

Соціально-емоційне навчання – це невід’ємна частина науково обґрунтованих програм, що реалізуються у формі простих ігор, практик та вправ. Це знання, навички, переконання, підходи, поведінка та компетентності, які допомагають дітям бути ефективними як у процесі навчання, так і впродовж усього життя.

Програма «СЕН «Зерна»: розвиток соціально-емоційних навичок та підтримка благополуччя дітей і педагогів», розроблена Лабораторією соціально-емоційного навчання Гарвардського університету. Мета її – надання педагогам гнучких і доступних інструментів для розвитку соціально-емоційних навичок у дітей. На відміну від традиційних підходів, «Зерна» пропонують короткі, прості у використанні практики, які легко інтегрувати у щоденне навчання без потреби в додаткових ресурсах. Окрім того, інтеграція СЕН-практики в освітній процес є важливим кроком до створення безпечного, підтримувального та ефективного середовища для розвитку кожної дитини.



Після ознайомлення з ідеями програми було розпочато впровадження її елементів на уроках, інтегруючи соціально-емоційне навчання в освітній процес. Ефективна взаємодія в освітньому середовищі вимагає уважного і чутливого підходу до потреб кожної дитини. Зважаючи на це, завчасно планується та складається «меню kernel активностей» — набір базових практик або «зерно дій», що формує основу всіх подальших процесів чи практик у системі, відповідно до тем курсу.

На першому етапі застосовувалися 1–2 практики на місяць, а згодом поступово впроваджувалася одна практика на тиждень. Спочатку використовувалися низькоризикові активності (наприклад, дихальні вправи, усвідомлення емоцій), щоб діти могли звикнути. Наприкінці уроку проводиться рефлексія: що вдалося, які емоції помітили, що хотілося б змінити.

Перед початком будь-якої активності важливо не лише запропонувати її дітям, а й чітко пояснити й продемонструвати, як саме вона відбуватиметься. Такий підхід забезпечує кращу поінформованість, розуміння ходу виконання та правил. Часто спільно з учнями розробляються правила взаємодії, що заохочує дітей до висловлення власних думок та сприяє формуванню відповідальності й довіри.

Акцент робиться на тому, що ці навички важливі не лише під час уроку, а й у повсякденному житті. Завжди підкреслюється цінність взаємопідтримки, наголошується, що розвиток емоційної компетентності не є змаганням, а помилки становлять природну частину навчання. Так здобувачі освіти відчують, що можуть помилятися без страху бути засудженими.

Для забезпечення доступності активностей усім дітям завчасно готуються додаткові матеріали: візуальні підказки, сигнальні картки, тематичні зображення тощо.

У процесі взаємодії вчитель виступає не лише як наставник, а й як активний учасник. Це створює атмосферу партнерства та мотивує дітей до співпраці. До процесу додається елемент «малих досліджень»: учні ведуть щоденники емоцій, проводяться короткі опитування серед класу. Враховуючи індивідуальні особливості, чутливість учнів – даю дозвіл «не брати участь» або висловитися письмово.

Підтримується регулярний обмін досвідом із колегами – які практики спрацювали, що краще змінити.

Інтегрований курс «Здоров’я, безпека та добробут» містить тематичні блоки, які природно узгоджуються із навичками СЕН:

Тематичний блок курсу	Основні цілі курсу	Приклади практик програми СЕН «Зерна»
«Стрес, емоції, психологічне благополуччя»	Розуміння емоційного стану, управління стресом	Практики дихання, короткі паузи, рефлексія емоцій, «Mood Meter»
«Конфлікти, комунікація, взаємини»	Навички розв’язання конфліктів, емпатія, ефективне спілкування	Парні діалоги, рольові ігри, обговорення почуттів, «Walk and Talk»
«Здоровий спосіб життя, добробут»	Усвідомлений вибір поведінки, самопіклування	Вдячність, постановка цілей, короткі вправи усвідомленості
«Безпека, ризики, поведінкова обізнаність»	Розпізнавання небезпек, відповідальність, соціальна компетентність	Ситуації вибору, моделювання поведінки, рефлексія ризиків
«Фінанси, добробут, соціальна активність»	Планування, відповідальність, громадянська позиція	Практики постановки цілей, обговорення цінностей, колективні проекти

Впровадження СЕН доповнює курс без збільшення навчального навантаження, оскільки навички інтегруються у відповідні теми й моменти уроку.

Модель інтеграції практик «Зерна» у курс:

1. Вибір «вікон» у структурі уроку. Це визначення найдоцільніших моментів уроку, в які можна інтегрувати практики СЕН — без порушення логіки заняття чи збільшення навчального часу.

- Початок уроку (2–3 хвилини) – коротка активність налаштування емоцій (техніки: «Mood Meter», «Назви емоцію»). Ці активності допомагають учням усвідомити власні емоції, а учителю швидше організувати співпрацю.

- Перехід між частинами уроку – «мікропаузи» для перезавантаження уваги (активності: «Три вдихи» для швидкого заспокоєння та центрування; «Якір» (Земля) – повернення до моменту «тут і зараз», тілесна усвідомленість; «Звуковий фокус» – переключення уваги, розвиток концентрації; «5 - 4 - 3 - 2 - 1 (Техніка заземлення)» - зняття тривоги, швидке заземлення. Назвати 5 речей, які бачиш; 4 – які відчуваєш; 3 – які чуєш; 2 – які нюхаєш; 1 – яку смакуєш або яку емоцію відчуваєш.

- Заключна рефлексія (5 хв) – обговорення емоцій, вражень, коротке опитування («Лінійка емоцій» або «Термометр почуттів», «Дерево почуттів», «Світлофор»).

2. Створення «меню kernel активностей» для кожної теми.

Для кожного тематичного блоку курсу готується набір практик на вибір, які відповідають навичкам СЕН. Під час планування уроку обирається одна або дві практики з меню.

3. Формування зв'язку між темою та активністю.

Кожна активність має тематичне підґрунтя: наприклад, при обговоренні стресу – вправа на дихання або «назви емоцію», при моделі поведінки в ризикованій ситуації – рольова гра + обговорення почуттів.

4. Рефлексійне коло в кінці уроку / блоку.

Запитання: «Які емоції відчували? Що допомогло?», «Що хочу спробувати змінити?» – дають можливість закріпити емоційне усвідомлення.

Важливим етапом є накопичення та чергування практик.

5. Щоб уникнути однотипності й зменшення ефекту, необхідно чергувати активності та оновлювати «меню» на основі зворотного зв'язку учнів і педагогів.

Практичне застосування методики ілюструють приклади активностей з адаптаціями, зокрема:

- Дихальна пауза «Подих 4 – 7 – 8». Учні дихають за рахунок: вдих на 4 рахунки, затримка – 7, видих – 8. Це швидка техніка зниження напруги.

- «Mood Meter» («Погляд у стан»). На стіні – кольорова шкала емоцій, учні коротко вказують, як почувалися, й можуть пояснити, чому.

- «Walk and Talk». Учні у парах прогулюються класом або навколо школи, обговорюючи заздалегідь задане запитання (наприклад, «Що для мене означає безпека?»).

- Рольова міні-гра «Розв'язання конфлікту». У парах або групах моделюють конфліктну ситуацію (на тему добробуту чи взаємин), обговорюють альтернативи, обирають варіант із врахуванням почуттів інших.

- Рефлексія «Що в мене всередині?». На аркуші учні пишуть, які емоції відчували під час уроку, що їм допомогало, що хотіли б змінити.

У 2024/2025 навчальному році було впроваджено практики СЕН «Зерна» під час вивчення тем «Стрес та емоції», «Конфлікти» та «Самопіклування». Протягом двох тижнів уроки розпочиналися з дихальної паузи «4 – 7 – 8». Під час блоку «Безпечна поведінка» застосовувалися рольові міні-гри та обговорення емоцій. Завершення уроку здійснювалося коротким «Mood Meter» та рефлексією із запитанням: «Що допомогло залишатися спокійним/спокійною?».

Певним викликом під час впровадження методик соціально-емоційного навчання стало те, що в умовах обмеженого часу не завжди вдавалося виділити необхідні п'ять хвилин для запланованої активності. Проте, завжди можна використати експрес-мікропаузи, на які витрачається лише 1 - 2 хвилини. Ці короткі «зерна» СЕН дозволяють досягти швидкого ефекту саморегуляції, переключення уваги та емоційного відновлення без значного відхилення від основного навчального плану («Три вдихи»; «Одне слово»; «Палець вгору/вниз»).

Крім того, на початкових етапах деякі учні відчували певну незручність і соромилися відкрито висловлювати свої емоції. Втім використання технік «Коло емоцій», «Дерево почуттів», «Скриня думок», «Анонімна записка», (з програми СЕН «Зерна») допомогло подолати цей бар'єр,



адже вони дають можливість учням невербально та анонімно передати свій емоційний стан, поступово знижуючи відчуття сором'язливості та напруги.

Досвід упровадження свідчить, що програма СЕН «Зерна» є ефективною моделлю не лише для інтеграції в уроки курсу «Здоров'я, безпека та добробут», але й для формування загальношкільної культури психологічного здоров'я та стійкості. Ці інструменти справді сприяють створенню емоційно безпечного простору. Вони допомагають учням розвивати внутрішню силу, стійкість і емпатію.

Разом із тим, досвід засвідчив, що успіх соціально-емоційного навчання залежить не лише від змісту занять, а передусім від ролі вчителя. Адже, будучи фасилітатором і прикладом для дітей, учитель своїми вчинками утворює ті цінності, яким навчає.

Окрім того, техніки та інструменти програми СЕН «Зерна» можна ефективно використовувати на будь-якому занятті — незалежно від предмета. Вони допомагають створювати доброзичливу атмосферу, підтримувати позитивну взаємодію між учнями, підвищувати рівень мотивації та сприяти розвитку навичок саморегуляції й співпраці.

Використані джерела

1. Матеріали програми «СЕН Зерна». – Київ : ГО «EdCamp Ukraine», 2023. – 45 с.
2. Збірник методичних матеріалів з упровадження СЕН «Зерна» / Освітня платформа EdCamp Ukraine. – Харків, 2024. – 62 с.
3. Звіт програми СЕН «Зерна» 2023–2024 навчального року. – Київ : EdCamp Ukraine, 2024. – 38 с.
4. Мельник І. В. Соціально-емоційне навчання як чинник розвитку емоційного інтелекту школярів / І. В. Мельник // Психологія і педагогіка: методика та досвід. – 2021. – № 2. – С. 34–42.
5. Методичні рекомендації щодо викладання інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» на 2024/2025 н. рік. – Шкільне життя, 2024. – 28 с.
6. Інструктивно-методичні рекомендації щодо викладання соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі. – map.osv.org.ua, 2024. – 22 с.
7. Матеріали сайту освітніх практик щодо впровадження СЕН «Зерна». – EdCamp Ukraine, 2024. – Режим доступу: <https://edcamp.org.ua>
8. Дослідження з теорії та практики соціально-емоційного навчання: ефективність, підходи, результати / CASEL. – Chicago, 2023. – 58 с.