

Социально-эмоциональное обучение: формирование универсальных компетенций учащихся

Л.В. Русина,

заместитель директора по учебно-методической работе Мостовского районного центра творчества детей и молодежи

В Мостовском районном центре творчества детей и молодежи активно используются формы и методы социально-эмоционального обучения в формировании личности, обладающей универсальными компетенциями, имеющими большое значение в подготовке учащихся к будущей самостоятельной жизни, продуктивной трудовой и профессиональной деятельности.

Одним из приоритетных направлений развития образования в Республике Беларусь является воспитание успешной личности, способной к новаторству, творчеству, владеющей организаторскими навыками и лидерскими способностями. Сегодня обществу нужны профессионалы, открытые новым знаниям, умеющие критически мыслить, креативно решать задачи, способные эффективно общаться, контролировать свои эмоции, взаимодействовать, работать в команде, проявлять инициативу. Таким образом, речь идет об универсальных компетенциях, которые еще называют навыками XXI века, гибкими навыками.

Внедрение модели социально-эмоционального обучения во многом решает проблему формирования универсальных компетенций, воспитания поколения эмоционально образованных людей, понимающих не только сущность и влияние эмоций на нашу жизнь, но и способных управлять собой, жить в гармонии с окружающими.

Социально-эмоциональным обучением (СЭО) принято называть приобретение учащимися навыков распознавания и управления эмоциями, принятия ответственных решений, сотрудничества и эффективного решения возникающих сложных жизненных ситуаций, формирование у них способности проявлять эмпатию по отношению к другим людям.

Модель внедрения социально-эмоционального обучения включает в себя пять ключевых элементов:

✓ **самосознание** – распознавание собственных эмоций, чувств, мыслей, понимание их влияния на поведение;

✓ **самоуправление** – способность эффективно контролировать свои эмоции и поведение в разных ситуациях, самоконтроль, постановка целей для себя;

✓ **социальная осведомленность** – способность понимать вещи с точки зрения других людей и сочувствовать другим, проявлять уважение к другим, ценить и принимать разнообразие;

✓ **навыки взаимоотношений** – способность устанавливать и поддерживать позитивные взаимоотношения с другими людьми;

✓ **ответственное принятие решений** – способность принимать конструктивные и хорошо продуманные решения о собственном поведении и социальных взаимодействиях.

В Мостовском районном центре творчества детей и молодежи для создания социальной и эмоциональной среды используются следующие подходы:

- обучение через моделирование для формирования умения идентифицировать свои и чужие эмоции;
- обучение техникам бесконфликтного общения;
- совместное принятие решений и установление правил взаимодействия в группе;
- обучение сотрудничеству и командной работе через участие в проектной деятельности;
- разбор текущих ситуаций посредством их анализа;
- работа в парах, группах для отработки практики эффективного слушания.

Главная задача педагогов – создать благоприятную социально-эмоциональную обстановку для каждого учащегося и научить его грамотно работать со своими эмоциями и взаимодействовать с другими людьми.

Внедрение эффективных форм и методов социально-эмоционального обучения осуществляется в рамках шести модулей.

Модуль 1. «Повышение квалификации педагогов».

Для проведения занятий педагог должен быть квалифицированным, полностью осведомлённым в транслируемой тематике. Также очень важными качествами для педагога являются открытость новому, способность творчески мыслить. Использование СЭО уже изначально требует от самих педагогов высокой гибкости, креативности и эмпатии.

Повышению теоретической грамотности и практических навыков педагогов в вопросах социально-эмоционального обучения, формирования универсальных компетенций учащихся способствовала система образовательных мероприятий для педагогов:

- методологический семинар «Сущность и значимость формирования компетенций социально-эмоционального обучения»;
- занятия постоянно действующего семинара «Социально-эмоциональное обучение как условие формирования универсальных компетенций обучающихся учреждения дополнительного образования детей и молодежи»;
- семинары-практикумы в рамках заседаний районного учебно-методического объединения педагогов дополнительного образования;
- тематические педагогические советы.

Повышению профессиональной компетентности



педагогов способствует ознакомление с публикациями CASEL в области социального и эмоционального обучения (SEL) на сайте <https://casel.org/>.

Модуль 2. «Объединения по интересам».

Разработаны и реализуются программы объединений по интересам, включающие компонент, предусматривающий развитие социально-эмоциональных навыков учащихся в процессе учебной деятельности. По данным программам работают объединения по интересам, предназначенные для учащихся от дошкольного до старшего школьного возраста: «Школа дошколят «Умняша», «Оздоровительное плавание», «Рукотворное чудо», «Школа юного волонтера «ДобраДел», «Кружок гитаристов «Примавера».

На занятиях объединений по интересам хорошо зарекомендовали себя следующие методы:

- метод вопросов, направленных на осознание собственных эмоций, понимание их причин и последствий; обсуждение мыслей, намерений и чувств другого человека. Например, при игре инструментальной композиции на занятиях кружка гитаристов прослушивался оригинал этой мелодии, задавались вопросы: «Что ты представляешь, слушая данную музыку?», «Какие эмоции она в тебе вызывает?»;

- метод аффективной индукции, заключающийся в описании героя, попавшего в трудную ситуацию. Данный метод побуждает учащихся проявлять эмпатию. Педагог задает вопросы: «Что вы почувствовали, когда узнали об этой ситуации? Как вы думаете, что чувствует герой?»;

- метод моделирования, когда герои получают положительную оценку за просоциальное поведение. На занятиях объединений по интересам просоциальное поведение формируется через благодарность и уважительное отношение;

- метод социальных проблемных ситуаций предполагает, что с учащимися сначала обсуждаются эмоциональные переживания героя, потом находится способ решения проблемы. Например, при изучении песен на военную тематику использовались визуальные методы, которые формировали способность распознавать эмоциональные состояния других людей, проявить сочувствие к тяжелой судьбе людей, живущих в то время;

- ролевые игры, позволяющие учащимся «прожить» переживания другого человека, отработать навыки эмоциональной поддержки. Учащиеся берут на себя определенные роли, примеряют на себе образ разных игровых персонажей, что позволяет обогатить собственный эмоционально-чувственный опыт;

- ведение учащимися дневника эмоций – отличный способ развития такого компонента эмоционального интеллекта, как обуздание эмоций, так предполагает самоконтроль в его ведении;

- технологии ассоциации (звуковые и цветовые). Использование данных технологий позволяет воздействовать на психику учащихся, обращать некоторые факты, доводы к чувствам. Педагог решает задачи с формирования разнообразных чувств – сострадания, жалости, недоумения, возмущения, гордости, радости, удовлетворения, а потом переходит к знанию и действию.

Средствами звукового и цветового решения он добивается эмоционального воздействия на личность. Например, музыкальное восприятие войны вызывает у учащихся палитру разнообразных эмоций: радость, чувство общности одной цели, надежда, положительные волнения подъем, чувство прекрасного, любовь, восхищение, горе, гнев, ненависть, тоска, печаль;

- арт-терапевтические практики способствуют развитию творческих способностей учащихся, повышению их самооценки, развитию эмоционально-нравственного потенциала, формированию умения решать внутренние и групповые проблемы, выражать эмоции. В практике работы объединений по интересам «Рукотворное чудо» для учащихся с особенностями психофизического развития часто применяют метод сказкотерапии, предусматривающий психологическое воздействие на личность учащегося через сказки. Педагог использует следующие приемы работы со сказкой: проигрывание сюжета по ролям; чтение сказки, а затем рефлексия чувств; рисование, иллюстрирование сказки. Также используется метод библиотерапии, в котором учащимся предлагается отождествлять себя с героем литературного произведения, анализировать поведение персонажа в тех или иных ситуациях.

Модуль 3. «Общественные организации и объединения».

Используются методы социально-эмоционального обучения, направленные на формирование самостоятельности учащихся, интеллектуально-творческих способностей, социально-значимых качеств, навыков самоконтроля, активной жизненной позиции, навыков бесконфликтного общения, в деятельности Молодежного парламента при Мостовском районном Совете депутатов, клуба ЮНЕСКО «Омега». Формирование социальных и эмоциональных навыков осуществляется в процессе подготовки и реализации социальных инициатив, проведения молодежных форумов, диалоговых площадок.

Один из популярных подходов в работе общественных организаций – работа в малых группах, так как она даёт возможность всем участникам поучаствовать в работе, практиковать навыки сотрудничества, межличностного общения, в частности, умение активно слушать, вырабатывать общее мнение, разрешать возникающие разногласия.

Модуль 4. «Школа эмоционального роста «Успех».

Интерактивные занятия проводятся для учащихся Центра в шестой школьный день в рамках проекта «НАВЕСТИ МОСТЫ». На занятиях учащиеся знакомятся с эмоциями, причинами появления и последствиями эмоций, учатся управлять эмоциями для достижения успеха и личностного роста. Основные методы:

- игры и упражнения на выражение, осознание своих эмоций, определение эмоций других учащихся (приложение);
- разыгрывание различных ситуаций;
- игры на создание позитивных взаимоотношений со сверстниками;
- упражнения на релаксацию.

В конце занятия учащиеся отмечают свои эмоции на «Измерителе настроения». Данный инструмент создается с помощью листа ватмана. По оси Y отмечается уровень энергии (высокий, низкий), по оси X определяются эмоции (негативные, позитивные).

Для выполнения интерактивных заданий используются онлайн-сервисы. Например, игра «Эмоциональный марафон» предусматривает выполнение заданий в онлайн-конструкторе LearningApps.

Станция 1. «Классификация эмоций» (пазл «Угадай-ка»).

Задание: определить, к какому типу относятся предложенные эмоции:

- позитивные – доставляют удовлетворение, в совокупности создают ощущение довольства происходящим, счастья;
- негативные – создают общую неудовлетворенность, плохое настроение;
- нейтральные – напрямую не влияют на действия индивидуума.



Станция 2. «Эмоциональные облака» (найти пару).

Задание: определить, какие эмоции отражают изображения облаков, и составить пары:

- радость;
- злость;
- грусть;
- веселье;
- удивление.



Станция 3. «Цветы эмоций» (викторина с выбором правильного ответа).

Задание: подобрать картинки к заданным эмоциям:

- безразличие;
- страх;
- радость;
- злость;
- грусть;
- задумчивость.



Станция 4. «Таблица эмоций» (таблица соответствий).

Задание: внешние проявления внести в таблицу в соответствующую колонку эмоций:

- страх;
- гнев;
- удивление;
- отвращение;
- радость.



Станция 5. «Эмоциональные мысли» (викторина с выбором правильного ответа).

Задание: по высказываниям определить, какие эмоции испытывает человек:

- страх;
- злость;
- отвращение;
- радость;
- злость.



Для закрепления знаний по эмоциям и чувствам используется Gool-викторина «Эмоции и чувства».



Модуль 5. «Профорientационный проект «ПроеКТОрия».

С целью оказания профорientационной поддержки учащимся учреждений образования Мостовского района в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности, развития универсальных компетенций старшеклассников в разных сферах профессиональной деятельности методической службой реализуется проект «ПроеКТОрия». Акцент сделан на профессиях, которые требуют высокого уровня развития социального и эмоционального интеллекта, а без этого невозможно развитие профессионально важных качеств и компетенций. Организованы встречи с сотрудниками районного отдела МЧС, Следственного комитета, криминалистической лаборатории на колесах, районной газеты «Зара над Неманам», отдела идеологической работы и по делам молодежи, районного отдела внутренних дел, Мостовского военного комиссариата.

Для формирования социально-эмоциональных компетенций проводятся обучающие занятия в интерактивной форме. Основные формы и методы занятий: деловые игры, тренинги, упражнения на отработку различных навыков, моделирование практических ситуаций, работа в малых группах, игра по ролям, интеллектуальные игры, метод кейсов, арт-терапевтические практики.

Эффективной методикой в работе с подростками является арт-терапевтическая методика «Коллаж». Она дает возможность учащимся учиться взаимодействовать друг с другом, способствует повышению самооценки, раскрытию творческого потенциала, сплочению детского коллектива. Суть техники в том, что каждому участнику проекта предлагается на бумажную наклейку картинки, фотографии, различные детали из газет, журналов, плакатов, объединяя их определенной темой. Коллаж можно дорисовывать или дополнять различными надписями. Например, в рамках создания группового коллажа «Ярмарка профессий» учащиеся сделали коллаж самых востребованных профессий на сегодняшний день. Занятие завершилось обсуждением. Учащиеся отвечали на вопросы: «Что вы чувствовали в процессе работы? Какие эмоции испытывали? Почему были выбраны именно эти цвета, эту профессию?». Учащиеся познакомились с приемами конструктивного общения:

- активное слушание – слушать, не перебивая, задавать уточняющие вопросы;
- навыки описательного поведения – описывать ситуацию безоценочно;
- конструктивная критика – не вызывать чувства обиды или агрессии у собеседника;
- комплимент как способ выразить одобрение – выражать одобрение, положительную оценку качеств или поступков человека.

Модуль 6. «Академия СЭО для родителей».

Для повышения мотивации и компетентности родителей в вопросах социально-эмоционального обучения использовались следующие формы:

- родительские собрания в объединениях по интересам;
- индивидуальные консультации «Развитие эмоциональной сферы ребенка»;
- семинары-практикумы: «Восприятие и понимание причин эмоций», «Эмоциональная саморегуляция», «Социальное взаимодействие»;
- цикл обучающих занятий «Как развивать эмоциональный интеллект детей и подростков»;
- наглядно-информационные средства педагогического просвещения родителей.

Сообщество социально-эмоционального обучения в Мостовском районном центре творчества детей и молодежи, построенное на принципе доверия, позволяет не только расширять профессиональные, социальные, эмоциональные компетенции педагогов, но и обеспечивает возможность социально-эмоционального обучения учащихся, способствует формированию и развитию социальных и эмоциональных компетенций в процессе решения повседневных задач обучения и общения. Обладая подобными компетенциями, учащийся сможет успешно реализовать свой потенциал, что обеспечит его социализацию в современном обществе, подготовит к будущей самостоятельной жизни, продуктивной трудовой и профессиональной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Буторина, Е.С. Формирование эмоционального интеллекта младших школьников средствами социально-эмоционального обучения: методическое пособие / Е.С. Буторина, П.В. Смирнова. – Тюмень: ИПиП, 2022. – 80 с.

2. Иммордино-Янг, М. Х. Эмоции, обучение и мозг: изучение педагогической точки зрения на эмоциональную нейробиологию / М.Х.Иммордино-Янг [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https:// hugelephant.ru/2018/10/02/emotions_learning/](https://hugelephant.ru/2018/10/02/emotions_learning/). – Дата доступа: 21.02.2021.

3. Методические комплексы для психологического сопровождения обучающихся общеобразовательных организаций, в том числе программы развития социально-эмоциональных навыков учащихся / авторы-составители: Н.Н.Васягина, Е.С.Барина, Ю.А.Герасименко, Р.Г.Дубровский,

Е.Г.Артамонова, О.С.Мелентьева. – М.: ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2020. – 135 с.

4. Методические рекомендации «Проектирование единой системы оценки метапредметных результатов в части «навыков 21 века»: основные подходы» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sch612.edusite.ru/metod-rekom.pdf>. – Дата доступа: 11.01.2023.

5. Навыки XXI века: креативность, коммуникация, критическое мышление, командная работа [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/navyki-xxi-veka-kreativnost-kommunikaciya-kriticheskoe-myshlenie-komandnaya-rabota-5174327.html>. – Дата доступа: 15.01.2023.

6. Образование в современном мире: горизонты и перспективы: сб. науч. ст. / ГрГУ им. Я. Купалы / под науч. ред. С.Я. Кострицы, Е.Н. Лапковской, Н.С. Михайловой, С.З. Семерник. – Гродно : ЮрСаПринт, 2018. – 452 с.

7. Социально-эмоциональное обучение: что это и почему оно полезно [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://dzen.ru/a/XO4a P7EP1wCvJbxZ>. – Дата доступа: 15.01.2023.

8. Универсальные компетентности и новая грамотность: от лозунгов к реальности / под ред. М. С. Добряковой, И. Д. Фрумина; при участии К. А. Баранникова, Н. Зиила, Дж. Мосс, И. М. Реморенко, Я. Хаутамяки ; Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики». – М.: Изд. дом Высшей школы экономики, 2020. – 472 с.

9. Халилова, Л.Д. Арт-терапия как средство развития эмоциональной сферы школьников с интеллектуальной недостаточностью / Л.Д. Халилова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://alley-science.ru/domains_data/files/5April2021/ART-TERAPIYA%20KAK%20SREDS.pdf. – Дата доступа – 10.01.2023.

10. Хуторской, А. В. Ключевые компетенции как компонент личностно-ориентированного образования / А.В. Хуторской // Народное образование. – 2003. – № 2. – С. 58–64.

Приложение

Упражнения и игры, направленные на развитие социально-эмоциональных навыков

1. «Эмоциональные маски».

Педагог просит нескольких учащихся с помощью мимики лица изобразить одну из масок (грусть, радость, зло, удивление). Остальные помогают советом. Когда маска готова, делает фотографию.

2. «Цвет эмоций».

В кружке выбирается учащийся-водящий, который закрывает глаза, а педагог в это время показывает всем карточку с одним из цветов (желтый, красный, зеленый, черный, белый). Когда водящий откроет глаза, все учащиеся

только своей мимикой и эмоциональным состоянием пытаются изобразить этот цвет, не называя его, а водящий должен отгадать, что это за цвет.

3. «Эмоциональный переключатель».

Учащийся получает одну любую фразу. Задание: прочитать фразу с разными эмоциями. Остальные угадывают эмоции. Затем учащиеся описывают, как ощущается та или иная эмоция во время прочтения.

4. «Передать что-то прекрасное».

Участники по кругу должны изобразить и передать руками соседу что-то прекрасное. Тот угадывает. Задумывает что-то свое и продолжает круг. Обсуждается, что было приятно передавать, что приятно получать, чувства.

5. «Польза эмоций».

Педагог называет эмоцию, а учащийся объясняет, в чем ее польза.

6. «Фото с эмоциями».

Учащимся предлагаются фотографии (картинки) людей с эмоциями. Участники группы угадывают эмоции людей.

7. «Эмоциональный скульптор».

Группа делится на пары. Договариваются между собой, кто в паре – скульптор, а кто – модель. Каждая пара получает карточку с эмоцией, написанной словами. Скульптор должен поставить модель в позу, изображающую эмоцию с карточки. Можно двигаться, но говорить и издавать звуки нельзя. Когда вся группа готова, пары по очереди показывают, остальные угадывают. Потом роли в паре меняются местами и создают новую скульптуру с другой эмоцией.

8. «Передача чувств прикосновениями».

Один из учащихся становится в центр круга и закрывает глаза. Он знает, что сейчас к нему будут подходить по очереди остальные учащиеся и постараются прикосновением передать одно из четырёх чувств: страх, радость, любопытство, печаль. Задача водящего по прикосновениям определить, какое чувство ему передавалось.

9. «Завершение занятий по эмоциям и чувствам».

Учащиеся становятся в общий круг. Игра проходит следующим образом: один из учащихся становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!» Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий учащийся, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!». Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к группе присоединится последний учащийся, педагог замыкает круг и завершает церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

10. Упражнение «Мое напряжение».

Учащимся предлагается на отдельных листах бумаги нарисовать свое напряжение, с которым они знакомы. После выполнения упражнения учащимся предлагается в мини-группах, а затем в общем круге ответить на вопросы: «Как выглядит мое напряжение? Где оно находится?», «Когда оно появляется? Что способствует его появлению?», «Что я делаю для того, чтобы его не было?».

После обсуждения учащимся предлагается нарисовать такой образ себя, в котором бы отсутствовало напряжение (возможно, идеальный образ собственного состояния). В мини-группах учащимся предлагается обсудить возможные пути достижения желаемого состояния.