

5 ЛАЙФГАКІВ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ ДІТЯМ БУТИ ЩАСЛИВИШИМИ

від Беатріс Кардозу
і Ніколь Паулет П'єдра
за матеріалами Онлайн-толоки
стійкості # 1/2025



ЗАДАЧА

4 Про авторок

5 Лайфгак # 1. Використовуйте картки для розвитку соціально-емоційних навичок у наймолодших дітей

8 Лайфгак # 2. Станьте важливою людиною в житті дитини

10 Лайфгак # 3. Підтримуйте дитячу допитливість

12 Лайфгак # 4. Підтримуйте дитину в грі

14 Лайфгак # 5. Зробіть математику частиною щоденного життя дитини

16 Практичний подарунок від тренерки СЕЕН

ВСТУПНЕ СЛОВО



За роки повномасштабного вторгнення у своїй роботі ми зрозуміли, що розвиток соціально-емоційних навичок, навичок для життя і щастя дуже допомагає налагоджувати емоційний добробут і давати собі раду в складні часи. Ми впевнені, що і родина, і заклад освіти – ці два інститути – мають співдіяти, щоб їхні зусилля давали вагомий результат.

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



Потрібно частіше нагадувати собі про важливих людей у моєму житті. Про людей, які допомогли мені щось відкрити, чогось навчитися, пізнавати життя. Я згадала таку людину: бабусю, яка не була мені ріднею, я навіть не пам'ятаю її імені, бо я її називала просто бабусею. Але ця людина навчила мене любити – з нею я вперше відчула чисту любов і коли згадувала це, то навіть плакала. Щоб бути сильними, ми навчилися приховувати наші відчуття, емоції, не даємо вилитися емоційним хвилям. Але я зрозуміла, що це важливо і підсилює мене.

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



Для лабораторії велика честь надавати підтримку українським освітянам у нинішній складній ситуації. Один зі способів цієї підтримки – це інструменти для сприяння навчанню дітей, які можна дати родинам, зокрема й у важкому воєнному контексті. Ми усвідомлюємо різницю культур, контекстів, географічну віддаленість Бразилії й України одна від одної, до того ж Україна вже четвертий рік перебуває у війні. Втім, наше спільне підґрунтя у тому, що всі ми піклуємося про дітей, яким потрібна увага турботливих і люблячих дорослих, надання дітям можливості ставити запитання, виражати свої думки й емоції, просто мати підтримку.

Беатріс КАРДОЗУ,
співзасновниця й директорка громадської організації «Освітня лабораторія», спікерка Толоки стійкості # 1/2025

ПРО АВТОРОК



Беатріс Кардозу — кандидатка освітніх наук, співзасновниця й директорка громадської організації «Освітня лабораторія», стипендіатка й резидентка Ініціативи з розвитку лідерства (ALI) Гарвардського університету, членка дослідницької групи «Мова для освіти» Гарвардського факультету освіти, радниця Муніципальної ради з питань освіти міста Сан-Паулу.

Ніколь Паулет П'єдра — випускниця Гарвардського університету і директорка контентного, або змістового напрямку «Освітньої лабораторії». Пані Ніколь керує розробкою та реалізацією важливих ініціатив лабораторії, наприклад, проєкту під назвою «Всі діти можуть навчатися» з підтримки якісної освіти для дітей із малозабезпечених родин.

Освітня лабораторія — це бразильська неурядова організація, що вірить у трансформаційну силу державної освіти і відстоює рівні освітні можливості для всіх дітей від народження до 10 років, щоб вони могли реалізувати свій навчальний потенціал. Для цього лабораторія надає дорослим відповідний інструментарій.





ВИКОРИСТОВУЙТЕ КАРТКИ ДЛЯ РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙ- НИХ НАВИЧОК У НАЙМОЛОДШИХ ДІТЕЙ



Лайфгак # 1



Навіть у звичайних
повсякденних
справах і контекстах
є нагоди,
щоб заохочувати
дітей навчатися



Співпраця ОГС «Освітня лабораторія» й EdCamp Ukraine почалася два роки тому: ми переклали й адаптували набір карток, розроблених «Освітньою лабораторією».

Ці картки мають мету — показати дорослим, що у звичайних повсякденних справах і контекстах є нагоди, щоб заохочувати дітей навчатися. У наших картках ми також залучили чоловічі фігури і робимо наголос на тому, що це не лише роль мами чи бабусі, а й батьки чи дідусі теж можуть відігравати значну роль у навчанні дітей. У наборі 49 інтерактивних карток, а також додатково підказки, активності, щоб допомагати родинам використовувати щоденні ситуації як навчальний досвід для їхніх дітей. У цих матеріалах є прості й практичні способи залучати дітей до навчання через розмови, дослідження і гру. У такий спосіб картки структурують наш повсякденний досвід і сфокусовують увагу.

Ідея карток — запросити батьківство, родини й опікунське коло бачити і використовувати природні моменти для навчання без необхідності створювати особливий навчальний простір чи додаткові навчальні інструменти.

Кожна картка містить QR-код, який веде до відповідного завдання чи активності. Це більше, ніж активності — вони допомагають нам налаштувати свою увагу і спостерігати за дитиною, яка перед нами.

Діти зростають — і одну й ту саму картку можна використовувати багаторазово. І коли ви використаєте картку через певний проміжок часу, то відповіді дитини на ті самі запитання можуть бути різними. Навчання відбувається постійно, навіть якщо в родині це не завжди помічають. Картки допомагають побачити повсякденні нагоди для навчання і підсвітити навчальний процес у взаємодії з дитиною. Ми вчимося помічати, як дитина мислить, бавиться, взаємодіє зі світом, як вона розвивається.



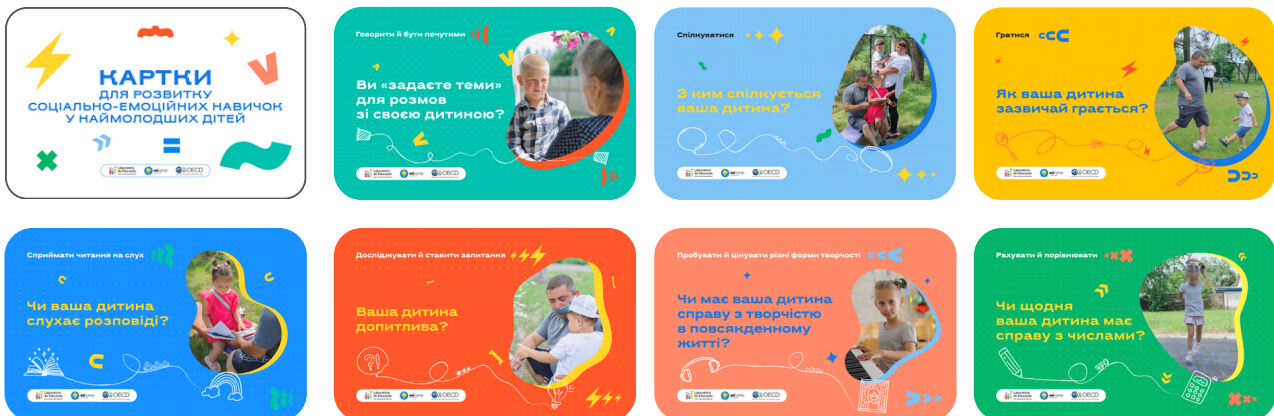
«Освітня лабораторія» й EdCamp Ukraine пропонують картки, згруповані за 7 фундаментальними досвідами, які проживає дитина. До них належать:

1. Говорити і бути почутими
2. Гратися
3. Спілкуватися
4. Рахувати й порівнювати
5. Сприймати читання на слух
6. Досліджувати й ставити запитання
7. Пробувати й цінувати різні форми творчості

У кожній із категорій є 7 карток, які описують ці досвіди. Зміст карток націлений на те, щоб допомагати дитині розвиватися й формуватися як здоровий, креативний, емпатійний особистості.

Ми заохочуємо Вас ділитися цими картками з батьківством, з родинами, щоб допомогти їм усвідомити свою роль у навчанні дітей поза межами школи. Дорослі не замінюють освітян, але у свій спосіб можуть звичайну побутову взаємодію перетворити на навчання. Ми віримо в діалог, співпрацю, взаємне навчання.

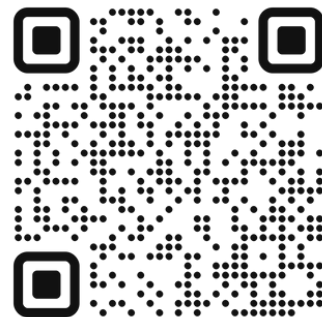
У те, що школи й родини мають розділяти відповідальність за зростання дітей і підлітків – когнітивне, соціальне, емоційне. І саме системний підхід передбачає співпрацю шкіл і родин.



КАРТКИ ДЛЯ РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНИХ НАВИЧОК У НАЙМОЛОДШИХ ДІТЕЙ



Картки: bit.ly/seledcamplaboratorio





СТАНЬТЕ ВАЖЛИВОЮ ЛЮДИНОЮ В ЖИТТІ ДИТИНИ



Лайфгак # 2



Навіть короткі
моменти
спілкування
можуть залишити
глибокий слід
у серці



Згадайте людей, які впливали на Вас у дитинстві. Це могли бути батьки, опікуни/-ки, дідусі й бабусі, вчителі/-ки, сусіди чи інші значущі дорослі, які своєю увагою та словами формували Ваше бачення світу. Навіть короткі моменти спілкування могли залишити глибокий слід у Вашому серці. В оповіданні Даніеля Мундуруку йдеться саме про такі моменти. Він згадує свого дідуся, який, хоч і був нечастим гостем у його житті, однак справив на нього величезний вплив. Ось як автор описує свої дитячі спогади:



«Історія, яку я розповім, — не про мене. Точніше, про мене, [...] про того, ким я став за роки, проведені з дідусем — літнім індіанцем, який сидів навпочіпки і розповідав нам історії про духів предків, яких лагідно називав дідусями, бабусями, охоронцями й захисницями. Чесно кажучи, я знаю про дідуся небагато, бо бачив його зовсім мало. Але той час, який ми провели разом, залишив глибокий слід у моєму житті, сформував мою пам'ять, моє серце, моє індіанське єство.

...Мій дід-прадід, який привів мене до пізнання мудрості, яка завжди зі мною, і допоміг усвідомити, що народжуємося ми не для того, щоб залишатися на землі назавжди. Ми народжені з крилами, щоб літати в різні боки — іноді навіть не покидаючи свого місця».

Навіть короткі моменти, проведені з дідусем, стали для автора джерелом мудрості, розуміння себе та своєї культури. Так і у Вашому житті були дорослі, які вплинули на Вас.

Тепер подумайте про дітей, які Вас оточують. Ви можете стати для них тією значущою дорослою людиною, яка вплине на їхній розвиток. Це може бути Ваша власна дитина, племінник / племінниця, учень / учениця чи сусідська малеча. Кожна взаємодія важлива: Ваші слова, увага, історії, якими Ви ділитесь, формують їхнє сприйняття світу.

Щоб допомогти дітям розвиватися, важливо усвідомлено брати на себе цю роль. Бути дорослим/-ою, який / яка підтримує, слухає, надихає. Існують інструменти, які можуть зробити це ще простіше та ефективніше, наприклад, картки для розвитку соціально-емоційних навичок у наймолодших дітей. Використовуйте їх, щоб глибше взаємодіяти з дітьми та допомагати їм розправляти свої крила.



ПІДТРИМУЙТЕ ДИТЯЧУ ДОПИТЛИВІСТЬ



Лайфгак # 3



Якщо дитина
постійно запитує
про все навколо —
це чудовий знак!



Подумайте про дітей, які Вас оточують: що їм подобається робити? Чи є серед них ті, хто постійно ставлять запитання, намагаючись дізнатися більше про світ, людей або самих себе? Прислухайтесь до їхніх запитань – вони можуть багато розповісти про дитячі думки, почуття, інтереси та спосіб розуміння світу. Якщо дитина постійно запитує про все навколо – це чудовий знак!

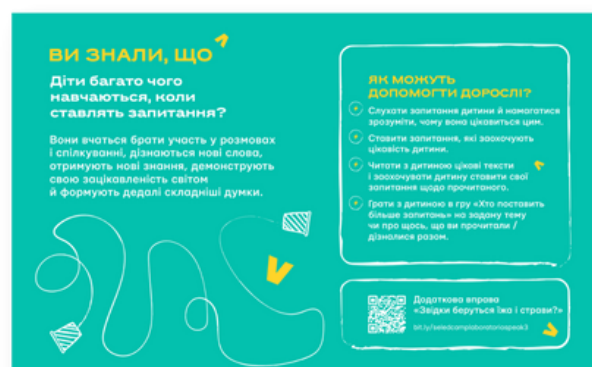
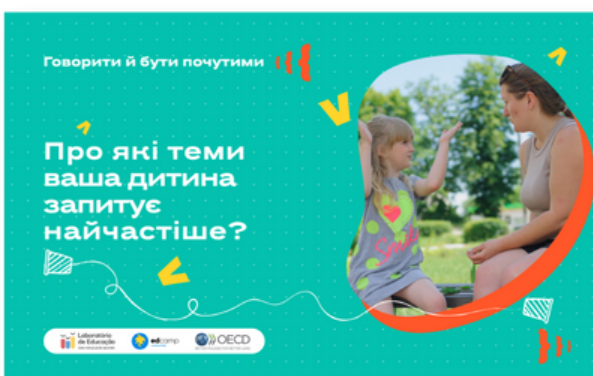


Наприклад, Марія каже про свого сина: «Мій син обожнює запитувати про все! Він завжди прагне вивчати нові слова, розуміти світ і ділитися своїми відкриттями».

Іноді дорослі хвилюються, бо не знають, як відповісти на дитячі запитання. Але справа не в самих відповідях, а в тому, щоб дати дитині простір для запитань і можливість бути почутою. Діти ставлять як прості, так і складні запитання – важливо не уникати їх, а знайти баланс і відповідати на обидва типи.

Заохочуйте дитину до роздумів і спілкування. Вона вчиться не лише через відповіді, а й через сам процес формулювання запитань. Допоможіть їй розвивати цікавість: ставте зустрічні запитання, обговорюйте теми, які її цікавлять, читайте разом і запрошуйте обговорювати прочитане.

Щоб урізноманітнити цей процес, використовуйте картки для розвитку соціально-емоційних навичок у наймолодших дітей. Вони охоплюють сім фокусних тем, а кожна картка містить QR-код із додатковими вправами. Наприклад, **картка «Ви знали, що діти багато чого навчаються, коли ставлять запитання?»** спонукає дітей ставити запитання про прості речі, які їх оточують: звідки беруться продукти, чому страви готують певним чином або які історії стоять за рецептами? Допитливість – це ключ до розвитку дитини. Допоможіть їй не боятися ставити запитання та досліджувати світ!





ПІДТРИМУЙТЕ ДИТИНУ В ГРІ



Лайфгак # 4



Гра —
це не просто
розвага



Зверніть увагу на те, як грається дитина. Які ігри їй подобаються найбільше? Чи вона любить бігати, збирати різні предмети, вигадувати власні правила? Спостерігаючи за грою, Ви зможете краще зрозуміти її інтереси, характер і навіть спосіб пізнання світу.



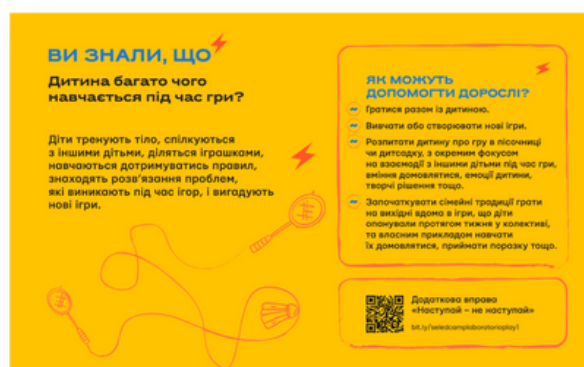
Наприклад, Єва розповідає про свого племінника: «Мій племінник обожнює гратися на вулиці! Йому подобається збирати різні предмети й уявляти, що вони є чимось іншим. З ним дуже весело вигадувати нові світи!».

Гра — це не просто розвага. Вона допомагає дитині тренувати тіло, розвивати мислення, навчатися комунікації та знаходити нестандартні рішення. Під час гри діти вчаться домовлятися, дотримуватися правил або змінювати їх, розв'язувати проблеми й розвивати соціально-емоційні навички. Для деяких дітей особливо важливо контролювати хід гри, і це також сприяє розвитку критичного мислення та самостійності.

Як дорослі можуть підтримати цей процес?

- ✦ Грайте разом з дитиною, навіть якщо це лишень кілька хвилин на день.
- ✦ Спостерігайте за тим, як вона грається, і підключайтеся до її світу.
- ✦ Створюйте нові ігри разом — це не лише весело, а й корисно для розвитку уяви.
- ✦ Додавайте моменти гри в повсякденні справи — під час купання, обіду чи навіть одягання.

У непростих обставинах, зокрема під час війни, час, простір і сили для гри можуть бути обмеженими. Але навіть маленькі ігрові моменти — це цінний ресурс для підтримки дитини, її розвитку та емоційної рівноваги. Грайливість у буденних діях допомагає дітям відчувати стабільність, безпеку та зв'язок із Вами.





ЗРОБІТЬ МАТЕМАТИКУ ЧАСТИНОЮ ЩОДЕННОГО ЖИТТЯ ДИТИНИ



Лайфгак # 5



Вивчення чисел —
це природний
процес, який можна
інтегрувати
в щоденні активності



Зверніть увагу, як дитина реагує на числа в буденному житті. Чи вона помічає цифри на вуличних знаках, чи рахує предмети навколо, чи цікавиться, скільки ще часу залишилося до певної події? Вивчення чисел не обмежується шкільними уроками — це природний процес, який можна інтегрувати в щоденні активності.



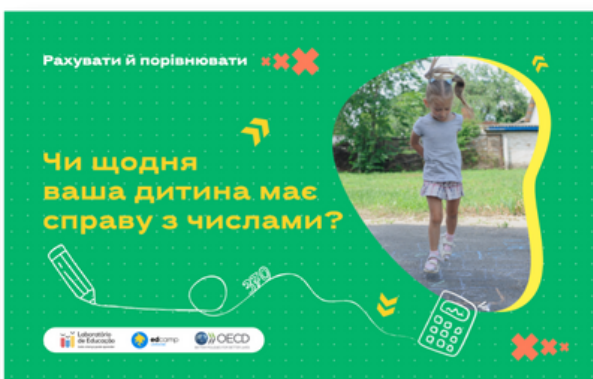
Пол ділиться спостереженням про свою похресницю: «Моя похресниця обожає числа! Вона уважно стежить за нами, коли ми готуємо, і рахує кількість інгредієнтів у наших рецептах. Вона знаходить числа всюди — у книжках, на знаках і навіть на наших чеках із магазину!»

Діти опановують цифри та числа через гру, спостереження та запитання. Вони вчаться встановлювати зв'язки між предметами, розуміти закономірності та помічати, як усе навколо взаємопов'язане. Ви можете допомогти дитині розвивати математичне мислення, просто залучаючи її до повсякденних підрахунків.

Як зробити це цікаво?

- ✦ Під час приготування їжі запропонуйте дитині порахувати інгредієнти.
- ✦ Доручіть їй визначити кількість тарілок, які потрібно поставити на стіл.
- ✦ Порахуйте разом одяг перед пранням або кількість іграшок, які треба прибрати.
- ✦ На прогулянці звертайте увагу на номери будинків, дорожні знаки, автобусні маршрути.

Такі прості дії не лише допоможуть дитині впевненіше опанувати цифри, а й покажуть, що математика — це не щось абстрактне, а захоплива частина реального світу.



ПРАКТИЧНИЙ ПОДАРУНОК ВІД ТРЕНЕРКИ СЕЕН



Ольга Гурська,
сертифікована тренерка СЕЕН, т.в.о. директора
ТОВ «Приватна початкова школа міста Полтава
«ДКУ», кандидатка педагогічних наук, експертка
з проведення інституційного аудиту в ЗЗСО

Поради для залучення батьківства до програми СЕЕН

Допоможіть батькам зрозуміти цінність СЕЕН

Здебільшого батьківство зосереджується лише на академічних предметах. Пояснюйте, що соціально-емоційні навички допомагають дітям краще вчитися, взаємодіяти з однолітками, розв'язувати конфлікти та керувати емоціями.

Налагодьте комунікацію

Надішліть лист від закладу освіти, щоб розповісти батьківству про СЕЕН. У цьому допоможе посібник «Я практикую СЕЕН»: bit.ly/practiceseelukraine.

Використовуйте зручні канали зв'язку: групи в месенджерах і соціальних мережах, інформаційні бюлетені. Наприклад, канал «Дорослі в ресурсі заради дітей» успішно допомагає батьківству отримувати корисні практики та вправи: t.me/adultsforchildren.

ПОСІБНИК «Я ПРАКТИКУЮ СЕЕН»



bit.ly/practiceseelukraine

КАНАЛ «ДОРΟΣЛІ В РЕСУРСІ ЗАРАДИ ДІТЕЙ»



t.me/adultsforchildren

Проводьте зустрічі з батьківством

Тематика зустрічей може бути різною: загальне знайомство із СЕЕН, практичні поради щодо роботи з емоціями дітей, обговорення труднощів тощо. На зустрічах з батьківством корисно дати можливість спробувати практики з програми, щоб вони краще розуміли, як допомагати дітям у складних емоційних станах (злість, сум, розчарування).

Створюйте спільні активності

Організуйте майстер-класи для батьківства та учнівства. Наприклад, на зустрічі про ресурсність батьки разом із дітьми створювали ресурсні скриньки, які допомагали їм відновлювати емоційний баланс. Влаштовуйте челенджі, щоб зацікавити батьківство і дітей. Наприклад, родини можуть записати відео з ранковою зарядкою та передати виклик іншим родинам.

Діліться результатами

Діліться з батьківством історіями успіху, які розповідають діти. Організуйте тематичні канікули: кожен день присвячений певному аспекту СЕЕН, і батьківство може брати участь у частині активностей.

Пам'ятайте головне правило

Взаємодія з батьківством має бути системною і послідовною. Якщо вони відчують користь програми в житті дітей і побачать реальні результати, підтримка СЕЕН стане для них природною.

Пропонуйте додаткові матеріали

Деякі батьки хочуть дізнатися докладніше — для них варто рекомендувати спеціальну літературу, наприклад:



ПОСІБНИК
«Я ПРАКТИКУЮ
СЕЕН: ПОСІБНИК
ДЛЯ БАТЬКІВСТВА»



bit.ly/parentseelukraine



ПОСІБНИК
«ДОРΟΣЛІ
В РЕСУРСІ»



bit.ly/AdultsInTheResource

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;
- 🏠 відеонотатник найбільш знакових ідей зустрічі;
- 🏠 можливість поставити свої запитання у прямому етері;
- 🏠 сертифікат (якщо Ви підтвердите, що підвищили власну кваліфікацію).

Як пройшла Толока
стійкості # 1/2025
дивіться на ютуб-каналі
EdCamp Ukraine



bit.ly/recresiliencytoloka15

Відкрито реєстрацію
на Толоку стійкості
2/2025!



bit.ly/applyresiliencetoloka16

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».