

Модуль 3. Уровень 3.

ОПРЕДЕЛЕНИЯ.

Осознанность: распознавание и понимание собственных мыслей, ощущений и эмоций; восприятие и понимание эмоций и потребностей других людей; признание взаимозависимости и человеческой общности.

Сострадание: эмоция, включающая желание облегчить или предотвратить страдания другого человека из-за искреннего беспокойства о его благополучии и чувства отзывчивости и заботы

Вовлечённость: конструктивные действия и поведение (и связанные с ним навыки), которые предпринимает человек по отношению к себе, к другим или к большим системам.

Модуль 3. Уровень 6.

НЕСЕКТАНТСКИЙ ПОДХОД К ЭТИКЕ.

Программа СЭЭО предназначена для использования в качестве рамочного курса, который может изучаться в разных странах и культурах, в школах, которые могут быть как религиозными, так и светскими. Здесь подход к этике основан не на какой-нибудь конкретной религиозной, культурной или этической традиции, а, скорее, на несектантском отношении к универсальной этике, приемлемом для людей любой религиозной веры и для людей её не имеющих. В той же мере как курс СЭЭО направлен на содействие развитию «эмоциональной грамотности» учащихся, он стремится продвигать «этическую грамотность». Под этим понимается не следование навязанным извне этическим указаниям, а привитие учащимся таких навыков и понимания, которые могут определять поведение, способствующее их собственному и чужому благополучию.

На создание этой программы значительно повлияли люди, которых можно назвать пионерами в разработке этого подхода к этике и к тому, что этика может принести в наше общество и в наш мир. Главным среди них является Далай-лама, который призывает к целостному подходу к образованию, и, наряду с традиционными академическими предметами, культивирует доброжелательный и этический склад ума, основанный на основных человеческих ценностях, которые можно определить с помощью здравого смысла, обычного опыта и науки. Тексты и размышления Далай-ламы о светской этике и её применении в образовании основаны на более чем четырёх десятилетиях глубоких разговоров с выдающимися учёными, педагогами и лидерами мировых религий. Отношения Далай-ламы с Университетом Эмори продолжающиеся уже более двадцати лет, направлены на развитие межкультурного и междисциплинарного сотрудничества, они привели к новаторским исследованиям в такой области, как наука о сострадании. Эта всеобъемлющая цель лежит в основе образования для сердца и ума. Идея о том, что возвращение базовых человеческих ценностей может принести пользу самому себе и другим, быстро набирает силу. Исследования во всём мире демонстрируют связь между этическими ценностями и процветанием людей.

В докладе ООН World Happiness Report («Доклад о мировом счастье») 2016 года содержится глава, посвящённая светской этике, в ней отмечается: «мы должны оценивать человеческий

прогресс по степени, в которой люди радуются своей жизни, по распространённости счастья и по отсутствию страдания... Во всех своих делах мы должны искренне желать счастья всем, на кого мы можем повлиять, мы должны развивать в себе безусловную доброжелательность». В этом докладе цитируется высказывание Далай-ламы: «Нам нужен такой подход к этике, который будет одинаково приемлем как для людей с религиозной верой, так и без неё. Нам нужна светская этика»¹.

Программа СЭЭО базируется на этом всеобъемлющем подходе и никоим образом не предполагает противодействия какой-либо религии. Программа основана на здравом смысле, обычном опыте и науке, она построена на основе идеи человечности и взаимозависимости.

Программа СЭЭО предназначена для использования в качестве рамочного курса, который может быть реализован различными способами. Наряду со стандартной программой СЭЭО может появиться множество адаптированных программ, использующих её структуру. Каждая программа должна наилучшим образом соответствовать потребностям и условиям конкретной группы учащихся. Большинство таких программ могут сохранять нерелигиозный подход и следовать практикам, представленным в стандартном курсе. Некоторые программы могут реализовывать содержание СЭЭО опираясь на религиозные и культурные ценности конкретной школы или общины.

Основываясь на здравом смысле, обычном опыте и науке, рамочный курс СЭЭО опирается на результаты исследований в области психологии, педагогики и нейробиологии. Учёные и исследователи изучают природу базовых человеческих ценностей, социальные эмоции и компетенции, а также то, как их можно развивать.

Программа СЭЭО также опирается на опыт педагогов, которые опробовали стандартный курс, работая с детьми разных возрастов в школах нескольких стран. Их опыт свидетельствует о том, что подход, на котором построена программа, имеет большой потенциал, он может быть полезным в различных школьных условиях.

Программа СЭЭО основывается на идее, что образование может и должно быть расширено так, чтобы в него включалось освоение ценностей и компетенций, которые ведут к большому счастью как отдельных людей, так и общества в целом. Исследования всё чаще показывают, что в образовании неразумно сосредотачиваться исключительно на когнитивных навыках, игнорируя при этом развитие эмоционального интеллекта, включающего эмоциональную осознанность и социальные навыки, способность сотрудничать и взаимодействовать с другими, конструктивно бороться с конфликтом, если он возникает. Лауреат Нобелевской премии, экономист, доктор Джеймс Хекман, выступающий за включение жизненных навыков в образование, ссылается на исследования, показывающие, что успех в жизни зависит от этих навыков и они так же важны, как и результаты тестов на когнитивные способности². Когда разговор идёт о критериях приёма на работу, работодатели из многих областей деятельности всё чаще признают важность жизненных навыков.

Замысел состоит в создании всеохватывающей и всеобъемлющей структуры курса СЭЭО, который может использоваться в любой образовательной среде и на всех уровнях образования для обучения социальным, эмоциональным и этическим компетенциям, так же как обучают математике, иностранным языкам, естественным наукам и любым другим школьным предметам.

Программа СЭЭО подчёркивает значимость практического опыта, а не теоретических знаний. Предполагается, что курс СЭЭО достаточно конкретен, чтобы теоретически и практически

¹ Layer, Richard. "Promoting Secular Ethics." Ed. Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J. (2016). World Happiness Report 2016, Update (Vol. I). New York: Sustainable Development Solutions Network.

² Heckman, James J. and Tim D. Katuz. Hard Evidence on Soft Skills. National Bureau of Economic Research, June 2012.

указать путь, по которому светская этика может войти в пространство классной комнаты. И вместе с тем курс СЭЭО остаётся достаточно широким, чтобы отдельные учителя и школы могли подходить к светской этике таким образом, чтобы это отвечало их собственной культуре, потребностям и способностям учащихся, а также их уникальным возможностям и существующим проблемам.

В соответствии с этим подходом программа СЭЭО не пытается продвигать какую-либо сектантскую мораль. При этом, помогая детям конструктивно решать их жизненные проблемы, программа не может исключать или подменять роль семьи или культуры. Программа СЭЭО будет работать лучше всего, когда образовательные усилия в классе будут поддерживаться усилиями родителей и общества в целом. Программа СЭЭО обеспечивает основу для содержания учебных программ, но важно понимать, что истинное воспитание социальных, эмоциональных и этических компетенций зависит не только от учебных программ, но и от среды, в которой происходит обучение.

Модуль 3. Уровень 7.

УЧИМСЯ ПРОЩАТЬ.

Early Elementary. Глава 6 Учебное занятие 3

Сострадание к себе и другим людям

Учимся прощать

Цель

В ходе этого учебного занятия ученики узнают, что такое умение прощать – ты не относишься отрицательно к другому человеку, хотя и не обязательно одобряешь его действия. Мы прочитаем рассказ, из которого поймем: когда воспринимаешь поведение и эмоции другого ребенка в определенном контексте, гнев легче преобразовать в прощение и сострадание. Затем ученики вспомнят – если такие были – случаи, когда они отказывались от гнева.

Результаты обучения

Ученики:

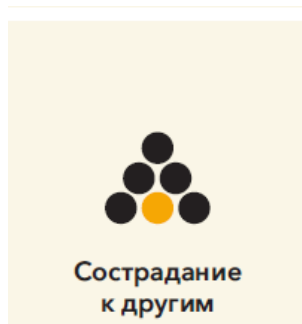
- Поймут, что такое прощение – это когда не относишься отрицательно к себе или другому человеку
- Поймут значение слова «сострадание»
- Поймут, что если воспринимать поведение и эмоции человека в определенном контексте, этого человека легче понять и проявить к нему сострадание.
- Изучат взаимосвязь: если человек несчастен, он иногда предпочитает причинить боль и навредить другим людям.
- Постараются вспомнить случаи, когда они на кого-то сердились, но смогли от своего гнева отказаться.

Наиболее важные составляющие

Продолжительность 25 минут

Требуемые материалы

Белая доска, фломастеры
или клип-борд



Регистрация | 4 минуты

- «Сделаем небольшое упражнение на внимание. Что нужно сделать для нашего тела?»
- Прежде всего, нужно сесть удобнее, выпрямить спину. Я буду держать глаза открытыми, но вы можете их закрыть или опустить к полу.
- Выберите один источник из вашего набора источников, если хотите, подумайте о новом источнике, который помогает вам чувствовать себя лучше, делает вас более счастливым и защищенным.
- Некоторое время думаем о нашем источнике – спокойно и сосредоточенно. Если вам удобнее, можно заземлиться. [пауза]
- Что вы заметили внутри? Если что-то приятное или нейтральное, осознанно думайте об этом. Если чувство неприятное, можно переместиться в другую точку вашего тела, где вы будете чувствовать себя приятнее. [пауза]
- Теперь сосредоточимся на дыхании. Попробуем внимательно последить за дыханием – как воздух входит в тело и выходит из него.
- Если внимательно следить за дыханием вам неудобно, вернитесь к вашему источнику или заземлению. [пауза на 15-30 секунд]
- Если вас что-то отвлекает, просто верните внимание к дыханию. Можно также посчитать, как вы дышите. [сделайте паузу подлиннее, 30-60 секунд или дольше]

- Заканчиваем упражнение, открываем глаза. Что вы заметили?» [скажите вслух]

Презентация и обсуждение | 5 минут

Обзор

Ученики изучат значение слова «прощать», составят карту слова и приведут примеры из своей жизни.

Содержание/озарения, которые надо изучить

Прощение – это когда ты перестаешь сердиться, отрицательно относиться к себе и другим людям.

Инструкции

- Объясните, что сегодня ваш класс познакомится с понятием «прощения» и поймет, что это значит – прощать кого-то.
- Напишите слово «прощать» на доске.
- Спросите, знает ли кто-нибудь значение этого слова или других слов, близких по значению. Напишите эти слова вокруг слова «прощать».
- Приведите пример прощения, начните с чего-то малого, потом попросите учеников поделиться своим примером, когда кто-то простил другого человека.

Советы учителям

- Если будете приводить примеры прощения, в том числе из своей жизни, начните с чего-то малого, скажем, с какого-то мелкого неудобства. Какие-то серьезные проступки не рассматривайте. Для начала расскажите, как вы простили другого человека, а не себя.
- Расскажите, как люди регулярно прощают другим мелкие проступки, не заостряйте внимание на том, как кто-то не может кого-то простить. Умение простить – это проявление силы, а не слабости.

Образец сценария

- «Сегодня мы ближе познакомимся с понятием «прощение» и узнаем, что такое «прощать». [напишите слово «прощать» на доске]
- Как думаете, что означает слово «прощать»? К чему оно относится?
- Кто готов привести пример, как кто-то кого-то простил? [если ученики не готовы приводить примеры добровольно, начните с себя]
- Случалось ли, что кто-то извинялся перед вами неискренне? Как вы это поняли?
- А вам приходилось говорить «извините», а на самом деле вы извиняться не хотели? Почему?»

Практика озарений | 13 минут

Обзор

В этом упражнении ученики услышат рассказ о том, как человеку причинили вред, потом получат информацию, которая позволит им разобраться в происшедшем, простить этого человека и проявить к нему сострадание, а потом и помочь ему, хотя он причинил вред. Ученики поймут, как гнев можно превратить в сострадание и прощение, и что произойдет, если этого не сделать.

Содержание/озарения, которые надо изучить

- Если держаться за отрицательные эмоции, мы не будем счастливы, не сможем получать удовольствие от жизни.
- Прощение – это когда мы перестаем относиться отрицательно к другому человеку, даже если он сделал что-то неправильное.
- Если понять поведение другого человека в данном контексте, можно проявить к нему сострадание.
- Сильное сострадание к другому человеку вызовет у нас желание помочь ему, даже если кто-то этого не хочет.

Инструкции

- Прочитайте вслух рассказ, делая паузы в местах, помеченных звездочкой (*), и задайте следующие вопросы:
 - «Как думаете, что сейчас чувствует Нельсон?»
 - Как думаете, что ему сейчас требуется?»

- Что он сейчас думает или что говорит себе?
 - Как думаете, что чувствуют или о чем думают другие ученики?
 - Что требуется им?
 - Как должен поступить Нельсон?»
- Когда закончите чтение, спросите учеников, что же произошло, задавая вопросы из списка после рассказа («Обсуждение рассказа»).

Советы учителям

- Если за один раз рассказ прочитать сложно, разбейте его на части. Это части 1, 2 и 3.
- Если можно провести два занятия одно за другим, прочитайте части 1 и 2, потом обсудите с учениками, что может произойти дальше. На следующем занятии прочитайте часть 3.

Образец сценария

- «Я прочитаю вам рассказ про Нельсона, Терезу и Альберта.
- Постарайтесь понять, что чувствует каждый герой этого рассказа, о чем думает. Во время чтения я буду делать паузы и спрашивать ваше мнение». [Прочтите рассказ, делая паузы и задавая вопросы в местах, помеченных звездочкой или где считаете нужным. После рассказа приведены вопросы для обсуждения]

Рассказ: Нельсон прощает

Часть 1.

«Однажды Нельсон играл в мяч с Альбертом и Терезой на школьном дворе. Когда мяч оказался у Нельсона, он уже собрался бросить его Терезе, как вдруг подошел другой мальчик и толкнул его. Нельсон упал в грязь.

«Эй, ты что делаешь?» спросил Нельсон. Мальчик только засмеялся и подхватил мяч, который выронил Нельсон.

*«Заберу твой мяч себе», сказал он и ушел.**

«Какой грубый», сказала Тереза.

«Не просто грубый, а вредный», сказал Альберт. «Это Тедди. Он всегда к нам пристаёт».

Нельсон поднялся, попробовал стереть грязь с одежды, но ничего не получилось.

*«Надо бы что-то сделать», сказал он. Но Тедди был намного крупнее Нельсона, и ничего делать Нельсон не стал.**

Часть 2.

*Потом Нельсон вернулся домой из школы. Мама увидела, что его одежда испачкана, и спросила, что случилось. Он вспомнил, как его толкнул Тедди, и очень рассердился. Он был так огорчен, что даже от ужина не получил удовольствие.**

*На следующий день настроение у Нельсона не улучшилось. Даже когда он увидел Альберта и Терезу, ему не стало намного лучше. За обедом они сидели вместе. Нельсон увидел, что Тедди тоже обедает, но сидит один.**

«Видишь, с Тедди даже никто сидеть не хочет», сказала Тереза. «Его никто не любит. Даже почти все учителя его не любят».

Иллюстрация с изображением столовой

*Нельсон посмотрел в сторону Тедди, но ничего не сказал. Потом он увидел, как к Тедди подошла учительница, госпожа Келли. Она мягко положила руку на спину Тедди и что-то негромко ему сказала. Она явно обращалась к нему по-доброму.**

Когда госпожа Келли собиралась уйти, Нельсон подошел к ней. «Зря вы с Тедди по-хорошему, госпожа Келли. Он толкнул меня так, что я упал на землю, и украл мой мяч. Он со всеми такой вредный. Его надо наказать».

*Госпожа Келли улыбнулась Нельсону. «Если он тебя толкнул и забрал твой мяч, он поступил неправильно, и я обязательно с ним об этом поговорю. Но все-таки мы должны относиться к Тедди по-доброму. Сейчас у него болеет мама. Поэтому теперь мы должны частично заменить ему семью».**

Часть 3

После обеда Нельсон вышел поиграть во двор с Терезой и Альбертом. Они бросали мяч друг другу, и тут Нельсон увидел Тедди, тот стоял один у края поля. Нельсон вспомнил, что ему сказала госпожа Келли, и вдруг заметил, что при виде Тедди никакого гнева у него в груди нет.

«Давайте спросим Тедди, не хочет ли он поиграть с нами», предложил Нельсон.*

«Ты шутишь?» спросил Альберт. «Это же он вчера тебя толкнул и испортил тебе одежду!»

«Да, но мне кажется, что он такой несчастный», сказал Нельсон. «Госпожа Келли сказала мне, что у него болеет мама. Поэтому у него тяжело на душе, может быть, он даже боится».

«Это не значит, что нужно всех толкать», сказал Альберт.

«Конечно», сказал Нельсон. «Госпожа Келли сказала, что люди вредничают, только когда в душе они несчастны. Вот и Тедди, наверное, чувствовал себя несчастным. Он не должен был меня толкать, но я на него больше не сержусь».*

«Даже представить не могу, как жить без родителей», сказала Тереза. «Не удивительно, что он иногда бывает грубым. И друзей у него нет. Кто же будет к нему добрым, если не мы?»

Тереза взяла мяч и подошла к Тедди. «Привет, Тедди. Мы играем в мяч. Хочешь поиграть с нами?»

Тедди очень удивился. Он посмотрел на всех троих. «Вы и правда хотите со мной играть?»

«Да», сказал Нельсон. «Я больше на тебя не сержусь. Но, пожалуйста, больше так не делай».*

Когда в тот день Нельсон пришел домой, мама его спросила: «Как дела в школе?»

«Все хорошо», сказал Нельсон. «Мы играли с Тедди».

«Разве не он вчера тебя обидел?» спросила мама. Потом она улыбнулась ему. «Я очень горжусь тобой, Нельсон».



Модуль 3. Уровень 8.

ПРОВЕРКА ЗНАНИЙ.

Ниже предлагаются вопросы, с помощью которых вы можете проверить то, что узнали в модулях 2 и 3. Пожалуйста, не стесняйтесь возвращаться к предыдущим модулям, если вы хотите просмотреть какой-либо материал.

Что такое секулярная (светская) этика?

- Подход к этике, которому не могут следовать верующие люди;
- Профессиональный кодекс поведения, который определяет как кто-то должен быть наказан за неэтичное поведение;
- Универсальная этика, которая может быть приемлема для людей любой веры и для людей, не имеющих религиозной веры.

В SEE Learning сострадание определяется как:

- Чувство жалости и снисхождения к тем, кто беден, болен или страдает;
- Чувство заботы, которое возникает, когда мы видим что кто-то страдает, и мы чувствуем мотивацию к тому, чтобы облегчить это страдание;
- Чувство ответственности, чтобы научить других как они должны себя вести.

Сострадание требует критического мышления, чтобы:

- Понимать потребности, желания и ценности других людей и выбирать оптимальные способы деятельности;
- Решать, кто действительно прав, а кто нет;
- Научить других, как себя вести.

В SEE Learning осознанность относится к способности:

- Обращать пристальное внимание на множество вещей, происходящих одновременно в классной комнате;
- Развивать собственное понимание мыслей, чувств и эмоций у себя и у других людей;
- Использовать осознанность, чтобы контролировать своё тело и мозг, чтобы лучше выполнять тесты.

В SEE Learning эмоциональная грамотность заключается в способности:

- Распознавать, понимать и управлять своими эмоциями;
- Избегать неприятных эмоций;
- Описывать свои чувства научным языком.

SEE Learning основывается на убеждении, что осознанность, сострадание и этика:

- Не могут быть предметом научения, так как это врождённые качества, которые люди либо имеют, либо не имеют;
- Не обязательны для счастливой жизни, но очень полезны, если для их изучения есть свободное время;
- Могут воспитываться через обучение, рефлекссию и целенаправленную практику.

К какому компоненту программы относится определение: «выступает в качестве гражданина мира, который знает о больших системах и действует добросовестно и сострадательно»

- Личность
- Общество
- Системы

Модуль 2. Уровень 10

MY PLAN

Module 3

level 10 of 10

МОЙ ПЛАН

В модуле 3, помимо изучения структуры обучения SEE, используя метафору сада, вы изучили примеры осведомленности, сострадания и вовлеченности, а также их связь с вашим контекстом. Вы прочитали о том, как SEE Learning можно использовать в различных и разнообразных условиях, а также ознакомились с учебным планом, посвященным прощению. Вы даже завершили небольшую викторину! Здесь вы закончите с размышлениями.

В этом модуле мы спросили вас, как сад похож на ваш класс. Перечислите некоторые вещи, которые вы в настоящее время делаете, чтобы создать пространство, которое чувствует себя в безопасности для развития осознанности, сострадания и вовлеченности?

Как вы в настоящее время выращиваете «сад» со своими учениками?

Перечислите некоторые дополнительные идеи, которые вы могли бы попробовать.

Какую связь вы видите между осознанием, состраданием и вовлечением?

Что дальше?

В модуле 4 вы продолжите исследовать метафору сада, но на этот раз с точки зрения взаимозависимости; Вы завершите интерактивное задание на ту же тему. Вы увидите фокус каждой главы учебной программы и узнаете о различных частях учебного процесса в учебной программе SEE. После изучения того, как педагогическая модель направляет части учебного процесса, вы завершите размышлениями в Моем плане.