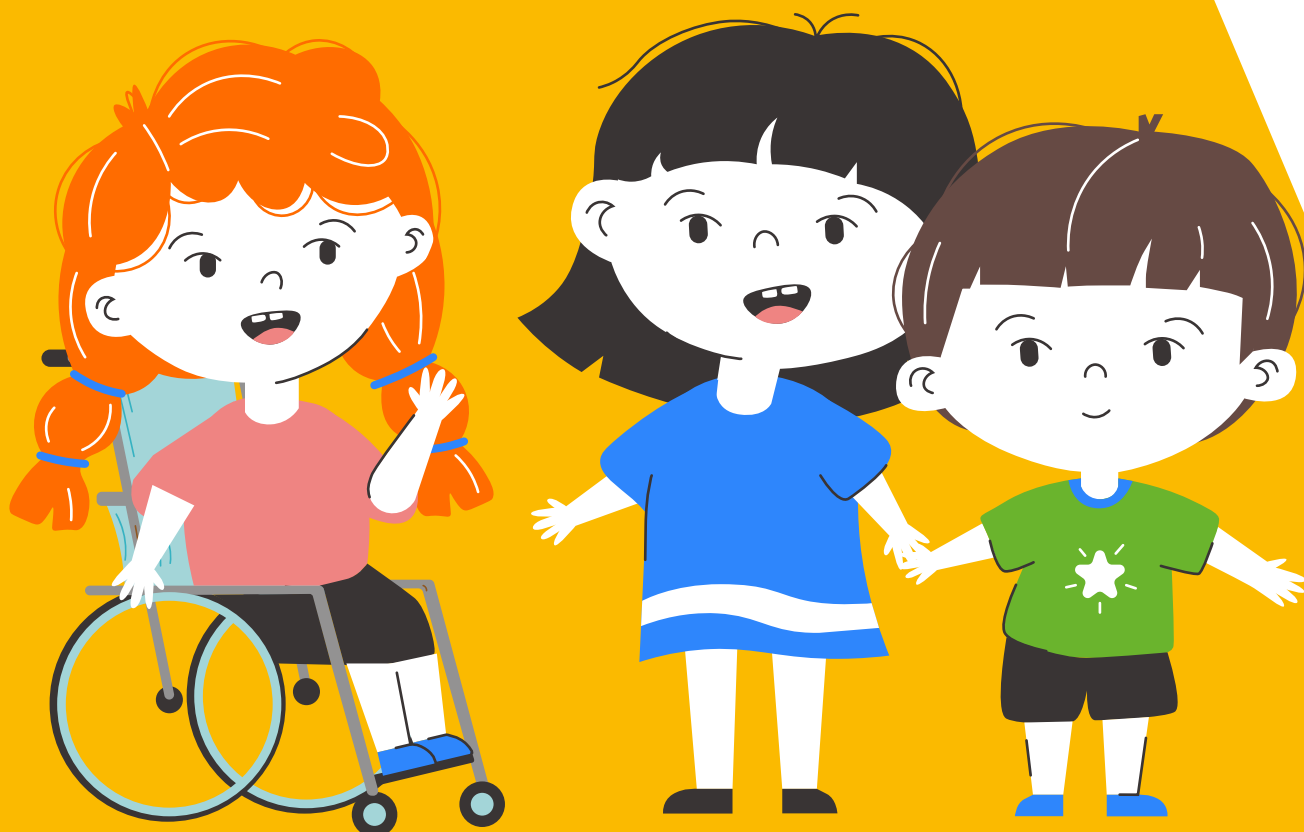




ІНТЕГРУЄМО СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНЕ НАВЧАННЯ ДО ПРОГРАМИ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Підготувала Юліана Маслак

ІНТЕГРУЄМО СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНЕ НАВЧАННЯ ДО ПРОГРАМИ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Соціально-емоційне навчання дітей дошкільного віку є важливим складником їхнього загального розвитку. Це процес, під час якого діти вчаться розпізнавати свої емоції та керувати ними, будувати та підтримувати позитивні стосунки, а також ухвалювати відповідальні рішення. Адже діти навчаються тільки тоді, коли відчують безпеку, а емоційна безпека є не менш важливою, ніж фізична. Переваги такого навчання — в попередженні поведінкових та емоційних проблем у дітей у майбутньому.

Соціально-емоційне навчання (СЕН) — це процес, який допомагає дітям вчитися розуміти свої емоції, керувати ними, розпізнавати почуття інших людей, налагоджувати позитивні стосунки та ухвалювати відповідальні рішення. Воно важливе насамперед для того, щоб ми діти навчилися правильно реагувати на різні ситуації, розв'язувати конфлікти, співпрацювати з іншими та дбати про своє психічне здоров'я. Зрештою, це визначає їхній загальний розвиток та є запорукою гармонійного життя в суспільстві.

ЦІЛІ СЕН:

- ✓ **Розуміння емоцій.** Діти вчаться розпізнавати свої емоції та розуміти, як вони впливають на їхню поведінку. Для цього ми можемо називати їх та валідувати.
- ✓ **Регуляція емоцій.** Діти отримують навички контролю за своїми емоціями і реакціями в різних ситуаціях.
- ✓ **Розвиток емпатії.** Діти вчаться розуміти інших та співчувати їм, що важливо для побудови стосунків із однолітками та дорослими.
- ✓ **Розв'язання проблем.** Діти отримують навички ухвалення рішень та конструктивного розв'язання конфліктів.



МЕТОДИ СЕН:



Інтерактивні ігри. Використовуйте рольові ігри та театралізовані вистави, щоб діти могли покращувати навички спілкування та розв'язання конфліктів.



Читання та обговорення книг. Читайте книги, що висвітлюють теми емоцій та стосунків, обговорюйте їх із дітьми.



Групові заняття. Організуйте групові проекти, які спонукають до співпраці та взаємодії.

ЕФЕКТИВНІ СТРАТЕГІЇ ДЛЯ ВИХОВАТЕЛІВ

СТВОРЕННЯ БЕЗПЕЧНОГО СЕРЕДОВИЩА

Забезпечте створення комфортного та підтримуючого середовища, у якому діти почуватимуться вільно, щоб ділитися своїми думками та почуттями. Поставте собі запитання для рефлексії: «Як я спілкуюся та буду атмосферу навколо себе?»

РЕГУЛЯРНІ ПРАКТИКИ

Інтегруйте СЕН у повсякденну діяльність — починайте день із «кола почуттів» або практикуйте дихальні вправи для релаксації.

МОДЕЛЮВАННЯ ПОВЕДІНКИ

Вихователі мають демонструвати здорові способи вираження емоцій і розв'язання конфліктів, стаючи прикладом для дітей.

СПІВПРАЦЯ З БАТЬКАМИ

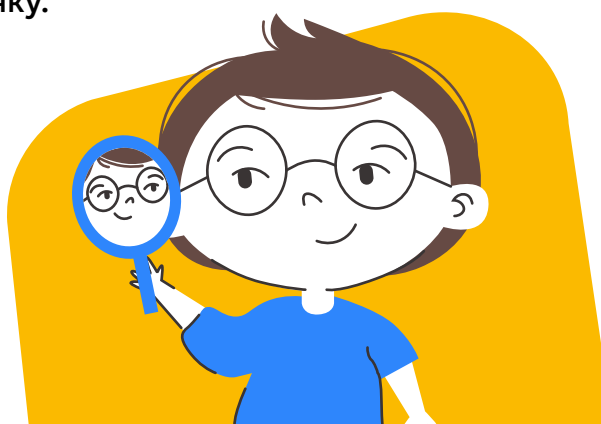
Залучайте батьків до процесу, навчайте їх, як підтримувати соціально-емоційний розвиток дітей удома.



СЕН допомагає дітям вирости впевненими, чуйними та відповідальними дорослими, готовими до долаття викликів у житті. Завдяки підтримці вихователів діти здобувають необхідні навички для щасливого й успішного життя.

Одна з важливих складових СЕН — це не повчання, а саме допомога в розумінні себе і власних відчуттів, а відтак і в керуванні своєю поведінкою. Валідація емоцій дітей дорослими є підтвердженням і прийняттям їхніх відчуттів.

Ось кілька прикладів валідації, які можна використовувати в різних ситуаціях, що виникають у дитячому садочку.

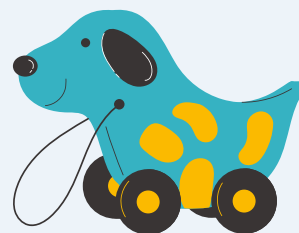




КОНФЛІКТ НАВКОЛО ІГРАШКИ

Ситуація: дві дитини сваряться через іграшку.

Валідація: «Я бачу, що ви обидва хочете грати цією іграшкою, і це може дуже розчарувати. Давайте поговоримо про те, як можна поділитися».



ЕМОЦІЙНА РЕАКЦІЯ НА НОВИНУ



Ситуація: дитина засмучена, тому що її друг більше не відвідуватиме садочок.

Валідація: «Я розумію, що тобі сумно, що твій друг йде. Це нормально — відчувати печаль у такій ситуації. Я тут, щоб тебе підтримати».



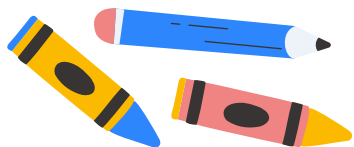
СТРАХ ПЕРЕД НОВОЮ АКТИВНІСТЮ

Ситуація: дитина боїться спробувати нову гру на вулиці.

Валідація: «Цілком нормально відчувати страх перед чимось новим. Я теж іноді відчуваю себе невпевнено. Можливо, ми можемо спробувати це разом?»



НЕВДАЧА ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ ЗАВДАННЯ



Ситуація: дитина не може впоратися із завданням, наприклад, розфарбовуванням.

Валідація: «Я бачу, що ти дуже старався, тому зараз відчуваєш розчаруванням. Іноді справді буває важко. Давай подивимося, як можна це зробити разом».



ВИСЛОВЛЕННЯ РАДОСТІ

Ситуація: дитина дуже радіє, що їй вдалося щось зробити.

Валідація: «Я бачу, який ти щасливий! Цілком зрозуміло, що ти пишаєшся своїм досягненням. Це чудово!»





РЕАКЦІЯ НА КОМЕНТАРІ ОДНОЛІТКІВ



Ситуація: дитина через негативну оцінку її малюнка одногрупником.

Валідація: «Мені шкода, що ти почула такі слова про свій малюнок. Твої почуття важливі, і твій малюнок має значення — він унікальний та особливий».

Такі реакції вихователя допомагають дітям відчувати, що їхні емоції варті уваги, і заохочують їх відкрито виражати свої почуття без страху перед осудом, критикою чи повчанням.

Коли дорослі валідують дитину, вони одночасно будують емоційний зв'язок (через розуміння емоцій і нормалізацію будь-яких почуттів) і навчають конструктивно реагувати на емоції, коли дитині дається вибір, що з цією емоцією робити або яку навичку застосувати.

СЕН включає декілька ключових аспектів:



САМОУСВІДОМЛЕННЯ

Діти вчаться розпізнавати свої емоції та розуміти, як ці емоції можуть впливати на їхню поведінку. Це допомагає їм краще контролювати свої реакції та підвищує впевненість у собі.

САМОРЕГУЛЯЦІЯ

Це здатність управляти своїми емоціями й поведінкою в різних ситуаціях. Дошкільнята засвоюють навички, які допомагають їм заспокоюватися у стресових ситуаціях та регулювати імпульсивні дії.

СОЦІАЛЬНА СВІДОМІСТЬ

Цей аспект включає розвиток співчуття та розуміння, як відчують інші. Діти вчаться проявляти емпатію та повагу до інших, що є основою для добрих стосунків. Емпатія можлива тільки після відновлення власної емоційної рівноваги.

НАВИЧКИ ВЗАЄМОДІЇ

Дошкільнята вчаться ефективно спілкуватися, працювати у групах і розв'язувати конфлікти. Це формує базу для позитивної соціальної взаємодії в майбутньому.

ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЗА УХВАЛЕННЯ РІШЕНЬ

Діти вчаться ухвалювати зважені рішення з урахуванням наслідків своїх дій для себе та оточуючих.



СЕН закладає основи для успішного навчання у школі та загального життєвого успіху. Воно допомагає дітям будувати здорові стосунки, адаптуватися до нових умов і розвивати резильєнтність, що є ключовими факторами в сучасному світі. Тож інтеграція СЕН до програми дошкільної освіти є надзвичайно важливим завданням для педагогів.

Таке навчання включає в себе вміння слухати інших, висловлювати свої почуття, допомагати іншим у важких ситуаціях і бути відповідальним за свої вчинки. В результаті такого навчання люди стають більш впевненими, терплячими й здатними до конструктивного спілкування.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ВИХОВАТЕЛІВ ЩОДО РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНИХ НАВИЧОК У ДІТЕЙ

САМОУСВІДОМЛЕННЯ



«ДОШКА ЕМОЦІЙ»

У груповій кімнаті розмістіть дошку, до якої діти могли б прикріплювати картки з різними емоціями або малюнками, щоб виразити, як вони почуваються. Це допомагає їм усвідомлювати свій емоційний стан та ділитися ним.



ОБГОВОРЕННЯ ПОЧУТТІВ

Знаходьте час протягом дня, наприклад, під час ранкового збору, щоб обговорити з дітьми, як вони себе почувають.



САМОРЕГУЛЯЦІЯ:



«КУТОЧОК СПОКОЮ»

Створіть у кімнаті місце, де діти можуть заспокоїтися або побути наодинці, коли відчувають стрес або перевантаження.



РУТИНА РЕЛАКСАЦІЇ

Перед активними заняттями або після них проводьте короткі сесії релаксації з використанням музики, дихальних практик або легких вправ на розтяжку.

СОЦІАЛЬНА СВІДОМІСТЬ:



ЧИТАННЯ ІСТОРІЙ ТА ВИСТУПИ

Читайте разом із дітьми книги, які вчать співчуття та розуміння інших, або організовуйте короткі виступи, у яких діти грають ролі, які вимагають прояву емпатії.



ОБГОВОРЕННЯ ЗОБРАЖЕНЬ

Використовуйте зображення чи фото, щоб обговорити продемонстровані на них ситуації. Намагайтеся разом розпізнати емоції героїв і обговорити, як можна допомогти їм у їхніх обставинах.



НАВИЧКИ ВЗАЄМОДІЇ:



ГРУПОВІ ПРОЕКТИ

Давайте прості групові завдання, які спонукають дітей до співпраці, наприклад, створення колажу чи будівництво з конструктора. Це розвиває навички роботи в команді.



ГРА «СПІЛЬНЕ РІШЕННЯ»

У ситуаціях конфлікту між дітьми заохочуйте їх разом знайти рішення, наприклад, за допомогою обговорення ідей та пошуку компромісу.

ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЗА УХВАЛЕННЯ РІШЕНЬ:



РОТАЦІЯ ОБОВ'ЯЗКІВ

Створіть систему ротації, за якої кожна дитина отримує певні обов'язки у групі (наприклад, поливати квіти або збирати іграшки) — це розвиває почуття відповідальності.



ДИСКУСІЙНІ КОЛА

Проводьте обговорення, під час яких діти можуть висловлювати свої думки з різних питань, розвиваючи впевненість у собі.

Озвучення ситуації,
опис події

Я бачу..., Я чую...,
чи є ще щось?

Я розумію...
Давай щось
придумаємо...



Емоційна реакція
дитини

Емоційна вентиляція,
надані значення
ситуації

Пошук спільного
рішення з дорослим

ВПЛИВ НА ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я



Дослідження показують, що психологічне благополуччя тісно пов'язане із фізичним здоров'ям. Тож не дивно, що соціально-емоційне навчання також має важливий вплив на фізичне здоров'я. Діти, які розвивають відповідні навички, краще управляють стресом, менше страждають від тривоги та депресії, що знижує ризик розвитку фізичних захворювань, пов'язаних зі стресом, таких як серцеві захворювання та діабет. Наприклад, діти з низьким рівнем тривоги добре сплять, мають кращий апетит та в дорослому житті менш схильні до шкідливих звичок, таких як переїдання чи вживання алкоголю. Це також має прямий вплив на академічні досягнення у школі. Участь у програмах SEL, як показують мета дослідження, підвищила оцінки учнів на 11%. Це пов'язано з тим, що діти з розвиненими соціально-емоційними навичками краще концентрують увагу, управляють часом та працюють у команді.

БОРОТЬБА З БУЛІНГОМ

Використання методик SEL у навчання знижує рівень булінгу в закладах. Воно допомагає дітям розвивати навички розпізнавання та реагування на негативні соціальні ситуації, що сприяє створенню більш безпечного та підтримуючого шкільного середовища. Наприклад, учні вчать розпізнавати ознаки булінгу та втручатися у конфліктні ситуації, надаючи підтримку постраждалим та звертаючись за допомогою до дорослих.

Розвиток емпатії та співчуття є ключовими елементами в боротьбі з булінгом. Діти, які навчаються за програмами SEL, краще розуміють почуття інших людей та більш схильні до надання допомоги тим, хто цього потребує. Крім того, врахування таких методик навчання сприяє формуванню позитивних соціальних норм та поведінки, що знижує ймовірність агресії серед учнів.



Отже, соціально-емоційне навчання сприяє загальному розвитку дитини, забезпечує їй успіх у житті та академічні досягнення. Впровадження програм SEL у навчальні заклади не лише допомагає покращити соціальні навички учнів, але й робить навчальний процес більш ефективним та гармонійним, сприяючи формуванню більш здорового, безпечного та підтримуючого середовища.



для кожної дитини

