edcamp UKRAINE

співпраця з німеччиною
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

giz Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

zfd Ziviler Friedensdienst Civil Peace Service

16 ІГОР, ЩОБ ПРОКАЧАТИ ГУМОР

від Тіма Каннінгема за матеріалами Толоки стійкості
«Як це “вивезти”: гумор як інструмент стійкості»

+ 5 ЛАЙФГАКІВ ДЛЯ РОЗВИТКУ ТВОРЧОСТІ
від Дмитра Буланова



ЗМІСТ

4 Про спікерів

#ігривідТіма

5 Знайдіть час пригальмувати

7 Зміцнюйте людські зв’язки

9 Будуйте здорову взаємодію

11 Грайте та експериментуйте

13 Тренуйте відчуття гумору

#лайфгакивідДмитра

15 Знайдіть свій спосіб творити

16 Короткі дизайн-вправи як мікроперерви

17 Дизайн-мислення змінює ставлення до помилок

18 Створюйте простір, який надихає на творчість

19 Добирайте кольори свідомо

ВСТУПНЕ СЛОВО



За програмою соціально-емоційного та етичного навчання, гумор — це людська потреба, наш особистісний ресурс, який може підсилити наше благополуччя. Якщо ми зосереджуємося на цьому ресурсі і згадуємо приємні події, близьких людей, це нам дає приємні переживання і відчуття в тілі.

Гумор нам потрібен, щоб вивезти нашу багаторічну втому, хронічний стрес в умовах повномасштабного вторгнення.

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



Іноді саме гумор допомагає нам випустити пару, надихнутися і підтримати інших. Цілюща сила гумору, жартів і сміху можуть підтримувати навіть у найскладніші часи.

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



Знайти гумор і відчути його у своєму житті можна, якщо ми пригальмуємо. У справах і роботі, в умовах війни і постійних змін, доки ми дихаємо, маємо можливість сповільнитися. А коли ми сповільнюємося, то маємо можливість підійти ближче одні до одних, зблизитися.

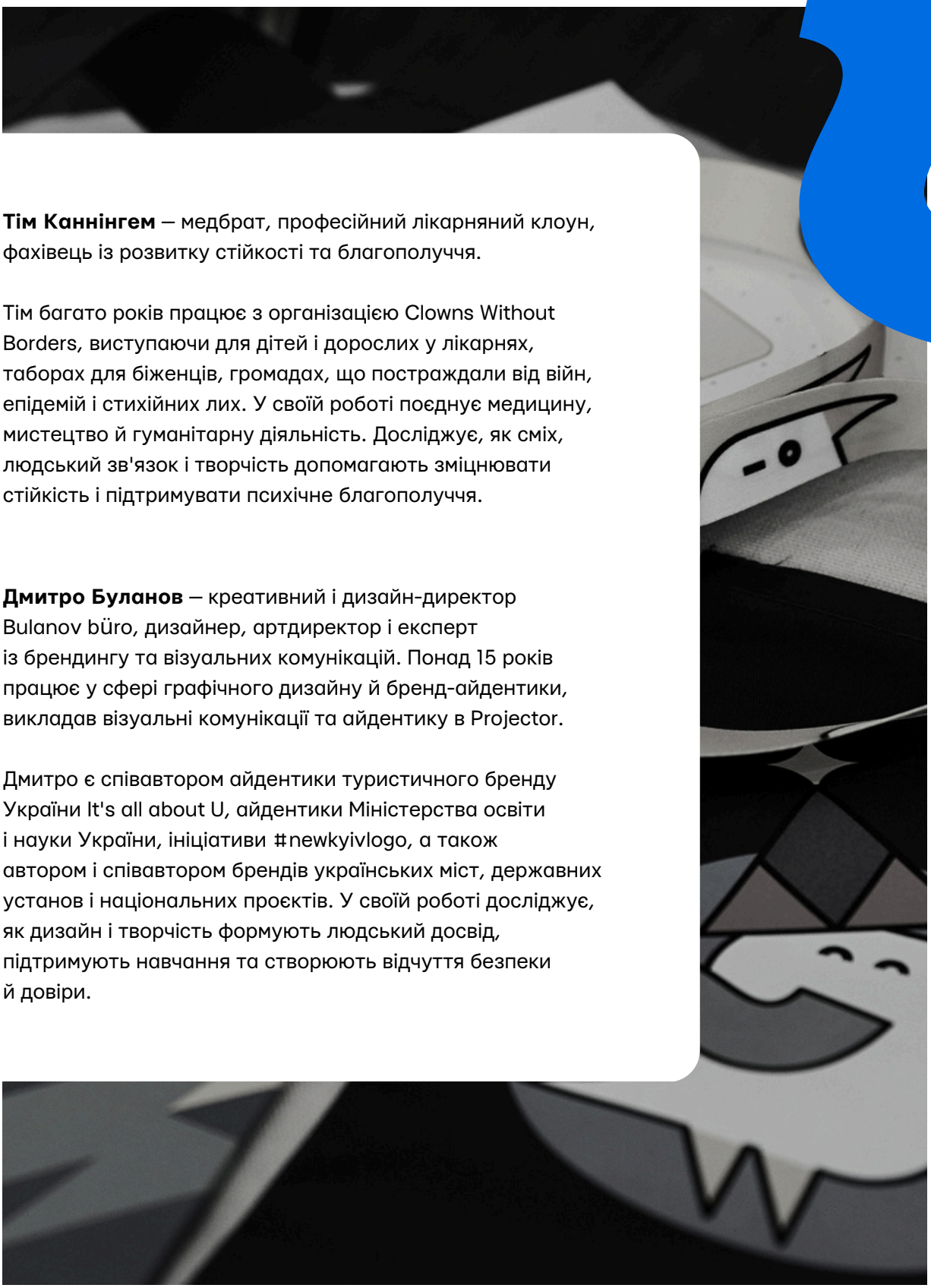
Тім КАННІНГЕМ,
експерт і консультант із благополуччя, науковець, TED-спікер, Голова Ради організації Clowns without borders USA, директор міжнародної неприбуткової організації The Task Force for Global Health (США)



Творчість дає можливість уповільнитися, бути в моменті і відчути себе. Якщо медитація чи теплий чай допомагає просто заспокоїтися, творчість є ще і дією, яка дозволяє, крім фокусу, щось створювати.

Дмитро БУЛАНОВ,
креативний і дизайн-директор Bulanov büro

ПРО СПІКЕРІВ



Тім Каннінгем — медбрат, професійний лікарняний клоун, фахівець із розвитку стійкості та благополуччя.

Тім багато років працює з організацією Clowns Without Borders, виступаючи для дітей і дорослих у лікарнях, таборах для біженців, громадах, що постраждали від війн, епідемій і стихійних лих. У своїй роботі поєднує медицину, мистецтво й гуманітарну діяльність. Досліджує, як сміх, людський зв'язок і творчість допомагають зміцнювати стійкість і підтримувати психічне благополуччя.

Дмитро Буланов — креативний і дизайн-директор Bulanov büro, дизайнер, артдиректор і експерт із брендингу та візуальних комунікацій. Понад 15 років працює у сфері графічного дизайну й бренд-айдентики, викладав візуальні комунікації та айдентику в Projector.

Дмитро є співавтором айдентики туристичного бренду України It's all about U, айдентики Міністерства освіти і науки України, ініціативи #newkyivlogo, а також автором і співавтором брендів українських міст, державних установ і національних проєктів. У своїй роботі досліджує, як дизайн і творчість формують людський досвід, підтримують навчання та створюють відчуття безпеки й довіри.

#ігривідТіма

ЗНАЙДІТЬ ЧАС ПРИГАЛЬМУВАТИ

- «Пауза»
- «Дихання 4–7–8»
- «Рефлексійний робочий простір»

Гра «Пауза»

Наприкінці уроку чи зустрічі ви можете запропонувати зробити паузу, побути в тиші і порефлексувати над тим, чого навчилися, або чим поділилися між собою.

Коли лунає сигнал повітряної тривоги, ви зробіть таку паузу після неї, кілька разів вдихніть і видихніть. Відчуйте, як ноги торкаються підлоги, і лише після цього повертайтеся до робочих процесів. Коли ми робимо таку паузу, то відчуваємо сердечний зв'язок з іншими, навіть на рівні серцевого ритму.

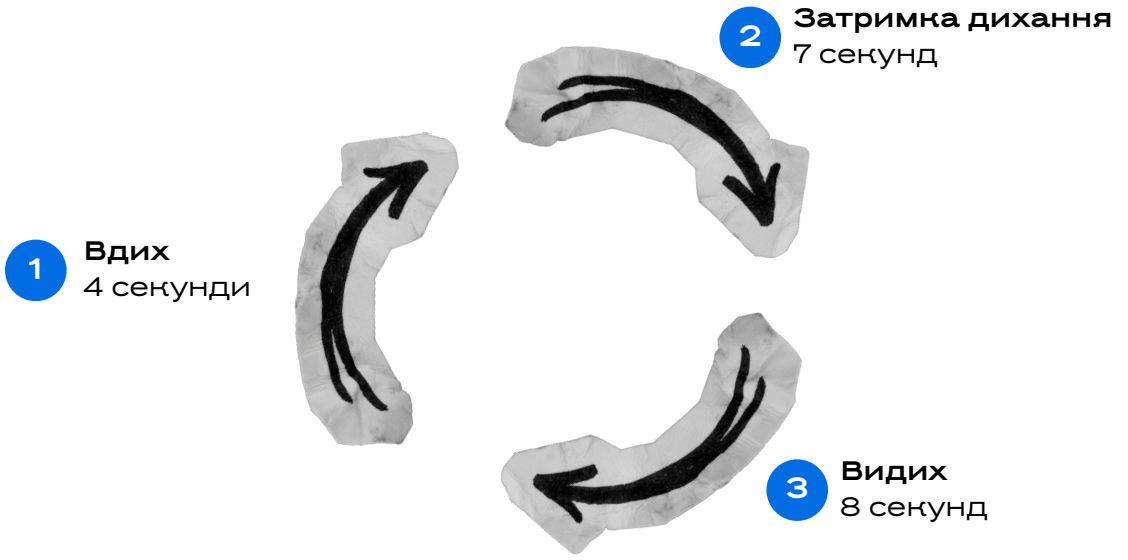
Гра «Дихання 4–7–8»

Це дуже проста практика, яка полягає у тому, щоб вдихати впродовж чотирьох секунд, тримати цей вдих 7 секунд і видихати протягом 8 секунд. Кілька таких дихальних циклів допомагають знизити рівень стресу і нормалізувати пульс. Це допомагає пригальмувати, зблизитися з іншими людьми й зачудуватися ними.

Гра «Рефлексійний робочий простір»

Де б ви не працювали, відведіть окреме місце чи кімнату, куди б ви могли піти за потреби, відкласти телефон і побути з собою, щоб відрефлексувати вашу роботу чи просто побути в тиші. Багато хто має такі куточки вдома. І лікарні, де я працюю, також часто мають такі куточки, де людина може побути просто собою — людиною.

Техніка дихання 4–7–8



#ігривідТіма

ЗМІЦНЮЙТЕ ЛЮДСЬКІ ЗВ'ЯЗКИ



- «Три хороші речі»
- «Практика вдячності»
- «Підтримка рівних»

Гра «Три хороші речі»

Наприкінці уроку чи будь-якого іншого зібрання з дітьми чи колегами, зробіть паузу і спитайте, які три хороші речі сталися з кожним і кожною сьогодні.
Це не повинно зайняти багато часу, до того ж люди мають відповідати коротко.
Можливо, цією практикою ви зможете завершувати ваш робочий день.

Дослідження свідчать, що виконуючи цю вправу, люди почуваються ближчими одні до одних, відчувають більше сенсу в тому, що роблять, і між ними стає більше довіри.



Гра «Практика вдячності»

Починайте і закінчуйте кожен робочий день зі словами вдячності — вашій родині, друзям / подругам чи колегам.

Коли ви промовляєте вдячність, то вона має бути дуже конкретною — не просто: «Дякую», а вдячність за щось конкретне, що зробила людина. Згідно з дослідженнями регулярна практика вдячності знижує стрес, підсилює людський зв'язок і довіру, а разом з ними — і стійкість.

Гра «Підтримка рівних»

Ця практика передбачає проведення часу із колегою і спілкування між собою про будь-що, про що ви маєте потребу говорити.

Практика може дати багато ресурсу, бо ви, наприклад, можете встановити тему розмови і говорити про щось, що розсмішило вас і ваше учнівство сьогодні або вчора.

#ігривідТіма

БУДУЙТЕ ЗДОРОВУ ВЗАЄМОДІЮ



- «Подолання бар'єрів»
- «Когнітивна сила»
- «Встановлюємо кордони»
- «Наративні ліки»

Гра «Подолання бар'єрів»

Ця практика спрямована на подолання, зокрема, комунікаційних бар'єрів, щоб ваш голос діставався до всіх у класі чи на зустрічі. Буває так, що ми бачимо і розуміємо повну картину. Але коли до нас доєднуються нові люди, і ми даємо їм висловитися, то можемо почути нові ідеї, нове бачення того, що відбувається.

Гра «Когнітивна сила»

Така сила з'являється, коли ви зустрічаєтеся чи працюєте з кимось, хто, можливо, вам не дуже подобається, з ким ви не згодні, або на кого ви, можливо, злі.

Стикаючись із такою людиною, можна спробувати повторювати собі подумки, що ця людина колись була немовлям. Тоді вона потребувала любові, турботи і підтримки. Якщо повторювати це подумки, це може позитивно вплинути на вашу взаємодію з цією людиною. Ви можете підібрати інші слова, і їхнє продумування згладжує почуття стресу від взаємодії з цією людиною.

Що більше можливостей любити когось ми знаходимо, то більше нагод ми маємо для зрощування нашої стійкості.

Гра «Встановлюємо кордони»

Ця практика потрібна нам для спілкування з іншими людьми, щоб ви могли чітко проговорити їм, коли і як вони можуть виходити з вами на зв'язок. Наприклад, ви можете дати колегам знати, якщо раптом щось термінове, то вони можуть вам телефонувати. А якщо це щось, що зачекає на вашу відповідь, відтак вам можуть написати. У цьому випадку, електронна пошта стане варіантом «не пиши мені більше», бо мало хто в наші буремні часи має ресурс перевіряти її.

Гра «Наративні ліки»

Цей наративний підхід полягає у тому, щоб, наприклад, роздивитися твір мистецтва і спробувати зчитати, як ви почуваєтеся. Інший формат — прочитати вголос вірш іншим людям, і читаючи цю поезію, зчитувати, як її слова матеріалізуються і всотуються вашим тілом.



Я назвав це ліками, адже коли ми чуємо історії інших людей, це допомагає нам зцілюватися самим.

#ігривідТіма

ГРАЙТЕ ТА ЕКСПЕРИМЕНТУЙТЕ

- «Взаємодія з музикою»
- «Рухайся, як курчатко»
- «Знайти предмет»

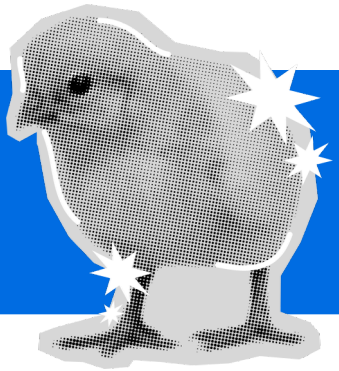
Гра «Взаємодія з музикою»

Окрім того, що я працюю лікарняним клоуном, я також за фахом медбрат. І в цій ролі я часто використовую музику в моїй роботі. Прослуховуючи музику, наше тіло інакше реагує, функціонує. Музика може навіть змінити сприйняття світу. Тому музика — не лише весела активність, а й інструмент зцілення. Знаходячи час для музичних пауз у роботі з учнівством, спілкуванні з рідними і колегами, ви матимете простір для зрощування стійкості.

Гра «Рухайся, як курчатко»

Коли ви проводите онлайн-урок, в якийсь момент запропонуйте усім взяти паузу і порухати головою, як курочки, у різні сторони. І коли всі починають так рухатися, вони можуть помітити, що від руху голови активується решта тіла: рухаються плечі, груди, спина чи навіть ноги.

Можна увімкнути музику і зробити невеличку вечірку з танцями курчат.



Гра «Знайти предмет»

Ви можете підібрати якийсь випадковий об'єкт і використати його інакше. Це, наприклад, губка, якою ви витираєте дошку. Раптом ви перестаєте це робити, прикладаєте губку до вуха і починаєте говорити в неї, як у телефон. Або ця губка перетворюється на мило, і ви можете потерти нею руки чи плечі. Поспостерігайте, що буде відбуватися з учнівством — реакції можуть бути дуже веселі.

Особливість цієї гри в несподіванці, адже таких несподіваних дій люди навколо не очікують. Сміх з'являється тоді, коли щось різко змінюється, часто неочікувано для нас.



Коли я працював з командою клоунів у таборі біженців у Лівані, одна клоунка взяла звичайний обруч і зробила з нього кермо для автобуса. Вона почала крутити це «кермо» і вести «автобус» дуже швидко, і всі клоуни, які стояли після неї у цьому автобусі, почали падати. Ви не маєте бути клоуном, щоб робити щось смішне у класі.

#ігривідТіма

ТРЕНУЙТЕ ВІДЧУТТЯ ГУМОРУ



- «Знайди своє смішне»
- «Пауза для ангелів»
- «Знайди своє смішне на природі»

Гра «Знайди своє смішне»

Це цілеспрямована практика, щоб свідомо планувати час, коли ваш фокус уваги буде на чомусь смішному. Візьміть свій календар і позначте в ньому ті дні, коли ви будете шукати щось смішне — чи в закладі освіти, чи вдома. Ви можете робити це раз чи кілька разів на тиждень, але обов'язково заплануйте це в календарі.

Що саме є смішним?
Залежить від вас — це те, що саме ви вважаєте смішним.



Гра «Пауза для ангелів»

Ця пауза відрізняється від попередньої тим, що треба уповільнюватися, коли стається щось смішне. Також це може бути пауза, коли стається щось дивне.



У моїй практиці клоуна, коли відбувається щось незвичне, я вдягаю свого носа і на мить застигаю, щоб звернути на це увагу. А потім прислухаюся чи придивляюся, що може статися далі.

Якщо ми будемо відкриті, то, можливо, після першого смішного випадку може статися щось ще. Ця практика називається паузою ангелів, адже коли я застигаю, щоб зловити таке смішне, то ніби повз мене пролітають ангели.

Ця пауза дозволяє зупинитися, зачудуватися і потім повернутися до справ.
Бо в метушні робочого дня ми часто не знаходимо часу для таких пауз, а вони вкрай потрібні, щоб впустити у своє життя щось смішне, незвичне, цікаве.

Гра «Знайди своє смішне на природі»

Якщо це безпечно, вийдіть надвір, спробуйте роззирнутися навколо і поспостерігати за природою — птахами, тваринами, деревами, квітами. У цей час спробуйте зімітувати когось / щось — рухи тварин чи дерев.

Коли ви спробуєте стати частиною природи, то можуть статися цікаві, зокрема в нейробіологічному плані, процеси.

Якщо ви робитимете це зі своїм учнівством біля школи чи самі, це буде весело.
Зверніть увагу на реакції інших людей. Це спосіб впустити гумор і веселощі у своє життя.

#лайфгакивідДмитра

ЗНАЙДІТЬ СВІЙ СПОСІБ ТВОРИТИ

Лайфгак # 1

Творчість дає можливість уповільнитися, бути в моменті і відчути себе. Якщо медитація чи теплий чай допомагає просто заспокоїтися, а творчість є ще і дією, яка дозволяє крім фокусу щось створювати.



Творчість — це все моє життя, найцінніше, що у мене є. Все, що я люблю, і в професії, і в людях — це творчість.

Існування штучного інтелекту, який може зробити будь-що, для мене означає ще більшу цінність людини, яка вміє щось робити своїми руками. Кожен і кожна з нас мають у собі зерна творчості, і чим більше цих зерен, тим щасливіша людина, і тим більше зможе зробити щасливими інших.

Творчість є рушійною силою, адже в ній закладене творення.

У світі, який руйнується, творення чогось — це противага руйнуванню. Стимулювати себе до творення дуже важливо.

Коли мозок перевантажений щоденними турботами, для креативності та нових ідей не залишається місця. Наша добірка медитацій і СЕЕН-практик стане у пригоді на шляху відновлення.

bit.ly/seelua_audiopractices

#лайфгакивідДмитра

КОРОТКІ ДИЗАЙН-ВПРАВИ ЯК МІКРОПЕРЕРВИ

Лайфгак # 2

«Альтернативне життя речі». Дайте дітям 2 хвилини, щоб знайти на парті або в рюкзаку будь-який предмет (ручку, гумку, брелок) і придумати для нього 5 абсолютно нових, божевільних способів використання. Це миттєво вмикає дивергентне мислення та викликає усмішку. Суть у тому, що для вирішення однієї проблеми генерується безліч різних, неочевидних та нестандартних варіантів, це розвантажує психіку, звільняє від пошуку єдино правильного рішення, якого насправді не існує, як істини. Будь-який варіант втілений силою творчої фантазії здатен створити діюче рішення. І добре побачити, що варіантів може бути безліч, завжди є вибір.



Короткі дизайн-вправи чудово працюють як підзарядка, коли падає фокус уваги у дітей. Головне правило тут — жодних оцінок і правильних відповідей.

«Плями та сенси». Швидка вправа на аркуші: за 1 хвилину хаотично намалювати 3–4 плями, будь-які форми (абстрактні: колообразні, геометричні, аморфні), закарлючки або класичні форми кола, квадрати, трикутники. Потім за 3-5 хвилин домалювати їх так, щоб вони перетворилися на впізнавані об'єкти (тваринку, робота, чашку).

Здатність фантазувати — це найкращий спосіб знайти нові ідеї. Посібник «Дорослі в ресурсі» і розмальовки в ньому допоможуть відчути себе наповнено й покреативити.

bit.ly/AdultsInTheResource

#лайфгакивідДмитра

ДИЗАЙН-МИСЛЕННЯ ЗМІНЮЄ СТАВЛЕННЯ ДО ПОМИЛОК

Лайфгак # 3

У традиційній освіті помилка – це фінал, за який знижують бал. У дизайні – просто інструмент збору даних. Поняття ітеративності повністю перевертає цю парадигму. Ми не кажемо «ти зробив/-ла неправильно», ми кажемо «це перший прототип (концепція, спроба), давай подивимося, що працює, а що ні» і будемо рухатися далі.



Дизайн-мислення вчить дітей сприймати невдачу не як оцінку власної особистості чи розумових здібностей, а як звичайний робочий крок.

Коли учнівство розуміє, що будь-який макет, ідея чи проєкт за замовчуванням мають пройти кілька кіл покращень, зникає страх «білого аркуша» та синдром відмінниці/-ка. Помилка перетворюється на безпечну зону для експериментів.

Завдяки цьому формується мислення зростання – стійкість до життєвих труднощів, де будь-яка невдача сприймається лише як проміжний етап на шляху до крутого результату.

Про помилки та ставлення нашої команди до них ми розказали у Публічному звіті організації. А ще поділилися власними історіями!

bit.ly/setreportedcampukraine20212023

#лайфгакивідДмитра

СТВОРЮЙТЕ ПРОСТІР, ЯКИЙ НАДИХАЄ НА ТВОРЧІСТЬ

Лайфгак # 4

Простір може допомогти учнівству опановувати складні теми і поняття через творчі елементи, які в ньому є. Тому в класі, крім навчальних елементів, мають бути креативні. Наприклад, можна творчо і з гумором обіграти класичний портрет Тараса Шевченка для класу української мови і літератури. Завдяки цьому постать Шевченка стане людянішою і ближчою дітям.

Стимулом для творчості є абстракція, тому в класі можна додати картини чи малюнки з абстрактними фігурами, плямами чи іншими утвореннями. Для натхнення можна подивитися твори художників-абстракціоністів. Добре, щоб у класі стояла полиця із книгами про творчість, дизайн.



Які книги радить сам Дмитро Буланов?

Цей мінісписок зібрано так, щоб книги були візуально привабливими, зрозумілими для різного віку та надихали на експерименти:

- «Що це взагалі таке? 150 років сучасного мистецтва в одній пігулці». Вілл Гомперц
- «Дизайн для реального світу». Віктор Папанек
- «Як бачать діти» і «Як розмовляти з дітьми про мистецтво XX століття». Франсуаза Барб-Ґалль
- «Графічний дизайн. Нові основи». Еллен Луптон, Дженніфер Коул Філліпс

#лайфгакивідДмитра

ДОБИРАЙТЕ КОЛЬОРИ СВІДОМО

Лайфгак # 5

Зважаючи на те, що в класі люди перебувають роками, колір не має перевантажувати.



У кольорі має бути золота середина: якісь кольори яскраві, якісь — неяскраві, щоб і давати затишок, і не заколисувати.



Місце, де діти й дорослі проводять роки, має бути не лише функціональним, а й ресурсним. Як створити такий простір, читайте у нашому практичному порадниці «Простір стійкості».

bit.ly/resiliencespacebook

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 # 1/2026 дивіться на ютуб-каналі EdCamp Ukraine

bit.ly/recresiliencytoloka18

За цим покликанням буде відкрито реєстрацію на наступну Толоку стійкості

bit.ly/applyresiliencetoloka19

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».

edcamp UKRAINE

співпраця з німеччиною DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

giz Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

zfd Ziviler Friedensdienst Civil Peace Service