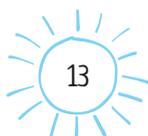




ВВЕДЕНИЕ В ПРОГРАММУ ОМРК

— Глава 1 —

Дети младшего возраста в нашем мире сталкиваются со все возрастающим количеством вызовов и жизненных бурь. В их числе негативный опыт в детстве, психологические травмы, социальная изоляция, системная дискриминация и постоянные угрозы насилия и стихийных бедствий. Если вы преподаватель в дошкольном учреждении или детском саду, работник образования или психотерапевт, вы находитесь на передовой среди тех, кто помогает детям справиться с этими вызовами, поскольку суть вашей работы не только в том, чтобы следовать учебной программе. Вы решаете жизненно важную задачу – учите детей тому, как взаимодействовать с другими, решать проблемы, общаться и работать вместе. Одновременно с этим вы помогаете им чувствовать, что их ценят, что их слышат, что у них есть защита и поддержка. Тяжесть этой ответственности, а также давление, связанное с измерением и внешним контролем эффективности вашей работы, может создавать стресс и чувство перегруженности, с которыми иногда невозможно справиться. В последние годы рост из-за учащающихся случаев стрельбы в школах и проявлений насилия, связанного с расизмом, добавил еще один вызов учителям, которые должны создавать безопасную и развивающую среду. Хотя преподаватели неустанно работают, реализуя на практике новые меры безопасности и проводя учебные тревоги, это временные меры. Проблема насилия,





которое одни люди совершают по отношению к другим, требует более долгосрочного решения – необходимы масштабные изменения, чтобы наши усилия были направлены на выработку у детей дошкольного возраста навыков, необходимых, чтобы подобные случаи насилия не повторялись в будущем.

Действенный способ изменить мир – это возвращать и поддерживать любовь, доброту, сострадание, принятие, ответственность, присутствие в моменте и стрессоустойчивость с самого юного возраста. Суть в том, чтобы обучать детей быть осознанными, проявлять и практиковать все эти качества с самого юного возраста – как раз в тот период, когда маленькие люди переживают взрывное развитие, чтобы заложить надежное просоциальное основание, на котором они будут строить свою дальнейшую жизнь. Исходя из этого я и создала программу ОМРК. С ее помощью дети смогут не только выдерживать неизбежные жизненные бури, но расти и развиваться, помогая другим людям и делаясь с ними, и, таким образом, делая мир лучше. Эта программа предназначена для учителей, психотерапевтов, вспомогательного персонала и воспитателей, работающих с детьми дошкольного возраста, – для всех специалистов, которые хотели бы научиться справляться с собственным стрессом; создавать безопасную, инклюзивную, мирную и осознанную образовательную среду; формировать готовность к обучению; способствовать развитию социально-эмоциональных, просоциальных навыков и исполнительных функций мозга у детей младшего возраста; противодействовать культуре насилия, подавления и разделенности. Чтобы книгу было проще читать, терминами «учитель» и «преподаватель» здесь будет называться любой взрослый, который помогает детям и поддерживает их. Он может включать в себя преподавателей, психотерапевтов, вспомогательный персонал, воспитателей и других работников образования.

Программа ОМРК – светская, гуманистическая и инклюзивная программа социально-эмоционального обучения. Это означает, что она не религиозна, ставит в центр внимания благополучие всех людей, нацелена на выстраивание общих человеческих и социальных ценностей и доступна детям всех рас, культур, религий и способностей. Методика ОМРК использует медитативные практики с доказанной эффективностью и структурированные процессы, чтобы создать целостную и всеохватную



программу для всех нас – всех, кто хочет поддержать социальное, эмоциональное и формальное обучение детей, их вовлеченность в учебный процесс и высокое качество жизни. При комплексном использовании практики и процессы, описанные в книге, дадут вам новые инструменты, которые помогут справиться со стрессом и растущими требованиями к вашей работе, найти способы помочь всем обучающимся, включая тех, кому трудней всего; сформировать здоровые и полезные образовательные привычки; сформировать культуру вовлеченности, обучения, открытия и исследования, мира и просоциального поведения. Учитывая, как многообещающе это звучит, у вас наверняка уже накопились вопросы!

ЧЕМ ОМРК ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ДРУГИХ ПРОГРАММ?

Есть много великолепных, научно обоснованных программ социально-эмоционального обучения, которые демонстрируют положительные результаты в отношении социального взаимодействия, навыков решения проблем и эмоциональной саморегуляции у детей младшего возраста. Программа ОМРК отличается от них своим уникальным подходом в том, что касается доступности и подготовленности детей, интеграции практик в их повседневную жизнь, а также концентрации на осознанном участии.

Доступность программы и психологическая готовность детей к обучению

Большинство программ социально-эмоционального обучения включают в себя серию уроков, на которых отдельные социально-эмоциональные навыки преподаются последовательно, в сопровождении структурированных, насыщенных использованием речи упражнений, для которых нужны базовые учебные навыки и психологическая готовность. Такие программы основаны на предположении, что у детей уже есть указанные способности, в числе которых внимание, владение





языком и даже способность сохранять концентрацию во время занятий, не бегая по классу, не споря и не отвлекаясь на не связанные с уроком объекты. Если вы работаете с детьми дошкольного возраста, то, наверное, на собственном опыте знаете, как сложно бывает заставить группу детей заниматься тихо и сосредоточенно, даже если урок веселый и увлекательный!

Программа ОМРК начинается не с преподавания нового социального и эмоционального материала – она начинается с обучения детей тому, как присутствовать «здесь и сейчас» в самом процессе обучения, формируя у них саморегуляцию (способность контролировать побуждения, эмоции и действия) и внимание. Как родитель, психотерапевт и преподаватель, я видела, что многие взрослые велят детям «сосредоточиться», и даже сама произносила раньше такие слова. Но за прошедшие годы только несколько человек сообщали мне, что действительно объяснили и продемонстрировали детям, что означает эта фраза. Мы употребляем это выражение очень часто и ожидаем, что дети будут действовать сосредоточенно и контролировать себя, когда находятся в дошкольном учреждении или детском саду. Но одни слова не дают детям конкретного понимания того, что это вообще такое – «обращать внимание». Большинство малышей в итоге разбираются, но полное отсутствие эксплицитных инструкций о том, в чем суть (или, что еще важнее, как это понятие ощущается – «быть внимательным»), – явление совершенно типичное. Это может еще сильнее сбивать с толку детей, которым трудно понимать переносные выражения. Однажды я работала с аутичным ребенком, который сказал, что не может «обращать внимание», потому что ведь внимание невозможно никуда вращать! И это действительно плохо сказывалось на его способности сконцентрироваться, каждый раз когда он слышал эту фразу.

Еще один фактор, связанный с психологической готовностью учиться, – способность быть «открытым» (отсюда и название программы, OpenMind¹) и восприимчивым к новым идеям, информации и точкам зрения, в особенности к точкам зрения других людей. Если вы хотите

¹ Название программы OpenMind переводится как «открытый ум», «открытое сознание».





проиллюстрировать новый урок на доске, то не станете писать поверх записей, оставшихся от предыдущего, – вы сначала сотрете их, чтобы доска была чистой. То же самое верно, когда вы работаете с детьми, у которых мысленная «доска» может быть заполнена эмоциями, памятью о психологической травме, сенсорными нарушениями и свойственными их возрасту побуждениями двигаться, играть и веселиться. Чтобы научить детей новому, мы должны сначала помочь им очистить их собственную мысленную «доску». Программа ОМРК использует основанные на опыте, практические упражнения, используя структурированные процессы и повторяющиеся задания, чтобы сформировать у детей готовность к обучению, открытость к новому и способность усваивать новую учебную информацию и социально-эмоциональные навыки.

Практика, практика, практика

Если вы когда-либо занимались спортом, танцевали, рисовали, играли на музыкальном инструменте, изучали иностранный язык или осваивали новый навык, то уже знаете, что лучший способ добиться успеха – практиковаться, и немало. Развитие мозга ребенка определено тем, как он его использует, а для обучения нужно частое повторение, чтобы ребенок мог сформировать компетенции и контекстуализированное понимание. Слово «контекстуализированное» означает, что мы преподаем, а дети учатся в естественной среде, в которой возникает какая-либо задача или требуется определенный навык. Например, мы можем учить детей тому, как важно делиться с другими, во время урока, запланированного на утро четверга. Но если обучение контекстуализировано, мы будем учить их, как планировать и решать возникающие проблемы, делаясь с другими в условиях, когда материалов может не хватать, а многие дети хотят воспользоваться одними и теми же предметами во время работы в малых группах в тематических уголках. Учителя очень хорошо умеют замечать, какие возможности для обучения возникают в разных контекстах. И все же, обучая детей новым социально-эмоциональным навыкам, даже сложным, таким как осознание эмоций, многие программы социально-эмоционального обучения пытаются преподавать такой навык всего за несколько





уроков, иногда даже за один. Возьмем, например, осознание и называние эмоций; большинству детей нужно потренироваться многократно, в разнообразных ситуациях в течение дня, чтобы суметь обобщить это на другие жизненные ситуации.

Программа ОМРК использует комплекс из десяти Ежедневных практик, которые встраиваются в повседневную жизнь так, что дети могут упражняться снова и снова, параллельно с другими занятиями, пока не овладеют нужными навыками в совершенстве. Например, в том, что касается осознания эмоций, программа ОМРК предлагает Ежедневную практику под названием «Покажи, что ты чувствуешь». Она включает в себя множество упражнений, которые помогут детям идентифицировать, назвать и описать эмоции, и ее можно применять многократно, в разных контекстах. В числе таких обучающих контекстов может быть, например, идентификация эмоций перед началом занятий; идентификация эмоций персонажей в книжке с картинками как компонент занятий по чтению вслух и пересказу; выражение позитивных эмоций в моменты достижения успеха; выражение эмоций, которые переживает конкретный ребенок, и того, где они происходят в его теле, после истерики или стычки с другим ребенком; распознавание эмоций, которые чувствуют другие, например, если учитель изображает их, рассказывает истории, показывает кукольное представление и/или помогает понять точку зрения другого человека.

Еще один пример – выработка другого базового навыка, необходимого для готовности к обучению: а именно простой с виду способности сохранять концентрацию в образовательном пространстве достаточно долго, чтобы активно слушать, как преподаватель читает книгу или объясняет материал. Это может показаться странным, но детям часто необходимо учиться ждать. Добиться, чтобы дети дошкольного возраста могли усидеть на месте достаточно долго, чтобы послушать, как вы читаете им книжку или объясняете новую тему, может быть довольно трудной задачей, в особенности учитывая, что у многих из них также может быть задержка в развитии, опыт психологической травмы, поведенческие нарушения или диагноз в спектре дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) или еще какие-либо нарушения развития мозга. Из-за этих проблем им может быть трудно сидеть



неподвижно. Вы, как преподаватель, работающий с детьми дошкольного возраста, можете тратить немало времени просто на то, чтобы все были сконцентрированы на процессе обучения, сидели более или менее тихо, не бродили по классу, не шумели, не убеждали других детей поиграть вместо того, чтобы слушать. Пример того, как программа ОМРК может использоваться, чтобы вырабатывать у детей умение присутствовать здесь и сейчас в образовательном пространстве, – это практика «Упражнения с колокольчиком». Так называются игровые задания, в которых детям нужно будет ждать, оставаться тихими и сконцентрированными. Например, вы можете предложить детям такое упражнение: передавать «спящую» куклу по кругу по звуку колокольчика; каждый раз, когда раздастся звон, ребенок тихо передает куклу следующему тихо и осторожно, чтобы не «разбудить» ее. Когда ученики освоят это умение и другие его игровые вариации, его можно будет перенести и в прочие контексты обучения. Вернемся к эпизоду с чтением: вы можете звонить в колокольчик, когда пора перевернуть страницу, и каждый раз просить сделать это другого ребенка, чтобы поддерживать вовлеченность и интерес. У «Упражнений с колокольчиками» в программе ОМРК много вариаций, которые можно использовать в разных контекстах, требующих ожидания, – например, когда детям нужно построиться в очередь, ждать своего хода и так далее.

Самое восхитительное в этом процессе – попытка детей, которые только начинают ощущать свою компетентность, интуитивно и спонтанно обучать и поддерживать других, помогая им тоже обрести эти навыки. Я помню, как совершенно преобразился класс, в котором дети поначалу демонстрировали агрессивное поведение, когда им приходилось ждать в очереди, чтобы одеться и выйти на улицу. Преподавательница связала ожидание с практиками любящей доброты и внимания к проявлениям доброты, и со временем дети, которые умели застегивать свои куртки, начали помогать тем, кому было сложно это сделать, а те, кому помогали, терпеливо ждали и выражали благодарность.

В дополнение к целенаправленной тренировке того навыка, который мы хотим улучшить, важно осознавать, что мы тренируем помимо этого – возможно, ненамеренно. Мы не всегда осознаем, что в нашей





повседневной жизни мы постоянно практикуем социально-эмоциональные виды поведения – иногда неконструктивные – и часто даже этого не замечаем. Когда мы практикуем беспокойство, то учимся беспокоиться очень хорошо и утверждаемся в этом. Когда мы практикуем гнев и принятие на свой счет неприятных комментариев и действий других людей, то очень хорошо обучаемся реагировать, исходя из гнева, и огрызаться. Осознание того, что именно тренируем, поможет увидеть, что мы (даже неосознанно) укрепляем, и тогда поймем и следующее: чтобы быть здоровыми и сильными, нужно уравнивать наши привычки, направленные на самозащиту, позитивными и просоциальными привычками, например умением замечать моменты радости и выражать благодарность, когда всё складывается в нашу пользу.

Баланс

В этой книге вы будете часто встречать понятие «уравновешенность». Говоря простым языком, уравновешенность – это наша способность находить и поддерживать баланс, даже когда мир вокруг нас пребывает в диссонансе, и принимать ситуацию, в которой мы находимся, такой, как она есть. Это словно способность стоять на ногах в лодке посреди моря, по которому прокатываются огромные и непредсказуемые волны. Программа ОМРК первоначально разрабатывалась для детей, живущих в условиях бедности, находятся в небезопасной и хаотичной среде и/или страдают от психологической травмы, насилия, нарушения речи, задержки развития и проблем с поведением. Хотя нашу историю, а часто и жизненные обстоятельства, изменить невозможно, наша цель – помочь и детям, и нам самим вырабатывать стрессоустойчивость и уравновешенность, которая помогает крепко стоять на ногах и чувствовать себя сильными, даже перед лицом трудностей.

Есть хорошо известное предание чероки, в котором дедушка рассказывает внуку, как справиться с битвой, разворачивающейся в сознании человека. Дедушка говорит, что в человеке сражаются два волка: темный волк, который символизирует такие явления, как гнев, эго, алчность, бесчестность и вину; и светлый, который воплощает такие явления, как любовь, мир, щедрость и сострадание. Когда





мальчик спрашивает, какой волк победит, дедушка отвечает: «Тот, которого ты кормишь». Хотя важно учиться кормить светлого волка, который привносит в нашу жизнь позитивные аспекты, мы не можем полностью игнорировать и темного волка, который тоже является частью нас – частью, которая может защитить нас, укреплять и помогать отстаивать то, что мы считаем правильным. Таким образом, программа ОМРК помогает детям и преподавателям признавать трудные переживания и обстоятельства и реагировать на них, при этом поддерживая позитивные навыки и привычки, необходимые, чтобы преодолевать эти вызовы.

Например, существуют такие распространенные сценарии: ребенка заставляют посидеть тихо отдельно от других в наказание за агрессивное поведение, например, если он ударит другого ученика, или ребенка просят извиниться, когда он всё еще чувствует себя обиженным и не справляется с эмоциями. В качестве альтернативы, опираясь на интерактивные практики и визуальные инструменты в рамках программы ОМРК, вы сможете дать ребенку безопасное пространство и время, чтобы он смог успокоиться, а также поможете ему разобраться, какую именно злость он чувствует, какие еще есть эмоции (например, страх, эмоциональная перегрузка), которые могли усилить или спровоцировать эту злость, и какие причины их вызвали. После того как ребенок поймет, что его разозлило, вы поможете ему найти способ использовать энергию, которую всколыхнула злость, чтобы решить проблему без вреда для других, а также совершить просоциальное действие, которое исправит последствия вреда, причиненного раньше. Таким образом, ребенок чувствует принятие, проводит некоторое время, переживая трудные эмоции, а также получает шанс «покормить» связанные с ситуацией позитивные эмоции и действия – не потому, что получит за это наклейку или другую награду, а потому, что сами просоциальные действия и их позитивное влияние на других людей воспринимаются как награда. Как вы можете представить, достижение баланса требует немало начальных усилий и определенного уровня осознания и от ребенка, и от учителя, но его результатом могут стать подлинное развитие и рост. Но для этого необходима осознанность.

