

# **МОДЕЛЬНА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА**

**«Соціально-емоційне та етичне навчання:  
формування й розвиток м'яких навичок, стійкості,  
уваги та подолання травми, 7-9 класи (курс за вибором)»  
для закладів загальної середньої освіти**

**Авторський колектив:**

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

## Пояснювальна записка

Модельна навчальна програма «Соціально-емоційне та етичне навчання: формування й розвиток м'яких навичок, стійкості, уваги та подолання травми, 7-9 класи (курс за вибором)» відображає засадничі ідеї Державного стандарту базової середньої освіти (Постанова Кабінету Міністрів України № 898 від 30.09.2020) та положення концепції «Нова українська школа» (2016), Програми «Нова українська школа» у поступі до цінностей (2019).

Програма спрямована на розвиток індивідуальних здібностей, інтересів, обдарувань учениць і учнів, формування компетентностей, необхідних їм для академічної успішності, активної громадянської позиції та благополуччя, успішної соціалізації, свідомого вибору подальшого життєвого шляху та самореалізації, продовження навчання на рівні профільної освіти або здобуття професії та конкурентоспроможності на ринку праці, а також виховання відповідального, відкритого і шанобливого ставлення до себе, родини, громади, суспільства, навколишнього природного середовища, національних та моральних цінностей українського народу, усвідомлення розмаїття світу і взаємозалежності на різних рівнях.

Модельна навчальна програма «Соціально-емоційне та етичне навчання: формування й розвиток м'яких навичок, стійкості, уваги та подолання травми, 7-9 класи (курс за вибором)» визначає орієнтовну послідовність досягнення результатів навчання в межах соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі, що забезпечується відповідним змістом та видами навчальної діяльності учнів / учениць.

Метою цієї модельної навчальної програми є розвиток особистості учнів / учениць, здатних до самоусвідомлення, співпереживання, соціальної і міжособистісної взаємодії, спрямованої на збереження власного здоров'я та здоров'я інших осіб, безпеки, у тому числі емоційної.

Відповідно до мети соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі, курс за вибором «Соціально-емоційне та етичне навчання» концентрує увагу на розвитку емоційного інтелекту, оволодінні учнівством методами самозарадності, самопомоги через активне співпереживання собі й іншим, емпатійну поведінку, системне мислення, безпеку, співпрацю відповідно до вікових особливостей.

Для реалізації означеної мети визначено такі **завдання**:

- виховання в учнів / учениць життєстійкості і стресостійкості;
- розвиток навичок ефективного спілкування;
- залучення учнів / учениць до співпраці, групової роботи;

- розвиток навичок самоконтролю, тренування уваги, поліпшення зосередженості, осмислення різних аспектів життя;
- формування емоційної гігієни, керування емоціями;
- стимулювання учнів / учениць до самопізнання, ціннісного ставлення до себе та інших;
- навчання активному співпереживанню собі та іншим, практиці прощення, правильного розумінню своїх сильних та слабких сторін, саморозвитку, взаємозалежностей;
- формування в учнів / учениць системного мислення.

Модельна навчальна програма «Соціально-емоційне та етичне навчання: формування й розвиток м'яких навичок, стійкості, уваги та подолання травми, 7-9 класи (курс за вибором)» спрямована на реалізацію визначених у Державному стандарті вимог до обов'язкових результатів навчання учнівства з соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі, які передбачають, що учень / учениця:

- турбується про особисте здоров'я та безпеку, уникає чинників ризику, реагує на чинники і діяльність, що становить загрозу для власного і суспільного життя, здоров'я, добробуту;
- визначає альтернативи, прогнозує можливі наслідки, приймає рішення задля власної безпеки та безпеки інших осіб, здоров'я і добробуту;
- усвідомлює цінність життя та дотримується здорового способу життя, аналізує та оцінює наслідки і ризики для здоров'я особистості і суспільства;
- виявляє ініціативність, підприємливість та поводить етично задля поліпшення здоров'я, безпеки, добробуту власного та інших осіб.

Зміст навчального матеріалу у програмі складається з двох частин: теоретичного і практичного. Запропоновані види навчальної діяльності передбачають відпрацювання життєвих умінь, навичок і носять рекомендаційний характер.

**Зміст програми** курсу у 7-му класі присвячено питанням створення атмосфери співпереживання, посиленню уваги й самосвідомості, керуванню емоціями і структуровано за сімома модулями:

Модуль 1. Створення атмосфери співпереживання у класі

Модуль 2. Виховання стійкості

Модуль 3. Увага і самоусвідомленість

Модуль 4. Керування емоціями

Модуль 5. Навчатися одні від одних, пізнавати одні одних

Модуль 6. Співпереживання собі й іншим

Модуль 7. Це наша спільна справа.

**Зміст програми** 8-го класу присвячено розвитку атмосфери

співпереживання, підсиленню уваги і самосвідомості, управлінню емоціями та структуровано за сімома модулями:

Модуль 1. Розвиток атмосфери співпереживання у класі

Модуль 2. Продовження виховання стійкості

Модуль 3. Увага і самоусвідомленість

Модуль 4. Керування емоціями

Модуль 5. Навчатися одні від одних, пізнавати одні одних

Модуль 6. Розвиток співпереживання собі й іншим

Модуль 7. Це наша спільна справа

**Зміст програми** 9-го класу присвячено подальшому розвитку атмосфери співпереживання, підсиленню уваги і самосвідомості, управлінню емоціями та структуровано за сімома модулями:

Модуль 1. Усталення атмосфери співпереживання у класі

Модуль 2. Продовження виховання стійкості

Модуль 3. Підсилення уваги і самоусвідомленості

Модуль 4. Свідоме керування емоціями

Модуль 5. Навчатися одні від одних, пізнавати одні одних

Модуль 6. Практикуємо співпереживання собі й іншим

Модуль 7. Це наша спільна справа

Запропонована програма – самодостатній цілісний освітній продукт для досягнення визначених результатів у межах соціальної і здоров'язбережувальної галузі.

Її реалізація відбуватиметься за допомогою:

а) методичних матеріалів для вчительства й учнівства, розроблених Університетом Еморі (США), перекладених та адаптованих до українського контексту ГО «ЕдКемп Україна», яка пілотує цю програму в Україні починаючи з 2019 року;

б) змістово-методичного забезпечення, розробленого ГО «ЕдКемп Україна»;

в) індивідуального методичного забезпечення, у т.ч. розробленого педагогами самостійно.

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

Окремі компоненти програми можуть бути посилені та доповнені іншими навчальними предметами та курсами. Для ефективного втілення програми перевага надається інтерактивним, дослідницьким, проєктним, рефлексійним видам діяльності. Програма може бути реалізована як у 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. Оцінювання навчальних досягнень учнівства пропонується проводити тільки у вигляді формувального оцінювання.

## 7 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності
<b>Модуль 1. Створення атмосфери співпереживання у класі</b>		
<p>Дізнається, чи всі ми прагнемо до щастя, добра і співпереживання</p> <p>Дослідить зв'язок між добротою і щастям</p> <p>Створює власний малюнок доброти, який зможе надалі використовувати як ресурс</p> <p>З'ясує, чи хоче бути щасливими і не бути в стресі</p> <p>Дізнається, наскільки універсальним є бажання бути щасливим і не переживати стрес</p> <p>Дізнається, наскільки це базове бажання визначає людські вчинки, мотиви та емоції</p>	<p>Засадничі принципи програми соціально-емоційного та етичного навчання ґрунтуються на співпереживанні до себе та інших.</p> <p>Розуміння піклування та турботи про себе і про інших в плані соціального та емоційного здоров'я і благополуччя. Створення атмосфери співпереживання у класі з опорою на етичні цінності, доцільні форми і методи, педагогічний інструментарій.</p> <p>Співпереживання як моральна якість і допомога.</p> <p>Доброта як ставлення до людей, прагнення допомогти іншим.</p> <p>Розпізнавання співпереживання в найрізноманітніших проявах.</p>	<p>Вправа «Коло».</p> <p>Створення малюнка із зображенням ситуації, коли хтось проявив/-ла доброту і співпереживання.</p> <p>«Мозковий штурм» «Що таке щастя?».</p> <p>Вправа «Бути вірним своєму досвіду».</p> <p>Вправа «Надії / мрії / тривоги».</p> <p>Створення класних домовленостей.</p> <p>Ділова гра «Класні домовленості».</p> <p>Робота в групах: «Створення власного визначення співпереживання».</p> <p>Створення асоціативного грона до слова «співпереживання».</p> <p>Обговорення проблемних ситуацій з різними прикладами співпереживання.</p> <p>Дискусія: «Чи вміємо ми проявляти співпереживання?».</p>

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності
<b>Модуль 2. Виховання життєстійкості і стресостійкості</b>		
Аналізує і розрізняє власні відчуття, володіє стратегією «Миттєва допомога!» для відновлення рівноваги	Парасимпатична і симпатична нервова система, їх значення. Знайомство із станом нервової системи, коли вона урівноважена (у гомеостазі), не є надміру збудженою («зона збудженості»), ні надміру пригніченою («зона пригніченості»). Самовідчуття та їх визначення. Зчитування, заземлення, ресурсність, їх визначення. Випадки розбалансованості нервової системи, яка знижує здатність зосереджуватися і навчатися та може зашкодити здоров'ю. Концепція зони стійкості. Розвиток навичок стійкості, що допомагають опанувати себе та збалансувати свою нервову систему, піклуватися про себе і свій відпочинок. Робота з травмами та стійкістю в умовах війни.	Вправа на визначення самовідчуттів. «Відчуття зовнішні і внутрішні». Використання стратегії «Миттєва допомога».
Уміє раціонально використовувати особистий ресурс, щоб знизити напругу, тривожність		Вправа «Мій малюнок доброти як особистий ресурс».
Використовує особисті ресурси для заспокоєння у стресових ситуаціях		Вправа «Зчитування: де у тілі приємно, неприємно, нейтрально».
Вміє використовувати практикує заземлення		Вправи «Використовуємо набір особистих ресурсів», «Ресурсний камінь».
Розпізнає і аналізує тілесні самовідчуття та реакцію тіла на доброту, безпеку, визначає зони тіла, які найбільше реагують		Вправа «Практикуємо ресурсність і зчитування» Практика «Заземлення за допомогою положення тіла».
Володіє навичками повернення в зону стійкості за допомогою практик ресурсності і заземлення		Обговорення розповіді «День із життя Тараса». Обговорення ситуацій про різні стани підлітків в умовах війни.

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності
<b>Модуль 3. Увага і самоусвідомленість</b>		
Розуміє, що стоїть за поняттям «розум» і як можна розподілити ментальний досвід на категорії	Як може змінюватися наш розум у залежності від ментального досвіду. Осмислення себе і свого життя у структурі соціально-емоційного та етичного навчання.	Групова вправа «Розумова посудина». Обговорення історії Тараса.
Усвідомлює значущість уваги та її ролі у житті, володіє навичками утримання та зосередження уваги	Важливість уваги. Відточування уваги та зосередженості, засвоєння словничка, пов'язаного із поняттям «увага».	Вправа з обговоренням «Увага з ліхтариком». Вправи на увагу будь-яких буденних і нейтральних речей. Мозковий штурм про сутність слова «увага».
Володіє навичками зваженого (осмисленого) ставлення до споживання їжі	Суть навички зчитування тілесних самовідчуттів, концентрація на тому, що відбувається з тілом і свідомістю.	Обговорення історій про Богдана і «Хлопчик і жолуді».
Володіє навичками ходьби, дихання і осмисленого ставлення до власного здоров'я та фізичного самовідчуття	Вправління уваги через вслухування, споживання їжі, ходьбу, дихання й писання.	Вправа «Використовуємо обачність та усвідомленість для зміни ситуації».
Спробує утримувати зосереджену увагу на чомусь конкретному	Порівняння тілесних і емоційних імпульсів з іскрою і лісовою пожежею.	Групова вправа з наданими сценаріями. Вправа на осмислення «Іскра й лісова пожежа».
Володіє навичками самоконтролю	Як почуття й імпульси можуть виходити з-під контролю, важливість вчасного реагування на це. Зосередження уваги на диханні або на якомусь нейтральному предметі. Контроль за думками, емоціями й почуттями, без відволікання на думки, почуття, спогади тощо.	Вправа з обговоренням «Вдумливе споживання їжі», «Вдумлива ходьба», «Зосереджена увага на диханні», «Стежимо за своїми думками».



Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності
<b>Модуль 4. Керування емоціями</b>		
Уміє відрізняти емоції від думок і самовідчуттів	Знайомство з емоціями. Розрізнення різних емоційних станів.	Складання «ментальних карт» емоцій.
Розрізняє і характеризує спектр емоцій та їх підвиди	Різниця між емоціями, думками, самовідчуттями. Природа емоцій, виникнення і наростання емоцій.	Вправа на осмислення «Що таке емоції?». Практика «Самовідчуття, емоції та думки».
Має свій словничок емоцій	Ментальні карти як складова емоційної грамотності з розвитку емоційного інтелекту та керування емоційним станом. Шкала розвитку емоції. Стратегії врегулювання «ризикованих емоцій».	Створення схематичних зображень груп для шести основних емоцій (щастя, сум, співпереживання, страх, злість, заздрість).
Має уявлення про виникнення і розвиток емоцій	«Вилловлювання» тригерів у причинно-наслідкових зв'язках.	Вправи з Атласом емоцій Пола та Ів Екманів.
Характеризує власні емоції та моральні потреби	Зв'язок між потребами та емоціями. Залежність характеру емоцій від задоволеності чи незадоволеності потреб. Сутність емоційної гігієни. Часова шкала емоцій. Емоції та їх подразники – позитивні, нейтральні, ризиковані.	Вправа «Створюємо власні групи емоцій». Вправи зі шкалою розвитку емоцій. Вправи на врегулювання «ризикованих емоцій». Обговорення історії про Антона й Алісу. Вправа на осмислення «Тарасів складний день». Вправа «Список наших спільних потреб». Вправа «Мої потреби».

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності
<b>Модуль 5. Навчатися одні від одних, пізнавати одні одних</b>		
Аналізує наскільки уявлення про інших людей є вірними чи помилковими	Увага до оточуючих людей у контексті соціальної реальності. Уявлення про інших людей та наскільки вони є неповними або неправильними.	Гра «Два факти і вигадка».
Володіє навичками вдумливого слухання без перебивання чи зосередження уваги на собі	Уявлення про інших людей та наскільки вони є неповними або неправильними. Схожість та відмінності між людьми.	Вправа на осмислення «Хто ти?».
Усвідомлює спільні для всіх людей риси	Схожість та відмінності між людьми. Емпатія як уміння розуміти ситуацію й емоційний стан іншої людини	Вправи «Вдумливе слухання – це...», «Вдумливий діалог».
Розуміє значення та складові емпатії	Емпатія як уміння розуміти ситуацію й емоційний стан іншої людини та співпереживати їй. Розуміння емоцій інших у контексті обставин.	Вправа на осмислення «Що між нами спільного?».
Уміє ставати на позицію інших людей через інтерес до їхніх потреб, почуттів та думок	Розуміння емоцій інших у контексті обставин. Уміння ставати на позицію інших та виявляти емпатію. Складові емпатії.	Групова вправа «Чим ми всі схожі?».
		Рефлексійна практика «Вдумливий діалог про розмаїття й повагу».
		Гра «Степан і команда «Що? Де? Коли?».
		Вправа на осмислення «Коло правди».
		Практика «Як допомагає емпатія».

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності
<b>Модуль 6. Співпереживання собі й іншим</b>		
Уміє виявляти співпереживання іншим	Піклування про себе і співпереживання собі через критичну допитливість та роздуми. Як словами передати співпереживання, доброту, бажання допомогти і щирість. Співпереживання собі та позитивна розмова. Нереалістичні очікування та їхня шкода для почуття власної гідності. Ставлення й очікування. Уміння прощати та відпускати злість і ризиковані емоції щодо себе чи іншої людини. Типи прощення. Активне співпереживання. Відповідальність за інших та готовність захистити їх. Уміння сказати «ні» та встановлювати власні кордони.	Вправа на осмислення «Співпереживання другу/подрузі»
Розуміє сутність співпереживання собі		на прикладі обговорення проблемних ситуацій.
Має уявлення про свої нереалістичні очікування		Практика «Бути добрими до себе».
Розуміє «мислення зростання» як уміння зростати й навчатися на помилках і невдачах		Вправа «Позитивні розмови з другом / подругою».
Уміє прощати і відпускати ризиковані емоції стосовно себе чи іншої людини		Практика «Бути добрими до себе через позитивні внутрішні діалоги».
Має уявлення про складові активного співпереживання: піклування про іншу людину, розуміння її потреб та бажань, а також відповідальне ставлення та допомогу їй		Вправа на осмислення «Суцільна лінія переконань».
		Вправа для Обговорення «Що, на думку суспільства, ЗМІ та реклами, робить людину щасливою?»
		Рефлексійна практика «Чого я очікую від себе?».
		Обговорення «Що таке прощення?»
		Вправа на осмислення «Лінія прощення».
		Рефлексійна практика «Пригадуємо ситуацію з прощенням».
		Обговорення «Активне співпереживання як ваша сила».
		Вправа «Активне співпереживання в ролях».

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності
<b>Модуль 7. Це наша спільна справа</b>		
Називає прояви доброти, турботи й підтримки, які дитина отримує в процесі зростання	Способи піклування і підтримки. Ціннісне ставлення до піклування і турботи.	Вправа «Що таке турбота і як ми її розуміємо?».
Ознайомиться із замкненими ланцюгами реакцій як позитивними так і негативними	Школа як відкрита система. Як люди пов'язані між собою та впливають одні на одних.	Вправа на осмислення «Хто допомагав мені зростати?».
Навчиться застосовувати принципи системного мислення	Дія або подія з урахуванням різних чинників.	Вправа «Запишу або намалюю всіх людей, які турбуються чи турбувалися про мене від народження, прояви цієї турботи».
Розуміє, чому школа діє як система	Інтеграція всіх знань і навичок, здобутих протягом попередніх розділів та уроків.	Вправа «Замкнені ланцюги реакцій»
Аналізує особистісні, соціальні й системні структури, які впливають на поведінку людини, зокрема, внутрішні системні структури		Вправа «Шоу талантів». Практика «Змінюємо замкнений ланцюг негативу на позитив». Вправа на осмислення «Складаємо мапу школи як системи й вивчаємо непередбачені наслідки». Обговорення «Вершина айсберга». Вправа на осмислення «Шукаємо системні структури». Робота в групах «Сценарій: Казка про дві контрольні з математики». Рефлексійна практика «Розуміння успіху крізь призму системного мислення». Підсумковий проєкт

		<p>«Будуємо кращий світ» покроково:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- створюємо бачення школи на засадах добра і співпереживання,</li><li>- порівнюємо бачення із реальним станом справ,</li><li>- вивчаємо питання через взаємозалежність,</li><li>- як поліпшити ситуацію,</li><li>- плануємо індивідуальні вчинки,</li><li>- плануємо колективні вчинки,</li><li>- здійснюємо колективні вчинки,</li><li>- оцінюємо, підсумовуємо, святкуємо!</li></ul>
--	--	--

## 8 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності
<b>Модуль 1. Розвиток атмосфери співпереживання у класі</b>		
Усвідомлює зв'язок між добротою і благополуччям	Повторення засадничих принципів програми соціально-емоційного та етичного навчання, що ґрунтується, зокрема, на співпереживанні собі та іншим. Поглиблення розуміння піклування про себе та про оточуючих. Турбота як цінність у створенні атмосфери співпереживання у класі. Співпереживання як моральна якість і конструктивна допомога. Прояви співпереживання. Розуміння доброти як моральної якості і ставлення до себе й інших.	Вправа «Коло».
Усвідомлює значення використання практик стійкості		Створення малюнка
Бере участь у перегляді і доповненні класних домовленостей, спрямованих на розвиток атмосфери співпереживання й турботи у класі		Проявів доброти і співпереживання.
Проявляє доброту у поведінці та колективних творчих справах		Створення мапи думок. «Як я розумію щастя?».
Розрізняє справжню (внутрішню, щиру) та позірну доброту		Вправа «Надії / мрії / тривоги»
Визначає взаємозалежність як рису нашого спільного		Оновлення класних домовленостей. Інценізація класних домовленостей. Робота в групах: «Створення дороговказів до слова «співпереживання».
		Рефлексійна практика «Розпізнавання співпереживання». Дискусія: «Чи можна навчитися співпереживанню у класі?»

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності
<b>Модуль 2. Виховання життєстійкості і стресостійкості (продовження)</b>		
<p>Уміє розрізняти та аналізувати власні відчуття, використовує стратегію «Миттєва допомога!» для відновлення рівноваги, внутрішніх станів</p>	<p>Особливості нервової системи людини, її роль і функціонування. Емоційні стани й переживання під час війни та самовідчуття. Зчитування відчуттів у тілі, заземлення, ресурсність, їх розуміння та використання. Напруга, виснаження, емоційне вигорання. Концепція зони стійкості. Навички життєстійкості та стресостійкості, що допомагають вижити у різних умовах, збалансовувати свою нервову систему, піклуватися про себе, власне здоров'я і відпочинок.</p>	<p>Вправа на визначення відчуттів та самовідчуттів «Відчуття зовнішні і внутрішні». Застосування стратегії «Миттєва допомога!»</p> <p>Вправи «Малюнок доброти як особистий ресурс».</p> <p>Вправа «Зчитування: де у тілі приємно, неприємно, нейтрально»</p> <p>Вправи «Мої ресурси», «Ресурсний камінь».</p> <p>Вправа «Практикуємо ресурсність і зчитування».</p> <p>Практики заземлення («Заземлення за допомогою положення тіла», «Заземлення за допомогою предмета»).</p> <p>Обговорення оповідання «День із життя Терези».</p> <p>Обговорення проблемних ситуацій.</p>
<p>Характеризує показники тілесних станів і відчуттів</p>		
<p>Усвідомлює небезпеки і ризики воєнного часу та використовує особисті ресурси для самозбереження та заспокоєння у стресових ситуаціях</p>		
<p>Володіє і використовує практики заземлення</p>		
<p>Має уявлення про зони самовідчуття (зона «все гаразд», зона збудженості, зона пригніченості)</p>		
<p>Розпізнає та характеризує у якій зоні він / вона перебуває</p>		
<p>Володіє навичками стійкості, практиками ресурсності</p>		

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності
<b>Модуль 3. Увага і самоусвідомленість</b>		
Усвідомлює поняття «розум» і як можна розрізнити ментальні процеси, зокрема емоції	Яким буває наш розум, від чого це залежить. Контроль думок, емоційних станів особистості. Значення уваги та її відточування.	Обговорення оповідання про Терезу. Вправа «Розумова посудина»
Має уявлення про здатність заспокоювати й стабілізувати свій розум, якщо дозволимо йому розслабитися й угамуватися	Роль уваги у житті людини. Тренування уваги та зосередженості на чомусь конкретному. Пояснення метафоричної вправи «Розумова посудина».	Вправа з обговоренням «Увага з ліхтариком». Гра з набором відібраних предметів «Я помічаю, мені це цікаво».
Усвідомлює значущість уваги для успішного навчання, спілкування і самореалізації	Розвиток навички зчитування тілесних самовідчуттів.	Вправи на тренування уваги. Створення грона думок до слова «увага».
Познайомиться з навичкою відточування уваги	Навички самопізнання та самоконтролю.	Обговорення історії про Богдана. Вправа «Використовуємо обачність та усвідомленість для зміни ситуації».
Познайомиться з термінами «вдумливість», «усвідомленість» та «обачність»		Групова вправа з поданим сценаріями.
Засвоїть практику спостерігати за власними думками й переживаннями		Вправа на осмислення «Передаємо горнятко». Вправа на осмислення «Іскра й лісова пожежа». Вправи з обговоренням «Вдумливе писання», «Вдумливе споживання їжі», «Вдумлива ходьба», «Зосереджена увага на диханні», «стежимо за своїми думками».



Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності
<b>Модуль 4. Керування емоціями</b>		
Навчається відрізнити емоції від думок і самовідчуттів	<p>Природа емоцій. Емоційна система безпеки. Баланс емоційної і раціональної сфери людини. Розрізнення емоційних станів, їх вплив на поведінку індивіда. Емоційний інтелект та керування емоціями. Зв'язок між потребами та емоціями.</p> <p>Емоції та їх подразники. Складні почуття, несприятливі ситуації та обмеження є в житті кожної людини. Часова шкала емоцій в дії.</p> <p>Емоційна гігієна та уміння давати собі раду з емоціями. Групи емоцій та стратегії врегулювання «ризикованих емоцій». Тригери.</p>	<p>Складання «ментальних карт» («Майндмепінг»)</p> <p>Практики «Самовідчуття, емоції та думки».</p> <p>Вправа «Шість груп основних емоцій СЕЕН (щастя, сум, співпереживання, страх, злість і заздрість)».</p> <p>Вправа з Атласом емоцій Пола та Ів Екманів.</p> <p>Вправа «Пригадуємо власні групи емоцій».</p> <p>Вправи зі шкалою розвитку емоцій.</p> <p>Вправи на врегулювання «ризикованих емоцій».</p> <p>Вправа «Список наших спільних потреб».</p> <p>Вправа «Як змінюються мої потреби?».</p>
Складує список базових характеристик емоцій		
Має уявлення про те, як виникають емоції та розгортаються під впливом різних чинників та ситуацій		
Розрізняє «ризиковані емоції» та усвідомлює причинно-наслідкові зв'язки їх прояву		
Володіє навичками контролю власних емоцій		
Використовує техніки заспокоєння і формування самовладання		

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності
<b>Модуль 5. Навчатися одні від одних, пізнавати одні одних</b>		
<p>Проаналізує свої припущення про інших і наскільки ці припущення можуть бути неправильними</p>	<p>Можливості пізнання одні одних і навчатися одні від одних. Схоже та відмінне між людьми. Дізнається про практики</p>	<p>Гра «Важливі факти і вигадки про людину». Вправа «Вдумливо слухаємо і ведемо вдумливий діалог».</p>
<p>З'ясує, що кожна людина, зокрема кожен і кожна із них, мають різні сторони особистості, більшість із яких невидима під час першої зустрічі</p>	<p>вдумливого слухання. Емпатія як уміння розуміти ситуацію й емоційний стан іншої людини та співпереживати їй.</p>	<p>Групова вправа «Чим ми всі схожі?». Рефлексійна практика «Вдумливий діалог про розмаїття і повагу». Групове обговорення розповіді «Степан і команда «Що? Де? Коли?»</p>
<p>Володіє навичками діалогу та вдумливого слухання</p>	<p>Складові емпатії. Здатність розпізнавати емоції і почуття інших людей.</p>	<p>Вправа на осмислення «Коло правди».</p>
<p>Розгляне спільні риси для всіх людей</p>		<p>Практика «Як може допомогти емпатія?».</p>
<p>Спробує дослухатися до різних точок зору</p>		
<p>Розуміє важливість емпатії</p>		

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності
<b>Модуль 6. Співпереживання собі й іншим</b>		
Дізнається, якими способами вона /він уже проявляє співпереживання собі	Самопізнання та критичне мислення як основа співпереживання собі. Дослідження сутності поняття «співпереживання» через вивчення слів близьких за значенням (доброта, бажання допомогти і щирість). Позитивна розмова. Ставлення до невдач.	Вправа на осмислення «Співпереживання людині» на прикладі обговорення проблемних ситуацій.
Виявляє сфери, у яких можна посилити свою здатність співпереживати	Вправа «Продовжуємо позитивну розмову».	Практика «Доброта до себе через позитивні внутрішні діалоги».
Познайомиться із поняттям «мислення зростання» — умінням зростати й навчатися на помилках і невдачах	Ставлення до невдач.	Вправа на осмислення «Суцільна лінія переконань».
Розуміє необхідність реалістичного погляду на життя, об'єктивної оцінки власних можливостей і обставин	Нереалістичні очікування та їх наслідки. Об'єктивна оцінка та самооцінка, впевненість у своїх силах і віра в себе.	Рефлексійна практика «Чого я очікую від себе?»
Вміє прощати і просити пробачення, визнавати свої помилки і провину	Ставлення й очікування. Уміння прощати і просити пробачення, визнавати свої помилки і провину.	Обговорення ситуацій прощення. Рефлексійна практика «Ситуації з прощенням».
Познайомиться із трьома складовими активного співпереживання: турбота про іншу людину, розуміння її потреб та бажань і відповідальність допомогти їй	Встановлення особистих кордонів. Активне співпереживання. Відповідальність за інших та готовність допомогти та захистити їх.	Обговорення «Активне співпереживання як ваша сила».
Виявляє активне співпереживання, що виявляється у турботі про іншу людину, розуміння її потреб та бажань, відповідальність, прагнення допомогти їй		Вправа «Активне співпереживання в ролях».
		Рефлексійна вправа «Про активне співпереживання».

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності
<b>Модуль 7. Це наша спільна справа</b>		
<p>Розвиває системне мислення, встановлює взаємозв'язки і взаємозалежності людини з суспільством і соціумом та розкриває їх через взаємовпливи</p>	<p>Соціальна взаємодія і взаємозалежність. Турбота і підтримка в умовах війни та повоєнний час. Значущість піклування про дітей підліткового віку у житті демократичного суспільства. Як проявляти і як ставитись до турботи, піклування.</p>	<p>Вправа на осмислення «Скільки людей допомагало мені зростати?». Вправа «Замкнені ланцюги реакцій».</p>
<p>Вміє встановлювати причинно-наслідкові зв'язки, а також позитивні та негативні замкнені ланцюги емоційних реакцій</p>	<p>Замкнені позитивні і негативні ланцюги реакцій.</p>	<p>Практика «Змінюємо замкнений ланцюг негативна позитив». Обговорення «Як ти розумієш системне мислення?».</p>
<p>Усвідомлює залежність взаємовпливів усіх суб'єктів освітнього процесу у школі</p>	<p>Школа як система. Взаємозв'язки та взаємовпливи у шкільному колективі.</p>	<p>Вправа на осмислення «Складаємо шкільну мапу системних зв'язків».</p>
<p>Аналізує особисті, соціальні і системні чинники, що впливають на поведінку людини. Усвідомлює цінність вдячності у свої поведінці з іншими людьми</p>	<p>Дія або подія з урахуванням різних чинників. Особистісні, соціальні й системні чинники, які впливають на поведінку особистості. Вдячність як цінність у шкільному житті.</p>	<p>Обговорення «Частини айсберга». Робота в групах «Сценарій: Казка про два виступи на концерті». Підсумковий проєкт «Будуємо кращий світ» покроково:  - створюємо бачення школи на засадах піклування і вдячності,  - порівнюємо бачення із реальним станом справ,  - вивчаємо питання через взаємозалежність,  - як поліпшити ситуацію,  - плануємо індивідуальні вчинки,  - плануємо</p>

		<p>колективні творчі справи, - реалізуємо колективні проєкти, - оцінюємо, підсумовуємо, святкуємо! Порівняння з минулорічним проєктом. Що змінилося?</p>
--	--	--

## 9 клас

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності
<b>Модуль 1. Усталення атмосфери співпереживання у класі</b>		
З'ясує, чи хоче він / вона бути щасливим / щасливою і бути стійким / стійкою	<p>Нагадування про засадничі етичні принципи програми соціально-емоційного та етичного навчання, що ґрунтується на співпереживанні собі та іншим.</p> <p>Турбота про себе та про інших у плані соціального та емоційного здоров'я і благополуччя.</p> <p>Ефективні інструменти для створення атмосфери співпереживання у класі.</p> <p>Співпереживання як моральна якість у прояві ширшої допомоги.</p> <p>Прояви доброти у взаємодії між людьми як основа здорового суспільства.</p> <p>Різні форми прояву співпереживання у життєвих ситуаціях.</p>	<p>Вправа «Коло».</p> <p>Відтворення на малюнку проявів доброти і співпереживання.</p> <p>Створення мапи думок «У чому щастя?».</p> <p>Вправа «Мої надії / мрії / тривоги».</p> <p>Оновлення і обговорення класних домовленостей.</p> <p>Робота в групах: «Досвід співпереживання».</p> <p>Обговорення ситуацій з різними прикладами співпереживання.</p> <p>Дискусія: «Чи завжди доцільно проявляти співпереживання?».</p> <p>Вправа «Активне співпереживання»</p>
Застосовує своє розуміння доброти до конкретних індивідуальних та колективних учинків		
Формулює на оновлює класні домовленості, що виступають важливим чинником атмосфери турботи і співпереживання у класі		
Наводить приклади дій, які на перший погляд можуть видаватися недобрими, а насправді є добрими, і навпаки		
Усвідомлює роль та важливий внесок багатьох людей, команди у досягненнях однієї особистості		
Дотримується моральної поведінки та проявляє активне співпереживання		

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності	
<b>Модуль 2. Виховання життєвої стійкості (продовження)</b>			
Розвивають вміння дослухатися до зовнішніх відчуттів, практикують стратегії «Миттєва допомога!» для повернення відчуття рівноваги	Емоційна система безпеки та сигнали нервової системи. Характеристики станів нервової системи врівноваженість (у гомеостазі), збудженість («зона збудженості»), пригніченість («зона пригніченості»). Самовідчуття, як показник тілесного і емоційного станів. Зчитування, заземлення, ресурсність. Розбалансованість нервової системи у концепції зони стійкості. Практикування навичок стійкості як самопомоги у пошуку шляхів врівноваженості у різних життєвих ситуаціях. Що ми переживаємо під час війни і як це долати за допомогою практик СЕЕН.	Практика «Відчуття зовнішні і внутрішні». Практикування стратегії «Миттєва допомога!». Вправа «Моя сила». Повторення вправи «Зчитування, де у тілі є відчуття: приємно, неприємно, нейтрально». Вправа «Ресурсний камінь». Вправа «Практикуємо ресурсність і зчитування». Практики «Заземлення за допомогою частини тіла». Обговорення розповіді «День із життя Тараса і Терези». Аналіз проблемних ситуацій. Сюжетно-рольові ігри «Допомога при стресі», «Що робити?»	
Вміє доцільно використовувати особисті ресурси			
Володіє навичками поведінки у стресових ситуаціях та у ситуаціях загроз			
Розпізнає, зчитує та диференціює самовідчуття			
Практикує заземлення			
Усвідомлює зв'язок між емоційними станами та фізичним здоров'ям			

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності
<b>Модуль 3. Підсилення уваги і самоусвідомленості</b>		

Вміє заспокоювати й стабілізувати свій розум, якщо дозволяє йому розслабитися й угамуватися	Зосередження уваги на «розумовій посудині» у процесі її очищення після збурення.	Обговорення історії про Терезу з демонстрацією «розумової посудини». Вправа з обговоренням «Стежимо за ліхтариком».
Дізнається, що ми часто сприймаємо навіть однакові предмети по-різному	Визначення спокійного і ясного розуму спокійний і що він допомагає робити. Тілесні самовідчуття та самосвідомість. Увага і зосередженість. Практики тренування уваги.	Вправи на тренування уваги. Вправа «Використовуємо обачність та усвідомленість для зміни ситуації».
Володіє навичками зосередження та тренування уваги	Відточування зосередженої уваги з використанням дихання чи ще чогось нейтрального (наприклад, нейтрального тілесного самовідчуття) як предмета уваги.	Групова вправа за пропонованими сценаріями. Вправа на осмислення «Дзеркальне відображення».
Розвиває вміння ловити імпульси до того, як вони спричинять проблеми — ловити іскру, перш ніж вона стане лісовою пожежею	Ідея про можливість стежити за розумом і при цьому не відволікатися на думки, почуття, спогади тощо.	Повторення вправи на осмислення «Іскра й лісова пожежа».
Розвиває практику спостерігати за власними думками й переживаннями		Повторення вправ з обговоренням «Вдумливе слухання», «Вдумливе писання», «Вдумливе споживання їжі», «Вдумлива ходьба», «Зосереджена увага на диханні»
Уміє осмислювати свої вчинки, життя, вдумливо виконувати різноманітні функції		«Стежимо за своїми думками».
Встановлює причинно-наслідкові зв'язки та контролює свої реакції на різноманітні подразники		Аналіз проблемних ситуацій.



Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності
<b>Модуль 4. Свідоме керування емоціями</b>		
Розрізняє емоції, думки, самовідчуття	Емоції, думки, самовідчуття.	Вправа на осмислення «Емоція – це...».
Визначає, характеризує та класифікує емоції	Класифікація емоцій. Природа емоцій та їх прояв.	Практика «Визначаємо різницю між самовідчуттями, емоціями та думками».
Встановлює взаємозв'язки між різними емоціями та потребами особистості	Емоційний інтелект та керування емоційним життям.	Вправа на обговорення шести основних емоцій, про які йдеться у соціально-емоційному та етичному навчанні.
Має уявлення про емоційний інтелект та необхідність його розвитку	Шкала розвитку емоції та стратегії врегулювання «ризикованих емоцій».	Вправа з Атласом емоцій Пола та Ів Екманів.
Володіє навичками керування «ризикованими емоціями» та імпульсивними пориваннями	Зв'язок між потребами та емоціями. «Емоційна гігієна». Часова шкала емоцій й користування нею. Контроль над імпульсивними пориваннями.	Вправа «Опис груп емоцій».
Розуміє процес розгортання емоцій та керування ними	Досвід керування емоціями.	Вправи зі шкалою розвитку емоцій, врегулювання емоції та поведінки.
Дотримується емоційної гігієни	Опис принципу графіка «активність / емоційний тон». Поняття «етика стриманості»	Вправи на врегулювання «ризикованих емоцій».
Враховує власний та чужий досвід у керуванні власними емоційними станами	(яке позначає етичну позицію не завдавати непотрібної шкоди іншим).	Обговорення історії про Антона і Алісу.
Усвідомлює відмінності у проявах реакції на одні і ті ж події у різних людей		Вправа на осмислення «Складний день».
Розуміє механізми вияву емоції та її впливу на поведінку		Обговорення сценаріїв емоційних часових шкал. Вправа «Список наших спільних потреб». Вправа «Мої потреби і мої емоції».

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності
<b>Модуль 5. Навчатися одні від одних, пізнавати одні одних</b>		
З'ясує, що кожна людина, зокрема кожен і кожна із них, мають різні сторони особистості, більшість із яких невидима під час першої зустрічі	Особиста унікальність кожного й кожної, є спільною рисою для всіх людей. Ставлення до себе та до інших. Повага до особистої і людської гідності. Уміння слухати і чути. Монолог. Діалог. Полілог. Уміння говорити і домовлятися.	Гра «Факти і вигадки про людину».
Уміє слухати і вести вдумливий діалог, полілог	Дві головні складові емпатії: уміння ставати на позицію інших (когнітивна емпатія) та могти емоційно резонувати з іншими (емоційна емпатія).	Вправа на осмислення «Який/яка я?».
Дійде висновку, що унікальність кожного і кожної — це насправді спільна риса для всіх людей	Полілог. Уміння ставати на позицію інших (когнітивна емпатія) та могти емоційно резонувати з іншими (емоційна емпатія).	Вправи «Вдумливе слухання», «Вдумливий діалог».
Уміє допомагати та приймати допомогу від інших, вибудовує відкриті і позитивні стосунки з іншими людьми	Емпатія як уміння розуміти ситуацію та емоційний стан іншої людини	Вправа на осмислення «Спільне у нас...».
Підтримує інших. Враховує інтереси, потреби, почуття, позицію інших людей у своїй діяльності	Емпатія як уміння розуміти ситуацію та емоційний стан іншої людини та співпереживати їй. Уміння допомагати та приймати допомогу.	Групова вправа «Чим ми всі схожі?». Рефлексійна практика «Вдумливий діалог про розмаїття й повагу». Гра «Антон і команда «Що? Де? Коли?».
		Вправа на осмислення «Коло правди».
		Практика «Чи допомагає мені емпатія?».

Очікувані результати	Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності
<b>Модуль 6. Практикуємо співпереживання собі й іншим</b>		
Активно співпереживає собі та іншим, проявляє відповідальність	Як стати другом для себе самого. Прийняття себе	Вправа на осмислення «Співпереживання знайомій/незнайомій людині» на прикладі обговорення ситуацій.
Має адекватну самооцінку та об'єктивно оцінює свої можливості	та інших людей такими, як вони є. Прояви співпереживання	Практика «Що означає бути добрим/-ою до себе?».
Приймає себе та інших такими як вони, уміє вибачати	(доброта, бажання допомогти, щирість). Самооцінка та об'єктивне	Вправа «Позитивні розмови з людиною». Практика «Бути добрими до себе через позитивні внутрішні діалоги».
Визначає позитивні реакції на свої обмеження та «провали»	оцінювання власних можливостей. Уміння вибачати і долати нереалістичні очікування від себе.	Практика «Бути добрими до себе через позитивні внутрішні діалоги».
Зрозуміє, що розглядати поведінку та емоції іншої людини в контексті допомагає зрозуміти цю людину і проявити співпереживання до неї.	Відповідальність як один із критеріїв співпереживання. Впертість і наполегливість – у чому різниця.	Вправа для обговорення «Що, на думку суспільства, ЗМІ та реклами, робить людину щасливою?». Рефлексійна практика «Мої очікування від себе».
Зрозуміє різницю між упертістю (стоянням на своєму) та підлюючи недоброю поведінкою		Вправа на осмислення «Лінія прощення». Обговорення ситуацій прощення. Вправа «Активне співпереживання в ролях». Рефлексійна вправа «Пам'ятаю про активне співпереживання».

Очікувані результати	Пропонований зміст Навчального предмета	Види навчальної діяльності
<b>Модуль 7. Це наша спільна справа</b>		
<p>Пригадає, у яких форматах він/вона отримує турботу протягом свого життя, і усвідомлює кількість людей, залучених до створення його/її благополуччя</p>	<p>Визначення різних форм догляду й підтримки, які дітям потрібні, аби вирости до такого віку, і так познайомляться із взаємозалежністю, життєво важливим аспектом системного мислення — допомогою від рідних, опікунства, учительства, громади, друзів, подруг. Замкнений ланцюг реакцій як циклічний процес, який триває й набирає інтенсивності, допоки зовнішні або внутрішні сили розірвуть його. Школа — це система і як люди всередині системи пов'язані між собою та впливають одні на одних. Події, які залежать і від внутрішніх та зовнішніх структур, деякі з яких непередбачувальні.</p>	<p>Вправа «Наше розуміння турботи». Вправа на осмислення «Хто допомагав мені і тобі зростати?». Вправа «Цінуємо тих, хто поруч». Вправа «Замкнені ланцюги реакцій». Вправа «Шоу талантів». Практика «Змінюємо замкнений ланцюг негативу на позитив». Обговорення «Я думаю,...». Вправа на осмислення «Складаємо мапу шкільних ініціатив». Обговорення «Підводна частина айсберга». Вправа на осмислення «Шукаємо спільні рішення». Рефлексійна практика «Розуміння успіху крізь призму системного мислення». Підсумковий проєкт «Будуємо кращий світ» покровоко:</p>
<p>Називає прояви доброти, турботи й підтримки, які дитина отримує в процесі зростання</p>		
<p>Дізнається, що доброта й підлість можуть спричинити позитивні та негативні замкнені ланцюги реакцій</p>		
<p>Навчиться застосовувати принципи системного мислення</p>		
<p>Побачить, як зміна однієї складової приводить до змін (планованих і непередбачених) інших складових системи</p>		

<p>Дізнається, як виявлення глибинних структур, які формують поведінку, допомагає краще розуміти інших, співпереживати їхній ситуації (і своїй власній) та знаходити кращі рішення</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- створюємо бачення школи на засадах добра і співпереживання,</li> <li>- порівнюємо бачення із реальним станом справ,</li> <li>- вивчаємо питання через взаємозалежність,</li> <li>- як поліпшити ситуацію,</li> <li>- плануємо індивідуальні вчинки,</li> <li>- плануємо колективні вчинки,</li> <li>- здійснюємо колективні вчинки,</li> <li>- оцінюємо, підсумовуємо, святкуємо!</li> </ul> <p>Порівняння з минулорічним проектом. Що змінилося?</p>
--	--	--

## Список використаних джерел

1. Блог «5 хвилин СЕЕН» на порталі «Нова українська школа». [Електронний ресурс]. URL: <http://bit.ly/blogseelukraine>.
2. Вебсторінка соціально-емоційного та етичного навчання в Україні. [Електронний ресурс]. URL: <https://www.edcamp.ua/seelukraine/>.
3. Державний стандарт базової середньої освіти. [Електронний ресурс]. URL: <https://bit.ly/3MchZ20>.
4. Закон України «Про освіту». [Електронний ресурс]. URL: <https://bit.ly/39WN2kn>.
5. Нова українська школа. [Електронний ресурс]. URL: <https://bit.ly/3M8nEq5>.
6. Про схвалення Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року.[Електронний ресурс].URL: <https://bit.ly/3FDsAR4>.
7. СЕЕН-путівник. Соціально-емоційне та етичне навчання: освітня програма для навчання серця й розуму / Голов. ред. О. Елькін. – Харків: Дім реклами, 2021. – 148 с. – Спеціально для EdCamp Ukraine. URL: <https://bit.ly/3yxm8tl>.
8. Соціально-емоційне та етичне навчання: навчальна програма для середньої школи / Голов. ред. О. Елькін. – Харків: Дім реклами, 2021. – 416 с. – Спеціально для EdCamp Ukraine. URL: <https://bit.ly/3Md5uDu>.
9. Указ Президента України №195/2020 «Про Національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі». [Електронний ресурс]. URL: <https://bit.ly/3l8ZijO>.