

# SEE program

Iskola előkészítő

[SEL.hungary](http://SEL.hungary)

# Összefoglaló

Mi a Szociális és Érzelmi tanulás?

---

SEE Learning

---

Learning experience

---

Modulok

---

Mindfulness

---

Szakirodalom



# Mi a Szociális és Erzelmi tanulás?

A SEE Learning keretrendszere a szociális és érzelmi tanulás (SEL) területén végzett úttörő munkára és más, az iskolákban holisztikus oktatást bevezetni kívánó kezdeményezésekre épül.

A szociális és érzelmi tanulás, röviden SEL, azokat a folyamatokat jelenti, amelyek során a diákok és a felnőttek elsajátítják és hatékonyan alkalmazzák az érzelmeik megértéséhez és kezeléséhez szükséges tudást, attitűdöket és készségeket, empátiát éreznek mások iránt, pozitív célokat tűznek ki és érnek el, pozitív kapcsolatokat alakítanak ki és tartanak fenn, valamint felelősségteljes döntéseket hoznak. Ezek a képességek lehetővé teszik számunkra, hogy hatékonyan és etikusan kezeljük magunkat, kapcsolatainkat és munkánkat.

# SEL kompetenciák

Az SEL készségeket olyan „mester készségekként” tekintjük, amelyek szinte minden emberi működés alapját képezik. Az SEL továbbá releváns stratégiákat és gyakorlatokat kínál a pedagógusok, diákok, családok és közösségek számára, hogy jobban felkészülhessenek „az élet próbáira, nem pedig egy próbával teli életre.” Az SEL kompetenciák alapvető készségeket jelentenek az egészséges életmód kialakításához, az aktív állampolgársághoz, valamint az iskolai és azon kívüli akadémiai és társas sikerekhez.

Gyakran nevezik „a hiányzó láncszemnek” is, mivel az oktatás egy olyan részét képviseli, amely szorosan összefonódik az iskolai sikerrel, bár lehet, hogy ezt eddig nem hangsúlyozták vagy nem nevezték meg egyértelműen. Az SEL az aktív tanulási megközelítéseket hangsúlyozza, amelyek során a készségeket a tanterv különböző területein és kontextusaiban is alkalmazhatják, amikor lehetőséget biztosítanak a pozitív attitűdöket, viselkedéseket és gondolkodásmódokat elősegítő készségek gyakorlására. Jó hír, hogy az SEL készségek tanulhatók, ha szándékosan támogató és gondoskodó tanulási környezeteket és élményeket biztosítanak.





2016 és 2019 között több mint hatszáz pedagógus világszerte hozzájárult a SEE Learning program kidolgozásához és finomításához workshopok, tantermi tapasztalatok és megosztott gondolatok révén.

Ezzel a bevált és átfogó megközelítéssel a SEE Learning olyan alapvető készségekkel ruházza fel a diákokat, amelyek elősegítik a hosszú távú jóllétet, valamint a felelősségteljes és együttérző életet.



Minden tanulási élmény 45 perces időtartamra van tervezve, és legfeljebb öt részből áll. Ezek a következők:

- Check-in
- Előadás/ Megbeszélés: Ez a rész a befogadott tudás átadását támogatja.
- Megértés: A kritikai meglátások elősegítésére irányuló tevékenység.
- Reflektív Gyakorlat: Lehetővé teszi a mélyebb személyes reflexiót, amely a megélt megértéshez vezethet.
- Összegzés



Az Előadás/Megbeszélés szakasz a befogadott tudás átadásában segít, Megértés a kritikai meglátásokat támogatja, míg a Reflektív Gyakorlat mélyebb személyes reflexióra ad lehetőséget, ami a megélt megértéshez vezethet.



A SEE Learning élmény öt része összhangban áll a SEE Learning pedagógiai modelljével, amely a befogadott tudástól a kritikai meglátáson át a megélt megértésig terjed.



# Learning experience

# Modulok

A SEE Learning tanterv hét  
egységből és egy záró  
projektből áll.

## Modul 1

Együttérző csoport kialakítása

## Modul 2

Reziliencia építése

## Modul 3

Figyelem és Önismeret erősítése

## Modul 4

Érzelmek kezelése

## Modul 5

Tanulás egymástól és egymással

## Modul 6

Önmagunkkal és mások iránti együttérzés

## Modul 7

Mindannyian egy csapatban vagyunk

## Modul 8

Együttérzés project: Egy jobb Világ építése



# Modul 1

## Együttérző csoport kialakítása

Ez a fejezet bemutatja, hogyan épül be a rendszergondolkodás, az együttérzés és a kritikai gondolkodás az egyes fejezetekbe. A SEE Learning lényege, hogy a diákok megértsék, hogyan gondoskodhatnak legjobban saját magukról és egymásról, különös tekintettel a társas és érzelmi egészségükre és jóllétükre. Így a SEE Learning alapja az együttérzés: együttérzés önmagunk iránt (önmagunkkal való együttérzés) és együttérzés mások iránt.

Nem elegendő egyszerűen arra kérni a diákokat, hogy legyenek együttérzőek másokkal és önmagukkal; fontos a gondolkodásmód értékének felfedezése, a különféle módszerek bemutatása, és az eszközök biztosítása. Ahogy a diákok megértik ezen eszközök és módszerek értékét, elkezdik alkalmazni őket. Ekkor válnak saját maguk és egymás tanáraivá.



# Modul 2

## Reziliencia építése

A 2. modul azt vizsgálja, milyen fontos szerepet játszanak testünket, különösen az idegrendszerünket, boldogságunkban és jóllétünkben.

A modern életben előfordul, hogy testünk reagál a veszélyre, amikor valójában nincs igazi fenyegetés a túlélésünkre, vagy továbbra is fenntartunk egyfajta veszélyérzetet egy fenyegetés elmúltával. Ez az idegrendszer szabályozásának zavarához vezethet, ami csökkentheti a diákok koncentrációs képességét és tanulási teljesítményét, sőt akár fizikai egészségüket is veszélyeztetheti. Szerencsére a diákok megtanulhatják, hogyan nyugtassák meg testüket és elméjüket, valamint szabályozzák idegrendszerüket. Ez a fejezet bevezetést nyújt a rugalmassági készségekbe, hogy támogassák ezt a fajta önellátást.



# Modul 3

## Figyelem és Önismeret erősítése

A modul a "Figyelem és önismeret fejlesztése" témáját tárgyalja. A figyelmi tréning számos előnnyel jár a diákok számára: javítja a koncentrációt, elősegíti a tanulást és az információk megőrzését, valamint lehetővé teszi az impulzusok hatékonyabb kontrollálását. Emellett nyugtató hatással van a testre és az elmére, ami hozzájárul a fizikai és pszichológiai jóléthez.

Bár gyakran hallják, hogy "Figyelj!", a diákok ritkán kapnak útmutatást arra vonatkozóan, hogyan fejleszthetik figyelmi készségeiket. A SEE Learning keretében a figyelmet nem csupán akaraterejével, hanem a gyakorlás lehetőségeinek ismételt és tiszteletteljes megteremtésével fejlesztjük, akár csak bármely más készséget. A diákok könnyedén tudnak figyelni azokra a dolgokra, amelyek felkeltik az érdeklődésüket. A nehézség akkor jelentkezik, amikor a feladatok kevésbé izgalmasak, vagy ha elterelő tényezők vannak jelen. A 3. modul sokrétű megközelítést kínál a figyelmi tréninghez.



# Modul 4

## Érzelmeik kezelése

A 4. modul segít bevezetni a diákokat az érzelmeik tudatosításának gondolatába, és elkezdni kifejleszteni azt, amit "az elme térképének" nevezhetünk, azaz megérteni a különböző mentális állapotokat, például az érzelmeket és azok jellemzőit. Ez az elme térképe egyfajta érzelmi írástudás, amely hozzájárul az érzelmi intelligenciához, és segít a diákoknak jobban navigálni saját érzelmi életükben.

Mivel az erős érzelmeik viselkedéseket válthatnak ki, az érzelmeik kezelésének megtanulásával a diákok azt is tanulják, hogyan "tartsák vissza" magukat, vagy hogyan gyakorolják a mérsékletet az olyan viselkedésekkel szemben, amelyek kárt okoznak önmaguknak és másoknak. Ez nem az érzelmeik elnyomását jelenti; sokkal inkább azt, hogy egészséges módot fejlesszenek ki azok kezelésére.



# Modul 5

## Tanulás egymástól és egymással

A gyermekek ebben a korban természetüknél fogva kíváncsiak másokra és figyelmesek irántuk, de néha hiányoznak azok a készségeik, amelyek segítségével figyelmet tudnának fordítani másokra, kérdéseket tudnának feltenni, vagy értekezhetnének a másokkal való hasonlóságaikról és különbségeikről értelmes módon. Ez a modul három kulcsfontosságú területre összpontosít, amelyek mindegyike egy-egy tanulási élmény keretében kerül bemutatásra: mások érzelmeinek megértése a kontextusban; tudatos hallgatás; és az emberi hasonlóságainak és különbségeinek feltárása. Ezeknek a tanulási élményeknek a folyamatos háttér témája az empátia: az a képesség, hogy megértsük és átérezhessük a másik helyzetét és érzelmi állapotát. A fejezet célja, hogy felfedezze a középutat a két szélsőség között, értékelve a hasonlóságokat és a különbségeket olyannak, amilyenek, és látva, hogy egyik sem tagadja a másikat.



# Modul 6

## Önmagunkkal és mások iránti együttérzés

Ez a Modul arra összpontosít, hogyan tanulhatják meg a diákok, hogy kedvesebbek legyenek egymással és önmagukkal. Főként ez magában foglalja a diákok érzelmi életük és mások érzelmi életének tudatosságának növelését. Amikor a diákok képesek megérteni mások érzelmeit és viselkedését a kontextusban, jobban képesek empátiát érezni mások iránt. Ez pedig ahhoz vezethet, hogy jobban kapcsolódjanak másokhoz, így kevésbé érezve magukat elszigetelve és magányosan.

Fontos, hogy segítsük a fiatalokat az önérzékenység felfedezésében, mert most lépnek be az élet egy olyan szakaszába, ahol egyre többféle módon fogják őket értékelni a tanáraik, szüleik és gondviselőik, valamint a kortársaik. Ezért létfontosságú, hogy megtanulják, hogy a tanulásban vagy az életben tapasztalt visszaesések nem tükröznek semmilyen személyes értékhiányt, hanem a jövőbeli fejlődésük növekedési tapasztalataként szolgálhatnak.



# Modul 7

## Mind együtt vagyunk ebben

A 7. modul a rendszerekre és a rendszerszemléletre összpontosít. A rendszerszemlélet az egész tantervbe beépítésre került, de ebben a fejezetben közvetlenül és kifejezetten is megközelítjük. A SEE Learning a rendszerszemléletet így határozza meg: „Az a képesség, hogy megértsük, hogyan léteznek az emberek, tárgyak és események kölcsönös függésben más emberekkel, tárgyakkal és eseményekkel, bonyolult okozati hálózatokban.” Bár ez bonyolultnak tűnhet, még a kisgyermekeknek is veleszületett képességük van a rendszerszemléletre. Habár lehet, hogy nem használják a „rendszer” kifejezést, intuitívan értik, hogy a családjuk vagy otthoni környezetük egy összetett egység, specifikus dinamikával. Nem mindenki a családban vagy az osztályteremben szereti ugyanazt a dolgot vagy cselekszik ugyanúgy – és ha egy dolgot megváltoztatunk ezekben a rendszerekben, az mindenkire hatással lehet. Az oktatásban szükséges, hogy ezt a veleszületett rendszerszemléleti képességet tovább fejlesszük gyakorlással és alkalmazással.



# Modul 8

## Együttérzés project: Egy jobb Világ építése

A diákok átgondolják, milyen lenne, ha az egész csoportjukban a kedvesség és az önmaguk iránti együttérzés közössége lenne, amely a SEE Learning gyakorlatainak szenteli magát. Miután elképzelték, milyen is lenne ez, összehasonlítják a víziójukat azzal, ami valójában zajlik az iskolájukban. Ezután választanak egy konkrét területet, amelyre összpontosítanak, és létrehoznak egy sor egyéni és kollektív intézkedést.

Miután részt vettek ezekben a tevékenységekben, visszatekintenek tapasztalataikra, és megosztják tudásukat másokkal.





# A Szociális és Érzelmi Tanulás hatásai

A puha készségek, nem kognitív készségek és a szociális és érzelmi tanulás (SEL) fejlesztése olyan folyamatokat foglal magában, amelyek során a diákok és a felnőttek elsajátítják és hatékonyan alkalmazzák az érzelmeik megértéséhez és kezeléséhez, mások iránti empátia kifejezéséhez, pozitív célok kitűzéséhez és eléréséhez, valamint pozitív kapcsolatok kialakításához és fenntartásához szükséges tudást, attitűdöket és készségeket. Ennek célja, hogy hatékonyan és etikusan tudjuk kezelni önmagunkat, kapcsolatiainkat és munkánkat (Weissberg et al. 2015).

A SEE Learning kompetenciák képezik az alapvető készségeket a pozitív egészségügyi gyakorlatokhoz, az aktív állampolgársághoz, valamint az iskolai és azon túli akadémiai és szociális sikerhez (Greenberg, 2010).

Az iskolai teljesítmény javulása, a depresszió és szorongás csökkenése, valamint a magatartási problémák csökkenése körülbelül kétszer akkora volt, amikor a programot a terveknek és az adagolásnak megfelelően valósították meg (Durlak et al, 2011).

# A Szociális és Érzelmi Tanulás hatásai

James Heckman és Raj Chetty kutatásai bemutatták a puha készségek vagy nem kognitív készségek fejlesztésének hosszú távú előnyeit. Kutatásuk egyértelműen jelzi, hogy ezek a készségek a következőkhöz vezetnek:

- Magasabb foglalkoztatási arány
- Magasabb élethosszig tartó jövedelem
- Főiskolai részvétel
- Lakásvásárlás
- Nyugdíjcélú megtakarítás.

A SEE Learning segít a diákoknak olyan készségek elsajátításában, amelyek összefüggésben állnak a munkavállalás magasabb valószínűségével, a munkahelyi elégedettséggel és a magasabb jövedelemmel. Az olyan kompetenciák, mint az alkalmazkodóképesség, a bizonytalanság kezelése, az önmotiváció, a tartós figyelem, a szervezeti tudatosság, az empátia stb., mind kifejezetten összefüggésbe hozhatók a személyes és szakmai jóléttel (Emory University, 2022).

# A Szociális és Érzelmi Tanulás hatásai

Ezeket a kompetenciákat „mestertudásokként” tekintik, amelyek alapvetően meghatározzák az emberi működés szinte minden aspektusát. Továbbá a SEE Learning kompetenciái releváns stratégiákat és gyakorlatokat kínálnak pedagógusoknak, diákoknak, családoknak és közösségeknek, hogy jobban felkészülhessenek „az élet próbáira, nem pedig egy próbából álló életre” (Elias, 2001).

A puha készségek, nem kognitív készségek és a szociális és érzelmi tanulás (SEL) fejlesztése olyan folyamatokat foglal magában, amelyek során a diákok és a felnőttek elsajátítják és hatékonyan alkalmazzák az érzelmeik megértéséhez és kezeléséhez, mások iránti empátia kifejezéséhez, pozitív célok kitűzéséhez és eléréséhez, valamint pozitív kapcsolatok kialakításához és fenntartásához szükséges tudást, attitűdöket és készségeket, hogy hatékonyan és etikusan tudjuk kezelni önmagunkat, kapcsolatiainkat és munkánkat (Elias, 2001).

# Mindfulness

A „mindfulness” kifejezés az elmúlt évtizedben rendkívül népszerűvé vált, és ma már sokféle stratégiára és gyakorlati módszerre alkalmazzák, amelyek jelentősen eltérnek eredeti jelentésüktől. A mindfulness egyik legelterjedtebb meghatározása a jelen pillanatról való nem-ítélkező tudatosság.

A SEE Learning program a figyelem fejlesztésére összpontosít, amely egy mindenki által birtokolt képesség, és amelyet évtizedek óta tanulmányoznak a pszichológia és neurológia területén. Fontos, hogy diákjaink megértsék a figyelem fejlesztésének jelentőségét, és ezt a figyelmet felhasználják belső és külső helyzetek megkülönböztetésére.



# Várunk a csapatba!



# Szakirodalom



Chetty, R., Friedman, J., Hilger, N., Saez, E., Schanzenbach, D., Yagan. (2011). How Does Your Kindergarten Classroom Affect Your Earnings? Evidence from Project STAR. National Bureau of Economic Research.

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). "The impact of enhancing students' social and emotional learning: a meta-analysis of school-based universal interventions." *Child Development*, 82, 405–32.

Elias, M. J. (2001). Prepare children for the tests of life, not a life of tests. *Education Week*, 21(4), 40.

Goleman and Senge, *The Triple Focus: A New Approach to Education*.

Greenberg, M. T. (2010). School-based prevention: Current status and future challenges. *Effective Education*, 2, 27–52.

James Heckman and Ganesh Karapakula,(2019) "Intergenerational and Intragenerational Externalities of the Perry Preschool Project," National Bureau of Economic Research.

Weissberg, R. P., Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., & Gullotta, T. P. (2015). Social and emotional learning: Past, present, and future. In J. A. Durlak, C. E. Domitrovich, R. P. Weissberg, & T. P. Gullotta (Eds.), *Handbook of Social and Emotional Learning: Research and practice* (pp. 3–19). New York, NY: Guilford.

Emory University (2022) SEE Learning School Curriculum . Social, Emotional, and Ethical Learning (SEE Learning) is a program of the Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics, Emory University, Atlanta, GA 30322.