

# КОММУНИКАЦИЯ для достижения личностных и метапредметных результатов. SEL-технологии (социально-эмоциональное обучение) в дополнительном образовании



Автор: Брук Жанна Юрьевна,  
канд. пед. наук; доцент кафедры психологии и педагогики детства ИПиП Тюменский государственный университет;  
член ENSEC - European Network on Social and Emotional Competence;  
исследователь международного проекта по изучению субъективного благополучия Детский Мир - Children's Worlds;  
член международного общества детских показателей ISCI

# Брук Жанна Юрьевна



- кандидат педагогических наук
- педагог-психолог
- сертифицированный бизнес-тренер
- доцент кафедры психологии и педагогики детства Институт психологии и педагогики Тюменский государственный университет
- член ENSEC - European Network on Social and Emotional Competence
- исследователь международного проекта по изучению субъективного благополучия детей Детский Мир - Children's Worlds (<https://iscweb.org/>), более 40 стран, с 2016г.
- член международного общества детских показателей ISCI (<http://isci-haruv.org/>)
- участник многочисленных конференций международного проекта Детский мир и международного общества детских показателей
- участник программ международного академического обмена Erasmus+ (Германия, Мальта, Эстония)

# Рецепт хорошего дня



## Коктейль «Королевский»

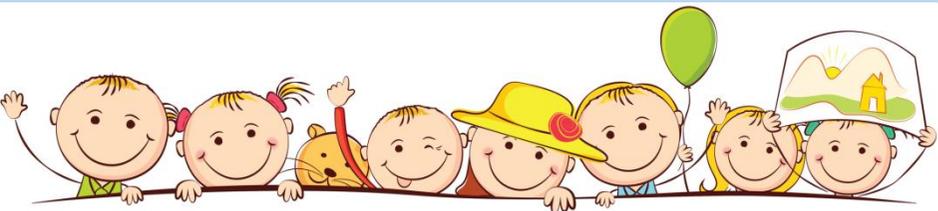
Все компоненты наливаете осторожно в бокал, держа его слегка наклоненным. Прежде всего, в бокал налейте 20 мл ликера, затем 20 мл шампанского и сверху 20 мл апельсинового сока.

Инструкция:

Сохранив структуру рецепта и соотношение объемов/массы ингредиентов, составьте рецепт хорошего дня!

## Щербет «Сказочный»

60 г консервированных фруктов «Ассорти» положите в широкие бокалы. 50 мл кофейного сиропа, 100 г ягодного желе, 200 г виноградного сока смешайте и залейте фрукты. Все легко и просто, а главное - вкусно.



Почему дети приходят в учреждения  
дополнительного образования?

Для чего?





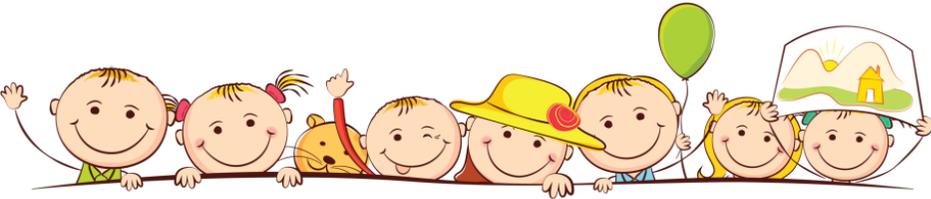
Независимо от возраста, у каждого ребенка есть свои представления о том, чего он хочет и что для него важно.

Каждый ребенок имеет представление даже об идеальном дне.

Однако, мы не можем много знать об этом, если мы не **ОТКРЫТЫ** и не заинтересованы в детских мыслях и идеях, и, если мы не реагируем на них с учетом их интересов.

Важно отдавать приоритет собственным идеям ребенка, когда они касаются самого ребенка, а также показывать ребенку, что вы учли его мнение во время разногласий.





**PISA**

международная программа по  
оценке образовательных  
достижений учащихся



**Поддерживающие учителя**



**Позитивные отношения со сверстниками**

## Факторы благополучия детей



**Дисциплинированная учебная среда**

**Заботливые родители**



# Формула благополучия ребенка

2 000 детей  
(10-и и 12-и лет)  
Тюменской области



Наиболее низко дети (10-и и 12-и лет) оценивают удовлетворенность своей школьной жизнью (своими одноклассниками, полученными знаниями)



**Мои учителя слышат меня и с вниманием относятся к тому, что я говорю.**

Мои учителя заботятся обо мне.

Если у меня возникнет проблема в школе, мои учителя мне помогут.

	Я не согласен/ согласна	Я немного согласен/ согласна	Я согласен/ согласна в некоторой степени	Я согласен/ согласна	Я полностью согласен/ согласна
Мои учителя меня слышат и с вниманием относятся к тому, что я говорю	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Мои учителя заботятся обо мне	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Если у меня возникнет проблема в школе, мои учителя помогут мне	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Счастье – это когда тебя понимают...

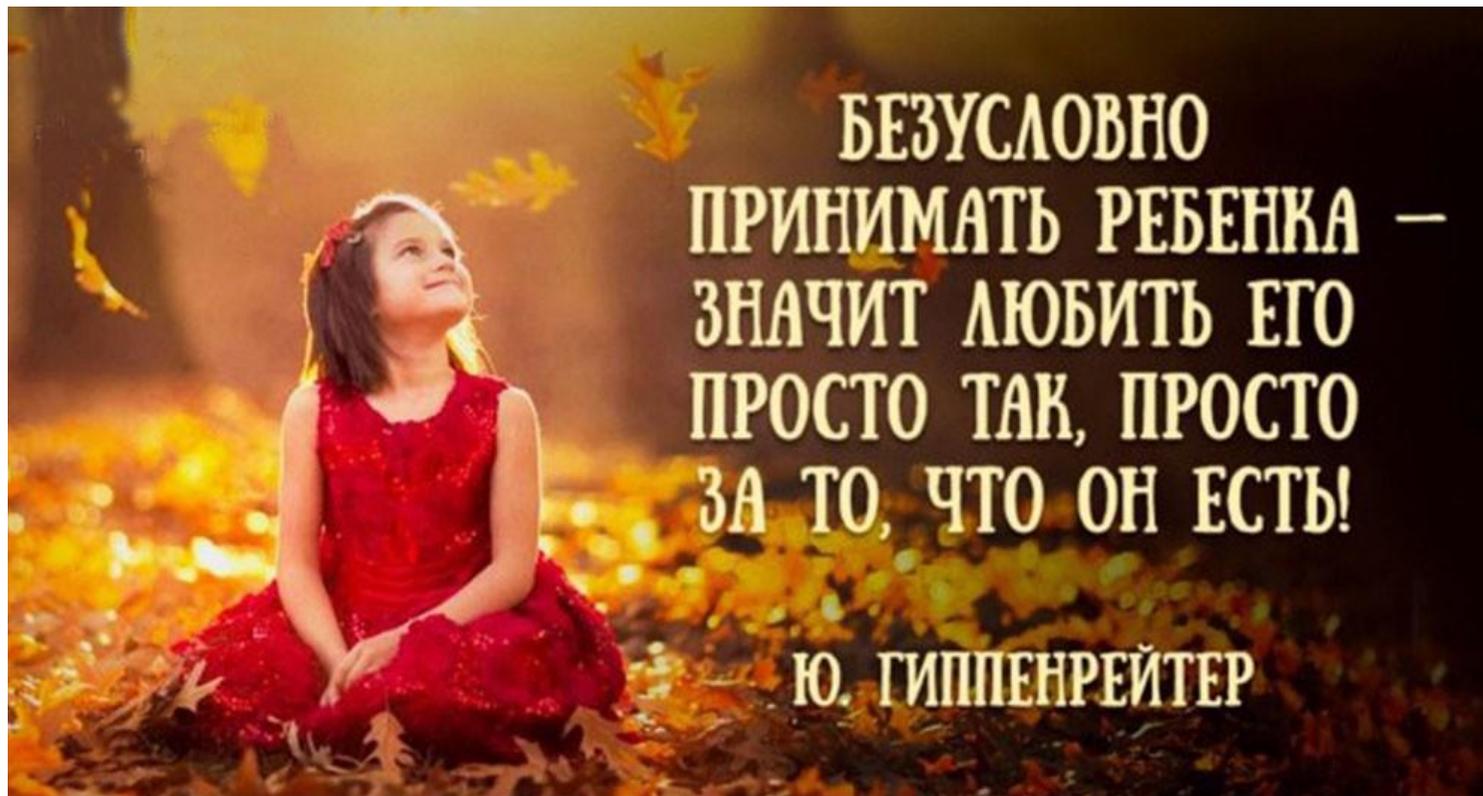
**Наши дети ждут от нас, чтобы мы:**

- Разговаривали с ними! С детьми нужно **ОБЩАТЬСЯ!**
- Слушали и слышали их;
- Принимали во внимание то, что говорят дети, и считались с их мнением;
- Принимая решения, касающиеся жизни детей, считались с их мнением;
- Проводили время вместе.



Есть две вещи,  
которые **нельзя**  
жалеть для детей -  
**это** любовь и  
свое время...

# Любовь и безусловное принятие ребенка



**БЕЗУСЛОВНО  
ПРИНИМАТЬ РЕБЕНКА —  
ЗНАЧИТ ЛЮБИТЬ ЕГО  
ПРОСТО ТАК, ПРОСТО  
ЗА ТО, ЧТО ОН ЕСТЬ!**

**Ю. ГИШЕНРЕЙТЕР**

# 10 заповедей Януша Корчака

1. Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты или таким, как ты хочешь. Помоги ему стать не тобой, а собой.

2. Не требуй от ребенка платы за все, что ты для него сделал. Ты дал ему жизнь, как он может отблагодарить тебя? Он даст жизнь другому, тот – третьему, и это необратимый закон благодарности.

3. Не вымещай на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб. Ибо что посеешь, то и взойдет.

4. Не относись к его проблемам свысока. Жизнь дана каждому по силам и, будь уверен, ему она тяжела не меньше, чем тебе, а может быть и больше, поскольку у него нет опыта.

5. Не унижай!

## 10 заповедей Януша Корчака

---

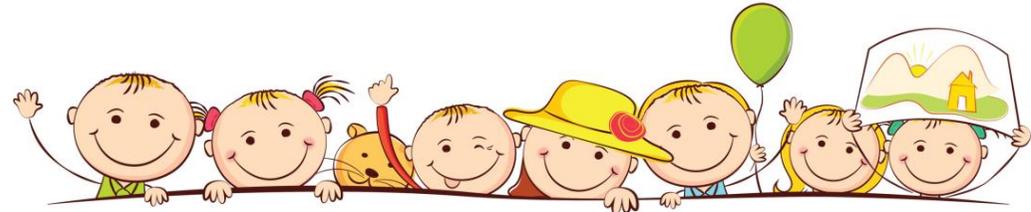
6. Не забывай, что **самые важные встречи человека – это его встречи с детьми**. Обращай больше внимания на них – мы никогда не можем знать, кого мы встречаем в ребенке.
7. Не мучь себя, если не можешь сделать что-то для своего ребенка. Мучь, если можешь – но не делаешь. Помни, для ребенка сделано недостаточно, если не сделано все.
8. Ребенок – это не тиран, который завладевает всей твоей жизнью, не только плод плоти и крови. Это та драгоценная чаша, которую Жизнь дала тебе на хранение и развитие в нем творческого огня. Это раскрепощенная любовь матери и отца, у которых будет расти не «наш», «свой» ребенок, но душа, данная на хранение.
9. Умей любить чужого ребенка. Никогда не делай чужому то, что не хотел бы, чтобы делали твоему.
10. **Люби своего ребенка любым – не талантливым, неудачливым, взрослым. Общаясь с ним – радуйся, потому что ребенок – это праздник, который пока с тобой.**

# Что такое SEL?



- Социально-эмоциональное обучение (SEL) - процесс, с помощью которого дети развивают социальную и эмоциональную компетентность для личного, социального и академического роста через учебные программы и контекстные подходы.
- SEL включает в себя обучение эмпатии, сотрудничеству, принятию ценности разнообразия, и, будучи неакадемическим предметом, также имеет потенциал для содействия равной оценке всех учащихся независимо от их познавательного и культурного уровня.

# Что такое SEL?



- **Компетенции SEL:**

распознавание и регулирование эмоций (включая управление гневом);

принятие себя (своих сильных и слабых сторон);

умение слушать и др.

- **Компетенции SEL в перспективе:**

установление реалистичных целей,

навыки решения проблем и принятия решений,

построение позитивных отношений,

умение противостоять негативному давлению со стороны сверстников,

умение работать совместно со сверстниками,

разрешать конфликты конструктивно.

# Рамка CASEL

## Social & Emotional Learning



**Самоуправление:**  
управление своими эмоциями и поведением для достижения собственных целей

**Самосознание:**  
осознавание своих эмоций и ценностей, а так же сильных и слабых сторон

**Общественная осведомленность:**  
демонстрация понимания и эмпатии к другим людям

**Ответственное принятие решений:**  
осуществление этического конструктивного выбора в личном и социальном поведении

**Навыки взаимоотношений:**  
формирование позитивных взаимоотношений, работа в группе, конструктивное решение конфликтов

# Темы SEL в рамке CASEL

**Тема 1: Развитие коммуникативных навыков.**

Подтема 1. Эффективная коммуникация. Подтема 2. Ассертивность.

**Тема 2: Установление и поддержание здоровых отношений.**

Подтема 1. Здоровые отношения. Подтема 2. Навыки кооперации. Эмпатия, моральные рассуждения.

**Тема 3: Развитие Мышления.** Подтема 1. Мыслить позитивно и оптимистично.

**Тема 4: Развитие самоопределения.**

Подтема 1. Решение проблем.

Подтема 2. Расширение прав и возможностей и автономия.

**Тема 5: Опора на сильные стороны.**

Подтема 1. Самопринятие и позитивная самооценка.

Подтема 2. Использование сильных сторон в академической и социальной активности.

**Тема 6: Превращаем вызовы в возможности.**

Подтема 1. Принятие неудач.

Подтема 2. Принятие отказа.

Подтема 3. Семейные конфликты.

Подтема 4. Работа с утратой/потерей.

Подтема 5. Буллинг и конфликты.

Подтема 6. Работа с изменениями

# Рамки и модели SEL

Гарвардский университет

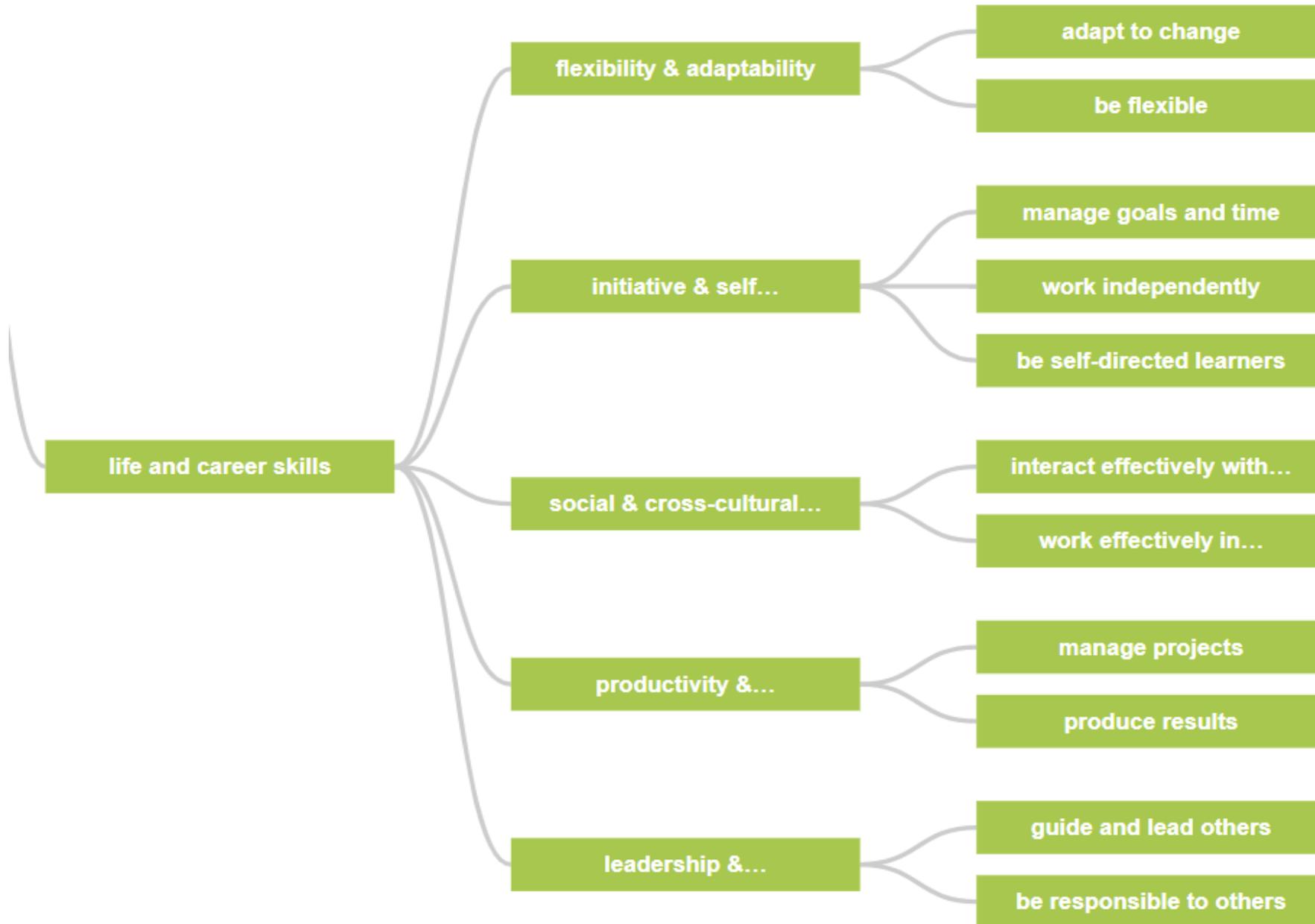
(<http://exploresel.gse.harvard.edu/about/>) -

различные подходы к социально-эмоциональному обучению,

различные рамки SEL (более 40 моделей)

# 21st Century Learning

## Battelle for Kids P21 Framework for 21st Century Skills



# WHO (The World Health Organization) Skills for Health

WHO Skills for Health

communication and...

interpersonal...

negotiation/refusal skills

empathy building

cooperation and teamwork

advocacy skills

decision-making and...

decision-making /...

critical thinking skills

coping and self-management...

skills for increasing...

skills for managing...

skills for managing stress

## SEL способствует:

- ✓ Росту социально-эмоциональных компетенций обучающихся и педагогов;
- ✓ Позитивной динамике просоциальных отношений и поведения;
- ✓ Улучшению академической успеваемости учеников;
- ✓ Уменьшению проявлений негативного поведения: анти-социальное поведение, преступность, тревожность и депрессии;
- ✓ SEL эффективно в течение всего периода обучения в школе, особенно в ранние годы;
- ✓ SEL эффективно независимо от географического положения (городская/сельская местность), является одним из механизмов резильентности;
- ✓ Эффект применения SEL сохраняется от 6 месяцев до 3 лет.

## SEL имеет преимущества и для учителя

Учителя, использующие в профессиональной деятельности SEL:

- ✓ более удовлетворены своей работой,
- ✓ демонстрируют высокий уровень мотивации профессиональной деятельности и самооффективность,
- ✓ менее подвержены эмоциональному выгоранию, истощению и стрессу.

Учителя нуждаются в профессиональном развитии, улучшении собственных компетенций, навыков управления в классе (эмпатия, разрешение конфликтов, антидискриминационное образование).



# Упражнение «ЗАТО»

Цель: снижение уровня стресса, поиск возможных путей решения ситуации; формирование позитивного мышления

Вкратце описать на листке бумаги какое-либо несбывшееся желание, событие, которое огорчило, какую-либо актуальную стрессовую или конфликтную ситуацию, неразрешенную на данный момент или запомнившуюся как трудноразрешимая – ситуация со знаком «-».

А теперь постарайтесь найти не менее трёх положительных моментов в этой ситуации, запишите их!

Зато, .....

Зато, ....

Зато, .....

# Как ты думаешь, это стакан наполовину полон или наполовину пуст?

---

- Обсудите с ребенком идею оптимизма и пессимизма, и как это может повлиять на его образ мыслей и поступков.
- Поделитесь любыми личными историями из Вашей жизни, которые показывают, что Ваш образ мышления повлиял на решение, которое Вы приняли.
- Также вы можете поделиться любым личным опытом, в котором вы думали или вели себя оптимистично или пессимистично.
- Поощряйте ребенка видеть стекло наполовину полным, объясняя, что это не всегда легко. Вы можете воспользоваться возможностью, чтобы подчеркнуть любой пример из жизни Вашего ребенка, который иллюстрирует его оптимистический образ мышления ("Я скоро смогу научиться ездить на велосипеде на двух колесах", "Я смогу найти друга, который станет своим").



Как ты думаешь, это стакан наполовину полон или наполовину пуст?

---



**В жизни всегда есть две стороны –  
Светлая и Тёмная...  
Выбор за тобой!  
Куда устремлён твой взгляд?!**

- Цените усилия детей больше, чем их качества. Помогите ребенку разработать стратегии и ресурсы для решения проблемы, а не предлагать ему решение. Вы можете произносить комментарии, например: «Мне нравится, как вы продолжаете пытаться сделать это правильно. В итоге всё получится, вот увидишь»; «Мы все учимся по-разному. Вам может понадобится некоторое время, чтобы выучить это, но если вы продолжите работать над этим, как вы это делаете, вы получите это»; «Ничего страшного, что ты не понял это с первого раза. Чему вас научила эта ошибка?»
- Когда вы заметите, что ребенок думает бесполезно, осторожно помогите ему увидеть, что плохие события случаются не только с ним, что плохое событие не всегда будет влиять на его жизнь, а плохое событие не должно влиять на все остальные аспекты его жизни. Например, если ребенок расстроен из-за того, что он проиграл игру и думает: «Я никогда ничего не выигрываю!», Осторожно укажите время, когда он / она выиграл, сказав, например: «Вы помните, когда мы играли в прятки? качели? Ты тогда выиграл!».

- Проверяя работу ребенка, попросите его / ее выбрать одно положительное качество его работы и одну вещь, которую можно улучшить. Это может помочь ребенку почувствовать себя удовлетворенным своей работой, но также ставить цели и продолжать пытаться улучшить ее.
- Вместе с ребенком напишите на листе бумаги несколько положительных самоутверждений, которые хорошо описывают ребенка. Позитивные самоутверждения могут включать «я добрый», «я особенный», «я могу учиться», «я усердно работаю», «я уникален» и так далее. Положите в банку/коробку положительные самоутверждения, и когда ребенок расстроится из-за своих негативных мыслей, он может выбрать высказывание из своего банка данных, чтобы помочь изменить свои мысли.

- Поощряйте ребенка описывать и делиться своими эмоциями и мыслями, связанными с неудачами. Родители/учителя должны служить примером для подражания, делаясь своими мыслями и эмоциями в случае положительного или отрицательного опыта, который может произойти с ними в тот день.
- Учитель может сказать: "Сегодня я столкнулся с трудной ситуацией (невзгоды, препятствия)..."
- Когда ребенок выражает чувства и мысли, необходимо поддержать готовность ребенка поделиться ими. Например, Вы можете сказать: "Я очень горжусь тем, что ты поделился своими эмоциями (и мыслями), и ты доверился мне в этой трудной ситуации, с которой столкнулся".
- Принимайте эмоции ребенка в том виде, в каком они были выражены, без какой-либо критики. Такое поведение моделирует эмпатию и показывает в действии, что Вы можете принять точку зрения ребенка. Кроме того, безоговорочное принятие эмоций ребенка относительно сложной ситуации завоевывает доверие и уважение ребенка и способствует честному обсуждению негативных эмоций.
- Разговаривая с ребенком, постарайтесь подробно понять, в какой трудной ситуации может оказаться ребенок, не выражая при этом никаких суждений, мнений или указаний. Этот процесс помогает ребенку лучше понять ситуацию. Вы можете сказать: "Можешь ли ты точно сказать, что именно привело тебя в трудную ситуацию?". "Расскажи подробно о том, что случилось до инцидента? Можешь ли ты описать, что именно делали другие дети в этой ситуации?".

## Превращаем вызовы в возможности

---

- Говорите ребенку один или несколько положительных девизов, таких как "Трудные времена не длятся долго", повторяйте этот девиз часто и в разных ситуациях, чтобы он укоренился в сознании ребенка. Прочитайте песни, связанные с темой жизнестойкости, мужества и настойчивости.
- Призывайте ребенка сосредоточиться на положительной стороне ситуации. Таким образом, его учат активно преодолевать невзгоды и трудности.
- Расскажите ребенку истории о повседневных героях или личные истории, которые показали мужество, настойчивость и оптимизм в своей жизни, несмотря на невзгоды. Важно использовать эти истории для того, чтобы ребенок вдохновлялся этими людьми (или вами) и не чувствовал себя неполноценным по сравнению с ними.
- Разговаривая с ребенком, используйте любой возможный случай из текущих дел или из школьной жизни, о силе позитивного мышления и смелости перед лицом невзгод. Если у человека есть вышеперечисленные характеристики, он/она имеет больше возможностей преодолеть невзгоды и отойти от трудных жизненных или школьных обстоятельств.

## Превращаем вызовы в возможности

---

- Постарайтесь помочь ребенку увидеть в негативном опыте ценность как способ узнать что-то о себе, о других или о жизни в целом. Этот трудный момент может стать важным моментом для роста и взросления ребенка, несмотря на то, что в него могут быть вовлечены такие негативные эмоции, как разочарование, гнев, ощущение несправедливого отношения и т.д.
- Поощряйте ребенка к тому, чтобы он столкнулся с неудачей или трудностями в мышлении, и придумайте возможный план действий для решения проблемы. Представляя проблему как головоломку, которую нужно решить, и поощряйте ребенка думать о возможном решении. Такой подход способствует распространению идеи о том, что ваш ребенок может что-то сделать для решения проблемы.



# Как я могу Вам помочь?

## *Домашнее задание*

Учащиеся могут поговорить с родителями о трудностях, с которыми они сталкивались в школе, когда они были такого же возраста. Учащиеся могут спросить родителей, как реагировали другие учащиеся, кто помог им, кто усложнил ситуацию, и какие три характеристики должен иметь человек, который может заставить их чувствовать себя лучше в этой ситуации.

## **КАК Я МОГУ ВАМ ПОМОЧЬ?**

Родителям: Пожалуйста, поговорите со своим ребёнком о трудностях, которые у вас могли возникнуть в школе, когда вы были в таком же возрасте.

Что было сложным? \_\_\_\_\_

Кто помогал и как? \_\_\_\_\_

Кто сделал ситуацию более сложной и как? \_\_\_\_\_

Какими тремя характеристиками должен обладать человек, который мог бы заставить Вас чувствовать себя лучше в этой ситуации?

- 1.
- 2.
- 3.

# Игра "Я не могу, но я смогу"

---

- Согласно правилам, каждый игрок (Вы один из игроков) должен думать о некоторых вещах, в которых он хорош, и о вещах, с которыми у него есть трудности. Затем каждый игрок говорит что-то вроде: "Я не могу заниматься пешим туризмом, но я могу заниматься теннисом, плаванием и ходьбой".
- Каждый игрок также должен сочетать каждое предложение, которое он говорит, с языком тела, выражениями лица (т.е. "Я не могу делать..." чувство грусти, "Я могу..." чувство счастья) и движениями тела (т.е. двигать тело на 180 градусов, прыгая/поворачиваясь, когда сказано слово "но").
- Участвуйте в игре, говоря вещи, которые вы не можете делать и которые вы можете делать.
- Если ребенку трудно понять, в чем он хорош или испытывает трудности, Вы можете помочь ему. Идея игры заключается в том, чтобы помочь ребенку развить самопозитивную речь и понять, что сосредоточение внимания на вещах, в которых он хорош, помогает ему чувствовать себя хорошо и может быть компенсационной техникой за то, что ему трудно делать.



Как только ребенок слышит поучения или критику в адрес того, чем он сейчас увлечен, он замыкается и перестает вас слушать. Появляется «психологическая глухота».

Ю.Б. Гиппенрейтер



Моим «своим» взрослым  
с благодарностью за тайную опору.

*Л. Петрановская*

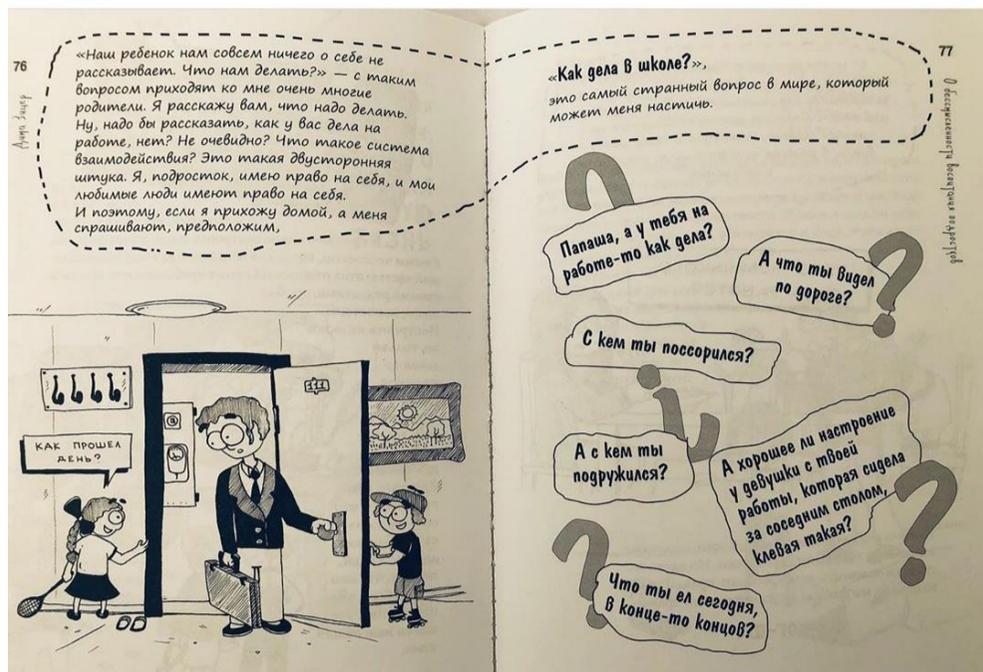
*Любили тебя без особых причин  
За то, что ты внук,  
За то, что ты сын,  
За то, что малыш,  
За то, что растешь,  
За то, что на папу и маму похож.  
И эта любовь до конца твоих дней  
Останется тайной опорой твоей.*

*В. Берестов*



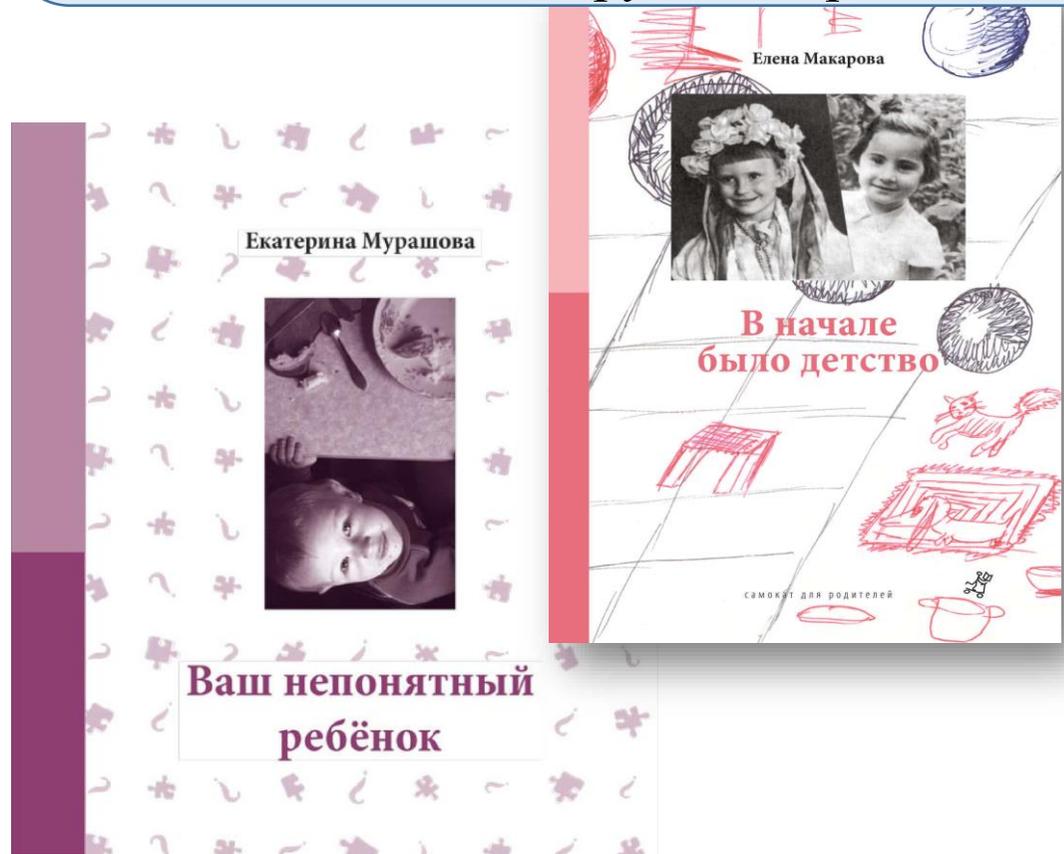


dimazicer



Дима Зицер. О бессмысленности воспитания подростков

Елена Макарова:  
Сказать бы в рупор, на всю страну:  
«Взрослые! Те, у кого от детей болит голова!  
Не занимайтесь устройством детского счастья! Сыщите другое поприще!»



- **SEL** – это про здоровых детей – психически и физически, и также **счастливых детей**.
- SEL: нам не нужно вводить наших детей в стресс, чтобы в результате упорного труда они стали затем успешными.

Социально-эмоциональное обучение с детства – это счастливые, здоровые и успешные взрослые в будущем.



# КОММУНИКАЦИЯ для достижения личностных и метапредметных результатов. SEL-технологии (социально-эмоциональное обучение) в дополнительном образовании



Вот мы все выдумываем системы воспитания: так надо воспитывать, эдак... А на самом деле у родителей и воспитателей одна задача: сохранить к 18 годам нервную систему ребенка в целостности и невредимости. Жизнь положит ему на плечи такой груз, что нервы понадобятся целенькие, а мы их в клочья рвем с малых лет...

А.С. Макаренко