

## **НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА**

**«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**

**Авторський колектив:**

Елькін О., Марущенко О., Масалітіна О., Дрожжина Т., Журба К.

## Пояснювальна записка

У контексті викликів пандемії COVID-19, вторгнення Російської Федерації в Україну, віртуалізації і технологізації життя все більшої актуальності набуває питання міжособистісної взаємодії, соціалізації учениць і учнів та формування у них соціально-емоційних (так званих, м'яких) навичок. Це посилює зорієнтованість сучасної освіти на гуманістичні цінності, розуміння людини як найвищої цінності, формування основ світогляду і життєдіяльності зростаючої особистості.

Представлена програма курсу за вибором з відповідним навчально-методичним забезпеченням для 1-2-х класів закладів загальної середньої освіти створена на основі Державного стандарту початкової освіти, Концептуальних засад Нової української школи, Програми «Нова українська школа» у поступі до цінностей і розрахована на 35 годин.

Метою курсу за вибором «Соціально-емоційне та етичне навчання: формування й розвиток м'яких навичок, стійкості, уваги та подолання травми» є формування соціальної компетентності та інших ключових компетентностей, активної громадянської позиції, розвиток самостійності через особисту ідентифікацію, застосування моделі здорової та безпечної поведінки, збереження власного здоров'я та здоров'я інших осіб, добробуту та сталого розвитку.

Завдання курсу за вибором спрямовані на забезпечення результатів навчання, що відповідають соціальній і здоров'язбережувальній освітній галузі.

Учні / учениці мають навчитися:

- розуміти значущість гуманістичних цінностей у житті;
- розрізняти і розуміти емоційні стани;
- виявляти емпатію і співпереживання;
- реагувати на чинники і діяльність, які становлять загрозу для життя, здоров'я, добробуту власного і людей навколо;
- турбуватися про особисте здоров'я і безпеку;
- керуватися моральними цінностями у своїй поведінці, прогнозувати можливі наслідки своїх дій, визначати альтернативи, приймати моральні рішення.

Зміст і методичне забезпечення кожної теми (розділу) розкривається у програмі через тематичне планування. Кожен тематичний блок має таку структуру:

- пропонувані зміст;
- орієнтовні проблемні запитання;
- види діяльності, спрямовані на досягнення результатів;
- очікувані результати (КОРи) за освітньою галуззю.

Пріоритетними методами навчання за програмою є проєктні, дослідницькі, пошукові, проблемні, творчі. Формами організації діяльності учнівства є групові, мікрогрупові, індивідуальні, особливу увагу приділено організації групової і мікрогрупової роботи.

Оцінювання навчальних досягнень учнівства здійснюється відповідно до методичних рекомендацій щодо оцінювання навчальних досягнень учнів / учениць 1-4 класів закладів загальної середньої освіти (наказ МОН від 13.07.21 №813). Оцінювання формувальне.

Рекомендовано дотримуватися алгоритму діяльності вчителя / вчительки під час організації формувального оцінювання:

- формулювання об'єктивних і зрозумілих для учнів/учениць навчальних цілей;
- визначення разом з учнівством критеріїв оцінювання;
- формування суб'єктної позиції учнівства в процесі оцінювання;
- створення умов для формування уміння учнів/учениць аналізувати власну навчальну діяльність (рефлексія);
- корегування спільно з учнівством підходів до навчання з урахуванням результатів оцінювання.

Формувальне оцінювання може здійснюватися шляхом:

- педагогічного спостереження учителя / учительки за навчальною та іншими видами діяльності;
- аналізу портфоліо учнівських робіт;
- самооцінювання та взаємооцінювання результатів діяльності учнів / учениць;
- оцінювання особистого розвитку та соціалізації учнів / учениць їхніми батьками (або особами, які їх замінюють);
- застосування прийомів отримання зворотного зв'язку щодо сприйняття та розуміння учнями / ученицями навчального матеріалу («Мікрофон», «Вихідний квиток» тощо).

Результати формувального оцінювання можуть бути виражені вербальною оцінкою вчителя / вчительки або учня / учениці, що характеризують процес навчання і досягнення учнівства.

Підсумкове і тематичне оцінювання за результатами діагностичних робіт для курсів за вибором не є обов'язковим. Програма може бути реалізована як в межах класно-урочної системи, так і з використанням інших форм освітньої діяльності (гурткові заняття, години спілкування тощо), а також в умовах дистанційного й змішаного освітнього процесу.

Усі матеріали доступні українською мовою, безкоштовно за покликанням <https://www.edcamp.ua/seelukraine/>.

**Назва змістовної лінії:**

**Турбота про особисте здоров'я і безпеку, реагування на діяльність, яка становить загрозу для власного життя, здоров'я, добробуту та інших осіб**

Змістова лінія в програмі представлена проблемним блоком. У блоці представлена низка проблемних питань і група очікуваних результатів. Набір очікуваних результатів у блоці визначений. Досягнення очікуваних результатів забезпечується конструюванням нового знання в ході пошуку відповідей на проблемні питання і здійсненням різних видів діяльності з опорою на нове знання.

**Проблемні питання**

1. Що таке доброта і щастя?
2. Що таке співпереживання?
3. Чи вміємо дослухатися до власного тіла і своїх емоцій?

На першому – шостому тижнях навчання спрямоване на ознайомлення учнівства з соціально-емоційним і етичним навчанням через вивчення того, що таке доброта і для чого вона. Доброта і співпереживання лежать в основі СЕЕН, тому важливо починати саме з них. Учитель/-ка пояснює, що всі хочуть доброго ставлення до себе, оскільки всі прагнуть щастя і благополуччя. Ніхто не хоче сумувати чи переживати проблеми і труднощі у житті. Коли учнівство це усвідомить, то зрозуміє, чому варто проявляти доброту до інших — адже інші люди, як і учні й учениці, хочуть бути щасливими і не хочуть сумувати. Учні й учениці освоюють конкретні способи проявляти доброту, прописану у класних домовленостях; застосують своє розуміння доброти до конкретних індивідуальних та колективних учинків, також вивчатимуть співпереживання у контексті зовнішніх дій та внутрішніх намірів і мотивів. У ході осмислення учні й учениці навчаться розрізняти справжню (внутрішню, щиру) та позірну доброту; сформулюють власне визначення співпереживання; придумують приклади дій, які можуть видатися недобрими, а насправді є добрими, і навпаки. Подальше вивчення понять доброти і співпереживання та їхніх переваг буде проходити через спільне формування списку класних домовленостей, скерованих на створення безпечного і продуктивного навчального середовища. Розробка цих домовленостей учнями й ученицями допоможе їм вивчати співпереживання на власному досвіді та продемонструє, що у спільному просторі всі потребують доброго ставлення. І щоб учні й учениці навчилися це робити, учитель/-ка допомагає їм зрозуміти, що добро — це більше, ніж дії — це стан розуму й серця, ширий намір допомогти іншій людині заради її щастя. Закріплення попереднього матеріалу та практикування доброти задля особисто пережитого та втіленого розуміння далі відбуватиметься весь час. Учитель/-ка допоможе зрозуміти, що добро — це більше, ніж дії, — це стан розуму й серця, ширий намір допомогти іншій людині заради її щастя, навчитися розпізнавати співпереживання і познайомитися зі взаємозалежністю. Пізнання взаємозалежності, що підштовхує до розуміння, що всі залежать одне від одного.

**Опис діяльності**

Малювання малюнків з уявленням доброти, пригадування випадків, коли хтось був добрим до учня / учениці з подальшим поверненням до цих малюнків доброти. Руханка: учні й учениці заходитимуть і виходитимуть із кола залежно від того, чи стосуються їх підказки, зачитані учителем / учителькою. Сценічне утілення тих пунктів, які вони самі внесли до списку бажаної поведінки в класі. Рефлексивні практики щодо розуміння співпереживання. Обговорення в групах або в парах. Вправи на розпізнавання співпереживання. Дискусія про прагнення людей жити щасливо і благополучно. Учнівство подумає над тим, що могло б допомогти створити атмосферу доброти і щастя у їхньому класі, і складуть список класних домовленостей. Відтворення думок через створення схеми зв'язків між певним досягненням та чинниками, від яких воно залежало, що допоможе учнівству чіткіше зрозуміти взаємозалежність. Обговорення історії, яка показує, що є природним прагнути до доброти, оскільки з нею відчуваємося у безпеці.

**Індекс**

**Орієнтири для оцінювання**

**Інструмент оцінювання**

	2 СЗО 1.1	демонструє поведінку, яка запобігає або зменшує ризики для життя і здоров'я	спостереження
	2 СЗО 1.4	розпізнає здорову етичну поведінку (сумлінність, справедливість, чесність, відповідальність, відвагу, відданість) та наслідує її	спостереження

**Назва змістовної лінії:**

**Аргументований вибір здорового способу життя, аналіз і оцінка наслідків і ризиків.**

Змістова лінія в програмі представлена проблемними блоками. У кожному з них запропоновані проблемні питання та набір очікуваних результатів. Набір очікуваних результатів у блоках не повторюється, хоча окремі результати можуть повторюватися. Досягнення очікуваних результатів забезпечується конструюванням нового знання в ході пошуку відповідей на проблемні питання і здійсненням різних видів діяльності з опорою на нове знання.

**Проблемні питання**

1. Що означає «дослухатися до себе»?
2. Що таке особистий ресурс (внутрішній, зовнішній, вигаданий) і «заземлення»?
3. Що таке «зона стійкості» і як можна до неї повернутися?

**На сьомому-дванадцятomu тижні** учні й учениці розв'язують визначені проблемні питання щодо вивчення фізичного самовідчуття учнів / учениць і визначають, що кожна людина має унікальний набір особистих ресурсів. Учні й учениці зрозуміють, що думки про свій ресурс підсилюють відчуття тілесного комфорту і благополуччя (це називається «ресурсність»), а особисті ресурси — це внутрішні, зовнішні або уявні речі, що стимулюють самовідчуття в тілі, які відповідають станові благополуччя. Учнівство розпізнає ресурсну цінність чогось у своєму житті та як це щось сприяє їхньому відчуттю благополуччя. Вивчення заземлення як уміння дослухатися до фізичного контакту свого тіла із певним предметом і одночасно допомогти учнівству опанувати такими самовідчуттями та звертанням уваги на них (це називається «зчитування»), а також умінням зосередитися на приємних або нейтральних самовідчуттях, коли тіло розслабляється і повертається у зону стійкості. Концепція «зони стійкості» (або «надійної зони» чи «зони «все гаразд»). Розуміння стресу як переходу із зони стійкості в зону збудженості або пригніченості і поєднання класних домовленостей з розумінням того, як тіло відчуває доброту, безпеку і щастя. Важливим є відкриття учнівством усвідомлення зв'язку між розбалансуванням нервової системи та фізичним здоров'ям, допомогти учнівству зрозуміти, що те, що вони відчувають у тілі, має наслідки для їхнього здоров'я і щастя.

**Опис діяльності**

Створення словничка для описання самовідчуттів. Засвоєння стратегій «Миттєва допомога!», для яких потрібно навчитися відчувати предмети довкола себе, розрізняти відчуття – приємні, неприємні і нейтральні. Засвоєння практики ресурсності — практики пригадування чогось, що викликає в учнівства відчуття підвищеного комфорту, безпеки й захищеності. Малюнок доброти як особистісний ресурс. Створення особистої «скрині скарбів». Вправа «Ресурсний камінь». Відслідковування тілесних самовідчуттів, які виникають у процесі, тобто практики «зчитування». Усвідомлення приємного або нейтрального самовідчуття, що дає тілові змогу розслабитися і поринути у відчуття безпеки, випробувати різні положення тіла і визначити, яке з них дає найсильніше відчуття комфорту. Проведення практик зчитування, як відчувається тіло коли рухається у той чи інший спосіб; практик заземлення через різні положення тіла; заземлення через тримання певного предмету. Проведення вправи, яка описує день із життя дитини (умовного Тарасика) та її тіла і нервової системи. Руханка: учениці й учні переходитимуть між трьома зонами, схематично зображеними на підлозі, відповідно до того, як, на їхню думку, відчуваються персонажі історії про Тарасика. Розпізнавання, у якій зоні

перебувають у заданий момент; практикування навички повертатися в зону стійкості за допомогою технік ресурсності й заземлення. Знайомство із зображенням автономної нервової системи. Поєднання класних домовленостей з розумінням того, як тіло відчуває доброту, безпеку і щастя.

Індекс	Орієнтири для оцінювання	Інструмент оцінювання
2 СЗО 3.1	визначає здорові та шкідливі звички	спостереження
2 СЗО 3.3	визначає позитивний і негативний вплив на вибір здорової та безпечної поведінки	спостереження

### Проблемні питання

1. Як влаштований наш розум?
2. Як зосереджувати і тренувати увагу?
3. Як звертати увагу на свої думки, емоції та почуття?

**На тринадцятому-шістнадцятому тижнях** учнівство знайомиться з тим, що у структурі СЕЕН слово «розум» уживається на позначення широкої категорії, куди входять особисті переживання, почуття, емоції, думки, спогади, сподівання й страхи тощо. Розум — це також те, за допомогою чого люди зосереджуються або практикують вдумливість, тож розвиватимемо чітку увагу та зосередженість. Учнівство зрозуміє, що коли розум спокійний, він бачить себе і світ чіткіше, відчувається спокійнішим, у такому стані легше навчатися, приймати більш зважені рішення, тіло відчувається урівноваженим. Засвоять три поняття: «усвідомленість» того, що відбувається у голові (у розумі), у тілі та довкола; «обачність» щодо речей, які можуть бути небезпечними або шкідливими; і «вдумливість» щодо того, що намагаємося зробити і не відволіктися та не забути. Учні й учениці дізнаються, що здатні бути уважними до того, що відбувається усередині (у нашому розумі й тілі), навчаться звертати увагу усередину на свій розум, тобто думки, емоції і почуття. Відточування уваги, що полягає в тому, щоб навчитися бути уважними до менш захопливих речей, адже цікаві речі природно утримують увагу. Введення ідеї «іскри й лісової пожежі» як аналогії з тим, що почуття й імпульси можуть виходити з-під контролю, якщо на них не зважати й вчасно не стримати.

### Опис діяльності

Вправа на створення в групах по дві «розумові посудини», які демонструють, що відбувається «у голові», коли люди збентежені й тривожні, а також коли спокійні й розслаблені. Знайомство із поняттям уваги через візуальну метафору ліхтарика після обговорення уваги та її переваг. Складання словничка, пов'язаного з поняттям «увага». Гра «Я помічаю, мені цікаво», у якій передаватимуть одне одному не бачений раніше предмет і ділитимуться, що помічають та що цікавого є в ньому. Створення словесної карти для слова «увага». Ознайомлення з навичкою відточування уваги через виконання різних вправ, спроба утримувати зосереджену увагу на чомусь конкретному. Вправа, під час якої учні й учениці розглянуть метафору іскри й лісової пожежі як символів почуттів та поривів. Після цього обговорять ситуації, у яких самі проявили стриманість. Рефлексивна вправа, де треба буде зосередитися на чомусь нейтральному, як-от дихання, а відтак вправа на малювання, яка закріпить засвоєний матеріал.

2 СЗО 3.3	визначає позитивний і негативний вплив на вибір здорової та безпечної поведінки	спостереження
2 СЗО 3.4	розпізнає, що приносить задоволення та користь	спостереження

### Проблемні питання

1. Які є у нас потреби?
2. Як пов'язані емоції і потреби?
3. Як дати раду зі складними емоціями і практикувати стриманість?

**На сімнадцятому-двадцять другому тижні** учні й учениці навчаться розуміти і почнуть вивчати людські потреби жити, навчатися і бути щасливими. Вивчення особистих потреб учнівства, груп емоцій. Допомогти учнівству визначити характеристики складних або «ризикованих» емоцій. Познайти учнівство з поняттям «емоційної гігієни», тобто як о попереджати виникнення ризикованих емоцій, перш ніж вони ускладнять ситуацію для нас самих і для інших людей, чи як давати з ними раду.

Учнівство дізнається, що обачність і обережність щодо деяких емоцій можна поєднувати зі стратегіями управління емоціями, що не означає подавляти емоції — а лише більш уміло давати собі з ними раду.

### Опис діяльності

Вправа на складання списку «потреб»: чого люди потребують, щоб жити, навчатися й бути щасливими. Обговорення почуттів і потреб з історії «Тарасиків день у бабусі». Вправа для осмислення зв'язку між почуттями та потребами на прикладі нового учня / нової учениці, які щойно приєдналися до класу. Створення словника лексики на позначення емоцій, шляхом об'єднання назв емоцій у групи за подібністю. Вправа «Створюємо групи емоцій». Повернення до історії про Тарасика і як він відчував якусь із ризикованих емоцій.

2 СЗО 3.2

відзначає зміни у власному організмі і приймає їх

спостереження

2 СЗО 3.3

визначає позитивний і негативний вплив на вибір здорової та безпечної поведінки

спостереження

### Назва змістовної лінії:

#### **Підприємливість та етична поведінка для поліпшення здоров'я, безпеки та добробуту**

Змістова лінія в програмі представлена проблемними блоками. У кожному з них представлені проблемні питання та набір очікуваних результатів. Набір очікуваних результатів у блоках можуть повторюватися. Досягнення очікуваних результатів забезпечується конструюванням нового знання в ході пошуку відповідей на проблемні питання і здійсненням різних видів діяльності з опорою на нове знання.

### Проблемні питання

1. Як зрозуміти нашу соціальну ідентичність?
2. Як розуміти розмаїтість і спільність між людьми?
3. Що таке емпатія і чому вона важлива?

**На двадцять третьому-двадцять шостому тижні** учні й учениці будуть працювати зі сценаріями, персонажі яких по-різному реагують на схожі ситуації, і це дасть учнівству можливість зрозуміти, що люди можуть по-різному переживати однакові події. Знайомство практикою вдумливого слухання, що означає слухати з повагою, емпатією, повною увагою, не перебивати, не відволікатися та не зосереджуватися на собі і власних думках. Дійдуть висновку, що унікальність кожного і кожної — це насправді спільна риса для всіх людей. Ознайомлення з поняттям емпатії та уміння бачити ситуацію з позиції інших, а також важливість цих двох рис. Слухання розповідей своїх однокласників та однокласниць, що допоможе осягнути складність позиції іншої людини, яка є вираженням її потреб, почуттів та думок. Ознайомлення зі значенням і складовими елементами емпатії.

### Опис діяльності

Аналіз історії про Алісу й Антона, де учні й учениці вивчатимуть, як і чому різні люди реагують на ту саму ситуацію різними емоціями. Проведення практики «Вдумливе слухання», що означає слухати інших із відповідальністю, емпатією та повною увагою, не перебивати, не відволікатися, не зосереджуватися на собі, власних судженнях та тому, що хочеш сказати. Використання вправи, під час якої учнівство подумає над тим, що між

ними всіма є спільного. Учнівство спершу обговорить значення слова «емпатія», а після цього — розповідь про ситуацію з непорозумінням через брак емпатії.

2 СЗО 4.7	виконує різні ролі в групі, пояснює у чому цінність спільної роботи	спостереження
2 СЗО 4.4	уважно слухає, запитує про потреби інших осіб та висловлюється так, щоб не образити інших осіб	спостереження
2 СЗО 4.3	пояснює потреби свої та інших осіб; визначає, від кого та від чого залежить задоволення потреб	спостереження

### Проблемні питання

1. Як розуміти співпереживання собі і іншим?
2. Як позбутися невинуватих очікувань від себе?
3. Яким має бути активне співпереживання іншим?

**На двадцять сьомому-двадцять дев'ятому тижні** заняття будуть присвячені знайомству учнівства з поняттями позитивної та негативної розмови, зокрема з тим, як вона проявляється у самооцінці та самокритиці, коли дитина постає перед перешкодою або викликом, познайомляться із прощенням як умінням відпускати негативні почуття до іншої людини без необхідності схвалювати її дії. Учнівство почує розповідь про те, як сприйняття поведінки іншої людини у контексті допомагає обернути злість на прощення і співпереживання, зрозуміють, що розглядати поведінку та емоції іншої людини у контексті допомагає зрозуміти цю людину і проявити співпереживання до неї; дізнаються про зв'язок між відчуттям того, що ми нещасні, і бажанням скривдити інших або повестися підло; пригадають ситуації, коли вони сердилися на когось, але зуміли відпустити свою злість і не скривдити нікого. Вивчити активне співпереживання, до якого належить відповідальність за інших та готовність захистити їх.

### Опис діяльності

Обговорення розповіді «Тарасик-фотограф». Це обговорення присвячене ідеї про те, чи можливо практикувати добре ставлення до себе і у чому воно проявляється. Навчання розпізнавати негативний внутрішній діалог та його шкідливі наслідки, а також ставитися до себе з добротою, як до друга чи подруги. Обговорення ситуацій загальних, а не з власного досвіду учнів / учениць, щоб не розтривожити клас при проведенні вправи. Обговорення значення слова «прощати» із використанням словесної карти та прикладів зі свого досвіду. Дискусія про суть кількох сценаріїв та знайомство з трьома основними складовими активного співпереживання: турбота про іншу людину, розуміння її потреб та бажань і відповідальність допомогти їй.

2 СЗО 4.1	упорядковує власне навчання відповідно до своїх потреб та рекомендованих умов	спостереження
2 СЗО 4.3	пояснює потреби свої та інших осіб; визначає, від кого та від чого залежить задоволення потреб	спостереження
2 СЗО 4.4	уважно слухає, запитує про потреби інших осіб та	спостереження



висловлюється так, щоб не образити інших осіб

### Проблемні питання

1. Як шкільний колектив і громада впливають на ваше життя?
2. Що таке замкнені кола реакцій і системне мислення?
3. Як ви розумієте що таке взаємозалежність?

**На тридцятому – тридцять четвертому тижні** будуть присвячені розумінню й цінуванню того, що учні й учениці щодня отримують потрібну турботу, ознайомленню із взаємозалежністю, життєво важливим аспектом системного мислення — допомогою від рідних, опікунства, учительства, членів і членкинь громади, друзів і подруг, незнайомих людей. Буде ознайомлення із взаємозалежністю та системним мисленням через розуміння того, що людина залежить від багатьох людей. Учнівство дізнається, що таке замкнений ланцюг реакцій – циклічний процес, який триває і набирає інтенсивності, допоки зовнішні або внутрішні сили розірвуть його, дізнаються, що доброта і підлість можуть спричинитися до позитивних та негативних замкнених ланцюгів реакцій. Учнівство проаналізує, чому їхня школа — це система і як люди усередині системи пов'язані між собою та впливають одне на одного. Проаналізують особистісні, соціальні і системні структури, які впливають на поведінку людини, внутрішні системні структури. Дізнаються, як виявлення глибинних структур, які формують поведінку, допомагає нам краще розуміти інших, співпереживати їхній ситуації (і своїй власній) та приходити до кращих рішень.

### Опис діяльності

Підсумковий проєкт СЕЕН — це завершальна активність, яку робитиме 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.

2 СЗО 4.7

виконує різні ролі в групі, пояснює у чому цінність спільної роботи

спостереження

2 СЗО 4.4

уважно слухає, запитує про потреби інших осіб та висловлюється так, щоб не образити інших осіб

спостереження