

5 ЛАЙФГАКІВ «ЯК ЗНАЙТИ СИЛИ ТА РЕСУРС ДЛЯ СТІЙКОСТІ»

від Дженін Бернстін

за матеріалами Онлайн-толоки стійкості # 2



ІНІЦІАТИВА

4

Про авторку

5

Лайфгак # 1. Стійкість і турбота про себе зараз важливі як ніколи

8

Лайфгак # 2. Переосмисліть ключі до успіху

11

Лайфгак # 3. Створюйте цілеспрямовані ініціативи

14

Лайфгак # 4. Як вдячність, вдумливість, потік і оптимізм підсилюють нашу стійкість

16

Лайфгак # 5. Спробуйте усвідомлене споживання

19

Особиста історія від Дженін Бернстін

ВСТУПНЕ СЛОВО ПРО РЕСУРС ДЛЯ СТІЙКОСТІ



Ресурсом може бути будь-що, як зовнішні речі, так і внутрішні уявлення і переконання. Але всі вони можуть надати сил. Існує кілька дверей, що ведуть до нашої стійкості. Ми звикли йти туди через думки, емоції. Але занурення у свій ресурс, його опис, відстежування тілесної реакції – це треті двері, через які можна зайти до своєї зони «все гаразд».

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



Я – людина дієва, у мене багато підтримувальних активностей. Однією з них є плетіння. Я зараз плету шкарпетки нашим захисникам і захисницям, і для мене це магічний процес. Знаю, що багато освітян також це роблять. Ці теплі речі мене заспокоюють, для мене це дуже приємний процес, який дає силу, натхнення і має потужну місію. Кожна петелька – це молитва, оберіг для наших захисників і захисниць, що мені дає ресурс. Я відчуваю в цьому більше, ніж заспокійливу дію, плетіння поширює мою любов, мою надію на перемогу.

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



Виступивши на толоці, я замислилася про ментальне здоров'я вчителів і вчительок. Бо, що б не сталося, вони мають вийти до учнівства і виказати радість, хоча в цей момент їм може бути важко. Сподіваюся, що мої поради будуть вам корисні. Я читаю новини, про Україну, про війну, вони мене дуже засмучують. Є дні, коли я відчуваю сильну тривожність, пов'язану з непевністю майбутнього, і для України, і для всього світу. Щоб не залишатися задовго наодинці із цими думками, можна виходити на зв'язок з іншими людьми, говорити. Я звикла багато гуляти, слухати музику, а також писати, щоб пропрацювати свої емоції. Творчі речі дають мені підтримку.

Джанін БЕРСТІН,
письменниця, спікерка, радіоведуча, спікерка Толоки Стойкості # 2

ПРО АВТОРКУ



Дженін Бернстін, засновниця та креативна директорка серії подкастів та подій «OUTSIDE THE BOX», письменниця, спікерка, радіоведуча, докторка Бостонського університету в галузі освітніх медіа.

Дженін була стипендіаткою академії Age Boom у 2021 році Колумбійського центру старіння Роберта Н. Батлера та Колумбійської школи журналістики. Її перша книга «Дайте мені спокій, У житті всяке трапляється, Що робити далі!» (GET THE FUNK OUT, %^&* Happens. What to Do Next!) пропонує стратегії та життєві уроки про способи самодопомоги та виховання стійкості до неочікуваних життєвих поворотів. Дженін говорить з учнівством та дорослими про самодопомогу, ментальне здоров'я, стійкість. Її остання серія подкастів і подій, OUTSIDE THE BOX (Мислення поза шаблонами), присвячена ментальному здоров'ю та підтриманню благополуччя у будь-якому віці.





СТІЙКІСТЬ І ТУРБОТА ПРО СЕБЕ ЗАРАЗ ВАЖЛИВІ ЯК НІКОЛИ



Лайфгак # 1



Часто ми
сприймаємо
турботу про себе
як егоїзм. Але
ж ми не картаємо
себе за те,
що чистимо
зуби вранці?



Часто ми сприймаємо турботу про себе як егоїзм. Уважаємо, що якщо робиш манікюр чи маску на обличчя, то це егоїстично. Провина – це нормально. Але маленькі ритуали турботи про себе допомагають перезаряджатися після труднощів і бути в ресурсі заради людей, які від Вас залежать. Ми ж не картаємо себе за те, що чистимо зуби вранці?

Турбота про себе – це не егоїзм, вона додає енергії та розслаблення. Вона знижує стрес, тривожність, підсилює ясність. Вона створює фундамент для довгострокової стійкості, вона ставить фізичне, ментальне та духовне здоров'я пріоритетом. Турбота про себе поліпшує професійні взаємини і створює для вас простір і час.



Якщо я почуваюся погано, то гуляю, слухаю музику чи читаю. І я знаю, що опісля почуватимуся краще, буду більш стійкою, щоб робити те, що повинна.

Турбота про себе має бути такою ж базовою річчю, як чищення зубів чи миття автомобіля. Якщо не робити такого базового обслуговування, то ми не зможемо бути хорошими людьми й батьками і підтримувати якісні зв'язки з іншими людьми.

Батьківство і вчительство є ролевими моделями для дітей, тому, якщо ми не турбуємося про себе, то як зможемо навчити цього дітей? Турбота про себе має бути пріоритетом, бо це допомагає давати раду із життєвими проблемами, але не жертвуючи собою. Якщо батьки чи вчитель/-ка починають свій день з маленького акту турботи про себе, то в дітей формується уявлення, що саме так і треба робити зранку. Але якщо в батьківства чи вчительства немає такої звички, то діти, виростаючи, не знатимуть, як це – піклуватися про себе. Також турбота про себе має відтворюватися в обговореннях. Часом це важко, особливо коли в родині є підлітки, які не хочуть розмовляти з дорослими. У такому випадку дорослий чи доросла можуть розказати історію зі свого дитинства: про свої тривоги, страхи та те, як з ними справлятися. Це не має бути довга лекція, підлітки такого не люблять.



Підлітки можуть виражати свої почуття, як це зробила я у 15 років, коли написала твір на шматку дерева. У мене доньки, їх я теж навчала давати раду негараздам, коли вони подорослішають. Так, вони можуть втратити роботу чи стосунки, але вони мають знати й використовувати інструменти для зцілення у важких ситуаціях.



Діти зазвичай не розуміють переваги турботи про себе. Але це потрібно для їхнього ментального здоров'я. Джанін рекомендує навчати дітей турботи про себе надворі або на уроках, що фокусуються на творчості. Але не акцентувати дітям, що ми робимо це для нашого ментального здоров'я, краще сказати: «Займайтеся, розважайтеся, грайте та творіть».

Є різні підходи до роботи над стійкістю, залежно від віку учнівства. Наприклад, діти мають скласти іспит чи написати контрольну роботу, вони в стресі. Перед екзаменом учитель / учителька може дати їм певний час, щоб зобразити їхні почуття, наприклад, намалювати смайли чи невеличкі комікси про це. Завдяки цьому в дітей може змінитися настрій з тривожного на розслаблений, бо коли справа доходить до творчості, то немає правильної чи неправильної відповіді, діти просто малюють і розважаються. Маленькі діти не зможуть так турбуватися про себе, як дорослі, але їм можна давати активності для розслаблення, щоб відійти від стресу.



Оскільки я радіоведуча, то мені подобається слухати голоси інших людей. Я пропоную учнівству зробити інтерв'ю одне з одним або зі своїми бабусями й дідусями, адже ці історії залишаться з ними на все життя.



ПЕРЕОСМИСЛІТЬ КЛЮЧІ ДО УСПІХУ



Лайфгак # 2



Успіх — це не оцінки,
дипломи, посади
чи матеріальні речі.
Успіх — це здатність
підвестися, коли
ми переживаємо
негаразди



Успіх — це не оцінки, дипломи, посади чи матеріальні речі. Успіх — це здатність підвестися, коли ми переживаємо негаразди, втрати. Уміння підвестися дуже цінне. Успіх — це ухвалення рішень, які сприяють нашому ментальному здоров'ю і благополуччю. Також успіх — це мислення в парадигмі зростання і живлення свого життя, пізнання себе з нового боку і вміння змінити курс розвитку.



У дитинстві мій батько завжди просив, щоб я мала хороші оцінки, вступила до хорошого коледжу тощо. Але в 16 років я не була найкращою ученицею, провалювала кожен тест, мала проблему з публічними виступами. Потім я почула вислів про те, що людина має бути адвокатом самої себе, тому пішла до вчителя і спитала, чи можу я інакше виконати контрольну роботу, адже маю знання. І вчитель мене зрозумів та запропонував зробити дослідницький проект про відомих жінок. Я маю візуальний тип сприйняття світу, тому створила великий постер (його я й досі зберігаю) про спортсменку Бейб Дідріксон, і презентувала його. Моє нервування тривало хіба кілька секунд, бо я захопилася розповіддю. І вперше клас слухав мене, бо вчитель дозволив мені показати мої знання по-іншому.

Про нові ключі до успіху я почала говорити в часи ковіду. І до цього в США була криза ментального здоров'я, а після 2020 року вона перетворилася на справжню пандемію. Молодь особливо страждає, бо, до прикладу, не бачить сенсу закінчувати коледж і йти на стажування, бо компанії швидко з'являються та зникають. Молодь дуже розгублена. І в такій ситуації успіх — це здатність підвестися, коли ти падаєш, здмухнути з себе пил і рухатися далі.

У школах, зосереджених лише на оцінках, усе залежить від дорослих. Тут батьківство і вчительство мають бути однією командою. Учительство може орієнтувати дітей на те, що успіх — це вивчити смак провалу, розчарування, втрати, відновлення, бо вони будуть усе проживати в майбутньому, це частина людського життя. І те, як Ви будете всьому цьому давати раду в житті — оце Ваш успіх.



Я знаю відмінників і відмінниць, які пішли в гарні коледжі і мали настільки сильний тиск, що переставали вчитися і лиш ходили на вечірки. Вони мали великі ментальні труднощі, бо не знали, як давати собі раду, не мали інструментів і навичок для цього. В одному коледжі я запропонувала вступний курс для абітурієнтів і абітурієнтток, які щойно прийшли на перший курс, бо вони реально не знали, як давати раду почуттям у різних життєвих ситуаціях, чи то невдалий тест чи невзаємне кохання. Я хотіла дати базові навички піклування про себе — ставити себе в пріоритет і бути добрими до себе.

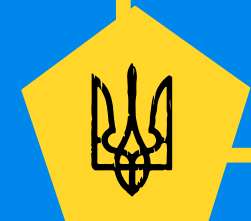
Успіх — це не матеріальні речі



Є дослідження про гедоністичну адаптацію, коли людина купує, наприклад новісінький автомобіль, а вже через пів року не відчуває ніякого щастя чи радості від нього.



Нині не лише діти, але і дорослі мають переформулювати для себе, що таке успіх.



Бо нині що є успіхом для українців і українок? Це перемога, це боротьба за життя.



СТВОРЮЙТЕ ЦІЛЕСПРЯМОВАНІ ІНІЦІАТИВИ



Лайфгак # 3



Завдяки
цілеспрямованим
ініціативам
у їхніх учасників
і учасниць
з'являється сила
зв'язку, уважність,
стійкість, а також
освіта — своя
і людей навкруги





З початком пандемії я бачила багато студентів і студенток, які були розгублені, пригнічені, знуджені в соціальній ізоляції. У такій ситуації корисно сфокусуватися на чомусь чи комусь ще, крім себе. Це дає необхідну перерву, відволікає від власних проблем і надає більше оптимізму.

Завдяки цілеспрямованим ініціативам у їхніх учасників і учасниць з'являється сила зв'язку, уважність, стійкість, а також освіта — своя і людей навкруги. Якщо придивитися уважно, то кожна громада має купу проблем, з якими можна розбиратися: люди, які не мають дому, расизм, сексизм, проблеми довкілля. Усі ці проблеми дуже важливо розв'язувати, адже вони впливають на майбутнє нового покоління. Тож запропонуйте учнівству і студентству об'єднуватися в невеликі групи, дивитися, з якими проблемами вони хотіли б працювати, і виходити з ідеями їхнього розв'язання.

Чому цілеспрямовані ініціативи важливі?

- **Плекають зв'язок**
- **між людьми і підсилюють ментальне здоров'я;**
- **поліпшують емоційне благополуччя й оптимізм;**
- **створюють сенси, емпатію і співпрацю;**
- **будують добріший, більш вдумливий і схильний до співпереживання світ.**

У США дуже велику кількість їжі викидають просто на смітник, бо її не купують. Деякі діти разом зі своїми родинами збирають бублики, які в іншому разі б викинули. Потім знаходили притулки для бездомних людей чи організації, що опікуються родинами у скрутних життєвих обставинах, і віддавали цю їжу їм.

Так молодь, яка привозить їжу нужденним, стикається з реальним світом, бачить реальні труднощі і потреби. Це надихає, бо потім ці діти відважуються на ще більш важливі соціальні проекти, наприклад, будують житло в Уганді чи системи для фільтрування води для тих, хто цього потребують.

Студентство може дослідити, які потреби мають люди: якщо, наприклад, є діти, які втратили батьків, то їм можна привезти різдвяні подарунки, чи стати ментором / менторкою і разом читати і вчити уроки. Якщо, приміром, маленька українська дівчинка, яка втратила батьків чи перемістилася з небезпечного регіону, їде до школи в новому місці, то вона нікого там не знає. Вона може перестати розмовляти, добре їсти чи спокійно спати. Тут учитель/-ка має бути трошки детективом і розслідувати, що із цією дівчинкою відбувається і як він чи вона може допомогти. Звісно, у вчительства дуже багато дітей, тому педагог може попросити якогось трошки старшого учня чи ученицю взяти опіку над цією дівчинкою і допомогти їй пристати, бо такі взаємини «рівний з рівним» дуже добре працюють.

Також Дженін дає ще одну пораду для таких ініціатив. У Age Boom Academy, пані Дженін вивчала міжпоколіннєві зв'язки, організовували зустрічі людей поважного віку з дітьми. Це може бути в зумі, вони можуть говорити, гратися чи робити проекти разом. Такий проект допоможе полегшити те, що нині переживають українські діти, та стане помічним і старшим людям, адже вони також почуваються ізольованими. А діти, які втратили зв'язок з їхніми власними бабусями і дідусями, можуть набратися сил від цих зустрічей, відчувати зв'язок.





ЯК ВДЯЧНІСТЬ, ВДУМЛИВІСТЬ, ПОТІК І ОПТИМІЗМ ПІДСИЛЮЮТЬ НАШУ СТІЙКІСТЬ



Лайфгак # 4



Коли опиняєтеся
в паскудній
ситуації,
є два шляхи:
негативний
і позитивний.
Тому важливо
обирати мудро



Коли опиняєтеся в паскудній ситуації, є два шляхи: негативний і позитивний. Тому важливо обирати мудро. Але як зробити вибір, коли емоції переповнюють? Цього непросто досягти, позитивний настрій не вмикається, як кнопка. Але можна робити це поступово, маленькими кроками, щодня.



У 2010 році моя подруга раптово померла. Я була абсолютно спустошена і не могла стримувати горя. Сидячи за столом з родиною, не могла стримати ридань. Я зустрічалася з людьми, які знали мою подругу, і розмовляла з ними, просто щоб проговорити мої почуття і думки. У той час я зрозуміла, яку велику силу мають творчість і розмови, тому почала вести програму на радіо. Там слухачі й слухачки також могли ділитися своїми історіями втрат і горя, не обов'язково у прямому етері, вони могли записати розповідь на телефон і надіслати мені. І спільно ми думали над тим, що може дати нам полегшення в такий важкий час, бо єдиний шлях виходу з горя — це дати нове дихання речам, які дарували вам радість у минулому, і знаходити нові речі, що дають радість тепер.

Треба робити маленькі кроки, бути терплячими і добрими до себе, і все. Крок за кроком, можна йти до позитивного настрою, якою б тяжкою не була ситуація.

Вдячність дає змогу більше цінувати те, що ми маємо, підкреслює те добре, що є в житті. Коли ви відчуваєтеся добре, то і взаємини стають міцнішими. А ще вдячність підсилює емпатію і співпереживання.

Дуже важливо мати співпереживання до себе, питати себе, як Ви насправді відчуваєтеся, говорити з кимось, коли важко, зробити турботу про себе пріоритетом, створити позитивні звички, регулювати стрес, тривожність, давати раду ментальному здоров'ю.

Важливо бути детективом, коли йдеться про токсичних людей чи поведінку. Напевне, Ви зустрічали людей, які про все говорять у негативному ключі і швидко засуджують зовнішність чи дії тих, хто їх оточують. Але це нездорова поведінка. І якщо я маю справу з такою людиною, мені навіть моє тіло каже, що ці стосунки нездорові, наприклад, болить шлунок. Важливо прислухатися до тіла і питати його, чи ця людина добре на мене діє, як вона впливає на мене, фізично, ментально й емоційно. Адже Ви знаєте, що не лише дії, а й слова можуть спустошувати. Ми знаємо, як багато дорослих страждають через рани, завдані їм словами в минулому. Але ми не маємо присвоювати ті слова, ми маємо бути вільними.

Потік. Його концепцію описав угорський психолог Мігай Чиксентмігаї. Це ментальний стан, коли Вас захопило щось нове, складне, приємне, із викликом, те, що підсилює Вашу самооцінку і щастя. Дженін називає це ментальною відпусткою.



СПРОБУЙТЕ УСВІДОМЛЕНЕ СПОЖИВАННЯ



Лайфгак # 5



Погодьтеся,
ми, зазвичай,
усе робимо доволі
швидко й рідко
зупиняємося.
Вправа, про яку ми
далі поговоримо,
допоможе
зосередитися
на відчуттях



Практика

«Усвідомлене споживання»

Ця вправа належить до так званих *mindful activities*, тобто дій та вправ, які виконують усвідомлено, занурюючись більше у відчуття процесу, аніж в очікування результату. Дженін рекомендує використовувати шоколад, але можна обрати будь-яку приємну для себе річ або їжу, наприклад, печиво, свічку, крем для рук, який приємно пахне. Це чудова вправа не лише для дорослих, а й для дітей. Звичайно, за умови, якщо дитина не з'їсть шоколад першої ж секунди :) У програмі соціально-емоційного та етичного навчання (СЕЕН) є схожа практика «Їмо усвідомлено». Про неї читайте докладніше за покликанням: bit.ly/3tJPktM.

Візьміть шматочок шоколаду, делікатно потримайте в руці. Заплющіть очі, сядьте якомога зручніше, щоб Ваше тіло могло розслабитися. Зауважте звуки в приміщенні, де Ви перебуваєте. Спрямуйте увагу всередину, на власне дихання. Декілька секунд просто дихайте. Усвідомте, як перебувати тут і зараз. Зауважте форму і контури шматка шоколаду. Перекладіть його з руки в руку. Зважте вагу в руці. Піднесіть до носа, понюхайте запах.

Тепер можна розгорнути шоколад. Зауважте звук обгортки, її текстуру, форму шоколаду. Піднесіть до носа, вдихніть аромат шоколаду. Тепер піднесіть до рота і затримайте шматочок біля нього. Які відчуття в тілі, думки й емоції Ви відчуваєте? Що відбувається у Вашому тілі і свідомості? Чи хочеться Вам відкусити шоколад?

Тепер поверніться увагою до шматка шоколаду. Обережно розплющіть очі і подивіться на шоколад. Якого він кольору? Як відчувається? Чи є у Вас порив одразу його з'їсти? Які емоції Ви зараз переживаєте? Чи породжує цей запах інші самовідчуття?

Якщо у Вас маленький шматок шоколаду, покладіть його до рота, але не жуйте. Насолодіться смаком. Як відчувається танення шоколаду в роті? Подосліджуйте текстуру і смак шоколаду в роті? Де саме в роті Ви його відчуваєте? Тепер порухайте шоколадом у роті. Чи змінюється смак під час таких рухів? Що із шоколадом відбувається? Як почуваєтеся?

Тепер Ви можете проковтнути шоколад і зосередитися на фізичних відчуттях. Як Ви почуваєтеся фізично й емоційно? Чи відрізняється це від того, як Ви звичайно їсте шоколад? Можливо, Ви отримали більше задоволення, чи, навпаки, розчарування? Чи вдавалося Вам краще усвідомлювати свої емоції?

Як гадаєте, чи вдасться Вам інакше споживати шоколад. Поверніться увагою до дихання і заплющте очі. Побудьте трохи в цьому стані, просто дихайте. Ваші поточні відчуття відрізняються від тих що були на початку вправи? Зосередьтесь на диханні, звуках у приміщенні, вазі Вашого тіла. Тепер можете розплющити очі.



ОСОБИСТА ІСТОРІЯ

від Дженін Бернстін

Я не бачила свого вітчима 50 років. Я подзвонила йому, і ми організували зустріч у зумі. Коли я була маленькою, мама виходила заміж кілька разів. І це був її третій чоловік після мого батька. Тоді я помічала, що його частенько не було вдома, і не знала, куди він ходив. Мені було цікаво, куди ж він зникав.

Коли розпочалася пандемія, мені спало на думку пошукати, де він зараз, а також ким були мої предки. Так я дізналася, що мої прадідусь і прабабуся родом з Києва. Моя цікавість не унікальна, я знаю, що багато людей зацікавилися своїм корінням, коли почався ковід.

Я пошукала його в гуглі і знайшла, що він мешкає у Флориді, причому живе за десять хвилин ходу від будинку іншого мого вітчима, з яким я була дуже близька. Десять хвилин! Тому я зателефонувала йому, залишила повідомлення, і наступного дня він мені передзвонив. Він сказав: «Привіт, Дженін, це дядько Джо». І ми скотактували. Він був шокований тим, що ми нарешті зустрілися.

Від початку він не хотів говорити про минуле, не хотів розказувати погане про маму. Виявилося, що їхній шлюб був жахливим, до такої міри, що він потім так ніколи й не одружився знову. Формально кажучи, я – його єдина донька. У липні 2021 року ми поговорили в зумі вперше відтоді, як мені було п'ять років. Але врешті ми розговорилися, і він відповів на багато моїх запитань, що я мала ще з дитинства. Куди він ходив? Чи він любив мене? Чи він зовсім не любив дітей? Бо мені казали, що він не любив.

Але він сказав, що дуже любив мене. І надіслав світлину, де мені чотири роки. Мама не купувала мені багато одягу, тому на цій світлині на мені сукенка, що стала закороткою, а моє взуття практично розвалилося. Він сказав, що був лікарем і не знав, що в мене не було одягу. Він би купив, якби знав. Урешті мама вигнала його з дому.

Коротке відео зустрічі Дженін з вітчимом:
bit.ly/3Ok1a76



Дядько Джо розказав мені довгу й травматичну історію його взаємин з мамою. Вони були жахливі, його вигнали, та він зміг повернути собі свій будинок. Але він завжди думав про мене, де я мешкаю і чим займаюся. Він вирішив більше ніколи не одружуватися, але жив своє життя, багато подорожував, мав різні хобі. І він був щасливий жити вільно. Також він надіслав мені світлини моєї мами, яких я ніколи до того не бачила.

Наступний місяць після цих розмов ми не контактували. Я була зайнята, не була готова повертатися до тих розмов про жахливі стосунки і думала, що я буду йому писати. А якось він надіслав мені повідомлення про те, що захворів, його легені в жахливому стані, тому він на ШВЛ і не може говорити. І побажав мені мати повнокровне, щасливе життя. Я не знала, де конкретно він перебуває, тому телефонувала у 12 лікарень у його місті. Я його знайшла, разом з ним була його племінниця, яка сказала мені, що вона знає, хто я, і що він лише вчора розповідав про мене і показував мої світлини із зуму. Я сказала, щоб вона йому передала, що я люблю його. Вона запевнила, що зробить це. Він помер за три години по тому. Після цієї втрати я думала про те, що ніколи не матиму можливості зв'язатися з ним. Тому я сприйняла цю ситуацію не лише як втрату, а й як великий дар, бо після всіх тих років ми поговорили, пізнали одне одного ближче і наостанок я мала можливість передати йому, як я його люблю.

Тому якщо у вас є труднощі в стосунках з рідними, особливо старшими, — будьте щедрішими, зверніться до родича чи родички першими і перепросіть. Коли я так робила зі своїм татом, то перше, що він мені відповів: «Мені так жаль, пробач мені». Бо сам він не знав, із чого починати. Я думаю, що це поколіннева риса — старші люди доволі жорсткі, їм важко говорити про свою поведінку та почуття. Тому нам треба ініціювати такі розмови. Мені було дуже сумно після смерті дядька Джо, і в цьому пориві я видалила всі його фото і повідомлення. Але це неважливо, бо я всі їх пам'ятаю. І я знаю, що для нього це також був дар — розказати мені, як він до мене ставився.

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:

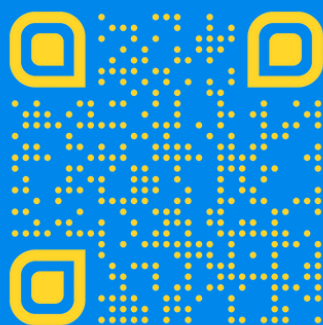
- онлайн-зустрічі із відомими експертками й експертами;
- практики для формування навичок стійкості та розширення власної зони «все гаразд»;
- буклет з 5 спікерськими ідеями, які можна використати вже зараз з акцентом на відновленні України від наслідків війни;
- аудіоподкаст зустрічі для прослуховування найголовнішого;
- відеонотатник найбільш знакових ідей зустрічі;
- можливість поставити свої запитання у прямому етері;
- сертифікат (якщо Ви підтвердите, що підвищили власну кваліфікацію).

Слухайте подкаст
після Толоки
стійкості # 1
з Ребеккою Ролланд



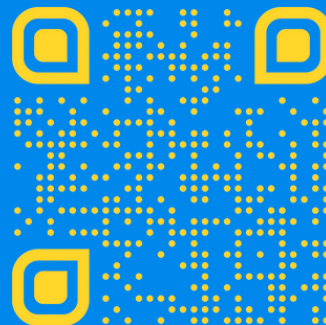
youtu.be/gpUnID_-lhs

Як пройшла Толока
стійкості # 2 з Дженін
Берстін дивіться у
записі на ютуб-каналі
EdCamp Ukraine



bit.ly/recresiliencytoloka2

Реєструйтеся
на Толоку стійкості # 3
з Айлін Наомі Раск,
присвячену нейропластич-
ності та способам зберігати
стійкість



bit.ly/applyresiliencetoloka3

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».