

Я (ПРАКТИКУЮ) СЕЕН

ПОСІБНИК ДЛЯ БАТЬКІВСТВА



EMORY
UNIVERSITY

Я (ПРАКТИКУЮ) СЕЕН

ПОСІБНИК ДЛЯ БАТЬКІВСТВА



EMORY
UNIVERSITY

Київ
2023

УДК 37.015.3:159.942](072)
Я11



За загальною редакцією

Олександра Елькіна, Олега Маруценка, Олени Масалітіної

Авторський колектив:

Елейн Міллер-Керес, Оксана Дегтярьова, Тетяна Дрожжина,
Галина Калужна, Дар'я Долгова, Валентина Сліпченко, Оксана Твердохліб

Я11 Я (практикую) СЕЕН. Посібник для батьківства: навч.-метод. посібник / Е. Міллер-Керес, О. Дегтярьова, Т. Дрожжина та ін.; за заг. ред. О. Елькіна, О. Маруценка, О. Масалітіної. – 2-ге вид. – К.: ТОВ «Інжиніринг», 2023. – 60 с.

ISBN 978-966-2344-91-2

Цей посібник містить добірку практик із налагодження емоційного зв'язку між дітьми та їхніми батьками чи особами, які їх замінюють. Він містить детально описаний практичний інструментарій, контекстно й змістовно пов'язаний із соціально-емоційним та етичним навчанням, призначений для подолання стресових станів та набуття емоційної рівноваги. Зазначений інструментарій дуже добре зарекомендував себе, зокрема, і у часи повномасштабної російської агресії проти України. Водночас цей посібник – щоденник батьківських спостережень, в якому можна занотовувати враження (свої та дитини) від опрацьованих вправ, щоб бачити їх реальну користь для кожного та кожної, для родини в цілому.

УДК 37.015.3:159.942](072)

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



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

Для безкоштовного розповсюдження.
Продаж заборонено.

ISBN 978-966-2344-91-2

© О. Елькін, О. Маруценка, О. Масалітіна,
заг. ред, 2023
© Е. Міллер-Керес, 2023
© ГО «ЕдКемп Україна», 2023

ЗМІСТ

БЛОК 1

ЯК УСЕ ПОЧИНАЛОСЯ...

Замість вступу **5**

Як користуватися цією книжкою **7**

БЛОК 2

ПОЧИНАЄМО З ПРАКТИКИ

Ваше «суничне місце» **9**

Знайомство із зонами **10**

Ресурси й зчитування сигналів тіла **14**

Учимося зчитувати сигнали свого тіла **18**

Заземлення – зосередженість
на поточному моменті **23**

Стратегії «Миттєвої допомоги!»
для «Миттєвого перезавантаження!» **28**

Жести і рухи **34**

Техніка «Змістити й зафіксувати» **39**

Звертаємо увагу на емоції **42**

БЛОК 3

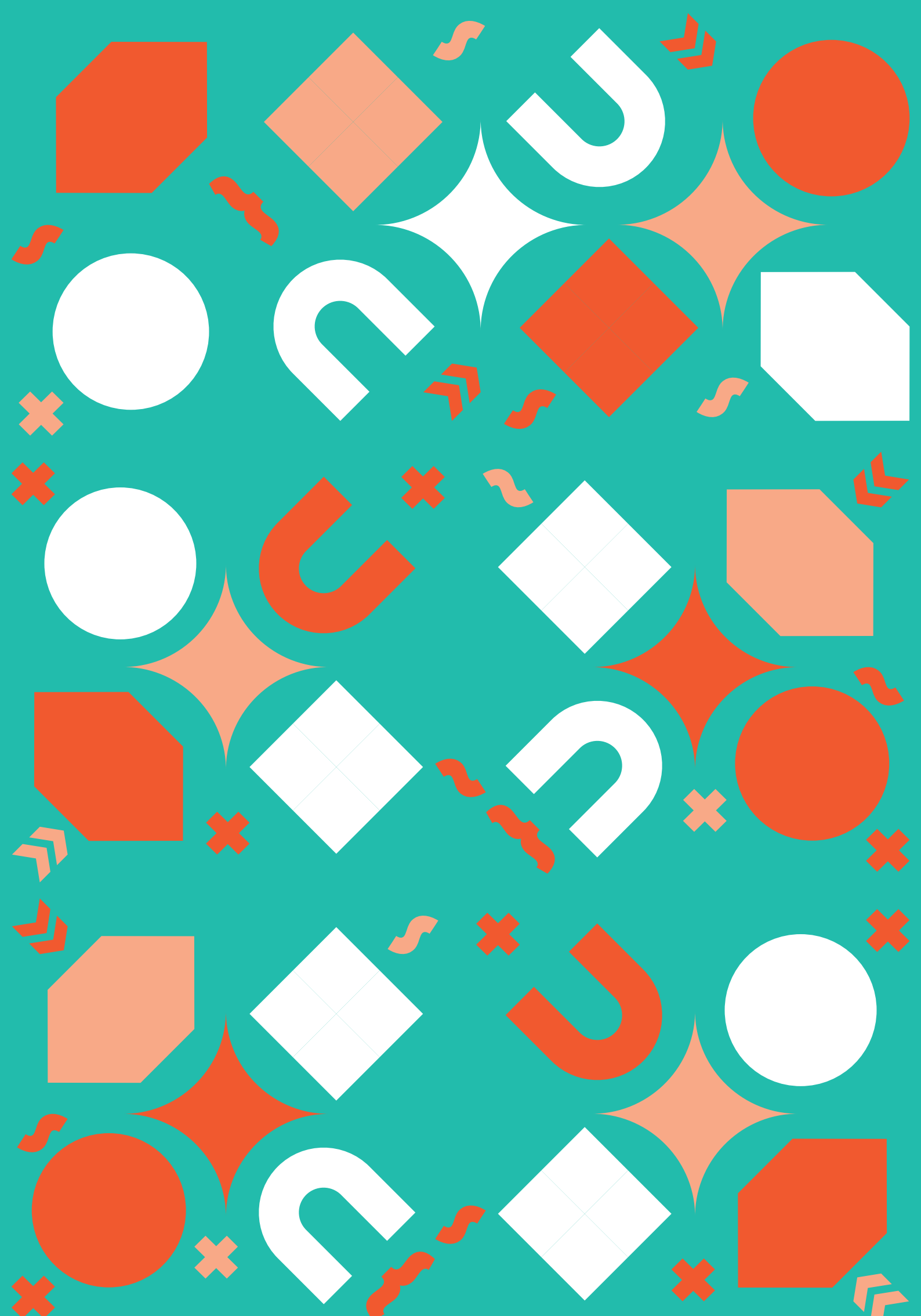
ФОРМУЛА СЕЕН

$S + E + E = ?$ **49**

Чому важливо, щоб батьківство
практикувало СЕЕН разом із дітьми? **53**

І ще кілька слів... **55**

ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА



ЯК УСЕ ПОЧИНАЛОСЯ...

✦ Замість вступу

Давним-давно, а може ще й давніше, у країні Допотопії жила собі звичайна родина динозаврів: Татозавр, Мамозавриха, Синозаврик і Дочкозавринка, і прізвище мали цілком динозавряче – Лускаті.

Жили Лускаті загалом добре. Менші навчалися динозаврячих премудростей, старші – дбали про менших і одне про одного та не бідували. Ба більше – жили вони не те що добре, а навіть щасливо – саме так, як зазвичай герої живуть не на початку, а наприкінці казок: милувалися квітами, збирали суниці, слухали солов'їв... Гаразд, може тоді й не було ані квітів, ані суниць, ані солов'їв, але точно було щось красиве й скороминуще, щось рум'яне й запашне і щось співоче – от усьому цьому Лускаті вміли радіти як ніхто. Зазвичай...

Але бувало й інакше. Часом Лускаті бували самі на себе не схожі. Особливо, коли щось ішло геть не так, як бажалося. Адже і в Допотопії не бракувало негараздів: то посуха, то пожежа, то землетрус, то рахунок за гейзер у поштовій скрині...

Іноді бувало, хтось із Лускатих напнеться, як велетенський індик, вкриється загрозливими пасмугами й плямами, і звідусіль стирчать колючки. Такий стан Лускаті називали просто – «Ух!».

Бувало й навпаки. Часом хтось із лускатих зовсім малів, скулившись, наче равлик. Тіло втрачало всі барви, тьмяніло, ставало холодне й мляве. Здавалося, ніякий то не могутній динозавр, а непомітна сіра каменючка. Цей стан Лускаті називали інакше – «Ех!»

І не було на те ради. Адже бувають на світі чудові погодні дні, а буває, що вдарить блискавка чи зморить спека. Отак і в мікрокосмі (а мікрокосмом динозаври називали свій внутрішній світ) бувають і «ухи», і «ехи», а через це бувають і вчинки або слова, про які згодом шкодуеш...

Так Лускаті й дожили свого віку зі своїми «ухами» й «ехами». І ніяка сила у світі не могла зробити їх іще щасливішими... На жаль.

Було це все мільйони років тому. Тепер уже нема ані Лускатих, ані Допотопії, але лишилися посухи, пожежі, землетруси й рахунки в поштовій скрині, а разом із ними лишилися «ухи» й «ехи», а також нерозважливі вчинки та необачно кинуті слова...

Добре, що зараз є можливість, якої не знали Лускаті. Ми можемо навчитися приборкувати небажані стани, уникати небажаних вчинків і слів, що могли б затьмарити найсонячніші миті в житті родини. Готові? Тоді ця книжка – для Вас.

Вашою супутницею в роботі з книжкою буде авторка запропонованих практик, директорка Інституту травмостійкості (США) Елейн Міллер-Керес. Ви маєте нагоду практикувати цікаві техніки, користуючись коментарями пані Елейн, які вона дала в процесі інтерв'ю-роз'яснення до створеної нею Моделі стійкості спільнот. Напевно після прочитаного у Вас виникло запитання: як узагалі народилася ідея створення цієї

книжки? Тому відкриємо завісу в недалеке минуле, коли стало зрозуміло, що такий посібник – радше життєва необхідність, ніж данина сучасній освіті й суспільству.

Коли лише стартувала реформа освіти та впровадження НУШ команда EdCamp Ukraine, яка стояла у витоків реформування, відзначила, що шкільне навчання мало охоплює розвиток емоційного інтелекту у дітей. І тоді білі ворони на чолі з Олександром Елькіним, Оленою Масалітіною та Олегом Марущенком взялися до справи й організували апробацію програми Соціально-етичного та емоційного навчання. Після цього команда EdCamp Ukraine почала отримувати безліч позитивних відгуків від педагогів,



Що надихнуло Вас на створення розробок? Події? Досвід? Людина?



<http://surl.li/kqsmt>

Надихнули мене насамперед люди. Брендан Озава де Сільва, один із розробників програми СЕЕН, став викладачем Моделі стійкості спільнот. Щойно він почав займатися соціально-емоційним та етичним навчанням, він зателефонував мені й сказав: «Елейн, тут працюють над чудовою навчальною програмою, але вони не беруть до уваги тіло! Чи не могли б Ви приїхати до Університету Еморі й поговорити з нами про свою роботу? Я хотів би, щоб це було включено до навчальної програми.» Тож я почала брати участь у цьому проєкті. Це було насправді великою честю. Отже, після обговорення було ухвалене рішення включити до навчальної програми другий розділ – Модель стійкості спільнот. Судячи з того, що я чую і що я дізналася від людей зі всього світу, цей розділ дуже популярний. Адже якщо ми не можемо потрапити у свою зону стійкості, важко бути емпатійними, правда? Продовження читайте за покликанням у доповненні № 1).

які були задіяні в проєкті й впроваджували програму у своїх школах.

Вони зазначили, що уроки СЕЕН зменшили цькування в класі та виховують повагу дітей одне до одного. Учнівство відчуває інтерес до цих уроків, називаючи їх «уроками доброти». Також відмічено, що навички, які учасники/-ці отримали завдяки програмі СЕЕН, допомагають їм бути більш стійкими та ефективніше впоратися зі стресом. Це дозволяє краще почуватися та діяти, зокрема, під час воєнного стану та зберігати психологічний баланс.

Це було реальним доказом того, що програма дійсно має чудовий вплив на учасниць/-ків освітнього процесу. І стало зрозуміло, що це прекрасний інструмент для вчительства й учнівства, але не врахували ще одну невід’ємну ланку цього процесу – батьківство. Але програма СЕЕН містить чудовий практичний розділ «Модель стійкості спільнот», який по суті є збіркою вправ із налагодження емоційного зв’язку між дітьми і їхніми батьками та особами, які їх замінюють, що є дуже помічним з огляду на цінності та підходи НУШ.

У жовтні 2019 року розпочалося пілотування програми СЕЕН у рамках експерименту всеукраїнського рівня, що реалізують відповідно до вимог Інституту модернізації змісту освіти МОН України у 26 школах із 23 областей України. Пілотування СЕЕН в Україні здійснює громадська організація «ЕдКемп Україна» за підтримки Громадської служби миру – GIZ Україна (GIZ Civil Peace Service Ukraine). За цей час, зокрема, розроблено модельні навчальні програми з СЕЕН для 1–2, 3–4, 5–6 та 7–9 класів закладів загальної середньої освіти, які отримали гриф МОН України «Схвалено для використання в освітньому процесі».

Сподіваємося, що оскільки родинна підтримка для людини є основою емоційної стабільності, адаптації до змін і успішної взаємодії з соціумом, посібник стане настільною книгою для багатьох сімей і допоможе зробити домівку для дитини ще більш затишним і безпечним місцем (а під час війни це особливо важливо), де її завжди зрозуміють і підтримають.

✦ Як користуватися цією книжкою

Ви розгорнули книжку й опинилися перед проблемою: як із нею працювати? Є два способи, а який із них обрати – справа за Вами.

Перший спосіб – класичний: спочатку теорія, і тільки потім – практика, яка допомагає краще зрозуміти теорію. Можливо, ця тема для Вас нова й спочатку важко зрозуміти, про що йдеться та як це допоможе Вам і дитині. Тому для поціновувачів класичного підходу радимо розпочати зі сторінки (50). Там Ви ознайомитеся з теоретичною частиною, а вже потім поверніться до початку й практикуйтеся.

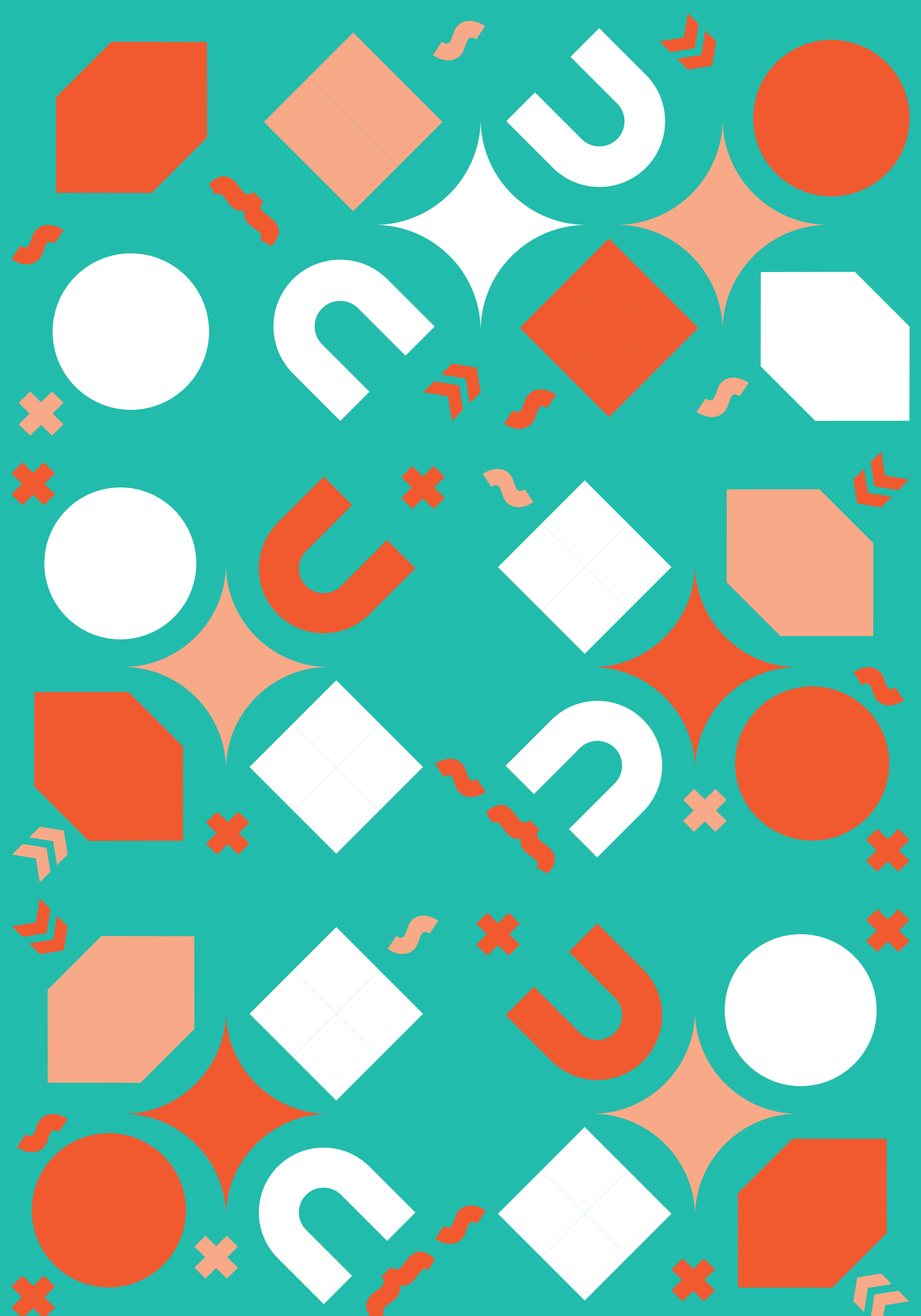
Другий спосіб – дещо новаторський, але, говорячи про емоції і соціалізацію, він доречніший. Кожна техніка має невеличкий опис, який розповість про її особливості й користь. Обравши цей спосіб, Ви спочатку практикуєтеся з дитиною та зрозумієте, який результат дає запропонований набір технік і вправ. А вже потім, знаючи реальну цінність описаних практик, Ви матимете змогу ознайомитися з історією їх виникнення, творцями й теоретичним підґрунтям.

Щоб усвідомити всю глибину запропонованих практик, радимо йти послідовно від першого розділу до останнього. У процесі активної співпраці з авторкою Моделі стійкості спільнот Елейн Міллер-Керес було здійснено переклад її розробок й інтерпретовано їх для українських сімей. Пані Елейн дала розширені коментарі про свої розробки, щоб краще зрозуміти як їх застосовувати в різних ситуаціях.

Так Ви здолаєте шлях від практики й набуття власного досвіду до теорії. Зручний формат посібника – у формі щоденника батьківських спостережень – допоможе здійснювати рефлексію після кожної опрацьованої вправи.

Звісно, їх можна ігнорувати, вважаючи риторичними або такими, що далекі від Вас, та все ж, зустрівши їх, спробуйте задуматися, осмислити, дати відповіді, і тільки потім продовжити читання. У такий спосіб можна краще зрозуміти свій емоційний світ для того, щоб стати успішним тьютором або успішною тьюторкою для своєї дитини на шляху до кращої соціалізації та благополуччя.





ПОЧИНАЄМО З ПРАКТИКИ

✦ Ваше «суничне місце»

Щороку, починаючи з 2012-го, у межах ініціативи ООН формується «Всесвітній звіт щастя» (World Happiness Report). Складаючи його, враховують низку чинників, як економічних, так і соціальних. Швеція впродовж останніх кількох років входить до ТОП-10 країн цього рейтингу. Що ж допомагає цій невеличкій країні бути однією з найщасливіших країн світу? Напевно – це щасливі й урівноважені люди.

У шведів існує ціла низка цікавих традицій. Наприклад, поняття smultronstalle (смулятронстелле), яке дослівно перекладається як «суничне місце». Це місце сили: знайома з дитинства лава чи відокремлений куточок в парку, дачний будинок або улюблений район у місті.

У всіх має бути таке суничне місце, де він або вона можуть побути наодинці із собою, відновити ресурси, відпочити від рутини й справ.

Також від шведів часто можна почути слово «Мюс». Це і особливе місце, і будь-яка діяльність, яка проходить у затишку. У Швеції кажуть, наприклад, «влаштувати собі п'ятничний Мюс» – тобто провести вечір п'ятниці в домашній обстановці й обов'язково із запаленими свічками. Віддзеркалення ось цих шведських особливостей наявні в побуті будь-якого народу, і в нашому житті також, варто лише згадати.

А існують вони для того, щоб люди могли відновити особисті ресурси, швидше й легше подолати стрес і повернутися до стану рівноваги. Далі Ви знайдете корисності, які допоможуть навчитися зчитувати свої емоції та прищепити це вміння дитині для її соціального та емоційного добробуту.

Програма сімейної стійкості – це набір навичок, які допомагають зі стану засмученості чи стресу повернутися до стану спокою, рівноваги, комфорту. Ця програма допоможе визначити, де перебуваєте Ви й дитина – у зоні збудженості, пригніченості чи зоні «усе гаразд», – і озброїть набором навичок, які сприятимуть відновленню відчуття врівноваженості й добробуту в тілі й розумі.

Уміння зчитувати сигнали тіла під час перебування в різних зонах допоможе зрозуміти, як по-різному люди реагують на стресові ситуації. Ще важливіше, воно навчить Вас інакше й здоровіше реагувати на стрес. Спершу освоїте навички турботи про себе, потім – зможете передати їх своїй дитині.



✦ Знайомство із зонами

Уявіть, що вашій родині скоро доведеться переїздити, і треба підготувати до цього дитину. Потрібно зробити це так, щоб вона не почувала себе стурбованою і не увійшла в стресовий стан через зміну закладу освіти, звичного оточення й друзів. Щоб розуміти, як побудувати розмову з дитиною, насамперед потрібно знати, як працює тіло й розум під час стресу або коли все гаразд. Наприклад, як автомобіль має педаль газу, щоб рухатися вперед, і гальма, щоб зупинитися, так і тіло уміє готуватися як до активності, так і до відпочинку. Кожна людина має свою зону стійкості або зону «все гаразд» (див. схему 1). У одних ці зони ширші, в інших – вузьчі. Коли людина голодна, втомлена чи ображена, її зони можуть скорочуватися в розмірах. Це нормально. І в усіх на планеті є те, що «викидає» їх із зони стійкості. Це речі, які стаються надто швидко або видаються страшними, нечесними чи образливими. Наприклад, сварки з друзями, війна, пандемія тощо.

Коли Ви потрапляєте в зону пригніченості або збудженості, це не означає, що

щось не так. Це нормальна реакція тіла, коли стається щось складне, страшне або небезпечне. Але люди часто залишаються в зонах пригніченості чи збудженості надовго, тоді це може стати проблемою.

Коли Ваша дитина готується діяти – бігти дистанцію, писати контрольну чи складати ЗНО, – може бути, що вона підніметься із зони «все гаразд» у зону збудженості. Коли вона відпочиває, читає книжку чи бавиться з домашнім улюбленцем, то може відчути, що тіло повертається до зони стійкості. Коли Вас або дитину спіткає невдача, то на зміну зоні стійкості може прийти зона пригніченості. Усі люди рухаються зонами вгору і вниз – діти, батьки та особи, які їх замінюють, бабусі й дідуся, друзі, педагоги. Усім корисно розуміти, де вони перебувають у цей момент, адже найкращі рішення приймаються із зони стійкості (зони «все гаразд»). Далі Ви побачите практики, які допомагають виходити із зон збудженості чи пригніченості, коли Вас туди «закидає».

СХЕМА 1

ЗНАЙОМСТВО ІЗ ЗОНАМИ

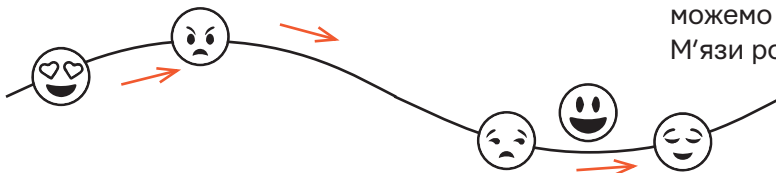
Зона збудженості



Зона збудженості: виходимо із себе

Сердимось, кажемо прикрі слова або кричимо на інших і можемо їх образити. При цьому м'язи напружені, дихання поверхневе, серце б'ється швидше.

Зона «все гаразд» / стійкості



Зона «все гаразд»: відчуваємо, що можемо дати собі раду з життям

Проявляємо свої найкращі якості й навіть, якщо емоції змінюються, можемо з ними впоратися. М'язи розслаблені, дихання глибоке.

Зона пригніченості



Зона пригніченості: відчуваємося пригнічено, депресивно, втомлено

Хочемо, щоб нам дали спокій. Відчуваємо сонливість, виснаженість, апатію.


(c) Trauma Resource Institute

Рисунок адаптовано з оригінального рисунка Пітера Левіна/Heller, оригінальний дизайн слайду – Джіні Еверетт

ПРАКТИКУМ


ВПРАВА «ПОЗА ЗОНОЮ СТІЙКОСТІ»

Навіщо це робити?



Вправа допоможе дитині навчитися аналізувати емоції та розрізняти, у якій зоні вона перебуває в ту чи ту мить, а Вас – розуміти, які чинники розхитують дитину й викидають її із зони «все гаразд».

Що потрібно робити?



Розкажіть дитині про зони та їхні характерні ознаки. Попросіть дитину пригадати приклади ситуацій, коли її викидало із зони стійкості, тобто вона відчувала себе пригніченою, збудженою або роздратованою.


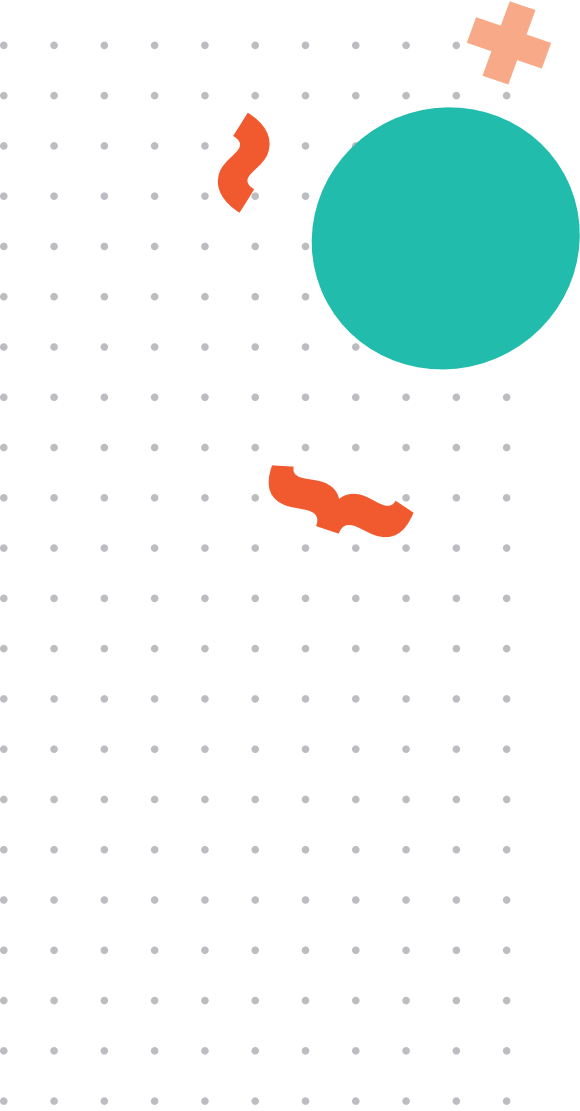
Батьківський моніторинг

» Як були налаштовані Ви й дитина перед проходженням вправи?

» Які самовідчуття, емоції Ви й дитина відчували під час проходження вправи?

» Чи вдалося Вам досягти мети вправи (мету можна знайти в пункті «Навіщо це робити?»)?

Оцініть, наскільки Вам сподобалася ця вправа за шкалою від 1 до 5, де 1 – зовсім не сподобалась, а 5 – дуже сподобалась.

ВПРАВА «У ЯКІЙ ЗОНІ Я СЬОГОДНІ?»



Навіщо це робити?

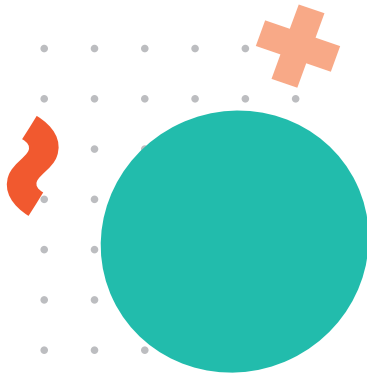
Вправа допоможе Вам і дитині навчитися аналізувати вплив оточення на емоційний стан й описувати словесно тілесні відчуття.



Що потрібно робити?

Розкажіть дитині, як пройшов Ваш день. Подумайте, у яких зонах Ви перебували сьогодні. Попросіть дитину розповісти про її день. Нехай вона спробує описати, у яких зонах вона перебувала протягом дня. Намалюйте свій графік зон за допомогою відповідних емоджі, а дитина нехай намалює свій (див. додаток 1).

Порівняйте графіки та обговоріть: як змінювалися зони протягом дня; що на це впливало; які почуття, думки й тілесні відчуття супроводжували Вас і Вашу дитину в кожній зоні?



[Батьківський моніторинг]

» Як були налаштовані Ви й дитина перед проходженням вправи?

» Які самовідчуття, емоції Ви й дитина відчували під час проходження вправи?

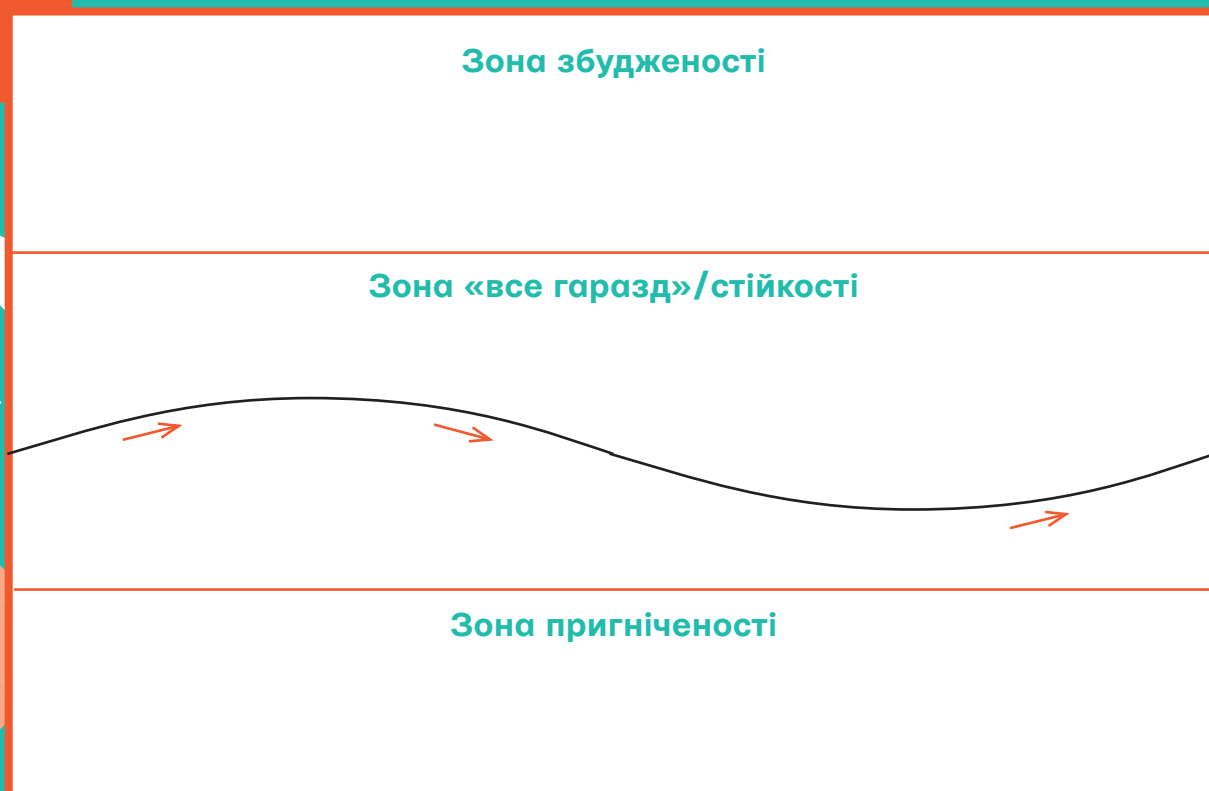
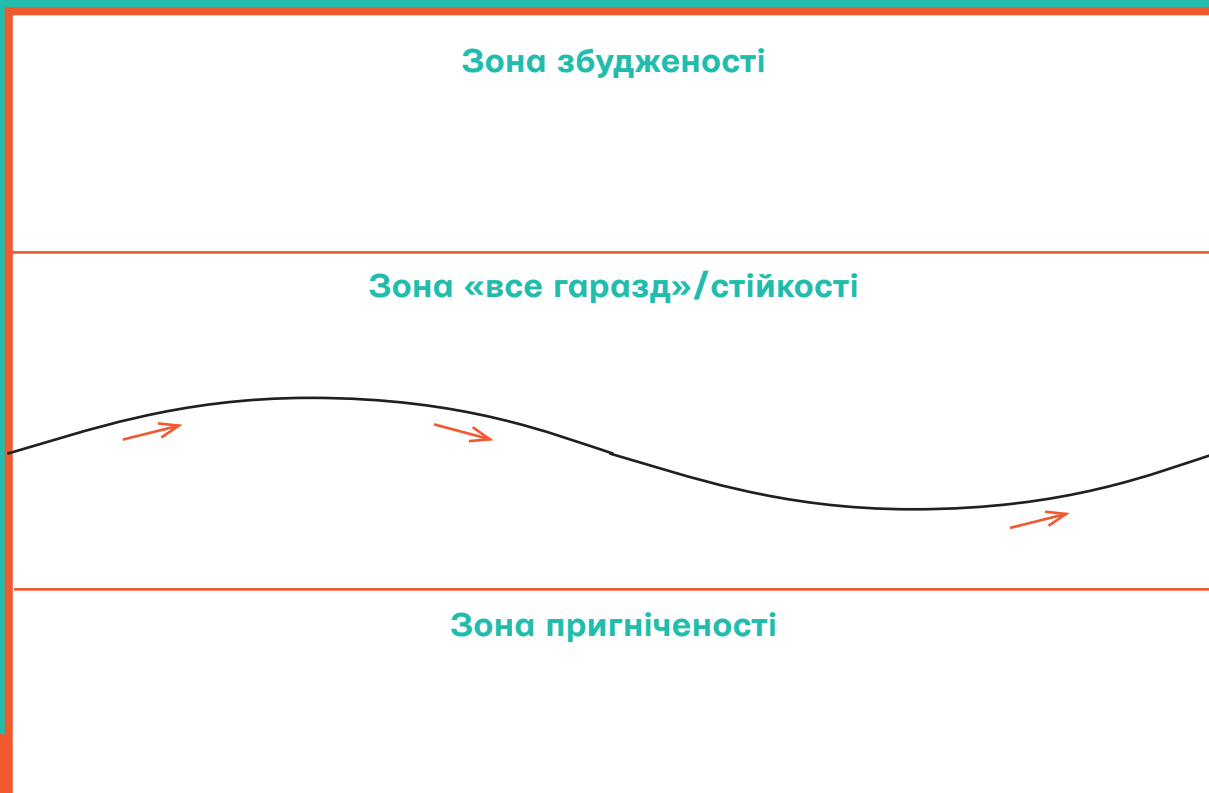
» Чи вдалося Вам досягти мети вправи (мету можна знайти в пункті «Навіщо це робити?»)?

Оцініть, наскільки Вам сподобалася ця вправа за шкалою від 1 до 5, де 1 – зовсім не сподобалась, а 5 – дуже сподобалась.





ГРАФІК ЗМІНИ МОЇХ ЗОН



✦ Ресурси й зчитування сигналів тіла

У Японії ще в III столітті виникла традиція милуватися квітучими деревами – «ханамі». Спочатку японці милувалися цвітінням сливи, а в IX столітті її місце посіла сакура. Складно уявити, що в одній із найтехнологічніших країн світу ділове життя на кілька днів призупиняється й перетікає в парки. Люди приходять туди, щоб насолодитися виглядом квітучих дерев. Цвітіння сакури триває від 5 до 10 днів. Японці порівнюють такий короткий, але прекрасний період із швидкоплинністю людського життя й закликають всіх насолоджуватися кожним його днем.

Ось це цвітіння сакури – приклад ресурсу. Саме образ квітучого дерева допомагає японцям відновити внутрішню рівновагу й протягом року, подумки повертаючись до

нього, долати стресові ситуації і досягати стану рівноваги.

Природні ресурси – це ті складники довкілля, як-от повітря, вода, сонячне проміння, які допомагають людям добре жити. Але в житті підтримують не тільки природні, а й інші особисті ресурси, які має кожен/-на (див. схема 2). Вони існують для того, щоб люди «жили добре» і поверталися в зону «все гаразд».

Головна ознака особистого ресурсу – коли Ви думаєте про нього (або бачите, тримаєте чи дієте), почуваетесь спокійно, мирно або радісно. Навчіться зосереджувати увагу на приємних або нейтральних самовідчуттях, які переживаєте, думаючи про свій ресурс, тоді з легкістю зможете повертатися в зону «все гаразд».



Чи потрібно розповідати дитині, що виконання вправ є навчанням? Який краще вибрати час для цих занять?

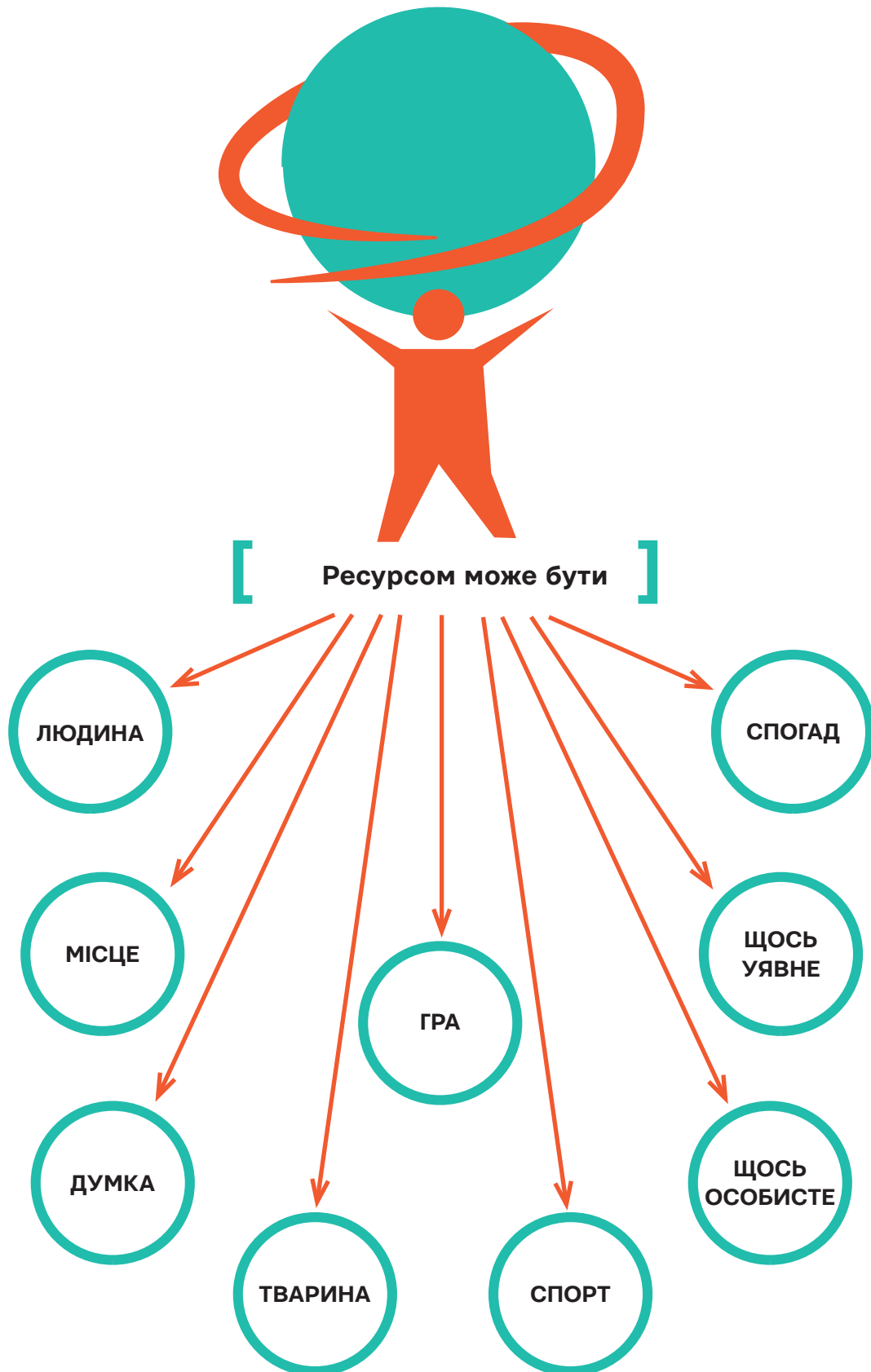


<http://surl.li/kqsmz>

Розповідати можна в будь-який спосіб. Маленьким дітям можна казати: «Намалюймо кілька малюнків разом. Що тебе радує? Що ти любиш робити з мамою (татом, іншою близькою людиною)?» Тобто спершу може бути будь-яка розмова чи запитання, а потім малювання. Зі старшими дітьми це може бути культивування ресурсів, що допомагають почуватися краще серцем і фокусуватися на тілі. Отже, Ви можете зробити це як завгодно. Вибір часу залежить від віку дитини, але Ви можете навчити цих навичок дітей, лише коли вони перебувають у зоні стійкості, коли вони не в істеричі й не замкнені в собі. Ви можете сказати: «Це деякі навички, якими ми можемо скористатися, їх іноді використовують вчителі/-льки. І ти можеш використовувати їх, якщо по-справжньому сердишся або тобі стало дуже сумно». Поки діти в зоні стійкості, Ви ніби створюєте в їхній нервовій системі програму, шаблон, до якого вони зможуть звертатися, опинившись у високій чи низькій зоні. Продовження читайте за покликанням у доповненні № 2).

СХЕМА 3

РЕСУРСИ ЛЮДИНИ



ПРАКТИКУМ

ВПРАВА «РЕСУРС АБО СИМВОЛ РЕСУРСУ»

Навіщо це робити?

Коли дитина переживатиме тривожну мить, то зможе подумки повертатися до свого природного ресурсу, який виокремила завдяки вправі, і тим самим швидше заспокоїтися, прийти до зони стійкості.

Що потрібно робити?

Якщо дитині 4–9 років

- Сядьте з дитиною і разом намалюйте особисті ресурси. Спробуйте зобразити кольори, види, запахи, звуки й текстури свого ресурсу.
- Після визначення одного ресурсу, корисно поглибити досвід його переживання. Наприклад, якщо дитина малює домашнього улюбленця, запитайте її:
 - Що ти найбільше любиш із ним робити?
 - Яка поведінка його здається тобі найкумеднішою?
 - Що тобі найбільше подобається, коли ви разом?
- Коли дитина поділилася відповідями про свій ресурс, попросіть її звернути увагу на те, що відбувається в неї всередині.
- Починайте закріплювати навичку звертання уваги на сигнали тіла. Запитайте:
 - Чи помічаєш ти, що (не) усміхаєшся?
 - Чи відчуваєш ти щось у тілі, що здається тобі приємним або нейтральним?
 - Які емоції ти відчуваєш?

Якщо дитині 10–16 років

- Ресурси дітей цієї вікової категорії часто зберігаються на їхніх комп'ютерах чи смартфонах. Тому запропонуйте дитині показати якийсь із її ресурсів.
- Коли дитина продемонструє свій ресурс, поглибіть це переживання і запропонуйте дитині звернути увагу на будь-які приємні або нейтральні відчуття в тілі. Запитайте:
 - Які емоції ти відчуваєш?
 - Що ти помічаєш щодо своєї температури, серцебиття, м'язів, дихання?
 - Чи відчуваєш ти щось у тілі, що здається тобі приємним або нейтральним?

Батьківський моніторинг

» Як були налаштовані Ви й дитина перед проходженням вправи?

» Які самовідчуття, емоції Ви й дитина відчували під час проходження вправи?

» Чи вдалося Вам досягти мети вправи (мету можна знайти в пункті «Навіщо це робити?»)?

Оцініть, наскільки Вам сподобалася ця вправа за шкалою від 1 до 5, де 1 – зовсім не сподобалась, а 5 – дуже сподобалась.



ВПРАВА «5 ПАЛЬЦІВ»



Навіщо це робити?

Практика навчить дитину бути в контактi із собою і дасть чудову можливість внутрішньої самопідтримки, а вам допоможе краще зрозуміти емоційну сферу дитини.



Що потрібно робити?

1. Попросіть дитину обвести свою долоньку й заповнити її, керуючись лише власним самопочуттям. Зверніть увагу на те, що кожен палець має своє значення:

- ⚡ великий – що дитина робить для хорошо-го фізичного самопочуття;
- ⚡ вказівний – що нового дитина дізналася за певний проміжок часу (день, тиждень тощо) й на чому зосередилася;
- ⚡ середній – які емоції дитина відчуває в цю мить;
- ⚡ безіменний – хто допомагав дитині краще себе почувати в цей проміжок часу;
- ⚡ мізинець – про що дитина мріє та що зби-ла за цей проміжок часу, щоб наблизитись до мрії.

2. У центрі долоні дитині потрібно написа-ти природний ресурс, який допомагав їй протягом цього проміжку часу залишатися в зоні стійкості або повертатися до неї.

3. Обговоріть кожний із написів на долонці. Запитайте, які емоції і тілесні відчуття були в дитини під час виконання вправи.



[Батьківський моніторинг]

» Як були налаштовані Ви й дитина перед проходженням вправи?

» Які самовідчуття, емоції Ви й дитина відчували під час проходження вправи?

» Чи вдалося Вам досягти мети вправ (мету можна знайти в пункті «Навіщо це робити?»)?

Оцініть, наскільки Вам сподобалася ця вправа за шкалою від 1 до 5, де 1 – зовсім не сподобалась, а 5 – дуже сподобалась.



✦ Учимся зчитувати сигнали свого тіла

Не секрет, що більшість людей їдять, не відчуваючи справжнього голоду. Психологи стверджують, що їжа допомагає притупити негативні емоції, подолати стрес, згладити депресію, але під час цього процесу виробляється стійкий і досить небажаний умовний рефлекс. Поступово їжа заради їжі стає нормою та перетворюється на стиль життя, а культура харчування перестає бути культурою. Водночас мало хто усвідомлює, що щодня з'їдає величезну кількість їжі лише через невміння зчитувати сигнали свого тіла.

Зчитування – це вміння помічати, що відбувається усередині тіла. Це розуміння сигналів вашого тіла, розуміння того, що Ви відчуваєте органами чуття. Зчитування можна проводити весело, як-от їсти фрукти, або серйозніше – звернути увагу на те, що відбувається у Вашому тілі, коли ви почуваєтеся щасливо, радісно, сумно або сердито. Зчитування самовідчуттів допомагають зрозуміти, у якій зоні Ви перебуваєте: збудженості, пригніченості чи «все гаразд».

Ви вже вмієте зчитувати свій голод. Помічаєте особливе відчуття в шлунку, а може навіть бурчання, що долинає з нього. Також Ви зважаєте на особливий сигнал у своєму сечовому міхурі, коли вам потрібно в туалет. Коли Ви зчитуєте ці відчуття, то дізнаєтеся, що відбувається всередині Вашого тіла й можете приймати рішення про те, що робити, щоб підтримати себе або зберегти це відчуття.

Ви вже знаєте про зони й зчитування відчуттів, тепер важливо навчитися розрізняти, у якій із зон перебуваєте впродовж дня. У зоні «все гаразд» Ви маєте доступ до тієї частини мозку, яка допомагає мислити ясніше, і приймаєте найкращі рішення для себе. Але як знати – Ви зараз у зоні пригніченості, збудженості чи стійкості? Пропонуємо пройти невеличкий тест (див. додаток 2), який допоможе Вам і вашій дитині визначити зону перебування. Ключі до тесту: більше відповідей А – зона збудженості; більше відповідей Б – зона стійкості/«все гаразд»; більше відповідей В – зона пригніченості. Однакова кількість відповідей різних варіантів – на межі двох зон.



Чи є певна послідовність вправ, якої треба дотримувати, чи їх можна робити в різній послідовності?



<http://surl.li/kqsnn>

Усі діти різні, й ситуації бувають теж неоднакові, тому діяти потрібно ситуативно й адаптивно. Якщо дитина каже мені, що вона любить свої іграшки, розповідає про свого ведмедика, малює його зображення, то я можу запитати у неї: «Коли ти думаєш про ведмедика, що відбувається з животиком, що відбувається з м'язами?». Я це роблю, щоб допомогти дитині навчитися розуміти й читати свою нервову систему. Іноді – коли дитина турбується, іде до кабінету медсестри. Наприклад, коли їй здається, що болить живіт. А таке відчуття може виникнути через те, що хтось сказав їй щось прикре чи образливе. Тож потрібно допомогти дітям розрізняти відчуття у своєму тілі. Тому я б розпочала з ресурсів і відстеження почуттів і відчуттів, тому що це легко. Продовження читайте за покликанням у доповненні № 3).

ШВИДКИЙ ТЕСТ НА ВИЗНАЧЕННЯ ЗОНИ

1. Що Ви зараз відчуваєте?

- А лють, роздратування
- Б щастя, спокій, упевненість у собі
- В пригніченість, утому

2. Яке з поданих тверджень найкраще описує Ваші думки в цю мить?

- А я не можу мислити
- Б почуваюся нормально
- В я ні на що не здатен/-на

3. Які відчуття описують Ваш фізичний стан?

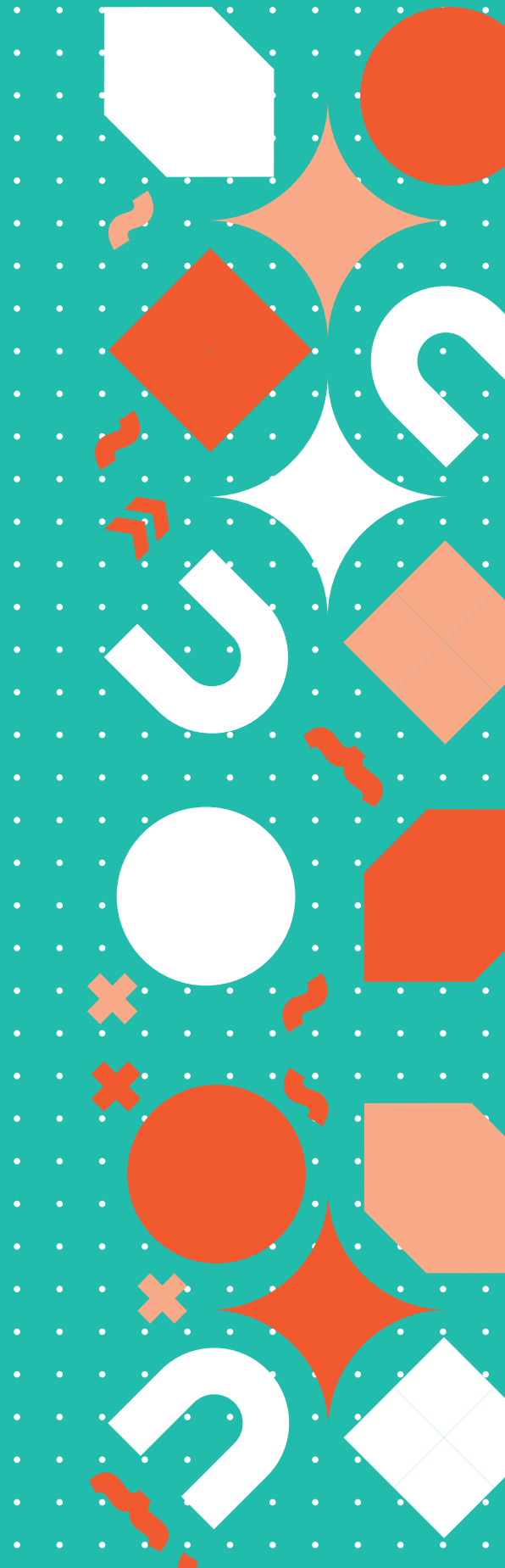
- А напружені м'язи, пришвидшені дихання й серцебиття, жар у тілі
- Б глибоке дихання, розслаблені м'язи, повільніше серцебиття
- В оніміння, нічого не відчуваю

4. Який із варіантів найкраще описує Вас зараз?

- А я розлючений/-на настільки, що можу образити когось і накричати
- Б зараз я проявляю свої найкращі якості, навіть якщо емоції зміняться, я з ними впораюсь
- В просто залиште мене в спокої

Я зараз перебуваю в зоні

Мої відчуття в цей момент



ПРАКТИКУМ

ВПРАВА «ЗЧИТУЄМО ЇЖУ»



Навіщо це робити?

Вправа сприяє формуванню вміння зчитувати сигнали свого тіла під час споживання їжі, тим самим розвиває культуру харчування і вміння відчувати, які тілесні відчуття й емоції викликає та чи та їжа.



Матеріали:

кілька цукерок або шматочків фруктів.



Що потрібно робити?

1. Роздайте собі й дитині по цукерці або шматочку фрукта.
2. Візьміть цукерку або шматок фрукта в руки. Зверніть увагу на поверхню, яка вона: гладенька, шершава, подряпана, м'яка? Опишіть одне одному відчуття, які виникають на рівні тіла, коли Ви тримаєте цукерку або фрукт у руках.
3. Що Ви відчуваєте усередині чи як уявляєте себе всередині, коли дивитесь на цукерку або фрукт? Опишіть разом із дитиною.
4. Тепер, якщо можете, понюхайте свій шматок. Який він на запах: кислий, солодкий, ароматний? Опишіть одне одному запах.
5. А тепер те, на що всі так чекали (якщо хочете, звісно): відкусіть цукерку або шматок фрукта. Які вони на смак: соковиті, смачні, солодкі, кислі? Що відбувається у вас усередині? Опишіть ці відчуття одне одному.

Батьківський моніторинг

» Як були налаштовані Ви й дитина перед проходженням вправи?

» Які самовідчуття, емоції Ви й дитина відчували під час проходження вправи?

» Чи вдалося Вам досягти мети вправи (мету можна знайти в пункті «Навіщо це робити?»)?

Оцініть, наскільки Вам сподобалася ця вправа за шкалою від 1 до 5, де 1 – зовсім не сподобалась, а 5 – дуже сподобалась.



ВПРАВА «ПРОГУЛЯНКА З ВІДЧУТТЯМИ»



Навіщо це робити?

Вправа сприяє формуванню вміння зчитувати сигнали свого тіла під час взаємодії з різними предметами, тобто вміння відчувати, які тілесні відчуття й емоції викликає навколишній світ.



Що потрібно робити?

1. Для початку складіть разом із дитиною список слів, які позначають різні самовідчуття. Наприклад, ви йдете їсти морозиво. А морозиво може бути солодким, кислим, холодним тощо.
2. Пройдіться своїм домом чи квартирою і робіть зупинки біля різних предметів. По черзі опишіть, що Ви відчуваєте, використовуючи слова зі свого списку.
3. У процесі прогулянки додавайте до списку нові слова на позначення відчуттів.
4. Спробуйте усвідомити, які відчуття маєте всередині, опишіть ці відчуття відповідними словами. Наприклад, якщо Ви розрізаєте й куштуєте лимон, то він солодкий, кислий, соковитий, липкий... Це приємно, неприємно чи нейтрально? Коли торкаєтеся прохолодної плитки у ванній, вона гладка, ребриста, шершава, холодна? Це приємно, неприємно чи нейтрально?
5. Якщо важко скласти список слів на позначення чуттів, нижче є список ідей, яким можна скористатися далі (див. додаток 3 на ст. 22).

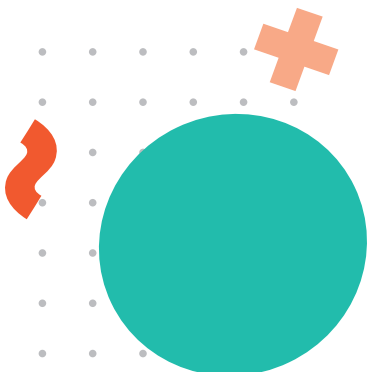
[Батьківський моніторинг]

» Як були налаштовані Ви й дитина перед проходженням вправи?

» Які самовідчуття, емоції Ви й дитина відчували під час проходження вправи?

» Чи вдалося Вам досягти мети вправи (мету можна знайти в пункті «Навіщо це робити?»)?

Оцініть, наскільки Вам сподобалася ця вправа за шкалою від 1 до 5, де 1 – зовсім не сподобалась, а 5 – дуже сподобалась.



СПИСОК СЛІВ НА ПОЗНАЧЕННЯ ЧУТТІВ*

- | | | |
|--------------------|------------------|-------------------|
| ♦ солодкий | ♦ затиснутий | ♦ почервонілий |
| ♦ плаский | ♦ кислий | ♦ хиткий |
| ♦ просторий | ♦ гарячий | ♦ плавний |
| ♦ чуттєвий | ♦ важкий | ♦ бульбашковий |
| ♦ свіжий | ♦ пітний | ♦ крихкий |
| ♦ рідкий | ♦ дерев'яний | ♦ розширений |
| ♦ нейтральний | ♦ трепетний | ♦ спокійний |
| ♦ колючий | ♦ терпкий | ♦ горбистий |
| ♦ порожнистий | ♦ тісний | ♦ сяючий |
| ♦ запаморочливий | ♦ дрижачий | ♦ порожній |
| ♦ розхлябаний | ♦ густий | ♦ гострий (форма) |
| ♦ теплий | ♦ палючий | ♦ прохолодний |
| ♦ літеплий | ♦ гарячий | ♦ опуклий |
| ♦ кудлатий | ♦ бездиханний | ♦ світлий |
| ♦ крижаний | ♦ гладенький | ♦ стиснутий |
| ♦ вузлуватий | ♦ гострий (смак) | ♦ деренчливий |
| ♦ замерзлий | ♦ посушливий | ♦ ошалілий |
| ♦ болючий | ♦ холодний | ♦ великий |
| ♦ неприємний | ♦ притуплений | ♦ гучний |
| ♦ побитий | ♦ смиканий | ♦ ніжний |
| ♦ м'який | ♦ тугий | ♦ тьмянний |
| ♦ наелектризований | ♦ прогірклий | ♦ напружений |
| ♦ сонливий | ♦ масивний | ♦ вільний |
| ♦ пульсуючий | ♦ відкритий | ♦ відокремлений |
| ♦ повний | ♦ середній | ♦ сверблячий |
| ♦ енергійний | ♦ повітряний | ♦ шершавий |
| ♦ круглий | ♦ грубий | ♦ болісний |
| ♦ малий | ♦ трикутний | |
| ♦ овальний | ♦ гіркий | |

*Список взято з Програми сімейної стійкості від Моделі стійкості спільнот Trauma Resource Institute (2019). Оновлено у квітні 2020 р.

✦ Заземлення – зосередженість на поточному моменті

Пам'ятаєте, на уроці фізики Ви вивчали заземлення? В електротехніці заземлення дає можливість захистити людину від негативного впливу струму – через зниження напруги до безпечного рівня. Також заземлення застосовується для використання землі як провідника струму. Фактично цим самим цілям (хоча й не тільки) служать ті способи заземлення людини, які описані далі.

Кожен і кожна з нас на своєму життєвому шляху час від часу стикається з конфліктними чи складними ситуаціями, які викидають із зони «все гаразд» у стресовий стан. Іноді вихід з рівноваги провокує наступні прикрі ситуації. Це призводить до перенапруження й нервових розладів, і, як результат, – до серйозніших проблем зі здоров'ям. У таких ситуаціях важливо помітити цей стан і врівноважити його.

Заземлення – це коли Ви помічаєте, як тіло тримається/спирається на підлогу чи будь-яку іншу поверхню, як-от стіна чи стілець. Також можна «заземлитися», зосередивши свою увагу на певному предметі. Заземлення допомагає бути присутніми

в поточному моменті й почуватися безпечно тілом, розумом і духом.

Можна заземлитися за допомогою рук, ніг чи всього тіла до стіни або підлоги. Коли сидите, стоїте чи спираєтеся на стіну, Ви можете скористатися навичкою зчитування й звертати увагу на приємні або нейтральні самовідчуття у тілі в цю мить. Коли проводите заземлення, Ви ніби «зависаєте» в поточному моменті й не думаєте про те, що сталося в минулому чи чекає майбутньому.

Психологічний стан людини впливає на її фізичний стан, на гармонійність спілкування й взаємодії з рідними та близькими людьми, з колегами та іншими. У неврівноваженої людини часто виникають страхи, тривожність, роздратованість, а потім – стрес. І ось тут на допомогу приходять практики заземлення, які навчають свідомо керувати своїм станом у будь-якій ситуації.

Опанувавши техніки заземлення й навчивши користуватися ними свою дитину, Ви зможете зберегти ваші здоров'я, психіку й поліпшити якість життя загалом.



Де техніка заземлення даватиме кращий результат – удома чи на природі? Чи мають члени родини промовляти інструкції і розповідати, яким деревом вони себе уявляють?

Я робила це надворі, в приміщенні, де завгодно, головне, щоб техніка давала позитивний результат тим, хто нею користується. І, звичайно, можна не казати, яким деревом Ви себе уявляєте, ідеться про запрошення, а не примус.

Часто дерева також можуть бути метафорами для життя. Отже, я думаю, що найголовніше пам'ятати запрошення: «Чи хочете Ви назвати нам своє дерево? Може, Ви хочете, зберегти це в таємниці?» Не секрет, що діти мають фантастичну уяву! Вони можуть придумати дерево, якого навіть не існує. Діти з особливими потребами, які пересуваються на візку, можуть уявити своє дерево, коріння якого йде від ніг. Навіть якщо не можуть цього відчутти.

ПРАКТИКУМ

ВПРАВА «ЗАЗЕМЛЯЄМОСЯ ЯК ДЕРЕВО»



Навіщо це робити?

Вправа знайомить членів родини з релаксаційною технікою, яку вони зможуть використовувати будь-де, щоб повернутися із зони пригніченості чи збудженості до зони стійкості, подолати стрес.



Що потрібно робити?

1. Запросіть сім'ю встати або сісти й уявити, що кожен і кожна – це дерево з корінням, яким вони міцно тримаються за землю.
2. Виконання вправи супроводжуйте неквапливим спокійним промовлянням тексту:

«Уявіть, що Ви – Ваше улюблене дерево. Уявіть це дерево. Яке воно? Це висока ялина чи сосна? Це вишня в цвіті? Це фруктове дерево із соковитими персиками? Чи це дерево, яке Ви придумали собі самі і яке ніхто, крім Вас, ніколи не бачив? Ви високе дерево чи приземисте? А стовбур у Вас товстий чи тонкий? Уявіть своє дерево і зверніть увагу на внутрішні відчуття, коли Ви перетворюєтеся на нього.

Уявіть, що Ваше тіло стає вашим улюбленим деревом. Зверніть увагу на те, де Вам хочеться тримати руки – у повітрі чи уздовж тіла. Зверніть увагу на стовбур свого дерева і як він приєднується до Ваших ступень. Зверніть увагу на те, як Ваші ступні торкаються землі. Можете уявити коріння свого дерева, яке виходить із ступень і йде в землю. Якщо хочете, можете повільно порухати руками в повітрі, доки Ваше коріння міцно тримає Вас на землі.

Зверніть увагу, як Ви відчуваєтеся всередині, коли стали своїм улюбленим деревом. Чи є у Вас усередині місця, де Ви відчуваєтеся сильними, щасливими, добрими?

Може, якісь інші відчуття, пов'язані з емоціями або мисленням? Зосередьте увагу на тій частині свого дерева, яка Вам подобається найбільше, і постежте за відчуттями».

3. Попросіть кожного й кожна з родини поділитися тим, на що вони найбільше звернули увагу, коли створювали своє дерево й зчитували свої відчуття, думки й емоції.

Батьківський моніторинг

» Як були налаштовані Ви й дитина перед проходженням вправи?

» Які самовідчуття, емоції Ви й дитина відчували під час проходження вправи?

» Чи вдалося Вам досягти мети вправ (мету можна знайти в пункті «Навіщо це робити?»)?

Оцініть, наскільки Вам сподобалася ця вправа за шкалою від 1 до 5, де 1 – зовсім не сподобалась, а 5 – дуже сподобалась.



ВПРАВА «ЗАЗЕМЛЕННЯ ДО СТИЛЬЦЯ АБО СТИНИ»



Навіщо це робити?

Ця вправа може допомогти в підготовці до сну. Якщо у Вас є мала дитина і Ви хочете допомогти їй заснути вдень, ця вправа теж може стати в пригоді.



Що потрібно робити?

1. Запропонуйте дитині вмотитися зручно, нехай вона не поспішає.
2. Зосередьте увагу дитини на тому, як її тіло опирається на ліжко (стілець, підлогу, стіну тощо), на приємних або нейтральних відчуттях.
3. Запитайте:
 - ⚡ Яка частина тіла найкраще відчуває опору?
 - ⚡ Що відбувається з твоїм диханням, серцебиттям, м'язами?
4. Поясніть дитині: якщо їй некомфортно, варто звернути увагу на ту частину тіла, яка почувається нейтрально або добре.
5. Якщо дитина ступнями торкається підлоги, зосередьте її увагу на цьому контакті. Нехай вона протягом кількох хвилин зосередиться на відчуттях у тілі, пов'язаних із наявністю опори.
6. Перед тим як завершити вправу, попросіть дитину повільно охопити увагою всі приємні або нейтральні відчуття в тілі.
7. Коли дитина буде готова, нехай повертається увагою назад у те місце, де перебуває (або якщо вона збиралася спати, нехай тихо заплющить очі й відпочиває).

Батьківський моніторинг

» Як були налаштовані Ви й дитина перед проходженням вправи?

» Які самовідчуття, емоції Ви й дитина відчували під час проходження вправи?

» Чи вдалося Вам досягти мети вправи (мету можна знайти в пункті «Навіщо це робити?»)?

Оцініть, наскільки Вам сподобалася ця вправа за шкалою від 1 до 5, де 1 – зовсім не сподобалась, а 5 – дуже сподобалась.



ВПРАВА «ДЕРЕВО СИЛИ»



Навіщо це робити?

Вправа знайомить дитину з релаксаційною технікою, яку вона зможе використовувати, коли перебуває в осередку природи, щоб повернутися із зони пригніченості чи збудженості до зони стійкості, запобігти стресу.



Що потрібно робити?

Запросіть дитину на прогулянку парком чи сквером. Попросіть дитину підійти до одного з дерев, які тут ростуть, прихилитися до нього спиною, розслабити плечі, заплющити очі й звернути увагу на свої відчуття. Запитайте:

- ⚡ Чи відчуваєш ти себе в безпеці, більш розслабленим?
- ⚡ Чи відчуваєш ти контакт зі своїм тілом? опиши свої тілесні відчуття.
- ⚡ Які емоції ти зараз відчуваєш?

Батьківський моніторинг

» Як були налаштовані Ви й дитина перед проходженням вправи?

» Які самовідчуття, емоції Ви й дитина відчували під час проходження вправи?

» Чи вдалося Вам досягти мети вправи (мету можна знайти в пункті «Навіщо це робити?»)?

Оцініть, наскільки Вам сподобалася ця вправа за шкалою від 1 до 5, де 1 – зовсім не сподобалась, а 5 – дуже сподобалась.



ВПРАВА «ЗАЗЕМЛЕННЯ В КИШЕНІ»



Навіщо це робити?

Вправа знайомить дитину з релаксаційною технікою, яку вона зможе використовувати будь-де, щоб повернутися із зони пригніченості чи збудженості до зони стійкості, подолати стрес.



Що потрібно робити?

1. Допоможіть дитині знайти певний предмет, який притягує її, який вона зможе вважати своїм талісманом. Це може бути щось на зразок гладкого камінця або маленької статуетки чи щось, що пов'язано в неї з хорошими спогадами.
2. Поясніть дитині, що цей предмет-талісман варто носити із собою в легкодоступному місці, наприклад, у кишені кофти чи портфеля, і діставати тоді, коли потрібно заземлитися, тобто заспокоїтися, досягти зони стійкості.
3. Розкажіть дитині, що недостатньо просто тримати цей предмет у руці. Потрібно подумки описувати кожну його деталь, торкаючись до нього рукою і відзначаючи всі відчуття від цього дотику.
4. Зверніть увагу дитини на те, що під час або після прощупування цього предмета варто спробувати розпізнати свої тілесні відчуття й емоції.

Батьківський моніторинг

» Як були налаштовані Ви й дитина перед проходженням вправи?

» Які самовідчуття, емоції Ви й дитина відчували під час проходження вправи?

» Чи вдалося Вам досягти мети вправи (мету можна знайти в пункті «Навіщо це робити?»)?

Оцініть, наскільки Вам сподобалася ця вправа за шкалою від 1 до 5, де 1 – зовсім не сподобалась, а 5 – дуже сподобалась.



♦ Стратегії «Миттєвої допомоги!» для «Миттєвого перезавантаження!»

Згадайте себе в часи, коли потрібно було складати іспити, проходити співбесіди чи в інших ситуаціях, коли стрес просто зашкалював, а мобілізувати себе треба було за лічені секунди. Згадали? А тепер пригадайте, що саме Ви робили, щоб швидко повернути себе в зону стійкості. Хтось подумки лічив до десяти, хтось клацав перемикачем ручки, комусь було достатньо випити пару ковтків води.

А згадайте лишень отой універсальний засіб для зняття стресу – бульбашкову плівку: лусь-лусь-лусь, і ніякого стресу! Але ж до цих прийомів самозаспокоєння потрібно було ще прийти.

Так і дитина, яка зростає в складний період, коли стреси чатують на кожному кроці, повинна мати певні лайфгаки, що допомагатимуть, коли вона «застрягатиме» в зоні збудженості або пригніченості. Отже, знайомтеся – техніки «Миттєвої допомоги!» для «Миттєвого перезавантаження!» (див. додаток 4).

Ці техніки допомагають швидко розвернути нервову систему в зону «все гаразд» щоразу, коли є відчуття, що вас «затягнуло» в зону збудженості або пригніченості. Познайомте із цими техніками дитину, щоб вона могла обрати найліпші для себе.



Як вік людей впливає на вибір практик, стратегій? Чи пояснити дитині для чого потрібні стратегії «Миттєвої допомоги!»?

Діти можуть не вміти рахувати або називати кольори, вони, можливо, не зможуть лічити від 20 у зворотному порядку. Це може бути занадто складно для п'ятирічного віку. Але в десятирічній дитини не буде жодних проблем. Ви повинні орієнтуватися на рівень розвитку дитини, адже деякі діти в п'ять років можуть дуже добре називати кольори, а в когось виникають із цим труднощі. Я думаю, це залежить від віку й когнітивних здібностей, але загалом дітям корисно це знати. Це ж так просто: «Іноді ми потрапляємо у високу чи низьку зону, тож, нам потрібно щось, що повертатиме нас до нашої «зони все гаразд». І це може допомогти.» Хтось надіслав мені відео, де його трирічна дочка навчає свого дворічного брата, як притискатися до стіни. Щодо другого запитання: думаю, якщо Ви можете достатньо зрозуміло пояснити, що вивчаєте, то це може бути корисним. Але знову ж таки, той маленький дворічний хлопчик і його сестра могли й не знати, чому важливо притискатися до стіни.

» ТЕХНІКИ «МИТТЄВОЇ ДОПОМОГИ!»* «

Зона «все гаразд»/стійкості



Зверніть увагу на температуру

Назвіть шість кольорів довкола себе



Вийдіть прогуляйтеся

Торкніться чогось живого



Зверніть увагу на середовище довкола

Обіпріться руками на стіну



Послухайте звуки

Торкніться меблів




Випийте склянку води

Полічіть від 20 до нуля




ПРАКТИКУМ

ВПРАВА «НАВИЧКИ “МИТТЕВОЇ ДОПОМОГИ!”»



Навіщо це робити?

Вправа допоможе ознайомити дитинну зі стратегіями «Миттевої допомоги!», обрати для себе три найкращі й продумати ситуації, у яких ці техніки можна буде використати.



Що потрібно робити?

1. Намалюйте або напишіть 10 стратегій «Миттевої допомоги!» на 10 аркушах паперу, по одній на аркуші. Розташуйте аркуші в приміщенні, де перебуваєте.
2. Обійдіть із дитиною приміщення, затримайтеся біля кожної стратегії і запропонуйте дитині спробувати її.
3. Запитайте:
 - ⚡ Що відбувається в тілі, коли ти виконуєш цю стратегію?
 - ⚡ Який характер твоїх відчуттів: вони приємні, неприємні чи нейтральні?
4. Запропонуйте дитині визначитися, які три стратегії «Миттевої допомоги!» їй сподобалися найбільше. Обговоріть життєві ситуації, у яких обрані стратегії можуть знадобитися.
5. Запитайте в дитини, як їй нагадувати про улюблені стратегії, коли її викидати-ме із зони стійкості (наприклад, під час спортивної гри, коли хтось поводить-ся грубо або рефері погано судить; перед контрольною зі складного предмета; коли друг, подруга, брат або сестра кажуть щось образливе тощо).

Батьківський моніторинг

» Як були налаштовані Ви й дитина перед проходженням вправи?

» Які самовідчуття, емоції Ви й дитина відчували під час проходження вправи?

» Чи вдалося Вам досягти мети вправи (мету можна знайти в пункті «Навіщо це робити?»)?

Оцініть, наскільки Вам сподобалася ця вправа за шкалою від 1 до 5, де 1 – зовсім не сподобалась, а 5 – дуже сподобалась.



ВПРАВА «КАРТКИ «МИТТЄВА ДОПОМОГА»»



Навіщо це робити?

У процесі вправи будуть створені картки, що нагадуватимуть дітям стратегії «Миттєвої допомоги!», які можна зберігати під рукою як інструменти стійкості.



Матеріали:

пастелі, фломастери або кольорові олівці, картки 7 × 13 см або картон.



Що потрібно робити?

1. Поріжте картон на картки розміром приблизно 7 × 13 см або використайте готові картки.
2. Сядьте всією сім'єю та зобразіть навички «Миттєвої допомоги!» по одній на кожній картці з використанням кольорових олівців, пастелей чи фломастерів. Це не мають бути реалістичні малюнки. Можна зобразити їх символами, фігурами або кольором.
3. Кутики цих карток пробийте дироколом і протягніть крізь отвори стрічку або ланцюжок, щоб картки не загубилися, а сім'я могла користуватися ними за потреби.

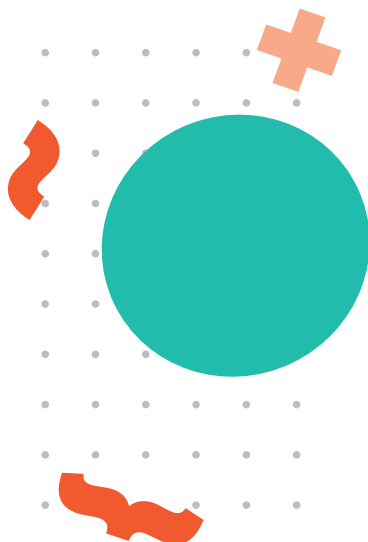
[Батьківський моніторинг]

» Як були налаштовані Ви й дитина перед проходженням вправи?

» Які самовідчуття, емоції Ви й дитина відчували під час проходження вправи?

» Чи вдалося Вам досягти мети вправи (мету можна знайти в пункті «Навіщо це робити?»)?

Оцініть, наскільки Вам сподобалася ця вправа за шкалою від 1 до 5, де 1 – зовсім не сподобалась, а 5 – дуже сподобалась.



ВПРАВА «ДІЛЮСЯ ДОСВІДОМ»



Навіщо це робити?

Вправа допоможе налагодити довірливі взаємини з дитиною, ознайомити її з технікою миттєвого перезавантаження й продумати ситуації, у яких цю техніку можна буде використати.



Що потрібно робити?

Розкажіть дитині історію про певний ритуал, який допомагав Вам швидко подолати стрес і повернутися до зони «все гаразд». Обговоріть, у яких ситуаціях цей ритуал може допомогти дитині.

Батьківський моніторинг

» Як були налаштовані Ви й дитина перед проходженням вправи?

» Які самовідчуття, емоції Ви й дитина відчували під час проходження вправи?

» Чи вдалося Вам досягти мети вправи (мету можна знайти в пункті «Навіщо це робити?»)?

Оцініть, наскільки Вам сподобалася ця вправа за шкалою від 1 до 5, де 1 – зовсім не сподобалась, а 5 – дуже сподобалась.



ВПРАВА «УЯВНИЙ ПЕРСОНАЖ»



Навіщо це робити?

Вправа допоможе дитині вигадати техніку «Миттєвої допомоги» для уявного персонажа, але по суті ця техніка буде дією для самої дитини. Створення коміксу на основі вигаданої історії допоможе краще осмислити вигадану техніку і є релаксаційним прийомом.



Матеріали:

фломастери або кольорові олівці, аркуш паперу.



Що потрібно робити?

1. Попросіть дитину придумати історію про хлопчика, дівчинку або певного казкового персонажа, який знайшов свій спосіб виходити зі стресової ситуації.
2. Запропонуйте створити невеличкий комікс про вигаданого персонажа, де він опинився в ситуації, що «викинула» його із зони стійкості, і як він подолав цей некомфортний стан.

[Батьківський моніторинг]

» Як були налаштовані Ви й дитина перед проходженням вправи?

» Які самовідчуття, емоції Ви й дитина відчували під час проходження вправи?

» Чи вдалося Вам досягти мети вправи (мету можна знайти в пункті «Навіщо це робити?»)?

Оцініть, наскільки Вам сподобалася ця вправа за шкалою від 1 до 5, де 1 – зовсім не сподобалась, а 5 – дуже сподобалась.



◆ Жести і рухи

Жести дуже важливі, адже вони приходять до нас із першим подихом. Дитинча, яке ще не скоро опанує вміння розмовляти, використовує жести, щоб передати тілесні відчуття чи емоції: коли хочеться спати, малеча потирає кулачками очі, коли сумно — плаче й розмахує ручками чи ніжками. Так само й батьки або особи, які їх замінюють, користуючись жестами й рухами, показують дитині, яка ще не розуміє мову, що вони люблять її і піклуються про неї, наприклад, погладжуванням по спинці чи животику.

Жест — це рух тіла, рук або ніг, який виражає емоцію або допомагає передати ідею. Більшість жестів здійснюється автоматично, без попереднього задуму. Але існують жести, які допомагають адаптуватися до стресу, легше й швидше впоратися з ним. У психології їх називають адаптерами.

Адаптери бувають двох видів:

- ⚡ маніпулятори — дії, пов'язані з маніпуляцією одягом або предметами (наприклад, погладжування годинника на руці, клацання ручкою)

- ⚡ самоадаптери — жести, пов'язані з дотиком до себе (наприклад, потирання потилиці, перебирання пальців)

Адаптери — це жести так званого самозаспокоєння. Поверніться подумки в дитинство. Правда ж обійми близьких — це те, що найкраще вас заспокоювало, коли траплялися неприємності, на кшталт розбитого коліна або зламаної іграшки? Після дорослішання руки мами, тата або іншої близької людини замінюються своїми руками. Тому в дорослому віці людина несвідомо в стресовій ситуації починає заспокоюватися самостійно. Прикладами жестів самозаспокоєння є схрещування рук перед грудьми, що створює захисний бар'єр, переплітання пальців рук і схрещування ніг, за яких одна кінцівка відчуває заспокійливий тиск іншої. Жести, які заспокоюють чи підбадьорюють, так само допомагають повернутися в зону стійкості, як і стратегії «Миттєвої допомоги!». Ви можете здійснювати ці жести усвідомлено, навіть спеціально, коли потребуватимете невеликого поштовху в правильному напрямі.



Що робити, якщо діти питають: «Навіщо мені це робити? Чому ми повинні це робити?»

З дітьми завжди складно, так? Іноді це може бути достатньо просто. Уявімо, що я зайшла до дітей, які мене не знають, і кажу: «Пограймо разом! Я знаю чудову гру». Але батьківству не завжди так легко вдається залучити своїх дітей. Дитина може подумати або сказати: «Мама хоче знову щось зробити зі мною. Це так нудно. Я не хочу». Особливо це стосується підлітків. Думаю, потрібно зважати на вік і рівень розвитку дитини. Я помітила, якщо починаю щось робити, а моїй онуці стає цікаво, то вона хоче подивитися, що саме я роблю. Мабуть, у складних випадках Вам доведеться використовувати батьківські хитрощі, щоб вигадати способи залучити дитину. Але якщо дитина категорично не хоче чогось вчитися, а Ви будете її змушувати, це стане схожим на тиранію. Ви ж не хочете перетворити навчання на покарання? Це має бути запрошенням, і я неодноразово на цьому наголошую.

ПРАКТИКУМ

ВПРАВА «ЖЕСТ САМОЗАСПОКОЄННЯ»



Навіщо це робити?

Вправа нагадає дитині про її жести або рухи, які допомагають їй заспокоїтися.



Що потрібно робити?

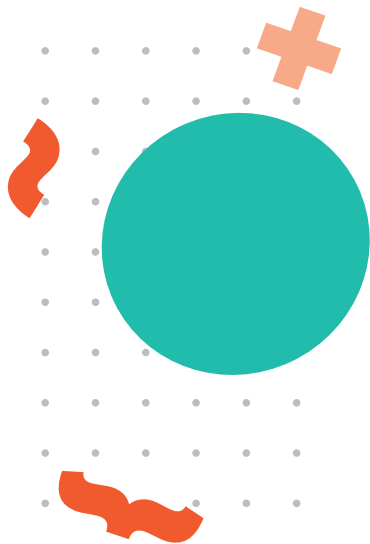
1. Запропонуйте дитині пригадати жест, який її заспокоює. Якщо їй нічого не спадає на думку, розкажіть їй про свої спостереження щодо її жестів або рухів, які допомагають їй заспокоїтися.
2. Запитайте інших членів своєї родини, чи не помічали вони за дитиною жестів або рухів, які допомагають їй заспокоїтися.
3. Запитайте дитину, чи може вона подумки пригадати власний жест або рух, який її заспокоює.
4. Попросіть дитину на рахунок «три» (один, два, три) свідомо зробити цей жест.
5. Запитайте, що відбувається в неї всередині, коли вона здійснює цей рух або жест.

Батьківський моніторинг

» Як були налаштовані Ви й дитина перед проходженням вправи?

» Які самовідчуття, емоції Ви й дитина відчували під час проходження вправи?

» Чи вдалося Вам досягти мети вправ (мету можна знайти в пункті «Навіщо це робити?»)?



Оцініть, наскільки Вам сподобалася ця вправа за шкалою від 1 до 5, де 1 – зовсім не сподобалась, а 5 – дуже сподобалась.



ВПРАВА «ЖЕСТ РАДОСТІ»



Навіщо це робити?

Вправа продемонструє членам родини, що здійснення заспокійливих жестів допомагає повернутися в зону «все гаразд».



Що потрібно робити?

1. Запропонуйте дитині пригадати жест, який її заспокоює. Можете запропонувати іншим членам родини приєднатися до вправи й теж пригадати такий жест.
2. На рахунок «три» (один, два, три) свідомо зробіть свій рух чи жест радості. Можете супроводжувати його вигуком чи звуком.
3. Запитайте, що відбувається у дитини всередині?
4. Під час спільного перегляду сімейних телепрограм або розглядання книжки з ілюстраціями запропонуйте дитині простежити за жестами й рухами персонажів. Обговоріть із нею, чи є ці жести, на її думку, приємними, неприємними або нейтральними. Запитайте у дитини, що переживає герой або героїня всередині, коли робить цей рух або жест?

[Батьківський моніторинг]

» Як були налаштовані Ви й дитина перед проходженням вправи?

» Які самовідчуття, емоції Ви й дитина відчували під час проходження вправи?

» Чи вдалося Вам досягти мети вправи (мету можна знайти в пункті «Навіщо це робити?»)?

Оцініть, наскільки Вам сподобалася ця вправа за шкалою від 1 до 5, де 1 – зовсім не сподобалась, а 5 – дуже сподобалась.



ВПРАВА «ОБМІН ЖЕСТАМИ»



Навіщо це робити?

Вправа продемонструє дитині, що заспокійливих жестів є багато, і кожна людина обирає для себе той, який їй більше до вподоби, а також допоможе зрозуміти, що самозаспокійливі жести – це нормально.



Що потрібно робити?

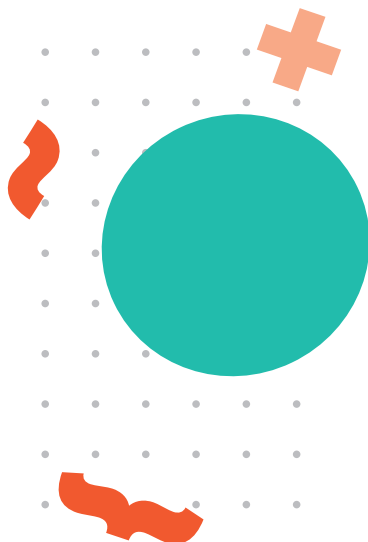
1. Продемонструйте дитині жест або жести, які вас заспокоюють.
2. Попросіть дитину пригадати й показати власні жести або рухи, які заспокоюють її.
3. Запитайте в дитини:
 - ⚡ Як часто ти робиш цей жест/ці жести?
 - ⚡ Які тілесні відчуття виникають, коли ти здійснюєш цей рух або жест/ці рухи або жести?
 - ⚡ Які ти відчуваєш емоції?
4. Попросіть разом із дитиною інших членів родини показати, якими заспокійливими жестами користуються вони.

[Батьківський моніторинг]

» Як були налаштовані Ви й дитина перед проходженням вправи?

» Які самовідчуття, емоції Ви й дитина відчували під час проходження вправи?

» Чи вдалося Вам досягти мети вправи (мету можна знайти в пункті «Навіщо це робити?»)?



Оцініть, наскільки Вам сподобалася ця вправа за шкалою від 1 до 5, де 1 – зовсім не сподобалась, а 5 – дуже сподобалась.



ВПРАВА «ЗАПАМ'ЯТАТИ, ЩОБ ПІДБАДЬОРЮВАТИ»



Навіщо це робити?

Вправа допоможе виявити, які жести радості притаманні дитині для того, щоб використовувати їх для її підбадьорювання, коли вона пригнічена чи засмучена.



Що потрібно робити?

Зробіть дитині несподіваний подарунок і простежте за її жестами. Ці жести властиві дитині в мить, коли вона відчуває радість. Запитайте в дитини, що вона відчувала, коли отримала подарунок. Запам'ятайте ці жести. Якщо Ви побачите, що дитина засмучена або в стресі, повторіть один із її жестів радості, це допоможе перевести дитину в зону «все гаразд».

Батьківський моніторинг

» Як були налаштовані Ви й дитина перед проходженням вправи?

» Які самовідчуття, емоції Ви й дитина відчували під час проходження вправи?

» Чи вдалося Вам досягти мети вправи (мету можна знайти в пункті «Навіщо це робити?»)?

Оцініть, наскільки Вам сподобалася ця вправа за шкалою від 1 до 5, де 1 – зовсім не сподобалась, а 5 – дуже сподобалась.



◆ Техніка «Змістити й зафіксувати»

Пригадайте всі описані раніше техніки й вправи. Згадайте, як Ви практикували їх разом із дитиною. Правда ж, вони допомагають? А якщо об'єднати їх в один комплекс, то отримаємо ефективніший інструмент – техніку «Змістити й зафіксувати» (див. схему 3).

Ним можна користуватися щоразу, коли є потреба змістити увагу із чогось неприємного на відчуття приємного або нейтрального характеру. Далі достатньо фіксувати увагу на цих приємних відчуттях доти, доки нервова система повернеться до балансу.

Коли дитина відчуває, що її викидає в зону збудженості або пригніченості, вона не має сил втриматися в зоні стійкості, але їй це дуже потрібно (наприклад, щоб не вилетіти з поля під час футбольного матчу, не провалити контрольну чи не посваритися з другом), порадьте їй від наро-

стаючого відчуття стресу й дискомфорту перейти до таких технік:

- ⚡ ресурсність: потрібно пригадати свій ресурс і звернути увагу на приємні відчуття в тілі, затриматися на них;
- ⚡ заземлення: треба зосередитися на тих місцях, де тіло контактує з підлогою/землею. Можна також проводити заземлення за допомогою рук і ніг;
- ⚡ жести: достатньо пригадати власний жест, який допомагає заспокоїтися, і повторювати його пів хвилини або хвилину;
- ⚡ «Миттєва допомога!»: якщо неприємне відчуття наростає, варто застосувати одну зі своїх стратегій «Миттєвої допомоги!»;
- ⚡ зчитування: потрібно зосередити увагу на приємних, нейтральних або просто комфортних відчуттях.

СХЕМА 3

ТЕХНІКА «ЗМІСТИТИ Й ЗАФІКСУВАТИ»



ПРАКТИКУМ

ВПРАВА «ВІДТОЧУЄМО ТЕХНІКУ»



Навіщо це робити?

Виконавши вправу, дитина навчиться застосовувати комплексну техніку «Змістити й зафіксувати» для того, щоб виробити навичку швидкого подолання некомфортного стану.



Що потрібно робити?

1. Попросіть дитину пригадати щось не надто неприємне, що стається з нею щодня.
2. У процесі пригадування дитина може помітити неприємні відчуття в тілі. Якщо це станеться, запропонуйте їй швидко переключитися на одну зі стратегій «Миттєвої допомоги!» і простежити, чи щось зміниться.
3. Запропонуйте дитині переключити увагу на якесь приємне чи нейтральне відчуття.

Батьківський моніторинг

» Як були налаштовані Ви й дитина перед проходженням вправи?

» Які самовідчуття, емоції Ви й дитина відчували під час проходження вправи?

» Чи вдалося Вам досягти мети вправи (мету можна знайти в пункті «Навіщо це робити?»)?

Оцініть, наскільки Вам сподобалася ця вправа за шкалою від 1 до 5, де 1 – зовсім не сподобалась, а 5 – дуже сподобалась.



ВПРАВА «СКРИНЬКА/ТОРБИНКА/БАНКА ДОБРОБУТУ»



Навіщо це робити?

Ця техніка стане в пригоді, коли когось викине в зону збудженості або пригніченості й треба буде повернутися в зону стійкості.



Матеріали:

ємність (коробка, скринька, банка, торбинка тощо), невеличкі шматки паперу чи картки для нотаток, ножиці, клей, фломастери, олівці, фарби.



Що потрібно робити?

1. Обговоріть із дитиною навички й визначте ресурси, які допомагають їй повертатися в зону стійкості.
2. Створіть разом із дитиною скриньку, торбинку або банку добробуту. Запропонуйте їй прикрасити свою «ємність добробуту» на власний смак.
3. Попросіть дитину записати від трьох до десяти стратегій, які допомагають їй повернутися в зону стійкості й опанувати свої емоції, на шматочках паперу або картках для нотаток. Усі папірці слід помістити в «ємність добробуту».
4. Розташуйте ємність у легкодоступному місці. Нагадуйте дитині протягом дня, щоб вона наосліп обирала одну з карток і практикувала написані там методи.
5. Обговорюйте відчуття дитини. Нагадуйте їй про те, як важливо помічати приємні або нейтральні самовідчуття, щоб повернутися в зону стійкості. Запитуйте, що відчуваєш дитина і яке це відчуття: приємне, неприємне чи нейтральне?

[Батьківський моніторинг]

» Як були налаштовані Ви й дитина перед проходженням вправи?

» Які самовідчуття, емоції Ви й дитина відчували під час проходження вправи?

» Чи вдалося Вам досягти мети вправи (мету можна знайти в пункті «Навіщо це робити?»)?

Оцініть, наскільки Вам сподобалася ця вправа за шкалою від 1 до 5, де 1 – зовсім не сподобалась, а 5 – дуже сподобалась.



◆ Звертаємо увагу на емоції

Кожна емоція має пов'язане відчуття в тілі. Дуже важливо звертати увагу на відчуття, пов'язані з емоціями. Коли емоції сильні, це може бути складно, і Вас викидає в зону збудженості або пригніченості. Але якщо звертати увагу на пов'язані з емоціями відчуття, Ви зможете скористатися навичками для врегулюван-

ня й контролю своїх емоцій. Список, поданий далі (див. додаток 5), допоможе Вам визначати почуття і їхній зв'язок із зоною стійкості, збудженості й пригніченості. Після того як визначите зв'язок стресового відчуття з емоцією, можете скористатися технікою «Змістити й зафіксувати», щоб повернутися до зони «все гаразд».



<http://surl.li/kqsom>

Чи всі люди здатні опанувати подані практики?


Ми отримуємо переважно позитивні відгуки, але це не означає, що розробки підходять усім. Коли деякі люди, які були сильно травмовані протягом життя, звертають увагу на відчуття, іноді все, що вони відчувають, це оніміння. Уловити якісь емоції чи почуття надзвичайно важко, а іноді практично неможливо. Тож якщо я запитаю їх, що вони відчувають усередині, вони нічого не скажуть. І я хвилююся за людей, які нічого не відчувають. Адже, може, через життєві травми вони втрачають усю радість життя. Іноді в цих людей може бути хронічна депресія або суїцидальні думки.

Тож я хотіла б спробувати допомогти тим людям, які не можуть відчувати своє тіло. Окрім того, коли ми працюємо з дітьми, деяким із них, на жаль, ті самі люди, які їх люблять, завдають шкоди, б'ють їх абощо. І коли вони починають відчувати добробут, пов'язаний із тими, кого вони люблять, раптом виникає відчуття напруженості. Ніби воно існує всередині них. Так що кожне відчуття добробуту пов'язується з відчуттями дистресу. Тому для деяких людей опанувати практики може бути трохи складніше. Продовження читайте за покликанням у доповненні № 4).

ПРАКТИКУМ


ВПРАВА «СИТУАЦІЯ З РІЗНИХ ПОГЛЯДІВ»

Навіщо це робити?



Вправа допоможе Вам і Вашій дитині виявити й порівняти почуття, думки та відчуття, які можуть виникати у вас в одній і тій самій ситуації.

Що потрібно робити?



1. Придумайте й запишіть ситуацію, яка може викинути в зону збудженості або пригніченості як Вас, так і Вашу дитину.

2. Проаналізуйте вигадану ситуацію і запишіть у таблицю (див. додаток 6 на с. 47), які почуття, думки й відчуття вона може викликати у Вас.
3. Попросіть записати дитину, які почуття, думки й відчуття ситуація може викликати у неї (див. додаток 6 на с. 47).


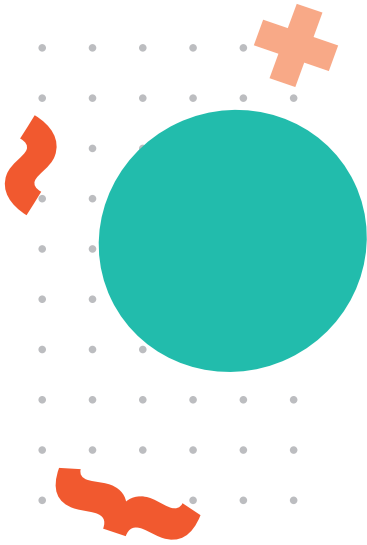
Батьківський моніторинг

» Як були налаштовані Ви й дитина перед проходженням вправи?

» Які самовідчуття, емоції Ви й дитина відчували під час проходження вправи?

» Чи вдалося Вам досягти мети вправи (мету можна знайти в пункті «Навіщо це робити?»)?

Оцініть, наскільки Вам сподобалася ця вправа за шкалою від 1 до 5, де 1 – зовсім не сподобалась, а 5 – дуже сподобалась.



СПИСОК СЛІВ НА ПОЗНАЧЕННЯ ПОЧУТТІВ*



- | | | |
|------------------|-----------------|------------------|
| ♦ натхненний | ♦ розлючений | ♦ схвильований |
| ♦ присоромлений | ♦ злющій | ♦ бадьорий |
| ♦ задоволений | ♦ енергійний | ♦ оптимістичний |
| ♦ пристрасний | ♦ вдячний | ♦ напружений |
| ♦ рішучий | ♦ кмітливий | ♦ благословенний |
| ♦ зляканий | ♦ сміливий | ♦ слізливий |
| ♦ прекрасний | ♦ винуватий | ♦ нажаханий |
| ♦ тихий | ♦ безпомічний | ♦ нейтральний |
| ♦ стресований | ♦ зухвалий | ♦ позитивний |
| ♦ розбитий | ♦ задоволений | ♦ зневірений |
| ♦ веселий | ♦ огидний | ♦ нещасливий |
| ♦ утомлений | ♦ паршивий | ♦ підозрілий |
| ♦ упевнений | ♦ нерішучий | ♦ охочий |
| ♦ розслаблений | ♦ жвавий | ♦ хворий |
| ♦ агресивний | ♦ невпевнений | ♦ миролюбний |
| ♦ щасливий | ♦ нервовий | ♦ мужній |
| ♦ ворожий | ♦ знудьгований | ♦ обнадіяний |
| ♦ заінтригований | ♦ ображений | ♦ співчутливий |
| ♦ вдоволений | ♦ вражений | ♦ завзятий |
| ♦ песимістичний | ♦ допитливий | ♦ сором'язливий |
| ♦ нечутливий | ♦ роздратований | ♦ панічний |
| ♦ завантажений | ♦ розчарований | ♦ зацікавлений |
| ♦ сумний | ♦ утішений | ♦ безпечний |
| ♦ непевний | ♦ радий | ♦ грайливий |
| ♦ нещасний | ♦ боязкий | ♦ обожнюваний |

- | | |
|-----------------|-----------------|
| ♦ самотній | ♦ люблений |
| ♦ озлоблений | ♦ нерухомий |
| ♦ недовірливий | ♦ заляканий |
| ♦ здивований | ♦ хороший |
| ♦ засмучений | ♦ невтомний |
| ♦ добрий | ♦ наляканий |
| ♦ зручний | ♦ приголомшений |
| ♦ невдоволений | ♦ скептичний |
| ♦ знеохочений | ♦ вмотивований |
| ♦ жахливий | ♦ спантеличений |
| ♦ насторожений | ♦ неприємний |
| ♦ спровокований | ♦ непоступливий |
| ♦ непотрібний | ♦ зраний |
| ♦ тривожний | ♦ захоплений |
| ♦ одухотворений | ♦ імпульсивний |
| ♦ безсилий | ♦ відкинутий |
| ♦ стривожений | ♦ депресивний |
| ♦ екзальтований | ♦ самовпевнений |
| ♦ неспроможний | ♦ сумний |
| ♦ згорьований | ♦ піднесений |
| ♦ радісний | ♦ зболений |
| ♦ розчарований | ♦ непокірний |
| ♦ спокійний | ♦ святковий |
| ♦ зневажений | ♦ зачарований |
| ♦ сердитий | ♦ чудовий |

ВПРАВА «ПОМІЧНИКИ В ПОДОЛАННІ СТРЕСУ»



Навіщо це робити?

Вправа допоможе дитині визначити для себе кілька технік, які стануть їй у пригоді для повернення себе до зони «все гаразд». Для Вас ця вправа – індикатор того, наскільки добре Ви знаєте свою дитину.



Що потрібно робити?

1. Запишіть у додатку 6 певний природний ресурс, техніку заземлення, жест, техніку «Миттєвої допомоги», які, на Вашу думку, допоможуть Вашій дитині в ситуації, коли вона потрапить в зону збудженості або пригніченості.
2. Попросіть дитину записати у додатку 7 певний природний ресурс, техніку заземлення, жест, техніку «Миттєвої допомоги», які допоможуть їй у ситуації, коли вона потрапить в зону збудженості або пригніченості.
3. Порівняйте заповнені вами таблиці. Обговоріть ті пункти, які відрізняються. Запитайте:
 - ⚡ Чи доводилося тобі використовувати якісь із технік, що допомагають повернутися до зони стійкості? Як часто?
 - ⚡ Яку техніку ти використовуєш найчастіше?

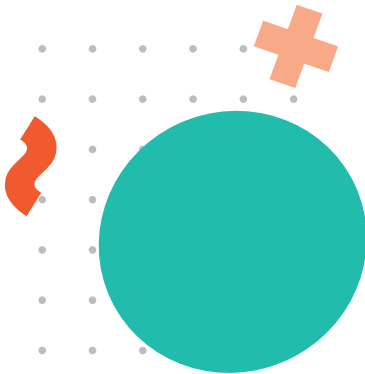
Батьківський моніторинг

» Як були налаштовані Ви й дитина перед проходженням вправи?

» Які самовідчуття, емоції Ви й дитина відчували під час проходження вправи?

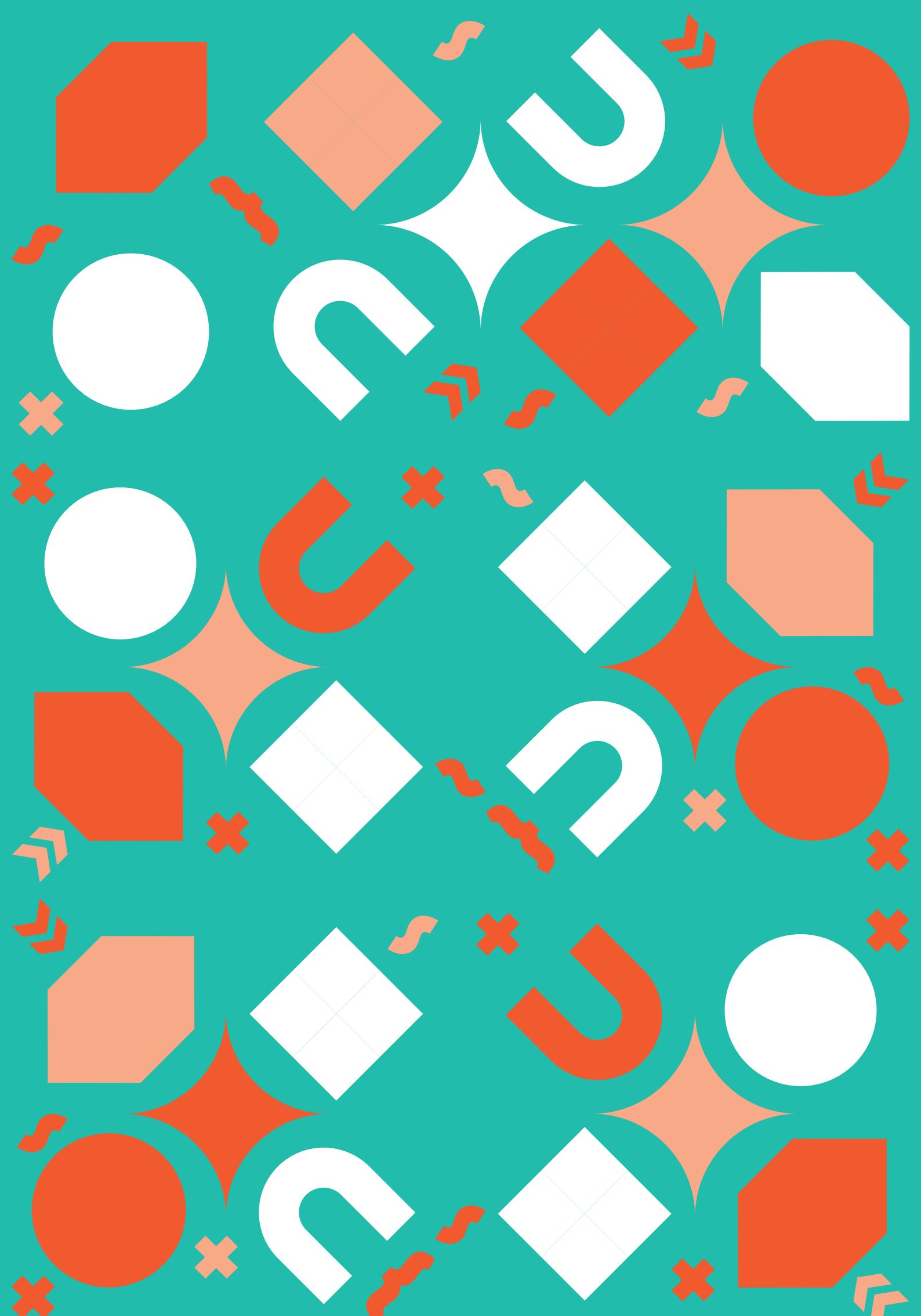
» Чи вдалося Вам досягти мети вправи (мету можна знайти в пункті «Навіщо це робити?»)?

Оцініть, наскільки Вам сподобалася ця вправа за шкалою від 1 до 5, де 1 – зовсім не сподобалась, а 5 – дуже сподобалась.



Реакції дорослого			
Почуття	Думки	Відчуття	Зона дорослого
			Збудженості Стійкості Пригніченості
Реакції дитини			
Почуття	Думки	Відчуття	Зона дорослого
			Збудженості Стійкості Пригніченості

Моїй дитині допоможуть...			
Природний ресурс	Техніка заземлення	Жест	Техніка «Миттєвої допомоги!»
Мені допоможуть...			
Природний ресурс	Техніка заземлення	Жест	Техніка «Миттєвої допомоги!»



ФОРМУЛА СЕЕН

✦ С + Е + Е = ?

Усі техніки, з якими Ви мали можливість ознайомитися завдяки цій книжці, мають міцний фундамент – вони ґрунтуються на засадах освітньої програми соціально-емоційного та етичного навчання або СЕЕН, до створення якої доклали зусиль спеціалісти і спеціалістки з Університету Еморі (Emory University, США), міжнародні експертки і експерти, а також Далай-лама XIV, лавреат Нобелівської премії миру.

Співзасновником і науковим референтом програми став американський психолог Деніел Ґоулмен, автор книжок про емоційний інтелект. Його праці з емоційного інтелекту й найкращі світові освітні практики стали підґрунтям програми, а натхненням – заклики Далай-лами XIV до миру, порозуміння, співпереживання й усвідомлення того, що для усіх домом є Земля.

Отже, СЕЕН – програма, що націлена на виховання розумних, небайдужих і діяльних людей, уважних до себе й ближнього, які зможуть подбати як про власне щастя, так і всього світу.

Програму СЕЕН створювали впродовж двадцяти років, вона пройшла масштабне апробування, зокрема в Україні. Програма підходить усім: у ній немає нічого, що б вступало в конфлікт із культурним чи релігійним контекстами (серед дітей, які за нею навчалися, були мусульмани, буддисти й атеїсти). На практиці СЕЕН – це набір вправ для розвитку м'яких навичок (soft skills).

Що найчастіше розуміють під поняттям «м'які навички»? Це соціально-емоційні навички, які стануть у нагоді всім у більшості життєвих ситуацій. Відкладіть на хвилинку книжку й спробуйте назвати кілька м'яких навичок. Тепер можете прочитати приклади й порівняти, чи є збіг із тими, що назвали Ви. Це комунікативні здібності, особисті корисні звички, емоційне співпереживання, навички управління часом, турботливість, схильність до лідерства чи, навпаки, колективної роботи.

Без них дитина в процесі дорослішання може спотикатися на різних етапах особистого й професійного життя. Правда ж, ці навички аж ніяк не можна віднести до неважливих?

У процесі досліджень виявили, що розвиток соціально-емоційних навичок у дітей допомагає знизити анти-

ЩО Ж ОЗНАЧАЄ АБРЕВІАТУРА СЕЕН:

С

СОЦІАЛЬНЕ НАВЧАННЯ

Тобто таке, що спрямоване на благо сім'ї, школи, країни й світу загалом. Усе це легко довести, адже програма СЕЕН має на меті виховати покоління, яке в майбутньому буде стояти на варті безпеки нашої планети від різних небезпек, на кшталт глобального потепління, хвороб, воєн і нестачі ресурсів;

Е

ЕМОЦІЙНЕ НАВЧАННЯ

Що спрямоване на глибоке розуміння емоцій, самовідчуттів, почуттів, як своїх, так й інших людей;

Е

ЕТИЧНЕ НАВЧАННЯ

Або ж навчання добра, яке неможливе без усвідомленості, співпереживання й залученості.

соціально поведінку (як-от булінг у школі) на 10%, посилити просоціально поведінку на 10% і підвищити академічну успішність учнівства на на 11% (детальніше про це читайте тут: <https://bit.ly/3wrl86c>). В учнів/-ниць, які навчаються за системою СЕЕН, покращуються емоційний інтелект, критичне мислення, креативність, ставлення до навчання й загальне задоволення навчальним процесом, взаємини з педагогами й однокласницями і однокласниками, усвідомлення себе як особистості.

Емоційний інтелект – це вміння розуміти, що Ви зараз відчуваєте, яку виражаєте емоцію, яка реакція тіла на ту чи ту емоцію (самосвідомість). Наприклад, якщо до горла підступає комок – це може бути образа на когось або щось.

Важливо розуміти зв'язок між емоцією й реакцією тіла. Немає поганих чи хороших, правильних чи неправильних емоцій. Варто навчитися відрізняти емоції та іден-

тифікувати їх. Емоціями неможливо керувати, оскільки це фізіологічний процес, проте людина може керувати своїми реакціями.

Емоційний інтелект – це також інтелектуальна робота з емоціями, усвідомлений вибір, які слова сказати, до якої поведінки вдатися, що подумати з певного приводу (саморегуляція). А ще – це емпатія, тобто шанобливе розуміння того, що відчувають інші люди.

Часто замість того, щоби запропонувати емпатію, люди датють пораду або заспокоюють, пояснюють власну позицію або почуття. Проте насамперед має бути самоемпатія – розуміння себе. Тільки так людина матиме ресурс, щоб емпатійно ставитися до інших людей.

І, наостанок, емоційний інтелект – це таке комунікування з людьми, метою якого є задоволення потреб усіх.

В основі СЕЕН лежить прагнення навчити учнів турбуватися про себе



Чи допомагатимуть соціально-емоційні навички дітям уже в дорослому житті? Яким конфліктам вони могли б запобігти?

В Університеті Еморі є спеціалістки і спеціалісти, які проводять дослідження навичок Моделі стійкості спільнот, що їх опановують у СЕЕН. Спостереження свідчать, що дорослі поводяться із цими навичками так, як і діти. Тобто якщо дитина навчиться регулювати нервову систему, а не починати істерику, вона буде повертатися до своєї зони стійкості. Це вміння зберігається й у дорослому житті. Якщо зміниться хоча б одна дитина, то решту свого життя вона буде впливати на людей, які її оточують. Думаю, що такі речі можуть стримати поширення насильства в суспільстві. Усі іноді виходять із зони стійкості, але якщо є спосіб повернутися до неї, це стає потужним ресурсом. Продовження читайте за покликанням у доповненні № 5).

<http://surl.li/kqspa>



Від початку задумки написання книжки до впровадження методики, і зараз, чого навчили Вас інші люди, що використовували посібник? Чи є щось, про що Ви не думали, коли її писали, але люди принесли Вам ці нові ідеї?

Постійно. Я називаю другий розділ програми СЕЕН (Модель стійкості спільнот) живою моделлю, адже люди випробовують це і розповідають нам, що було корисним, а що – ні. Наприклад, у мене було інше визначення заземлення. Коли я була на Філіппінах, я сказала: «Заземлення – це ваші стосунки з тілом під час контакту з твердою поверхнею». І місцеві жительки і жителі зауважили: «Можна заземлитися і в океані. Ми живемо на острові, тому відчуваємо себе заземленими через воду». Це приклад того, як мені довелося змінити думку.

Я сподіваюся, що Модель стійкості завжди буде живою моделлю, адже читачі об'єднуються і висловлюють ідеї щодо того, як її поліпшити. Ми завжди вітаємо інформацію, яка надходить до нас. Це не означає, що постійно буде змінюватися наповнення, ми просто завжди відкриваємо двері для нових ідей, щоб подумати, і, можливо, робити щось по-іншому. Мої колеги кажуть, що вони не можуть багато чого надрукувати, бо я постійно вношу зміни. Зміни були і будуть, адже це процес удосконалення.

й інших, особливо в плані емоційного й соціального здоров'я. Воно побудоване на співпереживанні до себе та інших. Співпереживання не виховується через примус, а лише за допомогою плекання конкретних навичок: уміння регулювати нервову систему й давати собі раду зі стресом, розуміння емоцій інших і вміння конструктивно з ними працювати, соціалізації та побудови взаємин, ширшого погляду на спільноти, у яких ми живемо.

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.

Сучасні діти зростають у неймовірно складному, глобальному й взаємозалежному світі. Перед теперішнім і майбутніми поколіннями стоять комплексні й далекосяжні виклики, як-от подолання наслідків повномасштабної війни, і для пошуку рішень будуть потрібні нові мислення й підходи – такі, що базуються на співпраці, міждисциплінарності й орієнтованості на системи.

✦ Чому важливо, щоб батьківство практикувало СЕЕН разом із дітьми?

Усі батьки або особи, які їх замінюють, люблять своїх дітей, але, на жаль, не всі займаються соціально-емоційним вихованням. Тому коли школа працює за програмою Соціально-емоційного та етичного навчання, а підтримки, фундаменту, який можна «звести» тільки в сім'ї, немає, навчання навряд чи матиме високу ефективність.

Майже всі члени сім'ї можуть стати соціально-емоційними вихователями чи виховательками, але багатьом із них доведеться подолати певні перешкоди. Однією з перешкод може стати звичне ставлення до емоцій,

яке вони перейняли від своєї сім'ї, а вони від своєї тощо. Перешкодити може невміння слухати й чути своїх дітей.

Батьківство, яке займається соціально-емоційним вихованням, виходить за межі прийняття або обмеження неналежної поведінки й вчить дітей регулювати почуття, знаходити виходи й вирішувати проблеми. Але для цього потрібно вміти усвідомлювати власні емоції і добре відчувати емоції своїх рідних і близьких.

Окрім того, важливо розуміти, що всі емоції, навіть печаль, гнів і страх, грають



Чи важливо батькам або особам, що їх замінюють, удома підтримувати дітей, які здобувають навички стійкості в школі?



<http://surl.li/kqspi>

Це складне запитання, адже якщо батьківство не знає, чого навчаються діти, то як вони будуть знати, як дотримуватися концепцій СЕЕН? Тому я вважаю дуже важливим, щоб батьки або особи, які їх замінюють, орієнтувались на те, що діти вивчають у школі. Дуже поширена така ситуація: у школі діти опановують поняття соціально-емоційного та етичного навчання, вони розумні й швидко усе схоплюють, тоді йдуть додому і кажуть, що хтось із батьків або осіб, які їх замінюють, сьогодні не у своїй «зоні». Як вони зреагують, важко передбачити: хтось може посміятися, а хтось дасть ляпаса і скаже: «Що значить, я не у своїй зоні?» Тому я переконана, що для батьківства буде добре хоча б ознайомитися з матеріалом. Звичайно, знайдуться такі, які не бажають нічого про це знати. Але сім'я, у якій розуміють, про що Ви говорите, це чудово. Продовження читайте за покликанням у доповненні № 6).

важливу роль у нашому житті. Тільки розуміючи цінність деструктивних емоцій своїх дітей, батьки або особи, які їх замінюють, можуть терпляче ставитися до їхньої злості, смутку й страхів. Вони готові витратити час на дитину, яка плаче чи роздратована, вислухати її проблеми, поспівчувати, дозволити їй висловити свій гнів або просто «виплакати».

Якщо Ви разом із дитиною регулярно практикуватимете соціально-емоційне виховання, то із часом станете краще усвідомлювати власні почуття й охочіше їх висловлювати. Окрім того, дитина навчить-

ся цінувати переваги вирішення проблем разом із членами сім'ї. Це не означає, що таке виховання гарантує спокійне життя. Вам все одно доведеться стикатися з перешкодами у випадках, коли Ви, не дивлячись на бажання бути в контакті з емоціями своєї дитини, з низки причин не можете отримати від неї виразний сигнал.

Але якщо вчити дітей керувати емоціями, це дасть розуміння як переживати злети чи падіння. Запам'ятайте, у майбутньому дитині з розвинутою соціально-емоційною сферою буде легше знайти своє місце в житті.



Чи можна сказати, що людина, яка вміє зчитувати сигнали свого тіла, почуватиметься впевненіше в різних ситуаціях: життєвих, конфліктних і неконфліктних?

<http://surl.li/kqspn>

Я не можу відповідати за кожну ситуацію, але думаю, що допомагає. Якщо навчитися розрізняти відчуття душевного сум'яття (дистресу) й добробуту, відразу впадає в око те, що потребує уваги. Наприклад, я багато виступаю, і коли робила це вперше, 10–15 років тому, то дуже нервувала. Тому, коли я була на сцені, клала руки на трибуну й відчувала твердість столу, його прохолодність, відчувала, як починаю рівніше дихати. Це мені допомагало. Але я знала, що робити, тому що могла розпізнати дистрес, а відтак – вжити заходів. Тому думаю, що на практиці – це наче створювати нові нервово-нейронні шляхи, знати ті клітини мозку, які спрацьовують разом, з'єднуються між собою. Що наполегливіше Ви прокладаєте цей шлях, то легше Вам повертатися до стійкості. Та варто пам'ятати, що для цього потрібна практика. Продовження читайте за покликанням у доповненні № 7).

✦ І ще кілька слів...

Ось тепер Ви знайомі із цілим арсеналом технік для зчитування сигналів тіла й емоцій, для подолання стресу й пригніченості, знаєте про їхнє наукове підґрунтя. Задумайтеся, чи залишилися у Вас сумніви щодо програми СЕЕН і практик, запропонованих в книжці? Ось кілька тверджень, що говорять самі за себе.

На момент 24 лютого 2022 року заклади освіти, в яких здійснюється п'ятирічний всеукраїнський експеримент із СЕЕН, вже понад два роки практикували програму, і здобути учнівством та вчительством соціально-емоційні навички виявилися для них незамінною опорою в ситуації такого надважкого стресу. Уже в перші воєнні дні деякі педагоги і особливо діти практикували СЕЕН у родинному колі, вчили навичок стійкості сусідів, друзів. Про таке нам розповіли в межах case-study «СЕЕН в Україні вчительськими очима: до, під час і після війни» педагоги зі шкіл експерименту. Цей досвід ми також детально описали в спеціальній публікації «Ми зрозуміли, для чого вчили СЕЕН. Соціально-емоційне та етичне навчання під час війни» (див. <http://surl.li/hnnku>).

Загальні ж результати пілотування програми СЕЕН в Україні свідчать, що діти, які зростали на засадах емоційного та соціального виховання:

- ⚡ мають міцніше здоров'я і вищу успішність;
- ⚡ краще комунікують з однолітками;

- ⚡ мають менше проблем із поведінкою та менш схильні до насильства;
- ⚡ вміють швидко себе заспокоювати, потрапляючи в скрутну ситуацію, приходять в норму й продовжували продуктивну діяльність;
- ⚡ розуміють гострі соціальні проблеми й намагаються допомогти в їх вирішенні.

Батьки або особи, які їх замінюють, що практикують методику емоційного та соціального виховання, мають надзвичайно позитивний вплив на розвиток емоційного інтелекту своїх дітей. Якщо батьківство навчає дітей розуміти свої почуття й намагається допомогти їм вирішити проблеми, діти мають кращу успішність, легше налагоджують взаємини з іншими людьми.

Батьки або особи, які їх замінюють, що відкидають емоції, суворі й критичні, мають деструктивний вплив на дітей. Коли немає підтримки від найрідніших людей, чого можна очікувати від світу взагалі? Близькість і взаємоповага між членами родини допомагає легше переносити проблеми й долати стрес, тим самим досягати відчуття стабільності й рівноваги.

Звичайно, така модель виховання вимагає залучення й терпіння. Але якщо Ви хочете, щоб дитина могла впоратися з почуттями, стресом і розвивала здорові взаємини, Ви маєте знайти з нею спільну мову й направляти її.

П'ЯТЬ ОСНОВНИХ КРОКІВ СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНОГО ВИХОВАННЯ*

1 ЕМПАТІЯ: РОЗУМІННЯ ЕМОЦІЙ СВОЄЇ ДИТИНИ

Коли Ви відкриваєте серце й відчуваєте те саме, що й Ваша дитина, проявляється емпатія, яка служить основою емоційного виховання. Якщо зможете розділити емоцію зі своєю дитиною, не дивлячись на важкі або незручні відчуття, Вам відкриється можливість зробити наступний крок – використати емоційну мить, щоб установити довіру й запропонувати дитині свою допомогу.

2 ЕМОЦІЯ ЯК ЗАСІБ ДЛЯ ЗБЛИЖЕННЯ Й НАВЧАННЯ

Виявляючи зацікавлення й занепокоєння щоразу, коли дитина ламає іграшку або отримує подряпину, Ви закладаєте цеглинку в будівлю спільних взаємин. Дитина розуміє, що Ви її союзник/-ця, і в разі великої кризи зможете разом їй протистояти.

3 СПІВЧУТЛИВЕ ВИСЛУХОВУВАННЯ Й ПІДТВЕРДЖЕННЯ ОБҐРУНТОВАНІСТІ ПОЧУТТІВ ДИТИНИ

У мить, коли дитина переживає сильні емоції, взаємний обмін простими спостереженнями працює краще, ніж «промацування». Запитайте дитину: «Чому тобі сумно?», але вона може нічого про це не знати, адже немає за плечима багатьох років самоаналізу. Можливо, вона засмучена через сварку членів сім'ї, або тому, що відчуває себе втомленою, або просто турбується про майбутній іспит із музики. Цілком імовірно, що вона не в змозі сформулювати відповідь, а навіть якщо і знає її, то може хвилюватися, що ця відповідь недостатньо виправдовує її почуття. Якщо Ви почнете розпитувати, вона, швидше за все, замкнеться. Тому найкраще просто озвучувати те, що бачите. Наприклад, скажіть: «Здається, ти сьогодні трохи втомився/-лася» і чекайте на відповідь.

* За матеріалами: Емоційний інтелект у дитини / Джон Готтман, Джоан Деклер; пер.з англ. Х. Шиналь. Х. : Віват, 2022. 272 с.

4

ДОПОМОГТИ ДИТИНІ ПОЗНАЧИТИ ЕМОЦІЮ СЛОВАМИ

Позначення емоції словами рівнозначне співчуттю. Хтось із членів сім'ї бачить свою дитину в сльозах і каже: «Напевно, тобі дуже сумно?» Із цієї миті дитина не тільки відчуває, що її зрозуміли, у неї також є слово, щоб описати те, що вона відчуває.

5

ДІЛІТЬСЯ МРІЯМИ І ФАНТАЗІЯМИ

Ця порада є чудовим способом налаштуватися на фантазії і мрії Вашої дитини, допомагаючи Вам проявляти співчуття. А ще порада особливо корисна, коли діти висловлюють бажання, яке виходить за рамки можливого.

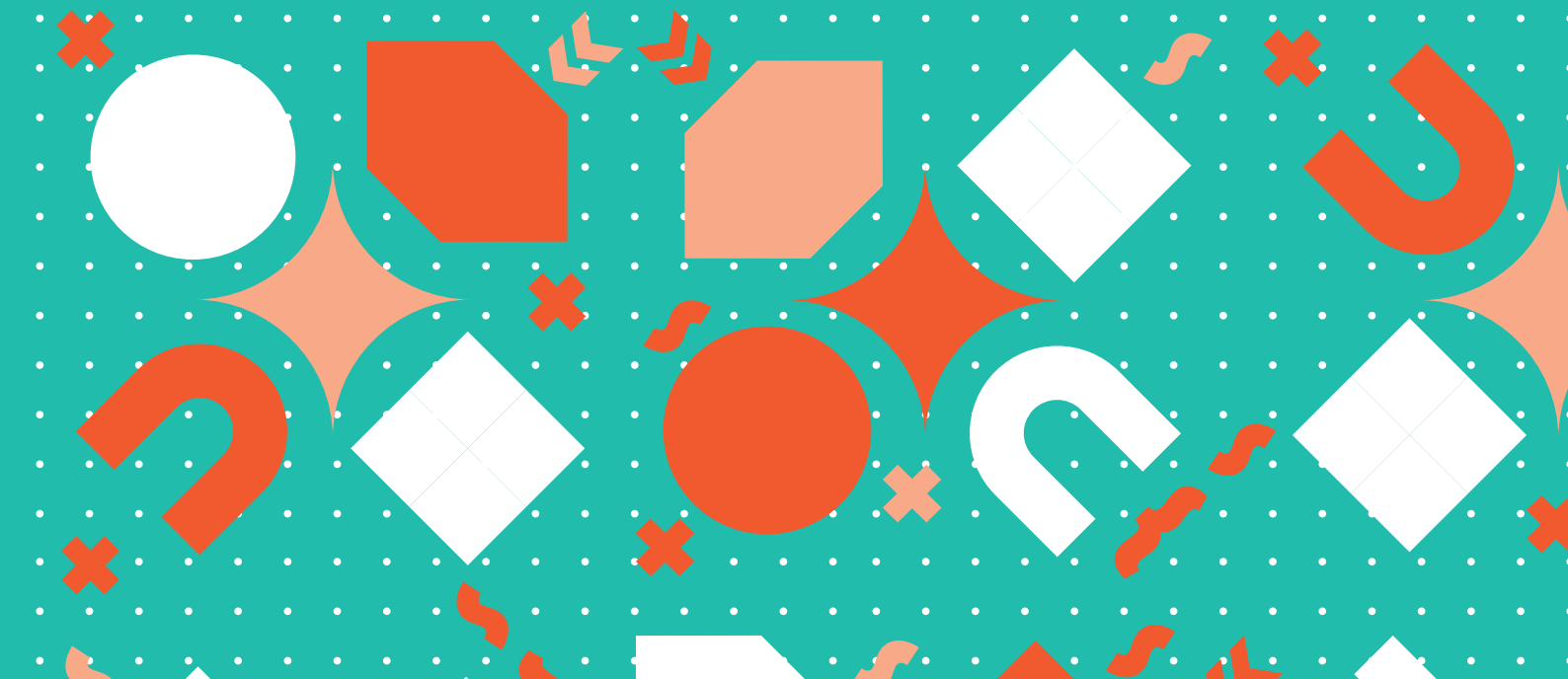
Наприклад, дитина хоче новий гірський велосипед, а Ви не впевнені, що можете собі це дозволити. З'явиться бажання сказати: «Ти отримав новий велосипед лише у минулому році, тому поки мріяти про нього – зась».

Саме тут і час подумати про бажання дитини і розділити з ним її фантазії.

Тоді Ваша відповідь буде така: «Так, я розумію, чому тобі хочеться гірський велосипед. Ти хотів би легко долати бездоріжжя?» Можна продовжити і додати: «Було б весело, якби усі твої друзі мали гірські велосипеди. Ми могли б разом з ними пожити тиждень в кемпінгу. Взяли б намети і рибальське знаряддя...»

Далі розмову перенаправити до переваг походів на гірських велосипедах або без них. Далі пояснити, що не збираєтеся купувати велосипед на свої гроші, і поміркувати разом з дитиною, як можна заробити гроші самостійно.

Важливо те, що дитина буде знати, що Ви її почули і вважаєте бажання абсолютно нормальним.



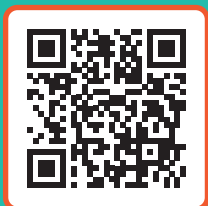


КОРИСНІ КОНТАКТИ ТА ПОКЛИКАННЯ



Сторінка Інституту травмостійкості
у мережі «Фейсбук»

<https://www.facebook.com/traumaresourceinstitute>



Trauma Resource Institute
Official Website

<https://www.traumaresourceinstitute.com>



SEE Learning Official Website

<https://seelearning.emory.edu>



Сторінка СЕЕН в Україні

<https://www.edcamp.ua/seelearning>

Пошта Громадської організації
«ЕдКемп Україна», куди можна
звертатися з проханнями та відгуками.

FOR@EDCAMP.UA

1. SEE Learning Official Website. URL: <https://seelearning.emory.edu>.
2. Сторінка СЕЕН в Україні. URL: <https://www.edcamp.ua/seelukraine>.
3. СЕЕН-путівник. Соціально-емоційне та етичне навчання: освітня програма для навчання серця й розуму / Голов. ред. О. Елькін. – 2-ге вид. – К.: ТОВ «Інжиніринг», 2023. – 148 с. URL: <http://bit.ly/companionseelukraine>.
4. SEE 101: Orientation. URL: <https://101.seelearning.emory.edu/>.
5. Вибрані матеріали міжнародної програми з формування м'яких навичок СЕЕН / за заг. редакцією О. Елькіна, О. Масалітіної, Я. Фюрста. Харків: Дім реклами, 2019. 60 с. URL: <http://bit.ly/seelukraine>.
6. Соціально-емоційне та етичне навчання (СЕЕН). Газета «Сучасна школа України». 2020. № 11–12. 96 с.
7. Відео про СЕЕН. URL: <http://bit.ly/videosseelukraine>.
8. Навчання в умовах COVID-19: які практики пропонує програма соціально-емоційного та етичного навчання. URL: <http://bit.ly/covid19seelukraine>.
9. Trauma Resource Institute. URL: <https://www.traumaresourceinstitute.com>.
10. Блог «5 хвилин на СЕЕН» на порталі «Нова українська школа». URL: <http://bit.ly/blogseelukraine>.
11. The community resiliency model. Family resiliency program. Activity booklet. Trauma Resource Institute. 2020. 23 p.
12. The community resiliency model. Family resiliency program toolbox. Trauma Resource Institute. 2020. 18 p.
13. Емоційний інтелект у дитини / Джон Ґоттман, Джоан Деклер; пер.з англ. Х. Шиналь. Х. : Віват, 2022. 272 с.
14. Що таке емоційний інтелект, ненасильницьке спілкування та як мирно розв'язувати конфлікти. URL: <https://goo.su/4Vs5>.
15. Що таке програма соціально-емоційного та етичного навчання і як вона працює. URL: <https://goo.su/4vhl>.
16. World Happiness Report. URL: <https://cutt.ly/cWwWrXQ>.
17. Ми зрозуміли, для чого вчили СЕЕН. Соціально-емоційне та етичне навчання під час війни / Олександр Елькін, Олег Марущенко, Оксана Кондратенко, Тетяна Дрожжина / «Накипіло». URL: <http://surl.li/hnnku>.

Навчально-методичне видання

Елейн **Міллер-Керес**,
Оксана **Дегтярьова**,
Тетяна **Дрожжина** та інші

Я (ПРАКТИКУЮ) СЕЕН

ПОСІБНИК ДЛЯ БАТЬКІВСТВА

За загальною редакцією
Олександра Елькіна, Олега Марущенка, Олени Масалітіної

Випускові редактори: **Дар'я Долгова, Валентина Сліпченко, Оксана Твердохліб**
Обкладинка та верстка: **Катерина Школьна, Павло Ходаковський**



EMORY
UNIVERSITY

Для безкоштовного розповсюдження.
Продаж заборонено.

ТОВ «Інжиніринг»
Київ, вул. І. Федорова, 9
+380632375474
grp.office@gmail.com
Видавничий ідентифікатор
2344 від 30.06.17

Усі права захищені.
Будь-яке відтворення матеріалів або фрагментів із них можливе
лише за наявності письмового дозволу.

Соціально-емоційне та етичне навчання надає вчителю усеохопну структуру для виховання соціальних, емоційних та етичних компетенцій, навчальні програми з урахуванням віку учнівства для загальноосвітніх шкіл та дошкільних закладів, а також підтримку для підготовки освітян і освітянок, сертифікації фасилітаторів/-ок і постійний професійний розвиток. СЕЕН побудоване на найкращому досвіді програм соціально-емоційного навчання (СЕН) і розширює їх уведенням нових напрацювань освітньої сфери і наукових досліджень. Зокрема, ідеться про тренування уваги, виховання співпереживання собі й іншим, напрацювання навичок стійкості, системне мислення та етичне виховання.

МАТРИЦЯ СЕЕН

	УСВІДОМЛЕНІСТЬ	СПІВПЕРЕЖИВАННЯ	ЗАЛУЧЕНІСТЬ
ОСОБИСТІЙ	 <p>Увага і само-усвідомленість</p>	 <p>Співпереживання собі</p>	 <p>Саморегуляція</p>
СОЦІАЛЬНИЙ	 <p>Міжособистісна усвідомленість</p>	 <p>Співпереживання іншим</p>	 <p>Навички побудови взаємин</p>
СИСТЕМНИЙ	 <p>Поцінування взаємозалежності</p>	 <p>Визнання спільності з людством</p>	 <p>Залученість до локальної й світової спільнот</p>



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

compassion.emory.edu

Щоб отримати більше інформації, напишіть, будь ласка,
на seelearning@emory.edu



9 789662 344912 >