно развивать более глубокую эмоциональную осознанность и овладевать инструментами, которые позволяют распознавать потенциально разрушительные эмоции и управлять ими. Так как цель приобретения навыка успешного ориентирования в мире собственных эмоций – более здоровая и счастливая жизнь, воспитание эмоциональной грамотности можно также описать метафорой воспитания здоровой эмоциональной гигиены. В области физической

¹⁸ Jinpa, A fearless heart, 31.

гигиены человек старается воздерживаться от того, что пагубно влияет на здоровье, и, наоборот, совершает действия, способствующие благополучию. Так же и воспитание эмоциональной грамотности подразумевает помощь ученикам в том, чтобы они четко отличали эмоции, которые могут быть вредны для их благополучия, от тех, которые могут ему способствовать. Ученики могут использовать эти инструменты и навыки, чтобы не попадать во власть эмоций и действовать таким образом, который способствует их собственному успеху и процветанию.

Способ самосовершенствования, предлагаемый в области личности, ни в коем случае не поощряет эгоизм и не противопоставляется этике, напротив, он помогает заложить этическую основу для действий учеников, укрепляя их естественную способность к [эмоциональной] устойчивости. Когда этот аспект СЭЭ-обучения понят, он может быть с легкостью применен к области общества и области систем, так как в них используются многие навыки и материалы из области личности, распространенные на межличностный, общественный и глобальный контексты.

Темы и практики двух предыдущих компонентов закладывают основы саморегуляции. К этому компоненту относятся практики и поведение, созвучные с полученным пониманием и осознанностью в отношении собственного тела, психики и эмоций и подкрепляющие их. Телесное равновесие, контроль познания и импульсов и

Область:	Личность	Компонент:
Измерение:	Вовлеченность	Саморегуляция
 Саморегуляция		Стойкие навыки: 1 Телесное равновесие. Управлять телом и нервной системой, чтобы оптимизировать собственное состояние, особенно в ситуации стресса. 2 Контроль познания и импульсов. Удерживать внимание на объекте, задаче или переживании, не отвлекаясь. 3 Ориентирование в эмоциях. Конструктивно реагировать на импульсы и эмоции и вырабатывать поведение и установки, способствующие долговременному благополучию.

ориентирование в эмоциях – три темы данного компонента. Каждая из них связана с соответствующей темой компонента «Внимание и самоосознанность» (внимание к телу и ощущениям, внимание к эмоциям и чувствам и карта ума). Во многих случаях имеет смысл преподавать эти темы вместе. Конечная цель этого компонента – помочь ученикам успешно ориентироваться в эмоциях, чтобы они не создавали ненужных проблем для себя или других, другими словами, чтобы эмоции стали их союзниками, а не препятствиями. Для такого управления эмоциями необходим контроль познания и импульсов, которого непросто добиться, если тело находится в состоянии стресса, перевозбуждения или подавленности и в целом выведено из равновесия. Поэтому эти три темы логично сочетаются друг с другом.

В обретении контроля над познанием и эмоциями ученикам будут полезны практики, которые помогут им привести тело в равновесие. Без базового умения управлять телом трудно добиться стабильности и ясности ума. В свою очередь, без стабильности и ясности ума ученикам будет трудно совершенствоваться в других навыках. Слишком высокий или слишком низкий уровень энергии в теле и уме лишит их стабильности и ясности и затруднит детям исследование и ориентацию во внутреннем мире их мыслей и эмоций. Это особенно важно в отношении детей, которые пережили травму (или у которых родители пережили травму), живут в неблагоприятных условиях или получили в раннем детстве отрицательный опыт. В таких ситуациях практики обучения вниманию и эмоциональной осознанности могут быть затруднены, если ученики не научатся сначала успокаивать и приводить в равновесие свои тело и психику.

В системе СЭЭ-обучения приведение тела в состояние равновесия служит важной основой для других практик, таких как развитие внимания и рефлексивные практики. Три основных навыка СЭЭ-обучения, приводящих тело в равновесие и стабилизирующих нервную систему, – это возвращение к источнику, заземление и слежение (см. врезку ниже). Данные навыки применяются при лечении травм, но могут быть полезны любым людям, независимо от того, пережили они серьезную травму или нет.

Приведению тела в равновесие в значительной мере способствует создание безопасного пространства. Если у учеников нет чувства доверия и безопасности, они могут оставаться в состоянии повышенной тревоги. Брюс Д. Перри, специалист в вопросах развития мозга и помощи детям в кризисных ситуациях, работавший консультантом во многих нашумевших происшествиях, повлекших жертвы среди детей, включая такие трагедии, как стрельба в школе «Колумбайн» и взрыв в Оклахома-сити, говорит об образовательной среде следующее:

Когда ребенок чувствует себя в безопасности, он испытывает живое любопытство. Однако в необычной и новой обстановке нам страстно хочется опереться на что-то привычное. В новых ситуациях ребенок легче впадает в состояние подавленности, расстройства, бессилия. Такой

ребенок менее способен к обучению. Когда ребенок голоден, болеет, устал, запутался, или напуган, его не интересует новое – ему нужно что-то знакомое, успокаивающее и дающее чувство безопасности¹⁹.

Он также дает такой совет для создания эмоциональной безопасности в классе:

Чувство безопасности проистекает из постоянного, пристального, заботливого и чуткого внимания к потребностям каждого ребенка. Безопасность создается предсказуемостью, а предсказуемость – постоянством поведения. В основе же постоянства, рождающего предсказуемость, лежит не жесткое расписание для различных видов деятельности, но постоянство во взаимодействии учителя с учениками²⁰.

Перри указывает на то, что учитель должен очень хорошо знать предел, за которым у конкретного ребенка наступает перенапряжение, и давать ему в течение дня время для тишины и одиночества, чтобы его воспринять и обработать новую информацию. Он также полагает, что особенно с детьми младшего возраста учителя могли бы создавать чувство безопасности, давая поначалу несложные задания и не скупясь на похвалы. Это позволит каждому ученику почувствовать себя успешным и ослабит страхи, которые он, возможно, испытывает.

На практике безопасная образовательная среда создается, когда учитель служит образцом доброты и постоянства, а также терпения, спокойствия, хорошего настроения и чувствительности. Чувство безопасности растет, если учитель снимает напряженность до того, как она обострится, и устанавливает ясные и основанные на взаимном уважении и согласии правила поведения в классе. Ученики должны знать, какие меры последуют в ответ на серьезные нарушения правил, а также понимать, что эти меры будут приняты непременно, но с состраданием. Для того чтобы создать безопасное пространство для учеников старшего возраста, можно, например, установить определенные правила ведения диалога, чтобы все ученики чувствовали, что могут высказываться искренне, не опасаясь нападок или негативной реакции. Таким образом в классе будет создана атмосфера, позволяющая продуктивно принимать сложные решения.

ВОЗВРАЩЕНИЕ К ИСТОЧНИКУ, ЗАЗЕМЛЕНИЕ И СЛЕЖЕНИЕ

Приведение тела в равновесие означает, что человек настраивается на чувство безопасности вместо чувства угрозы, тем самым положительно воздействуя на нервную систему. Конечно, прежде всего необходимо создать для учеников максимально безопасную и защищенную обстановку в классе и в идеале во всей школе и обществе в целом. Для того чтобы создать чувство безопасности, можно предложить ученикам практику «возвращения к источникам». Эти источники могут быть внешними, внутренними или воображаемыми. Внешним источником может быть друг, любимое место, приятное воспоминание, член семьи, питомец, любимая

¹⁹ Perry, Bruce D. Creating an emotionally safe classroom, Early Childhood Today; Aug/Sep2000, Vol. 15 Issue 1, p. 35

²⁰ Ibid.

музыка или музыкант и тому подобное. Внутренним источником могут быть навык, которым обладает ученик, положительная черта его характера, например, чувство юмора или располагающая улыбка, то, чем ему приятно заниматься, или особенно сильная и развитая часть тела. Воображаемые источники позволяют ученику придумать что-то, что будет служить источником, даже если ученик не встречался с этим на личном опыте.

Назначение источника заключается в том, что мысль о нем или подробное его исследование позволяет ученику прийти в состояние устойчивости, безопасности и комфорта. Ученикам может понадобиться время, чтобы найти несколько источников, которые они могут вызывать в уме для достижения чувства большей безопасности, но, как только этот процесс станет естественным, он может оказаться полезным. Как только источник найден, ученик может вызывать его в уме и практиковать «слежение». Под «слежением» подразумевается, что ученик, думая об источнике, обращает внимание на любые ощущения в теле и на качество этих ощущений: они могут быть приятными, неприятными или нейтральными. Постепенно ученики научаются противопоставлять телесные ощущения и процессы при воспоминании об источнике тому, что чувствует их тело во время стресса или если оно выведено из равновесия.

«Заземление» – еще одна сенсорно-моторная практика, полезная для создания чувства безопасности и возвращения ума обратно к телу. Эта практика заключается в том, что человек обращает внимание на любой физический контакт, который приносит чувство опоры, защиты, безопасности или благополучия. Это может значить, что мы прикасаемся к заземляющему объекту или берем его в руки, или обращаем внимание на точки опоры тела. Когда речь идет о том, чтобы обратить внимание на точки опоры тела, ученикам можно рекомендовать менять позы и отмечать, как эти изменения вызывают чувство большей или меньшей поддержки. Как и возвращение к источнику, заземление следует практиковать вместе со слежением, обращая внимание на ощущения в теле, что позволяет ученикам перейти к приятным или нейтральным ощущениям (или источнику), когда они сталкиваются с неприятными ощущениями²¹. По мере того как ученики овладевают навыками возвращения к источнику, заземления и слежения, они постепенно обретают большую осознанность процессов в собственном теле, что позволяет им чувствовать напряжение, тревогу и стресс на ранних стадиях, до того как ими станет сложно управлять.

Существуют многие другие инструменты, дополняющие перечисленные практики приведения тела в равновесие. В американских, канадских и европейских школах стали популярны упражнения из йоги и тай-чи²², а в Швеции ученики регулярно делают друг другу массаж спины, плеч и рук, хотя в других странах это может быть недопустимым или неподобающим с культурной точки зрения²³. Прослушивание музыки, рисование и ведение дневника могут быть хорошими способами, помогающими ученикам перейти к более формальным практикам приведения тела в равновесие. Другим эффективным методом служат активное расслабление при осознанном сканировании тела, при котором ученик сознательно напрягает и расслабляет группы мышц, или успокаивающие практики визуализации, например, создание «тайного сада». Пожалуй, самый древний и простой инструмент – различные техники дыхания: подсчет вдохов и выдохов, глубокое дыхание, ритмичные дыхательные практики, такие как «поднимающее

²¹ Элейн Миллер-Карас и ее коллеги в Институте ресурсов для переживших травму (Trauma Resource Institute), опираясь на опыт помощи людям, пережившим травму, разработали модель общественной устойчивости (Community Resiliency Model), в которой подробно описаны эти и другие практики успокоения тела. Такие практики могут быть полезны в подготовке учеников к тренировкам внимания и практикам эмоциональной осознанности. Эти практики включены в программу СЭЭ-обучения.

²² См., например: Timmer, Cindy K. "Integrating yoga into elementary classrooms in order to create a foundation of serenity and health early in life" (2009). School of Education Student Capstones and Dissertations. Paper 779. Hagen, Ingunn and Nayar, Usha S. Yoga for children and young people's mental health and well-being: research review and reflections on the mental health potentials of yoga. *Frontiers in Psychiatry* (April 2014, VOL. 5, Article 35). Converse, Alexander K., Elizabeth O., Travers, Brittany G., and Davidson, Richard J. "Tai chi training reduces self-report of inattention in healthy young adults," *Frontiers in Human Neuroscience*. 2014; 8: 13

²³ Berggren, Solveig. "Massage in schools reduces stress and anxiety," *Young Children* (September 2004).

дыхание», при котором ученики при вдохе поднимают и опускают руки к животу, спокойно вдыхая и выдыхая воздух на четыре счета, и тому подобные практики.

Однако, как отмечалось выше, так как сенсорно-моторные практики, такие как глубокое дыхание или концентрация на дыхании, иногда вызывают тревожность и другие неприятные последствия, особенно у тех, кто пережил травму, учителя должны для начала предлагать ученикам такие практики, как заземление или возвращение к источнику, чтобы у них были инструменты, с помощью которых они справятся с отрицательными переживаниями, если такие возникнут. Следует постараться сначала предоставить ученикам базовые инструменты, которые действуют лично для них, а затем перейти к более широкому исследованию сенсорно-моторных практик. Программа СЭЭ-обучения вводит эти практики постепенно, стараясь избегать возможных травм.

Важно, чтобы учителя понимали разницу между приведением тела в равновесие и просто расслаблением тела до состояния апатии и сонливости. Задача состоит в том, чтобы научить детей приводить себя в состояние физической и умственной саморегуляции, наиболее способствующее вниманию и обучению. Это активное, устойчивое состояние равновесия, а не состояние вялости, сонливости и апатии. Поэтому практики приведения тела в равновесие должны сводиться лишь к расслаблению в состоянии лежа или короткому дневному сну.

Приведение тела в равновесие может быть особо трудным, но оно и особенно важно, потому что дети сталкиваются с различными жизненными обстоятельствами, сбивающими с толку эмоциями или определенными заболеваниями и травмами. Дети, как и взрослые, подвержены стрессу, и когда ребенок ведет себя неподобающим образом, это часто можно объяснить тем, что из-за стресса он испытывает дискомфорт какого-либо рода. Помогая ученикам в освоении практик приведения тела в равновесие, мы даем им возможность справляться непосредственно с этим чувством дискомфорта. В иных случаях приведение тела в равновесие может помочь перейти от здорового состояния физической активности к более концентрированной работе, например, когда необходимо быть внимательным на уроке после активных игр на улице.

Для того чтобы ученики научились действенно и эффективно приводить тело в равновесие, необходима привычка. Маленьким детям и подросткам может потребоваться довольно много времени, чтобы научиться управлять своим телом. Но, как и с любым другим навыком, чем чаще тренироваться управлять своим телом, тем легче это становится. Когда эта практика освоена, ученикам будет проще обучаться контролю познания и импульсов.

Для того чтобы ориентироваться в эмоциях, кроме телесного равновесия нужно умение управлять познанием и импульсами, без которого ученики были бы во власти своих сиюминутных эмоций, чувств и импульсов. Управление познанием и эмоциями, в свою очередь, зависит от способности поддерживать внимание и не поддаваться отвлекающим факторам, будь то эмоции или что иное. Потому в этой теме важное место занимает развитие устойчивого внимания. Здесь под этим термином понимается

способность учеников сосредоточивать внимание на избранном объекте и удерживать это сосредоточение, не испытывая излишнего стресса и не отвлекаясь. Важнее всего, однако, не любое внимание, но внимание, обращенное внутрь, способное отмечать изменения в теле и психике по мере их возникновения. Как отмечает Дэниел Гоулман в книге «Три центра внимания» (The Triple Focus), внимание необходимо для осознанности, относящейся ко всем областям: внутреннего, иного и внешнего (личности, общества и системы, как они названы в системе СЭЭ-обучения). И действительно, этот навык внимания будет очень полезен в области общества, где он поможет сохранять осознанность по отношению к внутренним процессам и откликаться на взаимозависимость. Кроме того, практики обучения вниманию можно сочетать с компонентами эмоциональной грамотности, чтобы ученики могли лучше распознавать и контролировать свои эмоции. Поскольку тело зачастую сигнализирует об эмоциональных состояниях быстрее, чем их регистрирует сознание, можно применять различные практики для того, чтобы замечать, как эмоции возникают в теле. Тем самым ученики получают возможность понять, о каких эмоциональных нарушениях сигнализируют те или иные физические изменения, и устранять их на ранней стадии, до того как они возобладают.

Навык внимания необходим, чтобы развивать субъективный аспект эмоциональной грамотности, и подразумевает воспитание контроля познания. Чтобы преуспеть в жизни, ученикам необходима способность сосредоточиваться на задачах, избегая отвлекающих факторов. Такое сосредоточение означает, что ученик обращает внимание не только на учителя и текущий урок, но и на те мысли и поведение, которые могут быть контрпродуктивны, например, витание в облаках и обмен записками, а также те типы поведения, которые приносят пользу, например слушание. Система СЭЭ-обучения не просто призывает учеников «обращать внимание», но помогает им развивать собственное критическое понимание, которое ляжет в основу их осознанности и поможет решать, на что обращать внимание в данную конкретную минуту, а также научит легче направлять внимание на объект и удерживать его более длительное время.

Как управление вниманием, так и познавательная гибкость, необходимая для перенаправления внимания, – важные компоненты исполнительной функции мозга, которая представляет собой совокупность мозговых функций, необходимых для концентрации и мышления или сдерживающих нежелательное импульсивное действие²⁴. Когда у учеников есть трудности с навыками саморегуляции, связанными с вниманием, это может привести к различным проблемам, в том числе сложностям в чтении и овладении языком, и в целом более слабой успеваемости. Кроме того, неспособность к эффективному управлению вниманием может повлиять на социальную жизнь

²⁴ Diamond, Adele, and Lee, Kathleen. "Interventions shown to Aid Executive Function Development in Children 4-12 Years Old." Science. 2011 August 19; 333(6045): 959-964

учеников, сделать их более склонными к неконтролируемому проявлению эмоций и восприимчивыми к неприятию сверстниками²⁵.

Способность удерживать внимание также необходима, когда ученики должны проявить настойчивость в выполнении долгосрочных задач или добиваться более высоких целей, несмотря на трудности; эта способность – важная составляющая того, что некоторые в образовательной сфере сегодня называют «упорством»²⁶. Упорство позволяет ученикам рассматривать трудности как препятствия на пути к успеху, а не как собственную слабость или малодушие. Это особенно верно, когда основанием для такой настойчивости служат собственные ценности ученика, и он понимает, зачем прилагает усилия²⁷. Как считает Амир Раз, нейроученый-когнитивист и ведущий специалист по вопросам внимания в Университете МакГилла, «когда вы умеете контролировать внимание, вы способны обращать внимание не только на лектора, но и контролировать собственные познавательные процессы, эмоции, лучше выражать собственные мысли. Вы можете наслаждаться жизнью и управлять ею»²⁸.

Есть также свидетельства тому, что сдерживающий контроль, а также поддерживающее социализацию окружение в значительной мере способствуют развитию сознания в детстве, закладывают основы саморегуляции²⁹, и в конечном счете способности к ответственному принятию решений³⁰. Согласно доступным на сегодня исследованиям, контроль над вниманием и сдерживанием наилучшим образом воспитывается путем введения в программы специализированных занятий и практик осознанности, таких как медитация, боевые искусства и йога³¹. Результаты этих исследований созвучны наблюдениям Линды Лантиэри и Дэниела Гоулмана, основателей движения Социального и эмоционального обучения (СЭО). Лантиэри и Гоулман признавали необходимость включения в СЭО тренировки внимания, то есть структурированных методов обучения вниманию к своим чувствам, мыслям и импульсам, без потери контроля над ними, в

²⁵ NICHD Early Child Care Research Network, "Do Children's Attention Processes Mediate the Link Between Family Predictors and School Readiness?" *Developmental Psychology*, 2003, Vol. 39, No. 3, p.583

²⁶ U.S. Department of Education, Office of Educational Technology. "Promoting Grit, Tenacity, and Perseverance: Critical Factors for Success in the 21st Century," February 14, 2013. p. vii

²⁷ Ibid. p.x

²⁸ Jackson, Maggie. "Attention Class." *The Boston Globe*, June 29, 2008.

²⁹ Kochanska, Gvazyna, Murray, Kathleen and Coy, Katherine C. "Inhibitory Control as a Contributor to Conscience in Childhood: From Toddler to Early School Age." *Child Development*, April 1997, Volume 68, Number 2, Pages 263-277. Kochanska, Gvazyna, and Aksan, Nazan. "Children's Conscience and Self-Regulation." *Journal of Personality*. Volume 74, Issue 6, pages 1587-1618, December 2006.

³⁰ Reudy et al. found that compared to individuals low in mindfulness, individuals high in mindfulness report that they are more likely to act ethically, are more likely to value upholding ethical standards, and are more likely to engage in a principled approach to ethical decision making. Reudy, Nicole E. and Schweitzer, Maurice E. "In the Moment: The Effect of Mindfulness on Ethical Decision Making." *Journal of Business Ethics*, September 2010, Volume 95, Supplement 1, pp 73-87

³¹ Diamond, Adele, and Lee, Kathleen. "Interventions shown to Aid Executive Function Development in Children 4-12 Years Old." *Science*. 2011 August 19; 333(6045): 959-964

целях совершенствования саморегуляции учеников³². Даже когда человек ценит доброту и сострадание, он все же может причинять вред другим или действовать во вред собственному благополучию. Часто это происходит, потому что человек идет на поводу у своих эмоций или осознает последствия собственных действий, пока не становится слишком поздно. Развитие внимания дает человеку способность создавать паузу между стимулом и реакцией – паузу, во время которой он может сформулировать более разумную реакцию.

Управление познанием и импульсами также может быть для учеников действенным инструментом борьбы со все увеличивающимся стрессом, которому они подвергаются, как это было продемонстрировано в работе Джона Кабат-Зинна, создателя системы снижения стресса при помощи осознанности (Mindfulness-Based Stress Reduction), и Герберта Бенсона, который первым обнаружил физиологическую пользу так называемого «релаксационного отклика». Другие исследователи отмечают, что «когда ученики подходят к учебному процессу с осознанностью, они подходят к нему творчески, с познавательной гибкостью и способны лучше пользоваться информацией при запоминании учебных заданий... Им легче концентрироваться и расслабляться, они меньше волнуются перед контрольными работами, принимают более удачные решения в конфликтных ситуациях и легче перенаправляют внимание, когда не заняты выполнением учебного задания»³³. Следует отметить, что хотя «осознанность» можно определять по-разному, в СЭЭ-обучение под этим понимается в основном воспитание внимательности. На этой способности в системе СЭЭ-обучения основана способность ориентироваться в эмоциях, а также рефлексивные практики, в которых для наибольшей эффективности требуется умение стабильно удерживать внимание.

Контроль познания и импульсов в системе СЭЭ-обучения основан на особых стратегиях улучшения внимания. Сначала ученики овладевают способностью обращать внимание на ощущения в теле и следить за ними. Затем они практикуют удержание внимания во время различных видов деятельности, например, осознанно ходят, слушают и едят. Затем они тренируются в сосредоточении на конкретных объектах, таких как дыхание. И наконец, они оттачивают внимание к самому ментальному опыту, замечая свои мысли и эмоции по мере того, как они появляются и проходят. Эти формальные практики помогают детям научиться «полному присутствию» и развить постоянство внимания, умение контролировать импульсы и ждать отсроченного вознаграждения. Хотя они и кажутся сложными, эти практики могут быть очень простыми. Например, опыт различных программ показывает, что очень маленькие дети могут начинать с таких практик как

³² See Goleman and Senge, *The Triple Focus*, p. 21; and Linda Lantieri and Vicki Zakrzewski, "How SEL and Mindfulness Can Work Together." April 7, 2015. http://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_social_emotional_learning_and_mindfulness_can_work_together

³³ Napoli, Maria, Krech, Paul Rock, and Holley, Lynn C. "Mindfulness Training for Elementary School Students: The Attention Academy." *Journal of Applied School Psychology*, Vol. 21(1) 2005.

«помощники в дыхании», когда они кладут небольшую мягкую игрушку на живот и наблюдают, как она поднимается и опускается, пока они считают вдохи и выдохи. В целях развития внимания ученики могут научиться обращать внимание на любую деятельность, если занимаются ею осознанно.

Приведение тела в равновесие и развитие контроля познания и импульсов очень ценны сами по себе, но они также играют вспомогательную роль в последней теме – эмоциональном ориентировании. Когда ученик овладел навыками и знаниями из других тем области «Личность», например, способностью узнавать и определять эмоции, а также способностью связывать их со своими глубинными потребностями, встает вопрос о том, как применить эти знания на практике. В этом и состоит последний этап развития эмоциональной грамотности: в способности использовать собственную карту ума и осознанность в отношении эмоций, чтобы успешно ориентироваться в мире эмоций.

Один из ключевых моментов – это помощь ученикам в развитии эмоциональной интуиции, способности распознавать, когда эмоции продуктивны и полезны самому человеку и другим и когда они становятся нежелательными или вредными. Этот процесс в некоторой степени начинается уже с компонента сострадания к себе и изучения карты ума, но здесь он достигает полного развития и рассматривается подробно. Поняв, какие установки и поведение приносят пользу самому человеку и другим, и те, которые могут быть вредны, ученики затем овладевают навыками для успешного развития первых и эффективной работы со вторыми в своей жизни. Саморегуляцию можно практиковать как в материальной сфере (какое поведение поможет улучшить положение дел или избежать причинения вреда другим людям?), так и в ментальной (какой способ мышления, перемена точки зрения или своего отношения могли бы помочь или создать трудности в данной ситуации?).

Как уже было сказано, важно, чтобы ученики не только узнали об эмоциях интеллектуально, но и получили опыт от первого лица и сами убедились в том, как эмоции влияют на их психику, тело и даже поведение. Учителя могут способствовать этому процессу. А ученики могут отразить личный опыт в свете карты ума и в более широком контексте влияния эмоций на них самих и на других. Куда ведут меня некоторые эмоции? Нужны ли мне те последствия, которые они за собой повлекут? Единственный предрассудок может стать источником ужасных социальных последствий, и единственный момент определенной эмоции, например сильного гнева, если ее вовремя не уловить и не остановить, может привести к катастрофическим результатам в жизни самого человека, который эту эмоцию испытал, и других. Постоянная рефлексия над реальностью такого сценария может вызвать у учеников искреннее желание научиться распознавать эмоции и управлять ими, а также привить им осторожность в отношении эмоций и ментальных состояний, которые могут быть вредны для них самих и окружающих. По мере того как ученики развивают навык распознавания эмоций

и управления ими, это может придавать им воодушевления, смелости и уверенности в себе.

По мере того как ученики учатся распознавать эмоции, они также осознают, что некоторые установки и привычки восприятия влияют на возникновение эмоций. Это происходит, поскольку они уже научились видеть связь между эмоциями и стоящими за ними потребностями. Чем лучше ученики осознают причинные связи, приводящие к определенным эмоциям, тем выше их эмоциональная грамотность. Ученики со временем приобретают способность решать, какие установки и представления они хотели бы в себе поощрять, а какие они хотят изменить. Это может также привести их к пониманию того, как действовать в отношении потенциально вредных эмоций, применяя стратегии управления такими эмоциями, их изменения или ослабления влияния. В этом и заключается практика эмоционального ориентирования.

Поскольку эмоции связаны с индивидуальными чувствами и представлениями, важно, чтобы ученики обогащали знание своего эмоционального ландшафта в силу личного опыта, а не следовали слепо словам учителей о том, что правильно, или о том, что они должны чувствовать. Только когда ученики сами узнают, что помогает ориентироваться среди собственных эмоций, а что нет, эти знания смогут достигнуть уровня решающего озарения и в конечном счете воплощенного понимания. Обретенный уровень внимания, эмоциональной осознанности и эмоциональной интуиции определяет, в какой мере ученики будут обладать навыками, помогающими им остановиться, прежде чем впасть в эмоцию, причиняющую вред, и, если нужно, применить против такой эмоции соответствующие противоядия.

Хотя область личности содержит множество ресурсов, помогающих ученикам развивать индивидуальную устойчивость, их необходимо дополнить межличностными, общественными и культурными источниками устойчивости, которые также существенно важны для поддержки учеников. Одни только индивидуальные упорство и устойчивость никогда не решат всех проблем ученика; они также не должны использоваться как предлог для того, чтобы извинять или затушевывать системные проблемы, угрожающие успехам ученика. Когда трудности созданы окружающими факторами или другими лицами, их необходимо устранить в интересах дальнейшего развития и благополучия ученика. Поэтому СЭЭ-обучение также уделяет особое внимание областям общества и систем и поддерживает целостный подход, который гармонично сочетает все три области.

Исследование области общества

Область общества во многом похожа на область личности, с тем исключением, что в ней больше внимания уделяется другим людям, чем самому ученику. Как и в области личности, обучение проходит через три измерения: осознанности, сострадания и вовлеченности. Под осознанностью понимается базовое осознание существования других, а также признание в себе социального существа, то есть того, кто существует в отношениях с другими, кто влияет на других и кто нуждается в других. Осознанность также включает осознание того общего, что есть у нас как у людей, и того, что нас отличает друг от друга, а также способность ориентироваться между этими двумя полюсами. Измерение сострадания подразумевает приложение большей части знаний, приобретенных в области личности, к другим людям: понимание эмоций других людей в контексте, чтобы лучше понимать других людей и не выносить эмоциональные суждения, и применение этого понимания для развития сострадания и других просоциальных эмоций и установок, таких как благодарность, умение прощать, щедрость и скромность. Наконец, измерение вовлеченности подразумевает объединение такой осознанности и глубокого понимания сути, для того чтобы научиться положительному и конструктивному отношению к другим. Это включает в себя умение ориентироваться в своих отношениях с другими и выработку поведения и навыков, приносящих благополучие другим, с одновременным пониманием того, что, помогая другим, человек часто в долгосрочной перспективе помогает и себе.

Три компонента области общества – это межличностная осознанность, сострадание к другим и навыки общения. В компоненте «Межличностная осознанность» основное

внимание уделено способности распознавать и признавать влияние других людей на наше собственное благосостояние. В компоненте «Сострадание к другим» подчеркивается развитие естественной для нас как людей способности понимать чувства других и их точку зрения. Задача компонента «Способность выстраивать отношения» – непосредственное воспитание практических навыков, необходимых для конструктивной коммуникации и взаимопользующего взаимодействия с другими.

Хотя к СЭЭ-обучению не обязательно подходить линейно, опыт изучения области личности поможет ученикам, когда они перейдут к области общества. Дело в том, что навыки, необходимые в собственной эмоциональной жизни, очень помогают настраиваться на эмоциональную жизнь других. В области общества можно вернуться к рассмотрению различных аспектов воспитания эмоциональной грамотности, таких как карта ума, эмоциональная осознанность и способность распознавать связь эмоций с потребностями. Здесь эти навыки помогают развитию истинной эмпатии и понимания других. Это же можно сказать и про движение слева направо по таблице трех измерений – от осознанности к состраданию и вовлеченности: материалы и практические упражнения не обязательно изучать в строго линейной последовательности, но каждый последующий компонент развивает, расширяет и подкрепляет то, что было дано в предыдущих. При этом достижения в области общества могут быть также преобразованы в достижения в области личности, поскольку более глубокое понимание других может привести нас к внезапным озарениям в отношении себя.

Межличностная осознанность

«Признательность удивительна: она позволяет нам разделить с другим человеком его добродетели». Как верно заметил философ XVIII века Вольтер, чувство признательности к другим способствует чувству личного благополучия, а также укрепляет межличностные связи. Поэтому признательность необходима для эмпатии, сострадания и способности вступать в продуктивные отношения с другими, принося им пользу. Даже если человек изначально преследует только собственные узкие интересы, с этой точки зрения отношения с другими – это навык, которому можно со временем научиться и который будет выгоден самому человеку³⁴.

Межличностная осознанность рассматривается в трех основных темах, каждая из которых связана со стойким навыком. Первая тема – внимание к социальной реальности. Это способность признавать неотъемлемую социальную природу человека и обращать внимание на присутствие других и роль, которую они играют в нашей жизни. Вторая – внимание к общей для нас и других людей реальности. Оно подразумевает признание того, что нас объединяет с другими людьми: таких фундаментальных черт, как стремление

³⁴ Adler, Mitchel G. and Fagley, N. S. "Appreciation: Individual Differences in Finding Value and Meaning as a Unique Predictor of Subjective Well-Being." *Journal of Personality*, February 2005. Vol. 73, No. 1, p.79-114.

к счастью и желание избежать страданий, присущих нам всем эмоциям и строению тела и общего жизненного опыта. Третья – признание разнообразия и различий. В ней речь идет о том, что разнообразие и различия между личностями и группами – часть нашей общей реальности, мы должны это признавать, учиться уважать эти различия и понимать, как они влияют на нашу общественную жизнь.

На самом базовом уровне внимание к социальной реальности – это просто признание социальной природы человека, признание того, что «каждый человек – это не остров». Это признание того, что другие люди существуют и играют роль в нашей жизни. Это базовое осознание того, что другие существуют и, как и мы, обладают субъективным опытом мира, может показаться очевидным, но иногда оно ускользает от нас. Как ускользает от нас иногда и осознание того, что мы делим мир с другими и другие постоянно и в разных проявлениях играют роль в нашей жизни. Человек легко впадает

Область:	Общество	Компонент:
Измерение:	Осознанность	Межличностная осознанность
 Межличностная осознанность		
Стойкие навыки:		
1 Внимание к социальной реальности. Признавать неотъемлемую социальную природу человека, обращать внимание на присутствие других и роль, которую они играют в нашей жизни. 2 Внимание к общей для нас и других людей реальности. Признавать, что на фундаментальном уровне мы все одинаково хотим быть счастливыми и не хотим страдать, переживаем схожие эмоции и телесные состояния, обладаем схожим жизненным опытом. 3 Признание разнообразия и различий. Признавать, что разнообразие, уникальность и несходство отдельных людей и групп – это часть нашей общей реальности, учиться уважению к этим различиям и понимать, как они делают полнее нашу общественную жизнь.		

в заблуждение, что он единственный, у кого есть желания и потребности, о ком нужно заботиться и так далее.

Хотя поначалу тема кажется простой, в ней есть глубокие пласты, которые могут открываться ученикам по мере того, как они будут размышлять о людях, которые их сформировали, которые продолжают влиять на их существование и которые будут влиять на них в будущем. Ученики могут исследовать, какую роль играют в их жизни другие, обеспечивая их всем необходимым: от предметов первой необходимости и до отдыха, дружбы, защиты и тому подобного. Здесь закладывается основа для взращивания признательности, эмпатии и сострадания к другим. На более продвинутых этапах ученики могут исследовать, как отношения с другими участвуют в формировании их собственной самости, в какой степени другие люди влияют на представления человека о себе, каковы различные аспекты самоуважения и так далее.

За простым признанием существования других подобных себе людей приходит осознание того, что у других тоже есть эмоциональная жизнь, на которую нужно обращать внимание. Поэтому базовое осознание существования других людей может быть подкреплено и расширено обращением внимания на общую для нас и других людей реальность. В этой второй теме ученикам помогают осознать фундаментальное сходство себя и других, не отменяющее различий между людьми. Важно, что фундаментальное сходство, подчеркиваемое в СЭЭ-обучении, – это сходство на уровне базового человеческого опыта, общего для всех людей. Как и у нас, у других есть эмоциональная жизнь с желаниями, потребностями, страхами, надеждами и тому подобным. Они могут заболеть, их возможности ограничены, они сталкиваются с затруднениями, испытывают радость и неудачи. Признание этого фундаментального сходства – навык, который можно развить и ввести в привычку. Тренировка внимания к другим может улучшить способность человека к распознаванию и определению чувств других людей, что служит важным компонентом когнитивной эмпатии, а отождествление себя с другими как подобными себе является важным компонентом эмоциональной эмпатии. Эта способность в сочетании со вторым измерением, а именно пониманием чужих эмоций в контексте, служит действенной опорой для эмпатии.

Уже достигнутый уровень эмоциональной грамотности, включая карту ума и эмоциональную осознанность от первого лица, позволит ученикам отмечать сходство между собой и другими. В то же время они должны анализировать, что другие не только похожи, но и во многом отличаются от них. Хотя у окружающих есть желания, потребности, страхи и надежды, они не обязательно всегда хотят или боятся одного и того же, и это требует уважения. У других людей иной жизненный опыт, иные точки зрения, иные знания. Осознавая и признавая эти различия, не забывая при этом о фундаментальном сходстве, например общем стремлении к счастью и благополучию, человек формирует тонкое понимание себя и других, которое служит важным аспектом способности выстраивать отношения.

Последняя тема данного компонента – признание разнообразия и различий. Каждый из нас уникален и принадлежит к социальным группам с характерными особенностями – это часть общей для всех нас реальности. У нас у всех разное воспитание, разные семейные обстоятельства, уникальный опыт, формирующий наши точки зрения, установки и стремления – и это тоже часть нашей общей реальности. Разнообразие – часть нашей общей реальности и, будучи таковым, заслуживает признания, оно способно нас объединить, вместо того чтобы отталкивать друг от друга. Уважение к различиям и разнообразию способствует гармонизации нашей общественной жизни. Это особенно важный тип осознанности в современном мире с его растущим плюрализмом и глобализацией, который оказывает существенную помощь в стремлении к достижению большего равенства. Уважение к разнообразию лежит в основе развития истинной эмпатии и сострадания. Такие эмоции требуют, чтобы мы признавали как сходство нас с другими людьми, так и то, что другие уникальны и отличаются от нас и что они могут воспринимать все не так, как мы.

Сострадание к другим

Межличностная осознанность и признательность к другим подготавливают почву для целого ряда просоциальных навыков и этических предрасположенностей. Темы настоящего компонента охватывают некоторые из наиболее важных таких предрасположенностей: контекстуально понимать чувства и эмоции других людей, ценить и возвращать доброту и сострадание, ценить и развивать другие этические предрасположенности. В системе СЭЭ-обучения они сгруппированы в компоненте, названном «Сострадание к другим». Хотя важны все эти просоциальные навыки, их можно рассматривать как коренящиеся в сострадании к другим или способствующие ему. Поэтому эти навыки полезно рассматривать с точки зрения сострадания, которое помещает их в соответствующий этический контекст.

Первая тема – контекстуальное понимание чувств и эмоций других людей. Она повторяет в области общества тему контекстуального понимания собственных эмоций из области личности. Многие из описанных в области личности стратегий могут быть перенесены и в эту область. Неумение понимать собственные эмоции в контексте может привести к самоосуждению, а понимание того, что они возникают из наших собственных потребностей, может способствовать принятию себя и состраданию к себе. То же самое верно и в отношении других людей. Когда человек видит, что другой действует не заслуживающим одобрения образом, его естественной реакцией будет осуждение. Однако понимание того, что действия другого человека вызваны эмоцией, а эмоция возникает в контексте, и за ней может стоять потребность, способно вместо гнева и осуждения породить эмпатию. Есть множество методов, помогающих научиться лучше понимать контекст и мотивацию других людей и групп. Их смысл, разумеется, не в том, чтобы оправдать неподобающее поведение, но в том, чтобы по-человечески понимать других и их эмоции.

Область:	Общество	Компонент:	Сострадание к другим
Измерение:	Сострадание		



Сострадание к другим

Стойкие навыки:

1 Контекстуальное понимание чувств и эмоций других людей.

Понимать чувства и реакцию других в контексте той ситуации, в которой они возникают; понимать, что другие люди, как и мы сами, испытывают чувства, вызванные их потребностями.

2 Понимание ценности доброты и сострадания и возвращение этих качеств.

Ценить преимущества доброты и сострадания и целенаправленно возвращать их как часть характера.

3 Понимание ценности других этических склонностей и их возвращение.

Ценить и способствовать развитию этических склонностей и просоциальных эмоций, таких как умение прощать, терпение, умение быть довольным тем, что имеешь, щедрость и скромность..

Следующая тема – понимание ценности доброты и сострадания и возвращение этих качеств. Как было сказано ранее, сострадание может служить действенным руководящим принципом этического поведения, полезного для самого человека и других людей. Для этого ученики должны прийти к пониманию того, что такое сострадание и чем оно не является, и желанию развивать сострадание. Если сострадание лишь навязывается, то маловероятно, что ученики заинтересуются его глубоким изучением. Учителя и сама школа должны прийти к более глубокому осознанию и пониманию сострадания и тесно связанной с ним концепции доброты. При работе с детьми младшего возраста может быть целесообразным сосредоточиться на доброте, а с более старшими уже подробнее исследовать сострадание.

Как было уже сказано выше, сострадание – это желание уменьшить страдания других. Все больше исследований в различных областях показывают, что состраданию и другим просоциальным навыкам можно обучить, их можно развивать, что приносит пользу

физическому, психическому и социальному благополучию и здоровью, которую можно измерить. Хотя сострадание и доброта не всегда считаются центральными аспектами человеческого существования, исследования указывают на биологические корни сострадания, из чего следует, что сострадание может быть в гораздо большей степени врожденным и существенным для нашего выживания, чем считалось раньше. Приматолог Франс де Вааль указывает на то, что все виды млекопитающих и птиц нуждаются в материнской заботе для выживания, поскольку их потомство не способно выживать самостоятельно сразу после рождения, и приводит много примеров проявления эмпатии и альтруизма у других видов животных помимо человека³⁵. Альтруистическое поведение различных видов животных, в том числе людей, создает взаимные связи, способствующие выживанию и процветанию как отдельных особей, так и групп особей. Поэтому для птиц и млекопитающих, в том числе людей, сострадание необходимо для выживания, чем можно объяснить нашу положительную реакцию на него, проявляющуюся даже на физиологическом уровне.

Люди проявляют predisposed к доброте уже в раннем возрасте. Согласно исследованиям в области психологии развития, младенцы уже в возрасте трех месяцев предпочитают людей, предлагающих помощь, людям с антисоциальным поведением³⁶. Как отмечает один из исследователей, Кайли Хэмлин, «хотя нам кажется, что малыши до двух [лет] заняты исключительно собственными желаниями, они проявляют щедрость, если им дать такую возможность. Мы обнаружили у них желание делиться – отдавать другим свое угощение. И это приносит им радость»³⁷.

Может показаться, что предпочитать доброту жестокости – это естественно, однако мы легко забываем об этом основополагающем факте. Когда это происходит, мы перестаем ценить сострадательную точку зрения в себе и других, можем допускать жестокость других или игнорировать собственные жестокие действия. Ученикам можно помочь укрепить predisposed к доброте, для этого необходимо, чтобы в них глубоко укоренилось сострадание. Чем больше окружающие их люди ценят сострадательную ориентацию, тем больше ученики будут стремиться к проявлению доброты к другим и тем больше они будут ценить доброту, увиденную в других людях. Точно так же, когда ученики увидят злонамеренные действия других, они будут понимать, что эти действия вредны для человека и других, и будут более склонны к тому, чтобы конструктивно ответить или вмешаться. А когда они увидят доброту, они будут ценить это поведение и будут более склонны к его поощрению, поддержке и похвале. Это может постепенно изменить культуру в школе и классе. В программе СЭЭ-обучения сострадание и доброта сначала представлены с точки зрения роли, которую они играют для нашего

³⁵ De Waal, Frans, *Age of Empathy: Nature's Lessons for a Kinder Society*, Broadway Books; (September 7, 2010)

³⁶ Hamlin, J. K., & Wynn, K. (2011). "Young infants prefer prosocial to antisocial others." *Cognitive development*, 26(1), 30-39.

³⁷ Goleman, *A Force for Good*, p. 51.

счастья, а именно через понимание того, что мы все хотим, чтобы другие были к нам добры и сострадательны, а не жестоки, потому что это больше способствует нашему счастью. Далее в программе эту идею развивают на конкретных примерах: в классе заключают соглашение о том, что все ученики будут по-доброму относиться друг к другу, и анализируют, как это влияет на их личное и коллективное благополучие. Программа затем постоянно возвращается к этим темам под новыми углами, чтобы углубить приобретенное понимание.

На осознании доброты и сострадания строится следующая тема – понимание ценности других этических склонностей и их взращивание. Среди таких склонностей благодарность, умение прощать, умение быть довольным тем, что имеешь, скромность и терпение. Хотя словосочетание «другие этические склонности» в названии темы звучит несколько расплывчато, это сделано намеренно, чтобы ученики, учителя и школы могли сами выбрать, на каких из множества возможных склонностей они хотели бы сосредоточиться, чтобы их взращивать.

Эти этические склонности объединяет то, что они относятся к внутренним качествам, помогающим ученику в жизни и достижении счастья, а не к материальному имуществу и прочим достижениям. Акцент на том, чтобы ценить людей и быть им признательным за то, как они обогатили нашу жизнь, развенчивает идею о том, что самопродвижение и накопление материальных благ приносят удовлетворение и счастье. Важно помочь ученикам осознать, что эти внутренние качества настолько же, если не более, важны, как имущество или достижения. Исследования показывают, что по достижении определенного уровня материального достатка субъективное ощущение удовлетворенности жизнью перестает расти, однако есть сильная связь между благодарностью и счастьем у детей, подростков и взрослых. Благодарность не только связана с большей удовлетворенностью жизнью. Чувство признательности за полученную пользу также способствует просоциальному поведению³⁸. Признательность за доброту и благодарность могут быть действенным противоядием для материалистической повестки социальных сетей, рекламы, реалити-шоу и других средств массовой информации.

Практическая сторона этого компонента включает применение критического мышления для развития признательности за доброту других, что ведет к благодарности и умению прощать. Изучая тему осознания доброты, ученики могут узнать, как их благополучие зависит от действий других людей. Более глубокий уровень осознания приходит, когда ученики понимают, как действия других людей приносят им пользу. Некоторые личные озарения помогают в развитии признательности, а углубление личного понимания чрезвычайно расширяет признательность к другим людям. Такого рода анализ, который может быть очень широким и глубоким, может привести к развитию неподдельного и

³⁸ Froh, Jeffrey J., Emmons, Robert A., Card, Noel A., Bono, Giacomo, Wilson, Jennifer A. "Gratitude and the Reduced Costs of Materialism in Adolescents." *Journal of Happiness Studies*. 2011. 12:289-302.

прочного чувства благодарности, которое, в свою очередь, крепко связывает человека с другими. Например, ученики могут осознать, что мы можем быть признательны за любую пользу, которую принесли нам другие люди, независимо от того, сделали они это сознательно или нет.

Признательность к другим людям можно развивать, размышляя не только над тем, что сделали другие, но и над тем, чего они не сделали, то есть над проявленным ими воздержанием. Пользуясь этим методом, ученики могут научиться ценить других, если они не причиняют им вреда, неудобства или боли. То, что другие ни у кого ничего не украли, не причиняли никому вреда, никого не оскорбляли, может быть поводом для признательности, поскольку, если бы все поступали таким образом, можно было бы не бояться ущерба или воровства. На более продвинутом уровне ученики могут постепенно учиться испытывать признательность, когда другие поступают неподобающим образом. Не оправдывая плохого поведения других, способность посмотреть с другой точки зрения является действенным методом, чтобы избавиться от гнева, обиды или ненависти. Ученики могут изучить примеры тех, кто испытывает трудности, но при этом способен изменить точку зрения, чтобы получать больше счастья и удовлетворения от жизни.

Затем можно расширить анализ признательности к другим, размышляя о том, как наши собственные счастье и благополучие зависят от бесчисленных проявлений доброты другими людьми, в том числе незнакомыми. Такая признательность естественным образом ведет к благодарности, которая затем способствует развитию эмпатии (распознавания эмоциональных состояний других людей и умения настроиться с ними на одну волну) до уровня эмпатической заботы, на котором человек проявляет личную заботу о благополучии или страдании других, не впадая при этом в стресс. Эмпатическую заботу можно закрепить размышлением над недостатками эгоистичной позиции и преимуществами интереса человека к другим людям и заботы о них. Такой анализ можно проводить как индивидуально, так и в группах или в парах. Кроме того, научившись в области личности распознавать собственные эмоциональные состояния в более широком контексте, включающем соответствующие потребности, ученики могут научиться тому же в отношении других людей.

Эмпатия – это способность распознавать и быть восприимчивым к опыту других людей, в том числе их радостям и печалям. Обычно легче всего развить ее в отношении членов своей группы, то есть тех, с кем человек себя уже отождествляет, например, друзей или любимых, или людей, с которыми человек делит определенную идентичность, например, последователей той же религиозной традиции или политической партии, или даже болельщиков определенной спортивной команды. «Отождествление – главная дверь в эмпатию», – отмечает приматолог Франс де Вааль из Университета Эмори. Мы радуемся, когда у близкого нам человека дела идут хорошо, и тяжело переносим их проблемы. С другой стороны, мы можем быть равнодушными к трудностям незнакомых людей и испытывать некоторое чувство удовлетворения и даже превосходства, когда

причинившие нам вред или неприятные нам люди чувствуют боль или испытывают неудачи. Однако расширение сферы заботы на тех, к кому человек не испытывает непосредственной эмпатии, имеет множество преимуществ.

Более двух веков назад философ Адам Смит предположил, что эмпатия требует, чтобы мы активно представили себя в ситуации другого человека, что позволяет в своем роде распознать и пережить на определенном уровне то, что чувствует другой человек. Эмпатия начинается с принятия чужой точки зрения – навыка, который издревле считается жизненно необходимым для нормального существования в обществе³⁹ и существенно важным для активной помощи другим⁴⁰. Что важно для школ: исследования показывают, что поощрение эмпатической установки – успешная стратегия для снижения социальной предвзятости, а также что способность принимать чужую точку зрения напрямую связана с предрасположенностью к сотрудничеству⁴¹. Дети школьного возраста, способные к эмпатии, в целом менее склонны к агрессии и травле в отношении сверстников и обычно отличаются более просоциальным поведением. В целом они более склонны к тому, чтобы защищать жертву⁴², а в подростковом возрасте менее склонны к преступлениям⁴³. Недавние исследования некоторых нейрочеловеков и социологов поддерживают точку зрения, что чувство эмпатии может способствовать сострадательному действию⁴⁴.

При этом есть аспекты эмпатии, которые, казалось бы, не ведут к состраданию напрямую. Как утверждает психолог Пол Блум в своей книге «Против эмпатии: за рациональное сострадание», эмпатия часто иррациональна и создает этические проблемы⁴⁵. Эмпатическая реакция наиболее сильна, когда страдает один человек или животное; но, если их два и более, сила эмпатической реакции снижается, а не увеличивается. Мы также проявляем большую эмпатию в отношении членов собственной группы.

Эмпатия эффективна в поддержании навыка сострадания к другим, когда она равномерно распределена и непредвзята и сопровождается саморегуляцией и состраданием к себе, что исключает эмпатическое расстройство. Работая над тем, чтобы распространить чувство отождествления с другими на как можно большее число

³⁹ Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 113–126.

⁴⁰ Oswald, Patricia A., "The Effects of Cognitive and Affective Perspective Taking on Empathic Concern and Altruistic Helping." *The Journal of Social Psychology*, Vol. 136, Iss. 5, 1996

⁴¹ Johnson, David W., "Cooperativeness and Social Perspective Taking." *Journal of Personality and Social Psychology*. 1975, Vol. 31, No~ 2, 241–244.

⁴² Eisenberg, Nancy, Spinrad, Tracy L., Morris, Amanda. *Empathy Related Responding in Children*. *Handbook of Moral Development*, ed. Killen, Melanie, Smetana, Judith G., Psychology Press, 2013. p.190–191.

⁴³ Chandler, Michael J., "Egocentrism and antisocial behavior: The assessment and training of social perspective-taking skills." *Developmental Psychology*, Vol 9(3), Nov 1973, 326–332.

⁴⁴ См. например: Singer, Tania and Lamm, Claus. "The social neuroscience of empathy." *The Year in Cognitive Neuroscience* 2009. Ann. N.Y. Acad. Sci. 1156: 81–96 (2009).

⁴⁵ Bloom, Paul. *Against Empathy: The Case for Rational Compassion*. Ecco, 2016.

людей, включая тех, кто кажется совершенно другими, эта практика размывает четкую границу между «своими» и «чужими», которая может ограничить эмпатию или сделать ее избирательной⁴⁶. Кроме того, системная точка зрения, которая будет рассмотрена здесь позднее, позволяет расширить нашу естественную способность принимать во внимание чужие точки зрения и смотреть на более отдаленную перспективу. Некоторые психологи полагают, что, обучаясь смотреть с чужой точки зрения, мы не даем себе слишком эмоционально отождествлять себя с другими, что могло бы привести к эмпатическому расстройству или к тому, что мы стали бы избегать тех, кто испытывает боль⁴⁷. При эмпатическом расстройстве вид страдающего человека побуждает нас к действию, но не из желания позаботиться о нем, а из стремления устранить собственный дискомфорт. Эмпатическое расстройство отличается от эмпатической заботы и сострадания ориентацией человека на самого себя, а не на другого.

Умение смотреть с точки зрения широкого круга людей – важнейший шаг к поддержанию разнообразных отношений и успешному ориентированию в своей группе или в школьном окружении. Специалист в психологии развития Кэролин Саарни отмечает, что успех в учебной среде требует «навыка различать и понимать эмоции другого человека, исходя из того, что подсказывают ситуация и его поведение»⁴⁸. Поскольку общество все больше осознает важность скрытых предрассудков, ученикам можно рассказать о вреде таких предрассудков. Если совместить это со способностью выстраивать отношения с другими, опираясь на присущие всем нам общие основополагающие качества, как было описано в предыдущих темах, может появиться более искренняя эмпатия, в меньшей степени ограниченная предрассудками.

Резюмируя: эмпатические отношения с другими подразумевают чувствительность к присутствию другого человека, способность к интерпретации его аффектов и желание приложить усилия для понимания его точки зрения и ситуации. Действуя в таком ключе, учитель может постараться понять чувства, лежащие в основе отрицательного поведения ребенка, и разъяснить это как самому ребенку, так и его одноклассникам. Крайне важно быть примером этого подхода для учеников, потому что он позволяет различать действующее лицо и действие, что, в свою очередь, создает пространство для мышления, ориентированного на развитие и поддерживающего перемены. Также полезно подчеркивать, что ребенок не постоянно ведет себя плохо, обращая внимание на случаи, когда он проявил доброту или продемонстрировал иное положительное поведение. Отделение действия от действующего лица важно для поощрения сострадания к себе и другим. Такой подход позволяет критически относиться к определенным типам

⁴⁶ Galinsky, Adam D., Moskowitz, Gordon B., "Perspective-Taking: Decreasing Stereotype Expression, Stereotype Accessibility, and In-Group Favoritism." *Journal of Personality and Social Psychology*. 2000, Vol. 78, No~ 4, 708-724

⁴⁷ Decety, Jean, and Lamm, Claus. "Human Empathy through the Lens of Neuroscience." *The Scientific World JOURNAL*. 2006, 6, 1146-1163.

⁴⁸ Saarni, Carolyn. "The development of emotional competence: Pathways for helping children to become emotionally intelligent." *Educating people to be emotionally intelligent* (2007): 15-35.

поведения, сохраняя при этом положительное отношение к человеку – другому или самому себе.

Обсуждение соответствующих возрасту историй – один из эффективных и не пугающих ребенка способов помочь ему в практике принятия чужих точек зрения⁴⁹, и, согласно некоторым исследованиям, учителя могут эффективно применять чтение художественной литературы для воспитания эмпатии, особенно если дополнить его упражнениями, развивающими принятие точек зрения и размышление над ситуациями, в которых оказываются герои, и их эмоциональной жизнью⁵⁰. Чтение художественной литературы, в центре которой стоит персонаж со сложной внутренней жизнью, может быть полезным инструментом для развития способности к эмпатии у подростков и взрослых⁵¹, а ролевые игры – у людей любого возраста⁵². Программа СЭЭ-обучения часто включает истории и сценарии, с которыми ученики могут себя ассоциировать, что позволяет им анализировать ситуации и эмоции сначала отстраненно и безопасно, а затем более близко при помощи рефлексивных практик.

С развитием эмпатической заботы открывается путь к состраданию, желанию облегчить страдания других людей. Однако в наиболее полном смысле сострадание – это сильное и смелое эмоциональное состояние, при котором ученик чувствует в себе силу помочь другим⁵³. Сострадание нельзя понимать как кротость, бессилие или слепую доброту. Все больше научных исследований показывают, что сострадание – это навык, который можно выработать и который приносит значительную пользу, в том числе собственному здоровью и благополучию человека. Ученики также могут размышлять о том, как много пользы способно принести сострадание их классу, семье и обществу, если научиться проявлять его к более широкому кругу людей.

Как было отмечено, так же, как ученики научаются связывать собственные эмоции с более широким контекстом и понимать, что за их эмоциями часто скрываются потребности, так же они могут распространить этот подход и на других, связывая их поведение с эмоциями, а эти эмоции с потребностями. Это позволит им более четко выявить причины поведения и эмоциональных реакций других людей. По мере того как ученики исследуют то общее, что у них есть с другими, и распространяют на других свою практику отказа от нереалистичных ожиданий и развивают принятие себя, это понимание может способствовать практике прощения. В системе СЭЭ-обучения прощение

⁴⁹ Ornaghi, Veronica, Brockmeir, Jens, Grazzani, Ilaria. "Enhancing social cognition by training school children in emotion understanding: a primary school study." *Journal of Experimental Child Psychology* 2014, Vol. 119, 26–39.

⁵⁰ См., например, исследования, проведенные Китом Оутли из Университета Торонто. Mar, Raymond A., Keith Oatley, and Jordan B. Peterson. "Exploring the link between reading fiction and empathy: Ruling out individual differences and examining outcomes." *Communications* 34.4 (2009): 407–428.

⁵¹ Chiare, Julian, "Novel Finding: Reading Literary Fiction Improves Empathy." *Scientific American*, October 4, 2013.

⁵² См. например, Varkey P, Chutka DS, and Lesnick TG. "The Aging Game: improving medical students' attitudes toward caring for the elderly." *J Am Med Dir Assoc*. 2006. 7(4):224–9.

⁵³ Jinpa, Thupten. *A fearless heart: How the courage to be compassionate can transform our lives*. Avery, 2016.

понимается не обязательно как межличностное действие, затрагивающее двух человек, но как внутреннее освобождение от гнева и обиды на других. Понятое в таком ключе прощение становится действием, которое приносит пользу самим ученикам, «подарком самому себе». Поскольку прощение способствует просоциальному поведению, оно, так же как благодарность и сострадание, полезно как самому человеку, так и другим. Ученики могут изучать и анализировать реальные истории, служащие примером прощения, рассказанные теми, кто глубоко страдал, но нашел в себе силы простить тех, кто причинил им эти страдания. Анализируя эти рассказы, ученики должны прийти к пониманию того, что простить – не значит освободить от ответственности, забыть, оправдать или извинить неправильные действия, что прощение – это скорее процесс освобождения от гнева и обретения внутренней свободы и счастья.

Этот компонент – обширный раздел, в котором ученики могут исследовать просоциальные ценности в меру уже полученных знаний, изучать современную научную литературу о благодарности, прощении, эмпатической заботе и сострадании, а также рассказы и примеры из истории и современности. Занимаясь созерцательными упражнениями и рефлексивными практиками, ученики могут исследовать эти ценности лично, добиваясь решающего озарения. Это подготавливает почву для того, чтобы анализировать, к какому поведению должны привести подобное осознание и ценности, о чем мы подробно поговорим в следующем компоненте.

Навыки общения

Некоторые виды поведения контрпродуктивны, даже если они основаны на эмпатии, сострадании и понимании. Например, ученик может иметь хорошие намерения, но случайно создать проблемы для себя и других людей. Или он может хотеть взаимодействовать с другими или вмешаться в ситуацию в положительном ключе, но у него нет навыков общения, позволяющих получить хороший результат. Все это вопрос опыта, а значит, необходимо активно практиковать навыки, которые способствуют успешным отношениям с другими людьми, до тех пор, пока они не станут естественными. Кроме того, эти навыки наиболее действенны, когда опираются на два предыдущих компонента: межличностная осознанность и сострадание к другим. Хотя ученики могут научиться и изучают навыки разрешения конфликтов и коммуникации, не возвращая при этом осознанность в отношении других и просоциальные ценности, совмещение всех этих компонентов создает очень действенную комбинацию.

Согласно некоторым исследованиям, долговременное благополучие в значительной мере связано со способностью формировать и поддерживать значимые и позитивные отношения, а также со способностью распознавать и разрывать вредные отношения⁵⁴.

⁵⁴ Vaillant, GE. Aging Well: Surprising Guideposts to a Happier Life from the Landmark Harvard Study of Adult Development (Little, Brown and Company, Boston) 2002.

Область:	Общество	Компонент:
Измерение:	Вовлеченность	Навыки общения
 Навыки общения		Стойкие навыки: 1 Эмпатическое слушание. Внимательно слушать, чтобы лучше понимать других и их потребности. 2 Искусная коммуникация. Общаться сострадательно, вдохновляя тем самым себя и других. 3 Помощь другим. Предлагать помощь другим согласно их потребностям и соразмерно своим способностям. 4 Преобразование конфликтов. Конструктивно реагировать на конфликты и способствовать сотрудничеству, примирению и мирным взаимоотношениям.

Школьная среда не исключение. Образовательный процесс – это, по сути, процесс социальный, и обучение может быть облегчено или затруднено тем, насколько хорошо или плохо ученики относятся к учителям и сверстникам и общаются с ними⁵⁵. Молодые люди, не способные развить социальные навыки, с большей вероятностью будут плохо успевать по предметам или бросят школу. У них также повышен риск возникновения психологических и поведенческих проблем, включая депрессию и агрессивность⁵⁶.

Для успеха в личной жизни и обучении ученикам нужно включить в набор социальных навыков способность к саморегуляции и умение смотреть с разных точек зрения. И, вместо того чтобы требовать от учеников молчаливого согласия с предписанными правилами и порядками, социальную компетентность лучше развивать созданием благоприятной среды и применением различных техник, как при обучении любому другому навыку. Среди них подробные наставления и обсуждения, моделирование поведения, ролевые игры и практика, а также обратная связь и подкрепление.

⁵⁵ Elias, Maurice J., Sarah J. Parker, V. Megan Kash, Roger P. Weissberg, and Mary Utne O'Brien. "Social and emotional learning, moral education, and character education: A comparative analysis and a view toward convergence." Handbook of Moral and Character Education (2008): 248-266.

⁵⁶ Gresham, Frank M., Van, Mai Bo, Cook, Clayton R. "Social skills training for teaching replacement behaviors: remediating acquisition deficits in at-risk students." Behavioral Disorders, August 2006. Vol. 31 (4), 363-377

Каждая из четырех тем компонента – широкая категория, включающая несколько навыков, которые можно развивать. Эти темы – эмпатическое слушание, искусная коммуникация, помощь другим и преобразование конфликтов. В центре внимания первых двух тем – коммуникация: способность слушать других и общаться с ними. Третья включает те аспекты помощи другим, которые выходят за рамки коммуникации. Четвертая конкретно рассматривает важную тему разрешения и урегулирования конфликтов, в которые вовлечен сам ученик или другие люди.

Эмпатическое слушание – это способность слушать других открыто, не подпадая под власть эмоций и одновременно помня о нашей общей принадлежности к человеческому роду, с уважением и признательностью к другому, даже если его точка зрения отличается от нашей собственной. В СЭЭ-обучении эмпатическое слушание вырабатывается при помощи «осознанных диалогов», в которых пары учеников по очереди слушают друг друга по несколько минут, не высказывая никаких комментариев или суждений. Развитие этого навыка опирается на стойкие навыки, которые были рассмотрены в двух предыдущих компонентах, такие как внимание к общей для нас и других реальности, осознание разнообразия и различий и контекстуальное понимание чувств и эмоций других людей. В идеале эмпатическое слушание подразумевает, что мы обращаем внимание не только на поверхностное содержание, но и на стоящие за ним потребности и стремления, которые могут дать контекст для понимания этого содержания.

Эмпатическое слушание – один из важнейших аспектов искусной коммуникации, но он должен быть дополнен исследованием возможностей коммуникации – внимательной, продуктивной и вдохновляющей самого человека и других. Под «вдохновляющей коммуникацией» понимается способность учеников говорить с уважением и ясностью, выражая свои ценности и вдохновляя себя и других, кто, возможно, не способен говорить за себя. Диспут может быть действенным инструментом развития вдохновляющей коммуникации и критического мышления. Например, группы учеников могут обсуждать проблему с разных сторон, в том числе с тех, с которыми они обычно не согласились бы. Так как люди склонны забывать, что те, кто не согласен с их точкой зрения, имеют на это полное право и тоже принадлежат к роду людей, такие упражнения могут помочь в развитии гносеологической скромности, интеллектуальной любознательности, эмпатии и чувства общности со всем человечеством.

В области эмпатического слушания и коммуникации с другими есть проверенный метод, помогающий ученикам искренне выражать себя и создающий контекст для конструктивного разрешения конфликтов. Это ненасильственное общение (ННО), также известное как сострадательное общение. Будучи основано на идее, что все люди способны к состраданию и что мы приобретаем неэффективные физические и вербальные привычки ввиду жизни в соответствующих культурах, ННО призывает слушать и говорить с эмпатией, распознавая намерения и признавая общую человечность

и взаимозависимость всех людей⁵⁷. Некоторые техники ННО были включены в программу СЭЭ-обучения.

Слушание и коммуникация являются основными, но далеко не единственными средствами взаимопомощи. Среди средств, рассмотренных в теме помощь другим, как коммуникация, так и средства, выходящие за ее рамки. С их помощью ученики способны отвечать чужим потребностям в силу собственных способностей. Многие школы реализуют проекты, подразумевающие общественные работы, волонтерство и «спонтанное проявление доброты». Все больше исследований говорит о том, что предложение и оказание помощи способствуют благополучию человека даже больше, чем получение помощи, поэтому помощь другим следует практиковать и поддерживать с раннего возраста. Помощь другим может принимать бесконечное множество форм. Однако в системе СЭЭ-обучения практика помощи другим людям не должна восприниматься как требование свыше. Напротив, практика помощи другим, в том числе одноклассникам, членам семьи и так далее, станет более действенной, если она будет связана с другими прозрениями, ценностями и практиками, о которых идет речь в области общества. Более того, когда ученики занимаются практиками, подразумевающими помощь другим людям, им нужно дать время для того, чтобы отрефлексировать процесс помощи другим: понять, что они при этом чувствуют, чему учатся, что могли бы улучшить, как это влияет на тех, кому они стараются помочь, и так далее. Ученики также могут анализировать, какая помощь помимо той, что может казаться необходимой, действительно нужна другим для долговременного благополучия.

Последняя тема данного компонента – преобразование конфликтов. Ученики неизбежно столкнутся в своей жизни с конфликтами, потому что конфликты неизбежны во взрослой жизни и в обществе. Конфликты не обязательно плохи сами по себе, и научиться ориентироваться в конфликте самому и ориентировать в нем других жизненно важный навык. Хотя в центре внимания некоторых программ – разрешение конфликтов, в системе СЭЭ-обучения используется термин «преобразование конфликтов», чтобы подчеркнуть, что разрешение конфликтов – это только часть пути к преобразованию обстоятельств и отношений для улучшения благосостояния самого человека и его окружающих. Преобразование конфликта подразумевает способность конструктивно реагировать на конфликт и способствовать сотрудничеству, примирению и мирным отношениям.

Хотя существует несколько практик разрешения и трансформации конфликтов, СЭЭ-обучение делает упор на связи этих техник с открытиями, ценностями и практиками всей системы. Так, внутреннее спокойствие служит основой внешнего спокойствия, а внутреннее примирение сочетается с внешним примирением, что максимально повышает шансы успешной трансформации конфликтов. Трансформации конфликтов

⁵⁷ Rosenberg, Marshall B. *Non-Violent Communication, A Language of Life: Life-Changing Tools for Healthy Relationships*. Puddle Dancer Press, (1 September 2003)

способствуют социально ориентированные качества, такие как скромность, эмпатия, сострадание, прощение, беспристрастность, признание общечеловеческого, уважение к различиям, а также навыки эмпатического слуха и умелой коммуникации. Трансформация конфликта будет затруднена при отсутствии этих ценностей и навыков. А при их наличии – задача трансформации конфликта может преобразовать всех, кто в него вовлечен.

Другой способ рассмотрения этого компонента – определение групп навыков, исследуемых в СЭО, таких как навыки межличностного общения, коммуникативные навыки и навыки решения социальных проблем. Навыки межличностного общения включают оценку и моделирование сотрудничества, честность, надежность, терпение, доброту и гибкость, в том числе способность делиться с другими и относиться к ним без излишней предвзятости. Коммуникативные навыки включают способность интерпретировать и уважать социальные знаки, исходящие от других людей; понимать значение невербальных знаков, таких как поза, тон голоса, жесты и выражение лица; выражать чувства и желания доброжелательно, с точностью и спокойствием, и открыто прислушиваться, чтобы извлечь урок из того, что слышишь. Навыки решения социальных проблем включают способность предвидеть последствия и планировать реакцию; разрешать конфликты соответственно ситуации; принимать ответственность за причиненный действиями вред; просить прощения, прощать и учиться на своих и чужих ошибках соответственно ситуации; сопротивляться неуместному социальному давлению, и просить о помощи, когда она нужна. Все эти навыки могут очень хорошо быть встроены в систему СЭЭ-образования.

Что важно в контексте СЭЭ-образования, так это то, что развитие навыков построения отношений всегда связано с основополагающим принципом сострадания, которое, в свою очередь, проистекает из желания взаимодействовать с другими на основе доброты и сострадания, почву для чего подготавливают предыдущие компоненты. Таким образом, социальные навыки будут не столько инструментами или техниками, сколько естественным результатом воспитания чувства признательности и заботы по отношению к другим людям.

Исследование области систем

Точно так же, как ученики способны понимать собственное поведение и поведение других, они, скорее всего, обладают врожденной способностью к пониманию работы систем. Углубляя эту осознанность и применяя критическое мышление к сложным ситуациям, они могут развить более детальный и практический подход к отношениям между людьми и добиться большей этической вовлеченности. Тогда сострадательное намерение избрать определенный образ действий можно будет оценить, чтобы убедиться, что оно действительно полезно в более широком контексте и в более долгосрочной перспективе. Таким образом, решение проблем становится более целостным процессом, свободным от присущей человеку склонности делить проблему на несколько мелких разрозненных частей.

Системное мышление – это не только вид мышления, применимый к классу вещей, которые мы могли бы назвать «системами». Скорее это вид мышления, который может быть применен ко всему: объектам, процессам или событиям. Дело в том, что это подход к мышлению, а не вид мышления, применимый только для определенного набора феноменов. Его отличительная особенность заключается в том, что оно рассматривает вещи не как изолированные, статические сущности, но как взаимодействующие, динамические сущности в контексте: например, взаимозависимые части более масштабного и сложного целого.

Какую бы из существующих вещей мы ни взяли, мы увидим, что она существует не в вакууме, но в наборе контекстов, и для ее возникновения есть причины и условия. Мы также увидим, что сами объекты или события содержат в себе другие объекты и события и в этом смысле сами представляют собой системы. Когда мы начинаем понимать эти более широкие и глубокие контексты и то, как они относятся к изначально интересовавшему нас объекту и влияют на него, мы уже практикуем системное

мышление. Когда мы применяем тот же анализ к менее тесно связанным друг с другом объектам и событиям, мы достигаем понимания более широкой системы или систем. Это позволяет увидеть эмерджентные свойства системы, что означает, что в результате взаимодействия частей системы образуется нечто большее, чем просто сумма этих частей. Например, если два человека делятся друг с другом идеями, то смогут добиться большего, чем если бы каждый из них работал по отдельности, а затем они объединили бы соответствующие идеи. Ученики более старшего возраста, знакомясь с научными работами в таких областях, как квантовая физика, могут убедиться в том, насколько реальности присущи взаимодействие и взаимозависимость и насколько это контринтуитивно по сравнению с выводами, которые делаются в более упрощенных моделях мышления. На более простом уровне изучение экологии и окружающей среды помогут ученикам увидеть взаимозависимость и сложную динамику в системах.

Системное мышление включено в программу СЭЭ-обучения, с тем чтобы ученики включались в процесс мышления целенаправленно и развивали в себе способность к такому интенциональному мышлению. Этот подход может привести к многочисленным внутренним открытиям, касающиеся в том числе гносеологической скромности, понимания важности диалога и коммуникации, а также различных нюансов, выходящих за рамки черно-белого мышления. Как и в двух предыдущих областях, ученики развивают более глубокую осознанность, критически осмысливают просоциальные ценности и исследуют способы достижения желаемых результатов, практикуя вовлеченность. Третья область поэтому рассматривается через три темы: признание взаимозависимости, признание общности со всем человечеством и взаимодействие с обществом и миром в целом.

Признание взаимозависимости

Признание взаимозависимости строится на идее, что вещи и события не могут существовать без контекста и зависят в своем существовании от множества других вещей и событий. Простое блюдо, например, может включать разные продукты из разных географических областей. Взаимозависимость также означает, что изменения в одной области приводят к изменениям во всех остальных. Каждое следствие, если к нему приглядеться, возникает ввиду большого числа причин и условий.

Как пишут Дэниел Гоулман и Питер Сенге в книге «Три центра внимания», признание взаимозависимости подразумевает «анализ динамики последствий определенных действий и использование полученного понимания для улучшения системы»⁵⁸. Цель этого подхода – не только развитие собственно понимания работы систем, но и умение связывать это знание с собственными проблемами и проблемами других людей на планете.

⁵⁸ Goleman and Senge, The Triple Focus.

Область:	Системы	Компонент:	Признание взаимозависимости
Измерение:	Осознанность	Стойкие навыки: 1 Понимание взаимозависимых систем. Понимать взаимозависимую природу нашего мира и методы системного мышления. 2 Системный контекст личности. Осознавать, как мы сами и другие существуем в системном контексте, как личности влияют на этот контекст и как этот контекст влияет на них.	



Признание взаимозависимости

Поэтому данный компонент можно исследовать в двух темах: понимание взаимозависимых систем и системный контекст личности. Первая тема касается движения от внимания к «внутреннему» и «внешнему» к вниманию исключительно к «внешнему», т. е. к более широким системам: направлению сознания ученика на общее понимание принципов взаимозависимости и системности, например, причинно-следственных связей. Ученик преобразует это знание в личное, признавая, что его собственное существование и существование других тесно связано со множеством событий, причин и людей в его сообществе и во всем мире. Это подразумевает осознание того, как другие события, даже кажущиеся далекими, влияют на собственное благополучие человека и как его участие в контексте влияет на других людей, которые могут поначалу казаться очень далекими, и приводит иногда к нежелательным последствиям. Взятые вместе, эти две темы могут помочь ученикам развить навыки понимания взаимозависимых систем и соотнесения этого знания с собой, чтобы оно обрело смысл.

Взаимозависимость – это одновременно закон природы и фундаментальная реальность человеческой жизни. Никто не может выжить и тем более процветать без поддержки множества других, которые своим трудом обеспечивают его базовые потребности в еде, воде и жилье, а также поддерживают инфраструктуру институтов, ответственную за образование, правопорядок, управление, сельское хозяйство, транспорт, здравоохранение и так далее. Человек сталкивается с взаимозависимостью еще до своего рождения, когда его выживание несомненно зависит от других. Кроме того, взаимозависимость необходима для успеха более масштабных действий. Внимание к этой истине в современном мире особо необходимо ввиду того, что Энтони Гидденс называет «интенсификацией глобальных социальных отношений, связывающей отдаленные реальности таким образом, что локальные события определяются

событиями, происходящими за много километров от них, и наоборот»⁵⁹. Крупные и получившие широкую огласку кризисы, такие как международный финансовый кризис 2007-2009 годов, и растущая обеспокоенность мирового сообщества изменением климата и мировыми конфликтами демонстрируют экономические и экологические взаимосвязи на глобальном уровне.

В более старых и традиционных обществах чувство связи с другими было часто глубоко вплетено в повседневную жизнь. Выживание зависело от совместного пользования и обмена ресурсами и других видов социальной кооперации. Соседи объединялись для сбора урожая, постройки необходимых сооружений, борьбы с хищниками или преодоления природной стихии. Негласное понимание того, что вред или польза, касающиеся части сообщества, касаются всех, помогало людям в принятии решений и выборе поведения.

Однако с наступлением индустриальной революции желание улучшить экономическое положение привело людей к большей мобильности, одновременно оторвав их от общества, что создало иллюзию независимости. Так как по мере взросления зависимость от других становится все менее очевидной, человеку легко поверить в то, что они больше ему не нужны. В свою очередь, ложное чувство самодостаточности приводит к чувству психологической и социальной изоляции, которое может быть разрушительным для людей, как показывает опыт одиночного заключения. Люди – исключительно социальные существа, их выживание и психологическое благополучие зависят от отношений с другими. Так, исследования показывают, что одиночество может отрицательно влиять на здоровье, например, становиться причиной курения или излишнего веса.

Чтобы ученики получили глубокое понимание взаимозависимых систем, концепции должны быть подкреплены упражнениями и материалами, которые помогут придать этому пониманию личное значение: привести к осознанию системного контекста личности. Люди склонны ошибочно представлять себя как не связанных с другими или независимых от более крупной системы. Чтобы противостоять этому, система СЭЭ-образования подчеркивает связи человека с другими людьми и сложность этих связей. При этом не остается без внимания и не принижается взаимосвязь людей с другими видами животных и формами жизни или даже с Землей в целом. Это осознание крайне важно и включено в настоящий компонент. В осознании глубины собственной взаимосвязи с другими людьми и, главное, той неизмеримой пользы, которую приносит такое осознание, есть особая ценность. Человек приобретает: 1) более глубокое и прочувствованное осознание благодарности к другим людям на системном уровне; 2) более глубокую осознанность в отношении возможностей оказать влияние на жизни других благодаря всепроникающей взаимозависимости и 3) большее стремление к совершению действий, которые обеспечивают благополучие большему числу людей

⁵⁹ Giddens, Anthony. The Consequences of Modernity. Stanford University Press; 1 edition (March 1, 1991)

и отвечают добротой на доброту, полученную от широкой сети множества других людей. Этот последний результат признания взаимозависимости вместе с решающим озарением, лежащим в основе признания нашей общности со всем человечеством, в значительной мере подпитывает наше стремление развивать чувство ответственности за благополучие других и поиск изобретательных способов действия от их лица, чему и посвящен последний компонент: взаимодействие с обществом и миром в целом.

Процесс начинается с обучения менее поверхностному вниманию к другим, которое определено как «понимание действий других, которые задают контекст твоим собственным действиям»⁶⁰. Другими словами, ученики разбираются в том, как их поведение влияет на других, и наоборот. Следующий шаг – осознать разные способы, какими другие люди влияют на благополучие ученика, выстраивая положительные эмоциональные связи, на основе которых начинает формироваться более глубокое чувство признательности⁶¹. Оно может быть развито далее постоянным определением и перечислением того, как другие люди повлияли на благополучие ученика⁶². В отличие от области общества, все рассматривается в более широком масштабе, включающем отдельных людей, сообщества и системы, с которыми ученики могут не быть знакомы лично.

Ученики естественным образом приходят от межличностной осознанности к признанию взаимозависимости, что показывает, как компоненты СЭЭ-обучения основаны друг на друге и усиливают друг друга. Понимание того, что никто не может не только развиваться, но и выжить без поддержки многих других людей, существенно необходимо для развития искренней признательности к другим. Для большинства детей легче всего начинать с тех, кто приносит им очевидную пользу: родителей, учителей или врачей. Детям в трудных обстоятельствах может потребоваться дополнительная помощь для признания того факта, что, несмотря на то что другие люди разочаровывают их или причиняют им вред, есть и те, кто им помогает, – это может быть друг, родственник или взрослый вне их близкого семейного круга. Постепенно признание может быть распространено на незнакомых людей, таких как пожарные или сантехники, которые предоставляют важные услуги, делающие жизнь безопаснее и комфортнее. Со временем и с практикой такое отношение может распространиться даже на тех, с кем у человека сложные или натянутые отношения. Шаг за шагом ученик понимает, что пользу ему приносят даже неприятные люди. Например, признавая полезные советы, скрытые в жесткой критике, или преобразуя опыт причиненной несправедливости в мотивацию для помощи другим.

⁶⁰ Dourish, P. and Bly, S., (1992), Portholes: Supporting awareness in a distributed work group, Proceedings of ACM CHI 1992, 541-547

⁶¹ Adler, Mitchel G. and Fagley, N. S. "Appreciation: Individual Differences in Finding Value and Meaning as a Unique Predictor of Subjective Well-Being." Journal of Personality, February, 2005. Vol. 73, No. 1, p.79-114.

⁶² Algoe, Sarah B., Haidt, Jonathan, Gable, Shelly L. "Beyond Reciprocity: Gratitude and relationships in everyday life." Emotion. 2008 Jun; 8(3): 425-429. Algoe, Sarah B., Fredrickson, BL, Gable, Shelly L. "The social functions of the emotion of gratitude via expression." Emotion. 2013 Aug; 13(4):605-9.

Конечно, в определенной степени это осознание чужой помощи было исследовано в предыдущих компонентах, таких как сострадание к другим, но в данном компоненте оно распространяется на более масштабные системы и исследуется подробно, по мере того как ученики приобретают больше опыта в системном мышлении. Польза других людей для нас должна быть показана не только непосредственно, но и в широкой сети взаимозависимости. Так она станет естественной опорой для следующего компонента – признания нашей общности со всем человечеством.

Хотя первое знакомство с реалиями взаимозависимости может не оставить глубоких следов и не вызвать сильной эмоциональной реакции – признательности или альтруистических намерений, – вышеупомянутая трехуровневая модель приобретения знаний помогает понять, как этот навык со временем повлияет на учеников. Сначала ученикам можно предложить посмотреть на природу взаимозависимости сквозь различные призмы, а затем осмыслить ее, связав с личным опытом. Здесь могут быть использованы различные педагогические приемы на различных предметах, таких как литература, экономика, биология, математика, психология и/или история. Исследовав взаимозависимость с различных точек зрения, ученик может добиться стойкой осознанности в отношении взаимозависимости, которая будет влиять на его отношения с другими. Тогда при встрече с другими, даже незнакомыми ему людьми ученик будет основывать взаимодействие с ними на ясном осознании их человеческой природы и неотъемлемой ценности. По мере осознания динамической и взаимозависимой природы сложных систем ученик скоро приходит к пониманию, что каждый играет роль в широкой сети людей, которые поддерживают его жизнь, и может начать испытывать к ним чувство взаимности. Ему уже не нужно будет знать, каким именно образом тот или иной человек приносит пользу другому, чтобы принять возможность такой пользы. По мере осознания этого ученик постепенно будет укрепляться в понимании взаимной и взаимовыгодной природе отношений и предпочитать такие отношения узкоэгоистическим и конкурентным.

Усиленное чувство связи с другими непосредственно противостоит чувству социальной изоляции (одиночеству), повышая способность сорадоваться другим. Это позволяет человеку с удовольствием наблюдать за достижениями других и служит противовесом от зависти и ревности, а также строгой критики по отношению к себе или нереалистичных сравнений с другими.

Признание общности со всем человечеством

Более полное понимание взаимозависимости, особенно в сочетании с навыками эмпатической заботы, развитыми в области общества, должно вести к повышенному чувству заботы о других и осознанию того, как мы все взаимосвязаны. Это осознание затем может быть усилено, расширено и подкреплено развитием признания нашей общей принадлежности к человеческому роду. В области личности ученики научились

Область:	Системы	Компонент:
Измерение:	Сострадание	Признание общности со всем человечеством
 Признание общности со всем человечеством		Стойкие навыки: 1 Осознание фундаментального равенства всех людей. Распространять признание фундаментального равенства людей и общей принадлежности к человеческому роду не только на членов своего непосредственного окружения, но в конечном итоге на всех людей в мире. 2 Осознание влияния систем на наше благополучие. Понимать, как системы могут способствовать или препятствовать благополучию на культурном и структурном уровнях, например, продвигая положительные ценности или поддерживая спорные мнения и неравенство.

критическому мышлению, чтобы связывать собственные эмоции с более широким контекстом, включая собственные потребности, для развития большей эмоциональной осознанности и сострадания к себе. В области общества они связывают эмоции других с их потребностями и более широким контекстом, чтобы развить просоциальные навыки, такие как благодарность, эмпатическая забота и сострадание к другим. Ученики далее развивают полученное понимание, применяя критическое мышление для признания того, что на базовом уровне у всех людей есть нечто общее в их внутреннем мире и условиях жизни. Это воспитывает в учениках определенную степень признательности, эмпатической заботы и сострадательную вовлеченность, которая может распространяться на каждого человека, в том числе тех, кто живет далеко или сильно отличается от круга собственных друзей и семьи ученика. Поэтому две темы настоящего компонента – осознание фундаментального равенства всех людей и осознание влияния систем на наше благополучие.

Осознание фундаментального равенства всех людей подразумевает расширение осознания фундаментального равенства и общности человечества на людей за пределами непосредственного окружения ученика и на мир. Это возможно благодаря обращению внимания и сосредоточению на том общем, что есть у всех человеческих

существ, например, нашем стремлении достичь счастья и благополучия и избежать страдания. Одна из важных функций этой темы – развитие чувства отождествления с другими людьми, которое распространяется за пределы непосредственного окружения, и борьба с предвзятостью и склонностью к пренебрежению потребностями других, если они находятся далеко от нас или кажутся иными или чуждыми нам.

Согласно некоторым исследованиям, у людей, проявляющих щедрость или помогающих другим за пределами своего непосредственного круга общения (занимающихся волонтерством, поддерживающих друзей в беде или дающих средства на благие цели), с большей вероятностью будет хорошее здоровье, у них реже бывает повышенное давление, они реже болеют. Эти данные относятся также и к пожилым людям, и к людям с хроническими заболеваниями. Исследователи из Гарвардской школы бизнеса обнаружили, что деньги, потраченные на других, приносят больше радости, чем деньги, потраченные на себя, а исследователи из Национального института здоровья выяснили, что благотворительность активировала у участников исследования области мозга, связанные с удовольствием и принадлежностью к обществу⁶³.

В книге «Век эмпатии» Франс де Вааль приводит эксперимент, в котором обезьян-капуцинов ставили перед выбором: получить вознаграждение самим или получить вознаграждение для себя и соседней обезьяны. Обезьяны выбирали второе, за исключением случаев, когда соседняя обезьяна была им незнакома, – тогда они делали выбор в пользу собственных интересов⁶⁴. Как это ни неприятно признавать, но мы, человеческие существа, можем обладать схожими с капуцинами склонностями, и необходимая для выживания биологически основанная доброта ограничена обычно членами ближайшей группы. Забота о других не должна распространяться только на тех, кто приносит нам очевидную пользу, если она должна стать основой этического принятия решений.

Без способности к преодолению предвзятости, основанной на нашем эгоизме, наши сильные чувства к ближайшему окружению могут стать причиной пристрастности или вреда. Например, учитель, который выражает сильное предпочтение одному ребенку в ущерб другому, не осознающий своей предвзятости, не будет справедлив в решении спора между детьми. Такая небеспристрастность может вызвать чувство обиды или ущемленности в менее любимом ребенке. И, к сожалению, подобная предвзятость не ограничивается лишь отношением к отдельному человеку. Желание защитить членов своей группы в ущерб другим становится основой для формирования отношений и принятия политических решений, оказывающих влияние на наше общество, и зачастую лежит в корне случаев вопиющей несправедливости и глубоко укоренившихся

⁶³ "5 Ways Giving Is Good for You," Greater Good Science Center, Jill Suttie, Jason Marsh, December 13, 2010, http://greatergood.berkeley.edu/article/item/5_ways_giving_is_good_for_you

⁶⁴ de Waal, Frans, *Age of Empathy: Nature's Lessons for a Kinder Society*, Crown, 2009, p.112-117

конфликтов по всему миру. Хотя во многих случаях лояльность – положительное качество, однако чрезмерная лояльность к тем, кто воспринимается как члены «своей» группы, может привести к искаженным суждениям и дискриминации. Поэтому стоит приложить усилия, чтобы увидеть нашу общность со всем человечеством, независимо от поверхностных различий между нами. Исследование сходств и различий уже было темой области общества, но здесь оно будет снова рассмотрено в более широком масштабе.

К счастью, в отличие от обезьян-капуцинов, люди обладают выраженной способностью к распространению эмпатии за пределы круга тех, с кем они себя наиболее тесно идентифицируют. Мы учимся распространять заботу на тех, кто находится за границами нашего личного опыта и предпочтений, находя точки соприкосновения; один действенных методов, помогающих настроиться на чувство общности со всем человечеством – осознание общих для всех людей чаяний: желания благополучия и желания избегать расстройств и разочарований. Если человек увидит, что другие желают того же, что и он, его группа может быть расширена и на людей других национальностей, этносов, религий и так далее. Эта способность проявляется в обществе в самых разных формах: от индивидуального донорства крови до массовых благотворительных пожертвований в пользу жертв природного катаклизма и протестов против несправедливости в отношении какой-либо группы, к которой человек не принадлежит.

Навыки признания взаимозависимости и эмпатической заботы о других служат противоядиями от многих препятствий, встающих перед учениками на пути к выстраиванию отношений с другими, таких как предвзятость, чувство отдаленности и равнодушие к проблемам тех, кто не входит в круг непосредственного общения. Осознав свою общность со всем человечеством, ученики могут прийти к более инклюзивной точке зрения. Такая широкая точка зрения способствует беспристрастности в отношениях с другими, более объективной и менее изолированной позиции. Это подготавливает почву для последнего компонента – взаимодействия с обществом и миром в целом. Взрослея и практикуясь, ученики могут увидеть ценность прощения и развить менее отстраненную и предвзятую сострадательную позицию. Как точно подметил Дэниел Гоулман в книге «Социальный интеллект»: «Когда мы сосредоточены на себе, наш мир сужается, а проблемы и заботы разрастаются до огромных масштабов. Но, когда мы сосредоточены на других, наш мир расширяется. Наши проблемы отступают на периферию сознания и кажутся меньше, по мере того как мы развиваем свою способность к связи с другими – сострадательному действию»⁶⁵.

Признание общности всего человечества имеет наибольший эффект, когда оно строится на межличностной эмпатии, которая не дает ему оставаться на абстрактном уровне. Этот подход может применяться в классе по-разному. Более того, исследование систем способствует большей эмпатии. Такова основа для второй темы настоящего компонента –

⁶⁵ Goleman, Daniel. *Social Intelligence: The New Science of Human Relationships*, Bantam, 2006. p.54

осознания влияния систем на благополучие. Эта тема включает признание того, что системы могут способствовать или препятствовать благополучию на культурном и структурном уровнях, например, продвигая положительные ценности или поддерживая спорные мнения и неравенство. Ученики могут на уровне, соответствующем их возрасту, исследовать свои мысли о неравенстве, предубеждениях, предвзятости или пристрастии, когда сами становятся их объектом. Учителя могут приводить примеры из истории и современности для иллюстрации предвзятости, и ученики могут обсуждать ее последствия для общества в целом. Более взрослые ученики могут обсуждать, оправданы ли предубеждения и предвзятость или имеют ли все люди равное право на стремление к счастью.

Расширение круга, охваченного эмпатией, путем применения системной точки зрения крайне важно, потому что врожденная способность к эмпатии, которой обладают человеческие существа, не распространяется автоматически на страдания в большом масштабе или проблемы системного уровня. Например, исследования показывают, что мы более склонны сочувствовать одной жертве, чем большому числу жертв, и человеку, стоящему перед нами, чем человеку, находящемуся далеко от нас. Однако страдание не всегда вызвано очевидными или прямыми причинами: оно может корениться в социальных структурах и культурных нормах. Например, если организация применяет принципы и процедуры, подразумевающие угнетение или дискриминацию, это скажется на поведении тех, кто работает в этом окружении. Так же при наличии дискриминации, узаконенной или нет, в отношении определенного общества благополучие тех, кто живет в этом обществе, может быть поставлено под угрозу. За дискриминационными структурами скрываются культурные убеждения, которые оправдывают и подкрепляют данные структуры: например, убеждение в превосходстве одной группы людей над другими по признаку рода, расы, этноса или социального статуса⁶⁶. Узнавая о структурном или культурном насилии, ученики начинают лучше понимать и глубже постигать страдание, их реакция на страдание усложняется.

Установление взаимопонимания – учебная цель во многих школьных системах и программах, таких как Международный бакалавриат. Признавая общность человечества, ученики могут научиться общению и сотрудничеству с представителями других этнических и социальных групп, лучше понимать других и обладать более реалистическими ожиданиями по отношению к ним. Это может ослабить в учениках недоверие к кажущимся различиям и научить их ценить эти различия, что снизит предвзятость и изоляцию. Понимание того, как благополучие отдельного человека определяется системами, углубляет эмпатию и делает ее более всеохватывающей,

⁶⁶ Подробная презентация культурного и структурного уровней мира и насилия, а также их связи с светской этикой и базовыми человеческими ценностями: Flores, Thomas, Ozawa-de Silva, Brendan, and Murphy, Caroline. "Peace Studies and the Dalai Lama's Approach of Secular Ethics: Toward a Positive, Multidimensional Model of Health and Flourishing," *Journal of Healthcare, Science and the Humanities*, vol. 4, no. 2 (Fall, 2014), pp. 65-92.

стимулирует критическое размышление о возможных способах устранения человеческого страдания.

Понимание систем, взаимозависимости и нашей общности со всем человечеством является основным для решения вопросов неравенства. Как уже было сказано, равенство означает, что у каждого должны быть равные возможности для успеха, равный доступ к базовым условиям для выживания и процветания в наших обществах, а также что системы должны отражать этот принцип, гарантируя, что ни одна из групп не будет поставлена в невыгодное положение и это неравенство не будет воспроизводиться системно.

В силу взаимозависимости благополучие других людей влияет на наше благополучие. Когда кто-то лишен возможностей для выживания и процветания, их утрата влияет на других членов общества. Когда у них появляется доступ к этим возможностям, они могут быть более продуктивными членами общества, что может принести больше процветания для всех. Анализ с системной точки зрения помогает увидеть, как, не давая даже нескольким членам общества процветать, мы отрицательно влияем на всех членов общества. Поэтому заботу о равном благополучии других можно считать действием в собственных интересах; жизнь больше не сводится к «игре с нулевой суммой» с выигравшими и проигравшими. Так как образование – одна из важнейших предпосылок для будущего успеха в жизни, равный доступ к образованию считается особенно важным в современных обществах. Это означает предоставление каждому ученику помощи и возможностей, необходимых ему для наиболее полного раскрытия своего потенциала в имеющихся обстоятельствах.

Хотя идея равенства основана на убеждении в равном праве каждого человека на счастье и благополучие, она не обязательно означает равноправие в смысле одинакового отношения независимо от обстоятельств. Скорее равенство подразумевает, что в определенных случаях некоторым ученикам могут понадобиться другие ресурсы или большие объемы ресурсов, чтобы иметь те же возможности преуспеть, какие есть у других учеников. В этом призма равенства подобна призме сострадания. Сострадание также подразумевает внимание к контексту потребностей отдельных учеников и сообществ, а не применение одного и того же подхода ко всем, независимо от контекста и потребностей.

В последние годы образование уделяет равенству все больше внимания. Исследования показывают, что для решения вопроса равенства мы должны обращать внимание не только на поведение отдельных людей, но и на структурные факторы, такие как законодательство, политика, нормативно-правовые акты, структура финансирования и так далее. Долгосрочное решение, однако, требует внимания не только к изменениям на структурном и институциональном уровнях, но и изменениям на культурном уровне, включая убеждения, практики, нормы и ценности, поскольку структуры, которые мы

создаем и воспроизводим как человеческие существа, в конечном счете являются отражением наших ценностей. В большинстве современных обществ, например, доступ к начальному образованию считается правом всех граждан. Это убеждение отражает культурные ценности общества: образованный гражданин полезен обществу в целом; и это культурное убеждение проявляется в структурах, таких как законы о финансировании общественных или государственных школ. Здесь можно видеть, что системная точка зрения включает структурный и культурный уровни. Анализ того, как культурные ценности формируют структурные институты и как те и другие положительно или отрицательно влияют на отдельных членов общества, взят из области исследований по проблемам мира и в программе СЭЭ-обучения дается для изучения старшим ученикам.

СЭЭ-обучение предоставляет действенное средство исследования важной связи между развитием базовых человеческих ценностей, таких как сострадание, понимание общности всего человечества и признание взаимозависимости, и обнаруживаемых нами в обществе структур, которые могут стать более справедливыми, если их привести в соответствие с базовыми человеческими ценностями. Конечно, то, как общество будет исследовать собственные культурные ценности и как эти ценности будут выражены в его структурах, зависит от членов этого общества.

Взаимодействие с обществом и миром в целом

Осознавая взаимозависимость, понимая, как другие разными путями приносят нам пользу, и признавая свою общность со всем человечеством, ученики могут почувствовать ответственность и желание действовать и отплатить за всю ту доброту, что они получают от общества, понимать других, находящихся в трудной ситуации или в нужде. Но как эффективно участвовать в сложных системах, в процессах, происходящих в обществе или на глобальном уровне? Сама мысль о решении таких сложных и масштабных проблем, как бедность или экологические угрозы, может казаться пугающей для того, кто не владеет определенными навыками. Но цель СЭЭ-образования – придать ученикам сил, чтобы раскрыть свой потенциал в качестве сострадательных глобальных граждан, и в последнем компоненте описаны пути ее достижения.

Первая из двух тем этого компонента – исследование собственной способности вызывать положительные изменения в сообществе и мире. Вторая – участие в принятии решений на уровне общества и мира. Хотя две темы схожи, первая подразумевает помощь ученикам в осознании того, что они могут способствовать изменениям, опираясь на собственные качества и возможности, как индивидуальные, так и коллективные. Вторая подразумевает помощь ученикам в исследовании и осмыслении творческих решений проблем, влияющих на их сообщество или мир; то есть продумывании сложных проблем совместно с другими и рассмотрении их с системной точки зрения, даже если проблемы, о которых идет речь, ученики пока не могут решить сами. В учебном плане СЭЭ-обучения эти темы исследуются в заключительном групповом курсовом проекте, объединяющем

Область:	Системы	Компонент:
Измерение:	Вовлеченность	Взаимодействие с обществом и миром в целом
 Взаимодействие с обществом и миром в целом		Стойкие навыки: 1 Исследование собственной способности вызывать положительные изменения в обществе и мире. Признавать собственную способность вызывать положительные изменения, пользуясь собственными навыками и возможностями, лично или во взаимодействии с другими. 2 Участие в принятии решений на уровне общества и мира. Исследовать, размышлять над поиском творческих и коллективных решений проблем, затрагивающих наше собственное общество и мир в целом.

знания и навыки, приобретенные в предыдущих разделах программы. Этот проект определяет развитие двух стойких навыков настоящего компонента для решения определенной социальной проблемы, беспокоящей учеников.

Чтобы ученики участвовали в жизни сообщества и мира и отвечали на их потребности, принося пользу себе и другим, не впадая в отчаяние, реалистично и эффективно, наряду со своими возможностями они должны осознавать свои ограничения. Для этого осознания важно, чтобы они исследовали тот факт, что не все нам подвластно сразу и что решение глубоко укоренившихся проблем требует времени. Это, однако, не означает, что мы не способны на эффективные действия. Если ученик чувствует себя не в силах справиться с определенными сложными проблемами, ему будет сложнее развивать сострадание к другим и к самому себе, поскольку сострадание – желание или намерение устранить страдания – питается надеждой, основанной на убежденности в том, что страдание можно облегчить.

Существуют стратегии, которые помогут придать уверенности в том, что эти изменения возможны и доступны, если знать, как к ним подступиться. Человеку может быть не под силу изменить систему в целом, но его действия могут привести к большим изменениям, если сконцентрироваться на ключевых элементах системы. Это может вселить в человека чувство уверенности и способность не теряться перед масштабом вопросов глобального

и системного уровня⁶⁷. Если определить ключевые факторы, которые отвечают за большинство действий в системе, то, сконцентрировав на них внимание, можно добиться значительных результатов. Также стоит поразмыслить над тем, что пусть ученики не могут сразу добиться масштабных изменений, но даже незначительные изменения, которые они вызывают, стоят затраченных усилий, потому что эти изменения могут позже приобрести большее значение, а совместные малые дела многих людей могут иметь кумулятивный эффект (например, сортировка отходов, подлежащих переработке). Благодаря глубокому пониманию взаимозависимых систем ученики могут приобрести уверенность в том, что их малые дела и поступки закладывают основу для будущих масштабных изменений, даже если они не увидят результатов своих действий непосредственно.

Даже если учеником движет сострадание, вес его решений зависит от уровня понимания сложности ситуаций, которые они хотят разрешить, а также от их способности к критическому мышлению в отношении сложных вопросов. Как любой другой навык, этот тип критического мышления укрепляется с практикой и может быть включен в педагогические материалы образовательной среды. Сложные социальные и глобальные вопросы необходимо разбить на небольшие подвопросы, которые можно анализировать и решать. Когда ученики видят, как их действия влияют на отдельные компоненты проблем и как эти компоненты связаны друг с другом в более широких системах, они приобретают уверенность, чувствуют свободу воли и силу. Кроме того, обсуждение историй людей, особенно молодых людей, которые повлияли на свои сообщества, может вдохновлять и ободрять учеников, показывая, что изменения действительно возможны.

Настоящий компонент в значительной мере зависит от критического мышления. Здесь критическое мышление подразумевает практику продумывания сложных вопросов, ориентированную на базовые человеческие ценности. Это навык, который можно развить, поэтому его можно преподавать и тренировать. Хотя применение критического мышления не гарантирует, что другие сочтут все действия человека полезными, оно повышает вероятность конструктивного решения.

Компонент общественной и глобальной вовлеченности включает не только действия учеников, но и развитие способности к критическому мышлению, которое открывает возможность для эффективной и сострадательной вовлеченности. Поэтому вторая тема – участие в принятии решений на уровне общества и мира – подразумевает процесс осмысления проблем таким образом, чтобы найти решения, даже если реализация этих решений может в настоящий момент быть ученикам не по силам. Этот вид критического мышления опирается на все компоненты СЭЭ-обучения. Здесь может быть объединено несколько тем: а) осознание систем и сложности; б) оценка краткосрочных

⁶⁷ Например, согласно принципу Парето, во многих случаях в системе 20 процентов усилий отвечают за 80 процентов ее результатов. То есть 80 процентов проблем системы могут зависеть от 20 процентов ее компонентов (например, большинство загрязнений, производимых системой, вызвано наименьшей частью ее деятельности).

и долгосрочных последствий для нескольких сторон; в) оценка ситуаций в контексте базовых человеческих ценностей; г) минимизация влияния эмоций и предвзятости; д) воспитание открытости, готовности к сотрудничеству и интеллектуальной скромности; е) внятное объяснение преимуществ и недостатков определенных действий. Многие из этих тем уже были рассмотрены в предыдущих компонентах СЭЭ-обучения и здесь могут быть переориентированы на общественную и глобальную вовлеченность.

Что касается первого из перечисленных шагов – осознания систем и сложности, ученики могут исследовать комплексные системы и карты взаимоотношений между различными факторами этих систем (например, экологическую грамотность или системное мышление). Ученикам младшего возраста можно предлагать относительно простые проекты: например, исследование динамики отношений трех друзей. Ученики постарше могут исследовать более сложные феномены, например, семейные системы, экологические системы или даже проблемы, которые затрагивают множество систем и дисциплин, например бедность. Создавая карту этих систем, ученики начнут лучше осознавать взаимозависимость и сложность, а также выработают способность к более комплексному и сложному осмыслению систем.

В компоненте признание взаимозависимости развиваются похожие навыки, но здесь они ориентированы на определенный проект или проблему и включают дополнительный шаг – оценку последствий. Слишком часто мы действуем без надлежащей оценки краткосрочных и долгосрочных последствий. Чтобы оценка последствий была этической, она должна учитывать влияние действий на многие группы. Когда ученики исследуют конкретный вопрос, необходимо предложить им подумать о разных группах людей, которые будут затронуты определенным ходом действий. Здесь есть явная связь с компонентом признания взаимозависимости. По мере того как ученики все ближе знакомятся с процессом, они естественным образом начинают думать о широких последствиях действий и того, как эти действия влияют на группы людей, кажущиеся на первый взгляд очень отдаленными от рассматриваемой проблемы.

Кроме того, важно, чтобы ученики развивали навык критического мышления о сложных проблемах в контексте их собственных ценностей. В продумывании и оценке более широких социальных и глобальных проблем ученики должны постоянно спрашивать себя, как рассматриваемая проблема связана с базовыми человеческими ценностями. Так можно сориентировать их вовлеченность на то, что способствует личному, общественному и глобальному процветанию. Этот подход тесно связан с пониманием того, что мировоззрение и эмоции, такие как предвзятость, затрудняют критическое осмысление этических вопросов и их отрицательное влияние необходимо минимизировать. Здесь будут играть поддерживающую роль многие другие навыки, развиваемые СЭЭ-обучением: развитие учениками саморегуляции, чувства эмпатии и осознания существования других людей, а также общности со всем человечеством будут

поддерживать их способность ослабить отрицательное влияние, которое оказывают эмоции на ответственное принятие решений.

Наконец, у вовлеченности и критического мышления, которое ее поддерживает, есть более широкое общественное, или глобальное измерение. Один из вопросов любой этической проблемы – это воздействие на себя и других, а потому нужно всегда принимать во внимание роль других. Взаимодействие с обществом и миром в целом опирается на открытую позицию, выражающую желание сотрудничать с другими, изучать и уважать другие точки зрения, мнения, знания и опыт. Навык интеллектуальной скромности – признание того, что никто не знает всего и что знания и точки зрения других людей могут быть так же полезны – серьезно помогает обучению, коммуникации и сотрудничеству. Здоровый спор возможен, только когда человек понимает, что другие тоже опирались на логические доводы и опыт, чтобы прийти к тем точкам зрения, которых придерживаются, даже когда эти точки зрения отличаются от его собственной. Без интеллектуальной скромности и открытости спор и консенсус становятся невозможными, и разговоры могут скатываться до непродуктивных конфликтов и борьбы за власть.

Этот более широкий подход в общественной и глобальной вовлеченности также требует способности сформулировать для других свою позицию и свое видение и участвовать в конструктивном диалоге о проблемах и ценностях. Редкая серьезная проблема может быть решена без сотрудничества и совместной работы, которые требуют способности ясно выражать свои идеи и ценности. Общественной и глобальной вовлеченности в значительной мере способствует умение артикулировать собственную позицию, ставить вопросы, перенимать опыт от партнеров по диалогу и конструктивно участвовать в спорах. Способность к ясной и четкой коммуникации, основанной на критическом мышлении и близкими человеку ценностями, а также способность воодушевляюще и вдохновляюще говорить даже от лица тех, у кого нет голоса, – важные навыки для будущих глобальных граждан и прогрессивных лидеров. Здесь навыки общения, рассмотренные в области общества, сочетаются с более широким пониманием систем и взаимозависимости. Кроме того, подобная коммуникация требует от человека умения общаться с другими на привычном им уровне. Ученики могут раскрыть полный потенциал СЭЭ-обучения в диалоге, который подразумевает не только интернализацию навыков и ценностей на личном уровне, но и воплощает общественный дискурс по важным проблемам с использованием общего языка базовых человеческих ценностей. Это такой дискурс, который позволяет ученикам сотрудничать для решения мелких и крупных социальных проблем и подготавливает учеников к эффективному и осмысленному взаимодействию на протяжении всей жизни или карьеры с другими людьми, даже с теми, у кого сложный характер, или кто сильно отличается от них самих.

Заключение

Современная жизнь человека несомненно сложна. Как дети, так и взрослые сталкиваются с большим количеством проблем, встречаются со множеством людей в самых разных социальных ситуациях. Но, когда мы имеем дело с жизненными удачами или невзгодами, есть четкое различие между действиями и решениями, в основе которых лежит узкая личная заинтересованность, и теми, которые совершаются с учетом интересов других. Успешно справляться с жизненными ситуациями можно, лишь хорошо осознавая собственные импульсы и предвзятость, а также умея контролировать реакции и будучи готовым критически исследовать факторы, влияющие на какую-либо конкретную ситуацию. Поэтому сострадание – общая тема, которая пронизывает всю программу СЭЭ-обучения и является ее движущей силой. Компоненты СЭЭ-обучения не гарантируют этического поведения и ответственного принятия решений, но навыки, которые эта программа формирует у учеников, будут помогать им на протяжении всей жизни действовать более обдуманно, осознанно и ответственно, тем самым способствуя долговременному благополучию себя и других. Таким образом ученики смогут реализовать свой невероятный потенциал служения благу: собственному, другим людям и всего мира.

Руководство по внедрению

1 С чего начать	93
Подключение к платформе для подготовки учителей системы СЭЭ-обучения	
Создание профессионального образовательного сообщества	
Изучение программы, подходящей по возрасту для ваших учеников	
Подготовка к обучению	
Выбор варианта внедрения	
Внедрение СЭЭ-обучения в условиях нехватки времени	
2 Принципы сострадательного класса	99
Уважение к разнообразию	
Позитивный подход к управлению поведением учеников	
Подход, учитывающий опыт устойчивости	
Системное мышление и ответственное принятие решений учениками	
3 Роли учителя системы сээ-обучения	104
Учитель как организатор	
Учитель как ученик	
Учитель как образец для подражания	
4 Адаптация сээ-обучения для вашей группы	108
Адаптация к культуре	
Адаптация к потребностям различных учеников	
5 Оценка обучения	110
6 Дополнительные условия успешного внедрения	112
Руководство и поддержка директора или администратора	
Семейные связи	

РУКОВОДСТВО ПО ВНЕДРЕНИЮ СЭЭ-ОБУЧЕНИЯ

Поздравляем! Вы отправляетесь в путешествие по миру СЭЭ-обучения! Мы рады, что вы разделяете наше стремление к образованию для сердца и ума, и благодарны вам за то, что вы решили внедрить этот ценный опыт в своем классе, школе или общественной организации. Мы понимаем, что любая новая программа с незнакомым содержанием и упражнениями может поначалу обескуражить. Вам может быть неясно, как ученики отреагируют на учебные занятия. И хотя вы полны энтузиазма, вы можете беспокоиться и чувствовать, что не готовы к новым урокам. Все это нормально для человека, который пробует новое, и пусть эти чувства вас не останавливают! Мы готовы к тому, что у вас возникнут вопросы при внедрении программы. Может быть, у вас возникнут предложения по улучшению следующих версий программы СЭЭ-обучения. Если так, то надеемся, что вы ими поделитесь. И прежде всего мы надеемся, что, занимаясь СЭЭ-обучением, вы и ваши ученики с удовольствием откроете для себя преимущества, перспективы и результаты развития осознанности, сострадания и взаимодействия с окружающим миром.

Что дает руководство по внедрению СЭЭ-обучения

Руководство по применению дает ориентиры, которые помогают внедрить программу СЭЭ-обучения с наилучшими результатами. Здесь вы найдете советы начинающим и рекомендации по успешному применению. Мы также добавили советы по культурной адаптации, управлению поведением учеников и работе с учениками, имеющими трудности в обучении, а также советы по оценке СЭЭ-обучения. Все эти вопросы мы планируем подробнее изучить в будущем, поэтому советуем проверять наличие последних версий руководства на нашем сайте, где, кроме того, можно найти много других полезных ресурсов.

В настоящей главе шесть разделов: 1) с чего начать, 2) принципы сострадательного класса, 3) роли учителя СЭЭ-обучения, 4) адаптация СЭЭ-обучения для вашей группы, 5) оценка обучения и 6) дополнительные условия успешного внедрения. Мы попытались предвидеть основные проблемы и заранее ответить на самые острые вопросы, которые могут возникнуть. Однако вполне возможно, что мы упустили некоторые важные для вас темы, потому что не можем полностью предугадать ваши индивидуальные потребности и контекст. Пожалуйста, свяжитесь с нами, если вам потребуется дополнительная помощь в вопросах внедрения программы, и мы постараемся сделать все возможное, чтобы помочь вам.#6

1. | С чего начать

Подключение к платформе для подготовки учителей системы СЭЭ-обучения

Внедрение новой программы может быть одновременно интересным и сложным. Поэтому мы настоятельно рекомендуем перед применением программы СЭЭ-обучения подключиться к платформе для подготовки учителей системы СЭЭ-обучения. На платформе размещен курс подготовки учителей, который даст вам ясное представление о концепции и программе СЭЭ-обучения. Курс подготовки также заставит задуматься, каковы ваши цели в профессиональном образовании и ожидания от учеников. Видео с примерами внедрения СЭЭ-обучения помогут вам представить, как СЭЭ-обучение может выглядеть в вашем контексте. Платформа для подготовки учителей также задумана как ресурс, где вы можете связаться с учителями из других стран, внедряющими СЭЭ-обучение. По мере роста сообщества СЭЭ-обучения мы будем добавлять новые материалы (онлайн-семинары, советы, примеры уроков и т. п.), а также дополнительные курсы для более продвинутого обучения.

Создание профессионального образовательного сообщества

Вы можете способствовать внедрению системы СЭЭ-обучения, сформировав вокруг СЭЭ-обучения профессиональное образовательное сообщество. Профессиональное образовательное сообщество может невероятно помочь учителям, которые начинают работать с новыми идеями и материалами. Профессиональное образовательное сообщество – это группа учителей, договорившихся о регулярном общении и встречах для совместного развития знаний и навыков в определенной области. Совместная работа – залог поддержки в планировании, организации, оценке и улучшении СЭЭ-обучения. Если создание такого сообщества невозможно, постарайтесь найти хотя бы одного учителя, с которым вы могли бы делиться опытом.

Учителя в профессиональном образовательном сообществе могут:

- 1 Обсуждать свое понимание исследуемых в программе концепций.
- 2 Делиться своими успехами и проблемами при внедрении учебных занятий.
- 3 Делиться эффективными изменениями и дополнениями учебных занятий.
- 4 Совместно опробовать и осмыслить практики, не требующие много времени, такие как регистрация⁶⁸, заземление, возвращение к источнику и рефлексивные практики.

⁶⁸ «Регистрация» (англ. check-ins) – это практика, которая состоит в том, что ученик в начале дня отмечается, общается с учителем на тему своих задач, успехов, неудач и т. п. – Прим. пер.

- 5 Проводить коллективное обсуждение проблем в управлении учебным классом, возникающих в СЭЭ-обучении.
- 6 Обсуждать учебные потребности и успехи учеников (с соблюдением надлежащей конфиденциальности), чтобы лучше отвечать их потребностям.
- 7 Совместно решать проблемы, возникающие на пути успешного внедрения программы.
- 8 Эмоционально поддерживать и воодушевлять друг друга.
- 9 Выбрать одного члена сообщества для связи с представителями программы СЭЭ-обучения Университета Эмори или местной партнерской организацией в целях получения постоянной поддержки.

Изучение программы, подходящей по возрасту для ваших учеников

На сегодняшний день для скачивания доступны электронные версии трех программ: младшая начальная школа (5–7 лет), старшая начальная школа (8–10 лет) и средняя школа (11–13 лет). Программа для старших классов (14–18 лет) пока находится в разработке. Внимательно прочитайте программу СЭЭ-обучения для предполагаемого возраста учеников, чтобы хорошенько в ней разобраться. Вам необязательно сразу читать все главы. Читая по одной или две главы, вы постепенно ознакомитесь с учебными занятиями. Если у вас еще нет копии программы, вы получите ее после завершения курса подготовки учителей онлайн.

Подготовка к обучению

Читая главу программы:

Обратите особое внимание на то, как предложенные занятия и вопросы для опроса/обсуждения в учебном занятии соотносятся с учебными целями каждого занятия. Знание целей каждого урока поможет вам не теряться, если обсуждение или занятие пойдет в неожиданном направлении.

Практикуйте регистрацию сами, с коллегами, друзьями или семьей. Регистрация обычно занимает лишь несколько минут, и ученикам будет более комфортно, если при этом вы создадите дружественную атмосферу. Вы также можете узнать, как ученики себя чувствуют во время регистрации, если отрефлексируете собственный опыт. На платформе для подготовки учителей онлайн будут предоставлены записи регистраций для прослушивания и воспроизведения.

Прочитайте сценарии для учителей (написанные нами для каждого учебного занятия) вслух, чтобы прочувствовать их. Вы можете свободно изменять сценарий или добавлять туда собственный текст, особенно если такие изменения помогут вашим ученикам связать урок с их опытом.

При чтении инструкций к учебному занятию представьте себе, как ваши ученики будут их выполнять. Это поможет вам увидеть, какие изменения необходимо внести в зависимости от контекста.

Обратите внимание на требования к материалам для каждого учебного занятия. Мы свели необходимые материалы к минимуму, но некоторые материалы необходимо заказать или собрать при подготовке к конкретному уроку.

Обратите внимание на предлагаемое время для каждого учебного занятия. При чтении программы подумайте, где вашим ученикам может потребоваться больше или меньше времени.

Определите новые или непонятные слова в глоссарии. Создайте из них так называемую «стену слов» – например, большие плакаты, стенды и т. д. (выпишите новые слова с их определениями). Вы также можете включить новые слова в программу по орфографии, письму или литературе – это будет способствовать запоминанию их учениками и ускорит изучение новых концепций и слов.

Подумайте, где было бы уместно добавить в учебные занятия истории и примеры из вашей собственной жизни. Ученикам, скорее всего, будет интересен ваш реальный жизненный опыт. Делясь историями, тщательно отобранными с тем, чтобы они не выходили за профессиональные рамки, вы осмысленно создаете новые связи и оживляете новые концепции.

Обратите внимание на содержание урока или упражнения, которые могут вызвать сильную реакцию у некоторых из ваших учеников. Подумайте, как можно изменить занятие, чтобы снизить вероятность ненужного стресса. Убедитесь, что у вас есть к кому обратиться за дополнительной помощью для учеников, например, к школьным психологам.

Выбор варианта внедрения

СЭЭ-обучение выглядит по-разному при внедрении в классе, школе, вне школы и в организациях. Важно выбрать вариант, который с учетом доступного времени и ресурсов дает возможность вам и вашим ученикам наиболее эффективно заняться СЭЭ-обучением. Описанные ниже варианты, хотя и не исчерпывают всех возможностей, дают некоторые ориентиры по встраиванию СЭЭ-обучения в существующую программу. Мы хотели бы, чтобы вы творчески подумали над тем, как следующие варианты могли работать в вашей ситуации.

Школьный класс

Школьный учитель, прошедший курс подготовки учителей онлайн, способен преподавать программу СЭЭ-обучения детям любого возраста по собственному усмотрению. Учитель может преподавать ученикам материалы, соответствующие их уровню

развития, в рамках их общего учебного расписания. Если более старшие ученики могут выбирать, какие предметы включить в расписание, СЭЭ-обучение предлагается им как факультатив. Мы рекомендуем проводить занятия как минимум раз в неделю (или чаще), чтобы к следующему занятию ученики не успевали забыть то, о чем говорилось на предыдущем. Однако, если у вас есть возможность работать с детьми каждый день, мы рекомендовали бы вам не торопиться и разделять учебные занятия на две сессии. Также может быть полезно повторять или продлевать учебные занятия, чтобы дать ученикам дополнительное время для исследования новых концепций и практики новых навыков.

Классный час

Вы можете давать материалы программы во время классных часов. Классный час организуют по-разному, но обычно группа учеников прикрепляется к одному учителю, который выполняет роль консультанта или классного руководителя. Цель – дать учителям и ученикам возможность познакомиться друг с другом поближе. Кроме того, учителя-консультанты часто помогают ученикам в достижении их учебных, социоэмоциональных и ориентированных на дальнейшее будущее целей. Классный час короче обычных занятий и может проводиться раз в месяц, два раза в месяц или раз в неделю. СЭЭ-обучением можно заниматься в рамках классных часов, но то, насколько получится выполнить программу, будет зависеть от регулярности классных часов и времени, которое можно уделить СЭЭ-обучению на каждом классном часе. Если классный час короче обычного урока (короче 25 минут), смотрите раздел «Внедрение СЭЭ-обучения в условиях нехватки времени».

Школа

Руководители могут решить поддержать внедрение СЭЭ-обучения во всех классах школы. В этом случае мы рекомендуем создать профессиональное образовательное сообщество, в которое войдут учителя, преподающие программу. Встречи учителей как минимум раз в месяц для обсуждения проблем, успехов и новых идей создадут систему поддержки, которая будет помогать учителям на протяжении всего учебного года. Мы также рекомендуем директору школы пройти наш курс подготовки учителей онлайн. Внедрение СЭЭ-обучения в масштабах школы – замечательная возможность для большего влияния практик СЭЭ-обучения на школьную культуру, атмосферу и политику. Если все учителя и ученики будут участвовать в учебных занятиях по развитию осознанности, сострадания и вовлеченности, более вероятно, что СЭЭ-обучение положительно повлияет на качество отношений между всеми членами школьного сообщества. По мере того как сообщество продвигается в исследовании практик СЭЭ-обучения, руководители школы, учителя и ученики смогут пользоваться общим языком, говоря о сострадании, стойкости, осознанности, ценностях и соответствующих действиях. Этот общий язык способствует более глубокому погружению в диалог и более системному применению СЭЭ-обучения.

По мере того как учителя и ученики осваиваются в системе СЭЭ-обучения, руководство может (например) найти способы для того, чтобы включить практики осознанности и устойчивости в общие правила поведения в школе и ответа на плохое поведение учеников. Регистрацию, обычно включенную в учебные занятия, можно проводить и во время собраний сотрудников или родителей. Для понимания точек зрения на противоречивые вопросы необходимо вести осознанные диалоги. Принципы СЭЭ-обучения, такие как сострадание, можно привести в соответствие с заявленными целями и задачами школы. Ученики могут обучаться, реализуя учебные проекты, нацеленные на решение социальных проблем путем создания «сетей взаимозависимости». Подобные сети помогают понять возможные последствия принимаемых решений. Вы сможете открыть для себя и многие другие способы применения программы СЭЭ-обучения в масштабе школы, исходя из собственного опыта.

Внедрение системы в масштабах школы представляет собой более амбициозное и трудоемкое предприятие, чем другие варианты внедрения, но мы рекомендуем именно этот вариант, если в вашем распоряжении серьезная поддержка руководства и вы нацелены на долгосрочную перспективу. Если школа не готова к масштабному внедрению программы, мы рекомендуем для начала подготовить ее к этому, реализовав один из менее масштабных вариантов.

Внешкольные/общественные программы

Внедрение СЭЭ-обучения во внешкольном контексте, например в рамках внешкольной или общественной программы, открывает возможности для исследования материалов без соревновательного аспекта обучения, характерного для школы. Внешкольные и общественные программы приносят пользу миллионам детей по всему миру. Это может быть помощь в подготовке домашнего задания, уход за детьми или наставничество, а также развивающие занятия, такие как обучение работе с техникой, спорт или уроки искусства. Эти программы могут быть направлены на группы детей, объединенные определенными характеристиками, такими как общие интересы или финансовые потребности их семей, но также могут объединять очень разных учеников разного возраста. В силу такого широкого разнообразия возможных контекстов, а также поскольку программа СЭЭ-обучения предполагает работу в школьном классе, мы рассчитываем на ваш профессионализм и творческий подход при планировании внедрения СЭЭ-обучения в вашем контексте. И независимо от вашего контекста или качеств ваших учеников онлайн-курс подготовки учителей поможет вам добиться ясного понимания концепции и программы СЭЭ-обучения. Реализовать их способен каждый, кто искренне желает способствовать обучению и благополучию учеников.

Внедрение СЭЭ-обучения в условиях нехватки времени

Каждое учебное занятие в программе СЭЭ-обучения рассчитано на 20–40 минут как минимум раз в неделю. Если вы можете проводить уроки еженедельно, но у вас нет столько времени на каждый урок, мы рекомендуем следующее:

Если в течение учебного занятия вы не успеваете уделить время всем видам деятельности, выберите какой-то один. На следующем занятии предложите следующий вид деятельности. Последовательно продолжайте частичные занятия.

Когда у вас есть время, выберите один вид деятельности из программы учебного занятия и дайте эту практику, сопроводив ее регистрацией в начале и вопросами на понимание в конце (если возможно).

Если у вас только 5 минут, вы можете воспользоваться одним из вариантов, предложенных ниже.

Если вы не можете проводить уроки еженедельно, материалы программы СЭЭ-обучения можно давать по 5 минут во время перемен между уроками. Вы можете предложить ученикам следующие короткие практики или упражнения:

- Короткое упражнение на возвращение к истоку.
- Короткое упражнение на заземление.
- Стратегия «скорой помощи».
- Осознанное хождение.
- Сконцентрировать внимание на доброте, проявленной другими людьми.
- Визуализировать способы проявления доброты к другим людям.
- Наметить какой-нибудь один способ, как в течение дня проявить сострадание к другим людям.
- Провести с партнером регистрацию, чтобы узнать о том, что он чувствует.
- Написать один абзац о сострадании, доброте, эмпатии или благодарности в журнал.
- Прочитать вдохновляющую цитату на тему доброты, эмпатии, уважения к разнообразию, взаимозависимости, внимания, осознанности, устойчивости или другую подобную тему и обменяться мыслями на эти темы.
- Сосредоточить внимание на благодарности и написать благодарственную карточку одному из товарищей по школе.
- Поговорить с партнером и найти 3 объединяющие и 3 отличающие вас черты.
- Потренироваться в ведении осознанного диалога.

Важной частью программы СЭЭ-обучения является последовательность. Даже если вы можете проводить программу еженедельно, включение подобных коротких практик

сформирует чувство непрерывности и будет способствовать обучению в перерывах между более длинными и формальными учебными занятиями.

2. | Принципы сострадательного класса

Программа СЭЭ-обучения представляет ключевые концепции и навыки в области осознанности, сострадания и вовлеченности. Эти концепции и навыки лучше всего осваивать в контексте сострадательного школьного класса, где учителя служат примером осознанности, уважения, терпения и мирного решения проблем. Как отметил теоретик образования Нел Ноддингс, для создания атмосферы заботы в школе учителям необходимо подавать пример истинной заботы, а ученикам нужны возможности для практики доброты, заботы и сострадания к другим людям. Важно, чтобы учителя не просто «изображали» заботу, но нашли в каждом ученике что-то, что позволяло бы им испытывать истинное сострадание к этому ученику. Сострадательный школьный класс, отвечающий этим требованиям, помогает ученикам чувствовать эмоциональную безопасность и принадлежность к группе. Им проще задавать вопросы, ошибаться, идти на разумные риски, выражать свои мысли и делиться своими чувствами. Ученики в сострадательном классе или школе чувствуют, что их принимают такими, какие они есть сами по себе, и знают, что они безопасно могут выражать свою уникальную идентичность. Поскольку эти результаты очень важны для благополучия учеников и их успехов в образовании, учителям стоит потратить время и усилия на создание сострадательной атмосферы. Как утверждает Нел Ноддингс, «время, потраченное на создание отношений заботы и доверия в классной комнате, не может быть потрачено зря. Учителя и ученики так или иначе используют это время для того, чтобы узнать друг друга. Отношения заботы и доверия лежат в основе школьного и морального образования». Ниже мы определяем некоторые принципы сострадательного класса или школы.

Уважение к разнообразию

Каждый ученик без исключения приносит в школьный класс уникальный опыт и индивидуальные потребности, таланты и проблемы. Программа СЭЭ-обучения поощряет инклюзивный подход к обучению, при котором все ученики работают совместно для осознания концепций и развития навыков, предлагаемых программой СЭЭ-обучения. Инклюзивный подход позволяет развивать чувство всеобщей принадлежности и способствует обучению в разнородных группах, включающих учеников с различными способностями, культурным багажом, происхождением и набором навыков (Katz, 2012). Учителя играют невероятно важную роль, показывая пример благодарности и уважения ко всем ученикам, независимо от их расы, религии, пола, способностей и других отличий.

Дети в очень раннем возрасте замечают индивидуальные и культурные различия, и многие чувствуют себя наиболее комфортно с теми людьми, которые кажутся им

похожими на членов их собственной семьи или культурной группы. Дети обращаются к родителям за помощью в понимании ценности и значения разнообразия. При этом они могут получить от родителей такие ответы, которые приведут их к пониманию фундаментального равенства и общей человечности или ответам, которые зародят в них или подкрепят стереотипы, страхи, нетерпимость и неравное отношение, основанные на различиях между людьми. В области систем программы СЭЭ-обучения содержатся материалы, способствующие развитию отношения к сообществам, построенного на уважении к индивидуальным и групповым различиям и пониманию этих различий в контексте ценности и основополагающего равенства всех людей. Они также поощряют поиски таких способов улучшения или реформы социальных систем, которые приводят к процветанию и благополучию всех членов сообщества. Поэтому важно, чтобы атмосфера в школе соответствовала таким ценностям. И эту атмосферу в первую очередь определяют учителя и руководители школы.

Чтобы помочь ученикам развить уважение к разнообразию, при внедрении программы СЭЭ-обучения можно действовать следующим образом:

1	2	3	4	5
Проявлять доброту и положительно относиться ко всем людям в школьном сообществе (коллегам, родителям, ученикам, сотрудникам школы) независимо от их религии, культуры, происхождения и т. д.	Равным образом относиться к ученикам, давая равные возможности для участия и развития независимо от пола, способностей и т. п.	Помогать ученикам в осознании и исследовании взаимозависимости и общности всего человечества, независимо от различий.	Предлагать ученикам ставить под сомнение стереотипы и исследовать различные точки зрения в ходе осознанных диалогов и при помощи критического мышления.	Предлагать ученикам практиковаться в сострадательной медитации, развивая их чувство сострадания ко всем.

СЭЭ-обучение основано на фундаментальном понимании того факта, что мы все, будучи людьми, разделяем общие потребности и ценности, а также хотим счастья и благополучия. Несмотря на все различия между нами, мы зависим друг от друга, какой бы из бесчисленных путей к счастью мы ни выбрали. В этой связи всем будет полезно ценить и уважать друг друга.

Позитивный подход к управлению поведением учеников

Плохое поведение не редкость среди учеников. Вам могут попасться ученики, которые ведут себя импульсивно во время урока, нарушают установленные в классе порядки или неуважительно относятся к другим ученикам. Вам могут попасться ученики, которым не хватает самоконтроля или которые подвержены сильным всплескам эмоций. Важно помнить, что у учеников, которые ведут себя импульсивно, часто есть какие-либо проблемы. Их поведение – это, скорее всего, попытка пообщаться, удовлетворить потребности или разрядить сильные эмоции. Эффективно ответить на плохое поведение ученика – одна из наиболее важных задач учителя. Заботливый учитель выстраивает

доверительные отношения и внушает чувство безопасности, сопротивляясь желанию ответить ученикам пугающим их образом, то есть читать нотации, стыдить, угрожать, физически или телесно наказывать. Наоборот, мы должны служить примером самоконтроля и сострадания даже в трудной ситуации. Мы можем ограничить себя, чтобы обезопасить себя и других учеников, не обвиняя и не осуждая учеников, проявляющих импульсивность. Конечно, это не всегда легко! Но плохое поведение ученика может способствовать обучению и росту как нас самих, так и наших учеников, если мы используем этот опыт, чтобы укрепить достоинство и уважение. Вот несколько простых советов:

- Пользуйтесь научным подходом, ориентированным на будущее, который поможет эффективно поддерживать личностный рост учеников. Вместе с учениками вы можете задавать следующие вопросы: «Почему это произошло? Как в следующий раз сделать другой и лучший выбор?»
- Активно выстраивайте хорошие отношения с каждым учеником, интересуйтесь ими как личностями, а не только как учениками. Узнайте больше об их жизни вне школы, чтобы усилить чувство связи с ними и эмпатию по отношению к ним.
- Будьте для учеников примером искреннего, заботливого поведения. Как сказал Теодор Рузвельт: «Людям все равно, сколько вы знаете, пока они не узнают, насколько вам не все равно». Если вы столкнулись с особо трудным учеником, быть примером заботы не так просто, и тем важнее это становится.
- Попробуйте практиковать любящую доброту или сострадание к такому ученику. Не забывайте, что он тоже желает счастья и благополучия.

Обратите внимание на то, что занятия из программы СЭЭ-обучения могут вызвать у учеников различные реакции. Например, связь с собственным телом и дыханием в упражнениях по слежению за телом и дыханием может вызвать беспокойство, неприятные чувства в теле или навязчивые воспоминания о прошлом опыте. Заранее предупредите об этом учеников, пока вы готовитесь к занятию. Подчеркните, что это нормальные реакции, которые можно предвидеть и преодолеть. Будьте готовы помочь ученикам перенаправить внимание на нейтральные или положительные чувства. Определите доступные способы поддержки на случай, если ученикам понадобится дополнительная эмоциональная поддержка. Есть ли в вашей школе психолог-консультант, школьная медсестра или помощник директора, которые могут с состраданием отреагировать на проблемы ваших учеников? Предоставив ученикам свободное пространство и время для разрядки или работы с сильными эмоциями, вы предотвратите обострение ситуации.

Подход, учитывающий опыт устойчивости

СЭЭ-обучение больше ориентировано на укрепление сильных сторон характера учеников, чем на устранение их слабостей. Отдельные навыки, развиваемые в программе СЭЭ-обучения, помогают ученикам, которые пережили травму, добиться чувства контроля и компетентности. Те же навыки могут подготовить учеников, не переживших таких травм, подготовиться к возможным будущим проблемам.

Многие учителя уже знакомы с практиками, учитывающими травматический опыт. Это практики для применения учителями в классе, которые учитывают научное понимание влияния травмы на биологическое, социальное и эмоциональное развитие ребенка. Травма – это реакция личности на события, которые, на ее взгляд, невероятно сложно пережить (Miller-Karas, 2015). Примерами могут служить бедность, насилие, жестокое обращение, природные катаклизмы и болезни. Согласно глобальным исследованиям, у большого процента детей различного происхождения и культур есть опыт травмы. Травма может иметь для них эмоциональные, психологические и физические последствия, ограничивающие их способности к саморегуляции, построению доверительных отношений, а также к концентрации и обучению. Несмотря на такую распространенность травм, многие учителя часто могут не знать, у кого из их учеников есть травматический опыт. Но как говорится, «необязательно знать, что именно произошло, чтобы знать, что что-то произошло». Система СЭЭ-обучения использует целостное понимание травмы, учитывающее тело и ум, и предлагает подход, ориентированный на устойчивость. В частности, СЭЭ-обучение нацелено на развитие устойчивости детей следующими способами:

- 1 Создание в классе сострадательной атмосферы, в которой учителя и другие ученики относятся к ученикам со справедливостью и уважением, поддерживая в них чувство принадлежности к группе.
- 2 Поощрение развития осознанности, которая позволяет ученикам управлять своим телом и заботиться о себе.
- 3 Поощрение сострадания к себе и другим, которое помогает ученикам построить позитивные отношения с собой и другими.
- 4 Изучение и практика установок и навыков, позволяющих ученикам и учителям справляться с ежедневным стрессом и проблемами и восстанавливаться после них. Как подробно описано в главе 2 программы, учителя могут развивать устойчивость в учениках, помогая им определять и создавать личные и общественные ресурсы, которыми они могут воспользоваться при возникновении проблем.

Системное мышление и ответственное принятие решений учениками

Один из инновационных аспектов СЭЭ-обучения – преподавание системного мышления всем возрастным группам. Хотя важные концептуальные аспекты можно понять, изучив главу о системном мышлении данной книги, вам также может быть полезно увидеть, что ваши ученики могут мыслить системно, и понять, как программа СЭЭ-обучения развивает врожденную способность учеников к системному мышлению.

Как пишет Дэниел Гоулман, «врожденное системное мышление можно наблюдать у детей с ранних лет жизни. Если поддерживать его, в более позднем возрасте оно может достигнуть удивительного охвата и глубины»⁶⁹. СЭЭ-обучение включает занятия, направленные на развитие системного мышления у учеников на протяжении всей учебной программы. Особенно это видно при изучении главы 7 и подготовке итогового группового проекта, когда ученики работают вместе над проектом вовлеченности в области искусства или социального действия. Однако системное мышление лучше всего воспитывать, если учитель осознает связь между тем, что студенты узнают в рамках программы СЭЭ-обучения, и при изучении других школьных предметов или в других аспектах повседневной школьной жизни, в том числе при занятиях спортом, общении с другими учениками и на внешкольных занятиях. Так СЭЭ-обучение может стать инструментом, помогающим ученикам связать все, что они изучают на занятиях по различным предметам, и осознать значение того, что они изучают, для решения реальных проблем в собственной жизни и жизни других людей.

В книге «Три центра внимания» Дэниел Гоулман и Питер Сенге предлагают несколько педагогических принципов, вытекающих из объединения системного мышления с социальным и эмоциональным обучением. Среди них:

- Уважать реальность учеников и их процессы понимания.
- Концентрироваться на вопросах, значимых для учеников.
- Позволять ученикам строить собственные модели, находить и проверять собственные способы осмысления проблем.
- Способствовать совместной работе и обучению учеников.
- Фокусировать внимание на действии и мышлении.
- Развивать способность учеников нести ответственность за собственное обучение.
- Поощрять групповую динамику, при которой ученики помогают друг другу в обучении.
- Считать учителей авторами, организаторами и руководителями учебного процесса⁷⁰.

Как учитель вы можете поощрять системное мышление, помогая ученикам выстраивать связи между изученным материалом и собственной жизнью, способствуя системному восприятию ими собственного опыта и решений, исследуя с ними влияние их действий на

⁶⁹ <http://www.danielgoleman.info/daniel-goleman-what-are-the-habits-of-a-systems-thinker-2/>

⁷⁰ Daniel Goleman and Peter Senge, *The Triple Focus: A New Approach to Education, More Than Sound*.

других людей и влияние различных внешних факторов на их действия. Такая перспектива может поддерживать в учениках сострадание к другим людям и самим себе, так как помещает их действия и чувства в более широкий контекст.

Системное мышление включено в программу СЭЭ-обучения не в последнюю очередь потому, что оно является важной частью этического и ответственного принятия решений. Если человек постоянно принимает решения, не думая об их долгосрочных последствиях для себя и других, меньше вероятность, что такие решения будут ответственными и принесут ему пользу. В программе СЭЭ-обучения этика не сводится к набору кем-либо установленных требований. Наоборот, учеников призывают развивать способность анализировать принятые решения и влияние этих решений на них самих и других людей. Когда такая способность к анализу и системное мышление сочетаются с состраданием и заботой о себе и других людях, они чаще всего ведут к этическому и ответственному принятию решений.

3. | Роли учителя системы сээ-обучения

Учитель как организатор

Программа СЭЭ-обучения предлагает материалы, которые, скорее всего, будут новыми как для учеников, так и для учителей. Для преподавания программы СЭЭ-обучения необязательно быть специалистом в области сострадания, осознанности и вовлеченности. Мы только хотели бы, чтобы вы были искренне заинтересованы в развитии своих навыков в этих областях, искренне желали помочь ученикам в развитии их навыков и искренне верили, что СЭЭ-обучение принесет пользу вашим ученикам и более широкому сообществу. Мы рекомендуем учителям быть посредниками в процессе СЭЭ-обучения.

Основная задача посредника – облегчить ученикам занятие изучаемым предметом, расчистить им дорогу для исследования, критического мышления, рефлексии, практики навыков и выражения мыслей. Посредник должен постоянно помнить об опыте каждого ученика и всего класса. Он должен быть советчиком, всегда готовым прийти на помощь, а не истиной в последней инстанции. Посредники могут проявлять любознательность вместе с учениками, могут помочь им прояснить сложные концепции. В процессе СЭЭ-обучения могут быть такие моменты, когда вы решите предоставить ученикам возможность самим прийти к пониманию новых слов и концепций, соответствующему их уровню развития. Вы также можете захотеть связать новые концепции СЭЭ-обучения с уже знакомыми ученикам идеями и опытом. Иногда во время СЭЭ-обучения ученикам нужно больше времени, чтобы усвоить новую концепцию, и вы можете решить повторить учебное занятие или предоставить ученикам альтернативные способы исследования материала.

Иногда во время занятий по программе СЭЭ-обучения ученики могут давать неожиданные ответы, возможно, даже такие, которые покажутся неправильными. Как должен реагировать посредник? Вы должны уделять первостепенное внимание учебным потребностям и исследовательскому процессу учеников, вместо того чтобы жестко стремиться к достижению своих заранее намеченных целей. Часть успеха учебных занятий по программе СЭЭ-обучения заключается в том, что они опираются на любознательность, желание исследовать и рефлексия и поддерживают их в учениках. Вместо того, чтобы подводить учеников к определенным ответам или точкам зрения, программа побуждает их вести осознанный диалог, активно слушать, применять критическое мышление и навыки принятия чужой точки зрения, чтобы выработать собственное понимание материала. Вы можете чувствовать необходимость направлять учеников к определенному пониманию материала, которое вам кажется наиболее важным и правильным, но лучше не поддаваться этому чувству. Учебные занятия по программе СЭЭ-обучения принесут ученикам намного больше пользы, если они будут использовать собственные навыки, задавая вопросы, наблюдая, выдвигая гипотезы и анализируя. Так ученики придут к собственным прозрениям и «моментам эврики», что позволит им установить более естественную связь с изучаемым материалом.

Модель учителя как посредника особенно важна, когда затронуты вопросы эмоций, отношений и этики, которые могут быть очень личными. Вместо того чтобы указывать ученикам, как им чувствовать, вести себя или принимать решения, СЭЭ-обучение ориентируется на другой подход к этике: ученик должен исследовать все вопросы сам и совместно с другими учениками, используя критическое мышление и диалог. Роль учителя – организовать этот процесс таким образом, чтобы дать ученику максимальные шансы научиться чему-либо или получить озарение. Нравоучительно навязывая какую-либо точку зрения, учитель может помешать этому процессу. Когда учеников посещает озарение, необходимо их в этом поддерживать, даже если эти озарения изначально не соответствуют вашим собственным убеждениям, взглядам или опыту, поскольку это поддержит дух и атмосферу исследования и вопрошающего отношения. Как учитель вы можете довериться процессу исследования, понимая, что ученикам по отдельности или классу в целом может потребоваться время, чтобы прийти к обдуманному заключению о важных вопросах. Рефлексивные практики помогают далее исследовать и освоить озарения, что формирует воплощенное понимание, которое, в свою очередь, определяет то, как ученики принимают решения и взаимодействуют с другими.

Учитель как ученик

Как мы уже говорили, не обязательно быть специалистом в СЭЭ-обучении, чтобы способствовать исследованию психологических и эмоциональных установок и навыков, предлагаемых программой. Быть одновременно посредником и учеником – необычный опыт для учителей, привыкших к роли обучающего, а не обучаемого в своей области специализации. Тем не менее мы предлагаем вам как учителю почувствовать, насколько

интересно быть учеником программы СЭЭ-обучения! Пройдя онлайн-курс подготовки учителей, поучаствовав в жизни профессиональных образовательных сообществ и попробовав практики лично, вы углубите свое понимание программы, разовьете новые навыки, будете бороться с теми же проблемами и добиваться тех же успехов, что и ваши ученики. Пройдя этот путь, вы приобщитесь к опыту, который вы и ваши ученики сможете вместе обдумать и обсудить. Этот общий опыт может вызвать эмпатию и понимание, положительно повлиять на отношения между учителем и учениками. Вы можете пережить схожие моменты эврики и вместе увидите ценность изменений, вызванных полученными знаниями и опытом решающих озарений. Если вы сумеете отнестись к собственному опыту СЭЭ-обучения с любознательностью, состраданием и без осуждения, ваши ученики последуют за вами.

Посредник в занятиях по программе СЭЭ-обучения в отличие от традиционного инструктора может сам участвовать в занятиях как ученик, не беспокоясь о том, что не знает всех «правильных ответов». В конце концов, устойчивые навыки, которые прививает СЭЭ-обучение, полезны и учителям, и всем людям в целом. В этой области обучение может продолжаться всю жизнь. Со временем вы можете сами прийти к регулярной практике по развитию одной или нескольких устойчивых способностей. Это может быть практика возвращения к источнику, заземление, тренировка внимания или какая-либо рефлексивная практика, которой можно заниматься ежедневно или уделять несколько дней в неделю. Если вы решите заниматься личной практикой, ваше понимание и навыки со временем будут развиваться. Мы надеемся, что это принесет пользу вам лично и поможет в организации занятий для учеников. В развитии устойчивых навыков программы СЭЭ-обучения вам помогут различные ресурсы и дополнительные курсы, доступные на онлайн-платформе для подготовки учителей, а также на вебинарах, которые будут проводиться в режиме реального времени.

Учитель как образец для подражания

Как говорится, «дети будут поступать, как поступаем мы, а не как мы говорим». Согласно теории социального научения дети учатся многому, наблюдая за поведением окружающих их взрослых. Учитывая, что многие учителя, преподающие СЭЭ-обучение, сами учатся, можно ли ожидать, что они станут образцом для подражания для своих учеников? Учитель как минимум может: проявлять энтузиазм и показывать интерес к программе СЭЭ-обучения; проявлять доброту, эмпатию, сострадание и уважение к коллегам и ученикам; вести осознанные диалоги и использовать навыки устойчивости в течение дня. Вы также можете заняться общественными работами или участвовать в проектах общественного действия, а затем рассказывать о них своим ученикам.

Мы также настойчиво рекомендуем начать практиковать осознанность, чтобы развить навыки осознанного внимания. Даже краткая практика (пять минут в день) может принести результаты, укрепляя осознанную связь, которую вы чувствуете со своим

телом, дыханием, мыслями, эмоциями и действиями. Подобная осознанность может улучшить качество внимания ко всем областям вашей жизни, в том числе к вашей профессиональной роли учителя. Ваши ученики обязательно обратят внимание на то, как вы воплощаете в себе осознанность, сострадание и вовлеченность при работе в классе, и извлекут пользу и урок из вашего примера.

4. | Адаптация СЭЭ-обучения для вашей группы

Адаптация к культуре

Программа СЭЭ-обучения разработана как универсальная программа, которая не отдает предпочтения какой-либо конкретной философии или культуре. Устойчивые навыки, которые она стремится привить, считаются полезными для всех людей и обществ. Словом, СЭЭ-обучение поддерживает развитие светской этики, которая может служить основой справедливых и мирных отношений между людьми любого происхождения. Что касается материалов программы, то мы признаем, что может потребоваться их адаптация. Мы собрали отзывы о программе от представителей различных культур, чтобы снизить число культурно-специфичных примеров и историй. Тем не менее некоторые части программы необходимо будет адаптировать к вашему контексту и культуре.

Мы просим вас сделать следующее, чтобы программа лучше соответствовала вашей культуре и реалиям:

- Измените примеры, иллюстрирующие ключевые пункты программы, чтобы они соответствовали ежедневному опыту ваших учеников.
- Используйте собственные истории, если это поможет вашим ученикам лучше понять и принять материал.
- Предлагайте ученикам приводить примеры из их собственного опыта и культуры (но не заставляйте их это делать). Делайте это так, чтобы они чувствовали открытость и безопасность.
- Постарайтесь узнать интересы учеников и, если возможно, учитывать их в организации уроков.
- Если стиль изложения программы выглядит чуждым культуре учеников или не связан с их опытом, измените его, чтобы он не был препятствием при обучении.

Адаптация к потребностям различных учеников

Каждый класс или группа отличаются от других, и важно, чтобы при внедрении программы вы учитывали потребности ваших учеников. Необходимо внести такие изменения, которые помогут вашим ученикам наилучшим образом участвовать в учебных занятиях.

Помните, что вы всегда можете сделать урок короче или длиннее. Например, можно разбить урок на две отдельные сессии, если материал кажется ученикам слишком сложным или им трудно удерживать внимание на протяжении всего учебного занятия. Вы можете вернуться к определенному уроку или концепции позже, если ученики не полностью освоили их с первого раза. Вы также можете продлить урок, чтобы вы и ваши ученики могли глубже изучить материал: например, выделить больше времени для обсуждения или предложить применить изученные навыки в ролевой игре или учебном проекте.

Ниже даны дополнительные рекомендации по работе с учениками, которые сталкиваются с особыми трудностями в определенных областях.

Внимание

Если у ученика проблемы с вниманием, ему могут трудно даваться упражнения на осознанность. Эти упражнения при необходимости можно сократить. Постепенно (по 30 секунд каждый раз) увеличивайте время на регистрацию, чтобы развивать способность учеников настраиваться по ощущениям в теле или дыханию, удерживать внимание или приводить тело в равновесие. Ученикам может быть нужно подвигаться, чтобы высвободить излишнюю энергию и сконцентрироваться. Они могут потянуться или пройтись по классу, это поможет им сконцентрироваться на следующем задании. Внимание учеников может иногда ослабевать, если учитель слишком много разговаривает или если урок кажется сухим или не связанным с их повседневной реальностью. Чтобы увлечь учеников содержанием программы СЭЭ-обучения, вы можете предложить им самим выбрать то, как они будут практиковать новые навыки и показывать или делиться тем, чему они научились. Примеры таких вариантов: постановка сценок, письмо в свободной форме, рисование, построение концептуальных сетей, пение, поэзия, комиксы, запись аудио или видео, все, что, как вам кажется, может подстегнуть интерес и внимание учеников.

Выполнение указаний

Ученики могут столкнуться с проблемами при выполнении указаний по многим причинам. Для некоторых основной причиной будет невнимательность; у других могут быть проблемы с восприятием языка или чтением. Вы можете помочь этим ученикам, разбив задание на куски поменьше, и проверить, насколько хорошо вас поняли, после того как вы дадите указание. Но, вместо того чтобы спрашивать: «Я ясно сказал?», «Есть вопросы?» или «Тебе понятно?» – попросите учеников переформулировать задания, которые вы им только что дали. Они также могут обратиться к своему соседу и объяснить указания ему. Вы можете попросить учеников объяснить, что они должны сделать «сначала, затем и в конце» (т. е. поэтапно). Если ученику трудно понять указания, попросите другого ученика объяснить их ему или помочь с их выполнением. Попробуйте дать указания не только

устно, но и письменно. Наконец, иногда может быть полезно предложить ученикам «смотреть и повторять», вместо того чтобы целиком диктовать им письменные или устные задания.

Языковые проблемы

Ученики, которые только учат язык, столкнутся с трудностями в понимании языка при чтении, говорении или письме. Им необходима дополнительная поддержка для полного вовлечения в программу. Им могут быть полезны:

- Карточки для запоминания ключевых слов или концепций.
- Картинки-подсказки или дополнительные иллюстрации.
- Список необходимых слов или «стена слов» – стенд, на котором написаны новые слова и их определения.
- Групповое чтение вслух.
- Выделение ключевых слов в истории.
- Переформулировка для достижения лучшего понимания. Например, зону устойчивости можно также называть зоной «ОК», или ученики могут придумать собственный, подходящий для них термин.
- Использование вспомогательных технологий, таких как программы для речевого воспроизведения текста.

5. | Оценка обучения

Во время учебных занятий по программе СЭЭ-обучения ученики познакомятся со многими новыми концепциями и навыками. В общих чертах СЭЭ-обучение направлено на воспитание осознанности учеников относительно себя и других, развитие их сострадания и этической грамотности, а также побуждает их к действиям, которые способствуют их благополучию и общественному благу. Программа СЭЭ-обучения предлагает ученикам исследовать собственные ценности, понимание мира и их места в нем. Она также знакомит их с конкретными навыками внимания, устойчивости и коммуникации. Программа СЭЭ-обучения должна облегчать путь ученика от получения знаний к воплощенному пониманию. Этот процесс требует времени, и не так легко предсказать, как он будет протекать. Как следствие, оценить результаты в СЭЭ-обучении сложнее, чем в обучении языковым навыкам или математике. Команда разработчиков программы СЭЭ-обучения готовит список способов оценки и планирует в будущем разработать дополнительные научные способы измерения результатов и эффектов СЭЭ-обучения. Пока эти способы не разработаны, учителям рекомендуется неформально оценивать собственные успехи и успехи своих учеников. Ниже предложены несколько неформальных способов оценки и список рекомендованных способов оценки, уже опубликованных на онлайн-платформе СЭЭ-обучения.

Оценка учениками самих себя

Учеников можно привлечь к оценке самих себя, если попросить их поразмыслить над следующими вопросами:

- Что вы узнали благодаря программе/занятиям по СЭЭ-обучению?
- Как СЭЭ-обучение повлияло на ваше мышление? На ваши чувства? На ваше поведение?
- Что значит для вас сострадание? Как изменился бы мир, если бы вы действовали, руководствуясь добротой и состраданием?
- Опишите практики, которые помогли бы вам с концентрацией внимания.
- Опишите практику, которая помогла бы вам привести тело в зону устойчивости.
- Что в СЭЭ-обучении вызывает у вас проблемы?

Вы также можете оценивать успехи учеников посредством собственных наблюдений, отслеживая в первую очередь примеры решающих озарений и воплощенного понимания в поведении и работе учеников. Чтобы почувствовать, как ученики развивают свои навыки, обратите внимание на их способности в следующих областях:

- Использование навыков устойчивости для управления собственным телом.
- Проявление сострадания, эмпатии, доброты.
- Вовлеченность и качество внимания во время практики осознанности.
- Способность определять и называть чувства и ощущения.
- Желание и способность к решению конфликтов при помощи диалога и принятия других точек зрения.

Вы также можете проанализировать работы учеников (рисунки, сочинения, проекты), чтобы постараться понять, как развивается их понимание, способность анализировать и критическое мышление в отношении материалов СЭЭ-обучения. Безоценочно слушая учеников во время их обсуждений и работы в группе, вы также можете сделать вывод о том, как они поняли материал. Стоит, однако, иметь в виду, что должно пройти какое-то время, чтобы воплощенное понимание концепций СЭЭ-обучения стало заметным, и быстрее всего это происходит, когда программа дается последовательно, линейно и регулярно.

Оценка класса

Кроме оценки индивидуальных успехов учеников вы можете вести оценку успехов всего класса в целом. Один из способов – ориентироваться на групповые соглашения, которые вы заключаете со своими учениками. Подумайте над следующими вопросами:

- Насколько хорошо ваши ученики справляются с выполнением соглашений, которые они заключили?
- Какие соглашения сложнее выполнять и почему?

- Что предлагают ученики относительно выполнения соглашений или поддержки друг друга в последовательном выполнении соглашений?
- Что необходимо прояснить в соглашениях или добавить к ним?
- Встретились ли вашему классу в целом какие-либо особые проблемы? Если да, то как класс с ними справился и чему он при этом научился?
- Какие конкретные концепции и навыки в СЭЭ-обучении содействовали установлению общей позитивной атмосферы в учебном классе?
- Какие навыки СЭЭ-обучения можно более осознанно применять для создания сострадательного класса, способствующего общему благополучию?

Оценка учителем самого себя

Хотя цели СЭЭ-обучения должны в первую очередь соотноситься с потребностями учеников, развитие учителя не менее важно. Оценка учителем своих успехов в СЭЭ-обучении сложная задача. Онлайн-платформа подготовки учителей предлагает множество способов оценки учителем самого себя по целям, которые он лично для себя наметил.

Учителя часто устанавливают для себя цели, как личные, так и профессиональные. В СЭЭ-обучении эти цели взаимосвязаны. Например, вы можете выбрать устойчивый навык в области сострадания или осознанности, который хотели бы развивать. Развитие этого стойкого навыка способно повлиять на ваши отношения не только со своими учениками, но и с самим собой, с другими в вашей личной жизни и с коллегами. Сформировав профессиональное образовательное сообщество или даже найдя одного партнера в собственной или другой школе, занимающегося СЭЭ-обучением, можно создать поддерживающий контекст для самооценки, поскольку вы будете делиться с другими своими успехами в развитии понимания и навыков.

6. | Дополнительные условия успешного внедрения

Руководство и поддержка директора или администратора

СЭЭ-обучение максимально эффективно, если его поддерживает директор или администратор. Руководитель школы в значительной мере влияет на то, как учителя и ученики относятся к СЭЭ-обучению. Здесь пример человека снова оказывается очень важным и способен творить чудеса, воодушевляя и вселяя доверие к СЭЭ-обучению среди членов школьного сообщества. Поэтому руководитель школы должен уделять первостепенное внимание состраданию, уважению, осознанности и вовлеченности во всех профессиональных взаимодействиях с другими людьми и служить образцом этих качеств. Кроме того, директор, управляющий, руководитель, организационный или программный директор могут делать следующее.

Миссия и институциональная осведомленность

Информировать о СЭЭ-обучении сотрудников, родителей и иных заинтересованных лиц, чья поддержка необходима для внедрения СЭЭ-обучения и его дальнейшего развития.

Говорить о том, как СЭЭ-обучение согласуется с миссией и идеологией организации и соотносится с ее целями.

Предоставлять родителям и другим заинтересованным лицам ясную информацию о пользе СЭЭ-обучения для учеников и сотрудников.

Вместе с сотрудниками изучать ключевые концепции и практики СЭЭ-обучения.

Поддержка сотрудников

Мотивировать сотрудников, в том числе материально поощряя их, к прохождению курса подготовки учителей СЭЭ-обучения и программ повышения квалификации или создать профессиональное образовательное общество, занимающееся СЭЭ-обучением.

Поддерживать сотрудников при внедрении программы СЭЭ-обучения, предоставляя им достаточно времени для планирования и в течение учебного дня на программу СЭЭ-обучения, чтобы программа дополняла другие занятия, а не мешала им.

Назначить или нанять одного или нескольких сотрудников для организации СЭЭ-обучения, поддержки других учителей и осуществления связи между школой и представителями программы СЭЭ-обучения Университета Эмори или с его местной партнерской организацией.

Назначить учителей и дать им полномочия для принятия решений по наилучшему внедрению и преподаванию программы СЭЭ-обучения в их собственном контексте.

Поддержка учеников

Давать возможность ученикам демонстрировать свое понимание программы СЭЭ-обучения и делиться им с другими классами, родителями и опекунами и с местным сообществом, подчеркивая, какую важность придает школа концепциям и навыкам, которые предлагает программа СЭЭ-обучения.

Привести дисциплинарные и культурные практики в соответствие с принципами СЭЭ-обучения, чтобы практика школьной культуры соответствовала тому, что дает программа СЭЭ-обучения.

Устойчивое развитие

Обеспечить необходимое финансирование для поддержки программы.

Планировать устойчивое развитие программы даже в случае ухода нынешнего руководителя с занимаемой должности и несмотря на неизбежные кадровые перестановки и изменения в доступности ресурсов.

Понять, как школа может послужить образцом, чтобы правительство округа или региона решило внедрять СЭЭ-обучение в более широком региональном масштабе.

Семейные связи

Каждая глава программы СЭЭ-обучения включает образец письма об общем содержании и развиваемых учениками навыках. Эти письма информируют родителей и опекунов о том, что изучают их дети, и предлагают им обсуждать с детьми концепции и навыки, которые дает СЭЭ-обучение. Эти письма – лишь один из примеров того, как можно привлечь родителей. Есть и другие идеи:

- Попросить учеников провести интервью в семье по некоторым из тем, поднятых в программе.
- Попросить учеников написать письма своим родителям или опекунам о том, что они изучают.
- Провести семинар с родителями/опекунами на тему навыков устойчивости и того, как их можно использовать дома.
- Предоставить материалы программы родителям, которые хотели бы сами с ней ознакомиться.
- Демонстрировать работы учеников, сделанные ими в рамках СЭЭ-обучения, в классной комнате или школе во время встреч родителей и учителей, встреч формата «снова в школу» и в течение года.
- Привлекать семьи к участию в заключительной общественной акции или проекте социальной помощи, в которых ученики используют знания, полученные в процессе СЭЭ-обучения.
- Обеспечивать обратную связь с родителями и опекунами, рассказывая им о том, как их дети развивают навыки внимания, сострадания, саморегуляции, межличностной осознанности и другие навыки, включенные в программу.

В будущем мы хотели бы предложить больше ресурсов родителям, заинтересованным в СЭЭ-обучении, поскольку уверены, что их понимание и поддержка в значительной мере влияют на то, с какой вовлеченностью дети усваивают навыки из программы СЭЭ-обучения. Поскольку нас, учителей, объединяют с родителями общие цели – счастье и благополучие всех наших учеников, мы должны найти еще больше возможностей для сотрудничества в решении этих задач.

Словарь

Аффективный	Касающийся эмоций или чувств. Часто противопоставляется «когнитивному», относящемуся к познанию и мысли.
Базовые человеческие ценности	Универсальные ценности, основанные на здравом смысле, общечеловеческом опыте и науке, такие как сострадание, самодисциплина, благодарность, щедрость, прощение и честность.
Благодарность	Эмоциональная реакция, основанная на глубокой признательности и осознании той пользы, которую принесли человеку другие. Благодарность часто связана с теплыми чувствами к тем, кто помогал человеку, а также желанием отплатить за доброту добротой.
Благополучие	Состояние счастья, здоровья и удовлетворения; может быть физическим, эмоциональным, общественным, культурным или экологическим.
Взаимность	Признание необходимости взаимности и справедливости в общении между отдельными людьми и группами; например, если люди хотят, чтобы к ним проявляли доброту, они должны сами проявлять доброту к другим.
Взаимозависимость	Принцип, согласно которому все объекты и события проистекают из множества других причин и условий, и поэтому вещи могут быть взаимосвязаны на больших расстояниях и через долгие промежутки времени. Понимание того, что наши жизни не существуют в вакууме, и осознание нашей внутренней связи с широкими человеческими системами. Взаимозависимость – ключевая характеристика систем, где часть системы может влиять на другие через цепочки причинно-следственных связей. Противоположность взаимозависимости – восприятие вещей как независимых, изолированных и не связанных ни с чем другим.
Внимание	Ментальный процесс концентрации на чем-либо или осознания чего-либо; концентрация. В СЭЭ-обучении подразумевает выработку способности обращать внимание в первую очередь на свои внутренние состояния, присутствие других и более широкие системы.
Внимательность	Внимательность и осторожность по отношению к тому, что может вызвать проблемы для себя или других.
Вовлеченное обучение	Стратегии и методы обучения, требующие активности, вовлеченности и воплощения концепций, в отличие от подходов, при которых ученики получают материал пассивно и статично.

Вовлеченность	Одно из трех измерений СЭЭ-обучения вместе с осознанностью и состраданием; подразумевает конструктивные действия и поведение человека в отношении себя, других, больших систем и связанные с этим поведением навыки.
Возвращение к источнику	Способность вызвать в уме живую картину источника, на которое тело отвечает повышением чувства благополучия. Возвращение к источнику стоит дополнять слежением за ощущениями в теле.
Воплощенное понимание	Усвоенное знание. На этом уровне знание ученика перестает быть поверхностным и становится естественной частью их существования и взаимодействия с миром. Это самый глубокий уровень понимания в педагогической модели СЭЭ-обучения.
Восприятие / перспектива	То, как человек видит себя, ситуацию или других. Поскольку эмоции определяются тем, как человек смотрит на вещи, способность принимать различные точки зрения одна из важнейших в СЭЭ-обучении для воспитания эмоционального и социального интеллекта.
Выгорание	Состояние эмоциональной опустошенности. Может наступить вследствие чрезмерной эмпатии к другим, если в этой эмпатии больше эмпатического беспокойства (ориентированного на себя), чем эмпатической заботы (ориентированной на другого).
Высокая зона	Состояние гипервозбуждения в теле и мыслях, при котором человек чувствует беспокойство, страх, злость, разочарование, бессилие или стресс, потерю контроля над ситуацией. Его противоположность – зона устойчивости.
Гигиена эмоций	Способность заботиться об эмоциональной жизни ради собственного здоровья и счастья, сравнимая со способностью заботиться о собственном физическом здоровье – гигиеной тела. Практика эмоциональной грамотности и управления эмоциями ради себя и других.
Гносеологическая скромность	Признание неполноты, ограниченности и возможного несовершенства собственных воззрений, опыта и понимания. Также признание того, что собственная точка зрения и понимание со временем могут измениться и эволюционировать. Это ведет к желанию слушать других, рассматривать различные точки зрения и получать новую информацию.
Деструктивный	Приносящий самому человеку и другим людям больше вреда, чем пользы (используется для описания эмоций и поведения).
Заземление	Обретение стабильности в собственном теле за счет обращения внимания на физическую опору тела; физическая связь тела и объекта, поверхности или другой части собственного тела. Заземление – ключевой навык устойчивости в СЭЭ-обучении и должен дополняться слежением.

Зона устойчивости	Состояние благополучия и равновесия в теле и сознании, при котором человек чувствует себя хозяином ситуации и способен проявить себя с наилучшей стороны. Противоположность зоне устойчивости – попадание в высокую и низкую зоны, где человек не чувствует себя хозяином ситуации и где его решения и действия, скорее всего, не будут продуктивными. Также известна как зона благополучия, или зона «ОК».
Идентичность	Один из аспектов того, кем человек себя осознает. Каждая личность обладает множеством идентичностей, многие из которых зависят от контекста и подразумевают понимание себя в отношениях с другими.
Измерение	Сторона или аспект бо́льшего целого. В концепции СЭЭ-обучения все педагогические материалы разделены на три измерения: осознанности, сострадания и вовлеченности. Все три исследуются в трех областях (личности, общества и систем).
Источник	Нечто (событие, личность, место, объект или деятельность – реальные или воображаемые), что человек ассоциирует с безопасностью, счастьем или благополучием.
Карта ума	Концептуальная модель ума и ментальных состояний, которая может усложняться и уточняться и используется человеком, чтобы ориентироваться в своих эмоциях и опыте. Хотя эта модель первоначально может быть основана на внешней информации, полученной от других людей, она также должна выстраиваться с опорой на собственный опыт, наблюдения и критическое мышление.
Компетенции	Жизненные навыки и степень понимания в определенных областях, приобретаемые учениками с ходом времени. В СЭЭ-обучении они представлены списком устойчивых навыков.
Конструктивистская педагогика/ конструктивизм	Такой подход к преподаванию и обучению, при котором ученики постепенно приходят к собственным заключениям и прозрениям в процессе собственного исследования и анализа, а не пассивно принимают информацию или «правильные» ответы из внешнего авторитетного источника. В СЭЭ-обучении конструктивистскому подходу отдается предпочтение по отношению к прямолинейному дидактическому.
Конструктивная точка зрения	Практичная и соответствующая реальности точка зрения, которая приносит самому человеку и другим больше пользы, чем вреда.
Конструктивный	Приносящий себе и другим больше пользы, чем вреда (используется для описания эмоций и поведения).

Критическое мышление	Самостоятельный анализ, исследование и критика чего-либо наилучшими из доступных средств. Может подразумевать рассмотрение различных точек зрения, сбор или анализ доступной информации, разговоры и споры с другими людьми, а также прочие методы. Самая важная форма критического мышления в СЭЭ-обучении – умение различать, что в долгосрочной перспективе лучше всего отвечает собственным интересам и интересам других.
Культурная скромность	Осознание того, что мы воспринимаем окружающее через собственную культурную призму, у которой есть свои ограничения. Открытость знаниям о других и их культурной истории, без предвзятости, стереотипов и осуждения. В СЭЭ-обучении «культурная скромность» – это один из примеров «гносеологической скромности».
Культурная устойчивость	Ценности, верования и практики группы людей или общества, способствующие благополучию и счастью их членов, даже в случае неблагоприятной ситуации (такие как вера в права человека, равенство, ценность сострадания и т. д.).
Любовь	Желание, чтобы другие были по-настоящему счастливы. Искренняя любовь ориентирована на другого, любящего человека не заботит то, что другой может сделать для него. Любовь (желание счастья другому) всегда сопутствует состраданию (желанию, чтобы другие освободились от страданий).
Межличностная осознанность	Способность признавать нашу неотъемлемую социальную природу и обращать внимание на присутствие других и роль, которую они играют в нашей жизни.
Мета-осознанность	Способность отмечать то, что возникает в собственном сознании и переживаниях. Осознание осознанности. Ключевой навык СЭЭ-обучения, позволяющий ученикам осознавать ментальные процессы, телесные ощущения и другие переживания, прежде чем мы на нихотреагируем или начнем действовать.
Мета-познание	Осознание своих познавательных процессов, таких как мысли. Тесно связано с мета-осознанностью.
Навыки выстраивания отношений	Практические способности общения и взаимодействия с другими конструктивным и полезным образом. Сюда относятся навыки преобразования конфликтов, умение слушать и общаться, а также навыки помощи.
Навыки устойчивости	Заземление, возвращение к источнику, слежение и стратегия «скорой помощи», использующие врожденные способности тела справляться со стрессом и улучшать благополучие.

Неблагоприятная ситуация	Сложности или препятствия, которые не дают человеку быть счастливым или здоровым. Эти сложности могут быть физического или психологического характера, на индивидуальном или коллективном уровне. Это могут быть как одиночные, так и структурные и системные события. Поскольку неблагоприятные ситуации, пережитые в раннем возрасте, могут впоследствии отрицательно повлиять на жизнь ребенка, СЭЭ-обучение делает упор на воспитании индивидуальной устойчивости и изменении структур и систем для минимизации риска возникновения неблагоприятных ситуаций.
Непостоянство	Принцип, согласно которому ничто не статично, но постоянно течет и меняется (в том числе опыт и эмоции). Размышления о непостоянстве могут помочь человеку увидеть, что его текущая ситуация или проблемы со временем могут измениться.
Низкая зона	Состояние гиповозбуждения в теле и мыслях, при котором человек может чувствовать апатию, грусть, депрессию, одиночество, потерю интереса к деятельности или нежелание жить. Противоположность – зона устойчивости.
Область личности	Сфера знаний и навыков, связанных с аспектами самости или индивидуальности, такими как самоосознанность, сострадание к себе и саморегуляция.
Область общества	Область СЭЭ-обучения, охватывающая межличностные отношения. К ней относятся осознание существования других людей, воспитание сострадания и других просоциальных эмоций, а также обучение конструктивному общению с другими.
Область	Особая сфера деятельности или знаний. В концепции СЭЭ-обучения все педагогические материалы разделены на три области: личности, общества и систем.
Обманчивые перспективы	Точки зрения, оторванные от реальности; предубеждения, предрассудки, ложные представления, превратные мнения и нереалистичные ожидания. Обманчивые перспективы часто вызывают реактивные эмоциональные состояния и не приносящее пользы поведение. Для противодействия им необходимы критическое мышление и обучение.
Образовательные программы, основанные на данных	Программы, полезность которых опирается на научные исследования и сбор данных.
Общность человечества	Принцип, что все люди, несмотря на различия, похожи и поэтому равны на фундаментальном человеческом уровне. Все рождаются, стареют и умирают; все стремятся к счастью и стараются избежать ненужных страданий; у всех есть эмоции; у всех есть тело; всем необходима помощь других для роста и выживания.
Опрос («разбор полетов»)	Вопросы, которые учитель задает в конце занятия, чтобы помочь ученикам отразиться, обдумать приобретенный опыт и поделиться им с другими.

Опыт первого лица	То, как вещи непосредственно явлены человеку в чувствах и сознании; выражается в языке при помощи местоимения «я», например «я чувствую, я заметил, я понимаю, я чувствую»; противопоставляется знанию «от третьего лица» или «объективному» знанию о мире. В СЭЭ-обучении ценятся знания как от первого, так и от третьего лица. Знания об эмоциях от первого лица отражают опыт непосредственного переживания эмоций самим человеком. Знания об эмоциях от третьего лица – это то, что человек узнает о своих эмоциях от других людей, из книг, научных исследований и т. д.
Осознанность	Восприятие или знание чего-либо вне и внутри себя. В СЭЭ-обучении «осознанность» относится в первую очередь к распознаванию и пониманию мыслей, ощущений и эмоций на уровне личности; восприятию и осознанию эмоций и потребностей других на уровне общества и признанию взаимозависимости и общности всего человечества на уровне систем.
Осознанность	Сохранение чего-либо в уме, не забывая, не отвлекаясь и не теряя этого из виду. Может быть развита путем тренировки внимания. Определение осознанности в СЭЭ-обучении отличается от некоторых популярных определений осознанности, которые описывают ее как непредвзятое осознание настоящего момента.
Осознанный диалог	Взаимодействие, позволяющее отразить что-то и поделиться опытом, при котором ученик задает серию вопросов другому ученику и внимательно его слушает, не комментируя и не прерывая. Ученики меняются ролями каждые 1-1,5 минуты.
Оценка	Оценка ситуации (часто как положительной или отрицательной), которая может привести к эмоциональной реакции, особенно если в ситуацию вложено много сил.
Ощущения	Обратная связь, которую человек чувствует в конкретной части тела, например, теплота, холод, боль, онемение, расслабленность, напряжение, тяжесть, легкость и т. п. Ощущения могут быть приятными, неприятными или нейтральными.
Парасимпатическая нервная система (ПНС)	Одна из двух частей автономной нервной системы. ПНС расслабляет такие системы тела, как дыхание и сердцебиение, и активирует такие системы, как пищеварение. Иногда ее называют системой «отдыхай и переваривай», противопоставляя ее симпатической нервной системе («бей или беги»).
Перенос и удержание	Когда человек замечает неприятное ощущение в теле, он может перенаправить внимание к другой части тела, которая чувствует себя лучше (перенос), и удерживать его там на некоторое время (удержание). Этот процесс может перезапустить нервную систему и укрепить чувство безопасности в теле.

Поведение	Физические действия человека и его речь.
Подход, учитывающий травматический опыт	Подход, основанный на понимании влияния стресса и травмы на эмоциональное и физическое благополучие личностей и обществ. В системе СЭЭ-обучения это означает создание безопасного образовательного окружения, которое поддерживает устойчивость отдельных личностей и коллективов.
Подход, учитывающий устойчивость	Подход, опирающийся на сильные стороны ученика, исходя из понимания, что каждый обладает устойчивостью к травмам и стрессу, которая позволила им выжить и которая может быть усилена знаниями и практикой.
Познавательный (или когнитивный)	Касающийся познания или мысли. Часто противопоставляется «аффективному», которое относится к чувствам и эмоциям.
Познание	Ментальные процессы, такие как осознание, оценка, распознавание и память. Хотя даже простое осознание относится к познавательным процессам, обычно термином «познание» обозначают познавательные процессы более высокого уровня, такие как мышление.
Потребности	То, что необходимо всем людям для благополучия и процветания, например безопасность, пища и дружба.
Практика озарений	Практики, направленные на то, чтобы вызвать личное осознание устойчивых навыков программы СЭЭ-обучения.
Преобразование конфликтов	Действие, которое не только разрешает или прекращает конфликт, но при этом преобразует отношения между всеми сторонами конфликта к всеобщей пользе. Как навык это способность ученика конструктивно отвечать на конфликты и способствовать сотрудничеству, примирению и мирным отношениям.
Преподаватель	Учитель, консультант, администратор или любой другой взрослый, занимающийся образованием учеников.
Приобретенное знание	Знание, основанное на инструкциях, полученных от других (например, от учителей или из книг), или опытное знание, но до его глубокого личного освоения.
Процветание	Благополучие личности, сообщества или окружающей среды; все более широкое раскрытие собственного потенциала.
Равенство	Справедливость и беспристрастность на уровне личности и системы; идея равенства способствует поиску путей достижения наибольшего потенциала каждого человека, несмотря на неподвластные им обстоятельства.

Разрегуляция	Относится к разбалансировке переключения между симпатическим и парасимпатическим состоянием автономной нервной системы. Причиной могут служить стресс или травма, а также болезни, диета или окружающая среда. Из-за разрегуляции человек проще «выпадает» из зоны устойчивости. Противоположное разрегуляции состояние – гомеостаз, при котором автономная нервная система нормально, упорядоченно переключается между симпатической и парасимпатической активацией.
Регулирование (нервной системы)	Процесс, в котором происходит здоровое (гомеостатическое) переключение между двумя частями автономной нервной системы – симпатической и парасимпатической. Навыки устойчивости в СЭЭ-обучении помогают ученикам восстановить равновесие своей нервной системы, что, в свою очередь, помогает им вернуться в зону устойчивости и оставаться в ней.
Рефлексивные практики	Вид деятельности, при которой ученики удерживают и структурируют внимание к внутреннему опыту, чтобы добиться более глубокого личного понимания и освоить определенные навыки и темы.
Решающее озарение	Личное признание чего-либо истинным для себя. Человек может идти к нему постепенно или пережить момент внезапного осознания. Противопоставляется получению знаний, которое предполагает получение информации от внешнего источника. Постоянное возвращение к озарению со временем может привести к воплощенному пониманию.
Рискованные эмоции	Эмоции, которые могут серьезно навредить самому человеку и другим, если станут слишком сильными или не будут направлены в продуктивное русло.
Саморегуляция	Способность ориентироваться в собственных эмоциях, нервной системе и поведении для достижения благополучия и непричинения вреда себе и другим.
Светская этика	Неконфессиональный подход к универсальной этике, основанный на здравом смысле, общечеловеческом опыте и науке, который могут принять люди любой религии или люди, не придерживающиеся никакой религии вообще. Светская этика – это подход СЭЭ-обучения к этике в образовании.
Сдержанность	Способность воздерживаться от поступков, которые могут навредить самому человеку или другим.
Симпатическая нервная система (СНС)	Одна из двух частей автономной нервной системы. СНС подготавливает тело к опасности, изменяя мышечный тонус и сердцебиение, отключая пищеварительную систему и способность тела к расслаблению и отдыху. Ее называют системой «бей или беги». Чрезмерный стресс или опасность могут перегрузить СНС, что приводит к расстройству автономной нервной системы.

Системное мышление	Способность понимать, как одни объекты и события взаимосвязаны с другими объектами и событиями в сложных сетях причинности.
Системный интеллект	Способность использовать системное мышление и навыки для лучшего понимания феноменов.
Слежение	Обращение внимания на отсутствие или присутствие приятных или нейтральных ощущений и удержание внимания к ним.
Созерцательные практики	Практики рефлексии и внутреннего взращивания ценностей, помогающие получить новые и закрепить уже существующие прозрения, чтобы они достигли уровня воплощенного понимания. В СЭЭ-обучении созерцательные практики носят светский (нерелигиозный) характер и относятся к рефлексивным практикам.
Сострадание к себе	Чуткость к своим собственным ограничениям и трудностям в сочетании с осознанием собственной способности достигнуть большего благополучия и устойчивости.
Сострадание	Сострадание – это эмоция, подразумевающая желание избавить других от страданий или предотвратить их страдания из искреннего беспокойства об их благосостоянии и чувства доброты или заботы к ним. Сострадание как устойчивый навык – это воспитание умения относиться к себе, другим и человечеству в целом с добротой, эмпатией и заботой о счастье и страдании своих собственных и других людей.
Социальная изоляция	Состояние, в котором человек лишен тесных отношений с другими людьми; кажущееся состояние оторванности от других.
Социальная угроза	Ситуация, в которой человек понимает, что другие люди могут его отвергнуть или избегать. Поскольку нервная система воспринимает социальную угрозу как физическую угрозу собственному выживанию, социальная угроза может быть важным источником стресса и травмы.
Социальное и эмоциональное обучение (СЭО)	Процесс, продолжающийся всю жизнь человека, благодаря которому дети и взрослые приобретают и эффективно применяют знания, установки и навыки, необходимые для понимания эмоций и управления ими, определения и достижения положительных целей, чувства и проявления эмпатии к другим, построения и поддержания положительных отношений, а также принятия ответственных решений.
Социальный интеллект	Способность осознавать существование других и позитивно и продуктивно относиться к ним; способность понимать взаимодействия между людьми на индивидуальном и коллективном уровне.
Стратегии «скорой помощи»	Средства незамедлительного приведения автономной нервной системы в более сбалансированное состояние. Для этого, например, можно обратить внимание на то, что мы видим или слышим, выпить стакан воды или опереться на стенку.

Стресс	Физическое или эмоциональное напряжение, вызванное неблагоприятными или требующими напряжения сил обстоятельствами. Поскольку продолжительный или сильный стресс вреден для физического и эмоционального здоровья личности, СЭЭ-обучение делает упор на развитии устойчивости, предлагая стратегии борьбы со стрессом на индивидуальном и системном уровнях.
Субъективность	То, как личность воспринимает и интерпретирует мир; перспектива от первого лица.
Телесная грамотность	Умение распознавать ощущения в теле и описать их словами. В СЭЭ-обучении телесная грамотность дополняет способность ученика регулировать автономную нервную систему и лучше осознавать стресс и способы его преодоления.
Травма	Естественная реакция на стресс или угрозу (или череду вызывающих стресс или представляющих угрозу событий), перегружающие нервную систему человека и нарушающие чувство безопасности, оставляющие долгосрочный, но не обязательно вечный отпечаток на теле и сознании человека.
Тренировка внимания	Структурированные методы, позволяющие научиться обращать внимание на свои чувства, мысли и импульсы, не теряя самоконтроля. В СЭЭ-обучении «тренировка внимания» в первую очередь подразумевает способность обращать внимание на свои внутренние состояния, присутствие других и их эмоциональную жизнь, а также более широкие системы.
Уверенность в собственных силах	Вера в собственную способность к достижению целей.
Устойчивость	Способность продуктивно реагировать на проблемы, стресс, угрозы и неожиданности, которые обычно дестабилизируют людей. СЭЭ-обучение развивает устойчивость на индивидуальном, межличностном (отношения поддержки), структурном (политика и институты, способствующие благополучию и устойчивости) и культурном (ценности, убеждения и практики, способствующие устойчивости) уровнях.
Устойчивые навыки	Навыки и знания, к которым ученики могут постоянно возвращаться, которые они могут отразить и воплотить в опыте обучения и жизни в целом. Основные материалы программы СЭЭ-обучения упорядочены по устойчивым навыкам.
Ценности	То, что личность или общество ценит и считает самым важным; принципы, стоящие за поступками и чаяниями личности и общества и направляющие их.
Чувство	Эмоция или физическое ощущение. В СЭЭ-обучении «чувство» трактуется шире, чем обычно, и включает эмоции и ощущения. Эмоции отличаются от ощущений в том, что основаны на оценке ситуации и обычно не локализованы в теле.

Школьная культура	Нормы, убеждения, ценности и практики, считающиеся стандартом в конкретной школе.
Школьный климат	То, что «чувствуют» в школьной атмосфере ученики и учителя: дружелюбность, приветливость, безопасность и т. п.
Эмоции	Аффективная (чувственная) реакция на стимул, такая как злость, страх, грусть или радость, основанная на оценке ситуации личностью. Обычно эмоции сильнее, чем заинтересованнее человек в конкретной ситуации. Эмоции отличаются от ощущений тем, что первые основаны на оценке ситуаций и обычно не локализованы в теле.
Эмоциональная грамотность	Распознавание и понимание эмоций в себе и других людях. Ключевой компонент эмоционального интеллекта и эмоциональной гигиены.
Эмоциональный интеллект	Способность осознавать, регулировать и выражать собственные эмоции, а также осознанность и чувствительность в отношении эмоций других.
Эмпатическая забота	Понимание ситуации другого человека и забота о его благополучии. Эмпатическая забота ориентирована на другого, в отличие от эмпатического беспокойства, ориентированного на самого человека.
Эмпатическая усталость	Состояние эмпатической глухоты, которое может быть вызвано эмпатическим беспокойством.
Эмпатическое беспокойство	Чувство подавленности или тревоги, вызванное страданиями другого, при котором человек, однако, ориентируется на себя. В отличие от эмпатической заботы, которая ведет к истинному состраданию и помощи другим, эмпатическое беспокойство приводит к эмоциональному выгоранию, к действию ради устранения собственного страдания, а не страдания другого.
Эмпатия	Способность понимать эмоциональное состояние другого и входить с ним в резонанс. Эмпатию можно подразделить на аффективную и когнитивную. Аффективная эмпатия – это состояние, в котором мы переживаем эмоциональное состояние другого человека, резонируем с ним. Когнитивная эмпатия – состояние, когда мы распознаем и понимаем эмоциональное состояние другого человека.
Этика	Моральные принципы и ценности, которые могут направить мысль и действия человека так, что они принесут пользу самому человеку и другим. В СЭЭ-обучении используется светский подход к этике, основанный на здравом смысле, общечеловеческом опыте и науке. Подразумевается, что этика СЭЭ-обучения будет совместима с любой религией и подойдет также тем людям, которые не придерживаются какой-либо религии.

Этика, основанная на сострадании	Подход к этике, при котором базовые человеческие ценности, такие как сострадание, основаны на здравом смысле, общечеловеческом опыте и науке, а не на какой-либо конкретной религии или идеологии. Эта форма этики должна быть приемлема для людей любой религии и тех, кто не придерживается никакой религии.
Этическая вовлеченность	Действие, которое должно принести самому человеку и другим долгосрочную пользу и не нарушает базовых человеческих ценностей (не причиняет вреда и не ставит под угрозу благополучие самого человека и других).
Этическая грамотность	Способность обдумывать и обсуждать вопросы страдания и благополучия себя, других людей, применяя аналитические способности с опорой на базовые человеческие ценности, такие как сострадание, скромность и уважение к множеству справедливых точек зрения.
Этичный	В СЭЭ-обучении «этичный» означает приводящий к долгосрочной пользе и благополучию себя и других, при этом согласующийся с базовыми человеческими ценностями. Подразумевается, что подобное светское определение этики не вступает в противоречие с различными религиозными системами и одновременно подходит людям, не придерживающимся какой-либо религии.

