

5 ЛАЙФГАКІВ, ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ ІСТОРІЇ В НАВЧАННІ

від Маріуса Луки

за матеріалами

Онлайн-толоки стійкості # 3/2024



ІНТЕРВ'Ю

4

Про автора

5

Лайфгак # 1. Навчаючи, повертайтеся до традицій і культури

7

Лайфгак # 2. Розповідайте свої історії та слухайте історії інших

9

Лайфгак # 3. Додавайте історії в навчання

11

Лайфгак # 4. Не фокусуйтеся суто на добрих історіях

13

Лайфгак # 5. Поєднайте те, що цікавить дітей, з тим, що хочете, щоб вони вивчили

15

Практичний подарунок від спікера



ВСТУПНЕ СЛОВО



У програмі СЕЕН стверджується, що не буває поганих емоцій та думок, є деструктивні або сприятливі. Я часто уявляю своє мислення як залізничну станцію, куди приходять потяги-думки, і вони не завжди білі, є й сірі або чорні. Але я керую цією станцією і можу вирішувати, яким з них можна затриматися довше, а яким час іти. Водночас я маю мудрість і стійкість, щоб вирішити, яким з них варто залишатися, а яким – час рушати далі.

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



У кожного й кожної з нас усередині дуже багато потужної творчості, і це нас об'єднує. Виконуючи справи на креативність, ми отримуємо можливість рухатися далі й розвивати свій творчий потенціал. Гарна практика – виконувати такі справи час від часу, бо завдяки їм ми щоразу можемо бачити щось нове всередині себе і знаходити цікаві глибинні сенси.

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

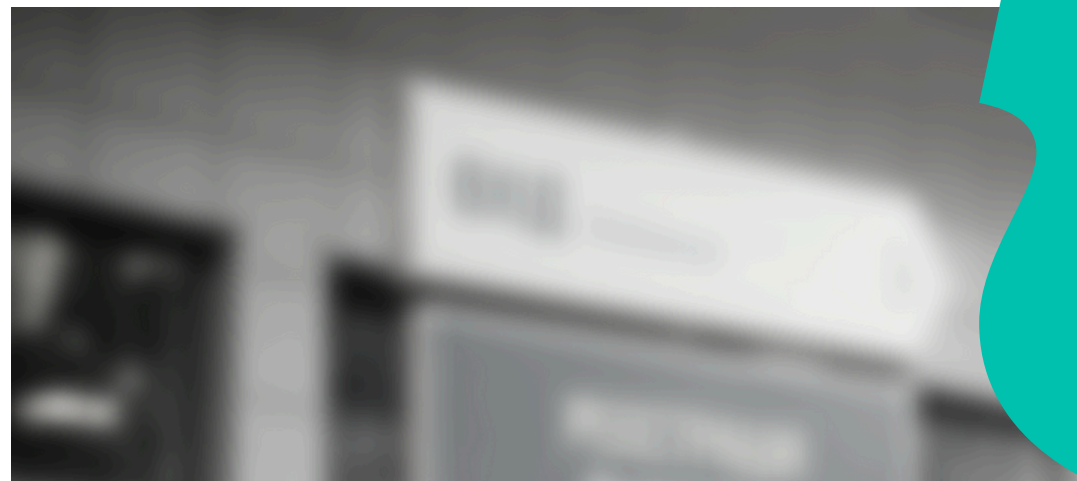


Цьогоріч мені пощастило бути присутнім на Національному EdCamp Точка стійкості. В останній день мого перебування у вашій країні я ввечері повернувся в готельний номер і готувався до сну. Але колега, який мешкав в одному номері зі мною, спитав, чи згоден я, якщо він приведе з десяток людей, щоб разом з ними розповідати історії і гарно проводити вечір за розмовами й піснями. Що я міг сказати? Тож ми провели разом три години й здебільшого співали пісні. І навіть не розуміючи мови, я все одно міг розуміти емоції людей. Це було велике натхнення, радість, містичність, спільність.

Маріус ЛУКА,
програмний координатор організації «Verita Foundation», координатор європейської асоціації СЕЕН, спікер Толоки Стійкості # 3/2024

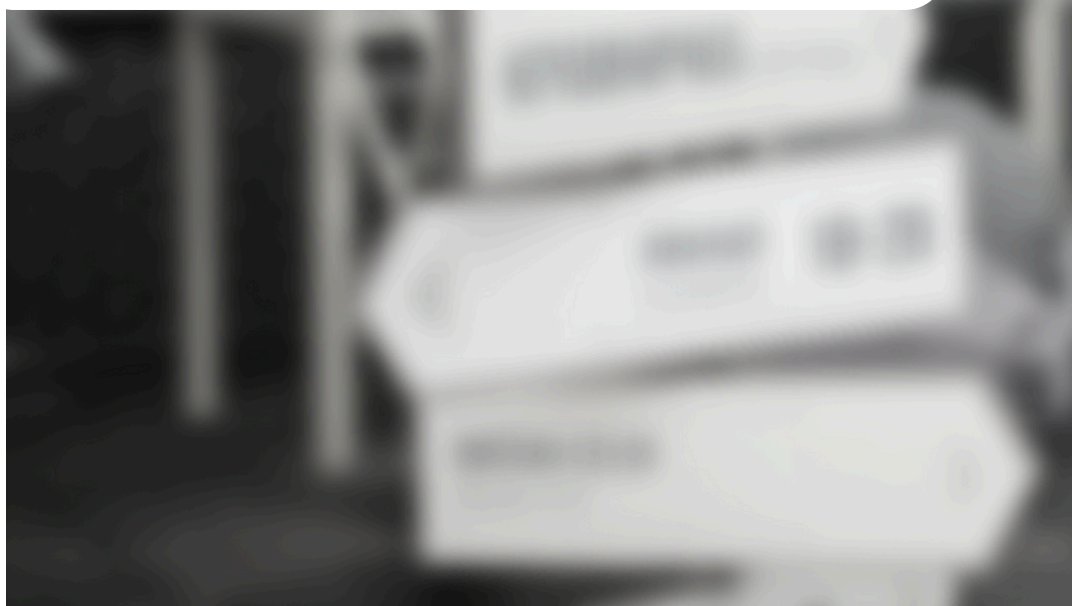


ПРО АВТОРА



Маріус Лука — освітянин з Румунії, програмний координатор організації «Verita Foundation», фасилітатор програми СЕЕН, координатор європейської асоціації СЕЕН, тренер із когнітивно орієнтованого навчання співпереживання (СВСТ).

Упродовж 5 років Маріус викладав соціально-емоційне та етичне навчання дітям віком від 5 до 16 років, тож він має ґрунтовний практичний досвід, яким з радістю ділиться зі слухачами й слухачками на своїх сесіях.





НАВЧАЮЧИ, ПОВЕРТАЙТЕСЯ ДО ТРАДИЦІЙ І КУЛЬТУРИ



Лайфгак # 1



Пам'ятайте,
що освіта — не лише
про інформацію,
цифри або читання.



Ми, люди, можемо навчатися не лише на уроках математики чи біології у школах. Велику частину нашої історії людство навчалось через пісні, поезію, оповідки, ритуали. Зараз багато розмов про школи точаться навколо того, як зробити їх кращими, а учнівство – ефективнішим, конкурентоздатним і таким, що вміє досягати успіху. Учителівство зосереджене на програмах, адміністрації – на оцінках і екзаменах. І це нормально, що вони цим цікавляться. Але дещо ми втратили в наших школах – нам бракує уваги до історії, театру, взаємодії з довкіллям, виходу в зовнішній світ.

Якщо зазирнути в словник, можна прочитати, що за першим визначенням освіта – це процес отримання та надання чітких і систематичних інструкцій. Друге визначення полягає в тому, що освіта – це досвід, результатом якого є те, що англійською мовою називається «enlightenment». То що ж це? Перше визначення – це просвітництво, намагання дати комусь краще розуміння певної теми, предмета або ситуації. А друге визначення – це просвітлення, спроба дати комусь духовні знання чи осяяння. Тож якщо провести місточок між освітою і просвітленням, то можна сказати, що одне з її значень – давати духовні знання та осмислення.

Ми маємо пам'ятати, що освіта – не лише про інформацію, цифри або читання. Вона також про ті знання, які ми можемо назвати мудрістю. У сучасному світі ми бачимо, що дуже багато непевності продукує тривожність, відсутність безпеки провокує страх, нерівність провокує екстремізм і безнадію. Відсутність довіри породжує клани і мислення «ми проти них». Миттєве задоволення провокує бажання одразу отримати щось.

Дійсно, це все є. Але також у нас є співпереживання, коли люди приходять одні одним на порятунок. Також є співпраця, адже разом ми сильніші. Є багато сміливості, яка народжує надію. А також багато мудрості, яка означає ясність думок, відчуттів і розуміння. І цією мудрістю потрібно ділитися з дітьми.



Коли я вчителював, то проводив уроки в різних класах – від початкових до старших. В одному з класів були дуже маленькі діти. Я готував для них класичний урок з поняттями, поясненнями, але зрозумів, що вони занадто маленькі, щоб розбиратися в таких абстрактних речах. Один з моїх колег порадив мені, що з такими маленькими дітьми радше треба поспівати, пограти в загадки, розказати історію.





РОЗПОВІДАЙТЕ СВОЇ ІСТОРІЇ ТА СЛУХАЙТЕ ІСТОРІЇ ІНШИХ



Лайфгак # 2



Пам'ятайте історії,
які з нами вже
століття, щоб нести
мудрість, закладену
в них.



В усіх нас є щось, за що ми тримаємося, – історії, пісні, міти, малювання, волонтерство, прогулянки на природі... Кожна і кожен з нас мають велику скарбницю ресурсів, потрібно лишень навчитися ними користуватися. Наприклад, коли хтось співає пісню, послухайте її відкритим серцем і розумом. Якщо ви, роблячи буденні справи, почули якусь пісню, це може бути запрошенням сповільнитися, зауважити присутність інших людей поруч, нагадуванням про те, що можна не поспішати, щоб бути щасливими. Можна сповільнитися й жити тут і зараз.

Якщо читати новини, то в них буде багато непевності, недовіри, нерівності, небезпеки. Але на протигагу цьому є історії, пісні, міти, вистави чи книжки, які дають відчуття співпереживання й надії. Чимало з них стосуються «шляху героя / героїнки»*. Багато історій базуються на тому, що героїня / герой мусить покинути свій дім, зону безпеки, через певні випробування, складні обставини, вона / він має пройти певну ініціацію, обряд переходу**, подолати демона. І, повертаючись, герой / героїня має менше страху й тривоги і більше спокою, після усіх випробувань він / вона перебуває в моменті.

Наше учнівство, родини, друзі – усі проходять цей «шлях героя / героїнки». І в кожного і кожної є своя історія, яку вони можуть розказати. І в кожного і кожної є історія трансформації, яка стала можливою через проходження цього шляху і підтримки іншими людьми. Ми як дорослі маємо пам'ятати наші власні історії і бути здатними слухати історії інших, історії, які з нами вже століття, щоб нести мудрість, закладену в них.

Історії, що змінюють життя, від авдиторії Толоки:

- Українські народні казки й притчі
- Історії наших воїнів-захисників
- Народні пісні, зокрема, воєнного часу
- Едіт Ева Еґер «Вибір»
- Ірина Говоруха «Плахта»
- Книжки Мирослава Дочинця
- Наталія Гурницька «Кава з кардамоном»



* Поняття «шлях героя» у широкий обіг увів американський науковець Джозеф Кемпбелл у книзі «Тисячолікий герой», виданій 1949 року. У цій книзі автор досліджує сюжети світової мітології та різних релігій, які розкривають мандрівку героя з різноманітними випробуваннями, що перетворює героя і надає йому нових якостей. Це дослідження Кемпбелл поєднує з набутками психології і виводить універсальну формулу життєвого зростання людини.

** Обряд переходу – це особлива ритуальна церемонія первісних суспільств, пройшовши яку людина переходить від одного до іншого соціального статусу, змінює його. До прикладу, обрядом переходу є весілля, в результаті якого молодята переходять з парубоцького та дівочого статусу до статусу чоловіка й жінки.





ДОДАВАЙТЕ ІСТОРІЇ В НАВЧАННЯ



Лайфгак # 3



Запитуйте себе —
для чого та чи інша
історія.



Історії можуть бути великою перевагою на уроках з учнівством будь-якого віку. У їх доборі насамперед треба орієнтуватися на історії, які надихають вас, учительство, і є для вас цінністю.

Щодня ви спілкуєтеся з учнівством і надихаєте дітей. Те, що є натхненням для вас, має шанс зачепити і їх, оскільки так ви передаєте знання через емоції в класі. Щоразу, як учительство захоплене тією чи іншою історією, проходить нею, ставить запитання, це відкриває шлях відкриттів разом з учнями й ученицями. Якщо так ви розкриваєте тему уроку, то діти це також відчують.

Також варто запитати себе – для чого та чи інша історія? Вона – спосіб передати знання, тому є частиною роботи вчительства. Не обов'язково для кожного уроку готувати окрему історію. На одному уроці можна почати розповідь, а на наступному – продовжити її. Причому це продовження можуть створювати самі учениці й учні. Або ви можете разом з учнівством обговорити різні фінали історії. Наприклад, можна обговорити класичні казки про звірят або історію про подорож героя і спитати дітей, як би вчинили вони в ситуаціях, про які розповідає ця історія.

Використовувати історії можна на різних уроках. До прикладу, на біології, бо в сюжетах часто залучена природа, або на географії, адже в історіях часто розповідається про казкові землі. Або на історії, яка майже вся побудована на історіях – із життя історичних персонажів / персонажок і їхніх пригод, або можна поговорити, як би діти вчиняли у тих чи інших історичних обставинах. Тож тут питання не в тому, як представити історію в класі, а в тому, як її вплести в навчання. І тут кожен і кожна з освітянства вирішує, яким чином це робити.

Утім, важливо, щоб учительки / учителі й самі були частиною історії, а не просто розказували, що щось відбулося. Учителство має бути залучене і так само залучати дітей – наприклад, продовжувати історію, коли кожна дитина каже по одному реченню, і так усі разом розвивають сюжет. Або можна усім разом взяти на себе ролі героїв / героїнок і так розповідати історію. Тут учителька / учитель має стати своєрідним двигуном цього натхнення і поширити його на клас.





НЕ ФОКУСУЙТЕСЯ СУТО НА ДОБРИХ ІСТОРІЯХ



Лайфгак # 4



Не зводьте стіну
між світом і дітьми.



Можна розповісти історію, яка нині має не дуже добру репутацію, і спитати дітей, що б вони зробили інакше, чого вчить нас ця історія. Не потрібно зводити стіну між світом і дітьми та розповідати їм лише добрі історії. З усіх історій ми маємо брати певні уроки, і всі сюжети здебільшого мають у собі як щось добре, так і те, що можна було б поліпшити. І це наша робота як людства – ввести в історії етичний елемент: що в них правильне, а що – хибне. До прикладу, у багатьох давніх історіях жінки виступають лише як домогосподарки. А зараз жінки мають багато інших ролей у суспільстві. Тож можна поміркувати разом із дітьми, як би вони розказали ту давню історію, якби її події відбувалися нині? Як би вони оновили історію, щоб вона була суголосною сучасним реаліям?

І знову-таки не забувайте, що історії слугують для передачі знань, тож це лише спосіб, а не результат навчання. Як такий спосіб історія може поліпшити взаємодію вчительства й учнівства, надихнути всіх, а також запалити цікавість. Сучасні діти мають гугл, ютуб, гаджети, через які вони за хвилину можуть знайти відповіді на дуже багато запитань. Єдине, що варто зробити, – це поставити правильне запитання і розуміти, чи правильно на нього відповів ШІ або інші онлайн-ресурси. І тут вкрай важливе вміння критично мислити – вміння розрізнити, що є правильним, правдивим, корисним. І це окремий набір навичок.

Тож у цьому сенсі варто пам'ятати, що історії – це лише спосіб донесення знань, і в результаті дітям потрібне критичне мислення, їм треба виховувати характер, бути стійкими, бути здатними ставити запитання і готовими почути нелегкі відповіді на них.





ПОЄДНАЙТЕ ТЕ, ЩО ЦІКАВИТЬ ДІТЕЙ, З ТИМ, ЩО ХОЧЕТЕ, ЩОБ ВОНИ ВИВЧИЛИ



Лайфгак # 5



Створіть простір,
де діти можуть
ставити запитання,
які справді
їх цікавлять.



Чи замислювались ви, що турбує дітей, про що вони запитують, коли шукають щось в інтернеті? Дуже важливо бути не лише вчительками / вчителями, а й фасилітувати клас, створювати простір, де діти можуть ставити запитання, які справді їх цікавлять. У цьому просторі відкриттів ви можете спитати дітей, які історії їм подобаються, які персонажки й персонажі їм близькі.

Запитайте їх: коли вони заходять у тіток чи інстаграм, що їх розчулює чи зацікавлює. І це може дати старт діалогу про історії, які наповнені сенсом для дітей і впливають на них. Замість того, щоб самим пропонувати історії, послухайте історії, які надихають дітей. Якщо ви хочете розворушити дітей, спробуйте створити такий простір у класі і з'ясувати, що їх цікавить, які історії їм подобаються, а також спробуйте ці історії пов'язати з темою уроку. Після цього ви можете запросити ваше учнівство самим проводити урок. Наприклад, діти можуть по черзі проводити урок, використовуючи історії.

Варто зрозуміти, що вчительство — не єдине джерело знань у класі. Тепер один телефон містить у собі більше знань за всю бібліотеку Конгресу США. Тож потрібно ще раз подумати над зміною ролі. Приділяйте більше уваги учнівству і виказуйте інтерес до дітей, навіть якщо вам не подобається музика, яку вони слухають, чи персонажі / персонажки, на яких вони взираються. Потрібно навчитися поєднувати те, що цікавить дітей, з тим, що ви хочете, щоб вони вивчили. Звісно, це може вивести із зони комфорту, вибиватися з навчальної програми чи ваших звичок. Але такі активності потрібні, щоб мати зв'язок із сучасними дітьми.



ПРАКТИЧНИЙ ПОДАРУНОК ВІД СПІКЕРА

Вправа «Емоції бувають різними»



Замість того, щоб вчити дітей про емоції, використовуючи класичні поняття і пояснення, пан Маріус пропонує спочатку прочитати з ними поезію «Гостьовий будинок» перського поета XIII століття Джалаледдіна Румі й обговорити прочитане.

Гостьовий будинок

Людське буття – то гостьовий будинок.
У ньому що не день нові прибульці.

І радість, і спустошення, і підлість,
і спалах усвідомлення, що часом
в дім зазирне нежданим візитером...

Вітайте щиро, всіх їх розважайте!
Нехай це навіть жаль, печаль, жалоба,
Які нещадно виметуть із дому
Все, що там є, –

приймайте всіх із честю –
бо ж гість, можливо, цей очистить вас
і звільнить місце для нової втіхи.

Думки похмурі, смуток, сором, злість –
стрічайте їх при дверях, усміхайтесь,
запрошуйте гостинно увійти.

І будьте вдячні тому, хто приходить,
бо кожен, хто був посланий до Вас, –
то мудрий провідник із потойбіччя.

Запитання для обговорення

1. Про що цей вірш?
2. Які емоції згадуються в поезії?
3. Які з них можна повважати приємними?
4. А які, на Вашу думку, можуть відчуватися неприємно?
5. Чи варто уникати таких емоцій, як злість, жаль, печаль, смуток? Поясніть свою думку.

Підсумовуючи виконання вправи, поясніть, що потрібно приймати будь-які свої емоції, навіть ті, які відчуються неприємно, адже це важливо для емоційного здоров'я та розвитку. Наприклад, страх або гнів можуть сигналізувати про те, що в нашому житті щось не так, і, приймаючи їх, ми можемо усвідомити, що саме потребує змін.

Творче завдання

Запропонуйте дітям намалювати гостьовий будинок та емоції, які туди завітали.

Вправа «Мудрість, перевірена часом»



Прочитайте з учнівством казку «Два вовки» із фольклору черокі. Обговоріть прочитане.

Ця казка — рекомендація від pana Маріуса, адже він переконаний, що історії, які передаються від покоління до покоління, — це безкінечне джерело людської мудрості. Тож варто ділитися з дітьми такими історіями, особливо, якщо вони торкнулися Вашої душі й змусили Вас задуматися і змінитися, бо те, що надихає Вас, може стати натхненням і для дітей.

Два вовки

Хлопчик прийшов до дідуса, сердитий на іншого хлопчика, який повівся з ним несправедливо. Дідусь сказав: «Дозволь розказати тобі оповідь. Я теж дуже часто почувався недобре, бо інші люди багато забирають, не відчуваючи провини. Але ненависть виснажує тебе, а твого ворога — ні. Ненависть — це як самому випити отруту і хотіти, щоб від неї помер твій ворог. Мені багато часу доводилося давати раду з цими почуттями. Це як ніби всередині мене живе два вовки. Один добрий, нікому не шкодить. Він живе в гармонії з тими, хто поруч, і не ображається. Він вступає в боротьбу лише тоді, коли це справді потрібно, і в правильний час. А інший вовк повен злоби. Найменша річ виносить його у злість. Він воює з усіма без причин увесь час. Він не може думати нормально, бо його переповнюють люті і ненависть. Це безпомічна злість, бо нічого не змінює. Іноді дуже важко жити з цими двома вовками всередині, бо вони обидва хочуть взяти гору над моїм духом».

Тож онук глянув в очі дідусю і запитав: «А який вовк переможе, дідусю?». Дідусь усміхнувся і сказав: «Той, кого я годую».

Запитання для обговорення

1. Що символізують два вовки у дідусевій оповіді?
2. Який вовк, на думку дідуса, перемагає?
3. Що означає фраза «Той, кого я годую»?
4. Як можна уникнути відчуття злості, за порадою дідуса?
5. Як би Ви повелися на місці хлопчика?

Наприкінці поясніть дітям, що ми самі вирішуємо, які емоції та думки домінуватимуть у нашому житті. І щоб жити в гармонії з собою та іншими, необхідно «годувати» свого внутрішнього доброго вовка — розвивати доброту, терплячість і емпатію.

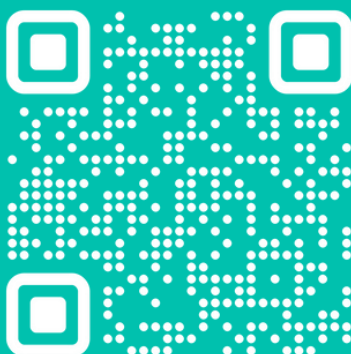
ТОЛОКА СТІЙКОСТІ

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:

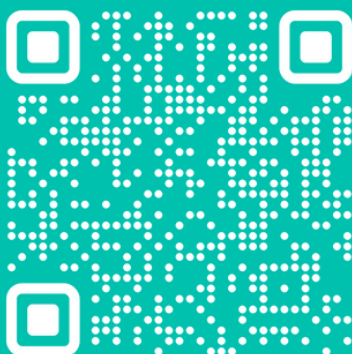
- онлайн-зустрічі з відомими експертками й експертами;
- можливість перейняти досвід упровадження соціально-емоційного навчання від тренерок і тренерів СЕЕН;
- практики для формування навичок стійкості та розширення власної зони «все гаразд»;
- буклет із 5 спікерськими ідеями, які можна використати вже зараз з акцентом на відновленні України від наслідків війни;
- можливість поставити свої запитання у прямому етері;
- вікторина, переможці якої отримують цікаві подарунки;
- сертифікат (якщо Ви підтвердите, що підвищили власну кваліфікацію).

Стаття за результатами
Толоки стійкості # 2/2024
на порталі НУШ



bit.ly/4gtmV27

Як пройшла Толока
стійкості # 3/2024
дивіться на ютуб-каналі
EdCamp Ukraine



bit.ly/recresiliencytoloka13

Реєстрація на Толоку
стійкості # 4/2024!
Покликання активується в грудні



bit.ly/applyresiliencetoloka14

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».