
1. Три виміри і три рівні СЕЕН

Соціально-емоційне й етичне навчання (СЕЕН) побудовано на трьох вимірах, які відповідають типам знань і компетенцій, що їх СЕЕН прагне передати учнівству: (1) усвідомленість, (2) співпереживання, (3) залученість. Кожен із цих вимірів можна розглядати на трьох рівнях: (1) особистісному, (2) соціальному та (3) системному. Ця структура базується на доказових результатах роботи СЕН (соціально-емоційного навчання) і перегукується з моделлю, запропонованою авторами Д. Гоулменом і П. Сенге в книжці «Потрійний фокус»: увага до себе, увага до інших і увага до взаємозалежності та систем.

Три виміри СЕЕН – усвідомленість, співпереживання і залученість – дуже тісно пов'язані між собою, тому на схемах перетинаються. Кожен містить певний набір компетенцій, яких можливо навчати окремо, але найкраще розглядати в спільному контексті (див. рис. 1).



Рисунок 1: Рівні та виміри СЕЕН

Щоб діяти конструктивно (як особистість чи колектив), потрібно спершу **усвідомити** проблему. Другий крок – включитися в неї емоційно: це мотивує до дії (**співпереживання**). І третій крок – діяти вміло (**залученість**).

Це – триада усвідомленості, співпереживання й умілої залученості, яка може принести найкращі результати для людини та її оточення. Вона перегукується з іншою: голова – серце – руки. СЕЕН розбиває все на ці три виміри, щоб учні й учениці легше засвоїли кожен із них окремо, а тоді зрозуміли разом. У цьому розділі коротко описано три рівні й три виміри, а детальніше про них – у розділах 4-6¹, присвячених кожному рівневі окремо.

Співпереживання

Структура соціально-емоційного й етичного навчання ґрунтується на принципі співпереживання. На ньому побудовані всі три виміри СЕЕН. Співпереживання – це ставлення до себе, інших та людства в цілому через призму добра, емпатії та уваги до позитивних емоцій і страждань. Оскільки цінності, яких навчає СЕЕН, ґрунтуються не на наказах, а на особистому розумінні, виховати доброту й співпереживання неможливо через вказівку бути добрими й співчутливими. Критичне мислення є дуже важливим для співпереживання, але не просто будь-яке, а конкретний тип, спрямований на розуміння особистих потреб, бажань і цінностей самої людини та її оточення. Сюди належить також здатність розпізнавати, які чинники приводять до тривалого благополуччя – як свого, так і інших. Ті, хто здатні практикувати такий світогляд не лише щодо себе, а й щодо інших, уміють також розуміти їхні потреби – а відтак і враховувати людство в цілому.

Інші два виміри багато в чому слугують підтримкою для виміру співпереживання. Усвідомленість власних емоційних станів та станів інших людей, особливо коли вони переживають щастя або страждання, є дуже важливою для формування співпереживання до себе та інших. Усвідомленість взаємозалежності та систем, у рамках яких ми співіснуємо з іншими, є критичною для нашої ефективною залученості як громадян світу, які керуються співпереживанням. Залучення і навичок, які формують співпереживання до себе, оточення та ширших громад, потрібно навчатися; лише тоді, коли ми їх засвоюємо, вони стають вираженням співпереживання і турботи.

Доктор Туптен Джінпа, видатний дослідник співпереживання й автор програми «Виховання співпереживання» Стенфордського університету, дає таке визначення співпереживанню: «відчуття стурбованості, яке виникає, коли ми стикаємося зі стражданнями іншої людини, і мотивація полегшити це страждання»². Доктор Джінпа пояснює далі: «Співпереживання дає можливість зреагувати на страждання розумінням, терплячістю і добротою – а не, скажімо, страхом чи відторгненням... Співпереживання – це місток між відчуттям емпатії та вчинками доброти, щедрості й іншими проявами альтруїзму»³.

¹ Повний переклад здійснюється, версія з усіма розділами буде доступна пізніше.

² Jinpa, Thupten. *A Fearless Heart: How the courage to be compassionate can transform our lives* (Avery, 2016).

³ Там само.

Дуже часто співпереживання плутають зі слабкістю – нібито воно означає дозволяти іншим отримувати бажане за наш рахунок чи навіть змушує приймати цькування чи іншу негативну поведінку. Утім, СЕЕН розуміє співпереживання виключно як сміливість. Це не є слабкість чи невміння виступити проти несправедливості, радше навпаки: співпереживання – це стурбованість за інших, яка пророщує (й посилює) відчуття внутрішньої сили людини. Оскільки етика стосується того, як ми поведимося і взаємодіємо одне з одним, науковці визнали, що врахування інтересів інших людей та їхнього благополуччя й страждань лежить в основі будь-якого етичного мислення¹.

Відповідно, вся система СЕЕН базується на розумінні того, що таке співпереживання, і донесенні цього розуміння учнівству, учительству та всім учасникам освітнього процесу. В ідеалі співпереживання має з'являтися на кожному етапі соціально-емоційного й етичного навчання. Воно створює контекст для запровадження СЕЕН у школах, а також для викладання кожної окремої компетенції; воно є також бажаним результатом упровадження соціально-емоційного й етичного навчання – щоб уся шкільна громада щодня практикувала співпереживання, і цим сприяла особистому благополуччю кожної і кожного, добробуту спільноти й розвитку світу загалом.

Щоб учнівство могло засвоювати компетенції СЕЕН у навчальному середовищі, співпереживання мусить стати усвідомленою позицією шкіл, які запроваджують соціально-емоційне й етичне навчання. Коли вчителі й учительки, батьки й матері та решта учасників і учасниць шкільного життя проявляють співпереживання в повсякденній поведінці, у ставленні до учнівства й одне до одного, ця позиція влітається у шкільне середовище. Коли співпереживання є загальноприйнятою цінністю шкільної громади, це допомагає учительству виховувати цю якість і серед учнівства.

Добре відомо, що умови освітнього середовища мають значний вплив на результати учнівського навчання. Саме тому СЕЕН рекомендує, щоб учительство й адміністрації шкіл особисто освоїли концепції й методи цієї програми. Це допоможе їм встановити позитивні взаємини одне з одним та іншими і власним прикладом демонструвати цінності СЕЕН своїм учням і ученицям. Якщо школа приєдналася до програми СЕЕН, але слабо демонструє її цінності, компетенції й принципи через поведінку вчительства та керівництва, а також через організацію шкільних структур, то учні й учениці помітять цю невідповідність. Вона може ускладнити сприйняття й засвоєння учнівством навчального матеріалу. Недавно в одній статті про шкільну атмосферу йшлося про те, що позитивна атмосфера в школі сприяє зниженню рівня насильства і цькування та поліпшенню умов навчання. Там є такі слова: «Процес навчання суттєво пов'язаний із взаєминами всередині колективу. Норми, цілі, цінності та механізми взаємодії, на яких базуються шкільні взаємини, формують також атмосферу в школі. Один із найважливіших аспектів шкільних взаємин – це те, настільки пов'язаними між собою почуваються їхні учасники. З погляду психології, взаємини – це не лише про взаємодію з іншими, а й із собою; про те, як ми почуваємося і як турбуємося про себе»².

¹ Див., для прикладу, праці Річарда Шведера і Волтера Сіннотт-Армстронга у сферах культурної психології та етичної психології; в інших сферах про це пишуть Мартин Бубер, Еммануель Левінас, Артур Шопенгауер та інші.

² Thapa, A., Cohen, J., Higgins-D'Alessandro, A., & Guffey, S. (2012). School climate research summary: August 2012. School Climate Brief, 3, 1-21.

Доведено, що соціально вразливі діти в несприятливих середовищах демонструють більш негативні результати розвитку¹, а в сприятливих – більш позитивні. Усе більше наукових досліджень підтверджують позитивний вплив доброти й турботи на рівень гормону стресу та роботу імунної системи в дітей і навіть тварин². Співпереживання й добре ставлення в шкільному середовищі мають величезний вплив на академічну успішність та фізичне здоров'я учнівства.

Усвідомленість

Усвідомленість – це виховання глибокого особистого розуміння думок, почуттів та емоцій. Усвідомленість стосується здатності дуже тонко й глибинно сприймати внутрішні та зовнішні явища, у тому числі власне внутрішнє життя, присутність та потреби інших людей, а також взаємозалежність як рису власного життя й систем, у яких ми перебуваємо. Щоб виховати таку усвідомленість, потрібна практика й гостра увага – а програма СЕЕН якраз вважає увагу навичкою, яку, на відміну від багатьох інших, можливо відточити. Якщо навчитися дослухатися до власних внутрішніх станів, присутності інших, а також ширших систем, то можна розвинути те, що Д. Гоулмен називає «фокусом на себе, інших та назовні»³.

Залученість

Буває, людина усвідомлює потребу або можливість і відчувається щодо неї стурбованою або уважною, але при цьому їй бракує здатності діяти вміло й ефективно. Саме тому третім виміром соціально-емоційного й етичного навчання є залученість. Залученість – це методи, якими людина втілює на практиці те, що зрозуміла завдяки усвідомленості та співпереживанню. Цей вимір – про засвоєння поведінки та введення в звичку реакцій, ставлень і навичок, які сприяють особистому, суспільному та громадському благополуччю. Сюди належать: на особистісному рівні – управління власною поведінкою, на соціальному рівні – навички соціалізації та здатність розуміти інших, на системному рівні – залученість громадянина світу, свідомого присутності великих систем та здатного діяти всередині них добросовісно й співчутливо.

¹ Bakermans-Kranenburg MJ, van Ijzendoorn MH. Research Review: genetic vulnerability or differential susceptibility in child development: the case of attachment. *J Child Psychol Psychiatry*. 2007 Dec;48(12):1160-73.

² Miller, J.G., Kahle, S., Lopez, M., & Hastings, P.D. (2015). Compassionate love buffers stress-reactive mothers from fight-or-flight parenting. *Developmental psychology*, 51(1), 36. Keltner, Dacher. "Darwin's Touch: Survival of the Kindest." *Psychology Today*, February 11, 2009. Albers, E.M., Marianne Riksen Walraven, J., Sweep, F.C., & Weerth, C.D. (2008). Maternal behavior predicts infant cortisol recovery from a mild everyday stressor. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49(1), 97-103.

³ Goleman and Senge, *The Triple Focus*.

Три рівні СЕЕН

Коли співпереживання стає фундаментом соціально-емоційного й етичного навчання, це відкриває можливості учнівству краще усвідомлювати власні вчинки й слова, а також відмовитися від дій, які шкодять їм та оточенню. Це – перший рівень СЕЕН, **особистісний**, який стосується турботи про себе. Другий рівень, **соціальний**, розширює цю турботу також на інших – стимулює розвиток емпатії й співпереживання, а також ефективних навичок міжособистісних взаємин і спілкування. І третій рівень – **системний**, орієнтований на те, щоб допомагати учнівству розвивати усвідомленість, цінності та навички, скеровані на ширші громади, завдяки чому вони виростають відповідальними та ефективними громадянами й громадянками світу.

Особистісний рівень

СЕЕН покликане допомагати ученицям і учням на особистісному рівні, у взаємодії одне з одним із рідними, а також як громадянкам і громадянам світу, які приймають відповідальні рішення на благо своє та інших. І хоча всі три рівні можна розглядати окремо в будь-якому порядку, особистісний рівень є великою мірою фундаментом для рівнів соціального та системного. Щоб навчитися враховувати інтереси інших та приймати складні етичні рішення, учнівство мусить уміти потурбуватися про себе. Щоб навчитися чути потреби інших людей та великих громад, у тому числі всього світу, вони мусять уміти дослухатися до власних потреб і внутрішнього життя. У контексті соціально-емоційного й етичного навчання це означає розвиток «емоційної грамотності» й навичок, що входять до її складу, наприклад, уваги. Емоційна грамотність має багато аспектів. Сюди належать здатність розпізнавати емоції, прив'язувати їх до ширшого контексту, зокрема, власних потреб, вміння розуміти наслідки тих чи інших емоцій та успішно давати собі з ними раду. Емоційна грамотність дає учням і ученицям змогу відійти від реактивної та імпульсивної поведінки, якою можна нашкодити і собі, і іншим, та наділяє їх спокійним розумом для прийняття адекватних рішень на користь їхнім довгостроковим інтересам. Одним словом, це вкрай важлива навичка для благополуччя й успішності учнівства.

Соціальний рівень

Емоційна грамотність і здатність управляти своєю поведінкою – це безцінні навички для учнів та учениць не лише в шкільні роки, а й протягом усього життя. Але люди – істоти соціальні, тому вміння взаємодіяти з іншими є не менш важливим. І хоча раніше це вміння вважали вродженим та незмінним, наукові дослідження доводять, що навички соціалізації можливо виховувати через навчання, роздуми та свідомі практики. Завдяки такому вихованню в людей змінюється мозок, тіло й поведінка, а відтак поліпшуються фізичне, ментальне й суспільне благополуччя. Усе більше даних свідчать, що освіта, спрямована на виховання щасливих дітей, повинна давати їм не лише навички управління власною поведінкою, а й соціальні вміння. Слово «соціальні» тут стосується найближчого кола спілкування дитини.

Системний рівень

Але ж ми взаємодіємо не лише сам-на-сам. Світ стає все складнішим, і самого співпереживання не досить, аби досягнути кінцевої цілі – ефективного етичного залучення на рівні планети. Тут потрібне також відповідальне прийняття рішень, засноване на розумінні великих систем, у яких ми живемо. Без уміння оцінити ситуацію з різних позицій чи наслідки дій у часі, навіть учинки, продиктовані добрими помислами, можуть призвести до негативних (хай і невмисних) наслідків. Сьогоднішнє учнівство росте в неймовірно складному, глобальному та взаємозалежному світі. Перед теперішнім і майбутніми поколіннями стоять комплексні й далекосяжні виклики, і для пошуку рішень будуть потрібні нові мислення й підхід до вирішення проблем – такі, що базуються на співпраці, міждисциплінарності та орієнтованості на системи.

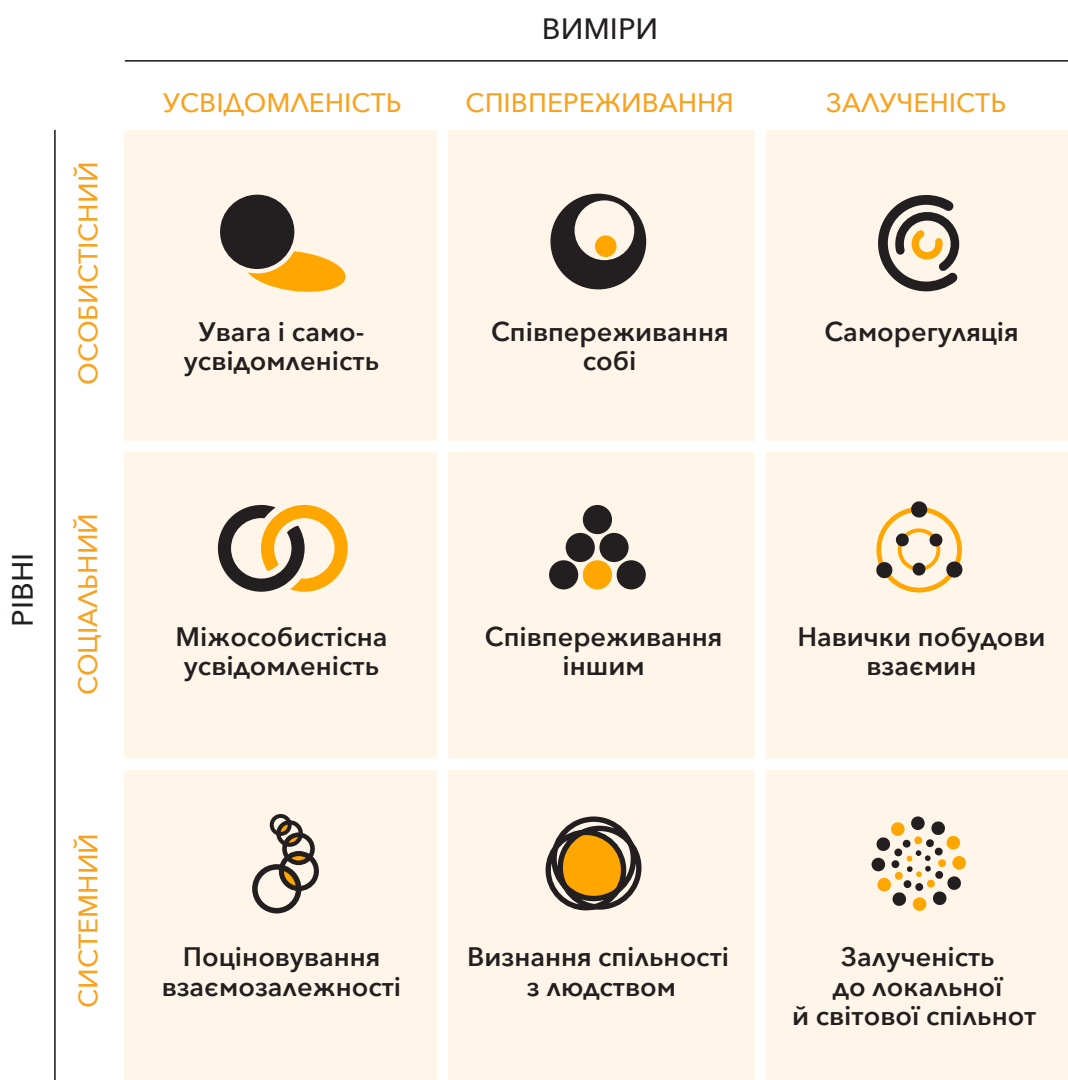


Рисунок 2: Дев'ять складових матриці вимірів та рівнів, на які можна розкласти соціально-емоційне й етичне навчання.

Мислення на системному рівні – це додатковий спосіб вирішити проблему, без якого в сучасному світі ніяк. Замість намагатися звести складні ситуації до єдиної проблеми, а тоді пробувати вирішити її поза контекстом (а це буває неефективно, або ефективно, але ненадовго), системне мислення шукає розуміння причин та обставин, які породжують проблему, а тоді звертається до компонентів і процесів системи в цілому, щоб вирішити не лише поточну проблему, а й її майбутні прояви. Цей підхід та його застосування з учнями й ученицями різного віку описано детальніше в розділі, присвяченому системам і системному мисленню¹.

Три виміри й три рівні можна зобразити у вигляді матриці (див. рис. 2). Оскільки кожен вимір аналізуємо на кожному рівні, отримуємо дев'ять складових. Для полегшення розуміння кожна складова має свою назву.

У деяких випадках до соціально-емоційного й етичного навчання можна підходити лінійно, оскільки одні теми вибудовуються на інших і залежать від них. Для прикладу, засвоєння елементів особистісного рівня (скажімо, емоційної грамотності) є передумовою для переходу на рівні соціальний та системний, де учнівство може застосовувати здобуте вміння розпізнавати власні емоції до емоцій інших людей, а також аналізу великих систем. Або ж навички з виміру усвідомленості можна розширювати на виміри співпереживання й залученості. Утім, не конче рухатися чітко лінійно, оскільки всі навички, пов'язані з дев'ятьма компонентами, тісно пов'язані між собою.

¹ Повний переклад здійснюється, версія з усіма розділами буде доступна пізніше.