

SEE program

Középiskola

SEL.hungary

Összefoglaló

Mi a Szociális és Érzelmi tanulás?

SEE Learning bemutatása

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

A 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.” A 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.



SEE Learning

Holisztikus megközelítés a társas, érzelmi és etikai fejlődéshez

A SEE Learning programterv a korai általános iskolai évfolyamok számára átgondolt megközelítést nyújt a fiatal diákok szociális, érzelmi és etikai fejlődésének támogatásához. Az atlantai Emory Egyetem Kontemplatív Tudomány és Együttérzés-Alapú Etika Központja által kidolgozott SEE Learning programot a Dalai Láma és olyan kiemelkedő oktatási vezetők munkája inspirálta, akik a holisztikus, érték-alapú tanulás fontosságát hangsúlyozzák. Ez a programterv továbbfejleszti a hagyományos szociális és érzelmi tanulást (SEL) azáltal, hogy alapvető emberi értékeket, rendszerszemléletet, rugalmassági készségeket és fókuszált figyelmet is fejleszt. A SEE Learning segítségével a diákok nemcsak érzelmi tudatosságra és önszabályozásra tesznek szert, hanem empátiában, kritikai gondolkodásban és etikus döntéshozatalban is fejlődnek.



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.

Learning experience



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.



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

Az 1. modul, „Egy együttérző osztályközösség megteremtése,” bevezeti a kedvesség és együttérzés alapfogalmait. Bár ezek a fogalmak között lehetnek finom különbségek, a SEE Learning célja, hogy ezeket megismertesse és közösen felfedezze a diákokkal, így segítve őket abban, hogy saját mély megértésük alakuljon ki ezekről a fogalmakról és azok gyakorlati megvalósításáról. A későbbi modulok erre az alapra építenek, így a diákokkal együtt felfedezik majd az önmagunk iránti együttérzést a test, az elme és az érzelmek terén (2-4. modul), az önmagunk és mások iránti együttérzést (5. és 6. modul), valamint az együttérzést és etikus szemléletet rendszerszinten (7. modul).

A következő modulokban tehát lépésről lépésre megtanuljuk, hogyan lehet az együttérzés gyakorlati megközelítését elmélyíteni és alkalmazni mind önmagunkkal, mind másokkal kapcsolatban, miközben a rendszer szintjén is kiterjesztjük.



Modul 2

Reziliencia építése

A 2. modul azt vizsgálja, hogy a testünk – különösen az idegrendszerünk – milyen fontos szerepet játszik boldogságunk és jóllétünk megőrzésében.

A modern életben testünk néha veszélyhelyzetként reagál olyan dolgokra is, amelyek nem jelentenek valódi fenyegetést a túlélésünkre nézve, vagy továbbra is fenyegetésként érzékeli a veszélyt, miután az már elmúlt. Ez az idegrendszer diszregulációjához vezethet, amely károsíthatja a diákok koncentrációs és tanulási képességét, emellett veszélyeztetheti fizikai egészségüket is.

Szerencsére a diákok képesek megtanulni, hogyan nyugtassák meg testüket és elméjüket, és szabályozzák idegrendszerüket. Ez a modul olyan reziliencia készségeket mutat be, amelyek segítik az önmagunkkal való törődést ebben az értelemben.



Modul 3

Figyelem és Önismeret erősítése

A "testismeret" és az idegrendszer tudatossága mellett az önmagunkkal és másokkal szembeni együttérzés alapját az "érzelemismeret" és az elme működésének megértése képezi. Ehhez képesnek kell lennünk arra, hogy figyelmesen és részletekbe menően megfigyeljük elménket és tapasztalatainkat.

A figyelmi tréning számos további előnyt kínál a diákok számára. Elősegíti a koncentrációt, a tanulást és az információk megőrzését. Lehetővé teszi az impulzusok jobb kontrollálását, valamint a test és elme olyan szintű megnyugtatását, ami támogatja a fizikai és pszichológiai egészséget.

A SEE Learning keretében a figyelmet nem csupán akaraterővel, hanem a gyakorlás lehetőségeinek ismételt és tiszteletteljes biztosításával fejlesztjük, akár csak bármely más készséget. A diákok általában könnyen tudnak figyelni azokra a dolgokra, amelyek érdeklik őket. A kihívás akkor jelentkezik, amikor a feladat kevésbé érdekes, vagy amikor elterelő tényezők vannak jelen. A 3. modul többféle megközelítést alkalmaz a figyelmi tréninghez.



Modul 4

Érzelmek kezelése

A serdülőkor alkalmas életszakasz az érzelmek mélyreható feltárására. A 4. modul közvetlenül és mentális modellek segítségével vizsgálja az érzelmeket, hogy a diákok kialakíthassák a „tudat térképét”, vagyis a különböző mentális állapotok, például az érzelmek és azok jellemzőinek megértését. Ez a tudat térképe egyfajta érzelmi műveltség, amely hozzájárul az érzelmi intelligenciához, segítve a diákokat abban, hogy jobban eligazodjanak saját érzelmi világukban. A diákok megismerkednek az érzelmi idővonalakkal: az érzelem kialakulásának, szabályozásának és a viselkedésre gyakorolt hatásának folyamataival. Felfedezik az érzelemcsoportokat, és stratégiákat dolgoznak ki a „kockázatos érzelmek” kezelésére: olyan érzelmekre, amelyek kontroll hiányában problémákhoz vezethetnek mind önmaguk, mind mások számára. Ennek segítségével a diákok jobban képesek lesznek visszatartani magukat olyan viselkedéstől, amely kárt okozhat nekik vagy másoknak, ami az etikai intelligencia egyik fontos aspektusa.



Modul 5

Tanulás egymástól és egymással

Az agy fejlődésében bekövetkező változások miatt a serdülőkorú diákok egyre inkább a társaik felé orientálódnak, és sokkal fejlettebb képességeket szereznek a perspektíva- és empátia-tanulás terén. Sokkal inkább, mint bármely korábbi életkorban, identitásuk egyre inkább a kortársaikkal való kapcsolatok révén formálódik, nem csupán a családtagokkal. Ezen a korosztályon a diákok készen állnak arra, hogy megtanuljanak konkrét készségeket és fogalmakat, amelyek segítik őket a fejlődésük ebben a nehéz időszakában. A serdülőkor tökéletes időpont az empátia, a perspektíva- és a tudatos hallgatás témáinak bevezetésére. Ezenkívül, mivel a serdülőkor sok diák számára jelentős stresszel jár, annak feltárása, hogy miben hasonlítanak egymásra, és a közös vonásaik mellett a különbségeik megértése segíthet nekik abban, hogy kevésbé érezzék magukat egyedül a küzdelmeikben. Ezek a 5. modul témái, amely a személyes tudatosságra összpontosít — arra, hogy egyre tudatosabbak legyünk a velünk interakcióba lépő más emberek iránt.



Modul 6

Önmagunkkal és mások iránti együttérzés

A tinédzserkorban a diákok gyors és időnként látszólag egyenetlen fejlődésen mennek keresztül, ami nagyszerű lehetőségeket, de potenciálisan jelentős stresszt is magával hoz. A serdülőkorban a prefrontális kéreg tovább fejlődik és átszerveződik. Ez az agyi terület felelős az érvelésért, az impulzusok kontrollálásáért és a döntéshozatalért. Ez a fejlődés lehetővé teszi a szélesebb perspektíva felvételét és mások figyelembevételét, ugyanakkor fokozott érzelmi reakciókészséggel és kockázatvállalással is járhat. Ahogy a diákok szociális identitása érik, kapcsolati körük kiterjed, és egyre inkább a kortársaik is szerepet kapnak. Ezzel együtt járhat a társas elutasítástól és elszigetelődéstől való félelem, valamint a kortársak befolyásának és a társas összehasonlításnak való nagyobb kitettség. Ennek következtében sok diák ebben a korban szorong az iskolai teljesítmény, a testkép és egyéb nyomások miatt. A társas szorongás, önértékelés és önbecsülés kérdései különösen hatásosak lehetnek a serdülők számára. Ezért különösen alkalmas időszak az empátia, a megbocsátás, az együttérzés és az önmagunkkal szembeni együttérzés felfedezésére.



Modul 7

Mind együtt vagyunk ebben

„Velünk született rendszerintelligenciánkat – akárcsak az önmagunk és mások megértésére való képességünket – fejleszteni kell,” írja Peter Senge, a világ egyik vezető rendszerszemléletű gondolkodója A hármas fókusz című művében. Egyre összetettebb világunkban az etikus döntésekhez az emberség és az együttérzés önmagukban nem elegendőek. A jó szándékot ki kell egészítenie a megkülönböztető képességnek, vagyis annak a képességnek, hogy különféle tényezőket mérlegelve reagáljunk a változásokra, hogy maximalizáljuk a hasznot és minimalizáljuk a kárt.

Ez elengedhetetlen a felelősségteljes döntéshozatalhoz, amely a minket körülvevő rendszerek megértésén alapul. A diákoknak meg kell tanulniuk kezelni a komplexitás kérdéseit, hogy jobban megértsék a világot, és aktívan részt tudjanak venni benne. A rendszerszemlélet az etikus döntéshozatal alapját képezi, valamint támogatja a hála és az összekapcsolódás érzését, amely ösztönzi a jószág és az együttérzés cselekedeteit.



Modul 8

Együttérzés project: Egy jobb Világ építése

A SEE Learning Compassion in Action Project célja, hogy olyan diákokat fejlesszen, akik megtestesítik az együttérzés és az empátia kulcsfontosságú kompetenciáit.

Arra ösztönzi őket, hogy azonosítsák az együttérző tevékenységekben való részvétel személyes útjait, és reflektáljanak arra, hogyan fejezhetik ki ezt az együttérzést cselekedeteikkel. A szolgáltatón keresztül a diákok céltudatosságot alakítanak ki, és felismerik, hogy képesek pozitív változást hozni a közösségeikben. Emellett fontos vezetői és mások jólétéért való felelősségvállalási készségeket is fejlesztenek, miközben rendszerszemléletű gondolkodókként lépnek fel. Végül ez a projekt elősegíti a helyi és globális közösségekben való kölcsönös összefonódottságuk értékelését.



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

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).

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).

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 helyzeteik 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.