



НИЦМП

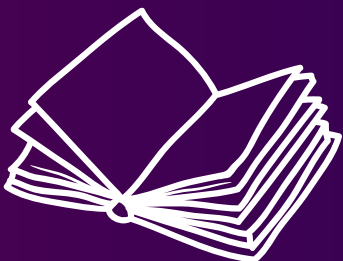
Первые шаги по профилактике буллинга: социально-эмоциональное обучение*

**Социально-эмоциональное обучение (СЭО англ. SEL Social-emotional learning) – относительно новая технология развития гибких навыков обучающихся.*

https://vk.com/hotline_help_me

Технология СЭО включает в себя:

- **развитие** эмоционального интеллекта обучающихся;
- **создание** эмоционально комфортной среды, в которой обучающийся чувствует и осознает, что его ценят, он важен и где он может проявить себя как личность;
- **мотивирование** педагогом обучающихся на процесс обучения при помощи эмоций;
- **социально-эмоциональное обучение** помогает учащимся всех возрастов управлять своими эмоциями, создавать и поддерживать позитивные отношения и принимать решения, за которые они несут ответственность.



Пять основных компетенций СЭО

- 1. Эмоциональная саморегуляция** – способность осознавать свои эмоции, контролировать их проявление, находить эффективные способы справляться со стрессом и адаптироваться к переменам;
- 2. Самосознание** – понимание собственных сильных и слабых сторон, развитие самооценки, осознание жизненных ценностей, убеждений и целей;
- 3. Умение принимать решения** – развитие навыков принятия осознанных решений и ответственности за них, на основе своих жизненных ценностей;



Пять основных компетенций СЭО

4. Социальные навыки – умение взаимодействовать с другими людьми, общаться, слушать, проявлять эмпатию, сотрудничать, решать конфликты и принимать решения с учетом потребностей и интересов других;

5. Эмпатия – понимание, принятие и уважение чувств других людей, способность встать на их место и понять их переживания, что способствует формированию здоровых и поддерживающих взаимоотношений.





Ключевые социально-эмоциональные компетенции согласно CASEL.
Источник: casel.org. Инфографика: Майя Мальгина / Skillbox Media

Четыре важных фактора, определяющих социальное и эмоциональное развитие ребенка

1. Фактор семьи: родители (опекуны) являются первыми учителями своих детей с самого первого дня их жизни. Именно то, какие ценности, знания, опыт закладывают родители в своих детей – определяет какими качествами будет обладать ребенок.

Очень важны взаимодействие и коммуникация между педагогами и родителями обучающихся для определения и понимания потребностей детей, с целью повышения эффективности социально-эмоционального обучения детей.

2. Фактор профессионализма и личных качества педагога: педагоги – это те значимые взрослые для обучающихся, которые обучают их основным социальным и эмоциональным навыкам, а также создают пространство для отработки и реализации полученных навыков.

Четыре важных фактора, определяющих социальное и эмоциональное развитие ребенка

3. Фактор благоприятной атмосферы образовательной организации: в учебной аудитории и в самом учреждении важную роль играет атмосфера, которая должна быть доверительной, ресурсной и ориентированной на обучающихся и благоприятствовать развитию коммуникационных навыков.

4. Фактор сотрудничества: когда образовательные организации сотрудничают со сторонними учреждениями (например, учреждение дополнительного образования) у обучающихся появляются дополнительные возможности для развития социально-эмоциональных навыков в разных сферах, например, в спорте, творчестве, искусстве, в естественных науках.



Как интегрировать и адаптировать социально-эмоциональное обучение в образовательный процесс?

Интеграция СЭО в образовательный процесс требует системного подхода и участия всех заинтересованных сторон – обучающихся, педагогов, администрации образовательной организации, родителей по созданию благоприятной среды для развития социально-эмоциональных навыков с целью повышения показателей общей успеваемости.

- **Анализ потребностей обучающихся**, чтобы понять, какие социально-эмоциональные навыки им необходимы. Например, опрос обучающихся, открытые обсуждения в учебной аудитории, консультации психологической службы, фокус-группы, глубинные интервью.

- **Интерактивный подход к процессу обучения.** Например, метод ролевых игр, который довольно давно практикуется в образовательной среде. Метод развивает навык анализа ситуаций, самоанализа, наблюдательность и умение проявлять гибкость в любой возникшей ситуации.

Как интегрировать и адаптировать социально-эмоциональное обучение в образовательный процесс?

- **Разработка учебного плана** с учетом интеграции в образовательный процесс дополнительных уроков или модулей, посвященных аспектам социально-эмоционального обучения. Например, в учебный план можно включить такие темы, как управление эмоциями, развитие эмпатии, способы разрешения конфликтов, развитие навыков общения.
- **Повышение уровня профессионализма педагогов** посредством обучения навыкам понимания и способам интеграции методов социально-эмоционального обучения. Например, обучающие тренинги, курсы, семинары или консультации с экспертами в области социально-эмоционального обучения (в том числе и онлайн).

Как интегрировать и адаптировать социально-эмоциональное обучение в образовательный процесс?

- **Метод рефлексивного письма** как один из методов СЭО. Зачастую, обучающимся сложно выразить свои чувства, мысли, эмоции словами. Намного эффективнее будет записать все на бумагу. За счет того, что обучающийся остается наедине со своими мыслями, такая практика способствует самоанализу и более глубокому пониманию ситуации, проблемы или изучаемой темы.
- **Бережная поддержка обучающихся и создание обстановки, которая способствует развитию социально-эмоциональных навыков.** Например, позитивные ритуалы в начале и в конце занятия (рукопожатия, особые приветствия), участие психолога, немедленные урегулирования и профилактика конфликтов.
- **Рефлексия и оценка результатов интеграции СЭО** в образовательный процесс. Например, отслеживание прогресса и соответствия получаемых навыков потребностям обучающихся.