

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

**«Соціально-емоційне та етичне навчання:
формування й розвиток м'яких навичок, стійкості,
уваги та подолання травми, 3-4 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 3-4-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, емоційної стійкості, 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 й 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 відповідні рішення.

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

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

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

Оцінювання навчальних досягнень учнівства здійснюється відповідно до методичних рекомендацій щодо оцінювання результатів навчання учнів / учениць 1-4 класів закладів загальної середньої освіти (лист МОН від 13.07.2021 № 813). Оцінювання формувальне.

Рекомендовано дотримуватися алгоритму діяльності вчителя під час організації формувального оцінювання:

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

Формувальне оцінювання здійснюється 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 (навчальні екскурсії, проекти, КТС 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?

Заняття спрямовані 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 в класних домовленостях; застосують своє розуміння доброти до конкретних індивідуальних та колективних учинків, також вивчатимуть співпереживання в контексті зовнішніх дій та внутрішніх намірів і мотивів. У ході осмислення учні й учениці навчатимуться 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 відбуватиметься через спільне формування списку класних домовленостей, скерованих на створення безпечного і продуктивного навчального середовища. Розробка цих домовленостей учнівством допоможе учнівству вивчати співпереживання на власному досвіді та продемонструє, що у спільному просторі всі потребують доброго ставлення. 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, щирий намір допомогти іншій людині заради її щастя, навчитися розпізнавати співпереживання і познайомитися зі взаємозалежністю.

Опис діяльності

Вправа у колі: всі заходитимуть і виходитимуть із кола залежно від того, чи стосуються їх підказки, зачитані вчителем / вчителькою. Вони також звертатимуть увагу на те, хто залишилися в колі, а хто вийшли із нього, тобто хто мають подібну рису / досвід, як у них, а хто — ні. Обговорення проблемних ситуацій і розповідей щодо проявів доброти. Малюють доброту. Рефлексивні практики щодо розуміння співпереживання. Обговорення в групах або в парах. Вправи на розпізнавання співпереживання. Дискусія про прагнення людей жити щасливо і благополучно. Розроблення класних домовленостей, які розігрують сценками. Обмінюються прикладами дій, які можуть видатися недобрими, а насправді є добрими, і навпаки. Відтворення думок через створення схеми зв'язків між певним досягненням та чинниками, від яких воно залежало, що допоможе учнівству чіткіше зрозуміти взаємозалежність.

	Індекс	Орієнтири для оцінювання	Інструмент оцінювання
	4 СЗО 1.1	демонструє різноманітні практики поведінки, які запобігають або зменшують ризики для життя і здоров'я	спостереження

	4 СЗО 1.4	поводиться етично, демонструючи сумлінність, справедливість, чесність, відповідальність тощо	спостереження
<p>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.</p>			
<p>Проблемні питання</p> <ol style="list-style-type: none"> 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? <p>Учні / учениці розв'язують визначені проблемні питання щодо вивчення фізичного самовідчуття 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 у тілі, які відповідають станові благополуччя. 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. Важливо відкриття учнівством усвідомлення зв'язку між розбалансуванням нервової системи та фізичним здоров'ям.</p>			
<p>Опис діяльності</p> <p>Допомога учнівству навчитися користуватися особистим ресурсом (тут — малюнками доброти), щоб підсилити відчуття комфорту у тілі. Створення словничка для опису самовідчуттів. Засвоєння стратегій «Миттєва допомога!», для яких потрібно навчитися відчувати предмети довкола себе. Засвоєння практики ресурсності — практика пригадування чогось, що викликає відчуття підвищеного комфорту, безпеки й захищеності. 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. Складання набору особистих ресурсів, якими можна надалі користуватися для заспокоєння у стресових ситуаціях; використання особистих ресурсів для розслаблення і заспокоєння тіла; визначення та зчитування тілесних самовідчуттів. Проведення практик зчитування, як відчувається тіло коли рухається у той чи інший спосіб; практик заземлення через різні положення тіла; заземлення через тримання певного предмета. Розпізнання, у якій зоні перебувають у заданий момент; практикування навички повертатися в зону стійкості за допомогою технік ресурсності й заземлення. Поєднання класних домовленостей з розумінням того, як тіло відчуває доброту, безпеку і щастя.</p>			
	Індекс	Орієнтири для оцінювання	Інструмент оцінювання
	4 СЗО 3.1	обмірковує альтернативні рішення щодо відповідності здоровим чи шкідливим звичкам	спостереження

4 СЗО 3.3

аналізує 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?

Учнівство знайомиться з тим, що в 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. Учнівство дізнається різні значення поняття «увага» та про її важливість для навчання; освоює словничок, пов'язаний із поняттям «увага»; познайомляється з навичкою відточування уваги. Через розуміння уваги перехід до поняття «усвідомленість» того, що відбувається у нас у голові (у нашому розумі), у тілі та довкола нас, а також «обачність» щодо речей, які можуть бути небезпечними або шкідливими і «вдумливість» щодо того, що ми намагаємося зробити і не відволіктися та не забути. Учні й учениці дізнаються, що здатні бути уважними до того, що відбувається всередині (у нашому розумі й тілі), навчаються звертати увагу всередину на свій розум (метапізнання), тобто на думки, емоції і почуття. Вони дізнаються, як така увага може допомогти їм створити «проміжок» (або паузу) між подразником та реакцією, а це, своєю чергою, допоможе зупинити іскру (подразник), перш ніж вона перетвориться на лісову пожежу (нестримну негативну реакцію).

Опис діяльності

Вправа на створення в групах по дві «розумові посудини», які демонструють, що відбувається «у голові», коли люди збентежені й тривожні, і коли спокійні й розслаблені. Знайомство із поняттям уваги через візуальну метафору ліхтарика після обговорення уваги та її переваг. Гра «Я помічаю, мені цікаво», у якій передаватимуть одне одному не бачений раніше предмет і ділитимуться, що помічають та що цікавого в ньому. Ця вправа підкреслює, що пильна увага здатна вихоплювати деталі й робити навіть прості речі цікавими, а також що різні люди можуть сприймати один і той же предмет по-різному. Ознайомлення з навичкою відточування уваги через виконання різних вправ, спроба утримувати зосереджену увагу на чомусь конкретному. Малювання малюнків про те, що таке тренування уваги, практикування спостереження за власними думками й переживаннями; навчання помічати проміжок між подразником і реакцією, що веде до кращого контролю за своїми імпульсами.

4 СЗО 3.3

аналізує позитивний і негативний вплив на вибір здорової та безпечної поведінки

спостереження

4 СЗО 3.4

обирає діяльність, яка приносить задоволення та користь

спостереження

Проблемні питання

1. Чим емоції відрізняються від думок і самовідчуттів?
2. Як пов'язані емоції і потреби?
3. Як дати раду зі складними емоціями і практикувати стриманість?

Учні й учениці навчаються розуміти базові характеристики емоцій та обговорять найпоширеніші емоції та їхні варіанти, розумітимуть емоції, а також, що емоції пов'язані між собою і що їх можливо розподілити за певними групами. Учнівство познайомиться з виникненням і наростанням емоцій через розповідь та вправи, дізнається, що власний досвід здатен впливати на наші емоції, дізнається, що емоційні реакції на події у різних людей — різні. Учениці й учні вивчать зв'язок між потребами та емоціями, оскільки емоції часто виникають на фоні того, що якісь потреби не задоволені. Розуміння цього зв'язку допоможе учнівству розібратися у власних емоціях, а також сприятиме розвитку їхнього вміння співчувати і співпереживати собі та іншим. Учні й учениці дізнаються, які етапи має

процес розгортання емоції; дізнаються, як за допомогою усвідомленості створити «проміжок» між подразником і емоційною реакцією на нього. Розуміння емоційної часової шкали допоможе учням і ученицям дізнатися, як помічати — а пізніше і втручатися в різні стадії цього процесу, відтак обертаючи потенційно проблемні наслідки своїх дій на корисніші.

Також учнівство дізнається, що емоції виникають на різних рівнях активності та з різними тонами у тілі й розумі («ключова емоція»), навчиться розпізнавати ситуації, в яких емоції провокують поведінку, якою людина шкодить собі або іншим людям, і відрізнити емоції, які з цієї причини можуть бути складними або «ризикованими», за допомогою графіка «активність / емоційний тон». 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

Складання списку базових характеристик емоцій, словничка термінів на тему емоцій, створення схематичних зображень груп шести основних емоцій, задіяних у СЕЕН (щастя, сум, співпереживання, страх, злість і заздрість), і цим самим поглиблення власного словника емоційних термінів. Пригадування метафори іскри і лісової пожежі. Опис власних емоцій й пізнання потреб, що стоять за ними. Проведення групової вправи для створення списків «спільних потреб» — базових потреб для більшості людей на планеті, розписування сценарію на шаблонній часовій шкалі емоцій, обговорення того, що відбувалося в цьому сценарії на різних етапах емоційної часової шкали. Використання «Контрольних запитань для перевірки ризикованих емоцій».

4 СЗО 3.2	спостерігає за змінами у своєму тілі залежно від фізичного стану, настрою, виду діяльності, способу життя; пояснює та приймає їх	спостереження
4 СЗО 3.3	аналізує 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 може 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 зрозуміти розмаїтість і спільність між людьми?
3. Що таке емпатія і чому вона важлива?

Учні й учениці проаналізують свої припущення про інших і наскільки ці припущення можуть бути неправильними; з'ясують, що кожна людина, кожен і кожна із них, мають різні сторони особистості, більшість із яких невидимі під час першої зустрічі. Будуть використані вдумливі діалоги, які допоможуть учнівству досягати критичних осмислень, поглиблювати розуміння матеріалу, а також навчатися одне від одного, розглянути подібності та розбіжності між людьми. 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 і 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

Проведення гри «Два факти і вигадка». Суть гри у тому, чи зможуть інші здогадатися, які твердження правдиві, а які — ні відносно певної особи з учнівства. Під час цієї вправи на осмислення учні й учениці сфокусують увагу на багатогранності власної особистості і дізнаються про ідентичності інших. 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 усіма є спільного. Учнівство спершу обговорить значення слова «емпатія», а після цього — розповідь про ситуацію з непорозумінням через брак емпатії.

4 СЗО 4.7	погоджується на ту роль, яку здатний виконати найкраще; разом з іншими особами визначає мету спільної роботи, намагається досягти її	спостереження
4 СЗО 4.4	сприймає критичну інформацію щодо себе та етично реагує на неї	спостереження
4 СЗО 4.3	розрізняє необхідні та надмірні потреби свої та інших осіб; визначає короткострокові цілі та планує конкретні дії щодо задоволення власних потреб	спостереження

Проблемні питання

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

Час присвячений знайомству учнівства з поняттями позитивної та негативної розмови, зокрема з тим, як вона проявляється в 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 розгляд поведінки та емоції іншої людини у контексті допомагає зрозуміти цю людину і проявити співпереживання до неї; дізнаються про зв'язок між відчуттям «ми нещасні» і бажанням скривдити інших або поведися 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, що 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 з власного 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.

4 СЗО 4.1	планує та організовує власне навчання, чергуючи його з відпочинком	спостереження
-----------	--	---------------

4 СЗО 4.3	розрізняє необхідні та надмірні потреби свої та інших осіб; визначає короткострокові цілі та планує конкретні дії щодо задоволення власних потреб	спостереження
4 СЗО 4.4	сприймає критичну інформацію щодо себе та етично реагує на неї	спостереження
Проблемні питання		
<ol style="list-style-type: none"> 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? 		
<p>Навчальний час буде присвячений розумінню і цінуванню того, що учні й учениці щодня отримують потрібну турботу, ознайомленню із взаємозалежністю, життєво важливим аспектом системного мислення — допомогою від рідних, опікунства, учительства, громади, друзів і подруг, незнайомих людей. Ознайомляться 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.</p> <p>Підсумковий проєкт СЕЕН — це завершальна активність, яку робитиме учнівство у рамках цієї навчальної програми. Діти подумують над тим, що було б, якби вся їхня школа стала школою доброти і співпереживання та практикувала уроки із програми СЕЕН. Після того, як уявили таку школу, 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. Пригадують минулорічний проєкт, відзначають, що змінилося.</p>		
Опис діяльності		
<p>Обговорення проявів доброти, турботи і підтримки, які людина отримує у процесі зростання. Дискусія про поняття «турботи» — конкретні приклади того, про що учні й учениці турбуються, і людей, які турбуються про них. Розповідь «Кекси» та її обговорення, а тоді малювання схеми взаємозалежності, які відображають вплив різних учинків на систему. Потім учні / учениці розглянуть прості вчинки, які й вони іноді роблять, та як ті можуть спричинитися до появи замкненого ланцюга реакцій та вплинути на інших людей.</p>		
4 СЗО 4.7	погоджується на ту роль, яку здатний виконати найкраще; разом з іншими особами визначає мету спільної роботи, намагається досягти її	спостереження
4 СЗО 4.4	сприймає критичну інформацію щодо себе та етично реагує на неї	спостереження