


5 + 1 ЛАЙФГАК «ЯК ЗМІЦНЮВАТИ СТОСУНКИ З ДІТЬМИ ЗАВДЯКИ РОЗМОВАМ»



від Ребекки Ролланд

за матеріалами Онлайн-толоки стійкості # 1



3

4

5

6

7

4 Про авторку

5 Вступ, або до чого тут розмови

7 Лайфгак # 1. Рефлексивне слухання – як цього навчити дітей

10 Лайфгак # 2. Запитуйте дітей, як вони демонструють власні сильні сторони

12 Лайфгак # 3. Запитуйте дітей, чого вони можуть вас навчити?

14 Лайфгак # 4. Акцентуйте на надіях взаєминах під час розмови

16 Лайфгак # 5. Допоможіть дитині боротися з переживаннями через розмову

18 Лайфгак # 6. Говоріть про стратегії, як давати собі раду

20 Розмови під час війни

21 Гра «Так – Ні – Можливо»



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

Єдиного визначення стійкості, з яким погоджуються всі, не існує. Мені імонує визначення з програми СЕЕН, що стійкість – це здатність продуктивно реагувати та відновлюватися від стресів, загроз, різних несподіванок життя. Мені особливо подобається, що всі ми маємо таку здатність. Як водій авто я уявляю зону стійкості як дорогу, якої маю триматися. Хоча буває, що треба їхати по льоду і завірюсі, як це було зі мною і моєю родиною у березні, коли ми виїжджали з Харкова. Але я маю триматися дороги і продовжувати рух. Ми народжуємося з різною шириною зони стійкості, але її можна збільшувати, можна пришвидшувати процес повернення від стресу до зони стійкості. Зустрічі з нашою аудиторією мені дуже допомагають підтримувати стійкість.



Наша українська національна особливість – уміння гуртуватися. Це мене дуже надихає в EdCamp Ukraine. Для мене велика радість і честь бути ведучою Толок стійкості. Це можливість дізнатися щось нове, корисне і потрібне. Сподіваюся, що всі набуті на толоках знання будуть в нас проростати, як сад. Вірю, що ми будемо насолоджуватися життям, попри всі негаразди знаходити в собі стійкість і ділитися нею з нашими рідними, друзями, колегами.

Слава ФРОЛОВА,
зіркова співведуча Толок Стійкості



Для мене честь – виступити перед українським учительством, які у такій складній ситуації продовжують навчати дітей. Я вражена активністю учасників і учасниць події, тим, що кожен і кожна були вдумливими, уважними і оптимістичними, незважаючи на великі виклики, які стоять перед ними.

Ребекка РОЛЛАНД,
американська освітянка, викладачка Гарварду, спікерка Толоки
Стійкості # 1

ПРО АВТОРКУ



Ребекка Ролланд, авторка книги «Мистецтво розмовляти з дітьми» (HarperOne, 2022), яка була написана для того, щоб покращити наші стосунки з дітьми.

Як логопедія, письменниця і викладачка Гарварду, Ребекка захоплюється силою мови та спілкування для покращення стосунків. У своїх книжках Ребекка показує, як збагатити взаємодію з дітьми та розвинути навички, що дійсно потрібні дітям для їхнього розвитку. Авторка говорить про змістовні розмови як про «подвійну обіцянку». Вони миттєво формують зв'язок із дітьми та допомагають дітям стати добрішими, впевненішими та креативнішими. Книгу перекладено вісьмома мовами, включаючи китайську, корейську та іспанську.



ВСТУП, АБО ДО ЧОГО ТУТ РОЗМОВИ

Цей матеріал буде цікавим батьківству, учительству, опікунам та опікункам дітей дошкільного та шкільного віку. Ви дізнаєтеся багато про розмови, ба більше – розмови збагачені, тобто такі, якими можна підтримувати дітей ще сильніше. Такий розмовний інструмент абсолютно відкритий для всіх, хто комунікує з дітьми. Але особливу увагу варто звернути батьківству, адже ключові принципи таких розмов полягають у тому, що ви є експертами й експертками, адже знаєте дітей якнайкраще, бачите їх щодня, тому можете адаптувати поради для буднів.



Психічне здоров'я починається з покрокової взаємодії з дітьми, активного їх слухання. Бо часто нас вчать говорити з дітьми, а не слухати їх. Неодноразово я бачила, як розкриваються діти, коли їм давати можливість і запрошувати до висловлювання.

Розмови з дітьми виконують кілька функцій. Вони допомагають їм осмислювати виклики життя, витворювати сенси, будувати власні історії і взаємини з іншими людьми. Підсилюючи розмови з дітьми, ми досягаємо кількох цілей:

- створюємо більш безпечну атмосферу в школах та родинях, де діти відчують, що їх поважають;
- підтримуємо здібність до навчання та природну допитливість дітей, їхні численні запитання «Чому?»;
- укріплюємо наші стосунки через пізнання одне одного у веселий інтерактивний спосіб;
- заміряємо рівень благополуччя дітей та розуміємо, чи перебувають вони в зоні стійкості;
- створюємо спільну мову – не лише в плані власного мовлення, а в розрізі кращого розуміння одне одного.

Основа збагачених розмов

Дитиноцентричність, фокус на цілях, настроях дитини.

Двосторонність, контроль за тим, скільки говорить дитина і ви, і тримати баланс.

Бути адаптивними, рухатися за настроєм і темпераментом дитини, враховувати вік дитини, її уподобання, зацікавлення, балакучість, родинну ситуацію тощо.

Для цього є три умовні стратегії:

Перша – розширювати те, що вона говорить, робити речення довшими, підсилювати її ідеї. Якщо дитина каже «Мені сумно», то можна запропонувати поговорити більше про цю емоцію.

Друга – досліджувати, що вона говорить, додавати минулий досвід чи прогноз на майбутнє.

Наприклад, спитати, чи відчувала вона цю емоцію раніше.

Третя – оцінювати, що говорить дитина, подумати, що можна додати. Наприклад, подумати про стратегії, які вона може використати наступного разу.

Під час вдумливих розмов потрібно враховувати три важливі моменти:



1

Помічати дитячі емоції
через формулювання
запитань.



2

Слухати те, що дитина
каже «поза мовою»
і поведінкою, тобто
розуміти ширший контекст,
що стоїть за словами.



3

Намагатися розвивати
навички рефлексивного
слухання в дітей.



РЕФЛЕКСИВНЕ СЛУХАННЯ – ЯК ЦЬОГО НАВЧИТИ ДІТЕЙ



Лайфгак # 1



Навчайте дітей
вдумливо слухати
людей і так само
слухайте їх.
Щоб підтримати
їхню стійкість,
дайте їм більше
часу й заохочуйте
відповідати. Дайте
їм знати, що всі
емоції вітаються
і що ви тут для
того, щоб чути їх.



Також навчайте уважно слухати не лише вас, а й у такий же спосіб слухати дітей – давати більше часу на відповідь, ніж здається, що співрозмовнику / співрозмовниці потрібно. Розповідайте дітям, що вони можуть відчувати всі емоції. Треба слухати дитину, коли вона озвучує емоції, а не лише факти, і схвалювати її досвіди.



Коли моя п'ятирічна донька, яка до того ніколи не мала травм, побачила кров на своєму пальці, вона була сильно засмучена. Було б дуже легко сказати: «Це ж дрібниця, чому ти така засмучена?». Але варто взяти невеличку паузу і подумати – як донька це сприймає, адже вона не так сильно травмувалася, як злякалася, побачивши власну кров.

Реагуйте на емоції, а не лише на поведінку. Якщо ви впровадите та практикуватимете вдома емпатійне рефлексивне слухання щодня, то діти його перенесуть і у власне коло спілкування з однокласниками/-цями, друзями, братами й сестрами.

Знайте, що діти завжди слухають, як ми дорослі самі із собою розмовляємо вголос. Погодьтеся, іноді буває складно говорити із собою у співчутливому до себе тоні, але це дуже важливо, бо діти повторюють нашу поведінку.

Перевірте, як ви спілкуєтеся із собою

- Як ви розмовляєте із собою?
- Чи звинувачуєте себе?
- Чи почуваєтеся винними?
- Прагнете бути всесильними?
- Наголошуєте на тому, що починати треба зі співпереживання собі?

Спробуйте попракувати вдумливе сидіння з дітьми. Посидіть з дітьми в тиші, поспостерігайте, як вони бавляться, працюють над чимось чи навчаються. Поставте собі два запитання: Який інтерес дитина мені демонструє? Як я можу її підтримати?



Якось мій дворічний син повністю розмотав рулон туалетного паперу. Було легко змусити його припинити, але я вчинила інакше – стала спостерігати. Виявилось, він хотів дізнатися, що в самому кінці того рулона. Ми поговорили про те, що цей папір непридатний для використання і викинули його, але також я придумала інші способи підтримати цю допитливість, наприклад, витягнути всі шарфи із шафи чи бавитися з водою. Часто діти демонструють свою допитливість у не дуже зручному для нас, дорослих, форматі. Це не означає, що ми маємо дозволити їм вчиняти безлад, але ми можемо скерувати їх у більш прийнятний формат.



Також ми часто хвалимо дітей, хоча їм потрібна розмова з нами. Ми кажемо «який молодець / яка молодець» і закінчуємо розмову. Спробуйте відкрити ширший діалог з дитиною – наприклад, поговорити, як їй це вдалося, попросіть розказати, як вона щось робила, запитайте, що б хотілося спробувати далі, щоб підтримати її уяву.

**Зробіть свої коментарі
запрошеннями
до розмови:**

- 1. «Здається, цей міст було непросто збудувати».**
- 2. «Що б тобі хотілося спробувати після цього?»**
- 3. «Розкажеш більше про цю частину спереду?»**
- 4. «Яка частина вже завершена, а над якою ти ще працюєш?»**



ЗАПИТУЙТЕ ДІТЕЙ, ЯК ВОНИ ДЕМОНСТРУЮТЬ ВЛАСНІ СИЛЬНІ СТОРОНИ



Лайфгак # 2



У складні часи
запрошуйте дітей
поділитися:

- Як вони
втілювали
на практиці власні
цінності?
- Як демонстрували
свої сильні
сторони?



Для зміцнення стійкості наголошуйте, що складні часи часто виявляють нам наші сильні сторони. Під час відповідей приймайте всі емоції, зокрема й непрості. Використовуйте багато слів на позначення емоцій і заохочуйте дітей їх застосовувати.

Наголошуйте на тому, що емоції можуть бути змішаними, наприклад, водночас можна переживати тривогу і радість. Допоможіть дітям говорити про їхні змішані емоції, бо зазвичай їм це складно.

Говоріть про емоції:





ЗАПИТУЙТЕ ДІТЕЙ, ЧОГО ВОНИ МОЖУТЬ ВАС НАВЧИТИ?



Лайфгак # 3



Кожен і кожна можуть чогось навчити інших, навіть малі діти. Це може бути щось таке просте, як вигадані ними слово чи гра. У складні часи показуйте дітям, що вони теж можуть бути вчителями і вчительками.





Часто бувало таке, що мої учні й учениці чи діти грали у щось, але їм швидко набридало. Тоді я пропонувала припинити і разом створити нову гру. Це дуже важливо, бо діти часто почуваються тими, кому кажуть, що треба робити, і в такому випадку вони не мають відчуття, що можуть щось давати тим, хто довкола.

Створення власної гри змушує вийти дітей за межі стандартної поведінки і пережити новий досвід, за своїми правилами. Дорослим також це дає можливість долучитися до щирої розмови і нічого для цього не вигадувати.

Запитуйте в дитини «Як ти можеш допомогти у тій чи іншій справі?». Це запитання допомагає їй відчувати себе частиною рішення. Така стратегія допоможе учнівству робити щось так, як їм зручно, і відкриває відразу декілька позитивних результатів. По-перше, діти розуміють, що можуть більше, ніж самі думали. По-друге, ми підсилюємо їхні відчуття належності до громади. По-третє, даємо відчуття сенсу і цілі в тому, що вони роблять.



Я бачила, що багато дітей поведуться нещиро, бо не розуміють, що вони роблять у групі. Іноді для цього варто бути трохи більш вразливими, ніж ми звикли бути, та відпустити звичний контроль над дітьми. Наприклад, якщо клас має бюджет на закупку канцелярських товарів, то можна запросити учнів і учениць, які люблять математику, скласти цей бюджет.



АКЦЕНТУЙТЕ НА НАДІЯХ І ВЗАЄМИНАХ ПІД ЧАС РОЗМОВИ



Лайфгак # 4



У складні часи діти мають особливу потребу в прив'язаності. Проте, щоб ставати стійкими, вони мусять пам'ятати про свої мрії і прагнення.





Для цього потрібно говорити з дітьми про те, які навички вони хотіли б розвинути, що для них важливо. Пам'ятайте, що діти мають свої мрії та ідеї. Наприклад, чотирирічна дитина хоче навчитися співати і їй можна в цьому допомогти. Спробуйте використовувати це як міст зв'язку, точку, до якої можна повертатися, питати, як справи дитини в цьому.

Якщо дитина замикається:

- спробуйте використовувати більше реакцій підтримки;
- спробуйте вичікувати більше часу;
- запропонуйте намалювати чи написати те, про що важко сказати;
- спробуйте більш відкриті або більш закриті запитання.

Дуже помічним є ігровий підхід. Можна гратися мовою – гра слів, метафори, загадки, а також гратися через мову (запитання типу «Як можна було би...?», «А як буде, якщо...?») Іноді це практикувати неможливо, але з часом, коли навколо більш спокійно, відкривається простір для гри.



ДОПОМОЖІТЬ ДИТИНІ БОРОТИСЯ З ПЕРЕЖИВАННЯМИ ЧЕРЕЗ РОЗМОВУ



Лайфгак # 5



Іноді нам здається, що варто захищати дітей і не говорити з ними про складний досвід та переживання, але кращим способом буде спільно з дитиною поговорити про них.





У моїй практиці було багато дітей, які мали проблеми з читанням і вважали себе невдахами. Питання було в тому, як розірвати це замкнене коло, щоб дитина бачила себе не невдахою і сприймала себе не через те, що вона не може чогось робити. Для цього треба не лише покращувати навички дитини, а і її сприйняття себе як цілісної особистості, частиною спільноти.

Є дослідження про те, що розмови можуть змінювати спогади дитини та її переживання. Наприклад, дитина була в лікарня, де їй було страшно, і вона має болючі спогади про це. Ми можемо змістити фокус на те, як вона хоробро поведилася в лікарні, акцентуючи увагу на тому, як дитина дала раду з проблемою, щоб цей досвід був для неї стерпним. Запрошуйте дітей складати стратегії, наприклад, що можна зробити, щоб наступного разу все минуло краще.



У моїй сім'ї була дрібна помилка, яку повторювали щодня. Ми говорили за столом, що зробити, щоб її не робити. Але зараз я пропоную нормалізувати помилку, дати дітям зрозуміти, що припускатися помилок нормально. І ми завжди можемо зробити так, щоб щось покращити.

Зверніть увагу, як діти говорять самі із собою. Чи вони говорять «я наступного разу зроблю краще», чи «все пропало, я нездара»? Наголошувати на сильних сторонах дитини – може, вона не так добре читає, але має успіхи в спорті чи інших активностях. Травма дуже впливає на комунікативні навички дітей, часто в складні часи діти замикаються чи мають проблеми з мовленням. Травма впливає на пам'ять, не дає фактам перетворюватися на спогади та дробить події, вони запам'ятовуються уривками, і дитині важко відтворити цілісну історію.

Дуже важливо в цей час бути з дитиною особисто, мати фізичний контакт. У своїй роботі я бачу велику різницю у взаємодії онлайн та офлайн. Через екран важко її налагодити, адже не завжди видно, що відбувається з дитиною, коли вона відповідає, ми не завжди можемо зчитати, в якому вона стані.



ГОВОРІТЬ ПРО СТРАТЕГІЇ, ЯК ДАВАТИ СОБІ РАДУ



Лайфгак # 6 (додатковий)



Не забуваймо,
що дрібні моменти,
важливі слова
і вдумливі розмови
накопичуються
і з плином часу
допомагають
вибудовувати
в дітях стійкість
та емпатію.



Щоб вибудувати довіру, варто ставити і дорослим, і дітям таке запитання: «Що тобі дарує спокій, безпеку і втіху?». На практиці це означає проговорення важливого для вас і будівництва різних стратегій, як це може допомогти. Поговоріть з дітьми про те, що часто ці стратегії варіативні, і людині потрібно спробувати багато варіантів:

якісь із них не спрацюють, і тоді ми вдаємося до чогось іншого. Наведіть особистий приклад, наприклад, розкажіть про те, що щось спрацювало минулого місяця, але нині треба щось змінити. Дітям це дає відчуття, що ви теж людина, а також те, що і вони можуть змінювати свої стратегії.



РОЗМОВИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Відповіді на важливі запитання



Як емпатія допомагає в розмовах та в розвитку стійкості?

Виховання емпатії в дітей підсилює їхню стійкість. Уміння ставити себе на місце іншого, бачити світ очима інших людей, допомагає дітям стати частиною спільноти, до якої вони належать. Щоб вибудувувати стійкість у дітях, через розмови створюйте більш турботливе середовище, розвивайте навички співпереживання собі і внутрішню силу, плекайте атмосферу підтримки і поваги одне до одного навіть у складні часи.



Серед українок і українців є два погляди на обговорення важких тем з дітьми. Частина людей виступає за чесність, інша каже, що треба мовчати, поки дитина сама не розпочне таку розмову. До якої думки схиляєтеся ви і чому?

Я використовую комбінований підхід. Я – за відкритість і чесність. Але можу трохи вичікувати, поки дитина сама розпочне розмову, тоді стає зрозуміло, що відбувається в неї в голові. Не варто замовчувати війну, треба про неї говорити. Починати розмову з того, що діти відчувають, бачачи все це, як реагують, що думають.



Як говорити і чи варто говорити з дітьми про війну? З якого віку?

Яким чином пояснювати те, що відбувається?

Перед такою розмовою з дитиною необхідно перевірити її стан і адаптуватися до її потреб. Треба упевнитися, що дитина емоційно стабільна і готова до розмови на важку тему. Якщо це не так, то її треба готувати. У стресі й тривозі діти погано саморегулюються, вони починають повторювати одне й те саме, ганяють одну думку по колу. Тут завдання дорослої людини – допомогти дитині вибратися з цього зачарованого кола і краще контролювати свої почуття. Для цього варто розширити та дослідити мислення дитини, поговорити про те, що вона відчуває, чому вона має саме такі почуття, і чи відчувала вона їх раніше. Якщо подібні непрості теми підіймає вчителька чи вчитель у школі, їм необхідно зважати на реакції всіх учнів і учениць. У разі, коли тема їх тригерить, і вони нервують, варто відкласти цю розмову чи обговорювати у менших групах. Пам'ятаймо, що діти дуже прив'язані до середовища і для них дуже важливе відчуття безпеки. Говорючи з ними про війну, варто підкреслювати ці два моменти. Наприклад, говорити про те, що ми робимо, щоб убезпечити себе, це зможе підсилити їх. Завдяки цьому пам'ять про нинішні події обернеться для нових поколінь не травмою, а силою.



Чи варто виводити дитину на розмову, якщо вона не хоче говорити?

Я б ніколи не примушувала дитину до розмови. Іноді діти не говорять у конкретних місцях: або в школі, або лише вдома. У таких випадках – усіляко підтримуйте участь дитини у діяльності класу. Навіть якщо вона не хоче / не може говорити, нехай вона буде активним спостерігачем / активною спостерігачкою. Також можна допомогти дитині з кимось потоваришувати, щоб вибудувати комфортний для неї зв'язок, який буде не таким стресовим, як з дорослими. Також, можливо, будуть помічними візуальні зображення, наприклад, смайлики на аркуші паперу, де дитина може показати, як вона почувається, навіть якщо вона не може говорити.



Як допомогти дитині, коли через війну довелося залишити свій дім, школу і країну?

Ми можемо допомогти, якщо дозволимо дитині взяти якусь річ із дому чи школи, те, що її пов'яже з тим, що вона втратила. Треба дозволяти їй говорити про цю річ. Інша стратегія – створення для дитини її простору, зони комфорту, де речі будуть для неї звичними, прийнятними, підтримувальними. Це можуть бути запахи, звуки, малюнки, які пов'язують її з домом.

ПРАКТИЧНИЙ ПОДАРУНОК ВІД СПІКЕРКИ

Гра «Так — Ні — Можливо»



Ця гра допоможе створити атмосферу дискусії та обговорення, дає можливість висловитися кожному учаснику й учасниці, підсвічує важливість власної думки.

Перебіг вправи:

Ведучий/-а ставить запитання учасникам і учасницям, яке не має однозначної відповіді, і дає три варіанти відповідей на нього: так (або дуже ймовірний) можливий (або ймовірний), ні (або малоімовірний).

Також ведучий/-а про себе ранжує варіанти відповідей на це запитання.

Учасники й учасниці мають вгадати, яку ймовірність кожного варіанта відповіді загадав/-ла ведучий/-а.

Далі вони порівнюють свою думку з думкою ведучого/-ої і обговорюють свої прогнози. У наступному раунді ведучий/-а змінюється, ставить своє запитання і варіанти відповідей та пропонує вгадувати ймовірність кожного варіанта.

Приклад

Ведучий/-а ставить запитання: «Як ви гадаєте, кого на Землі буде найбільше через сто років?» – і пропонує варіанти відповідей:

1. Люди
2. Роботи
3. Динозаври

Учасники й учасниці називають свої варіанти того, що думає ведучий/-а з приводу цього питання. До прикладу, роботи – так, найбільш ймовірно будуть найпоширенішим видом на Землі, люди – можливо, а динозаври – ні, це малоімовірно.

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 Онлайн-толока стійкості # 1 з Ребеккою Ролланд дивіться у записі на ютуб-каналі EdCamp Ukraine



<https://bit.ly/etherresiliencytoloka1>

Реєструйтеся на Онлайн-толоку стійкості # 2 з Дженін Бернстін, присвячену практикам для зміцнення ментального здоров'я і стійкості



<https://bit.ly/applyresiliencytoloka2>

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».