


Середня школа
навчальна програма



СОЦІАЛЬНО-
ЕМОЦІЙНЕ
ТА ЕТИЧНЕ
НАВЧАННЯ

Навчання серця й розуму

УДК 37:159.93:17(073)

С-28



Головний редактор **Олександр Елькін**
Національна адаптація **Олени Масалітіної, Олега Марущенка**
Переклад з англійської **Наталії Валевської**
Літературна редакція **Поліни Ткач, Тетяни Требушкової**
Верстка та обкладинка для українського видання **Ірини Стасюк**

Соціально-емоційне та етичне навчання: навчальна програма для середньої школи /
Голов. ред. О. Елькін. – 2-ге вид. – К.: ТОВ «Інжиніринг», 2023. – 416 с. – Спеціально для EdCamp Ukraine.

ISBN 978-966-2344-89-9

Книга містить розробки уроків програми соціально-емоційного та етичного навчання для використання у середній школі (5–6 кл.). Програма може бути окремим предметом варіативної складової, факультативом чи інтегрована до предметів інваріантної складової. Перш ніж запроваджувати навчальну програму СЕЕН, рекомендуємо пройти відповідне навчання (ознайомчий курс від розробників програми – Університету Еморі, основне навчання від українського партнера – Edcamp Ukraine) та вивчити «Методичні вказівки до програми СЕЕН» («СЕЕН-Путівник»). У процесі впровадження навчальної програми запрошуємо вас долучитися до глобальної спільноти СЕЕН, де можна ділитися досвідом, навчатися в інших і дізнаватися про можливості професійного розвитку, покликані допомогти і вам, і вашому учнівству.

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



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

Права застережено

© Emory University 2019.

Дизайн Естелла Лум, Creative Communications.

Обкладинка Естелла Лум, Creative Communications.

Це видання відповідає модельній навчальній програмі «Соціально-емоційне та етичне навчання: формування й розвиток м'яких навичок, стійкості, уваги та подолання травми 5-6 класи (курс за вибором)» для закладів загальної середньої освіти, що отримала гриф «Схвалено для використання в освітньому процесі» (zareestrovaniy za № 7.0007-2022 у Каталозі надання грифів навчальній літературі та навчальним програмам МОН України).

© ГО «ЕдКемп Україна»

EdCamp Ukraine 2023

**Для безкоштовного розповсюдження.
Продаж заборонено.**

Зміст

Вступ і подяки	5
Розділ 1	
Створення атмосфери співпереживання у класі	17
Розділ 2	
Виховання життєвої стійкості	59
Розділ 3	
Підсилення уваги й самоусвідомленості	125
Розділ 4	
Керування емоціями	189
Розділ 5	
Навчатися одні від одних, пізнавати одні одних	277
Розділ 6	
Співпереживання собі й іншим	315
Розділ 7	
Це наша спільна справа	357
Підсумковий проєкт	
Будуємо кращий світ	397

Вступ і подяки

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

Ця навчальна програма багато в чому схожа на програми для початкової школи, лише з урахуванням вікової різниці між дітьми. Вона побудована з такою самою послідовністю, як і інші дві програми. Це пов'язано з тим, що кожна вікова версія створена для першого знайомства учнівства з соціально-емоційним і етичним навчанням. Це означає, що для проходження цієї програми дітям не потрібно вивчати програми початкової школи. Якщо ваше учнівство вже завершило програми початкової школи, можливо, варто обрати ті уроки з цих програм, які підсилять засвоєні ним навички і знання, але не повторюватимуть попередні програми.

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

Також рекомендуємо освітянам прочитати «Методичні вказівки до програми СЕЕН», де пояснюємо цілі програми, її підґрунтя та структуру – особливо частину, де йдеться про упровадження СЕЕН у школах, із практичними рекомендаціями та порадами. Навчальна програма ґрунтується на структурі СЕЕН, описаній у «Методичних вказівках», а також працях експертів із питань освіти, Далай-лами та інших мислителів. У «Вказівках» описано структуру соціально-емоційного навчання, на якому ґрунтується СЕЕН, та її основні складові – виховання базових людських цінностей, системне мислення, навички уваги та стійкості й інші важливі освітні практики.

Станом на 2023 рік СЕЕН імплементується в 144 країнах світу (з них у 24 країнах – на системному рівні, зокрема, і в Україні). Викладання СЕЕН ведеться 22 мовами (у тому числі українською) із залученням 250 тисяч освітян і 6 млн. учнів і учениць.

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

Послідовність та обсяг програми

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

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

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

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

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

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

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

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

РОЗДІЛ 1: Створення атмосфери співпереживання у класі

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

РОЗДІЛ 2: Виховання стійкості

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

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

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

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

РОЗДІЛ 3: Підсилення уваги й самоусвідомленості

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

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

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

РОЗДІЛ 4: Управління емоціями

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

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

РОЗДІЛ 5: Навчатися одні від одних, пізнавати одні одних

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

РОЗДІЛ 6: Співпереживання собі й іншим

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

Для цього дуже важливо допомогти дітям поглибити усвідомленість власного емоційного життя та емоційного життя інших людей. Коли учні й учениці навчаться розуміти емоції та поведінку інших у контексті, це допоможе їм краще співпереживати іншим. А відтак і поглибити зв'язок із ними та почуватися менш самотніми чи ізольованими. Доктор Туптен Джінпа, визнаний науковець із питань співпереживання, дає йому таке визначення: «Співпереживання – це відчуття турботи, яке виникає, коли ми стикаємося зі стражданнями іншої людини, і вмотивованість полегшити це страждання»¹.

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

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

РОЗДІЛ 7: Це наша спільна справа

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

СЕЕН визначає системне мислення як «розуміння того, що люди, речі та події взаємозалежні з іншими людьми, речами та подіями і взаємопов'язані з ними складною мережею причинно-наслідкових зв'язків». Підлітковий вік – чудовий час для засвоєння системного мислення, оскільки на цьому етапі розвитку учні й учениці часто намагаються зрозуміти себе через інших. У цьому розділі повторно вводиться поняття взаємозалежності і впроваджуються прості практики системного мислення, зокрема, петлі зворотного зв'язку. Після цього діти знайомляться з метафорою айсберга, яка допомагає розглядати події не як розрізнені ситуації, а як прояви більш глибоких структур.

ПІДСУМКОВИЙ ПРОЄКТ СЕЕН: Будуємо кращий світ

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

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

.....

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

Адаптації

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

Скорочена версія

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

Розділ 1: урок 1, урок 5, урок 6

Розділ 5: урок 2, урок 4

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

Розділ 6: урок 1, урок 2, урок 4

Розділ 3: урок 1, урок 2, урок 4

Розділ 7: урок 1, урок 2, урок 3

Розділ 4: урок 1, урок 2, урок 4

Ефективне впровадження програми СЕЕН

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

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

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

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

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

.....

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

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

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

Ключові поняття для досягнення високої якості впровадження програми:

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

.....

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

Що таке соціально-емоційне навчання?

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

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

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

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

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

Заувага щодо «вдумливості»

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

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

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

Дякуємо вам

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

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

Головне про СЕЕН в Україні

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6 101.seelearning.emory.edu.

СЕРЕДНЯ ШКОЛА

РОЗДІЛ 1

Створення
атмосфери
співпереживання
у класі



Огляд

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Складові уроку СЕЕН

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

У деяких уроках містяться обговорення або презентації, із яких учнівство отримує базові знання про певне поняття або ідею. Це – рівень здобутих знань (із загальної педагогічної моделі, див. «Методичні вказівки» до програми СЕЕН). Також в уроках є вправи для осмислення – короткі активності, які допомагають перейти від здобутих знань до критичних осмислень, особистих моментів еврики, коли учень чи учениця осмислюють отримані знання для себе. Де можливо, у вправи для осмислення вбудовано здобуті знання (щоб подавати їх не тільки за допомогою презентацій) – це дає дітям можливість освоїти матеріал на практиці.

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

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

Час і темп

Усі уроки заплановані на мінімум 30 хвилин. Рекомендуємо виділяти більше часу, ніж указано в уроці, якщо у вас є можливість, а у вашого учнівства – сили, приділяючи особливу увагу вправам та рефлексійним практикам. Якщо на уроки СЕЕН у вас є менше, ніж пів години, можете робити по одній вправі або частини вправи під час одного уроку, і завершувати їх на наступному. Але пам'ятайте, що розігрів та вправи на осмислення важливо включити до уроку будь-якої тривалості.

Куток умиротворення

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

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

Особиста практика учнівства

Із часом ваше учнівство засвоїть особисті практики, якими зможе користуватися за потреби. Соціально-емоційне й етичне навчання презентує ці практики поступово, адже без умілого подання деякі з них можуть не допомогти, а зашкодити. У першому розділі ми створюємо умови для особистих практик – даємо дітям безпечне й турботливе середовище. У другому розділі вводяться практики, здатні заспокоїти й урегулювати нервову систему. У третьому розділі подаються практики відточування уваги (їх часто називають вдумливими практиками). У четвертому розділі діти знайомляться з практиками, пов'язаними з емоціями. Дуже радимо дотримуватися саме такої послідовності подання матеріалу: це допоможе підготувати учнівство до кожного наступного кроку та даватиме їм змогу повертатися до простіших практик, коли вони засмучуватимуться або втрачатимуть рівновагу нервової системи. Учнівство також вестиме щоденники СЕЕН, якими користуватиметься протягом проходження програми для виконання письмових вправ і малювання.

Особиста практика учительства

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

Додаткові ресурси і джерела

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

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

1 Ці книжки не перекладено українською. – Прим. пер.

Лист батьківству й опікунству

Дата: _____



Шановні матері й батьки, опікуни й опікунки!

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

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

Починаємо – розділ перший

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

Практика вдома

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

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

Додаткове читання

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

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

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

Якщо матимете запитання, будь ласка, звертайтеся.



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

Підпис учителя / учительки

Ім'я учителя / учительки: _____

Контакти учителя / учительки: _____

РОЗДІЛ 1

Створення атмосфери співпереживання у класі

УРОК

1

Що таке доброта

Мета уроку

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

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

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

Навчальні результати

Учениці й учні:

- дізнаються, чи всі ми прагнемо до щастя, добра і співпереживання;
- дослідять зв'язок між добротою і щастям;
- створять власний малюнок доброти, який зможуть надалі використовувати як ресурс.

Ключові складові



Міжособистісна усвідомленість

Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

Тривалість

30 хвилин

«РОЗІГРІВ» | 3 хвилини

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

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ №1 |

12 хвилин

Зайти і вийти

Огляд

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

Що вивчатимемо

Усі ми дуже різні, але нас об'єднує те, що ми прагнемо до щастя й добра.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- список підказок, поданий нижче.

Схема дій

- Учні й учениці стають у коло.
- Зачитайте запитання-підказки, подані в цьому уроці. Ті, кого ця підказка стосується, нехай заходять усередину кола.
- Попросіть дітей звертати увагу на те, хто всередині кола, а хто назовні. Обговоріть це з ними.
- Наприкінці вправи скажіть класові:
 - Роззирнімося довкола. Здається, ми щасливіші тоді, коли інші люди ставляться до нас добре. Подібно до того, як нас об'єднують спільні уподобання чи характеристики (наприклад, однакова кількість братів і сестер), так само нас об'єднують інші речі – бажання бути щасливими і щоб до нас добре ставилися.

Підказки для вчительства

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

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

- Окрім запитань, поданих нижче як зразок, ви можете додати свої варіанти, якщо вистачить часу. Запропоновані запитання можна адаптувати відповідно до особливостей класу. Суть у тому, щоб почати з речей, у яких діти різняться між собою – улюблені речі, риси зовнішності чи характеру, – а потім перейти до того, що між нами є спільного: бажання бути щасливими і щоб до нас добре ставилися.
- Зверніть увагу, чи всі учні й учениці увійшли до кола у відповідь на крайні запитання, – можливо, вони їх не зрозуміли. Утім, не змушуйте нікого реагувати так, як вважаєте за потрібне, чи погоджуватися з вашими висновками: у наступних уроках ми вивчатимемо теми щастя й доброти глибше, тож учнівство зможе змінити свою позицію чи ставлення.

Приклад проведення

- Станьмо колом. Це – коло безпеки. Тут можна думати й почуватися так, як вам хочеться, і ніхто вас не судитиме і не коментуватиме.
- Якщо те, що я зачитаю, стосується вас, заходьте всередину кола. Спробуймо провести цю вправу без розмов – просто спостерігайте за тим, що відбувається довкола.
- Почнімо.
- Зробіть крок усередину кола, якщо у вас є брат або сестра.
- Тепер давайте подивимося, у кого ще є брат або сестра, а в кого немає. Повернімося до початкового кола.
- Тепер давайте поговоримо про те, що ви любите.
- Зробіть крок усередину, якщо ви любите піцу.
- Давайте подивимося, хто ще любить піцу. І знову повернімося до початкового кола.
- Зайдіть у коло ті, хто любить грати у відеоігри.
- Тепер роззирніться на тих, хто теж їх любить. І повертаємося до початкового кола.
- Зайдіть у коло ті, хто любить спортивні або активні ігри.
- Роздивіться, хто ще їх любить. І повернімося назад.
- Ви помітили схожості між собою та ще кимось? Чим ви схожі? (Ці запитання дуже важливі, оскільки вони підштовхують дітей до розуміння спільностей між людьми та готують їх до наступного кроку.)
- Я бачу, що не всі заходять у коло за кожним запитанням. А давайте так: хто любить бути щасливим і радісним, а не сумним, зробіть крок усередину кола.
- О, подивіться. Що відбулося?
- Гляньте, майже всі (чи всі) зайшли всередину кола! Здається, усім подобається бути щасливими, а не сумними. Давайте повернемося до початкового кола.

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

РЕФЛЕКСІЙНА ПРАКТИКА | 12 хвилин

Пригадуємо й малюємо доброту*

Огляд

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

Що вивчатимемо

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

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

Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

Схема дій

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

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

Підказки для вчительства

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

Приклад проведення

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

- Дайте відповіді на такі запитання: Як це було? На що це було схоже? Який ви мали вигляд? Як ви почувалися? (Дайте класові кілька хвилин на малюнки та підписи до них. Якщо комусь потрібна особиста допомога – надайте її. Коли більшість дітей будуть готові, попросіть клас поділитися своїми історіями.)
- Чи є охочі показати свій малюнок і розповісти, що там зображено?
- Ці малюнки залишаться у ваших робочих зошитах – це буде ваш ресурс, до якого ви зможете повернутися, якщо потрібно буде згадати про щось добре. Ви завжди можете повертатися до цього зошита і пригадувати собі всі ці позитивні відчуття.

ПІДСУМКИ | 3 хвилини

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

РОЗДІЛ 1

Створення атмосфери співпереживання у класі

УРОК

2

Що таке щастя

Мета уроку

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

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

Навчальні результати

Учениці й учні:

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

Ключові складові



Міжособистісна усвідомленість

Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

Тривалість

30 хвилин

«РОЗІГРІВ» | 3 хвилини

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

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ №1 |

16 хвилин

Бути вірними своєму досвіду*

Огляд

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

Що вивчатимемо

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

Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

Схема дій

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

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

Підказки для вчительства

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

Приклад проведення

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

ТЕЗИ ПРО ЩАСТЯ

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

РЕФЛЕКСІЙНА ПРАКТИКА | 8 хвилин

Наші мрії й наше бажання бути щасливими*

Огляд

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

Що вивчатимемо

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

Матеріали для уроку

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

Схема дій

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

Підказки для вчительства

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

Приклад проведення

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

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

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

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

ПІДСУМКИ | 3 хвилини

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

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

РОЗДІЛ 1

Створення атмосфери співпереживання у класі

УРОК

3

Класні домовленості

Мета уроку

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

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

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

Навчальні результати

Учениці й учні:

- поговорять про практичні прояви нашої потреби у співпереживанні під час спілкування одні з одними;
- сформулюють домовленості, які допоможуть створити атмосферу співпереживання й турботи у класі.

Ключові складові



Міжособистісна усвідомленість

Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

Тривалість

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

«РОЗІГРІВ» | 3 хвилини

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

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 24 хвилини

Складаємо класні домовленості

Огляд

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

Що вивчатимемо

- Усім нам хочеться співпереживання і щастя.
- Конкретними діями ми можемо допомогти зробити одні одних щасливими.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- великі аркуші паперу або дошку;
- маркери.

Схема дій

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

Підказки для вчительства

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

Приклад проведення

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

(Виконуйте цю вправу, скільки вистачить часу.)

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

Складаємо класні домовленості (частина друга)

Огляд

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

Що вивчатимемо

- Усім нам хочеться співпереживання і щастя.
- Конкретними діями ми можемо допомогти зробити одні одних щасливими.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

Схема дій

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

Підказки для вчительства

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

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

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

Приклад проведення

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

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

ПІДСУМКИ | 3 хвилини

- Цього року ми будемо вчитися бути добрими до себе та інших і співпереживати одні одним. Цей список класних домовленостей, який ми з вами склали разом, це наш перший крок!
- Хто може описати одним словом або реченням те, що сьогодні запам'ятали й хотіли би використати в іншій ситуації, щоб допомогти собі або ще комусь задовольнити їхні потреби? (Попросіть учнівство поділитися думками вголос або записати їх у своїх щоденниках СЕЕН.)

ДОДАТКОВА ВПРАВА

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

РОЗДІЛ 1

Створення атмосфери співпереживання у класі

УРОК

4

Практикуємо доброту

Мета уроку

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

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

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

Навчальні результати

Учениці й учні:

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

Ключові складові



Навички побудови взаємин

Тривалість

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

Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

«РОЗІГРІВ» | 3 хвилини

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

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 22 хвилини

Перетворюємо класні домовленості на класну допомогу*

Огляд

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

Що вивчатимемо

- Усі хочуть добра і щастя.
- Конкретними діями ми можемо допомогти зробити одні одних щасливими.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

Схема дій

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

Підказки для вчительства

- Спробуйте цей формат із кількома класними домовленостями. Коли випаде нагода зупинити вправу, можете запропонувати учнівству повернутися до класних домовленостей під час наступних зустрічей. Після проходження всіх домовленостей у вас повинні бути загальні ідеї, пов'язані з кожною з них.

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

Приклад проведення

- Під час минулої зустрічі ми працювали над класними домовленостями. Чому важливо мати їх і дотримуватися? (Заслухайте кілька відповідей.)
- (Якщо ніхто не скаже цього, додайте:) Ми створили ці класні домовленості для того, щоб почуватися щасливіше й безпечніше в нашому класі.
- Сьогодні ми покажемо сценки про деякі з них. Спершу я об'єднаю вас у групи.
- Кожна група зараз отримає одну з домовленостей. Ваше завдання – показати цю домовленість у вигляді сценки, щоб клас побачив її в дії. Часу на обмірковування у вас небагато, тож проговоріть і швидко попрактикуйте свою сценку. Потім кожна група покаже її цілому класові. (Виділіть 3-5 хвилин на прийняття рішення і «репетицію».)
- Запросімо першу групу виступити. Решта учнівства будуть глядачами. Готуйтеся вгадувати, яку домовленість показують ваші однокласниці й однокласники. Якщо нам не вистачить часу, то продовжимо наступного разу.
- (Повторіть із кожною групою, доки пропрацюєте усі домовленості.)

ПІДСУМКИ | 4 хвилини

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

ДОДАТКОВА ВПРАВА

- Дуже важливо, щоб діти мали можливість проявляти доброту і співпереживання в реальних ситуаціях. Протягом наступного тижня щодня виставляйте дітям мету – повправлятися в одній із класних домовленостей. Ви можете робити це вранці, а після уроків перевіряти, як їм це вдалося. Варто також повертатися до класних домовленостей протягом навчального року, бо учнівство з часом їх занедбує.
- Діти можуть також робити записи у своїх щоденниках СЕЕН про те, як би вони реагували, якби хтось порушував класну домовленість. Наприклад: «Якби ми побачили, що хтось нешанобливо ставиться до речей у класі, ми би могли сказати або зробити те і те». Можна також записувати у щоденники приклади того, як інші учні й учениці – або вони особисто – дотримуються класних домовленостей.

РОЗДІЛ 1

Створення атмосфери співпереживання у класі

УРОК
5

Співпереживання як внутрішня якість

Мета уроку

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

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

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

Навчальні результати

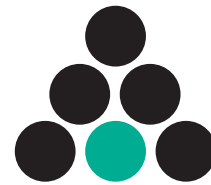
Учениці й учні:

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

Тривалість

35 хвилин

Ключові складові



Співпереживання іншим

Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

«РОЗІГРІВ» | 3 хвилини

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

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

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

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

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

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

Сценарій 1**Багатий чоловік і благодійність**

(Може йтися про жінку)

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

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

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

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

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

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

– У такому разі я згоден, – усміхнувся чоловік.

Сценарій 2

Капітан команди й новенька

(Може йтися про нового учня)

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

Сценарій 3

Два брати й кошеня

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

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

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

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

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

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

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

Обговорення сценаріїв

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

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

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

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

Сценарій 1

Багатий чоловік і благодійність

(Може йтися про жінку)

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

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

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

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

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

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

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

Сценарій 2

Капітан команди й новенька

(Може йтися про нового учня)

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

Гравець №1: Привіт! Це тобі!

Новенька: Дякую, але за що?

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

Новенька: Дякую, ти справді так уважаєш?

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

Новенька: Дякую, хлопці, я вражена.

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

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

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

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

Сценарій 2

Капітан команди й новенька

(продовження)

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

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

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

Сценарій 3

Два брати й кошеня

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

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

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

Мама: Що відбувається?

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

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

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

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

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

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

Мама (до кошеняти): Кого обираєш?

РЕФЛЕКСІЙНА ПРАКТИКА | 15 хвилин

Формуємо та осмислюємо визначення співпереживання

Огляд

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

Що вивчатимемо

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

Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

Схема дій

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

Підказки для вчительства

- Примітка: чимало рефлексійних практик у програмі СЕЕН містять моменти для мовчазних роздумів, коли діти можуть подумати, поміркувати

та інтерналізувати свої осмислення. Тривалість таких моментів залежатиме від атмосфери в класі та самих учнів і учениць – від 15 секунд до кількох хвилин. Вирішувати вам. Із часом може статися так, що учнівство звикне до такого проведення вправи і ви зможете виділяти на неї трохи більше часу.

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

Приклад проведення

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

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

ПІДСУМКИ | 2 хвилини

- Що ви дізналися сьогодні про співпереживання?

РОЗДІЛ 1

Створення атмосфери співпереживання у класі

УРОК

6

Співпереживання і взаємозалежність

Мета уроку

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

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

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

Навчальні результати

Учениці й учні:

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

Ключові складові



Міжособистісна усвідомленість

Тривалість

35 хвилин

Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

«РОЗІГРІВ» | 5 хвилин

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

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

Підказки для вчительства

- Під час проведення цієї вправи покладайтеся на власні відчуття та розуміння свого класу. Підтримайте будь-які їхні думки, навіть про дуже маленькі прояви співпереживання. Може, охоронець при вході до школи посміхнувся, або вони передали когось ручку, хто попросив, або усміхнулися до когось, на кого зазвичай не звертають увагу. Підкажіть дітям, що нічого страшного, якщо вони не можуть пригадати таку ситуацію, оскільки її можна вигадати. Із практикою такі вправи даватимуться легше. Заохочуйте дітей бути допитливими – ми просто разом пізнаємо світ і дивуємося й захоплюємося ним.
- Ви можете зробити вправу на розігрів із самого ранку, а решту уроку провести пізніше. Так ви налаштуєте дітей на думки про співпереживання й підготуєте їх до наступних вправ.

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 5 хвилин

Розпізнавати співпереживання*

Огляд

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

Що вивчатимемо

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

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- дошку або великий аркуш паперу;
- маркери.

Схема дій

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

Підказки для вчительства

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

Приклад проведення

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

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

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

РЕФЛЕКСІЙНА ПРАКТИКА | 20 хвилин

Розпізнавати співпереживання

Огляд

Під час цієї вправи учні й учениці розділяться на групи й малюватимуть схему взаємозалежності для одного досягнення, події або речі.

Що вивчатимемо

- Речі й події існують у мережі взаємозалежних елементів; вони залежать від великої кількості інших речей та подій.
- Ми різними способами пов'язані з незліченною кількістю інших людей, навіть незнайомих, і залежимо від них.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

Схема дій

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

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

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

- Дозвольте дітям рухатися в довільному напрямку: самим обирати елемент схеми, від якого йтимуть далі, і визначати чинники, які на нього впливають. Стежте за групами й допомагайте їм, якщо потрібно. Можете підштовхувати їх такими запитаннями: «Ось тут у нас є така річ. Вона існує сама по собі чи потребує інших людей / речей для існування?»
- Коли мине достатньо часу, аби більшість груп намалювали схему на аркуші, зупиніть учнів і учениць і попросіть їх приблизно порахувати, скільки людей потрібно для існування їхнього предмета. Наприклад, скільки людей потрібно, щоб зробити олівець? Або щоб навчитися їздити на велосипеді? Дайте їм хвилину на підрахунки та попросіть записати цю цифру на аркуші.
- Запросіть кожен групу поділитися результатами. Нехай діти назвуть свій предмет, опишуть різні аспекти схеми взаємозалежності, яку вони створили, а тоді озвучать приблизну кількість людей, потрібних для втілення їхнього предмета в життя.

Підказки для вчительства

- Під час вправ на осмислення учнівство може дійти інших розумінь, окрім передбачених програмою. Якщо так станеться цього разу, запишіть їхні осмислення на дошці, щоб повернутися до них пізніше.

Приклад проведення

- Ми багато говорили про співпереживання в повсякденному житті й дійшли висновку, що для його проявів

недостатньо однієї людини – зазвичай вони потребують ще бодай когось іншого. Це називається взаємозалежністю: ми постійно залежимо від інших людей. Взаємозалежність – це не лише добрі вчинки, а й повсякденні речі, якими ми користуємося, та досвід, який ми переживаємо.

- Сьогодні ми повивчаємо взаємозалежність трохи глибше. Ми поділимося на групи, де ви разом із однокласницями й однокласниками виберете собі якийсь важливий досвід або подію, яка стосується усіх вас. Наприклад, подорож, уміння їздити на велосипеді, уміння грати в гру, уміння читати й писати тощо. Після того, як оберете, запишіть або намалюйте свій досвід / досягнення посередині свого аркуша паперу. Це – ваш предмет для цієї вправи.
- (Поділіть клас на невеликі групи по 4-5 дітей. Попросіть їх виконати ту частину вправи, яку ви вже пояснили.)
- Тепер подумайте, від яких людей і речей залежить ваш предмет. Усе, що спадатиме вам на думку, потрібно намалювати або записати, обвести колом і провести від цього лінію до нашого основного предмету. Спершу дозвольте показати вам. Уявімо, що я працюю в групі з кількома іншими дорослими, і наш предмет – «уміння водити автомобіль», бо всі ми вміємо це робити. Я намалюю його посередині аркуша.
- Після цього ми обговорили, від кого й від чого залежало це досягнення для кожного з нас. Я записав/-ла «мій тато», бо він учив мене водити свій автомо-

біль на майданчику для паркування. Хтось із групи сказав «шини», бо без шин авто не поїде.

- Спробуйте пригадати десять речей, від яких залежить ваш предмет, і запишіть або намалюйте їх на своєму аркуші. (Виділіть достатньо часу на цю частину вправи.)
- Обведіть кожну з цих речей, від яких залежить ваш предмет, колом. Тепер підемо далі. Розгляньмо кожен із обведених колами елементів та подумаймо, а від чого залежать вони? Наприклад, візьмемо «шини» з мого прикладу. Шин не існувало б, якби десь на заводі їх не виготовляли працівники, тому я запишу «працівники заводу» поруч із «шинами».
- Продовжте вправу і додайте «гілки» до кожного з кіл, дописуючи те, від чого залежать речі у цих колах. Намагайтеся пригадати якомога більше зв'язків. Давайте подивимось, скільки зв'язків спаде вам на думку. (Коли закінчите цю частину вправи, запросіть групи поділитися. Якщо не вистачить часу, поділитися результатами вправи можна пізніше.)

РЕФЛЕКСІЙНА ПРАКТИКА | 5 хвилин

Взаємозалежність у нашому житті

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- робочі зошити СЕЕН;
- письмове приладдя.

Схема дій

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

ПІДСУМКИ | 5 хвилин

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

СЕРЕДНЯ ШКОЛА

РОЗДІЛ 2

Виховання життєвої стійкості



Огляд

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

Зона стійкості

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

Самовідчуття

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

Зчитування

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

Особистий ресурс

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

Заземлення

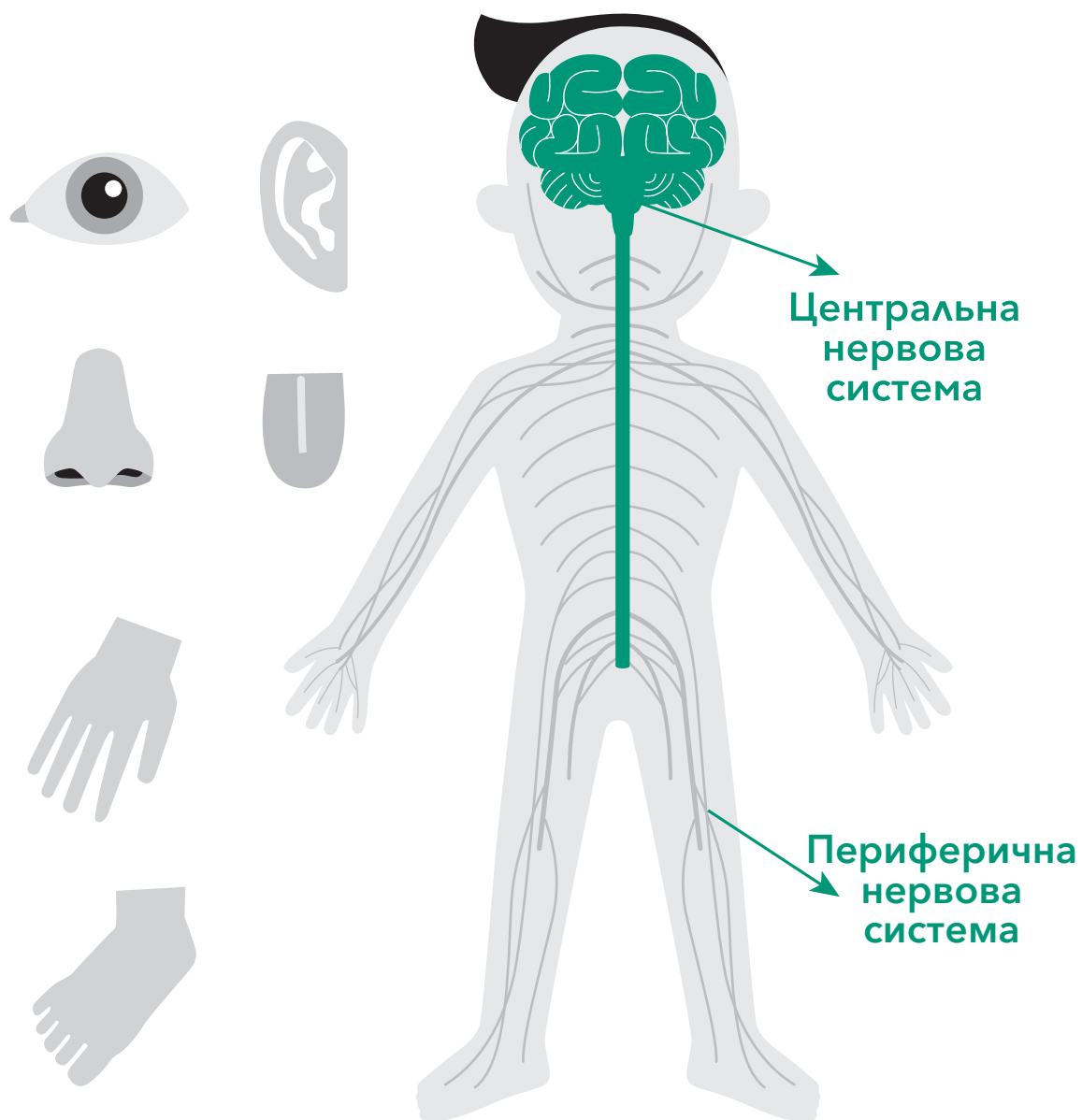
Процес дослухання до контакту тіла з якимось предметом або підлогою. Допомагає повернутися / залишитися в зону/-і стійкості.

Стратегії «Миттєва допомога!»

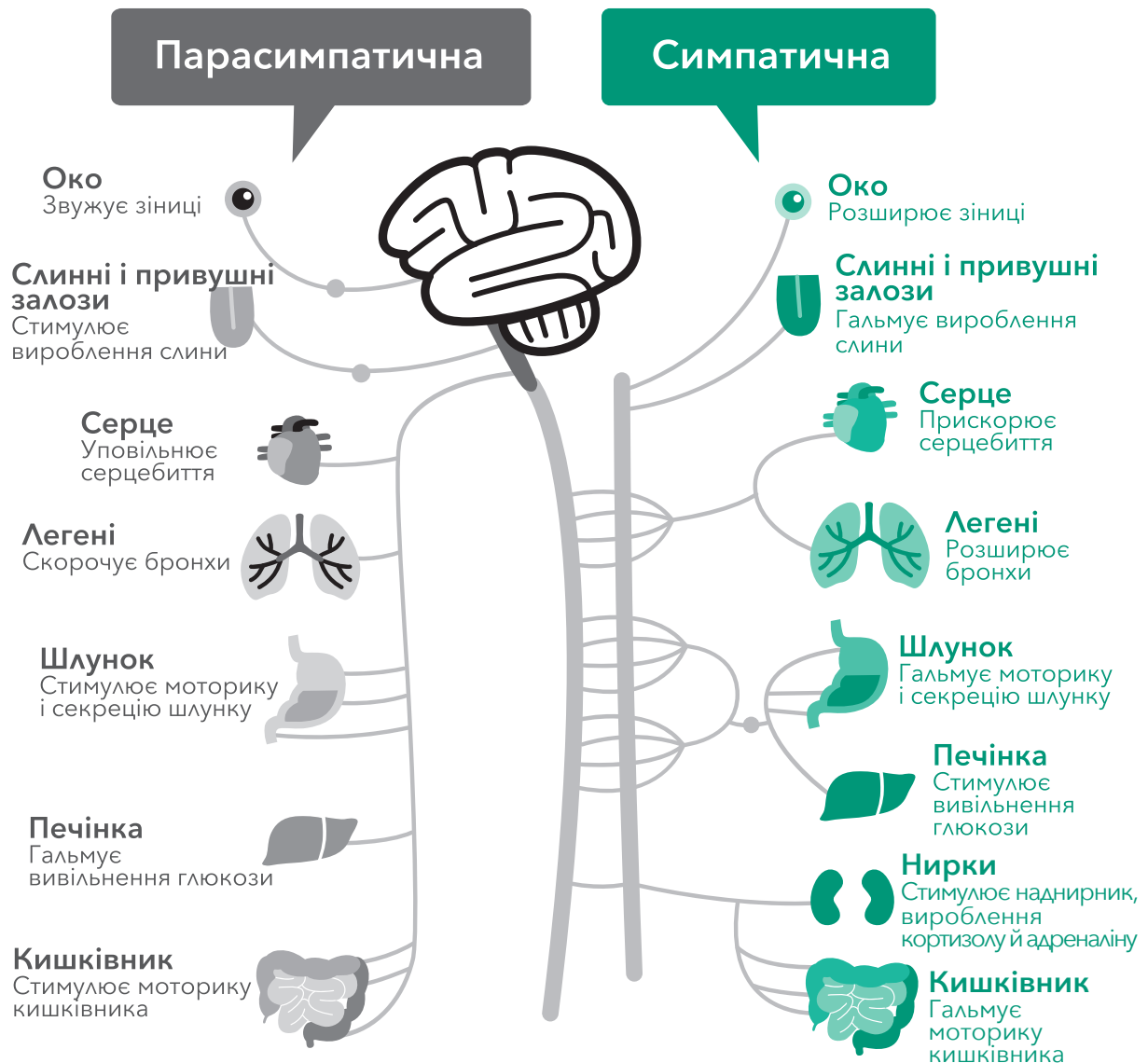
Прості й миттєві техніки, які допомагають учнівству повертатися в зону стійкості, коли їх із неї «викидає».

Нервова система

центральна і периферична



Автономна нервова система



Нервова система

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

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

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

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

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

Самовідчуття

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

Стратегії «Миттєва допомога!»

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

Ресурсність

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

Зчитування

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

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

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

«Змістити й зафіксувати»

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

Набір ресурсів і ресурсний камінь

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

Заземлення

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

Три зони

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

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

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

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

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

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

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

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

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

«Розігриви» та повторювані вправи

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

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

Тривалість уроків

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

Особиста практика учнівства

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

Особиста практика учительства

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

Що ще почитати

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

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

Лист батьківству й опікунству

Дата: _____



Шановні матері й батьки, опікуни й опікунки!

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

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

Практика вдома

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

Попередні розділи

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

Додаткове читання

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

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

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

Якщо матимете запитання, будь ласка, звертайтеся.

Підпис учителя / учительки _____

Ім'я учителя / учительки: _____

Контакти учителя / учительки: _____



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

РОЗДІЛ 2

Виховання життєвої стійкості

УРОК

1

Вивчаємо самовідчуття

Мета уроку

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

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

Навчальні результати

Учениці й учні:

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

Ключові складові



Увага і самоусвідомленість

Тривалість

30 хвилин

Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

«РОЗІГРІВ» | 4 хвилини

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

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

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

Що вивчатимемо

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

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

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- великий аркуш паперу або дошку;
- маркери.

Схема дій

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

* Про концепцію шкільних домовленостей ішлося в попередньому розділі.

Підказки для вчительства

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

Приклад проведення

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

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

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

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 12 хвилин

Відчуття зовнішні та внутрішні*

Огляд

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

Що вивчатимемо

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

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

Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

Схема дій

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

Підказки для вчительства

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

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

Приклад формулювань

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

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

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

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

ПІДСУМКИ | 4 хвилини

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

Стратегія «Миттєва допомога!»

Станція 1



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

Стратегія «Миттєва допомога!»

Станція 2



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

Стратегія «Миттєва допомога!»

Станція 3



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

Стратегія «Миттєва допомога!»

Станція 4



Обійдіть клас і полічіть від десяти до одного.

Що ви відчуваєте всередині?

Вам приємно, неприємно, нейтрально?

Стратегія «Миттєва допомога!»

Станція 5



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

Що ви відчуваєте всередині?

Вам приємно, неприємно, нейтрально?

Стратегія «Миттєва допомога!»

Станція 6



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

Що ви відчуваєте всередині?

Вам приємно, неприємно, нейтрально?

Стратегія «Миттєва допомога!»

Станція 7



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

Що ви відчуваєте всередині?

Вам приємно, неприємно, нейтрально?

Стратегія «Миттєва допомога!»

Станція 8



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

Стратегія «Миттєва допомога!»

Станція 9



Повільно притисніть долоні чи спину до стіни або дверей.

Що ви відчуваєте всередині?

Вам приємно, неприємно, нейтрально?

РОЗДІЛ 2

Виховання життєвої стійкості

УРОК

2

Ресурсність

Мета уроку

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

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

Навчальні результати

Учениці й учні:

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

Ключові складові



Саморегуляція

Тривалість

30 хвилин

Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

«РОЗІГРІВ» | 5 хвилин

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

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 20 хвилин

Малюнок доброти як особистий ресурс

Огляд

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

Що вивчатимемо

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

Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

Схема дій

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

Підказки для вчительства

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

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

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

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

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

Приклад проведення

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

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

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

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

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

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

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

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

ПІДСУМКИ | 5 хвилин

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

ДОДАТКОВІ ВПРАВИ | Письмове завдання

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

РОЗДІЛ 2

Виховання життєвої стійкості

УРОК

3

Збираємо набір ресурсів

Мета уроку

Цей урок ґрунтується на попередній вправі й допомагає учнівству створити власний набір особистих ресурсів (у програмі для початкової школи його називаємо «скринєю скарбів»). Особисті ресурси – це внутрішні, зовнішні або уявні речі, що стимулюють самовідчуття в тілі, які відповідають станові благополуччя. Для кожної людини вони унікальні. Коли ми думаємо про них, тіло

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

Навчальні результати

Учениці й учні:

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

Ключові складові



Саморегуляція

Тривалість

30 хвилин (із додатковою вправою – 40 хвилин)

Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

«РОЗІГРІВ» | 4 хвилини

Роздайте дітям їхні малюнки співпереживання з попередніх уроків.

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

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 16 хвилин

Створюємо набір із особистими ресурсами*

Огляд

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

Що вивчатимемо

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

Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

Схема дій

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

Підказки для вчительства

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

поліпшують наше самопочуття, але ми, буває, сприймаємо це як належне і не розуміємо справжньої цінності таких ресурсів.

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

Приклад проведення

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

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

РЕФЛЕКСІЙНА ПРАКТИКА | 7 хвилин

Практикуємо ресурсність і зчитування*

Огляд

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

Підказки для вчительства

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

самовідчуттів, який ви спільно створили під час попереднього уроку.

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

Приклад проведення

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

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

ПІДСУМКИ | 3 хвилини

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

ДОДАТКОВА ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 10 хвилин Ресурсний камінь

Огляд

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

Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

Схема дій

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

Приклад проведення

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

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

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

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

РОЗДІЛ 2

Виховання життєвої стійкості

УРОК

4

Заземлення

Мета уроку

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

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

Навчальні результати

Учениці й учні:

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

Ключові складові



Саморегуляція

Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

Тривалість

30 хвилин

«РОЗІГРІВ» | 4 хвилини

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

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ № 2 |

12 хвилин

Заземлення за допомогою положення тіла*

Огляд

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

Що вивчатимемо

- Нервова система реагує на фізичний контакт тіла із предметами й поверхнями.

- Увага до приємних або нейтральних тілесних самовідчуттів під час заземлення сприяє розслабленню тіла.
- Різним людям підходять різні техніки заземлення.
- Що більше ми практикуватимемо заземлення, то легше воно нам даватиметься й ефективнішим ставатиме.

Матеріали для уроку

Жодних.

Схема дій

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

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

Підказки для вчительства

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

Приклад проведення

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

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

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

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

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ № 2 |

10 хвилин

Заземлення за допомогою предмета*

Огляд

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

Що вивчатимемо

- Нервова система реагує на фізичний контакт тіла із предметами й поверхнями.

- Увага до приємних або нейтральних тілесних самовідчуттів під час заземлення сприяє розслабленню тіла.
- Різним людям підходять різні техніки заземлення.
- Що більше ми практикуватимемо заземлення, то легше воно нам даватиметься і ефективнішим ставатиме.

Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

Схема дій

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

Підказки для вчительства

- Заземлення – це фізичний контакт тіла з певним предметом. Це може бути підлога, стіна або стілець, як у попередній вправі. А може бути предмет, який ми тримаємо в руках. Якщо нам подобаються самовідчуття, які виникають, коли ми тримаємо цей предмет, то увага до цих самовідчуттів допоможе нам розслабитися.
- Можете підібрати для цієї вправи найрізноманітніші м'які предмети, предмети з приємними поверхнями, а також кілька твердих речей, наприклад,

дерев'яних або кам'яних. Учні й учениці можуть використовувати свої ресурсні камені з попереднього уроку. Якщо у вас не набереться достатньо предметів для всього класу, заздалегідь попросіть дітей принести свої речі з дому.

Приклад проведення

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

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

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

НЕОБОВ'ЯЗКОВА ВПРАВА

ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ № 2 | 10 хвилин

Заземлення за допомогою частини тіла*

Огляд

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

Приклад проведення

- *Заземлення можна також проводити через усвідомлення частини свого тіла супроти якоїсь поверхні.*
- *Спробуймо поставити руки долонями на стіл, до стіни чи підлоги.*
- *Тепер спробуймо звернути увагу на свої ступні та як вони стоять на підлозі.*

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

ПІДСУМКИ | 4 хвилини

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

РОЗДІЛ 2

Виховання життєвої стійкості

УРОК

5

Тарас і зона стійкості

Мета уроку

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

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

Навчальні результати

Учениці й учні:

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

Ключові складові



Саморегуляція

Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

Тривалість

30 хвилин

«РОЗІГРІВ» | 4 хвилини

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

ПРЕЗЕНТАЦІЯ / ОБГОВОРЕННЯ |

10 хвилин

Зона стійкості

Огляд

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

їх до наступної вправи, яка описує день із життя дитини (умовного Тараса) та її тіла й нервової системи. Якщо немає ляльки, її можна замінити зображенням дитини такого ж віку, як ваші учні й учениці.

Що вивчатимемо

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

Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

Схема дій

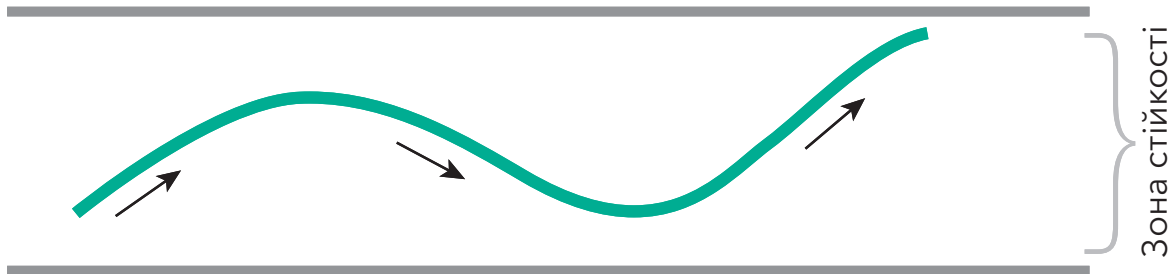
- Покажіть учням і ученицям ляльку і представте її / його як дитину приблизно одного з ними віку, яка відвідує подібну школу. Нехай діти придумують для ляльки ім'я (тут використовується ім'я Тарас). Поясніть, що ви розповідатимете про Тарасів день і проситимете їх подумати, як він

* У попередніх уроках.

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

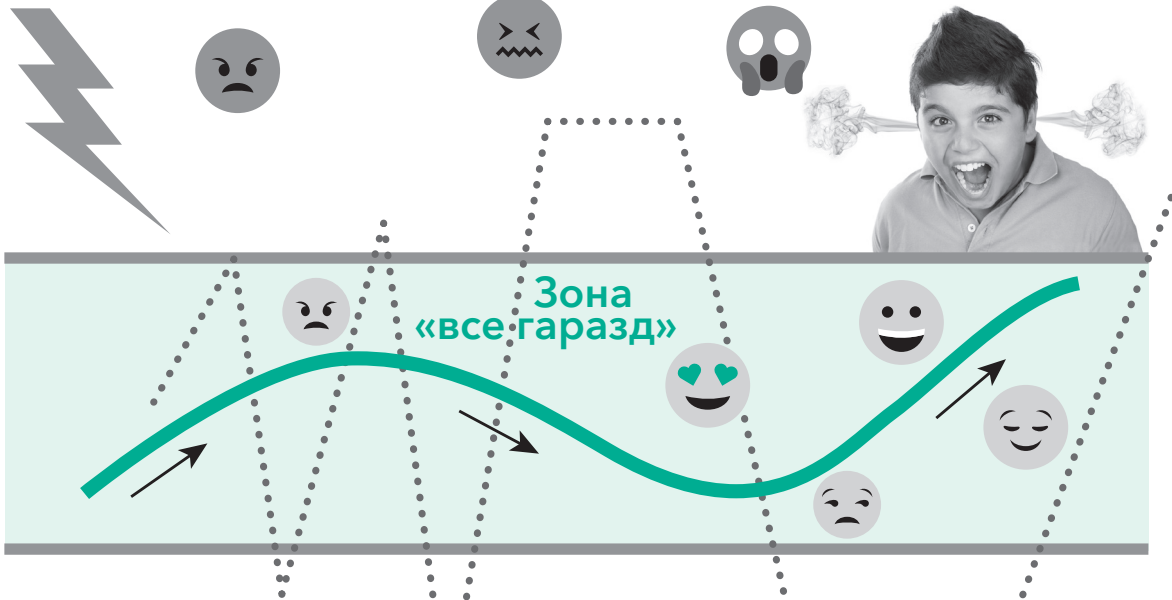
- Покажіть дітям малюнок зони стійкості або зобразіть її на дошці чи великому аркуші паперу. На малюнку має бути дві горизонтальні лінії, а між ними – хвиляста крива, що рухається вгору-вниз.
- Поясніть дітям, що цей малюнок зображує, як наше тіло, особливо його нервова система, почувається протягом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

ЗОНА СТІЙКОСТІ



Тригер
або стресова подія

Зона
збудженості



Зона пригніченості

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

Підказки для вчительства

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

Приклад проведення

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

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

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

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

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 12 хвилин

День із життя Тараса

Огляд

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

Що вивчатимемо

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

Матеріали для уроку

Підготуйте:

- сценарій розповіді про Тараса (див. нижче);

- маркер;
- дошку або великі аркуші паперу.

Схема дій

- У місцях розповіді, позначених зірочкою, ви можете зробити паузу й попросити учнів і учениць допомогти вам визначити, де на малюнку трьох зон зараз перебуває Тарас і що він відчуває. Спершу запитайте: «Що, на вашу думку, зараз відчуває Тарас у своєму тілі?». Після отримання відповідей запитайте: «А в якій із зон на малюнку він зараз перебуває?». Попросіть дітей давати чіткі відповіді: якщо він у зоні стійкості, то в якій її частині – вгорі чи внизу? Чи, може, його вибило із зони стійкості? А якщо так, то він зараз у зоні збудженості чи пригніченості? Мірою отримання відповідей ведіть маркером по малюнку, щоб зобразити день із життя Тараса на графіку трьох зон.
- У деяких місцях учням і ученицям може здатися, що стресові події викинули Тараса із зони стійкості. У таких ситуаціях запитуйте: «Може, треба намалювати тут блискавку? А яку – велику чи маленьку?». Якщо клас каже, що Тарас вийшов із зони стійкості, ведіть лінію його дня у відповідному напрямку.
- Також у місцях, позначених зірочкою, ви можете зупинитися й попросити учнів і учениць порекомендувати Тарасові вправи для заспокоєння та поліпшення самопочуття. Після того, як Тарас виконає ці вправи, діти можуть «повернути» його в зону стійкості. Зверніть увагу, що вам не обов'язково реагувати на кожну зірочку в тексті. Це просто підказки,

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

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

Підказки для вчительства

- У посібнику подано приклад історії про Тарасів день, але перш ніж робити вправу, ви можете максимально наблизити розповідь до того, як живуть ваші учні й учениці, щоб вони могли зіставити себе з Тарасом. (Зверніть увагу: після того, як ви зробите цю вправу разом із дітьми, вони повинні вміти так само працювати з будь-якою іншою історією, яку ви їм читаете або розповідаєте, – описувати фізичні відчуття персонажів та визначати, у якій із трьох зон вони перебувають.)
- Цю вправу можна виконати трохи по-іншому: позначити зону стійкості на підлозі за допомогою скотча або стрічки, і хай учні й учениці переміщуються між зонами в процесі слухання розповіді про Тарасів день, коли ви зупинятиметеся на зірочці.

РОЗПОВІДЬ ПРО ТАРАСА

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

До кімнати заглядає мама.

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

Вона відчиняє його шафу з одягом і запитує:

– Хочеш, зберу тобі одяг на сьогодні?

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

– Ні! Я сам! – каже Тарас.*

– От і чудово, – каже мама.

Тарас перериває всю шафу, аж доки знаходить свої улюблені джинси й футболку. Ці джинси м'які там, де потрібно, а футболка йому дуже пасує. Далі хлопець шукає свої улюблені кросівки – і знаходить їх у ванні, де й взувається. Тарас дивиться на своє відображення у великому дзеркалі й думає: «Я маю гарний вигляд».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

І тут до Тараса підходить його подруга Тереза.

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

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

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

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

ПІДСУМКИ | 4 хвилини

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

РОЗДІЛ 2

Виховання життєвої стійкості

УРОК

6

Вивчаємо зону стійкості на прикладах

Мета уроку

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

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

Навчальні результати

Учениці й учні:

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

Ключові складові



Саморегуляція

Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

Тривалість

30 хвилин

«РОЗІГРІВ» | 5 хвилин

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

ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 20 хвилин

Вивчаємо три зони за допомогою різних ситуацій*

Огляд

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

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

Що вивчатимемо

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

Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

Схема дій

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

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

- Якщо вважаєте, що учнівство не зовсім чітко розуміє поняття стійкості, можете записати слово «стійкість» на дошці або великому аркуші паперу й попросити учнів і учениць назвати інші слова, схожі за значенням на «стійкість». У вас вийде словесна карта.
- Попросіть двох-чотирьох охочих постояти на схемі зон, коли ви зачитуватимете ситуацію. Поясніть класові, що решта дітей будуть спостерігачами. Далі озвучте ситуацію з поданих нижче (або вигадайте власну) і попросіть тих, хто зголосилися, ставати на схемі туди, де, на їхню думку, перебуватимуть персонажі. Поясніть, що в кожній зоні теж бувають різні стани: наприклад, персонаж може перебувати в зоні стійкості, але ближче до зони збудженості (коли він чи вона почувається енергійно чи захоплено, але не в стресі), може – на краєчку зони збудженості (трохи у стресі), а може геть високо в зоні збудженості (у сильно стресовому стані).
- Після того, як ваші добровольці стануть на ту чи іншу позицію, попросіть їх пояснити, чому вони її вибрали (їм не обов'язково стояти в одній точці – вони можуть мати різні думки) і поділитися самовідчуттями в тілі.
- Тоді попросіть решту класу (спостерігачів) запропонувати персонажам, що вони можуть зробити, щоб поліпшити свій стан. Варто порекомендувати їм щось із вивчених навичок – стратегії «Миттєва допомога!», ресурсність, заземлення та інші вправи. Запитайте добровольців (можна і спостерігачів), чи хочуть вони попрактикувати те, що їм запропонували. Дайте можливість охочим зробити це. Тоді запитайте, як тепер почувається персонаж і чи не потрібно йому переміститися в іншу зону на схемі.
- Повторіть із наступною ситуацією та новими охочими.

Підказки для вчительства

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

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

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

Приклади ситуацій

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

- *Давид – учень вашого віку, і йому треба виступити перед усією школою.* (Він може бути у стресі, а відтак – у зонах збудженості чи пригніченості, якщо боїться публічних виступів. Або ж він може бути радісно збудженим і перебувати в зоні стійкості, бо йому подобається виступати на публіку.)
- *Катруся вдома, лежить у ліжку. Вона не може заснути, бо завтра у неї день народження, і вона знає, що отримає чудові подарунки.* (Катруся, напевне, збуджена, але радісно, без стресу, тому навряд чи перебуває у зоні збудженості.)
- *Софія підійшла в їдальні до друзів, щоб сісти поруч із ними, але ніхто не зайняв*

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

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

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

ПІДСУМКИ | 5 хвилин

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

РОЗДІЛ 2

Виховання життєвої стійкості

УРОК

7

Як співпереживання і безпека впливають на тіло

Мета уроку

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

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

Навчальні результати

Учениці й учні:

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

Ключові складові



Міжособистісна усвідомленість

Тривалість

30 хвилин

Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

«РОЗІГРІВ» | 4 хвилини

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

ПРЕЗЕНТАЦІЯ / ОБГОВОРЕННЯ |

8+ хвилин

Огляд

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

Що вивчатимемо

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

Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

Схема дій

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

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

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

Підказки для вчительства

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

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

Приклад проведення

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

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

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

Огляд

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

Що вивчатимемо

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

Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

Схема дій

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

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

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

Підказки для вчительства

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

допомоги. Можете також скористатися реальними ситуаціями, які мали місце у класі: розібратися, як вони стосуються класних домовленостей, допомогти учнівству зі сценарієм, попросити їх звернути увагу на тілесні самовідчуття і запитати, які навички або учинки могли би допомогти в цих ситуаціях.

ПІДСУМКИ | 5 хвилин

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

ДОДАТКОВА ПИСЬМОВА ВПРАВА

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