

## ТЕХНІКИ ПОЗИТИВНОГО ВИХОВАННЯ В РОБОТІ ВЧИТЕЛЯ POSITIVE EDUCATION TECHNIQUES IN TEACHER'S WORK

Незважаючи на наявність низки міжнародних правових актів, як, наприклад, Конвенція ООН про Права дитини, в якій проголошено право дітей на виховання без насилля, проведені дослідження викривають численні випадки грубого ставлення до дітей у багатьох країнах світу. Це стосується фізичної та словесної агресії, психологічного тиску як у родинному колі, так і в освітньому середовищі. Проте існують давні традиції гуманної педагогіки, які на початку XX сторіччя оформилися в різні системи, об'єднані принципами позитивного виховання. У статті наводяться правила позитивної дисципліни Jane Nelsen та John Gray. Дієвість розроблених технік та прийомів, адресованих на самому початку батькам, сприяла тому, щоб залучити їх у шкільне повсякдення. Стаття обґрунтовує важливість позитивного виховання, спираючись на результати досліджень у галузі нейронаук, а саме SANS (Social and Affective Neuroscience), Соціально-Афективної нейронауки. Цікавість до анатомії та фізіології головного мозку, будови та функціонування таких його відділів, як гіпокамп, мигдалевидне тіло та префронтальна кора, виявляє прямий зв'язок між емоціями та формуванням структур, відповідальних за розуміння мови, пам'ять, навчання, витривалість у стресових ситуаціях. Таким чином, нейронауки інструментально доводять, що емпатія становить основу, без якої не можливі ані освітня, ані виховна діяльність. Зроблені відкриття підштовхують фахівців до введення в освітній процес нового терміна «mothering», котрий позначає материнське ставлення до дитини в тому сенсі, що воно має бути якомога більш емпатичним. Беручи до уваги величезний вплив емоцій на формування та функціонування головного мозку, в освітній процес багатьох країн світу вводять курси емоційного виховання, в основі яких лежать різні техніки медитації. Найвідоміша програма цього напрямку – розроблений у 2003 році в Сполучених Штатах курс MindUp. Спостереження за дітьми, які пройшли цей курс, дослідження дітей, які навчилися практики медитації розширеної свідомості (mindfulness meditation), свідчать про їх величезний позитивний вплив на самопочуття, соціальні навички та навчальні результати дітей.

**Ключові слова:** позитивне виховання, нейронаука, кора головного мозку, емоції, медитація розширеної свідомості.

Despite a number of international legal acts, such as the UN Convention on the Rights of the Child, which proclaims the right of children to be raised without violence, studies have revealed numerous cases of rude treatment of children in many countries of the world. This applies to physical and verbal aggression, psychological pressure both in the family circle and in the educational environment. Nevertheless, there are long-standing traditions of humane pedagogy, which at the beginning of the twentieth century were formed into various systems united by the principles of Positive Education. The article presents the rules of Positive Discipline by Jane Nelsen and John Gray. The effectiveness of the developed techniques, initially aimed at parents, helped to incorporate them in school life. The article justifies the importance of positive parenting, based on the results of research in the field of Neuroscience, namely SANS (Social and Affective Neuroscience). Interest in the anatomy and physiology of the brain, the structure and functioning of its parts such as the hippocampus, amygdala and prefrontal cortex reveal a direct link between emotions and the formation of structures responsible for language comprehension, memory, learning, endurance in stressful situations. Thus, neuroscience instrumentally proves that empathy is the basis without which neither educational nor educational activities are possible. The discoveries push specialists to introduce a new term "mothering" into the educational process, which means the maternal attitude to the child in the sense that it should be as empathetic as possible. Taking into account the huge influence of emotions on the formation and functioning of the brain, emotional education courses based on various meditation techniques are being introduced into the educational process in many countries of the world. The most famous program in this area is the MindUp course developed in 2003 in the United States. Observations of children who have completed this course, examination of children who have learned the practice of mindfulness meditation show their huge positive impact on children's well-being, social skills and learning outcomes.

**Key words:** positive education, neuroscience, cerebral cortex, emotions, mindfulness meditation.

УДК 373.3/5.015.31  
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2021/36.47>

**Смірнова М.Р.**,  
канд. філол. наук,  
доцент кафедри романської філології та перекладу  
Чернівецького національного  
університету імені Юрія Федьковича

**Постановка проблеми у загальному вигляді.** Існують Міжнародні правові акти, які захищають права дітей, де, зокрема, підкреслюється, що дитина має право на виховання без насильства. Так, ст. 19 Конвенції ООН про Права дитини проголошує: «Держави-учасниці вживають всіх необхідних законодавчих, адміністративних, соціальних і просвітніх заходів з метою захисту дитини від усіх форм фізичного або психологічного насильства <...> з боку батьків <...> чи будь-якої іншої особи, яка турбується про дитину» [17]. Тим не менш, згідно з дослідженням С. Хілліс, Д. Мерсі, А. Амобі та Г. Кресс, на яке посилається Всесвітня Організа-

ція охорони здоров'я, до 1 мільярда дітей у віці від 2 до 17 років у всьому світі зазнали фізичного, сексуального, емоційного насильства за 2015 рік [19; 20]. Своєю чергою Програма захисту прав дітей ЮНІСЕФ підкреслює, що «насильство, жорстоке поводження та експлуатація мають руйнівний вплив на дітей», загрожуючи їхньому життю, фізичному здоров'ю, емоційному самопочуттю [2]. Отже, необхідність формування технік та прийомів виховання без насильства становить актуальність подальших досліджень у цій галузі.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Виховання без насильства, іншими словами,

позитивне виховання зазвичай асоціюється з батьківським вихованням у родинному колі. Існує багато праць, присвячених проблемам та прийомам позитивного виховання, серед яких бестселери Дж. Нельсен та Дж. Грея. Автори науково-популярних видань звертаються, перш за все, до батьків, надаючи поради із налагодження такої системи спілкування та виховання, що дасть змогу уникнути фізичного і психологічного насильства (Д. Морозов та О. Маховська). Вивчення спадщини В. Сухомлинського (Н. Давидюк, І. Жорова, О. Соколовська, А. Семез) дає змогу поглибити уяву про виховні засади як відповідального батьківства, так і гуманного шкільного виховання. Ідеї позитивного виховання знайшли своє місце і в концепції «Школи Життя» Ш. Амонашвілі [1] та Маніфесті Гуманної Педагогіки [7]. Важливість позитивного виховання в освітньому середовищі знаходить своє відображення в Концепціях НУШ (Нова Українська Школа) [10] та БДДШ («Безпечна і Дружня до Дитини Школа») [3].

**Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми.** Аналізуючи проблеми позитивного виховання, дослідники спираються, як правило, на розробки в галузі психології та педагогіки, залишаючи поза увагою його значення для фізіологічного та психоемоційного розвитку дитини з позиції нейронаук, які своїми відкриттями останніх років доводять факт негативного ефекту фізичного та вербального насильства на функціонування мигдалеподібного тіла, яке своєю чергою чинить руйнівний вплив на формування гіпокампа, префронтальної кори головного мозку, нейрональні зв'язки [18].

**Мета статті.** Стаття має на меті дослідити основні підходи до визначення поняття «позитивне виховання», окреслити вплив позитивного виховання на дозрівання головного мозку, формування психоемоційної сфери дитини, представити результати впровадження в освітній процес багатьох країн світу курсу MindUp, який може бути корисним у роботі вчителя для створення позитивної атмосфери як у шкільному середовищі загалом, так і у міжособистісних стосунках зокрема.

**Виклад основного матеріалу.** Позитивне виховання бере свій початок у теорії індивідуальної психології А. Адлера, перетвореної на методику практичного застосування Рудольфом Дрейкурсом, яка надалі отримала свій розвиток у «позитивній дисципліні» Дж. Нельсен. Після появи у 1981 році першої праці «Позитивна дисципліна» авторка в подальших виданнях розвинула свої ідеї у співавторстві з Ш. Ервін та Р. Даффі «Позитивна дисципліна перші три роки» та «Позитивна дисципліна для дошкільнят», у співпраці з Л. Лотт – «Позитивна дисципліна для підлітків», разом із Ш. Ервін опублікована «Позитивна дисципліна для одиноких батьків» і «Позитивна дисципліна для прийомних сімей». Крім того, разом із

Х.С. Гленном опубліковані «Позитивна дисципліна від А до Я» та «Позитивна дисципліна в класі».

Запропонована методика спирається на чіткі правила, дотримуватися яких мають однаково дорослі та діти, на надихаючу внутрішню мотивацію, рушійною силою якої слугує почуття етики або бажання почуватися внутрішньо добре, на задоволення внутрішньої потреби, ігнорування якої провокує погану поведінку, на розуміння сенсу, тобто причини поганої поведінки, усунення якої сприятиме її зміні, на перенаправлення негативної поведінки у позитивне русло замість покарання, на свідому дисципліну, тобто концентрування на розвитку внутрішньої дисципліни дитини, замість застосування до неї дисципліни зовнішньої, на вживання профілактичних заходів, тобто таких, які сприяють уникненню ситуацій, що можуть викликати негативну поведінку [23].

Система Дж. Нельсен перетинається з п'ятьма принципами позитивного виховання відомого американського психолога Дж. Грея [4].

1. Відрізнитися від інших – це нормально. Кожен із нас унікальний, тому задача батьків розглядати неповторність своєї дитини та допомогти їй реалізувати себе. Щодо засвоєння інформації Дж. Грей виділяє три категорії дітей, а саме: «ходоки» (навчаються повільно), «бігуни» (навчаються швидко) і «стрибуни» (довго залишаються без помітного результату, а потім раптом у них помічається значний прогрес).

2. Помилка – це нормально. Усі роблять помилки, і задача дорослих – навчити дитину визнавати свої помилки і просити вибачення. Крім того, діти не вміють любити себе. Якщо дорослі соромлять їх за кожну помилку, дитина вважає, що з нею щось не так. Відсутність покарання за помилку допомагає дитині навчитися спокійно її визнавати, брати на себе відповідальність і, зрештою, полюбити себе. Прохання має замінити накази, заохочення – покарання, тайм-аути – ляпаси та стусани.

3. Виявляти негативні емоції – це нормально. Важливо навчитися розпізнавати свої емоції, правильно виявляти, а надалі й контролювати. Прийняття дитини з усіма її емоціями допомагає дитині розуміти саму себе, свої почуття, свої потреби.

4. Хотіти більшого – це нормально. Дитина має мріяти і вчитися просити батьків про те, що їй видається потрібним. Батьківська ж відмова спонукає дитину продовжувати вести перемовини, аби досягти бажаного.

5. Не погоджуватися – це нормально, коли батьки залишають за собою останнє слово, не втрачають контроль, але дозволяють дитині мати свою думку, демонструють їй, що ця думка для них важлива. Це народжує довіру.

Позитивне виховання стає наріжним каменем педагогіки К. Роджерса, який у своїй книзі «Свобода

вчитися» вводить поняття «вчитель-фасилітатор» [11]. Роджеріанський портрет вчителя-фасилітатора може бути окреслений такими принципами: він має впевненість і повагу до учня; він має волю бути, жити своїми думками та почуттями в теперішньому часі; він визначає проблеми з навчанням і використовує контракти; організує проекти, допомагає поставити цілі; він забезпечує матеріал та засоби для навчання; він пропонує себе як ресурс. Так, фасилітатор є, перш за все, автентичною людиною, яка прагне виробити в учня правильні установки, щоб краще допомогти йому засвоїти знання.

Принципи позитивного виховання, сформульовані в різні часи представниками гуманної педагогіки, отримують підтвердження завдяки сучасним технологіям, які дали змогу зробити важливі відкриття в галузі нейронаук – дисциплін, що вивчають функціонування головного мозку. У 1970 роках вони дали поштовх розвитку когнітивних нейронаук, які аналізують мозкові механізми уваги, пам'яті, мислення, мови тощо. Останні з часом еволюціонували до соціально-афективних нейронаук *SANS (Social and Affective Neuroscience)*, поява яких датується самим кінцем ХХ століття. Цей науковий напрям цікавиться процесами, що відбуваються в нашому мозку, коли ми переживаємо емоції, або коли ми спілкуємось з іншими людьми.

**Висновки** щодо процесів формування та функціонування дитячого мозку, зроблені в результаті численних досліджень, дають змогу переосмислити весь процес навчання та виховання. Загалом мозок – складний орган зі своїми 100 мільярдами нейронів і нейромедіаторів, хімічних молекул, які передають інформацію від одного нейрона до іншого. Мозок дитини надзвичайно вразливий. Все, що переживає дитина в дитинстві та юності, матиме надзвичайно глибокий фізіологічний вплив на її мозок, оскільки будь-яка взаємодія змінює зв'язок між нейронами.

Наприклад, коли дитина зазнає словесного насильства («ти злий», «ти нестерпний», «ти некерований», «ти ніколи нічого не досягнеш» ...), це спричиняє вироблення кортизолу (гормону стресу) в організмі дитини. Кортизол пошкоджує білу речовину, яка забезпечує зв'язок між нейронами, він модифікує експресію певних генів і впливає на архітектуру мозку. Кортизол атакує нейрони, змінює або навіть руйнує церебральні структури та нейрональні ланцюги в мозку дитини та викликає розлади поведінки. Діти страждають від агресії, тривоги, депресії, а пізніше, у підлітковому та дорослому віці в них можуть розвинутися ризикова поведінка (насильство, залежність від алкоголю, наркотиків), дисоціативні розлади (деперсоналізація, порушення особистості) та соматизація (тілесні прояви психологічного конфлікту) [14].

Так, дослідження М. Тейчера, вченого Гарвардського університету, присвячені вивченню наслід-

ків емоційного насильства на кору головного мозку та нейрональні зв'язки в дітей, виявили велику кількість змін у структурах мозку (префронтальна кора, мигдалина, гіпокамп, мозолисте тіло та ін.) та нейрональних ланцюгах. Інші дослідження показали, що це також пошкоджує нейрональні ланцюги, які лежать в основі розуміння мови [28].

Коли ігнорується або неправильно розуміється емоція дитини, в неї розвивається стрес, який активує мигдалоподібне тіло мозку. Саме мигдалина, як центр сприйняття емоцій, змушує нас відчувати страх, попереджаючи про небезпеку, що загрожує нашому виживанню. Під дією стресу мигдалина викликає секрецію кортизолу та адреналіну, які дуже токсичні, коли присутні у великій кількості в незрілому мозку маленьких дітей. Адже він не здатний оцінити ситуацію, проаналізувати її та уникнути того, щоб гнів не перетворювався на агресивність чи емоційну кризу.

Крім того, страх і стрес, пов'язані з емоційним та фізичним насильством, зменшують гіпокамп – частину мозку, яка використовується для запам'ятовування та навчання. Заохочення ж та підтримка сприяють розвитку гіпокампа [22].

Протягом певного часу існувала думка, що для виховання самостійності в дітей, варто тримати дистанцію, не пестити їх занадто часто, не реагувати одразу на плачі та крики немовлят. Новітні ж дослідження свідчать, що самотність – поганий сигнал для мозку. Людина є істотою соціальною. Усі соціальні взаємодії, які викликають чи то позитивні, чи то негативні емоції, впливають на діяльність нашої гормональної системи та нейрональні ланцюги. Виявляти прихильність, цілувати дитину, обіймати її, – все це сприяє дозріванню її мозку [26].

Виявлення та вираження своїх емоцій дозволяє нам у будь-якому віці заспокоїти мигдалину, знизити рівень кортизолу в крові та запобігти емоційному вибуху. Щоразу, коли дитина відчуває емпатію з боку іншої людини, в неї виділяється окситоцин, гормон комфорту та захищеності. Дофамін мотивує, це гормон бажання, окситоцин відповідає за довіру, емпатію та бажання спілкуватися з іншими [16].

Наші стосунки з дітьми мали бути якомога емпатійнішими, теплими та підтримуваними. Бути співчутливим до дитини не означає практикувати вседозволеність. Дорослий встановлює рамки і перенаправляє неадекватну поведінку, але не принижуючи та не знущаючись із дитини [15].

Таким чином, у галузі нейронаук з'явився термін «mothering», тобто материнське ставлення, що описує ставлення до дитини з емпатією, з підтримкою. Саме на необхідності такого ставлення до учнів наполягає у своїй книзі «Щасливі вчитися у школі» Катерін Геген: «Емпатія вчителя є потужним важелем успіху в навчанні» [18]. К. Геген наголошує, що підтримка емоцій



та материнське ставлення позитивно впливають на розвиток мозку, інтелектуальні та емоційні здібності, навчання, пам'ять, концентрацію уваги, підтримують природну емпатію й співпрацю, допомагають зменшити стрес та заспокоїти емоції. Коли дитину виховують з емпатією, вона стає співчутливою і більше не проявляє агресивної та асоціальної поведінки. Це змінює все суспільство.

Оскільки нейронауки свідчать, що все починається з емоцій, численні фахівці вважають, що варто було б ввести емоційний інтелект як окремий навчальний елемент освітньої програми. Мета цієї дисципліни – сформувати в дітей вміння розпізнавати емоції та керувати ними. Для цього в багатьох країнах (США, Китай, Гонконг, Австралія, Португалія, Фінляндія, Великобританія, Ірландія, Сербія, Франція, деякі країни Південної Америки тощо) вже вводять у шкільну програму курс MindUp.

Програма релаксації MindUp – це навчальна практика, яка включає уроки емпатії, контролю емоцій та оптимізму, допомагаючи боротися зі стресом або депресією. Програма, створена в США в 2005 році після терактів 11 вересня, була розроблена актрисою Голді Хоун у співпраці з неврологами та психологами. Згідно з опитуваннями учасників програми, 86% дітей покращили своє самопочуття за допомогою MindUP, 88% дітей використовують техніки MindUp вдома, 83% дітей свідчать про те, що завдяки програмі вони покращили свою про-соціальну поведінку [23].

У Франції, незважаючи на відсутність акредитації з боку Міністерства освіти, з 2015 року понад 22 800 дітей та молоді (або 425 закладів) офіційно вже скористалися програмою, що включає уважність, із них 73% в початковій школі та 19% у коледжі, переважно в державному секторі (67%) [25].

У Великобританії з 2019 року запроваджено в школах обов'язковий курс навчання психічного здоров'я. Як експеримент програму запускають у 370 школах для вивчення її користі для психічного здоров'я та самопочуття. Навчання має тривати до 2022 року [25].

Ж. Сіо-Факшен у своїй книзі «Все прямо тут: Медитація розширеної свідомості для дітей та підлітків» пропонує сім етапів для усвідомлення та трансформації своїх емоцій [27]:

1) де ви відчуваєте емоції у своєму тілі? Цей перший етап дає змогу пов'язати емоції з тілесними відчуттями (стискання, пощипування, пітні руки, стискання в грудях...);

2) зосередження на сприйнятті. На цьому етапі рекомендується зосередитися на своїх тілесних відчуттях без прагнення їх змінити;

3) дихання. Третій етап передбачає концентрацію на диханні (вдих–видих), перенесенні дихання в те місце, де присутнє тілесне відчуття емоції. Рекомендується дихати так, ніби повітря входить і виходить із цієї частини тіла, де зосереджена емоція;

4) спостереження за думками. На цьому етапі увага переноситься з відчуття і дихання на думки. Потрібно просто спостерігати за думками, не чіпляючись за них;

5) повернення до місця, де виникла емоція. Кожен раз, як тільки ви усвідомлюєте, що заблукали у своїх думках, ви маєте повернутися до того місця в тілі, де ви відчуваєте емоцію;

6) трансформація думок. На цьому етапі необхідно спостерігати за думками та відчуттями, запитуючи себе: Чи вже трохи щось змінилося? Чи змінились емоції? Чи відчуваєте ви трохи менше смутку, гніву чи будь-яких інших емоцій?

7) Обмін досвідом з дитиною. На цьому етапі дорослим пропонують поділитися з дитиною своїм досвідом проведеної практики, враженнями, відчуттями, змінами емоційного стану.

Університет Бордо у 2019 році опублікував результати першого франкомовного дослідження впливу медитаційних практик на успіхи в навчанні та самопочутті дітей у школі, проведеного у партнерстві з Бордоським центром охорони здоров'я населення (BPH – підрозділ Inserm та Університету міста Бордо), Інститутом кримінально-правових наук (ISCJ) та асоціацією «Дитинство та увага» (Enfance et attention). Дані понад 300 дітей (дошкільного та молодшого шкільного віку), їхніх батьків та вчителів свідчать, що через 8 тижнів медитативної практики зменшилися такі емоційні проблеми, як тривога та стрес, особливо в дітей із сильними емоційними та поведінковими розладами. Наприклад, у дітей 6-9 років помічається покращення стосунків із друзями, відчуття фізичного, психологічного, сімейного та шкільного комфорту, значне зменшення тривожності [21].

Аналіз 39 досліджень, опублікованих між 2005 і 2017 роками, дозволив оцінити позитивний результат практики медитації розширеної свідомості дітьми за чотирима критеріями (навички уважності, академічні та когнітивні показники, соціальні та емоційні навички, психологічне здоров'я та самопочуття) [29].

**Висновки.** Таким чином, позитивне виховання – це не просто перелік правил взаємодії між дорослими та дітьми, це необхідна умова фізіологічного дозрівання кори головного мозку, який надалі керуватиме психологічно здоровою інтеракцією між людиною і світом, дасть людині змогу почуватися щасливою, розвинути свій творчий потенціал, сформує здорове суспільство без агресії та насильства.

#### БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Амонашвили Ш.А. Школа Житни. Москва : Издательский Дом Шалвы Амонашвили, 1998. 80 с.
2. Програма Захисту прав дітей. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/child-protection>
3. Безпечна і дружня до дитини школа в контексті реформи «НУШ» / В. Пономаренко, Т. Воронцова, О. Сакович та ін. Київ : Алатон, 2020. 64 с.

4. Грэй Дж. Дети с небес. Киев : София, 2016. 352 с.
5. Давидюк Н. Психолого-педагогічні умови розумового виховання дітей у працях В.О. Сухомлинського. *Нова педагогічна думка*. 2019. № 3. С. 77–80. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npd\\_2019\\_3\\_22](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npd_2019_3_22).
6. Жорова І. Професійна компетентність учителя Нової української школи у вимірі концептів педагогічної спадщини В.О. Сухомлинського. *Нова педагогічна думка*. 2019. № 3. С. 119–122. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npd\\_2019\\_3\\_34](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npd_2019_3_34).
7. Манифест Гуманної Педагогіки. Сайт Всеукраїнської культурно-освітньої Асоціації Гуманної Педагогіки. URL: [http://gumanpedagog.org.ua/ind%20ex.php?option=com\\_content&view=article&id=127&Itemid=57](http://gumanpedagog.org.ua/ind%20ex.php?option=com_content&view=article&id=127&Itemid=57)
8. Маховская О. Позитивное воспитание. Как понять своего ребенка. Санкт-Петербург : Питер, 2017. 224 с.
9. Морозов Д. Техника безопасности для родителей детей нового времени. Москва : РИПОЛ классик, 2009. 288 с.
10. Нова Українська Школа. Концептуальні засади реформування середньої школи. Міністерство освіти і науки України, 2018. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>
11. Роджерс К. Фрейберг Д. Свобода учится. Москва : Смысл, 2002. 527 с.
12. Семез А.В. О. Сухомлинський про взаємодію школи та сім'ї у вихованні моральних цінностей школярів. *Наукові записки* [Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка]. Сер. : Педагогічні науки. 2013. Вип. 123(2). С. 312–316. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nz\\_p\\_2013\\_123\(2\)\\_81](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nz_p_2013_123(2)_81).
13. Соколовська О. Нова українська школа – «школа радості» на засадах педагогічних ідей Василя Сухомлинського. *Нова педагогічна думка*. 2019. № 3. С. 136–140. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npd\\_2019\\_3\\_38](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npd_2019_3_38).
14. Abdulaziz Al Odhayani MD William J. Watson MD CCFP FCFP Lindsay Watson MA RMFT. Conséquences comportementales de la violence faite aux enfants. *Can Fam Physician*. 2013 Aug; 59(8): e350-e356. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3743711/>
15. Aquilino WS, Supple AJ. Long-Term Effects of Parenting Practices During Adolescence on Well-Being Outcomes in Young Adulthood. *Journal of Family Issues*. 2001; 22(3):289–308.
16. Banissy M.J., Kanai R., Walsh V., Rees G. Inter-individual differences in empathy are reflected in human brain structure. *NeuroImage*. Volume 62, 3, September 2012, P. 2034–2039. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1053811912005691>
17. Convention relative aux droits de l'enfant. Nations Unies Droits de l'homme. Haut commissariat. URL: <https://www.ohchr.org/FR/ProfessionalInterest/Pages/CRC.aspx>
18. Gueguen C. Heureux d'apprendre à l'école. Arènes/Robert Laffont, 2018. 342 p.
19. Hillis S, Mercy J., Amobi A., Kress H. Global Prevalence of Past-year Violence Against Children: A Systematic Review and Minimum Estimates. *Pediatrics* January 2016. URL: <https://pediatrics.aappublications.org/content/early/2016/01/25/peds.2015-4079>
20. La violence à l'encontre des enfants. Organisation mondiale de la Santé. URL: <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-children>
21. Les effets de la pleine conscience chez des enfants scolarisés. Université de Bordeaux. URL: <https://www.u-bordeaux.fr/Actualites/De-la-recherche/Les-effets-de-la-pleine-conscience-chez-des-enfants-scolarises>
22. Luby, J.L., Tillman, R., Barch, D.M. Association of Timing of Adverse Childhood Experiences and Caregiver Support with Regionally Specific Brain Development in Adolescents. *JAMA Netw Open*. 2019;2(9):e1911426. doi:10.1001/jamanetworkopen.2019.11426. URL: <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2751389>
23. MindUp for life. URL: <https://mindup.org/>
24. Nelsen J. Positive discipline. Ballantine books. 349 p.
25. Marro C.E. Pourquoi méditer à l'école, oser l'aventure de la méditation dans le parcours éducatif. URL: <https://www.innovation-en-education.fr/pourquoi-mediter-a-lecole-oser-laventure-de-la-meditation-dans-le-parcours-educatif/>
26. Rankin K.P., Gorno-Tempini M.L., Allison S.C, Stanley C.M, Glenn Sh., Weiner M.W., Miller B.L. Structural anatomy of empathy in neurodegenerative disease. *Brain*. 2006 Nov;129(Pt 11): 2945-56. doi: 10.1093/brain/awl254. Epub 2006 Sep 28. URL : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17008334/>
27. Siaud-Facchin J. Tout est là Tout est là, juste là – Méditation de pleine conscience pour les enfants et les ados aussi. Editions Odile Jacob. 397 p.
28. Teicher MH, Samson JA, Anderson CM, Ohashi K. (2016) The effects of childhood maltreatment on brain structure, function and connectivity. *Nature reviews neuroscience*. № 17 (10). 652–666 pp. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27640984/>
29. Theurel A., Gimbert F., Gentaz É., Quels sont les bénéfices académiques, cognitifs, socio-émotionnels et psychologiques des interventions basées sur la pleine conscience en milieu scolaire? Une synthèse des 39 études quantitatives publiées entre 2005 et 2017. *A.N.A.E.N*. № 154. Juin 2018. P. 001–016. URL: [https://www.researchgate.net/publication/326300731\\_Quels\\_sont\\_les\\_benefices\\_academiques\\_cognitifs\\_socio-emotionnels\\_et\\_psychologiques\\_des\\_interventions\\_basees\\_sur\\_la\\_pleine\\_conscience\\_en\\_milieu\\_scolaire\\_Une\\_synthese\\_des\\_39\\_etudes\\_quantitatives\\_publiee](https://www.researchgate.net/publication/326300731_Quels_sont_les_benefices_academiques_cognitifs_socio-emotionnels_et_psychologiques_des_interventions_basees_sur_la_pleine_conscience_en_milieu_scolaire_Une_synthese_des_39_etudes_quantitatives_publiee)
30. THEUREL, A., GIMBERT, F. & GENTAZ, É. (2018). Quels sont les bénéfices académiques, cognitifs, socio-émotionnels et psychologiques des interventions basées sur la pleine conscience en milieu scolaire? Une synthèse des 39 études quantitatives publiées entre 2005 et 2017. *A.N.A.E.N*, 154, 000-000.