
Упровадження «технік заземлення» як складової соціально-емоційного, етичного та інтегрованого навчання на уроках зарубіжної літератури

*Єфімова Наталія,
учитель зарубіжної літератури комунального закладу
«Лозівський ліцей № 1» Лозівської міської ради
Харківської області, учитель-методист
0500573024n@gmail.com*

*Догляд за собою – це твоє пальне... Незалежно
від того, яким буде шлях або маршрут, який ти
обрав, догляд за собою – це те, що тримає твій
двигун у русі та колеса крутяться.*

Мелісса Стегінус

Бути в ресурсі сьогодні – у час постійних трагічних звісток, гудіння сигналу тривоги, вибухів – завдання надзвичайно складне навіть для дорослої людини. Що вже говорити про дітей, які, зважаючи на вік і відсутність досвіду, об'єктивно не можуть самотужки впоратись із впливом навколишніх подій. І дуже часто таку допомогу не в силі надати їм батьки та дорослі рідні.

Реалії війни зробили неможливим продовження навчання та ефективного закінчення навчального року для мільйонів дітей, які опинилися в різних умовах і ситуаціях, що несли загрозу життю. Діти пережили значне психологічне та фізичне навантаження, у багатьох із них виникли серйозні психологічні проблеми. Та попри ракетні обстріли й продовження агресії, освітній процес в Україні триває, незважаючи на воєнний стан. Саме тому на нас, учителів, покладена особлива місія: бути не лише тими людьми, які мають «ділитися джерелами знань», а й такими, які можуть надати психологічну підтримку, стати «джерелом внутрішньої сили та спокою».

Реалізація концепції НУШ та основні засади Державного стандарту базової середньої освіти базуються на компетентнісному потенціалі, тобто знання, уміння й цінності, набуті учнівством під час навчання, мають бути практико орієнтованими.

Використання створених мною карток як своєрідних «технік заземлення» на уроках зарубіжної літератури, по-перше, дають змогу дітям опосередковано набути або пережити вже набутий трагічний досвід на прикладі життєвих колізій героїв літературних творів і розвивати соціально-емоційний інтелект, по-друге, сприяють розвиткові навички «читання з розумінням», по-третє, є засобом міжпредметної інтеграції та слугують інструментом оцінювання. «Техніки заземлення» розвивають навички емпатії, критичного мислення, вдумливого читання з розумінням, можуть бути засобами формувального оцінювання, а також є складовою STEM-освіти, яка сприяє розвитку особистості через практичне застосування науково-технічних знань для вирішення реальних завдань. У чому ж полягає сутність «технік заземлення» і як я використовую їх у своїй практиці?

Теоретичний мінімум

«Техніки заземлення» пов'язані з упровадженням соціально-емоційного та етичного навчання (СЕЕН).

СЕЕН – це міжнародна освітня програма, розроблена фахівцями Університету Еморі (США), що пропонує комплекси уроків для різних вікових груп (від дошкілля до старшої школи). Ґрунтуючись на ефективних наукових дослідженнях, зокрема в галузі нейробіології емоцій та стресу, програма виявилася цінною як для учнів, так і для вчителів. Її актуальність особливо проявилась у перші дні повномасштабного вторгнення РФ в Україну, коли педагоги та діти почали використовувати СЕЕН для підтримки власної стійкості та допомоги оточенню. Війна засвідчила важливість соціально-емоційних навичок, які розвиває програма (співчуття, етична залученість, критичне мислення), що сприяє необхідності її подальшого впровадження в умовах війни й післявоєнного відновлення та подоланню посттравматичного синдрому.

У структурі соціально-емоційного та етичного навчання (СЕЕН, Learning Social Emotional and Ethical (SEE) Learning) є три базові навички, які допомагають збалансувати тілесні відчуття і регулюють реакції нашої нервової системи (рис. 1):



Рис. 1. Базові навички, які допомагають збалансувати тілесні відчуття і регулюють реакції нашої нервової системи

Заземлення – це набір нескладних стратегій для позбавлення / відділення від емоційного болю.

«Техніки заземлення» на уроках зарубіжної літератури як психологічна підтримка – це набір простих стратегій, які допомагають учнівству крізь призму досвіду героїв літературного твору або відчуттів від прочитаного усвідомити теперішню ситуацію. Особливо дієвими такі стратегії є, коли діти відчувають сильні емоції, тривогу, паніку або мають травматичні спогади. Основна мета цих технік – відволікти увагу від неприємних думок і відчуттів, зосередити її на реальності «тут і зараз».

Деякі ключові аспекти технік заземлення

- **Повернення до реальності:** допомога розірвати зв'язок із відчуттями нереальності або відстороненості, які можуть виникати під час сильного стресу.

- **Концентрація на відчуттях:** багато технік залучають п'ять почуттів (зір, слух, дотик, нюх, смак), щоб прив'язати людину до її фізичного оточення.
- **Простота та доступність:** більшість технік не потребують спеціального обладнання чи підготовки, тому можуть бути використані будь-де та будь-коли.
- **Самодопомога:** техніки заземлення є ефективним інструментом самодопомоги, який людина може використовувати самостійно для стабілізації свого стану.
- **Допомога при різних станах:** можуть бути корисними при тривожних розладах, посттравматичному стресовому розладі (ПТСР), панічних атаках, сильних емоційних переживаннях тощо.

Прикладом «технік заземлення» на уроках зарубіжної літератури є використання почуттів, як-от: під час вивчення творів французьких авторів можна запропонувати уявити, із яким ароматом може асоціюватися Франція. (Учні зазвичай відповідають, що це пахощі кави, свіжих круасанів, парфумів чи лавандового поля).

Або ж під час вивчення повісті Ніла Геймана «Кораліна» уявити дівчину у великому светрі, який їй купила мама «на виріст», і допомогти їй бути неповторною в такий спосіб: розфарбувати принт на цьому светрі, що має відобразити прагнення героїні. **Мета використання таких технік** – дати можливість учнівству зрозуміти, що таке увага в родині та для чого вона нам, оскільки доброта, увага та співпереживання лежать в основі СЕЕН. Тому важливо починати саме з таких технік. Усі ми хочемо уважного ставлення до себе, оскільки прагнемо щастя та благополуччя. Ніхто не хоче сумувати чи переживати проблеми й труднощі в житті. Коли учні це усвідомлять, тоді зрозуміють, чому варто проявляти увагу до інших і турбуватися про них, адже всі люди, як і ми, як і герої творів, хочуть бути щасливими й не хочуть сумувати. Окрім того, учні після презентації таких робіт мають можливість оцінити одне одного за допомогою карток взаємооцінювання.

«Техніки заземлення» як складова STEM-освіти, метою якої є всебічний розвиток особистості шляхом розвитку ключових компетентностей, уяви цілісної наукової картини світу та набуття цінностей через практичне застосування науково-технічних знань для розв'язання реальних проблем, стають основою для формування майбутньої професійної діяльності через використання міжпредметної інтеграції (див. рис. 2).

Однією з практик технік заземлення в контексті складової STEM-освіти є створення математичних казок, зі зразками яких можна ознайомитися за покликанням:

https://www.canva.com/design/DAFoCftxe94/zkOkqXveY4e1fby0qsD4qw/view?utm_content=DAFoCftxe94&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=uniquelinks&utm_id=hc5404efa16.

Мета, визначена для учнівства, характеризується конкретною практичною спрямованістю на формування соціально-емоційного інтелекту та зорієнтована на міжпредметну інтеграцію. Ілюстрацією може слугувати мета, яка супроводжується наданням учнівству відповідного інструментарію. Розробка навчальних цілей здійснюється з використанням технології SMART (див. рис. 3).

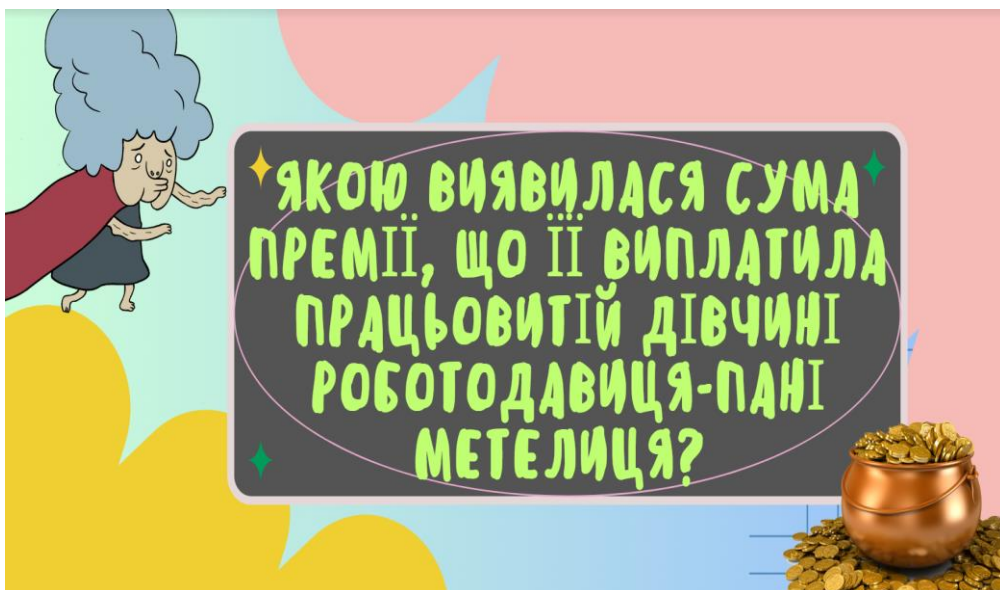


Рис. 2. Приклад завдання на практичне застосування науково-технічних знань

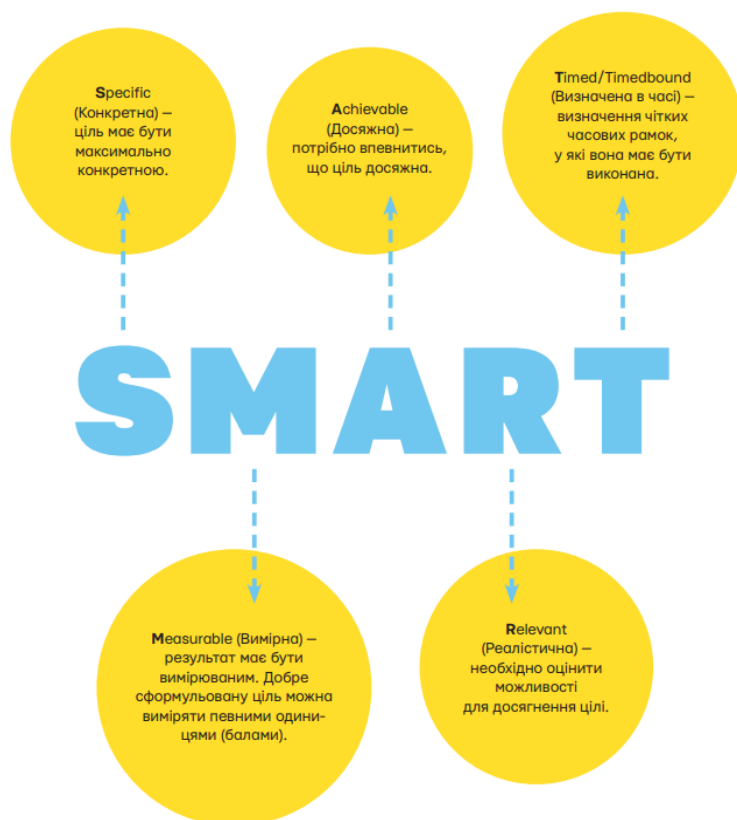


Рис. 3. Формулювання SMART-мети

Окрім того, «техніки заземлення» сприяють розвитку в учнівства навичок «читання з розумінням». Важливо усвідомлювати, що в сучасного покоління зовсім інший спосіб сприйняття інформації. Їхній формат — аудіокнижки. Під час прослуховування таких книжок у мозку запускаються в роботу ті ж зони, що й під час читання очима, тобто уява працює так само. Звичайно, у такому випадку

з'являються особливі вимоги до підручників, де має бути передбачений аудіосупровід, як доповнення до тексту, і візуальні образи – картинки, ілюстрації, комікси, що й спонукає до створення подібного навчального ресурсу, який дає можливість, з одного боку, спонукати дітей напружувати мозок, а з іншого – зробити це в зручний для них спосіб за допомогою візуалізації навчального матеріалу й наближення до життєвих реалій.

Пропонуємо приклад створення учнями робіт за допомогою карток «технік заземлення» «#БУДУ В РЕСУРСІ» (рис. 4):

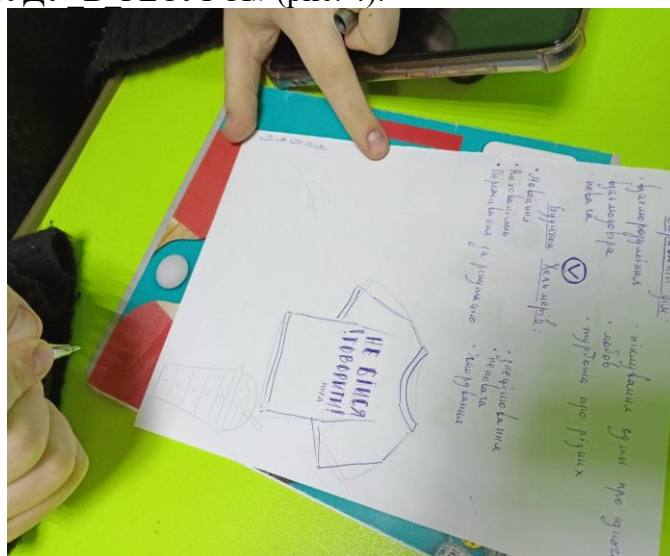


Рис. 4. Приклад створення учнями робіт за допомогою карток «технік заземлення» «#БУДУ В РЕСУРСІ»

Авторитетна думка

За переконанням дитячої психологині Світлани Ройз (<https://reosvita.org/novyny/trening-svitlany-rojz-vidnovlennya-vchytelya-v-stresovyh-umovah-vijny-konspekt-ta-dopomizhni-materialy-ch2/>), ці практики допомагають повернути відчуття балансу всередині, навіть якщо «зовні» стан абсолютно нестійкий. Тільки після того, як ми повернули собі відчуття стійкості, ми відчуваємо безпеку та можемо раціонально мислити й ухвалювати рішення. Заземлення – одна з простих і дієвих навичок регуляції.

З огляду на вимоги нових Державних стандартів освіти щодо навчання та оцінювання не лише академічних знань, а й психосоціальних компетентностей та м'яких навичок, виникає потреба в інноваційних підходах, що відповідають філософії НУШ. Запропоновані інструменти дають змогу не лише оцінити рівень розвитку цих навичок, а й покращити розуміння тексту. *Ми переконані, що «технологія заземлення» стане ключовим елементом у забезпеченні об'єктивного та прозорого оцінювання навчальних досягнень учнів.*

Олександр Елькін (<https://surl.ln/rbftob>), засновник руху відповідального вчителства EdCamp Ukraine, вважає, що ми пропускаємо інформацію через нашу голову, потім – вмикаємо серце, а потім – починають працювати руки. Усе починається з етапу усвідомленості, розуміння себе та своїх відчуттів, емоцій і ціннісних орієнтирів. Щоб перейти від етапу усвідомленості далі, треба розуміти не тільки себе, а й інших. Але потрібно не тільки розуміти, чому вони поведуться так чи інакше, а вміти демонструвати емпатію та переходити на рівень співпереживання. Це – найвищий рівень емпатії, коли ми намагаємося не тільки

присісти поруч із людиною та зрозуміти її на раціональному рівні, а й хочемо допомогти людині подолати якісь виклики чи проблеми в житті.

«Техніки заземлення» як стратегія формувального оцінювання

«Техніки заземлення» як одна з технологій впровадження СЕЕН націлені на формування «навичок для життя», оскільки соціально-емоційному та етичному навчанню якнайкраще пасує формувальне оцінювання. В учнівства важливо розвивати прагнення уявляти собі, до яких результатів навчання вони прагнуть, щоб у будь-який момент часу вони могли зрозуміти, на якому етапі навчання перебувають, оцінити точність виконаних дій або операцій, скорегувати за

необхідності свій освітній процес, зрозуміти, коли запланований результат уже досягнуто.

Загальні результати мовно-літературної освітньої галузі, зазначені в Державному стандарті базової середньої освіти, передбачають оцінювання таких результатів навчання групи «Усна взаємодія»:

- перетворює інформацію з почутого повідомлення в різні форми повідомлень [МОВ 1.2];
- виокремлює усну інформацію [МОВ 1.3];
- висловлює та обстоює власні погляди, ідеї, переконання [МОВ 1.6];
- регулює власний емоційний стан [МОВ 1.8];
- збагачує естетичний та емоційно-чуттєвий досвід [МОВ 2.3].



Усі ці результати навчання можна оцінити за допомогою карток «#БУДУ_В_РЕСУРСІ», або «техніки заземлення», що сприяють набуттю учнівством складних умінь і навичок: відчувати емоції, управляти поведінкою, критично мислити, співпереживати, взаємодіяти з іншими, сприймати текст і перетворювати текстову інформацію на графічну. Прикладом є створення дорожньої карти для героїв творів (рис. 5):

Рис. 5. Приклад створення дорожньої карти для героїв творів

Учитель/-ка має оцінювати просування й досягнення учнівства за певний період. Звичайно, виникає запитання: якими тут можуть бути критерії оцінювання? Зазвичай оцінювання кожного з таких умінь потребує визначення трьох-чотирьох відповідних критеріїв, формулюючи які, учителька/учитель виходить зі своїх уявлень про ідеальні (еталонні) результати застосування такого вміння. Для зручності оцінювання, на нашу думку, варто представити критерії оцінювання, перш за все, у трьох вимірах: усвідомленість, співпереживання та залученість. Окремо можна проводити оцінювання за рівнями: особистісний, системний і соціальний рівень. Для цього можна використовувати такі методи оцінювання: учнівське портфоліо, ситуаційні завдання, журнал спостережень тощо.

Головне, на що потрібно звернути увагу під час оцінювання учнівства:

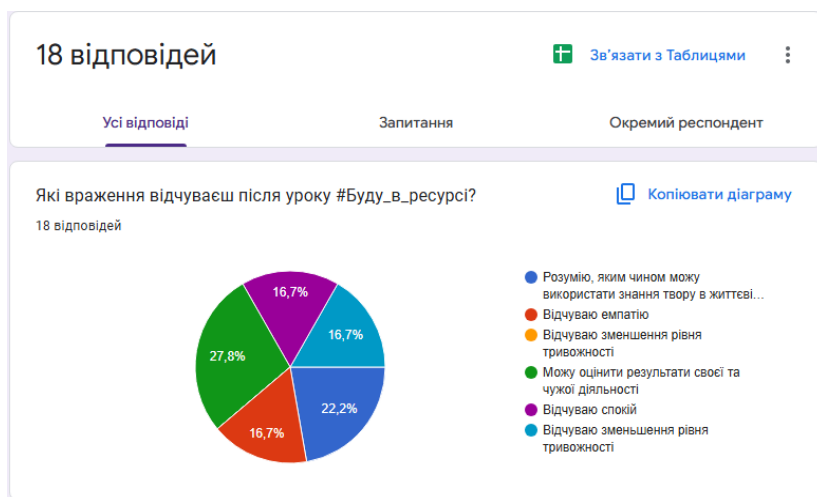
- оцінювати не особистість чи її успішність, а спостерігати й вимірювати особистісне зростання;
- відзначати зміни, що відбуваються в соціальній поведінці, прислуховуватися до висловлень власних думок дитини;
- не порівнювати дітей між собою, не порівнювати їхні особисті досягнення;
- у відповідні моменти фіксувати важливі факти, які можуть впливати на оцінювання (дію чи бездіяльність, вчинок, поведіння в різних ситуаціях реальних чи змодельованих, прояв усвідомленості цінностей у певних обставинах).

Як результат маємо:

- розвиток життєвих компетентностей та формування м'яких навичок крізь призму досвіду героїв художніх творів;
- формування цілісної картини світу через використання міжпредметної інтеграції з природничо-математичною галуззю;
- удосконалення вміння «читати з розумінням»;
- зниження рівня тривожності, набуття учнями резильєнтності в умовах повномасштабної агресії;
- учнівство отримує можливість для самоаналізу власних досягнень на підставі зрозумілих критеріїв оцінювання, оскільки має розуміння, для чого, що, як і за якими критеріями оцінюється.

Пропонуємо ознайомитися із враженнями учнів після уроку зарубіжної літератури #БУДУ_В_РЕСУРСІ (рис. 6):

Рис. 6. Відповіді учнів на запитання: «Які враження відчуваєш після уроку #БУДУ_В_РЕСУРСІ?»



З усіма запитаннями опитувальника можна ознайомитися за покликанням: <https://forms.gle/qRcRuJnRfNQaPnKV8>

Особисті враження

За моїми спостереженнями, використання «технік заземлення» на уроках зарубіжної літератури відповідає поставленим цілям, а саме:



Отже, «техніки заземлення» як одна зі стратегій соціально-емоційного й етичного навчання та складова STEM-освіти надає вчителям всеохопну структуру для формування життєвих компетентностей і ключових умінь, а також сприяє можливості постійного професійного розвитку. Тобто йдеться про «техніки заземлення», що сприяють розвитку навичок «читання з розумінням», тренуванню уваги, формуванню розуміння цілісної картини світу та розвитку емпатії, напрацюванню навичок стресостійкості, системного мислення та етичного виховання.

Практичний кейс

Пропонуємо більш детально ознайомитися з «техніками заземлення» за покликанням: <https://drive.google.com/file/d/1hP6l9rodRnyd1XINM3TOp7stt1TV-e7T/view?usp=sharing>

Зразки учнівських робіт

<https://drive.google.com/drive/folders/13OIJQQeXcyzsINI5oV3PPxy8TUboBf17?usp=sharing>

Список використаних джерел

1. Брилинг Е. Психологія самопізнання на уроках літератури. К., 2015.
2. Кобинець Я. Як допомогти собі у разі тривоги та паніки? Техніка «заземлення». URL: <https://nus.org.ua/2022/02/28/yak-dopomogty-sobi-pry-tryvozi-ta-panitsi-tehnika-zazemlennya/>
3. Кобинець Я. Інтегроване навчання: зміна сенсу освіти та виклик для вчителів. URL: <https://osvita.ua/school/method/85062/>
4. Прокачуємо СЕЕН: колекція практик для дорослих і дітей. Авторка-укладачка: Наталія Валевська. За загальною редакцією Олександра Елькіна, Олега Марушенка. Харків, 2023. 44 с. URL: <https://drive.google.com/file/d/1xYSyOops8NLL2xcJ7e-NV6MAyQtGvrEP/view>
5. Рекомендації для здійснення формуального оцінювання навчальних досягнень учнівства із СЕЕН. К., 2023. URL: <https://www.edcamp.ua/vsi-praktyky-seen-dlia-doroslykh-i-ditej-v-odnij-knyzi/>
6. Ройз С. Тренінги. URL: <https://reosvita.org/novyny/trening-svitlany-rojz-vidnovlennya-vchytelya-v-stresovyh-umovah-vijny-konspekt-ta-dopomizhni-materialy-ch2/>