

5 ЛАЙФГАКІВ ДЛЯ ПОБУДОВИ СТІЙКОСТІ

від Тоні Неміа

за матеріалами Онлайн-толоки

стійкості # 1/2023



ЗМІСТ

4

Про авторку

5

Лайфгак # 1. Дізнайтеся більше про негативний дитячий досвід

8

Лайфгак # 2. Зрозумійте термінологію

10

Лайфгак # 3. Сфокусуйтеся на захисних чинниках

13

Лайфгак # 4. Зцілення не потребує освіти

15

Лайфгак # 5. Робіть стійкісноорієнтовану школу

17

Практичний подарунок від спікерки

18

Опитник для вирахування показника негативного дитячого досвіду

20

Опитник стійкості

ВСТУПНЕ СЛОВО



Для мене ця розмова була як американські гірки — переміщення синусоїдою, бо Тоні вдалося дати широку картинку з висоти пташиного польоту й водночас усе це спрямувати на рівень особистості й апелювати до кожного та кожної з нас.

Олександр ЕЛЬКІН,
голова Ради ГО «ЕдКемп Україна», співведучий Толок Стійкості



Мене найбільше зачепила думка, що речі для вибудовування стійкості не мусять бути з книжок. Це може бути щось, що ґрунтується на здоровому глузді. Ми часто шукаємо складних рішень, і в особливо складних ситуаціях нам здається, що простого виходу не існує. А тут спеціалістка з великим досвідом у темі стійкості каже, що рятуватися можна не лише чимось із мудрих книжок, а й тим, що ви намацуете в собі. Для мене це про усвідомленість — наскільки я знаю себе: що я люблю, чого я хочу і що мене наснажує в ці часи.

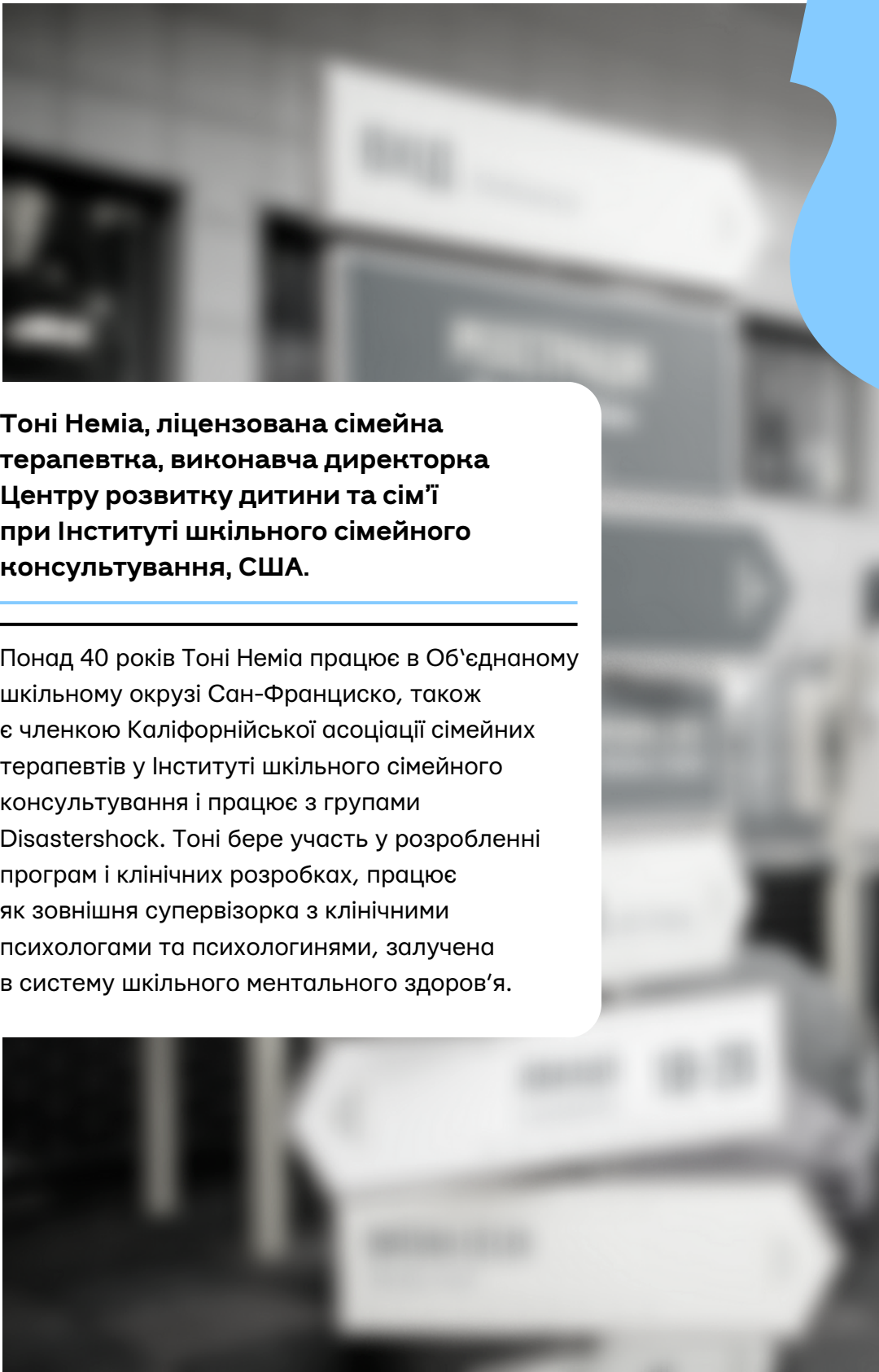
Наталя ВАЛЕВСЬКА,
перекладачка ГО «ЕдКемп Україна», співведуча Толок Стійкості



Моя бабуся, Міріам Глікштейн, народилася в Одесі. Вона залишила Україну під час єврейських погромів. Її переховували на возі в сіні і везли кіньми. Усе, що вона везла із собою, — це дві тоненькі золоті каблучки, бо були шанси, що, приїхавши до США, їх можна буде обміняти на гроші. Але ці каблучки залишилися в родині. Вони перейшли до мене, а тепер — до моєї дочки. Коли я дивлюся на фото своєї бабусі, я постійно думаю: я — це ви, а ви — це я. Я відчуваю дуже сильний зв'язок з Україною!

Тоні НЕМІА,
ліцензована сімейна терапевтка, виконавча директорка Центру розвитку дитини та сім'ї при Інституті шкільного сімейного консультування (США), спікерка Толоки Стійкості # 1/2023

ПРО АВТОРКУ



Тоні Неміа, ліцензована сімейна терапевтка, виконавча директорка Центру розвитку дитини та сім'ї при Інституті шкільного сімейного консультування, США.

Понад 40 років Тоні Неміа працює в Об'єднаному шкільному окрузі Сан-Франциско, також є членкою Каліфорнійської асоціації сімейних терапевтів у Інституті шкільного сімейного консультування і працює з групами Disastershock. Тоні бере участь у розробленні програм і клінічних розробках, працює як зовнішня супервізорка з клінічними психологами та психологинями, залучена в систему шкільного ментального здоров'я.





ДІЗНАЙТЕСЯ БІЛЬШЕ ПРО НЕГАТИВНИЙ ДИТЯЧИЙ ДОСВІД



Лайфгак # 1



Поговоримо
про явище,
зване в США, —
негативний
дитячий досвід



У 1997 році в США відбулося наукове дослідження за участю 17,5 тис. людей, яке проводив Центр контролю і профілактики захворювань (CDC) спільно з клінікою Кайзер Перманенте у південній Каліфорнії. Це дослідження було про втрату ваги, усі учасники й учасниці були доволі успішними людьми, але хотіли схуднути. Родзинкою дослідження стало те, що через пів року вони знову набрали вагу. У процесі дослідники, доктори Вінсент Фелітті і Роберт Анда, виявили, що багато медичних станів пов'язані з серйозними травматичними переживаннями дитинства. Відтоді їхні висновки і поняття негативного дитячого досвіду (НДД) та токсичного стресу змінили сферу медицини, психічного здоров'я, громадського здоров'я і законодавство.



НДД – це негативний дитячий досвід, який настільки глибоко шкодить несформованому мозку дитини, що наслідки цього впливу проявляються десятиліттями по тому. Негативний дитячий досвід спричиняє багато хронічних і ментальних хвороб, родинне й суспільне насилля.

Початкові 10 типів НДД, заміряні в дослідженні «Кайзер Перманенте» і ЦКЗ, були виявлені через 10 запитань-сценаріїв, на які відповідали учасники й учасниці, а саме:

- Бути свідком насилля проти рідного брата чи сестри.
- Бути свідком насилля поза домом.
- Проживання в небезпечному районі.
- Бути свідком насилля матері проти батька.
- Бути жертвою цькування з боку однолітка чи дорослого.
- Перебування в системі фостерної опіки.
- Бути безхатком.
- Бути жертвою сексуальної експлуатації.
- Втратити члена родини внаслідок депортації.
- Відчувати наслідки системного расизму й бідності.



Я пройшла для себе дослідження за НДД і мала 4–5 пунктів з 10. У мене була щонайменше половина негативних дитячих досвідів. Але я навіть з ними живу гарним життям, працюю та отримую задоволення. Я — приклад того, що ми маємо надію і можемо жити повноцінне життя.

Коли відбувалося початкове дослідження, учасники й учасниці відповідали на запитання про негативний дитячий досвід, зокрема — чи був хтось із батьків ув'язненим, чи ці люди були жертвами фізичного чи сексуального насилля, чи були вони учасниками/-ицями або свідками домашнього насилля. З 1997 року перші 10 запитань дослідження розширили і додали запитання про насилля між братами і сестрами, насилля поза домом, проживання в небезпечному районі, цькування серед однолітків, втрату члена родини внаслідок депортації тощо. Усі ці явища в США доволі поширені, але, можливо, вони притаманні і для українського суспільства. Тут, у США, переважають системний расизм, бідність, попри те, що Штати бачать як країну можливостей, куди люди їдуть за новим життям і їм здається, що вулиці вимощені золотом. Але це насправді не так.

Найважливіший висновок дослідження — рання травма, яку діти переживають, має наслідки на все подальше життя. Історична й поколіннєва травми, епігенетичні наслідки токсичного стресу, спричинені НДД, можуть змінювати роботу ДНК та його передачу через покоління. Якщо ми уявимо травматичний досвід, який проживали наші старші предки, то він передається в наступні покоління. Якщо подивитися, скільки травм і страждань переживають люди в різних країнах, то майбутнє можна уявляти дуже похмурим, але травма не має бути довічним вироком. Проте дослідження стійкості свідчать: мозок пластичний і здатний до зцілення. Ці результати дають надію, що за умови раннього втручання вплив НДД можна пом'якшити.

Ви можете також пройти опитник для вирахування індексу негативного дитячого досвіду

Перейти до опитника 1





ЗРОЗУМІЙТЕ ТЕРМІНОЛОГІЮ



Лайфгак # 2



Усвідомлення
того, що з нами
відбувається, —
уже крок
до зцілення



Бойова психічна травма, контузія (снарядний шок) — це військові терміни часів Першої та Другої світових воєн, які описують гостру реакцію на стрес бойових дій, яка зазвичай проявляється як втома, уповільнена реакція, нерішучість та інші симптоми.

Новіший термін — посттравматичний стресовий розлад — частіше асоціюється з В'єтнамською війною, природними катаклізмами і катастрофічними подіями. Це психіатричний стан, який запускається жахливою подією, коли людина переживає її або стає свідком. Серед симптомів — флешбеки (раптові повернення думками, спогади), нічні кошмари, гостра тривожність та неприємні думки про те, що сталося.



Усвідомлення того, що з нами відбувається, — уже крок до зцілення. Набагато краще — знати й розуміти, що те, що ми переживаємо, це зрозуміла реакція на дуже несприятливі події.

Новий діагноз у США — комплексний ПТСР (також розлад надмірного стресу) — це стан, що розвивається в людини, яка пережила тривалу віктимізацію (місяці чи роки) унаслідок різних життєвих подій, як-от війна, проституція, тривале насилля над дітьми, фізичне або сексуальне насилля, тортури, тривале домашнє насилля тощо. Також його визначають як розлад, що сильніший за симптомами, ніж ПТСР, у плані гостроти й тривалості віктимізації*. Коли ми пригадуємо про травму, що живе всередині нас, і переживаємо її внутрішньо раз за разом, то це створює ретравматизацію, підсилює травму в рази.



Расова травма — дуже важлива для США, люди за межами країни можуть про це не знати, але насправді в Штатах про людей дуже часто судять за кольором шкіри. Їм важко знайти роботу чи житло, а бідність дуже залежить від раси.

* Віктимізація (лат. *victim* — жертва) — процес або кінцевий результат перетворення на жертву злочинного посягання.



СФОКУСУЙТЕСЯ НА ЗАХИСНИХ ЧИННИКАХ



Лайфгак # 3



Незважаючи
ні на що,
ми маємо
говорити
про надію
і стійкість



У США ми шукаємо шляхи, щоб поєднати різні сектори громад. Наприклад, школи можуть починати зв'язки з лікарнями, здійснювати більше впливу на різноманітні сфери суспільства, спонукати бізнес і корпорації говорити про НДД.

На міжнародному рівні Всесвітня організація охорони здоров'я починає говорити більше про дітей з родин із середнім і низьким рівнем доходу, у Бразилії почали вивчати вплив цькування на розвиток дітей, у Чилі вивчають НДД і депресію в дітей. Тож знову поставимо собі запитання — де вибір між надією і руйнуванням? Чи є надія, чи ми приречені на життя, сповнене негараздів?



У США в 1948 році вийшов фільм «Зміїна яма», екранізація роману Мері-Джейн Ворд. Він про психіатричний заклад і умови, в яких утримували людей із психіатричними розладами. Такі заклади в той час були просто жахливими, з нестерпним ставленням до людей. Цей фільм показує, що попри те, що попереду ще дуже багато роботи, ми вже пройшли великий шлях порівняно з тим, яка була ситуація раніше.

Гарна новина полягає в тому, що наш мозок пластичний, він змінюється і перепрошивається — у такий спосіб реагуючи на зовнішнє середовище. Якщо ми будемо робити щось для себе, свого здоров'я, то зможемо знизити вплив НДД і токсичного стресу.

Існує 5 захисних чинників від токсичного стресу. Їх виявили, коли намагалися намацати додаткове підсилення сімейно-орієнтованого підходу. Ці чинники не лише для родин — їх може засвоїти і вчительство, яке працює з дітьми, і спеціалісти та спеціалістки психологічної сфери, які працюють з людьми.



Засновуючись на спостереженнях тих небагатьох знайомих, нащадках українців, та спілкуючись із ЕдКемпом, я зробила висновок, що українці й українки — рішучі, емоційні та люблячі. І це добре!

Ці п'ять захисних чинників лежать в основі підходу зміцнення сімей:



Соціальні зв'язки



**Соціально-емоційні
компетентності дітей**



Батьківська і материнська стійкість



Конкретна підтримка в непрості часи



Розуміння батьківства і розвитку дітей



ЗЦІЛЕННЯ НЕ ПОТРЕБУЄ ОСВІТИ



Лайфгак # 4



Існують способи
допомогти собі
зі зціленням,
для використання
яких не обов'язкова
формальна освіта



Існують способи зцілення, які можна використовувати просто на підставі здорового глузду, адже коли ми переживаємо складні часи, необов'язково шукати правильні рішення, а потрібно використовувати ті речі, які ми вже знаємо, і які точно приносять нам задоволення. Якщо Вам більше подобається вишивати, ніж медитувати, – то вишивайте, і вишивка стане для Вас медитацією. Коли багато випробувань, їжте те, що Ви любите, а не лише правильну чи потрібну їжу. Єдине – не зловживайте алкоголем. Можливо, Ви не медитуєте, не маєте готових мантр, але ніщо не заважає Вам створити позитивні слова, які Ви можете потім собі повторювати. Коли спілкуєтеся з дітьми – у батьківській чи учительській ролі – втішайте, підтримуйте дітей, замість нарікань, що світ котиться в прірву. Танцюйте, навіть на місці, а якщо Вам подобається музика – мугикайте собі під носа.

Іще кілька прикладів, як можна підсилити стійкість:

- Почуття гумору – чи здатні ми сміятися, коли нам складно і щось іде не так.
- Проактивний підхід – чи здатні ми робити щось для себе, щоб допомогти собі.
- Терплячість – чи здатні ми проявляти терпіння чи навпаки прагнемо моментальної винагороди.
- Терпимість до негативного впливу – коли справи йдуть не так, чи спроможні ми зупинитися і почати шукати інших способів вирішення питання.
- Адаптивність до змін – наскільки ми гнучкі та здатні адаптуватися до змін, адже вони стаються з нами щодня.
- Оптимізм – як ми відчуваємо, чи знаменита склянка напівпорожня чи наполовину повна для нас.
- Віра – не обов'язково це має бути регламентована релігія, але радше віра у вище благо, чи віримо ми, що людяність візьме гору.



Я бачу усі ці риси в українцях та українках, які проявляють їх щодня.

Дізнайтеся, скільки чинників стійкості мали ви в дитинстві, завдяки опитнику.

Перейти до опитника 2



РОБІТЬ СТІЙКІСНО-ОРІЄНТОВАНУ ШКОЛУ



Лайфгак # 5



Неприємна
поведінка дитини
іде не зі зла,
а з болю





Те, що я кажу всім, хто працюють з дітьми. Діти помиляються, іноді поведуться нестерпно, можуть робити речі, від яких нам неприємно. Але варто пам'ятати і нагадувати собі, що їхня поведінка іде не зі зла, а з болю дитини.

«Біль, спричинений «проблемними» дітьми, ніколи не перевищує болю, який відчувають вони», – про це говорить американський шкільний психолог Ларрі Тобін, автор численних книг про виховання дітей.

Один зі способів побудувати кращий світ – змінювати його через школу. Ще у 1980-х рр. виникли уважні, або вдумливі, школи, які:

- Визнають та працюють з токсичними стресом у шкільній спільноті.
- Розвивають навички емоційної та настроєвої регуляції для зниження реакції «битися, втікати, завмерти».
- Навчають практик, які зважають на важливість перебування в теперішньому моменті.

А зараз з'являються ще новіші, травмоорієнтовані школи та навчання. У таких школах програма створюється з урахуванням потреб різних груп здобувачів і здобувачок освіти. А дисципліна ґрунтується не на присоромленні порушників та порушниць, а на виявленні співпереживання до них. У таких школах цінують людину незалежно від її чи його раси, гендеру, кольору шкіри чи культури, приймають усіх.

В освітньому середовищі дуже важливо інтегрувати травмоорієнтований підхід у дисципліну. Це можна використовувати і вдома. Така дисципліна ґрунтується на прийнятті помилок і розумінні, що вони не є катастрофою, а можливістю навчитися чогось і рухатися далі. Наслідки порушення дисципліни мають бути, але теж мають враховувати травмоорієнтовані підходи.



Коли я була вчителькою, інколи учнівство мене сильно дратувало, бо діти не хотіли вчитися. Моя робота як учительки та мами – розуміти, що розлита склянка молока, наприклад, сталася не від того, що дитина погана чи бунтує, а тому що вона розвивається і виявляє допитливість.

Культура, в якій цінуються і вітаються учнівство, працівники й працівниці та родини, є дуже важливою для позитивної атмосфери в школі. Вона задає тон усім проявам поведінки. Такі школи плекають у себе позитивний клімат за допомогою чітко визначених і ефективно відкомунікованих дисциплінарних політик.

Ці політики передбачають наслідки, які не ретравматизують, не стигматизують, не соромлять, дотримуються принципу «Хвалити публічно – виправляти приватно».

Наголос переноситься із покарання за порушення поведінки на розуміння її причини. «Погана» поведінка вирішується підходами для зцілення.

ПРАКТИЧНИЙ ПОДАРУНОК ВІД СПІКЕРКИ

Вправа-гра «Чому ви отримали свої імена?»

Це улюблена гра класу, в якому працювала Тоні. Вони використовували її на будь-яких зустрічах чи вечірках. Ця гра допомагає проламати кригу між людьми і вибудувати між ними зв'язок.

Як це працює?

Нижче вказані запитання, на них не потрібно відповідати в певному порядку. Не соромтеся відповідати, розповідаючи історію про своє ім'я. Якщо у вас немає відповіді на будь-яке із цих запитань, ви можете просто сказати це.

Запропонуйте дітям та дорослим такі запитання:

- Як Ви отримали своє ім'я?
- Хто обрав Вам ім'я?
- Чи є у Вас ім'я, по батькові та прізвище?
- Яке походження Вашого імені?
- Чи називали Вас на честь когось іншого?
- Чи були суперечки щодо того, як назвати Вас?
- Якби Ви могли обрати собі ім'я, яке б воно було?
- Чи хтось коли-небудь висміював Вас через ваше ім'я?
- Чи Ваше ім'я може вимовлятися неправильно?
- Чи Ви хотіли б ще щось сказати про своє ім'я?

Як розповіла історію про своє ім'я Тоні:

У свідоцтві про народження я записана як Антуанетта Елізабет Немія. Моя мама вважала, що її діти повинні були мати коротке ім'я чи прізвище, тому називала мене коротким ім'ям Тоні. Тому, якби хтось назвав мене на ім'я Антуанетта, то я б не зреагувала і не озирнулася, бо це не моє ім'я. Тато хотів назвати мене Габріель, але мама сказала — нізащо, бо вирішила, що це ім'я його колишньої дівчини. Тому був обраний компромісний варіант: Антуанетта перегукується з ім'ям однієї бабусі, а Елізабет перегукується з ім'ям іншого родича. Я знаю людей, які змінюють своє ім'я щороку, але сама я дуже задоволена своїм іменем.

ОПИТНИК ДЛЯ ВИРАХУВАННЯ ПОКАЗНИКА НЕГАТИВНОГО ДИТЯЧОГО ДОСВІДУ (НДД)

Якщо «так»,
поставте 1 бал

Протягом перших 18 років Вашого життя, чи було у Вас, що...

1. Батьки чи інші дорослі, з якими Ви жили, часто або дуже часто...
сварили, ображали чи принижували Вас? **або**
діяли так, що Ви боялися, що Вам завдадуть фізичної шкоди?

2. Батьки чи інші дорослі, з якими Ви жили, часто або дуже часто...
штовхали, хапали Вас чи кидали у Вас щось? **або**
хоча б раз ударили Вас так сильно, що залишилися сліди чи травми?

3. Дорослі або принаймні на 5 років старші за Вас особи хоча б раз...
торкалися, пестили Вас чи змушували Вас торкатися їх із сексуальним підтекстом?
або намагалися мати чи фактично мали з Вами оральний, анальний чи вагінальний
статевий акт?

4. Чи відчували Ви часто або дуже часто...
що ніхто з Ваших рідних не любив Вас і не вважали Вас важливими
та особливими? **або**
що у Вашій родині не турбувалися одні про одних, не були близькими одні одним, не
підтримували одні одних?

5. Чи були у Вас часто або дуже часто ситуації, коли...
Вам не вистачало їжі, Ви мусили носити брудний одяг і не було нікого,
щоб захистити Вас? **або**
Ваші батьки були занадто п'яними чи під дією наркотиків, щоб піклуватися
про Вас чи піти з Вами до лікаря, коли це було необхідно?

6. Чи жили Ваші батьки окремо або були розлученими?

7. Вашу матір чи мачуху:
часто чи дуже часто штовхали, хапали, давали ляпасів чи кидали в неї щось? **або**
іноді, часто чи дуже часто били кулаками, ногами або важкими предметами? **або**
хоча б раз били упродовж декількох хвилин чи погрожували зброєю або ножом?

8. Чи жили Ви з особою, яка мала проблеми з алкоголем або вживала вуличні
наркотики?

9. Чи хтось із тих, із ким Ви жили, мали депресію, психічний розлад або намагалися
покінчити життя самогубством?

10. Чи ув'язнювали когось із тих, з ким Ви жили?

Підрахуйте кількість своїх ствердних відповідей: _____

Це ваш показник негативного дитячого досвіду (НДД).

ПРО ОПИТНИК НДД

Цей опитник розробили Вінсент Фелітті, професор медицини клініки «Кайзер Перманенте» у Каліфорнії, та Роберт Анда, фахівець Центру контролю та запобігання хворобам, США, у 1997 році. Його використовували в першому масштабному дослідженні негативних дитячих досвідів, у якому взяли участь 17,5 тис. людей.

Розробники опитника оцінили його як інструмент швидкого виявлення людей з негативним дитячим досвідом. Водночас він не є діагностичним інструментом, а радше підготовкою до подальшої роботи з медичними фахівцями та фахівчинями.

Сучасні психологи та психологині також радять не вважати цей опитник діагностичним засобом і не впадати у відчай, якщо Ви отримуєте високий показник НДД. Зокрема, тому, що вплив цього досвіду є індивідуальним – до прикладу, людина з показником НДД 3 може почуватися набагато гірше, ніж людина з показником 6.

Джерело: <https://www.ncjfcj.org/wp-content/uploads/2006/10/Finding-Your-Ace-Score.pdf>



ОПИТНИК СТИЙКОСТІ

Будь ласка, поставте позначку у клітинці з найточнішою для Вас відповіддю біля кожного твердження.

	Одно- значно, так	Радше, так	Складно сказати	Радше, ні	Одно- значно, ні
1. Я вірю, що мама любила мене, коли я була маленькою / був маленьким.					
2. Я вірю, що тато любив мене, коли я була маленькою / був маленьким.					
3. Коли я була маленькою / був маленьким, інші люди допомагали моїм мамі і татові піклуватися про мене і, схоже, любили мене.					
4. Я чула / чув, що коли я була/-в немовлям, комусь із родини подобалося бавитися зі мною, і мені це також подобалося.					
5. Коли я була / був дитиною, у моїй родині були люди, які втішали мене, коли мені було сумно або тривожно.					
6. Коли я була / був дитиною, батьки моїх друзів і подруг та сусіди, схоже, любили мене.					
7. Коли я була / був дитиною, мене підтримували вчительки та вчителі, наставниці та наставники, молодіжні лідери й лідерки, духовні особи.					
8. У моїй сім'ї були люди, які цікавилися, як у мене справи в школі.					
9. Моя родина, сусіди та друзі / подруги часто говорили про те, як покращити наше життя.					
10. У нашому домі були правила, яких ми мали дотримуватися.					
11. Коли мені було дуже погано, я майже завжди мав / мала людину, якій могла / міг довіритися.					
12. У моєму юному віці люди зауважували, що я тямуща/-ий і здатна / здатний доводити справи до кінця.					
13. Мені були притаманні незалежність та цілеспрямованість.					
14. Я вважала / вважав, що людина сама творить своє життя.					

Підрахуйте кількість своїх відповідей «Однозначно, так» і «Радше, так» і впишіть: _____.

Саме стільки чинників стійкості (з 14) Ви мали в дитячому та юнацькому віці.

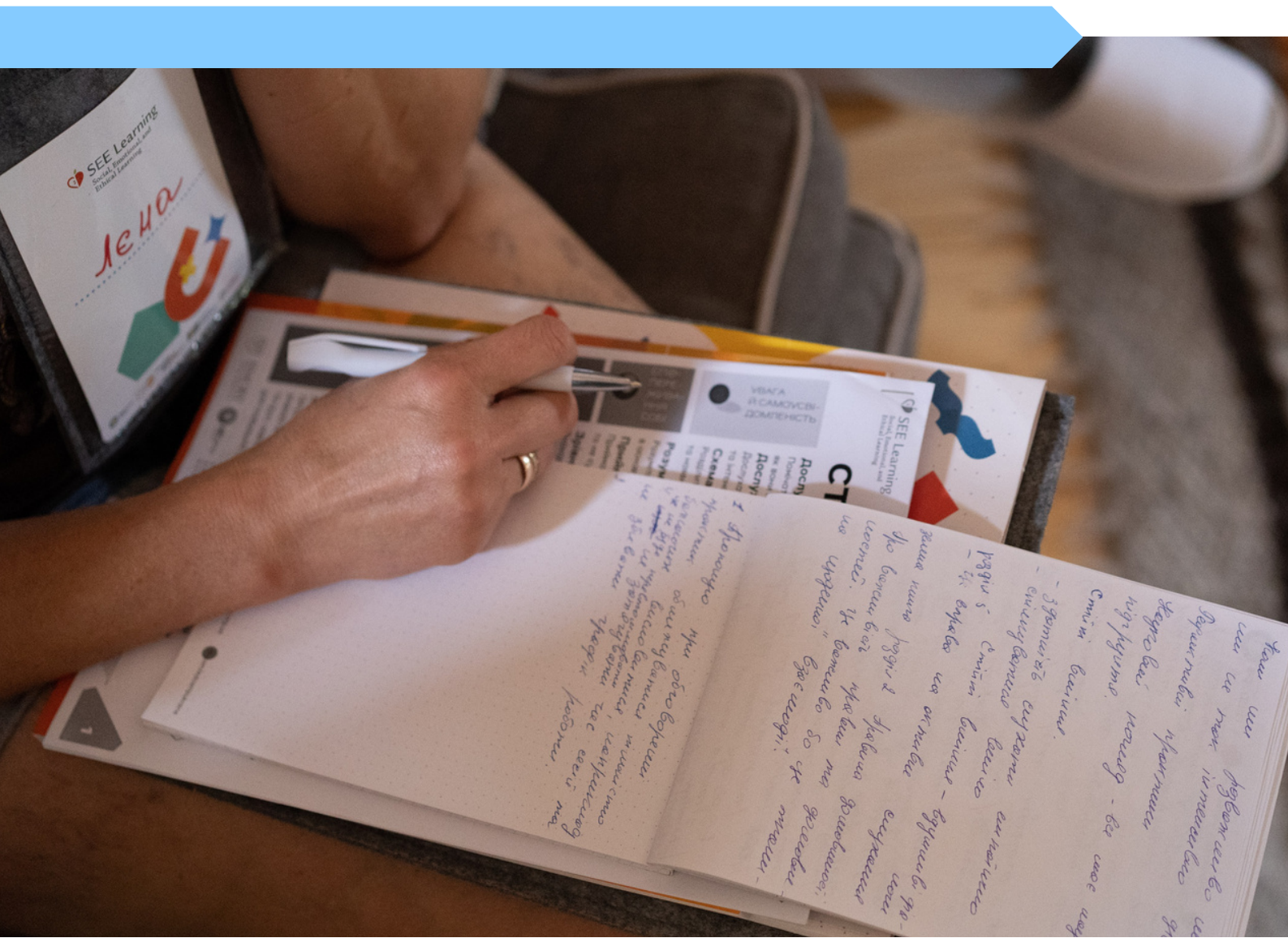
Скільки з Ваших відповідей досі залишаються актуальними для Вас? _____.

ПРО ОПИТНИК СТІЙКОСТІ

Цей опитник розробили педіатри й педіатрині, психологи й психологині та інші спеціалісти й спеціалістки зі здорового способу життя з організації Southern Kennebec Healthy Start (Мен, США) у 2006 році (оновлено 2013 року). Психолог Марк Рейнс і психологиня Кейт Макклінн склали 14 тверджень, а решта групи внесли свої зауваги. Методологія підрахунку балів запозичена з опитника про негативні дитячі досвіди (НДД). Зміст запитань засновано на дослідженнях, описаних за останні 40 років.

Як зазначають розробники й розробниці, опитник стійкості не є діагностичним чи дослідницьким інструментом. Він призначений для батьківства – ознайомлення з чинниками стійкості, їхнім осмисленням та обговоренням як досвіду, що може захистити дітей і дати їм позитивні спогади про дитинство.

Джерело: http://www.traumainformedcareproject.org/resources/resilience_questionnaire.pdf



ТОЛОКА СТІЙКОСТІ

Сьогодні ми маємо розвивати й розвиватися, пізнавати нове і ділитися знаннями, навчати і навчатися, бути міцними й зміцнювати спільноту для того, щоб будувати вільне та незалежне майбутнє нашої держави. Зміцнити власну стійкість, щоб мати змогу реагувати на події зі співпереживанням до себе, до людей навколо, до країни – завдання № 1 на шляху відновлення України й зцілення суспільства. Ми пропонуємо піти разом із нами шляхом формування стійкості і запрошуємо Вас на онлайн-формат подій зі стійкості, порозуміння, співпереживання – Толока Стійкості.

Толока Стійкості – це:

- онлайн-зустрічі із відомими експертками й експертами;
- практики для формування навичок стійкості та розширення власної зони «все гаразд»;
- буклет з 5 спікерськими ідеями, які можна використати вже зараз з акцентом на відновленні України від наслідків війни;
- аудіоподкаст зустрічі для прослуховування найголовнішого;
- відеонотатник найбільш знакових ідей зустрічі;
- можливість поставити свої запитання у прямому етері;
- сертифікат (якщо Ви підтвердите, що підвищили власну кваліфікацію).

Як пройшла Толока стійкості # 1/2023 із Тоні Неміа дивіться у записі на ютуб-каналі EdCamp Ukraine



youtu.be/OrALyZX8XuY

Читайте нову статтю на порталі НУШ про шкільний досвід Ізраїлю за результатами Толоки стійкості # 5



bit.ly/42P2bKu

Реєструйтеся на Толоку стійкості # 2/2023 з Біллом Ніколлом, присвячену мові стійкості



bit.ly/applyresiliencetoloka7

Ініціатива здійснюється за підтримки федерального уряду Німеччини у межах програми «Громадянська служба миру» [Civil Peace Service Ukraine – GIZ ZFD](#).

© Усі права захищені. Усі тексти, зображення, графіка, анімація, відео, звуки та інші матеріали захищені авторським правом та іншими законами про захист даних.

Забороняється копіювати, поширювати, змінювати або передавати третім особам вміст буклету без попереднього письмового дозволу ГО «ЕдКемп Україна».