


**Рання початкова школа**  
навчальна програма



**СОЦІАЛЬНО-  
ЕМОЦІЙНЕ  
ТА ЕТИЧНЕ  
НАВЧАННЯ**

*Навчання серця й розуму*

УДК 37:159.93:17(073)

C-28



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

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

ISBN 978-966-2344-87-5

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

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



**Save the Children**



The global fund for education in emergencies

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

Права застережено

© Emory University 2019.

Дизайн Естелла Лум, Creative Communications.

Обкладинка Естелла Лум, Creative Communications.

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

© ГО «ЕдКемп Україна»

EdCamp Ukraine 2023

**Для безкоштовного розповсюдження.  
Продаж заборонено.**

# Зміст

---

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



## Вступ і подяки

---

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

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

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

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

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

## Послідовність та обсяг програми

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

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

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

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

Автори програми доклали чимало зусиль, щоб скласти таку послідовність розділів та уроків, яка дає змогу поступово вибудовувати навички так, щоб вони підсилювали одна одну. Саме тому ми рекомендуємо проводити їх у запропонованому вище порядку. Дослідження свідчать, що освітні програми на зразок СЕЕН найефективніші за умови дотримання чотирьох принципів<sup>1</sup>. Ось вони:

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

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

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

## **РОЗДІЛ 1:** Створення атмосфери співпереживання у класі

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

## **РОЗДІЛ 2:** Виховання життєвої стійкості

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

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

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

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

### **РОЗДІЛ 3: Підсилення уваги і самоусвідомленості**

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

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

Учнівству нескладно бути уважним до чогось цікавого. Значно проблематичніше утримувати увагу, коли нецікаво або щось відволікає. У третьому розділі 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 чому ми зосередили увагу, може виявитися цікавішим, ніж ми думали. По-третє, запропоновані вправи на увагу легко й цікаво виконувати. І насамкінець – окремі вправи відточують увагу на буденних і нейтральних речах, наприклад, ходьбі або диханні. Протягом усього розділу учнів і учениць заохочуватимуть помічати те, що відбувається у них у думках та тілі, коли вони зосереджують увагу спокійно, стабільно й чітко.

### **РОЗДІЛ 4: Керування емоціями**

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



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

### **РОЗДІЛ 5:** Навчатися одне від одного, пізнавати одне одного

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

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

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

### **РОЗДІЛ 6:** Співпереживання собі й іншим

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

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

іншої людини, і вмотивованість полегшити це страждання»<sup>1</sup>. 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»<sup>2</sup>.

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

## РОЗДІЛ 7: Це наша спільна справа

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

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

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



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

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

## **ПІДСУМКОВИЙ ПРОЄКТ СЕЕН: Будуємо кращий світ**

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

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

### **Адаптації**

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

### **Скорочена версія**

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

**Розділ 1:** урок 1, урок 4, урок 5

**Розділ 5:** урок 1

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

**Розділ 6:** урок 1, урок 3, урок 4

**Розділ 3:** урок 1, урок 2, урок 4

**Розділ 7:** урок 1, урок 2

**Розділ 4:** урок 1, урок 2, урок 4

## Ефективне впровадження програми СЕЕН

Від ефективності впровадження програми дуже сильно залежать її результати та переваги для учнівства<sup>1</sup>. Упровадження означає, як саме програму використовують на практиці, дає інструменти для фасилітації та багато важить для ефективності програми<sup>2</sup>. Для досягнення конкретних результатів, передбачених програмою, потрібне високоякісне впровадження таких освітніх програм із науковим підґрунтям.

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

Дослідження свідчать, що дуже важливо відстежувати та підтримувати процес упровадження програми. У своєму мета-аналізі доктор Джозеф А. Дурлак та його колеги виявили, що позитивний вплив соціально-емоційного навчання на академічні досягнення, зниження депресії та тривожності і зменшення проблем із поведінкою був удвічі вищим, коли програму впроваджували із точним дотриманням інструкцій, вправ та послідовності, запропонованих розробниками<sup>3</sup>.

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

.....

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

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

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

Ключові поняття для досягнення високої якості впровадження програми:

- **точність:** ступінь дотримання основних елементів програми, як задумано і описано розробниками;
- **дозування:** обсяг упроваджуваної програми (кількість уроків та повнота впровадження);
- **якість викладання:** повнота дотримання вказівок розробників та ступінь оволодіння програмою з боку учительства;
- **адаптація:** обсяг змін, внесених до програми;
- **залученість учасників та учасниць:** ступінь залученості учнівства до вправ, проваджуваних у рамках уроків<sup>1</sup>.

.....

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

## Що таке соціально-емоційне навчання?

Структура СЕЕН побудована на інноваційних рішеннях соціально-емоційного навчання (СЕН) та інших освітніх ініціатив, скерованих на впровадження цілісного підходу до освіти у школах. Соціально-емоційне навчання, або СЕН – це процеси, за допомогою яких учнівство та дорослі засвоюють і ефективно використовують знання, погляди та навички, необхідні для того, щоб розуміти свої емоції і керувати ними, відчувати та проявляти емпатію до інших, ставити і досягати позитивних цілей, розвивати та підтримувати позитивні взаємини і приймати відповідальні рішення – усе задля того, щоб давати раду собі, взаєминам із іншими людьми та працювати ефективно й етично<sup>1</sup>.

Компетентності СЕН розглядаються як «відточені навички», які лежать в основі майже усіх аспектів людського існування. Крім того, СЕН дає освітянам, учням і ученицям, родинам і громадам потрібні стратегії та практики для кращої підготовки до «іспитів життя, а не життя задля іспитів»<sup>2</sup>. 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 дітей<sup>3</sup>.

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

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

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

## Дякуємо вам

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

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

## Головне про СЕЕН в Україні

Програма СЕЕН стартувала в Україні восени 2019 року як всеукраїнський експеримент у 26 закладах освіти з 23 областей за ініціативи EdCamp Ukraine і за підтримки Міністерства освіти і науки України, Інституту модернізації змісту освіти, Інституту проблем виховання НАПН України. Відтоді нас спіткали пандемія і жахи повномасштабної війни, але навички стійкості з СЕЕН, здобуті учнівством та вчительством пілотних шкіл, стали для них незамінною опорою. Репрезентативне дослідження можливостей упровадження СЕН у межах реформи Нової української школи<sup>1</sup> 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 1–2<sup>2</sup>, 3–4<sup>3</sup>, 5–6<sup>4</sup> та 7–9<sup>5</sup> 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 Еморі<sup>6</sup>. 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/](http://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](https://bit.ly/program1-2_seelukraine).

3 [https://bit.ly/program3-4\\_seelukraine](https://bit.ly/program3-4_seelukraine).

4 [https://bit.ly/program5-6\\_seelukraine](https://bit.ly/program5-6_seelukraine).

5 [https://bit.ly/program7-9\\_seelukraine](https://bit.ly/program7-9_seelukraine).

6 101.seelearning.emory.edu.





SEE Learning

Social, Emotional, and  
Ethical Learning

РАННЯ ПОЧАТКОВА ШКОЛА

РОЗДІЛ 1

Створення  
атмосфери  
співпереживання  
у класі



## Огляд

---

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Складники уроку СЕЕН

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

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

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

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

## Час і темп

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

## Куток умиротворення

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

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

### **Особиста практика учнівства**

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

### **Особиста практика учительства**

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

### **Додаткові ресурси і джерела**

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

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

.....  
<sup>1</sup> Ці книжки не виходили в українському перекладі. – Прим. пер.

## Лист батьківству й опікунству



# SEE Learning

Social, Emotional, and  
Ethical Learning

Дата: \_\_\_\_\_

Шановні матері й батьки, опікуни й опікунки!

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

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

### Починаємо – розділ перший

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

### Практика вдома

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

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

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

### Додаткове читання

Навчальні ресурси СЕЕН англійською мовою є на сайті [www.compassion.emory.edu](http://www.compassion.emory.edu), а українською – [www.edcamp.ua/seelearning](http://www.edcamp.ua/seelearning).

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

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

Якщо матимете запитання, будь ласка, звертайтеся.



Center for  
Contemplative Science and  
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

---

Підпис учителя / учительки

Ім'я учителя / учительки: \_\_\_\_\_

Контакти учителя / учительки: \_\_\_\_\_

## РОЗДІЛ 1

## Створення атмосфери співпереживання у класі

## УРОК

## 1

## Що таке доброта

## Мета уроку

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

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

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

## Навчальні результати

Учениці й учні:

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

## Ключові складові



## Міжособистісна усвідомленість

## Тривалість

30 хвилин

## Матеріали для уроку

Підготуйте:

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



**«РОЗІГРІВ»** | 3 хвилини

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

**ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ №1** |

12 хвилин

Зайти й вийти

**Огляд**

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

**Що вивчатимемо**

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

**Матеріали для уроку**

Підготуйте:

- список підказок, поданий нижче.

**Схема дій**

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

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

**Підказки для вчительства**

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

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

### Приклад проведення

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

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

## ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ № 2 |

12 хвилин

Пригадуємо й малюємо доброту\*

### Огляд

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

### Що вивчатимемо

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

### Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

### Схема дій

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

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

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

### Підказки для вчительства

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

великою групою, можете розділити учениць і учнів на пари.

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

### Приклад проведення

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

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

### ПІДСУМКИ | 3 хвилини

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

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

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

## РОЗДІЛ 1

## Створення атмосфери співпереживання у класі

## УРОК

## 2

## Класні домовленості

## Мета уроку

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

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

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

## Навчальні результати

Учениці й учні:

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

## Ключові складові



## Міжособистісна усвідомленість

## Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

## Тривалість

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

**«РОЗІГРІВ»** | 3 хвилини

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

**ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ** |

24 хвилини

Складаємо класні домовленості

**Огляд**

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

**Що вивчатимемо**

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

**Матеріали для уроку**

Підготуйте:

- великі аркуші паперу або дошку;
- маркери.

**Схема дій**

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

**Підказки для вчительства**

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

### Приклад проведення

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

(Виконуйте цю вправу, скільки вистачить часу.)

---

### ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 15 хвилин

(за можливості, в інший день)\*

Складаємо класні домовленості (частина друга)

### Огляд

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

### Що вивчатимемо

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

### Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

### Схема дій

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

### Підказки для вчительства

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



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

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

### Приклад проведення

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

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

---

### ПІДСУМКИ | 3 хвилини

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

## РОЗДІЛ 1

## Створення атмосфери співпереживання у класі

## УРОК

## 3

## Практикуємо доброту

## Мета уроку

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

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

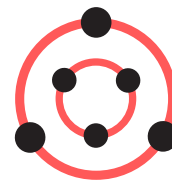
\*Зірочкою позначені вправи, які можна повторювати неодноразово (у зміненому або незмінному вигляді).

## Навчальні результати

Учениці й учні:

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

## Ключові складові



## Навички побудови взаємин

## Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

## Тривалість

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

**«РОЗІГРІВ»** | 3 хвилини

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

---

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

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

**Що вивчатимемо**

- Усі хочуть доброго ставлення до себе й бути щасливими.

- Конкретними діями ми можемо допомогти зробити одні одних щасливими.

**Матеріали для уроку**

Підготуйте:

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

**Схема дій**

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

**Підказки для вчительства**

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

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

### Приклад проведення

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

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

### РЕФЛЕКСІЙНА ПРАКТИКА | 10 хвилин

#### Практикуємо доброту

#### Огляд

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

#### Що вивчатимемо

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

#### Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

#### Схема дій

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

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

#### Підказки для вчительства

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

#### Приклад проведення

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

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

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

---

#### ПІДСУМКИ | 4 хвилини

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

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

---

### **ДОДАТКОВА ВПРАВА**

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

## РОЗДІЛ 1

## Створення атмосфери співпереживання у класі

## УРОК

## 4

## Доброта як внутрішня якість

## Мета уроку

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

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

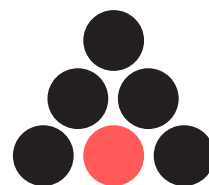
\*Зірочка біля вправи означає, що її можна повторювати неодноразово (у зміненому або незмінному вигляді).

## Навчальні результати

Учениці й учні:

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

## Ключові складові



## Співпереживання до інших

## Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

## Тривалість

30 хвилин

**«РОЗІГРІВ»** | 3 хвилини

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

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

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

**Що вивчатимемо**

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

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

**Матеріали для уроку**

Підготуйте:

- історію, подану нижче.

**Схема дій**

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

**Підказки для вчительства**

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

**Приклад проведення**

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



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

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

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

### ІСТОРІЯ ДЛЯ ЧИТАННЯ | Два брати й лебедятко

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

---

### **РЕФЛЕКСІЙНА ПРАКТИКА** | 10 хвилин Обдумати і сформулювати визначення доброти

#### **Огляд**

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

#### **Що вивчатимемо**

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

#### **Матеріали для уроку**

Підготуйте:

- великі аркуші паперу або дошку, щоб писати.

#### **Схема дій**

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

### Підказки для вчительства

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

### Приклад проведення

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

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

---

### **ПІДСУМКИ** | 2 хвилини

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

## РОЗДІЛ 1

## Створення атмосфери співпереживання у класі

## УРОК

## 5

## Доброта і взаємозалежність

## Мета уроку

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

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

## Навчальні результати

Учениці й учні:

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

## Ключові складові



## Міжособистісна усвідомленість

## Матеріали для уроку

Підготуйте:

- дошку або великі аркуші паперу;
- маркери.

## Тривалість

35 хвилин

**«РОЗІГРІВ»** | 5 хвилин

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

**Підказки для вчительства**

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

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

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

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

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

**Що вивчатимемо**

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

**Матеріали для уроку**

Підготуйте:

- дошку або великий аркуш паперу;
- маркери.

**Схема дій**

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

### Підказки для вчительства

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

### Приклад проведення

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

---

### РЕФЛЕКСІЙНА ПРАКТИКА | 20 хвилин

Розпізнавати взаємозалежність

#### Огляд

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

#### Що вивчатимемо

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

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

### Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

### Схема дій

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

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



Дайте їм трохи часу на підрахунки та обговорення.

- Підбийте підсумки.

#### Підказки для вчительства

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

#### Приклад проведення

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

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

**ПІДСУМКИ** | 5 хвилин

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



SEE Learning

Social, Emotional, and  
Ethical Learning

РАННЯ ПОЧАТКОВА ШКОЛА

РОЗДІЛ 2

# Виховання життєвої стійкості

# 2

## Огляд

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

### Зона стійкості

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

### Самовідчуття

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

### Зчитування

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

### Особистий ресурс

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

### Заземлення

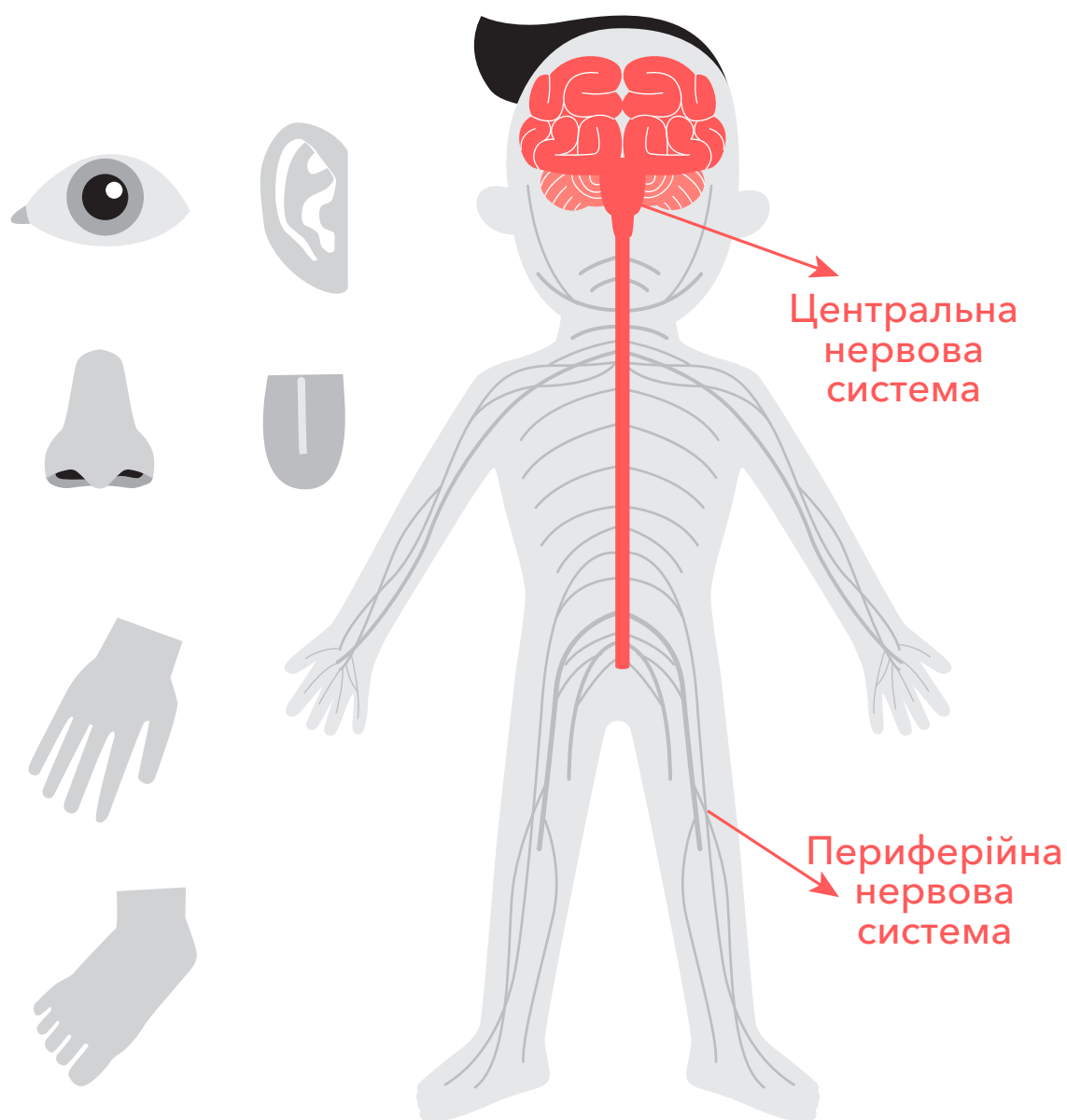
Процес дослухання до контакту нашого тіла з якимось предметом або підлогою. Допомагає повернутися / залишитися в зону/-і стійкості.

### Стратегії «Миттєва допомога!»

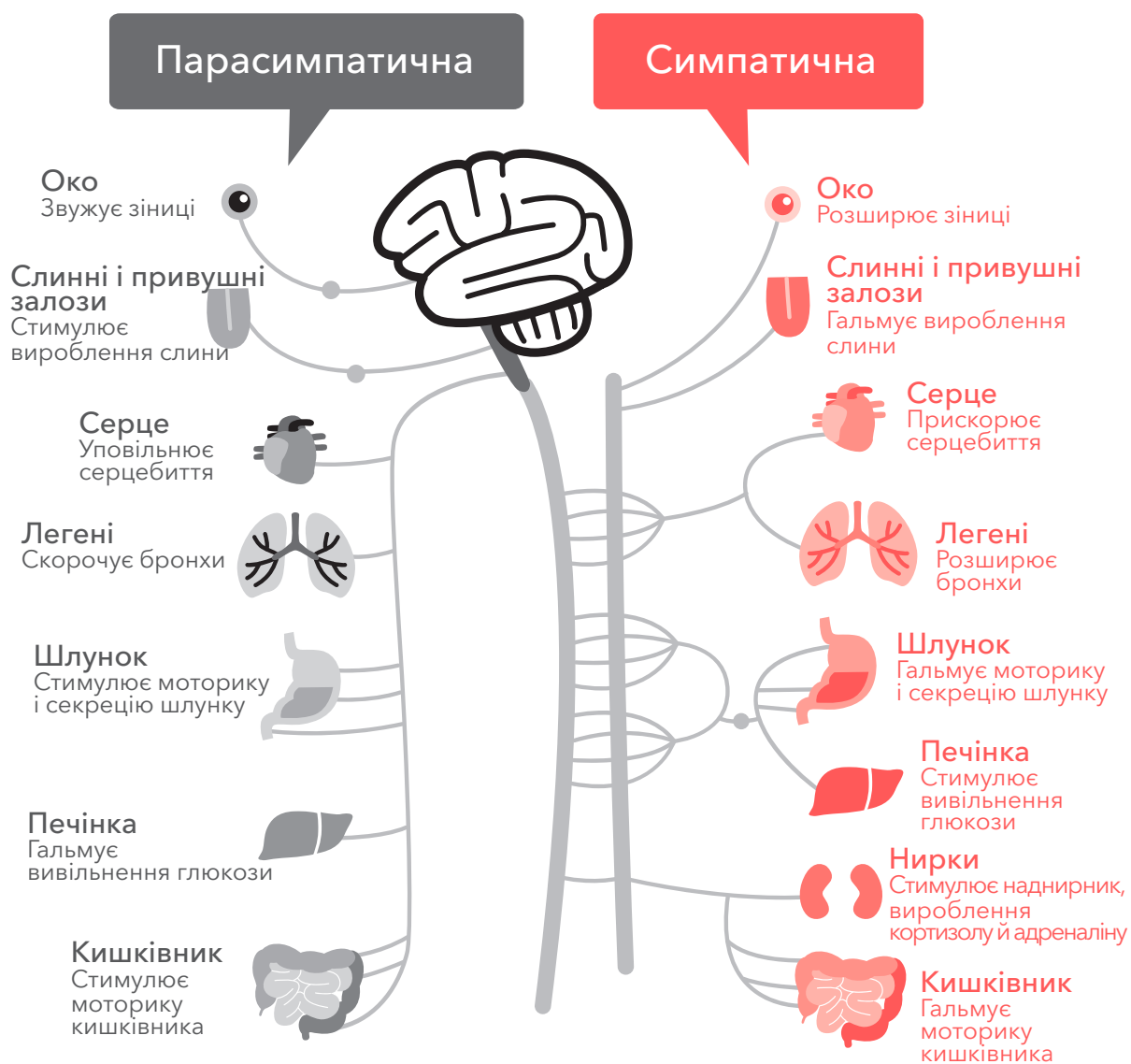
Прості й миттєві техніки, які допомагають учнівству повертатися в зону стійкості, коли їх із неї «викидає».

## Нервова система

центральна і периферійна



## Автономна нервова система



## Нервова система

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

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

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

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

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

## Самовідчуття

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

## Стратегії «Миттєва допомога!»

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

## Ресурсність

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

## Зчитування

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



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

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

### «Змістити й зафіксувати»

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

### Скриня скарбів і ресурсний камінь

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

### Заземлення

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

## Три зони

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **«Розігриви» та повторювані вправи**

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

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

### **Особиста практика учнів і учениць**

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

### **Особиста практика учительства**

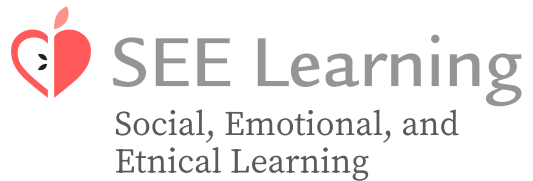
Звісно, що глибше ви самі володітимете цими практиками, то краще передаватимете їх дітям. Рекомендуємо вам спершу спробувати їх самостійно і з колегами, друзями чи рідними. Чим більше досвіду ви матимете, тим легше вам буде робити ці практики з дітьми. Усі вправи другого розділу можна виконувати зі старшими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

### **Що ще почитати**

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

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

## Лист батьківству й опікунству



Дата: \_\_\_\_\_

Шановні матері й батьки, опікуни й опікунки!

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

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

### Практика удома

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

### Попередні розділи

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

### Додаткове читання

Навчальні ресурси СЕЕН англійською мовою є на сайті [www.compassion.emory.edu](http://www.compassion.emory.edu), а українською – [www.edcamp.ua/seelearning](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 \_\_\_\_\_



Center for  
Contemplative Science and  
Compassion-Based Ethics

Ім'я учителя / учительки: \_\_\_\_\_

EMORY UNIVERSITY

Контакти учителя / учительки: \_\_\_\_\_

## РОЗДІЛ 2

## Виховання життєвої стійкості

## УРОК

## 1

## Вивчаємо самовідчуття

## Мета уроку

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

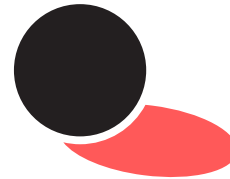
(їх розробили Елейн Міллер-Керес і Trauma Resource Institute) – це інструменти, покликані миттєво допомогти дітям повернутися до зрівноваженого стану, якщо вони «розбалансувалися» – наприклад, надміру розхвилювалися. Стратегії також підходять для вивчення самовідчуття та освоєння вміння дослухатися до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

## Навчальні результати

Учениці й учні:

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

## Ключові складові



## Увага і самоусвідомленість

## Тривалість

30 хвилин

## Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

**«РОЗІГРІВ»** | 4 хвилини

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

**ПРЕЗЕНТАЦІЯ / ОБГОВОРЕННЯ** |

10 хвилин

**Що таке самовідчуття?****Огляд**

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

**Що вивчатимемо**

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

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

**Матеріали для уроку**

Підготуйте:

- великий аркуш паперу або дошку;
- маркери.

**Схема дій**

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

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

### Підказки для вчительства

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

### Приклад проведення

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



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

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

---

### ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 12 хвилин

Відчуття зовнішні та внутрішні\*

#### Огляд

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

#### Що вивчатимемо

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

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

### Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

### Схема дій

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

### Підказки для вчительства

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

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

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

#### Приклад проведення

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

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

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

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

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

### **ПІДСУМКИ** | 4 хвилини

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

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

Стратегія «Миттєва допомога!»

## Станція 1



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

Стратегія «Миттєва допомога!»

## Станція 2



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

Стратегія «Миттєва допомога!»

## Станція 3



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



Стратегія «Миттєва допомога!»

## Станція 4



Обійдіть клас і полічіть від 10 до 1.

Що ви відчуваєте всередині?

Вам приємно, неприємно, нейтрально?

Стратегія «Миттєва допомога!»

## Станція 5



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

Що ви відчуваєте всередині?

Вам приємно, неприємно, нейтрально?

Стратегія «Миттєва допомога!»

## Станція 6



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

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

Стратегія «Миттєва допомога!»

## Станція 7



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

Що ви відчуваєте всередині?

Вам приємно, неприємно, нейтрально?

Стратегія «Миттєва допомога!»

## Станція 8



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

Стратегія «Миттєва допомога!»

## Станція 9



Повільно притисніть долоні чи спину до стіни або дверей.

Що ви відчуваєте всередині?

Вам приємно, неприємно, нейтрально?

## РОЗДІЛ 2

## Виховання життєвої стійкості

## УРОК

## 2

## Ресурсність

## Мета уроку

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

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

## Навчальні результати

Учениці й учні:

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

## Ключові складові



## Саморегуляція

## Тривалість

25 хвилин

## Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

**«РОЗІГРІВ»** | 5 хвилин

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

**ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ** | 20 хвилин**Малюнок доброти як особистий ресурс****Огляд**

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

**Що вивчатимемо**

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

**Матеріали для уроку**

Підготуйте:

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

**Схема дій**

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

**Підказки для вчительства**

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



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

- Попри те, що у всіх нас є нервова система, різні люди мають різні особисті ресурси та переживають неоднакові самовідчуття у стані комфорту або стресу. Якщо під час зчитування ми звертаємо увагу на неприємні самовідчуття, то можемо спробувати знайти таке місце в тілі, яке почувується 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 почувується краще, а тоді дайте змогу зробити паузу і зосередитися на ньому.

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

### Приклад проведення

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

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

- Самовідчуття бувають приємними, неприємними або ніякими. Якщо вони ані приємні, ані неприємні, ми називаємо їх «нейтральними» – чимось посередині.
- Які тілесні самовідчуття, на вашу думку, можуть бути приємними, неприємними або ніякими?
- Як щодо тепла? Коли воно буває приємним? А коли неприємним? А ніяким?
- А прохолода?
- А коли у вас багато енергії й руху усередині тіла? Коли це самовідчуття буває приємним? А було так, що ви відчували приплив енергії, але це неприємно? Або нейтрально, ніяк?
- Тепер витягнімо малюнки доброти, які ми робили раніше.
- Подивіться на свій малюнок. Пригадайте, про що він.
- Якщо хочете, зверніть увагу на те, що найбільше впадає вам у вічі на вашому малюнку, і торкніться цієї частини.
- Які у вас зараз тілесні самовідчуття? Приємні, неприємні, нейтральні? Чи є різниця між самовідчуттями, коли ви просто дивитесь і коли 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 добрий учинок?
- Чи є якісь самовідчуття у твоєму тілі зараз?
- А це самовідчуття, яке ти називаєш, воно приємне, неприємне чи ніяке?
- Які ще самовідчуття з'являються у твоєму тілові тоді, коли ти пригадаєш цей добрий учинок?
- Хтось іще хоче поділитися?
- Ви можете також дозволити дітям розповісти про інші речі, окрім малюнка доброти, від яких вони почуваються щасливими і захищеними.
- Якщо вам хочеться подумати про щось інше, окрім свого малюнка доброти, то подумайте – про якусь людину, місце, тварину, річ чи спогад, від думок про які вам стає добре. Поділіться своїми самовідчуттями.

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

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

**ПІДСУМКИ** | 5 хвилин

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

## РОЗДІЛ 2

## Виховання життєвої стійкості

## УРОК

## 3

## Складаємо скриню скарбів

## Мета уроку

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

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

## Навчальні результати

Учениці й учні:

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

## Ключові складові



## Саморегуляція

## Тривалість

30 хвилин (із додатковою вправою – 40 хвилин)

## Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

**«РОЗІГРІВ»** | 4 хвилини

Роздайте дітям їхні малюнки доброти з попередніх уроків.

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

**ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ** | 16 хвилин

Створюємо скриню скарбів із особистими ресурсами\*

**Огляд**

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

**Що вивчатимемо**

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

**Матеріали для уроку**

Підготуйте:

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

**Схема дій**

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

**Підказки для вчительства**

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

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

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

### Приклад проведення

- Сьогодні ми з вами будемо створювати скрині скарбів.
- Для чого потрібна скриня скарбів? Що можна в ній знайти?
- У наші скриньки ми покладемо нагадування про те, від чого нам стає добре, від чого ми відчуваємося в безпеці, або те, що нам подобається.
- Такі речі називаються особистими ресурсами. Ресурс означає щось, що приносить користь. Особистий – оскільки він є особливим для когось із вас. Той самий ресурс може бути геть не особливим для інших людей.
- Отже, особисті ресурси – це речі, від яких ми 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 у собі – те, чим ми пишаємося або від чого щасливі.
- Чи є хтось, кого ви любите і від думок про кого вам стає радісніше або спокійніше?
- Чи є якесь місце, яке вам подобається, і коли ви про нього згадуєте або прямуєте туди, то 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 свій ресурс чи кілька ресурсів.
- Запишіть назву ресурсу на малюнку, щоб запам'ятати, що саме ми малювали.

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

### РЕФЛЕКСІЙНА ПРАКТИКА | 7 хвилин

Практикуємо ресурсність і зчитування\*

#### Огляд

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

#### Підказки для вчительства

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

тів, який ви спільно створили під час попереднього уроку.

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

#### Приклад проведення

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



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

---

### ПІДСУМКИ | 3 хвилини

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

### ДОДАТКОВА ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 10 хвилин

#### Ресурсний камінь

#### Огляд

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

#### Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

#### Схема дій

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

#### Приклад проведення

- Це – особливий скарбик для ваших скринь зі скарбами.

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

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

## РОЗДІЛ 2

## Виховання життєвої стійкості

## УРОК

## 4

## Заземлення

## Мета уроку

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

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

## Навчальні результати

Учениці й учні:

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

## Тривалість

30 хвилин

**«РОЗІГРІВ»** | 4 хвилини

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

**ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ № 1** |

12 хвилин

Заземлення за допомогою положення тіла\*

**Огляд**

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

**Що вивчатимемо**

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

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

**Матеріали для уроку**

Жодних.

**Схема дій**

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

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

### Підказки для вчительства

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

### Приклад проведення

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

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

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

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

## ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ № 2 |

10 хвилин

Заземлення за допомогою предмета\*

### Огляд

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

### Що вивчатимемо

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

### Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

### Схема дій

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

### Підказки для вчительства

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

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

### Приклад проведення

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

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

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

### НЕОБОВ'ЯЗКОВА ВПРАВА

#### ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ № 2 | 10 хвилин

Заземлення за допомогою частини тіла\*

#### Огляд

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

#### Приклад проведення

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

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

### ПІДСУМКИ | 4 хвилини

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



## РОЗДІЛ 2

## Виховання життєвої стійкості

## УРОК

## 5

## Тарасик і зона стійкості

## Мета уроку

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

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

## Навчальні результати

Учениці й учні:

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

## Ключові складові



## Саморегуляція

## Тривалість

30 хвилин

## Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

**«РОЗІГРІВ»** | 4 хвилини

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

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

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

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

**Що вивчатимемо**

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

**Матеріали для уроку**

Підготуйте:

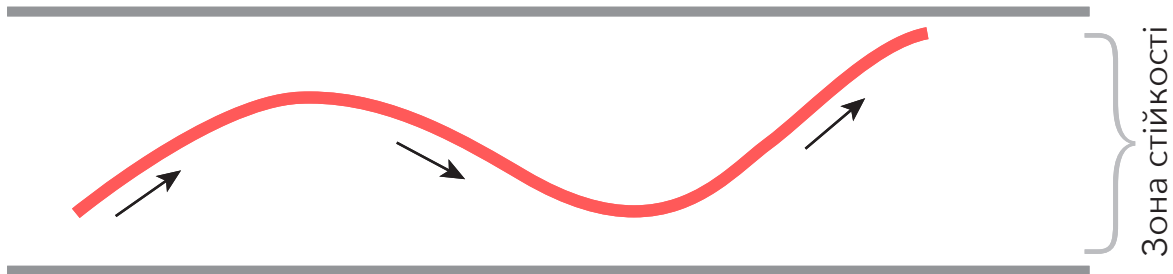
- дошку або великі аркуші паперу для рисування трьох зон;
- ляльку-маріонетку (можна замінити м'якою іграшкою).

**Схема дій**

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

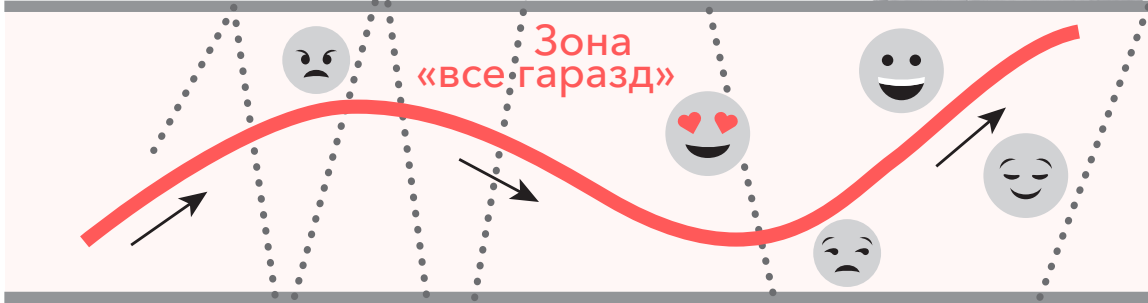
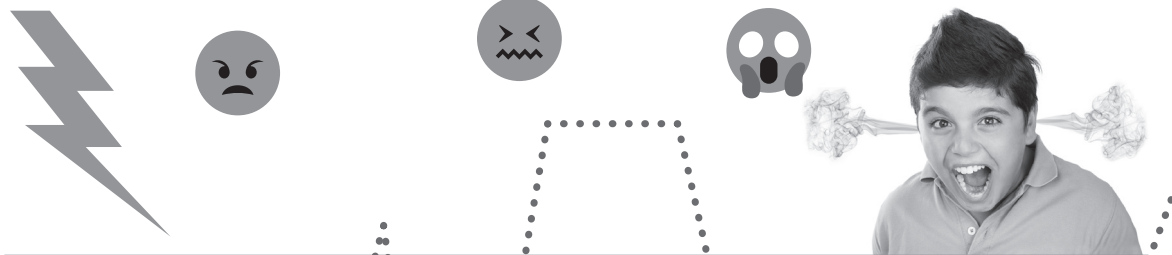
- Покажіть дітям рисунок зони стійкості або зобразіть її на дошці чи великому аркуші паперу. На рисунку має бути дві горизонтальні лінії, а між ними – хвиляста крива, що рухається вгору-вниз.
- Поясніть дітям, що цей рисунок зображує, як наше тіло, особливо його нервова система, відчувається протягом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

### ЗОНА СТІЙКОСТІ

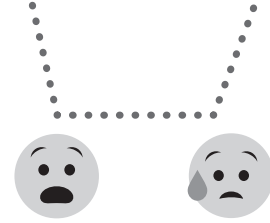


Тригер  
або стресова подія

Зона  
збудженості



Зона пригніченості



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

### Підказки для вчительства

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

### Приклад проведення

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

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

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

---

### ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ | 12 хвилин

#### День із життя Тарасика

#### Огляд

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

#### Що вивчатимемо

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

## Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

## Схема дій

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

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

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

## Підказки для вчительства

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

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

### РОЗПОВІДЬ ПРО ТАРАСИКА

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

До кімнати заглядає мама.

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

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

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

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

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

– Оці! – каже він.

– Добре, – відповідає мама. – Надягай ці.

Тарасик натягує на ноги шкарпетки – як же приємно ніжкам!

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

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

– Тарасику, ти запізнився, – каже мама. –

Давай, їж швидше. Ти приніс рюкзак?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

– Тобі не можна з нами! – гукають вони.

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

І тут до Тарасика підходить його подруга Тереза.

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

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

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

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

Кінець.

### ПІДСУМКИ | 4 хвилини

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

## РОЗДІЛ 2

## Виховання життєвої стійкості

## УРОК

## 6

## Вивчаємо зону стійкості на прикладах

## Мета уроку

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

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

## Навчальні результати

Учениці й учні:

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

## Ключові складові



## Саморегуляція

## Тривалість

30 хвилин

## Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

**«РОЗІГРІВ»** | 5 хвилин

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

**ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ** | 20 хвилин

Вивчаємо три зони за допомогою різних ситуацій\*

**Огляд**

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

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

**Що вивчатимемо**

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

**Матеріали для уроку**

Підготуйте:

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

**Схема дій**

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

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

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

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

- Повторіть із наступною ситуацією та новими охочими.

#### Підказки для вчительства

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

сті й легше їм буде повертатися в зону стійкості.

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

### Приклади ситуацій

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

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

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

---

### **ПІДСУМКИ** | 5 хвилин

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

## РОЗДІЛ 2

## Виховання життєвої стійкості

## УРОК

## 7

## Як доброта і безпека впливають на тіло

## Мета уроку

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

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

## Навчальні результати

Учениці й учні:

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

## Ключові складові



## Міжособистісна усвідомленість

## Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

## Тривалість

30 хвилин

**«РОЗІГРІВ»** | 4 хвилини

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

**ПРЕЗЕНТАЦІЯ / ОБГОВОРЕННЯ** |

8+ хвилин

**Огляд**

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

**Що вивчатимемо**

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

**Матеріали для уроку**

Підготуйте:

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

**Схема дій**

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



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

### Підказки для вчительства

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

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

### Приклад проведення

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

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

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

## ВПРАВА ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ |

13+ хвилин

Розігруємо сценки з класними домовленостями і проводимо зчитування

### Огляд

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

### Що вивчатимемо

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

### Матеріали для уроку

Підготуйте:

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

### Схема дій

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

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

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

### Підказки для вчительства

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

---

### ПІДСУМКИ | 5 хвилин

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