

# Основы социально-эмоционального обучения (SEL)

## Понятие «SEL», история возникновения

О важности эмоционального воспитания говорили еще древние философы, и в нашу эпоху оно тоже вышло на передний план. Аббревиатура SEL появилась в девяностые годы, но в Республике Беларусь она стала на слуху не так давно.

С английского SEL расшифровывается как социально-эмоциональное обучение (англ. *social emotional learning*). Хотя у подхода нет четкого, однозначного определения, можно сказать, что он преследует три основные цели:

развивать эмоциональный интеллект учащихся;

создавать эмоционально комфортную среду, в которой учащийся чувствует, что его ценят, и он может проявить себя как личность;

вдохновлять и мотивировать на обучение с помощью эмоций.

SEL – не учебная дисциплина, а технология обучения. Ее не стоит выделять в качестве отдельного предмета, как, например, психологию или обществознание. Социально-эмоциональное обучение внедряют в целый календарный план, задача педагогов в этом случае – установить крепкую связь с учащимися и спроектировать занятия так, чтобы они стали более личными.

Главная миссия SEL – создать благоприятную социально-эмоциональную обстановку для учащегося и научить его грамотно работать со своими эмоциями и взаимодействовать с другими людьми.

Технология SEL начала зарождаться в США еще в конце 1960-х годов. Тогда детский психолог Джеймс Комер совместно с коллегами из Йельского детского учебного центра успешно испытал программу Comer School Development, которую разработали для двух самых неблагополучных школ Нью-Хейвена. Программа Комера подразумевала, что школы должны были создавать комфортную среду обучения, где учащихся ценили и любили, а их проблемы решали посредством диалога и эмпатии, а не строгого учительского тона. В процесс были также вовлечены родители, школьные психологи и медработники. Уже к 1980-м годам успеваемость школ стала выше средней, а проблемы с поведением и прогулами практически были решены.

Успех программы Комера привлек внимание других специалистов. В 1980-х появился проект W. T. Grant Consortium, который поддерживает фонд Уильяма Т. Гранта. Эксперты этого проекта разработали структуру внедрения социально-эмоционального обучения. Они также обозначили основные компетенции, которые может развить

учащийся в процессе такого образования. Среди них – умение определять, оценивать и контролировать свои эмоции, эмпатия и толерантное отношение к другим.

В 1990-х годах социально-эмоциональное обучение активно набирало обороты. В 1994 году была сформирована организация CASEL (the Collaborative to Advance Social and Emotional Learning), которая сегодня официально представляет концепцию SEL. В тот же год Институт Фетцера организовал первую конференцию CASEL, в которой приняли участие учителя и исследователи, активно работавшие с проблемами насилия и употребления наркотиков в американских школах.

Однако настоящий мейнстрим-бум по поводу эмоционального интеллекта в психологии и педагогике устроил американский психолог Дэниел Гоулман. В своих книгах 1990-х годов он часто размышлял о том, почему люди со средним IQ добиваются больших успехов, чем люди, которые показывают высокие академические результаты. Именно эта дискуссия и привлекла широкое внимание не только к трудам Гоулмана, но и ко всей идее социально-эмоционального обучения.

В последующие десятилетия психолог активно отстаивал важность эмоционального интеллекта, втягивая в диалог все больше людей из сферы образования. И, несмотря на весь скепсис и критику, многие школы охотно экспериментировали с SEL-программами, чтобы улучшить социально-эмоциональные навыки учащихся.

В конце 2010-х годов об эмоциональном интеллекте вообще и SEL в частности всерьез заговорили и в России. Так, в 2018 году Институт управления образованием РАО совместно с Департаментом психологии НИУ ВШЭ провел семинар, на котором академики обсуждали важность SEL, а также анализировали российский опыт и проблемы, с которыми педагоги сталкиваются, когда адаптируют этот подход в своей практике. А в 2020 году ряд зарубежных исследователей опубликовали метаанализ результатов практики SEL, который утверждает, что обучающиеся с более развитым эмоциональным интеллектом имеют и более высокие академические результаты.

Сама идея SEL не является чем-то принципиально новым. Например, классическое духовно-нравственное воспитание в советских школах опиралось на идеи воспитания нравственного облика (милосердия, терпения, незлобливости и кротости), а также нравственной позиции и поведения (проявление духовной рассудительности, доброй воли).

Известный педагог Шалва Амонашвили еще в 80-х годах прошлого века начал работать над гуманной педагогикой, которая опирается на принципы любви и очеловечивания пространства вокруг ребенка. А

в начале 90-х годов Алексей Бодалев, Зоя Малькова и Лидия Новикова предложили сочетать гуманистическое воспитание с ориентацией на социум. В рамках их концепции учащийся должен приобщаться к принятой системе ценностей в стране, увеличивать свой творческий потенциал; у него должно формироваться чувство свободы, уважение к правилам совместной жизни. Также авторы заложили в свою стратегию стремление к развитию объективной самооценки и воспитание положительного отношения к труду. Такой комплексный подход обеспечивает не только работу с эмоциями и своим положением в социуме, но и добавляет более продвинутое понятия: свобода, труд, уважение.

Еще один пример находится в Концепции непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь. Там тоже заложены похожие идеи. Например, четвертая глава посвящена духовно-нравственному развитию, а десятая – воспитанию психологической культуры, потребности в развитии и саморазвитии.

Почему сейчас о SEL заговорили особенно активно?

Как и многое другое, проблемы, вызванные нехваткой социально-эмоционального обучения, обострила пандемия. И учащиеся, и педагоги во всем мире испытывали сильный стресс во время локдаунов. Многим педагогам также было сложно настроить дистанционное обучение: помимо технических проблем, они часто жаловались, что им было тяжелее контролировать детей онлайн, а учащиеся тоже жаловались, что учеба на дистанте стала настоящим испытанием для их нервной системы. Эти обстоятельства сделали социально-эмоциональное обучение необходимым как никогда.

Другой важный фактор популяризации SEL – растущий спрос на soft skills. В отчете Всемирного экономического форума за 2020 год среди навыков, которые будут наиболее востребованы к 2025 году, названы критическое мышление, креативность, эмоциональный интеллект, лидерство, способность быстро обучаться. Это во многом связано с новыми подходами к командной работе.

Пока SEL явно не хватает структуры, чтобы повсеместно внедрять этот подход в учреждения образования. Однако технология так или иначе заставляет мир образования говорить больше о развитии гибких навыков и подталкивает учителей-энтузиастов экспериментировать в этом направлении. Учитывая, что сегодня многие проводят все больше времени с гаджетами и общаются онлайн, умения взаимодействовать с людьми и работать с эмоциями могут стать такими же важными навыками, как и компьютерная или финансовая грамотность.

## **Значение социально-эмоционального обучения для развития учащихся**

По мнению Давиде Антоньяцца, профессора Университета прикладных наук Швейцарии и сторонника школьных реформ, эмоциональный интеллект и эмоционально-интеллектуальная образовательная среда – это самые важные нововведения в области образования за последние 30 лет.

Обучение социальным и эмоциональным навыкам, создание поддерживающей учебной среды в краткосрочной перспективе дает большую социальную и эмоциональную компетентность, приверженность школе. В долгосрочной – большой успех в учебе, на работе и в жизни.

В основе системы социально-эмоционального обучения лежит признание того факта, что наш мозг работает как в рациональном (когнитивном), так и в эмоциональном ключе. Для процесса познания важны оба направления. И оба следует активно использовать в образовании.

Интерес – главная эмоция при работе с подростками. Нужно не давить, а увлечь. Когда у нас общие ценности и интересы, процесс обучения идет эффективнее. Сегодня искреннюю заинтересованность дети проявляют в кружках, клубах и других объединениях по интересам, реализующих программу дополнительного образования детей и молодежи.

Участки мозга, отвечающие за развитие когнитивных функций, зреют быстрее, чем зоны, отвечающие за эмоции, поэтому мозг подростка обладает другой нейропластичностью, не той, которая свойственна мозгу взрослого или маленького ребенка. С одной стороны, процессы в нем протекают быстро, он способен хорошо удерживать информацию, с другой – тонкая система регуляции эмоций еще только формируется. Подростки, как известно, склонны к рискованному поведению, особенно если рядом сверстники.

Освоенные в подростковом возрасте способы регуляции эмоций, механизмы совладания со стрессом могут принципиальным образом повлиять на качество жизни взрослого человека. Если подросток научится управлять собственным поведением, делать, образно говоря, глубокий вдох, вырабатывать стрессоустойчивость, способность не погружаться в состояние фрустрации, печали, гнева, то во взрослом возрасте эти механизмы будут работать автоматически. Если этого не происходит, автоматизм не формируется, то это может стать причиной определенных трудностей впоследствии.

Существует множество причин, по которым SEL важен для развития и роста ребенка как человека.

Первая причина – успеваемость. Эмоционально стабильные дети имеют меньше проблем с поведением и могут лучше учиться.

Вторая причина, по которой учащимся нужно SEL, – это качество жизни и благополучие в целом. Когда учащихся четко обучают социальным и эмоциональным навыкам, они вырастают взрослыми, способными справляться с жизненными проблемами и стрессовыми ситуациями.

Последняя причина, по которой SEL так важно в молодом возрасте, – это будущая карьера и успех на работе. Взрослые все время сталкиваются с проблемами на работе, и способность управлять проблемами и конфликтами – это навык, которым должны обладать все взрослые; изучение этого в молодом возрасте имеет решающее значение. Чуткие, самосознательные и коммуникативные дети становятся чуткими, самосознательными и коммуникативными взрослыми.

Учащимся также требуется SEL, чтобы помочь им научиться справляться с различными типами проблем и проблем, с которыми они потенциально могут столкнуться в определенный момент своего детства. Часто мы ожидаем, что дети естественно знают, как вести себя в определенных ситуациях, хотя на самом деле им действительно нужно указать путь. Некоторыми примерами таких ситуаций являются запугивание, изоляция, дразнение, насилие любого рода, неприемлемые отношения, кибер-издевательства, поведение в социальных сетях и безопасность в Интернете.

### **Основные компетенции SEL, этапы внедрения технологии в образовательный процесс учреждения образования**

SEL – это обучение и развитие навыков, необходимых для управления большими чувствами, установления отношений, обретения самосознания, решения проблем, принятия ответственных решений и постановки целей. SEL также фокусируется на открытом общении, социальной осведомленности и сочувствии.

По определению исследовательской группы CASEL (The Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning), социально-эмоциональное обучение – это «процесс присвоения и применения знаний, навыков, формирования здоровой идентичности, управления эмоциями, способности достигать целей, персональных или групповых. Это способность чувствовать и проявлять эмпатию, устанавливая

и поддерживать доверительные отношения, принимать ответственные и учитывающие интересы других решения».

Организация CASEL выделяет пять основных компетенций, которые учащийся должен развить в процессе социально-эмоционального обучения (Схема 1):



Схема 1. Колесо компетенций CASEL

**самосознание** – способность понимать и анализировать собственные эмоции, мысли и ценности, а также то, как они влияют на поведение в различных контекстах. Это также когда человек может спросить себя, почему я так себя чувствую? В чем моя цель? Как я могу изменить свое поведение?;

**самоконтроль** – способность контролировать эмоции и мысли в разных ситуациях, а также умение управлять ими, чтобы достичь поставленных целей. Некоторыми примерами этого являются самомотивация, осуществление самоконтроля, постановка целей для себя и распознавание, когда человеку нужен перерыв, побыть наедине с собой или сделать глубокий вдох;

**социальная осведомленность** – способность понять другого человека и проявлять к нему эмпатию, даже если ваши взгляды, культура и воспитание совершенно отличаются друг от друга;

**отношения с другими людьми** – способность установить и сохранять тесный, здоровый контакт с людьми. Важные компоненты

здоровых отношений любого рода включают открытое общение, выслушивание, доверие, сотрудничество, компромисс и решение проблем;

**ответственное принятие решений** – способность принимать конструктивные решения и вести себя соответствующим образом в разных ситуациях. Некоторые аспекты этого включают рассмотрение причин и следствий, оценку ситуации и решения, потенциальные результаты, влияние на других и саморефлексию.

CASEL также предлагает рекомендации, как сформулировать систему ценностей и внедрить SEL в учреждение образования. Их советы сводятся к следующим шагам:

создать специальную SEL-команду;

эта команда должна составить план внедрения SEL, а также систему ценностей учреждения образования на основе опросов учащихся, их законных представителей, педагогов и всего сообщества. При этом фундаментальный вопрос – какой должно быть учреждение образования, чтобы учащийся хотел стать ее частью;

затем SEL-специалистам необходимо подобрать проверенную методику либо предложить собственные идеи, которые будут отвечать ценностям учреждения образования;

после этого изменения должны коснуться всего учреждения образования;

мониторить ситуацию в дальнейшем – оценивать эффективность, изменять и дополнять какие-то подходы, если они не работают.

Технология уже изначально требует от самих педагогов высокой гибкости, креативности и эмпатии.

## **Социальный и эмоциональный интеллект**

Социально-эмоциональное обучение базируется на теории социального интеллекта и теории эмоционального интеллекта.

Социальный интеллект (от лат. *socialis* – общественный и *intellectus* ум) – способность адекватно решать задачи и разрешать проблемные ситуации, связанные с актуальным общением и опосредствованными социальными отношениями. Социальный интеллект, обуславливающий эффективность общения, имеет следующие составляющие:

выраженные просоциальные установки;

хорошо сформированные социальные навыки;

адекватную социальную когницию;

повышенную эмоциональность [3].

Социальный интеллект – это та черта личности, которая определяет его успешность при социальном взаимодействии. Социальный интеллект способствует удержанию потока негативных эмоций.

Понятие «социальный интеллект» впервые употребил Э. Торндайк, рассматривая социальный интеллект как «познавательную специфическую способность, которая обеспечивает успешное взаимодействие с людьми». Под основной функцией социального интеллекта ученый видел прогнозирование поведения [3].

В.Н. Куницыной было предложено четкое и содержательное определение социального интеллекта. Автор определяет социальный интеллект как «глобальную способность, возникающую на базе комплекса интеллектуальных, личностных, коммуникативных и поведенческих черт, включая уровень энергетической обеспеченности процессов саморегуляции» [3].

Изучением социального интеллекта занимались многие ученые (Дж. Гилфорд, Д. Векслер, Р. Селман, Г.Олпорт, Э. Торндайк, Д.В. Ушаков, Н.А. Кудрявцева, Е.С. Михайлова, Л.И. Уманский, М.А. Холодная и т.д.).

Теория социального интеллекта стала основной предпосылкой и базисом для становления получившей развитие теории эмоционального интеллекта. Общим выступает коммуникация, однако эмоциональный интеллект направлен на управление собственным эмоциональным фоном, в то время как социальный – на само коммуникативное воздействие. Объединяющей категорией для эмоционального и социального интеллекта выступает общение. Каждый из выделенных видов интеллекта предполагает реализацию способностей к распознаванию и интерпретации эмоциональных состояний других людей. Вместе с тем, отличительной характеристикой, в данном случае, выступает направленность общения. Коммуникативный потенциал эмоционального интеллекта направлен, преимущественно, на производство и дальнейшее осмысление собственных эмоциональных переживаний относительно ситуаций межличностного общения, тогда как возможности социального интеллекта ориентированы на коммуникативное взаимодействие [3].

Термин «Эмоциональный интеллект» впервые встречается в литературе в начале 90-х годов, он достаточно быстро получил статус устойчивого выражения-формулировки, и до настоящего момента является предметом изучения, как в отечественной психологии, так и в психологии за рубежом.

В изучении эмоционального интеллекта выделяются несколько ведущих теорий:

теория эмоционально-интеллектуальных способностей Дж. Майера, П. Сэловея, Д. Карузо;

теория эмоциональной компетентности Д. Гоулмена;

некогнитивная теория эмоционального интеллекта Р. Бар-Она;

двухкомпонентная теория эмоционального интеллекта Д. Люсина.

Общим для всех этих теорий является тот факт, что эмоциональный интеллект рассматривается как совокупность способностей к пониманию и управлению собственными эмоциями, пониманию и управлению эмоциями других людей [3].

Первая и наиболее известная модель эмоционального интеллекта была разработана Питером Сэловеем и Джоном Мэйером. Ими же был введен в психологию и сам термин «эмоциональный интеллект». Они определили эмоциональный интеллект как «способность отслеживать собственные и чужие чувства и эмоции, различать их и использовать эту информацию для направления мышления и действий». Эмоциональный интеллект трактовался как сложный элемент, состоящий из способностей трех типов:

идентификация и выражение эмоций;

регуляция эмоций;

использование эмоциональной информации в мышлении и деятельности.

Д.В. Люсин следующим образом определяет эмоциональный интеллект – «это психологическое образование, формирующееся в ходе жизни человека под влиянием ряда факторов, которые обуславливают его уровень и специфические индивидуальные особенности». Автор выделяет три группы таких факторов:

1. Когнитивные способности (скорость и точность переработки эмоциональной информации).

2. Представления об эмоциях (как о ценностях, как о важном источнике информации о себе самом и о других людях).

3. Особенности эмоциональности (эмоциональная устойчивость, эмоциональная чувствительность) [3].

Г.Г. Гарскова предлагает понимать эмоциональный интеллект как способность понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе интеллектуального анализа и синтеза. Основным условием эмоционального интеллекта является понимание эмоций субъектом. Конечный продукт эмоционального интеллекта – принятие решений на основе отражения и осмысления эмоций, они являются дифференцированной оценкой событий, и обладают личностным смыслом.

Концепции эмоционального интеллекта объединяет то, что люди с высоким уровнем эмоционального интеллекта хорошо понимают свои эмоции и чувства других людей, способны управлять своей эмоциональной сферой. Следовательно, в обществе, поведение эмоционально интеллектуального человека более адаптивно, и он легче добивается своих целей во взаимодействии с окружающими его людьми.

## Структура эмоционального интеллекта

Модель эмоционального интеллекта, разработанная Д. Гоулманом, дает нам представление о структуре, поскольку в ней выделяются составляющие эмоционального интеллекта [4]:

- понимание или осознание своих эмоций;
- управление своими эмоциями;
- самотивация;
- понимание или осознание эмоций других;
- управление отношениями (то есть управление эмоциями других).

Располагаются эти пять компонентов по четырем секторам:

- «Осознание себя»;
- «Осознание других»;
- «Управление собой»;
- «Управление другими».

Два сектора «Осознание себя» и «Управление собой» составляют личную компетентность, а другие два сектора «Осознание других» и «Управление другими» составляют социальную компетентность (Схема 2).



Схема 2. Модель эмоционального интеллекта Д.Гоулмана

Российский исследователь Д. В. Люсин, отталкиваясь от существующих концепций, предлагает собственную модель

эмоционального интеллекта [1]. Эмоциональный интеллект понимается им как способность к пониманию своих и чужих эмоций и к управлению ими. Способность к пониманию эмоций означает, что человек:

может распознать эмоцию, то есть установить факт наличия эмоционального переживания у себя или другого;

способен идентифицировать эмоцию, то есть понять, какую именно эмоцию испытывает он сам или другой, и найти для нее словесное выражение;

понимает причины, вызвавшие данную эмоцию, и следствия, к которым она приведет.

Способность к управлению эмоциями означает, что человек:

может контролировать интенсивность эмоций, прежде всего, приглушать довольно сильные из них;

контролирует внешнее выражение эмоций;

может при необходимости вызвать ту или иную эмоцию.

Поскольку и способность к пониманию эмоций, и способность к управлению эмоциями может быть направлена как на собственные эмоции, так и на эмоции других людей, представляется возможным говорить о внутриличностном и межличностном эмоциональном интеллекте, которые хотя и предполагают актуализацию различных когнитивных процессов, но должны быть взаимосвязаны [1].

Люсин Д.В. выступает против того, чтобы трактовать эмоциональный интеллект как чисто когнитивную способность по аналогии с пространственным или вербальным интеллектом. По его мнению, способности к пониманию эмоций и управлению ими находятся в тесной взаимосвязи с общей направленностью личности на эмоциональную сферу, то есть с интересом к внутреннему миру людей (и к своему собственному), склонностью к психологическому анализу поведения, с ценностями, приписываемыми эмоциональным переживаниям. В соответствии с этим эмоциональный интеллект можно представить как конструкт, имеющий двойственную природу. С одной стороны, он связан с когнитивными способностями, а с другой – с личностными характеристиками [1].

В рамках интегративной модели (Схема 3) охарактеризованы внутренние и внешние условия, необходимые для развития выделяемых типов эмоционального интеллекта [2]. Предполагается, что опытный эмоциональный интеллект развивается в процессе получения и последующего анализа эмоционального опыта, который осуществляется во многом стихийно, на интуитивном уровне; стратегический эмоциональный интеллект основан на осознанной практике индивида в

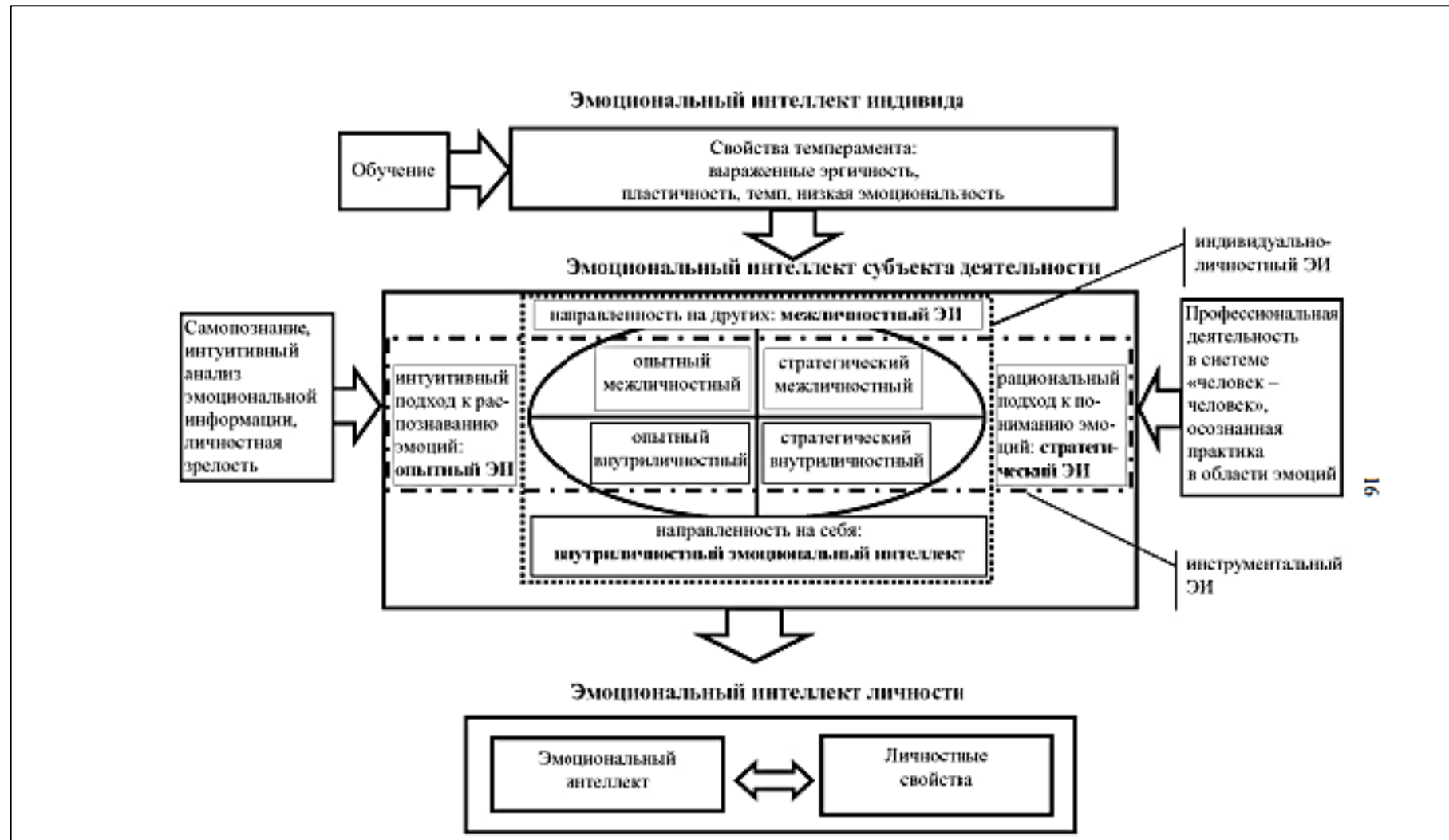


Схема 3. Интегративная модель эмоционального интеллекта

области понимания и управления эмоциями и формируется в процессе целенаправленного обучения и деятельности в системе

«человек – человек»); межличностный эмоциональный интеллект развивается под влиянием подготовки индивида к деятельности и собственно деятельности в системе «человек – человек», предполагающей общение и взаимодействие с другими людьми; внутриличностный эмоциональный интеллект складывается в первую очередь в процессе внутренней деятельности индивида, направленной на самопознание и самосовершенствование, и возрастает по мере продвижения индивида к социальной и личностной зрелости. Исходя из приведенной структуры, интегральный эмоциональный интеллект может рассматриваться как когнитивно-личностное образование, как совокупность умственных способностей к пониманию эмоций и управлению ими, компетенций, связанных с обработкой и преобразованием эмоциональной информации, а также коммуникативных, эмоциональных, интеллектуальных и регулятивных личностных свойств, способствующих адаптации индивида [2].

### Литература

1. Андреева, И.Н. Азбука эмоционального интеллекта / И.Н. Андреева. – СПб.: БХВ-Петербург, 2012. – 288 с.
2. Андреева, И.Н. Структура и типология эмоционального интеллекта / И.Н. Андреева [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://andreeva.by/images/i-n.pdf>. – Дата доступа: 11.01.2023.
3. Мачнев, В.Я. Социальный и эмоциональный интеллект: монография / В.Я. Мачнев, Е. И. Чердымова. – Самара: Издательство Самарского университета, 2022. – 148 с.
4. Эмоциональный интеллект в межличностной коммуникации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://online-edu.ranepa.ru/pluginfile.php/30691/mod\\_resource/content/4/2020-09\\_VCM\\_04-text.pdf](https://online-edu.ranepa.ru/pluginfile.php/30691/mod_resource/content/4/2020-09_VCM_04-text.pdf). – Дата доступа: 12.01.2023.