





Рис. 6. Стойкие навыки

<p>Компонент: Внимание и самоосознанность</p> <ol style="list-style-type: none">1 Внимание к телу и ощущениям. Замечать и описывать ощущения в теле, особенно те, которые связаны со стрессом и благополучием.2 Внимание к эмоциям. Обращать внимание на эмоции и определять их вид и интенсивность при появлении.3 Карта ума. Категоризовать эмоции в соответствии с моделями эмоций.	
<p>Компонент: Сострадание к себе</p> <ol style="list-style-type: none">1 Понимание эмоций в контексте. Узнавать эмоции при их появлении и понимать их появление в контексте стоящих за ними потребностей, восприятия, точки зрения и ситуации.2 Принятие себя. Принимать себя и свои эмоции, понимая их контекст, давая себе возможность не так строго себя осуждать.	
<p>Компонент: Саморегуляция</p> <ol style="list-style-type: none">1 Телесное равновесие. Управлять телом и нервной системой, чтобы оптимизировать собственное состояние, особенно в ситуации стресса.2 Контроль познания и импульсов. Удерживать внимание на объекте, задаче или переживании, не отвлекаясь.3 Ориентирование в эмоциях. Конструктивно реагировать на импульсы и эмоции и вырабатывать поведение и установки, способствующие долговременному благополучию.	
<p>Компонент: Межличностная осознанность</p> <ol style="list-style-type: none">1 Внимание к социальной реальности. Признавать неотъемлемую социальную природу человека, обращать внимание на присутствие других и роль, которую они играют в нашей жизни.2 Внимание к общей для нас и других людей реальности. Признавать, что на фундаментальном уровне мы все одинаково хотим быть счастливыми и не хотим страдать, переживаем схожие эмоции и телесные состояния, обладаем схожим жизненным опытом.3 Признание разнообразия и различий. Признавать, что разнообразие, уникальность и несходство отдельных людей и групп - это часть нашей общей реальности, учиться уважению к этим различиям и понимать, как они делают полнее нашу общественную жизнь.	

ТРУДНЫЙ ДЕНЬ НЕЛЬСОНА

Мы рассмотрели стойкие навыки, которые помогает развивать программа SEE Learning. Воспитание стойких навыков в процессе обучения поможет учащимся развить положительные эмоциональные состояния, которые они смогут использовать в школе и за её пределами. Давайте посмотрим, как выглядят эти стойкие навыки. Читая рассказ «Трудный день Нельсона», определите, какие стойкие навыки пригодились бы Нельсону в ситуациях, в которых он оказался.

Часть 1. *«Нельсон проснулся внезапно. Уже поздно. Почему-то он не услышал звук будильника.*

*«Нельсон! Вставай! Опоздаешь в школу!» - закричала мама.**

Как громко!

«Иду, иду», - проворчал он, но тихо, так что мама не услышала.

«Нельсон!» Мама вошла в его комнату. Голос ее стал еще громче. Как будто она трубила в рог, прямо ему в ухо. В ушах у него зазвенело. Даже стало больно.

«Слышу!», - ответил Нельсон сердито.

«Тогда вылезай из постели», - сказала мама.

Нельсон выбрался из постели и начал одеваться. Он устал и был немного раздражен, он знал, что на улице холодно, поэтому достал свой любимый синий шарф. Шарф был очень мягкий. Как только Нельсон почувствовал этот шарф на шее, настроение слегка улучшилось. Он потерял его, и шарф приятно погладил кожу. Надевая этот шарф, он всегда вспоминал бабушку – это был ее подарок, и перед глазами возникло ее доброе лицо. Он почувствовал себя немного счастливее».

Какие навыки пригодились бы Нельсону в этой ситуации?

- Внимание к телу и к ощущениям
- Внимание к эмоциям
- Понимание эмоций в контексте
- Принятие себя
- Телесное равновесие
- Ориентирование в эмоциях

Часть 2. *«Иди!» - позвала мама. Она взяла его рюкзак и положила туда коробку с обедом и пакетик его любимого сока, и скоро он уже сидел в машине и ехал в школу.*

Когда у школы Нельсон вышел из машины, он увидел группу ребят, которых он не очень любил. Они были на два года старше и иногда его обижали. По дороге к школьной двери он хотел их обойти, но один из них его окликнул. Услышав знакомый голос этого мальчика, Нельсон почувствовал холод вдоль позвоночника, ноги словно онемели. Один из мальчиков подошел к нему совсем близко и даже мог его схватить. Но Нельсон увернулся и быстро вошел в здание школы.

Наконец он оказался в своем классе, сел за парту рядом со своим другом Альбертом, которого был рад увидеть. Сердце сильно колотилось, но сейчас ему уже было лучше – он сел за парту рядом с другом».

Какие навыки пригодились бы Нельсону в этой ситуации?

- Внимание к телу и к ощущениям
- Внимание к эмоциям
- Понимание эмоций в контексте
- Принятие себя
- Телесное равновесие
- Внимание к социальной реальности

Часть 3. *«Он едва услышал, что говорил учитель, господин Пинк (розовый). Они называли его «господин Пинк», потому что он всегда носил розовые галстуки.*

Тут Нельсон увидел, что господин Пинк держит в руке лист бумаги. Нельсон изумленно раскрыл глаза.

Что это? Контрольная?

«У нас контрольная?» - спросил Нельсон Альберта.

Альберт кивнул. «Да, ты не подготовился?»

«Нет, совсем забыл. Вообще не подготовился!» - застонал Нельсон.

Он совсем расстроился. Когда господин Пинк говорил про контрольную? Он рассердился и на господина Пинка, и на себя за то, что он забыл про контрольную.

Господин Пинк положил лист с контрольной работой на свой стол, и Нельсон испугался, что контрольную он, скорее всего, не напишет. Внутри все напряглось. Он потянулся к шарфу на шее – иногда от прикосновения этой мягкой ткани ему становилось лучше.

Но шарфа не было! Нельсон понял, что мальчик, который за ним погнался около школы, наверное, сумел его схватить! Поняв это, Нельсон совсем пал духом, он еще больше огорчился и расстроился. И совсем не мог сосредоточиться на контрольной».

Какие навыки пригодились бы Нельсону в этой ситуации?

- Искусная коммуникация
- Принятие себя
- Телесное равновесие
- Внимание к эмоциям
- Признание разнообразия и различий
- Осознание фундаментального равенства всех людей

Часть 4. «Когда школьный день закончился, Нельсон вышел из школы, подождать, когда его заберет мама.

«Только бы этих ребят у школы не было! - взмолился Нельсон про себя. - А то будет совсем плохо».

Разумеется, ребята, которые не любили Нельсона, оказались у школы.

«Где же мама?» - подумал Нельсон, когда их увидел.

«Эй, Нельсон!» - окликнул его один из ребят. И они зашагали в его сторону.

Тут подъехала мама. Нельсон быстро открыл дверцу и юркнул в машину.

«Где ты была? - закричал Нельсон. – Ты опоздала!»

Мама Нельсона удивилась. «Нельсон! Ты что кричишь?»

Нельсон схватил рюкзак, швырнул его на пол машины и стал топтать его ногами. «Ненавижу эту школу!» - воскликнул он.

«Нельсон! Возьми себя в руки!» - сказала мама.

Нельсон посмотрел вниз и увидел, что он растоптал свою коробку для обеда и пакетик с соком, который он оставил на потом, и теперь сок залил весь рюкзак и даже вылился на пол. Он испортил рюкзак! Ярость быстро превратилась в огорчение, и он заплакал.

«Нельсон, дорогой, мне жаль, что ты чем-то расстроен, - сказала мама. - Трудные дни случаются у каждого. Если хочешь, давай об этом поговорим. Подумаем о чем-то приятном, чем займемся, когда приедем домой».

Какие навыки пригодились бы Нельсону в этой ситуации?

- Телесное равновесие
- Внимание к эмоциям
- Принятие себя
- Искусная коммуникация
- Системный контекст личности (личность в контексте системы)
- Осознание влияния систем на наше благополучие

ВВЕДЕНИЕ В УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Занятия (уроки) собраны в главы (темы). В учебном плане 7 глав, курс завершается итоговым проектом.

Почему главы организованы таким образом?

Глава 1. Мы начинаем с основной темы: быть вместе в заботливом сообществе, основанном на доброте, сострадании и понимании того, как должна проявляться доброта. Поэтому мы должны подумать о том, как мы можем показать доброту друг другу.

Главы 2-4. Область «Личность».

Глава 2 посвящена телу и тому, как его регулировать и успокаивать, включая навыки устойчивости, изученные в Модуле 2 с Элейн Миллер-Карас.

Глава 3 обращается к практике внимательности.

Глава 4 посвящена работе с эмоциями.

Главы 5-6. Область «Общество».

Главы посвящены тому, как мы обращаем внимание друг на друга, учимся друг у друга и заботимся о себе и друг о друге.

Глава 7 и итоговый проект. Область «Системы».

Глава 7 и итоговый проект исследуют область систем и системное мышление. Итоговый проект предлагает учащимся применить свои навыки сострадания, осознанности и системного мышления для решения интересующей их проблемы.

Содержание

Глава 1

Как создать в классе атмосферу сострадания

Глава 2

Наращиваем устойчивость

Глава 3

Укрепляем внимание и самоосознание

Глава 4

Управляем эмоциями

Глава 5

Учимся друг у друга, узнаем друг друга

Глава 6

Сострадание к себе и окружающим

Глава 7

Мы все взаимосвязаны

Итоговый проект «Сделаем мир лучше»

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ

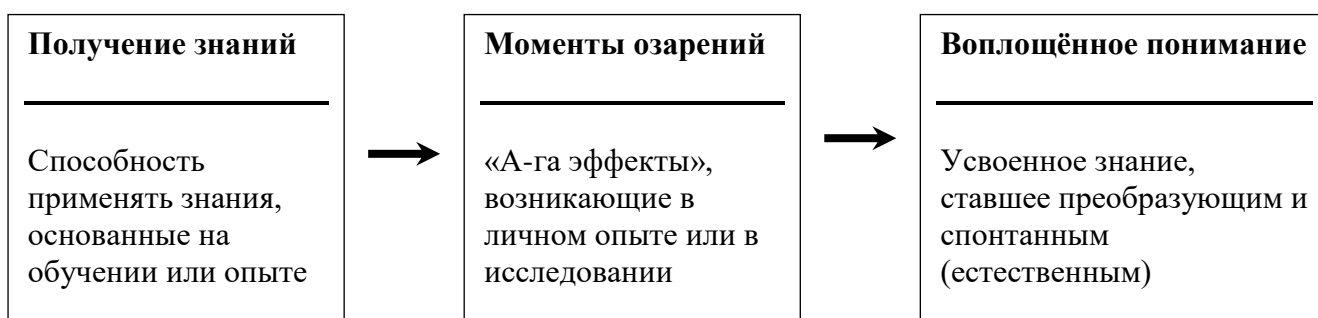
Педагогическая модель курса ведёт учащихся от полученных знаний через моменты «критического постижения»/ озарений к «воплощённому пониманию».

В программе SEE Learning преподаватель выступает в роли фасилитатора.

Вот как педагогическая модель соответствует структуре обучения:

Переход от полученных знаний к воплощённому пониманию это возвратный, повторяющийся процесс, который идёт в ходе развития ученика. Вы можете не увидеть немедленного успешного использования навыков в процессе обучения.

Программа SEE Learning – такой же постепенный процесс совершенствования, как садоводство, когда многократно используются эффективные инструменты, то со временем происходят положительные изменения и постепенно развивается новое поведение и привычки.



MY PLAN

Modul 5.

level 6 of 6

МОЙ ПЛАН

В модуле 5 вы сосредоточились на постоянных возможностях, навыках и знаниях, которые у нас есть и которые мы можем развить, чтобы помочь понять себя, других и мир, в котором мы живем. Вы встретили Нельсона, ученика, у которого есть некоторые проблемы и который может использовать некоторые из устойчивых возможностей для их управления. Затем вы обратились внутрь себя, чтобы подумать, какие постоянные способности являются областями личной силы, а какие - областями личного роста для вас. Здесь мы закончим некоторыми размышлениями.

Выберите две устойчивые возможности, которые вы хотели бы помочь своим ученикам совершенствоваться. Что вы в настоящее время делаете, чтобы помочь своим студентам расти в этих областях?

Какие SEE Learning идеи или инструменты могут помочь вашим ученикам развить или усилить эти способности?

Что дальше?

В модуле 6 вы перейдете к части личного развития СЭЭО. В этом модуле вы изучите некоторые инструменты, которые созданы для вас, преподавателя. Вы услышите от других учителей их опыт в создании и поддержке их собственных личных практик, и насколько это важно для вас и ваших учеников.

Вы подумаете над тем, как вы приобрели свои сильные стороны и над своим опытом «критического постижения» и «воплощенного понимания». Модуль 6 заканчивается размышлениями в Моем плане, которые помогают подчеркнуть важность личного развития педагога..