

5 ЛАЙФГАКІВ ДЛЯ ПЛЕКАННЯ СТІЙКОСТІ ПОКОЛІНЬ

від Карла Мірри

за матеріалами Онлайн-толоки стійкості # 4/2023



ВІСІМ

4 Про автора

5 Лайфгак # 1. Використовуйте ключові зони СЕЕН, щоб опанувати метод усних історій

7 Лайфгак # 2. Плекайте в учнівства емоційну грамотність і самоусвідомленість

9 Лайфгак # 3. Розвінчайте усталені міти за допомогою усних історій

11 Лайфгак # 4. Покажіть учнівству, що люди здатні на надзвичайні вчинки

13 Лайфгак # 5. Залучайте батьківство й громаду до шкільного життя

15 Практичний подарунок від спікера

ВСТУПНЕ СЛОВО



Вдумливість — важлива соціально-емоційна навичка для дітей і дорослих, яку необхідно відточувати. Нині є дуже багато речей навколо, які відволікають, тому навіть коротка практика вдумливості допоможе плекати стійкість. Вдумливість, напевне, вам знайома за англійським словом «mindfulness», а такі практики, як йога чи медитація, допомагають досягти стану буття «тут і зараз». Проте програма СЕЕН має дещо інше розуміння вдумливості. Відповідно до програми, вдумливість — здатність тримати щось у пам'яті, не відволікаючись. Власне тренування уваги допомагає відточувати вдумливість. Завдяки цьому у вас з'явиться простір між подією і вашою реакцією на неї.

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



Коли моя донька Серафима була маленькою, ми поїхали в поле помилуватися квітами, щоб вона — міська дитина — познайомилася з природою. Дуже важливим для мене став момент, коли я зробила віночок для Фіми з кульбабок, і вона побігла полем, а сонечко засяяло, і ці кульбаби засяяли, як німб. У цей момент я переповнилася любов'ю. Я вважаю, що українці загалом наповнені любов'ю, але не завжди ми можемо спіймати це відчуття. Тоді я відчула фізично любов до доньки, до світу, до сонця. Я раджу спостерігати ці важливі відчуття у простих побутових речах, щоб вони стали вашим місцем сили. Ці спогади підсилюють нас, ми можемо до них звертатися як до досвіду, а не як до ідеї. Слухайте, відкривайте серце, будьте креативними, щоб бачити й відчувати такі моменти любові.

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



Майбутнє української демократії великою мірою зараз залежить від молоді й учительства — наскільки їм вдасться виховувати світогляд демократії та гідності. А виховувати цей світогляд можна, серед іншого, за допомогою інструменту усних історій, бо він дає учнівству роль, дає їм можливість виконувати цю роль і частину роботи у створенні історії та творенні змін у житті.

Карл МІРРА,
професор, керівник ліберальних досліджень та соціальних наук,
спікер Толоки Стійкості # 4/2023

ПРО АВТОРА



**Карл МІРРА — професор, керівник
ліберальних досліджень та соціальних
наук**

Також пан Карл є головою відділу викладання, навчання та технологій педагогічного коледжу Рут С. Аммон Адельфійського університету, США.

Нині він вивчає усну історію — те, як люди пам'ятають і говорять про минуле. Зокрема, має спільний проект з українським освітянством й учнівством і нещодавно побував у нашій країні.





ВИКОРИСТОВУЙТЕ КЛЮЧОВІ ЗОНИ СЕЕН, ЩОБ ОПАНУВАТИ МЕТОД УСНИХ ІСТОРІЙ



Лайфгак # 1



Навіть якщо вам
хочеться вхопитися
за голову від того,
що вам розповідають,
потрібно слухати
відкрито й толерантно



Усна історія — це співпраця, яка потребує довіри, емпатії та спільного докладання зусиль. Це дуже перетинається з 5 ключовими зонами соціально-емоційного навчання.

Ключові зони соціально-емоційного навчання

Співпраця, яка однозначно потрібна для створення усної історії.

Залучення, для якого необхідна впевненість у собі, наполегливість. Якщо ми говоримо про учнівство, то вони мають складати, продумувати інтерв'ю з іншими людьми і мати навички проведення інтерв'ю.

Відкритий розум, тобто готовність почути те, що нам говорять. Тут ідеться про толерантне слухання.

Здатність виконувати завдання. На практиці ідеться про те, що учнівство має бути пунктуальними, знайти зручне і безпечне місце, де можна довести розмову до кінця.

Емоційна саморегуляція. Тут ідеться про безпеку, вміння давати раду емоціям, особливо коли йдеться про сенситивні історії, які можуть зачіпати.



В інструменті усної історії є емоційна складова, але завдяки спілкуванню з Олександром Елькіним, з «ЕдКемп Україна», з українками й українцями, я зрозумів, що усна історія — це і є соціально-емоційне навчання.



ПЛЕКАЙТЕ В УЧНІВСТВА ЕМОЦІЙНУ ГРАМОТНІСТЬ І САМОУСВІДОМЛЕНІСТЬ



Лайфгак # 2



Усні історії треба
використовувати разом
із травмоорієнтованими
практиками





Усна історія – це один із найефективніших інструментів для документування того, як війна й окупація вплинули на наші життя. І це треба використовувати разом із травмоорієнтованими практиками.

Вражає, як у багатьох випадках люди відкриваються, діляться. Іноді в цих розмовах дуже піднімається рівень емоційності.

Але навіть якщо не присвячувати такі проекти темам травматичних досвідів, то складання розповідей як інструмент дуже корисне для плетання емоційної грамотності й самоусвідомленості в учнівства. Це дає можливість навчитися спостерігати і відстежувати, з чого людина сміється, на що вона реагує гримасами і чому замовкає.

Це також підсилює в учнівства емоційну грамотність і вміння розрізняти емоції. Замість того, щоб самим включатися в ці емоції, учнівство може бачити, що за низкою емоцій теж стоїть певна історія та сюжет.

У практичному сенсі усна історія – це процес збору спогадів і усних свідчень про певні історичні події з використанням структурованих інтерв'ю, які записуються, розшифровуються, а потім опрацьовуються та архівуються.



Усна історія дає нам доступ не лише до власне історичних подій, але і до емоційного стану людей. Із цих історій можна довідатися, чого хотіли люди, про що вони мріяли.



РОЗВІНЧУЙТЕ УСТАЛЕНІ МІТИ ЗА ДОПОМОГОЮ УСНИХ ІСТОРІЙ



Лайфгак # 3



Усні історії можна
використовувати
в класі для вивчення
місцевої історії
та постатей





Усна історія як навчальний інструмент дає учнівству розуміння, що вони мають свою роль в історії, а також навчає бути істориками й історикинями свого контексту.

Усна історія дуже важлива для України –

люди розповідають про те, як їм жилося в срср, і ми можемо розвінчати усталені міти й наративи про життя в радянському союзі. Розповіді очевидців і очевидиць дуже сильно можуть суперечити офіційній ідеології, яка роками поширювалася в Україні.

Дуже важливим є застосування усної історії як інструменту пам'яті про Майдан. Про той період історії України зібрано дуже багато розповідей. Поточна війна вважається найбільш задокументованою, є дуже великий пласт спогадів і рефлексій про наш досвід.

Усні історії можна використовувати в класі для вивчення місцевої історії та постатей. На національному рівні можна говорити про життя в радянські часи, Чорнобиль, події після проголошення незалежності України, про Майдан і теперішню війну.

Існує **Українська асоціація усної історії**, яку очолює Гелінада Грінченко.

Один з їхніх проєктів називається «Про Харків і про себе: досвіди і долі великого міста в усних історіях його мешканців». У його межах збирали історії харків'ян і харків'янок про нацистську окупацію міста у 1941–1943 рр.

Це дуже потужний і зворушливий набір історій, з якого видно, яку велику силу має усна оповідь. Коли люди описують події, що відбувалися понад 80 років тому, то згадують про них з такою емоційністю, наче вони відбулися вчора.

Ці історії важливі ще й тому, що прокладають зв'язок із тим, що відбувається зараз в Україні. Відео з проєкту можна використовувати з учнівством старших класів. До створення проєкту були долучені студенти і студентки закладів вищої освіти, щоб він був цікавим і для учнівства.

Необов'язково досліджувати щось страшне, як-от нацистська окупація, проте ми бачимо, наскільки легко провести паралелі між нацистською окупацією і нинішньою російською.



Українська асоціація
усної історії

oralhistory.com.ua



Відео «Про Харків
і про себе»

bit.ly/40JP0Lb





ПОКАЖІТЬ УЧНІВСТВУ, ЩО ЛЮДИ ЗДАТНІ НА НАДЗВИЧАЙНІ ВЧИНКИ



Лайфгак # 4

Усні історії мають
здатність давати
сім'ям, дітям власну
роль у творенні історії



Працюючи з усними історіями, діти можуть зіткнутися з незвичними речами і будуть бачити, що звичайні люди здатні на надзвичайні вчинки. Карл багато подорожував Україною, і майже в кожній громаді є такі історії і свої приклади сміливості. Учні можуть відіграти свою роль у документуванні сучасної історії України.

Під час відтворення усних історій дуже важливо звертати увагу на те, що ми чуємо, з тим, що фіксує офіційна історія, з точки зору точності й критичного мислення. Також важливо зазначити, що усні історії мають здатність давати сім'ям, дітям власну роль у творенні історії. Бо часто у формуванні великої історії забувається, що ця роль була. А усна історія як метод допомагає нагадувати про цю роль. У компоненті соціального і громадського залучення усна історія дуже добре працює на виховання соціальної і громадянської компетентностей.

За допомогою усної історії можна вивчати різні теми.

Наприклад, у 1980-ті, під час арабо-ізраїльського конфлікту, мій колега поїхав до Лівану в табір сирійських біженців і біженців, щоб зібрати усні історії — про звірства ізраїльських військових.



Але коли він почав спілкуватися з біженцями, то вони не казали про насилля, а радше навпаки — розповідали, що солдати давали їм шоколад або стежили, щоб вони відправили листа, чи потурбувалися про їхню безпеку в інший спосіб. Вони дуже багато говорили про людський зв'язок з ізраїльськими солдатами.

Ідея тут у тому, що іноді через усні історії можуть виринати такі факти, яких ви не знайдете в офіційній історії.





ЗАЛУЧАЙТЕ БАТЬКІВСТВО Й ГРОМАДУ ДО ШКІЛЬНОГО ЖИТТЯ



Лайфгак # 5



Кожна людина має
право і можливість
на власну роль
в історії





Якщо ми зануримося в нашу біологію, то зможемо дізнатися, як використовувати її переваги і зосереджуватися на радості, благополуччі та інших позитивних речах.

На практичному рівні реформа «Нова українська школа» говорить про педагогіку партнерства між учнівством, учительством та батьківством. В американських школах досить часто обговорюється потреба в залученні батьківства до участі в житті класу, але реалізувати це складно – через бюрократію та інші перешкоди.

Усна історія як метод – це дуже органічний природний спосіб привнести педагогіку партнерства та залучати батьківство і загалом громаду до шкільного життя. Якщо учнівство буде робити проекти усної історії про 1990-ті, Майдан чи новіші події, то напевне знайдуться батьки, сусіди чи інші члени й членки громади, які більше про це знають. І це також гарний спосіб долучити родинні історії до вивчення історії в класі.

Якщо ми розглянемо 2013–2014 роки, коли в Україні формувалося громадянське суспільство, в той час відбувалися значні трансформації. Ще в 2011 році відомий український історик Ярослав Грицак і Несторівська група звернули увагу на Світове дослідження цінностей (World Values Survey), у якому бере участь і Україна. **Згідно з результатами** дослідження 2011 року, вже тоді молодь мала велику потребу у власній і громадянській волі, хотіла брати участь у суспільних процесах і впливати на політичні події. Драматичні події в історії України, які відбулися у січні–лютому 2014 року, здебільшого мали молодіжну компоненту. А реформа «Нова українська школа» – великою мірою результат того, що відбулося на Майдані через велику потребу в дотриманні гідності.

У НУШ знайшли своє вираження ці потреби в саморозвитку й самоактуалізації, як результат – реформа фокусується на учнівстві, на вихованні гідної особистості. Зокрема це виявляється в тому, що людина має право і можливість на власну роль в історії. До прикладу, за дослідженням Національного демократичного інституту в травні 2023 року, рекордна кількість осіб – **94 % опитаних усіх вікових груп – вважає критично важливим, щоб Україна стала повноцінною демократією.**



Національний демократичний інститут

bit.ly/40IDW0S



ПРАКТИЧНИЙ ПОДАРУНОК ВІД СПІКЕРА



Починати знайомство учнів і учениць з методом усної історії важливо у веселий і легкий спосіб. Для цього є інструмент, що називається карта ідентичності. Це власне мапа того, ким людина є, і тут можна запитувати її про найпростіші і водночас найцікавіші речі — про домашніх улюбленців, братів чи сестер, про те, що подобається, а що не подобається, про улюблені предмети в школі, чому саме такі тощо.

Гра «Пишемо історію разом»

Як це працює?

Один гравець чи гравчиня виконує роль ведучого/-ої. Він чи вона вигадує певну розповідь та складає її шаблон, в якому бракує декотрих слів. Далі він чи вона по черзі просить інших учасників і учасниць гри запропонувати певні слова, зазначаючи, яка це має бути частина мови (іменник, прикметник тощо). Гравці й гравчині повинні називати перше слово, яке спаде їм на думку. Ведучий/-а в процесі гри записує слова у відповідні місця розповіді і після завершення гри зачитує те, що вийшло.

Окрім того, що ця вправа весела, вона навчає учнівство двох речей — по-перше, того, як конструюються історії з окремих тез за допомогою повідомлень про певну структуру. По-друге, і це ще важливіше, що завжди потрібно точно передавати мову, якою діляться ті, з ким діти проводять інтерв'ю і збирають усні історії. Не можна перефразовувати чи змінювати слова, сказані людьми, навіть якщо вони здаються дивними чи недоречними. Розказана усна історія має бути зафіксована і транскрибована точно в такий спосіб, в який вона звучить з оригінального джерела. Бо якщо змінити якесь слово, то змінюється все, і логічна історія може перетворитися на абракадабру.



Гра з Толоки Стійкості # 4

bit.ly/40GK1uM



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 – Толоку Стійкості.

Толока Стійкості – це:

- 🟡 онлайн-зустрічі з відомими експертками й експертами;
- 🟡 практики для формування навичок стійкості та розширення власної зони «все гаразд»;
- 🟡 буклет із 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 # 4 із Карлом
Мірра дивіться
у записі на ютуб-каналі
EdCamp Ukraine



bit.ly/recresiliencytoloka9

Читайте нову статтю
на порталі НУШ
про ігровий метод для
стійкості за результатами
Толоки стійкості # 3



bit.ly/3QZiUYx

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».