

5 ЛАЙФГАКІВ ДЛЯ ПІДТРИМКИ СТІЙКОСТІ В ДІТЕЙ

від Білла Ніколла
за матеріалами Онлайн-толоки
стійкості # 2/2023



ЗМІСТ

- 4** Про автора
- 5** Лайфгак # 1. Цінують тих, хто «складають Ваш парашут»
- 8** Лайфгак # 2. Створюйте соціальну екосистему
- 10** Лайфгак # 3. Розвивайте важливі соціально-емоційні компетентності
- 12** Лайфгак # 4. Формуйте мислення зростання і позитивну самоідентифікацію
- 14** Лайфгак # 5. Говоріть з дітьми так, щоб плекати їхнє зростання
- 16** Практичний подарунок від спікера

ВСТУПНЕ СЛОВО



Я давно користуюся запитанням «Що ще є правдою?». У ньому зашифровані дуже важливі речі, бо запитують про те, хто й що нам допомагає пройти важкі випробування. Важливість цього запитання ще й у тому, що воно ословлює наші почуття. Адже травма відбирає мову, і, буває, ми не маємо слів, щоб висловити свій стан і відчуття. Наше завдання – повернути собі мову і зробити її стійкісною. Ми можемо це робити й за допомогою мови запрошення, яку практикують у Моделі стійких спільнот. Це мова без осуду і тлумачень, уповільнений діалог, щоб людина змогла усвідомити свій стан.

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



Ставлячи розгорнуті запитання дітям, Ви стимулюєте їх до критичного мислення. Ви можете запитати: «Що Ви відчували, коли робили цю вправу? Як Вам це було?» Так само Ви можете спілкуватися з колегами й підтримувати одні одних. Для мене вже сакральним стало запитання «Як ти?» Воно підсилює нас і підтримує. Також мені дуже важливо, коли людина питає, чим вона може допомогти. Це мене висмикує зі стану обурення чи тривожності й допомагає, навіть коли мені не потрібна допомога. Тоді я розумію, що не сама, що поруч є люди, яким я небайдужа.

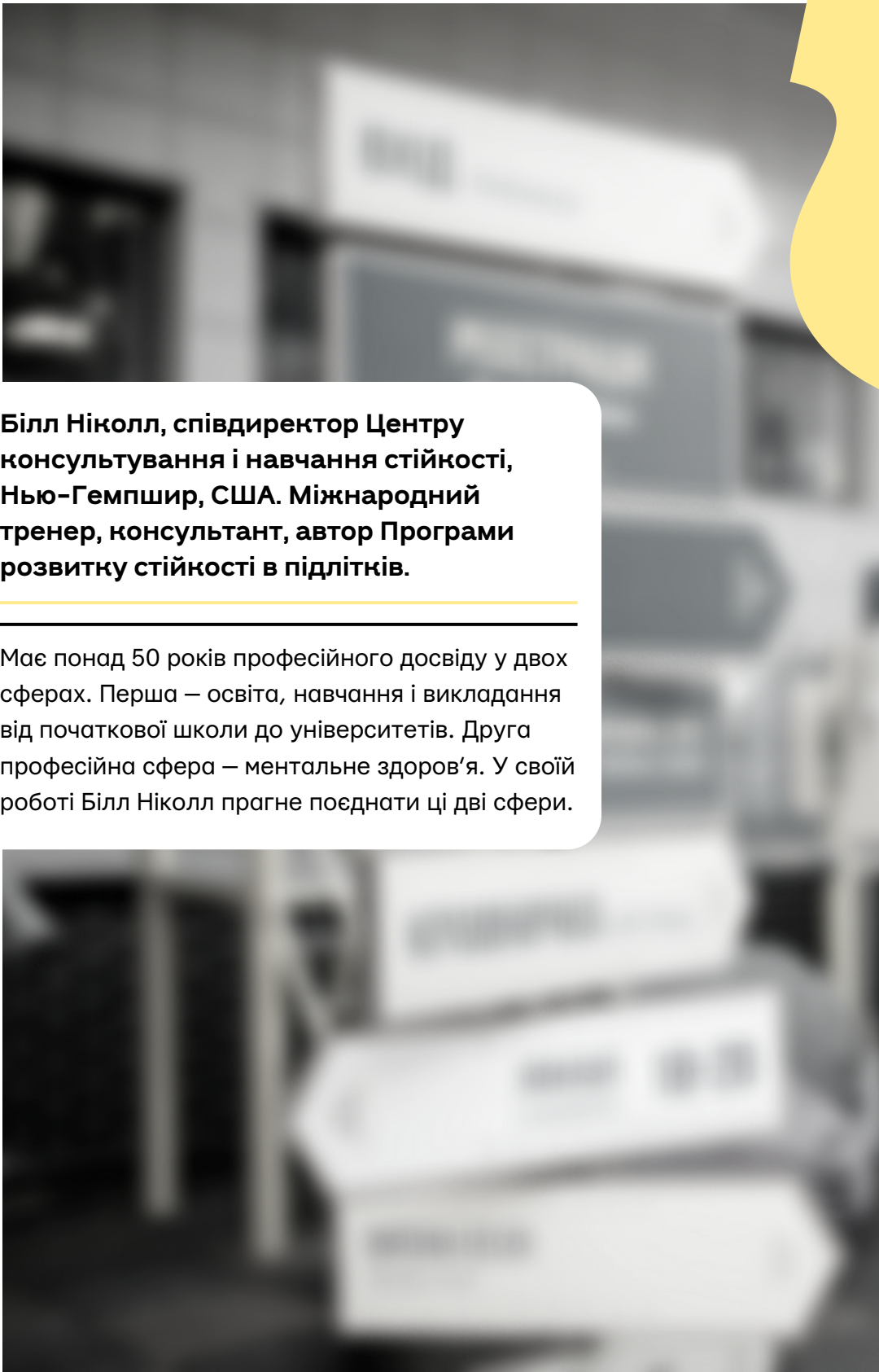
Слава ФРОЛОВА,
телеведуча, засновниця фонду підтримки і розвитку молодого мистецтва України, зіркова співведуча Толок Стійкості



Часто люди, які мають складні життєві обставини, набувають мислення жертви, але попри все варто зосереджуватися на підтримці й тому, що Ви зробили для когось, і навпаки. Звучить дивно, але варто знаходити час і сили на те, щоб погратися чи посміятися, повеселитися. Бо організму потрібен перепочинок від постійного стресу.

Білл НІКОЛЛ,
співдиректор Центру консультування і навчання стійкості (Нью-Гемпшир, США), спікер Толоки Стійкості # 3/2023

ПРО АВТОРА



Білл Ніколл, співдиректор Центру консультування і навчання стійкості, Нью-Гемпшир, США. Міжнародний тренер, консультант, автор Програми розвитку стійкості в підлітків.

Має понад 50 років професійного досвіду у двох сферах. Перша – освіта, навчання і викладання від початкової школи до університетів. Друга професійна сфера – ментальне здоров'я. У своїй роботі Білл Ніколл прагне поєднати ці дві сфери.





ЦІНУЙТЕ ТИХ, ХТО «СКЛАДАЮТЬ ВАШ ПАРАШУТ»



Лайфгак # 1



Ми не завжди
можемо вберегти
дітей від усіх
негараздів,
але можемо
допомогти
їм «скласти парашут»
і мати його
як допомогу
у важкі моменти



Багато людей трактують стійкість як здатність повертатися до врівноваженого стану, звідки людину виносить унаслідок різноманітних негараздів. Але у своїй роботі Білл зіткнувся з тим, що багатьом людям немає куди повертатися із такого негативного стану. Саме тому стійкість можна визначити як здатність скеровувати життя в напрямку позитиву, продуктивності, наповненості та досягнення цілей і водночас мати інструменти для подолання неминучих життєвих труднощів, стресу, невдач і перешкод. Також стійкість – це здатність підводитися й рухатися в позитивному, суспільно-корисному і продуктивному напрямку, який ми собі визначили.



Дослідження доводять, що від RQ (Resiliency Quotient), або стійкісного інтелекту значно більше залежить, чи досягає людина успіху в житті, ніж від показника інтелекту (IQ) чи від показника емоційної грамотності (EQ).

Усі ми маємо вроджену стійкість, але цю навичку можна розвивати, так само, як ми навчаємося читати й писати.

Стійкість має дві функції. Перша – її роль як соціальної вакцини від несприятливих наслідків травми, стресу, негативних життєвих досвідів. Друга роль – антидот, який протидіє і зцілює від негативних наслідків стресу і травми і водночас вчить людину продуктивно їм протистояти. Це не нова ідея. Доктор Джонас Солк, винахідник вакцини від поліомієліту у 1950-х рр., допоміг мільйонам дітей, які врятувалися від наслідків цієї хвороби, як-от каліцтво і смерть. Коли в 35-ту річницю винаходу вакцини доктора Солка запитали, що б він досліджував, якби зараз був молодим науковцем, він відповів: «Я б однаково займався дослідженням вакцинування, але радше психологічного, а не біологічного».



Моя найулюбленіша історія — про капітана Пламма та його парашут. Читайте її далі.

Отже, історія про капітана Пламма. Він був пілотом винищувача під час війни США у В'єтнамі у 1960–1970-х рр. Тоді він здійснив 74 успішні вильоти, але на 75-му його літак збила ракета, він був змушений катапультиватися. На землі його взяли в полон. Після війни й шести років у таборі військовополонених він був звільнений і повернувся додому, до життя з дружиною і дітьми.

Багато років потому вони з дружиною були в ресторані, і капітан помітив, що в нього вдивляється незнайома йому людина. Той чоловік таки підійшов до капітана Пламма і спитав: «Ви капітан Пламм, пілот винищувача, який воював у В'єтнамі?» Капітан був дуже здивований, бо він не пам'ятав того чоловіка. І тоді незнайомець сказав: «Я – та людина, яка пакувала Ваш парашут». Капітан зрозумів, що ця людина – звичайний рядовий, який займався тим, що складав парашути на випадок, якщо вони знадобляться. Той чоловік усміхнувся, і сказав, що мабуть його робота була вдалою. Капітан Пламм відповів: «Якби Ви його склали не так, то мене тут сьогодні не було б».

Того вечора капітан Пламм не міг заснути, він думав про цю зустріч і те, що йому було потрібно багато парашутів, щоб пережити життєві негаразди. Це були як фізичні парашути, пошиті й складені, так він потребував і духовних, емоційних, психологічних парашутів. Йому, як і нам, ці парашути пакують рідні, школа. Коли ми говоримо про стійкість, закликаю Вас думати про себе не лише як про батьків, вчителів чи вчительок, а як про людей, які пакують для когось парашути. Ми не завжди можемо вберегти дітей від усіх негараздів, стресу, але можемо допомогти їм скласти парашут і мати його як допомогу у важкі моменти. Задумайтеся, хто складав парашути Вам? І кому Ви складаєте їх?



Метафора про складання парашута стала для мене одкровенням, я забираю її із собою. Я думала про вдячність батькам, але водночас і про декількох учительок, які в школі та в університеті склали для мене парашути, завдяки яким я і досі рухаюся як професіоналка. Це були люди, яких я недолюблювала, бо вони завжди чогось від мене хотіли й вимагали. Але зараз я їм вдячна за це.

Наталя ВАЛЕВСЬКА,

перекладачка ГО «ЕдКемп Україна», співведуча Толок Стійкості



Мій новий парашут — це гітара. Я розпочав абсолютно нову для мене й неочікувану подорож, бо не мав музичної освіти. Але зараз я відкриваю для себе світ музики завдяки неймовірному вчителю, який використовує мову запрошення і демонструє віру в те, що я зможу впоратися.

Олександр ЕЛЬКІН,

голова Ради ГО «ЕдКемп Україна», співведучий Толок Стійкості



З усіх людей, хто в мене на думці, я згадую бабусю. Вона залишалася з нами, коли батьки були зайняті, розповідала нам історії про своє життя, про те, як вона емігрувала із Шотландії в США, коли їй було 15 років. А ще в неї було неймовірне почуття гумору. До прикладу, вона не розумілася на спорті, але бейсбольні матчі коментувала дуже смішно. І це допомагало проживати непрості періоди в моєму житті.

Білл НІКОЛЛ,

співдиректор Центру консультування і навчання стійкості, Нью-Гемпшир, США



СТВОРЮЙТЕ СОЦІАЛЬНУ ЕКОСИСТЕМУ



Лайфгак # 2



Вона дає підтримку
й підживлює
СТІЙКІСТЬ



Усі живі істоти для свого розвитку і процвітання потребують таких екосистем. Коли ми бачимо рибу, яка пливе в річці черевом догори, ми не питаємо рибу, що з нею не так, ми запитуємо, що сталося із водою, можливо, там є певні токсини? Коли рослина не росте, ми запитуємо, що не гаразд з екосистемою – може, рослині бракує сонця, води чи поживних речовин у ґрунті? І те саме з тваринами – ми задумуємося, чого не вистачає тварині в екосистемі, де вона перебуває, якщо вона почувається недобре.

Але в ментальному здоров'ї, вихованні дітей ми зазвичай не питаємо, що не так, що є токсичним у системі, де росте ця дитина. Зазвичай ми питаємо, що з дитиною не так. В останні декілька століть у питаннях ментального здоров'я домінувала модель, яка стверджувала, що в людини є розлад, хвороба. Але у 1970-х – на початку 1980-х науковці почали досліджувати, як середовище впливає на розвиток стійкості. Одне з найпотужніших досліджень негативних дитячих досвідів також присвячене тому, як середовище – сім'я, школа, суспільство загалом – формує людину й допомагає або не допомагає розвинути стійкість.





РОЗВИВАЙТЕ ВАЖЛИВІ СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ



Лайфгак # 3



Вони також
мають здатність
підтримувати
внутрішню стійкість
людини



Дослідження доводять, що соціально-емоційні навички, які дають як навчальний матеріал або показують на прикладах, мають здатність підтримувати внутрішню стійкість людини. В усіх дослідженнях так чи інакше виринають 5 складників цієї компетентності.

5 складників соціально-емоційні компетентності

Соціальний інтелект

Іншими словами, співпереживання до інших. Емпатію вже зараз вважають метасоціальною навичкою, бо вона стосується багатьох сфер людської діяльності й має на них вплив.

Відповідальний внесок

Коли людина відповідально ставиться до того, що треба зробити і для свого, і для спільного блага.

Емоційний інтелект

Розуміння себе й повага до себе.

Співпраця

Уміння налагоджувати комунікацію і роботу з іншими, необхідне на всіх етапах життя людини.

Позитивна комунікація

Сюди входить як експресивна комунікація (висловлення своїх думок і почуттів), так і рецептивна (здатність слухати й чути інших). Вона може бути не лише словесною, до 85 % комунікацій є невербальними – це інтонації, жести, міміка тощо. Австрійський психолог Альфред Адлер казав не слухати те, що говорять люди, бо їхні губи обманюють, а краще стежити за їхніми кулаками й ногами. Про це відомо ще з давніх часів, адже в Біблії зазначається, що за діями будемо судити їх, а не за словами. І діти це добре знають, можливо, навіть краще за дорослих.



ФОРМУЙТЕ МИСЛЕННЯ ЗРОСТАННЯ І ПОЗИТИВНУ САМОІДЕНТИФІКАЦІЮ



Лайфгак # 4



Те, що потрібно усім
людям на світі
для комфортного
життя у сучасному
світі



Мислення зростання

Про розвиток цього мислення і його важливість для стійкості говорила науковиця Керол Двек, професорка психології Стенфордського університету, та багато інших науковців. Загалом розрізняють два типи мислення – фіксоване мислення і мислення зростання. Люди, які погано дають собі раду в стресі, мають фіксоване мислення. Воно виходить з уявлення про визначені здібності й інтелект, не здатні змінюватися. Фіксоване мислення розвивається в дитини, коли їй постійно говорять про якусь характеристику, хорошу чи погану – наприклад, ти лінива чи нерозумна, чи розумна, чи красива. Якщо дитині весь час це повторювати, то в неї може скластися враження, що цю характеристику неможливо змінити. Мислення зростання складається в дитини тоді, коли вона має уявлення про те, що їй треба старатися, змінюватися, вкладати більше зусиль – і вона досягне успіху. Вінстон Черчилль, колишній прем'єр-міністр Великої Британії, казав: «Успіх – це здатність рухатися від однієї невдачі до іншої, не втрачаючи ентузіазму». Томас Едісон, американський винахідник, також зауважував, що жоден з його експериментів не провалився, просто він знайшов тисячі способів, як щось не працює.

Позитивна самоідентифікація

Вона полягає в тому, щоб людина мала соціальні зв'язки, здобувала визнання, відчувала особисту автономію і повагу від інших, відчувала себе рівною в суспільстві, мала можливості значимо залучатися в життя громади і відчувала, що може розвивати в собі нові компетентності й доводити їх до рівня майстерності.

Новий виклик нашого часу – дати молоді ці можливості розвивати їхню позитивну самоідентифікацію. У минулому діти були потрібні, щоб допомагати на фермі, у господарстві, але зараз цю функцію забирають на себе технології. Хтось казав, що нині діти мають таку роль у сім'ї, яку раніше виконували домашні улюбленці. Ця роль полягає в тому, щоб не пісяти на килим, виконувати декілька трюків для розваги й давати спокій, коли дорослим треба робити щось інше. У спілкуванні з людьми із сільських спільнот дорослих часто запитують про їхні ролі в дитинстві. Багато людей у дев'ять чи десять років уже водили трактор, орали поле, розпалювали вогонь для готування їжі. Навряд чи багато дітей нині дістають такі завдання в цьому віці. Тому дуже важливе завдання – створити для дітей можливості, щоб вони мали ціль, відчували, що роблять щось значуще.



ГОВОРІТЬ З ДІТЬМИ ТАК, ЩОБ ПЛЕКАТИ ЇХНЄ ЗРОСТАННЯ



Лайфгак # 5



Важливо пам'ятати
про те, що,
як до дитини
говорять дорослі
вдома і в школі,
так вона починає
говорити сама
із собою, це стає
її внутрішнім
голосом



Три ключові групи повідомлень, щоб виховувати в дітях мислення зростання:

Висловлення впевненості в тому, що дитина впорається, знайде рішення, що їй усе вдасться:

Наголос на сильних сторонах, досягненнях і залученості – підказування, що вона зробила добре, підсвічування того, що в ній уже є. Такі повідомлення зосереджуються на тому, що дитина робить, а не на тому, якою вона є.

Визнання старань і поліпшень – підкреслення вкладених зусиль, поступу, який вдається дитині, замість того, щоб сказати, що все добре чи все погано.

- «Ти впораєшся!»
- «Це непросте завдання, але я не сумніваюся, що ти знайдеш рішення»
- «Тримайся, у тебе все вдасться»
- «Дякую, мені / нам це дуже допомогло!»
- «Було дуже мудро з твого боку...»
- «Мені би знадобилася твоя допомога з...»
- «Мені дуже подобається, як ти робиш...»
- «Мені дуже подобається / я дуже поважаю твоє...(щось конкретне: почуття гумору, вміння співати, малювати, наполегливість тощо)
- «Схоже, ти доклав / доклала до цього неабияких зусиль»
- «Схоже, ти добре все обдумала / обдумав»
- «Я бачу, ти робиш поступ»
- «Глянь, скільки ти вже досягнула / досягнув» (щось конкретне, від учора до сьогодні)



Я часто розповідаю ще одну історію про містера Семюелса, учителя з однієї європейської країни, де я мав виступ. Я тоді розповідав, як учительству розвивати таку мову, щоб виховувати в учнівства мислення зростання.

Містер Семюелс розповів, що він працює вже 29 років, очолює фізичну катедру в старшій школі. 9 років тому в одному з класів була дівчинка Моніка, яка зростала в бідній неосвіченій родині й сама сумнівалася у власній спроможності чогось навчитися. Вона постійно казала в класі, що не розбирається, їй ніколи не вдасться добре вивчити предмет і отримати високу оцінку. А ще вона часто казала, що їй взагалі нічого не вдається, і немає сенсу навіть пробувати. Але вчитель повторював, щоб вона зібралася із силами, спробувала, і їй вдасться завершити той курс. У результаті Моніка випустилася і стала першою у своїй родині, хто повністю закінчив школу. На випускному Моніка попросила цього вчителя написати щось у альбомі, і він написав: «Моніко, якщо ти хочеш щось робити, то просто почни це, а потім будеш думати, як тобі все вдалося».

Через вісім років містер Семюелс якось був удома в неділю, раптом хтось постукав у двері. Він відчинив, а там стояла Моніка, а за нею – її мама, яка широко й гордо усміхалася. Моніка розповіла, що вступила до університету після школи, й от щойно отримала червоний диплом і ступінь з педагогіки в освіті. Вона привезла вчителю примірник своєї дипломної роботи, яка була присвячена темі виховання дітей із малозабезпечених родин.

Коли він розгорнув на першій сторінці, то побачив присвяту собі – Моніка написала, що присвячує цю роботу своєму вчителю фізики, який першим повірив у неї і надихнув на навчання і роботу. Саме так і виховується в інших мислення зростання. Розповідаючи цю історію, містер Семюелс зауважив, що завжди вимірював успішність своєї роботи тим, як його учні й учениці складають іспити, а тепер він зрозумів, що саме такі історії, як про Моніку, є справжнім мірилом його роботи.



Коли я виступаю в різних країнах, часто питаю в учасниць і учасників, які вчительки і вчителі були їхніми улюбленими в дитинстві. Прошу їх уявити цього вчителя / вчительку і згадати, як вони пакували цей парашут.

У сотнях країн на всіх п'яти континентах мені відповідають однаково – що цей учитель / учителька були ентузіастами/-ками й дуже захоплено викладали свій предмет, змогли передати свій інтерес дітям. Вони вірили в дітей навіть тоді, коли діти самі в себе не вірили, а також вкладали свій час, щоб познайомитися з дітьми як із людьми, а не просто як з учнівством. І, нарешті, вони мали почуття гумору, на їхніх уроках часто сміялися.

Уже науково визнано, що гумор сприяє вихованню стійкості в людині, коли вона сміється, це дає тілу потрібний перепочинок і перезавантаження. Одна з книжок, де про це можна почитати, називається «Чому зебри не страждають на виразку». Попри гумористичну назву цю книгу написав нейробіолог Роберт Сапольські, який вивчав наслідки стресу для людського тіла. Він писав про те, що стрес може спричинити в людському організмі розлад гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової системи зі стрибками рівня кортизолу. Тварини активують цю систему в моменти гострого стресу – зебри, наприклад, коли почують запах лева, щоб від нього втекти. Система активована й уся енергія йде з голови в ноги – зебра може бігти сотні кілометрів, а потім розслабитися і відпочити. Так само з комп'ютерами – коли вони довго працюють, то можуть зависати, і їм треба дати час, щоб перезавантажитися.

Так і люди – нам треба перезавантажуватися, чи відпочивати, щоб рухатися далі. Цікаво, що люди – чи не єдиний біологічний вид, у якого ця реакція може відбуватися просто від самої думки про стресову ситуацію. Тож якщо 4 елементи стійкості наявні в нашому житті, і ми вибудовуємо з їхньою допомогою стійкість, то даємо шанс нашому тілу видихнути, відпочити й перезавантажитися. Інакше тривалий стрес має наслідки для фізичного й ментального здоров'я людини.

ПРАКТИЧНИЙ ПОДАРУНОК ВІД СПІКЕРА

Гра «Пишемо слова вдячності»

Як це працює?

Подумайте над тим, як Ви складаєте парашути для дітей, бо в них буде багато життєвих подій, у переживанні яких вони потребують нашої підтримки. Для початку подумайте про те, хто пакував/-ла нам ці парашути. Тож напишіть листа вдячності одному чи одній людині, яка дала Вам дуже велику підтримку і вплинула на Вас, а Ви її ніколи за це не дякували. Що б Ви написали цій людині?



Я люблю практику вдячності, а зараз я пригадую людину, якій я не так часто дякувала раніше. Але ця людина складала мені парашут навіть своїм лише існуванням — це була наша сусідка Олена, яка плела мені коси, вчила, годувала мене, коли мама була на роботі. У неї було дуже важке життя, але вона змогла відновитися і налаштуватися так, щоб налагодити стосунки з рідними. Вона змогла стати активною, дуже потрібною людиною. Я хочу подякувати цій людині за те, що вона була поруч, підтримувала мене, коли я була маленькою і залишила мені дуже цікавий досвід.

Слава ФРОЛОВА,

телеведуча, засновниця фонду підтримки і розвитку молодого мистецтва України, зіркова співведуча Толок Стійкості



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 # 2/2023 із Біллом Ніколлом дивіться у записі на ютуб-каналі EdCamp Ukraine



youtu.be/7_4vOeyDWW0

Читайте нову статтю про піклування про себе та близьких під час війни за результатами Толоки стійкості # 1/2023



bit.ly/3qn7e7k

Реєструйтеся на Толоку стійкості # 3/2023 з Кетрін Кюстер, присвячену пошуку ресурсу до нового навчального року



bit.ly/applyresiliencetoloka8

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».