

# Первые шаги по профилактике буллинга: социально-эмоциональное обучение

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

# Технология СЭО включает в себя:

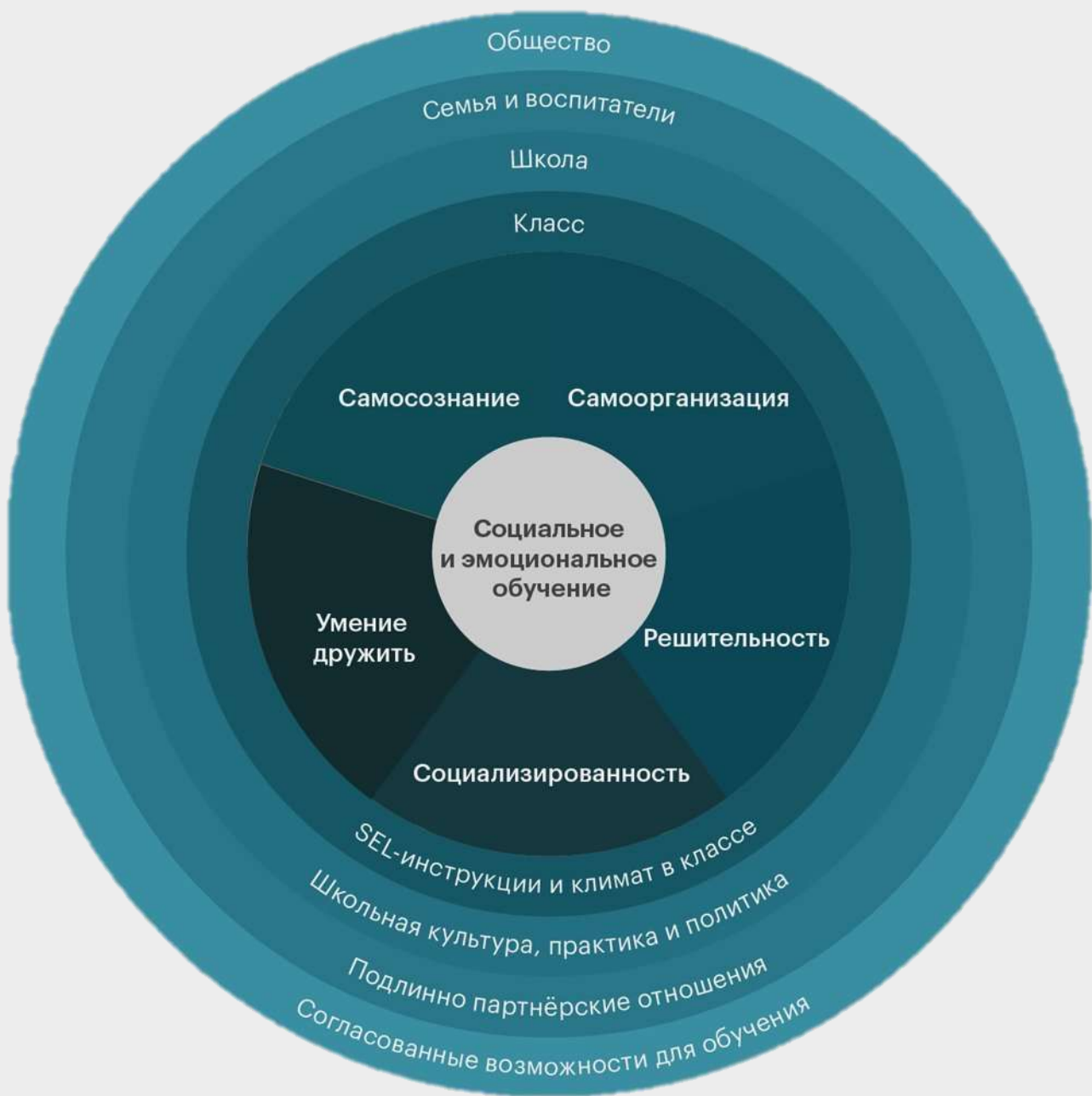
- развитие эмоционального интеллекта у учащихся;
- создание эмоционально комфортной среды, где учащийся чувствует себя ценным и важным и может раскрыть свой потенциал как личность;
- мотивацию педагога для стимулирования процесса обучения у учащихся с помощью эмоций;
- помощь учащимся всех возрастов в управлении своими эмоциями, создании и поддержании позитивных отношений и принятии ответственных решений.

# Пять основных компетенций СЭО:

- 1. Эмоциональная саморегуляция* – умение контролировать и осознавать свои эмоции, находить способы справляться со стрессом и адаптироваться к переменам в окружающей среде.
- 2. Самосознание* – осознание собственных сильных и слабых сторон, развитие самооценки, а также понимание жизненных ценностей и целей.
- 3. Умение принимать решения* – развитие способности принимать осознанные и ответственные решения, учитывая как собственные эмоциональные состояния, так и социальные факторы.

# Пять основных компетенций СЭО:

4. *Социальные навыки* – умение эффективно общаться с другими людьми, проявлять эмпатию, сотрудничать и разрешать конфликты, учитывая потребности и интересы других.
5. *Эмпатия* – способность понимать, разделять и учитывать эмоциональные состояния и переживания других людей.



Ключевые социально-эмоциональные компетенции согласно CASEL.

Источник: [casel.org](http://casel.org). Инфографика: Майя Мальгина / Skillbox Media

# Четыре важных фактора, определяющих социальное и эмоциональное развитие ребенка

- 1. Семья.* Родители и опекуны являются первыми учителями детей с самого начала их жизни. Какие ценности, знания и опыт передают родители, определяет формирование качеств личности у ребенка. Важно установить взаимодействие и коммуникацию между педагогами и родителями для понимания потребностей детей и повышения эффективности их социально-эмоционального обучения.
- 2. Педагоги.* Профессионализм и личные качества учителя играют важную роль в формировании основных социальных и эмоциональных навыков учащихся и создании условий для их развития и практики.

# Четыре важных фактора, определяющих социальное и эмоциональное развитие ребенка

3. *Благоприятная атмосфера в учебных заведениях.* Важную роль в развитии коммуникативных навыков играет атмосфера в учебных классах и образовательных учреждениях, которая должна быть доверительной, поддерживающей и ориентированной на потребности учащихся.
4. *Сотрудничество с другими организациями.* Когда образовательные учреждения сотрудничают со сторонними организациями, такими как учебные центры, это дает учащимся дополнительные возможности для развития социально-эмоциональных навыков в различных областях, таких как спорт, творчество, искусство и наука.

# Интеграция СЭО в образовательный процесс

- Разработка учебного плана с интеграцией дополнительных уроков или модулей, посвященных аспектам социально-эмоционального обучения, таких как управление эмоциями, развитие эмпатии и навыки решения конфликтов.
- Повышение профессионализма педагогов через обучение методам социально-эмоционального обучения. Это может включать тренинги, курсы, семинары и консультации с экспертами в данной области.
- Применение метода рефлексивного письма. Метод позволит учащимся выразить свои мысли и чувства на бумаге, что способствует самоанализу и глубокому пониманию обсуждаемых тем.



# Интеграция СЭО в образовательный процесс

- Анализ потребностей учащихся для определения необходимых социально-эмоциональных навыков. Это может включать в себя опросы, открытые обсуждения, консультации с психологической службой, фокус-группы и глубинные интервью.
- Интерактивные методы обучения, такие как метод ролевых игр, эффективно развивают навыки анализа ситуаций, самоанализа и умение адаптироваться к различным обстоятельствам.

# Интеграция СЭО в образовательный процесс

- Поддержка учащихся и создание благоприятной обстановки для развития социально-эмоциональных навыков. Осуществляется через различные методы, включая позитивные ритуалы, участие психолога и профилактику конфликтов.
- Рефлексия и оценка результатов интеграции, например, отслеживание прогресса и соответствия получаемых навыков потребностям учащихся.