edcamp UKRAINE

співпраця з німеччиною
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

giz Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

zfd Ziviler Friedensdienst Civil Peace Service

5 ЛАЙФГАКІВ, ЯК ВЕСТИ СКЛАДНІ РОЗМОВИ В КЛАСІ Й ПОЗА НИМ

від Каріни Коростеліної
за матеріалами Толоки стійкості «Як це “вивезти”: життєвий досвід у класі»

ПРАКТИКИ ВІД ПРАКТИКІВ І ПРАКТИКИНЬ



ЯК ЦЕ «ВИВЕЗТИ»:

життєвий досвід у класі

ЗМІСТ

4 Про спікерку

#лайфгакивідКаріни

5 Лайфгак # 1. Починайте складну розмову зі спільної мети

7 Лайфгак # 2. Помічайте категорії, через які ми дивимося на людей

9 Лайфгак # 3. Перевіряйте, кого в розмові можуть не почути

11 Лайфгак # 4. Пам’ятайте про емпатію

13 Лайфгак # 5. Переводьте суперечку з антагонізму в агонізм

#порадивідпрактикинь/-ів

15 Порада Олександра Даценка

16 Порада від Наталії Папіш

17 Порада від Ірини Матковської

ВСТУПНЕ СЛОВО



Здавалося б, який стосунок життєвий досвід має до навчання? Насправді — дуже великий. Наприклад, у програмі соціально-емоційного та етичного навчання, або СЕЕН, здобуті знання є лише першим рівнем, такою початковою сходинкою навчання. На другому рівні учнівство має критично осмислити ці знання — осягнути їх через особисте розуміння і пов'язати із власним життєвим досвідом. Завдяки цьому учнівство може переходити на третій, вищий рівень утіленого розуміння, коли повністю засвоєні знання стають частиною щоденних дій і змінюють людину.

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



Складні розмови в класі й поза його межами потребують уважності до себе, співрозмовників/-ць і контексту. Важливо вміти слухати, ставити уточнювальні запитання, помічати власні емоції та припущення, не поспішати з оцінками й створювати простір, у якому різні погляди можна висловлювати безпечно та з повагою. Такі розмови допомагають не лише розв'язувати суперечності, а й краще розуміти одні одних.

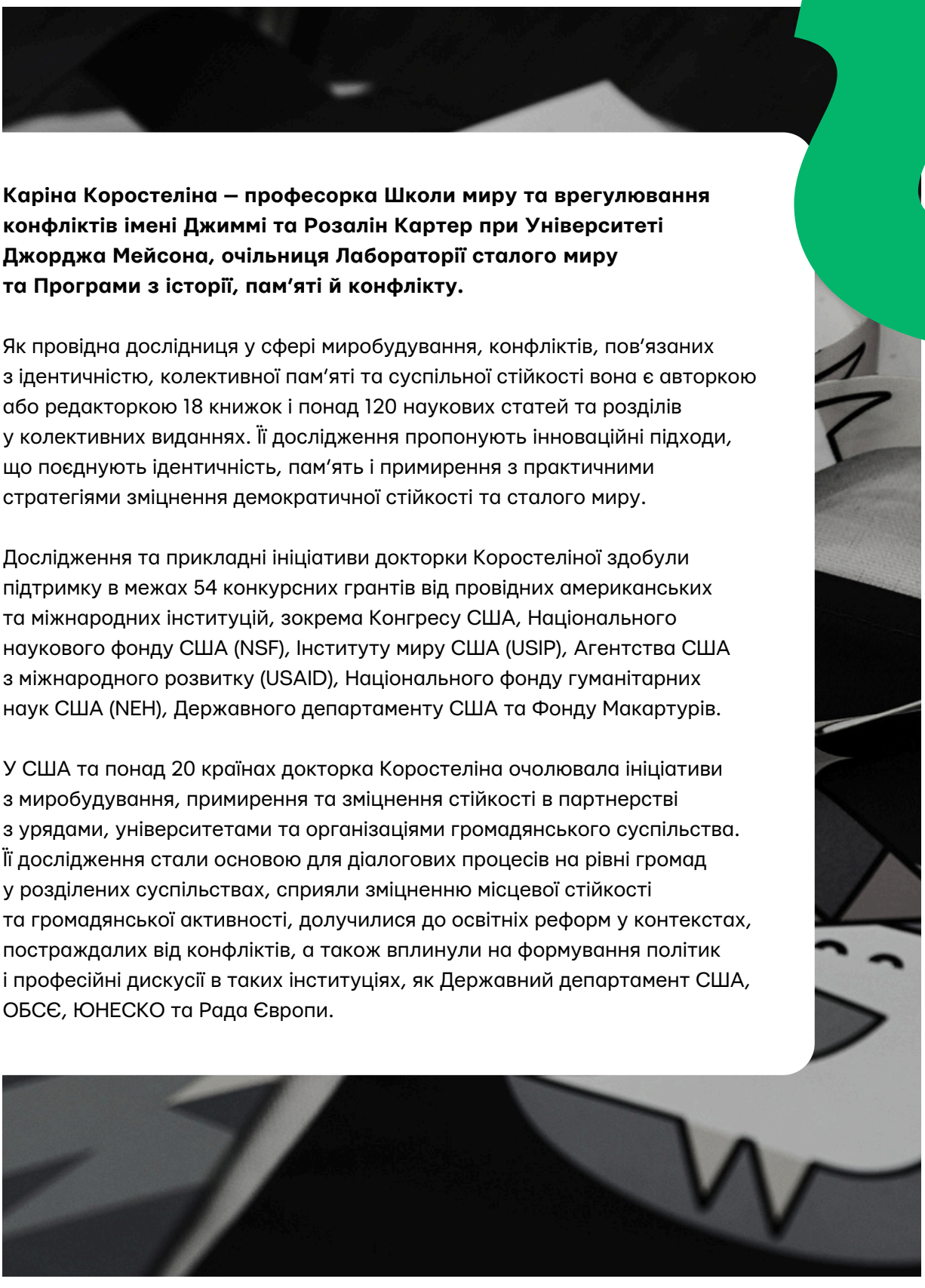
Слава ФРОЛОВА,
телеведуча, засновниця фонду підтримки і розвитку молодого мистецтва України, зіркова співведуча Толок стійкості



Коли ми говоримо про проблеми, що виникають у комунікації, часто здається, що вони пов'язані саме з комунікаційними навичками, наприклад, із тим, що люди по-різному слухають і використовують різні підходи до слухання, як-от активне чи неактивне. Насправді ж комунікація може бути складною не лише через наші навички. У складних розмовах часто йдеться про значно більше — ідентичність і владу.

Каріна КОРОСТЕЛІНА,
рофесорка Школи миру та врегулювання конфліктів імені Джиммі та Розалін Картер при Університеті Джорджа Мейсона, очільниця Лабораторії сталого миру та Програми з історії, пам'яті й конфлікту

ПРО СПІКЕРКУ



Каріна Коростеліна — професорка Школи миру та врегулювання конфліктів імені Джиммі та Розалін Картер при Університеті Джорджа Мейсона, очільниця Лабораторії сталого миру та Програми з історії, пам'яті й конфлікту.

Як провідна дослідниця у сфері миробудування, конфліктів, пов'язаних з ідентичністю, колективної пам'яті та суспільної стійкості вона є авторкою або редакторкою 18 книжок і понад 120 наукових статей та розділів у колективних виданнях. Її дослідження пропонують інноваційні підходи, що поєднують ідентичність, пам'ять і примирення з практичними стратегіями зміцнення демократичної стійкості та сталого миру.

Дослідження та прикладні ініціативи докторки Коростеліної здобули підтримку в межах 54 конкурсних грантів від провідних американських та міжнародних інституцій, зокрема Конгресу США, Національного наукового фонду США (NSF), Інституту миру США (USIP), Агентства США з міжнародного розвитку (USAID), Національного фонду гуманітарних наук США (NEH), Державного департаменту США та Фонду Макартурів.

У США та понад 20 країнах докторка Коростеліна очолювала ініціативи з миробудування, примирення та зміцнення стійкості в партнерстві з урядами, університетами та організаціями громадянського суспільства. Її дослідження стали основою для діалогових процесів на рівні громад у розділених суспільствах, сприяли зміцненню місцевої стійкості та громадянської активності, долучилися до освітніх реформ у контекстах, постраждалих від конфліктів, а також вплинули на формування політик і професійні дискусії в таких інституціях, як Державний департамент США, ОБСЄ, ЮНЕСКО та Рада Європи.

#лайфгакивідКаріни

ПОЧИНАЙТЕ СКЛАДНУ РОЗМОВУ ЗІ СПІЛЬНОЇ МЕТИ

Лайфгак # 1



Запитайте
в учнівства чи інших
представників/-ць
груп: «Яке спільне
рішення ми могли
б створити?»

Коли люди вступають у складні розмови, часто виникає конкуренція ідентичностей, цілей і цінностей. У такому випадку варто спершу подумати: **що ці групи можуть зробити разом, чого вони не можуть досягнути окремо?**

Водночас важливо виходити за межі єдиної ідентичності й бачити множинність досвідів і позицій людини: що вона думає як громадянин/-ка, як представник/-ця своєї професії, як людина з певним досвідом. Це допомагає послабити жорсткий поділ на «ми» і «вони».

Особливо важливо враховувати контекст загрози. Що більше люди відчувають загрозу довкола себе, то більше схильні мислити й поводитися як частина певної групи, шукаючи в ній захисту. Водночас що сильнішою стає така групова належність, то більше загроз люди можуть починати помічати ззовні. Так виникає спіраль, яка посилює поляризацію, виключення та дискримінацію.

Спільна мета також не означає, що наприкінці розмови всі мають погодитися одні з одними. Люди можуть зберігати різні, навіть протилежні погляди й водночас шукати рішення, які дають їм змогу діяти разом.



Структура розмови навіть у класі має рухатися не від «Що думаєш ти? А ти?», а від запитання: «Яке спільне рішення ми могли б створити?»



#лайфгакивідКаріни

ПОМІЧАЙТЕ КАТЕГОРІЇ, ЧЕРЕЗ ЯКІ МИ ДИВИМОСЯ НА ЛЮДЕЙ

Лайфгак # 2



Зупиніться на хвилинку й подумайте: чи зелена трава?

Колір, який ми бачимо, пов'язаний зі світловою хвилею, яку наш мозок опрацьовує і сприймає як певний колір — наприклад, зелений. Тобто мозок перетворює отриману інформацію на конкретне сприйняття того, що ми бачимо.

За схожим принципом мозок працює і в соціальних взаємодіях: він постійно все категоризує. Ми розподіляємо за категоріями овочі, тварин, автомобілі. І так само людей. Коли ми зустрічаємося з іншими, мозок автоматично відносить їх до певних груп, і часто це відбувається неусвідомлено.

Зазвичай така категоризація спирається на доволі прості ознаки: національність, етнічну належність, стать, гендер тощо. Водночас категорії можуть бути складнішими, наприклад, ті, хто залишилися, і ті, хто виїхали, тощо.

Тому важливо пам'ятати, що ми часто сприймаємо людину через призму груп, до яких вона належить або до яких ми вважаємо, що вона належить.
І ця категоризація впливає на те, як ми бачимо людину, її позицію та поведінку ще до того, як по-справжньому її пізнаємо.



#лайфгакивідКаріни

ПЕРЕВІРЯЙТЕ, КОГО В РОЗМОВІ МОЖУТЬ НЕ ПОЧУТИ

Лайфгак # 3



Ключове запитання: «Хто тут має менше можливостей говорити, впливати або бути почутим/-ою?»

У складній розмові важливо звертати увагу не лише на те, що говорять люди, а й на те, яке місце вони займають у групі. Різні групи мають різний рівень впливу й влади. Є більш маргіналізовані та вразливі групи, голос яких може звучати тихіше або взагалі залишатися поза розмовою.



Щоб побачити цю нерівність, можна подивитися на ситуацію через чотири прості рамки.

- Поляризація — групи чітко розділені між собою, а відмінності між ними стають дедалі важливішими.
- Маргіналізація — одні мають більше можливостей, ресурсів або впливу, тоді як інші мають значно менше.
- Ізоляція — людина чи група відокремлюється сама або опиняється відокремленою від інших. Це може відбуватися, зокрема, через стигматизацію.
- Виключення — когось залишають за межами певного кола, розмови чи процесу ухвалення рішень.

Такі ситуації важливо помічати ще до того, як ми почнемо питати людей про їхні думки. Адже формальна можливість висловитися ще не гарантує, що людина почуватиметься достатньо безпечно, щоб це зробити, або що її слова матимуть таку саму вагу, як слова інших.

Тому в складній розмові варто спеціально створювати простір для тих, кого можуть не почути, а саме: запитувати про їхні потреби, давати можливість висловитися й перевіряти, чи справді різні групи мають змогу впливати на спільне рішення.



#лайфгакивідКаріни

ПАМ'ЯТАЙТЕ ПРО ЕМПАТІЮ

Лайфгак # 4



Занотуйте
три важливі
запитання:
«Що ця людина
відчуває?
Що вона думає?
І що ми можемо
із цим зробити?»

Емпатія стає важливим інструментом у складних розмовах, особливо коли ми вже бачимо, які групи присутні в ситуації та які між ними існують межі.



Для нас важливі ці три види емпатії:

- Емоційна емпатія — ми відчуваємо те, що відчуває інша людина.
- Когнітивна емпатія — ми можемо інтелектуально зрозуміти іншу людину, її позицію, досвід і логіку.
- Співпереживальна емпатія — ми розуміємо почуття іншої людини й думаємо, як можемо допомогти або що можемо зробити, якщо це необхідно, зберігаючи власний баланс.

Саме співпереживальна емпатія особливо важлива у складній розмові, тому що вона переводить нас від розуміння до дії.



У класі чи групі можна послідовно проговорити:

- Як ця людина або група може почуватися?
- Що вона може думати про цю ситуацію?
- Який досвід або потреби можуть стояти за цією позицією?
- І найважливіше — що ми із цим можемо зробити?

Водночас варто пам’ятати, що люди можуть боятися проявляти певну частину своєї ідентичності, висловлювати думку або говорити про свій досвід, якщо очікують, що їх відкинуть чи вважатимуть їхню позицію неважливою. Тому ще один крок — подумати наперед, чого можуть боятися люди, які вступають у цю розмову? І створити простір, у якому їхній досвід можна висловити, почути й легітимізувати.

Емпатія в такій розмові допомагає зрозуміти досвід одні одних і перейти до головного запитання: **що ми можемо зробити з урахуванням того, що щойно почули?**

#лайфгакивідКаріни

ПЕРЕВОДЬТЕ СУПЕРЕЧКУ З АНТАГОНІЗМУ В АГОНІЗМ

Лайфгак # 5

Групи мають знайти відповідь на запитання «Як ми можемо співіснувати й діяти разом, навіть якщо бачимо цю ситуацію по-різному?»

У складних розмовах люди можуть мати різне трактування історії, подій, досвіду чи причин того, що відбувається. Іноді ці позиції настільки протилежні, що учасники/-ці починають сприймати одні одних як супротивників/-ць, яких потрібно перемогти. Так працює антагонізм.

Інший підхід — агонізм. Це можливість співіснування різних, навіть протилежних поглядів і спільного пошуку рішень. Розбіжності при цьому залишаються, але люди визнають право одне одного бути учасниками/-цями спільної розмови.

Такий підхід особливо важливий там, де досягти повної згоди складно або неможливо. Завдання діалогу тоді полягає в тому, щоб почути досвіди одні одних, зрозуміти позиції різних сторін і знайти спосіб спільно працювати з проблемою.

Для цього важливо легітимізувати досвід кожного і кожної. Людина має мати можливість висловити свою позицію без страху, що її досвід відкинуть або визнають неважливим. Водночас така відкритість має чітку межу: легітимізація не поширюється на позиції та дії, що призводять до насильства чи дискримінації.

Тому хорошим результатом складної розмови може бути ситуація, коли учасники/-ці все ще бачать проблему по-різному, але вже розуміють досвід одні одних й можуть відповісти на запитання: «Що ми можемо зробити разом, зберігаючи наші відмінності?».

Саме так складна розмова може рухатися від протистояння до співіснування і спільної дії.



#практикивідпрактиків/-инь

СТВОРЮЙТЕ «ОСТРІВЦІ БЕЗПЕКИ» ЧЕРЕЗ РИТУАЛИ ТА ЕМОЦІЙНІ НАЛАШТУВАННЯ

Порада # 1

Сучасне учнівство потребує не лише знань, а й відчуття опори. Почніть новий навчальний рік із впровадження простих, але систематичних практик саморегуляції та фокусування — це може бути короткий чекап емоційного стану на початку уроку (наприклад, за допомогою карток-настроїв, дощок настрою або вправ із заземлення СЕЕН) чи 2–3 хвилини тиші для відновлення ресурсу. Коли діти знають, що клас — це простір, де їхній емоційний стан важливий і зрозумілий, їхня залученість, мотивація та готовність до сприйняття нового матеріалу зростають у рази.

Щоб зробити навчання справді цікавим та ефективним, поєднуйте ці емоційні ритуали з диференційованими завданнями — дайте учням і ученицям можливість обирати свій рівень складності чи формат роботи. Такий підхід не тільки знижує рівень тривожності під час уроків, а й будує між вами та дітьми глибоку довіру, перетворюючи навчальний процес на спільну захопливу подорож.

Успішного та сповненого ресурсу нового навчального року!



Олександр Даценко,
учитель географії і СЕЕН Мультипрофільного ліцею Олександрійської міської ради

#практикивідпрактиків/-инь

«ТРИМАТИ ТОН ШКОЛИ» — ПРОСТА ЩОДЕННА ПРАКТИКА, ЯКА ПРАЦЮЄ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я

Порада # 2

У новому навчальному році я щоразу переконуюся: найбільше на стан дітей впливає не окрема методика і не разова акція, а загальний «тон» школи. Те, як ми говоримо з учнівством у коридорі, як реагуємо на втому, як завершуємо складний день. Якщо чесно, діти дуже швидко зчитують, у якій школі вони перебувають — у тій, де їх постійно «виправляють», чи в тій, де їх намагаються зрозуміти.

Мій простий лайфгак для колективу — домовитися про одну річ: спочатку стан дитини, потім — зміст. Це не про «поблажки», а про увагу. Якщо учень чи учениця роздратовані, замкнені або виснажені — іноді достатньо двох фраз людяності, щоб розмова взагалі стала можливою: «Я бачу, тобі зараз непросто» або «Давай трохи видихнемо і продовжимо». І дивно, але саме в такі моменти навчання стає ефективнішим, а не слабшим.

І ще одне, дуже практичне. Коли це стає звичкою всіх дорослих у школі — від адміністрації до вчительки/-ля в класі — змінюється атмосфера. Діти перестають «захищатися» від школи й починають у ній жити. А для мене, як для директорки, це, мабуть, і є найточніший показник здорової школи.



Наталія Папіш,
директорка Звягельської гімназії № 5

#практикивідпрактиків/-инь

НЕ НАМАГАЙТЕСЯ ОДРАЗУ СТАТИ ІДЕАЛЬНИМ УЧИТЕЛЕМ/-КОЮ — СТАНЬТЕ ЦІКАВИМ/-ОЮ УЧИТЕЛЕМ/-КОЮ

Порада # 3

Не починайте вересень із фрази «А тепер відкрили зошити...», почніть із запитання, яке змусить очі загорітися. Запитайте: «А якби ви сьогодні могли змінити одну річ у школі — що б це було?» І слухайте. Бо іноді учнівство може навчити нас значно більшого, ніж написано в методичці. А якщо хтось на ваше геніальне запитання відповість «Не знаю» — не панікуйте. Це не кінець уроку. Це початок квесту.

Моя педагогічна суперсила — перетворювати урок на подію. Не обов'язково щодня запускати феєрверки, приводити в клас динозавра чи викликати ШІ з майбутнього. Достатньо маленької «вау-іскри»: несподіваного запитання, мемчика, життєвої історії, гри, дискусії чи завдання, після якого хочеться сказати: «А можна ще?». Бо найкращий показник продуктивності — не кількість заповнених сторінок у зошиті. Це момент, коли учень / учениця перестає запитувати: «А це буде на оцінку?» — і починає запитувати: «А що буде далі?».

І пам'ятайте: навчальний рік — це марафон, а не забіг на виживання вчительства. Тому залишайте в розкладі місце для гумору, несподіванок, людяності й власного «видихнути». Бо коли вчителю/-ці цікаво — це передається. Коли вчитель/-ка горить — запалюються інші. А коли вчитель/-ка дозволяє собі бути живим/-ою — учням/-ицям теж хочеться бути справжніми.



Ірина Матковська,
заступниця директора Вінницького ліцею № 18

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 # 2/2026 дивіться на ютуб-каналі EdCamp Ukraine

bit.ly/recresiliencytoloka19

За цим покликанням буде відкрито реєстрацію на наступну Толоку стійкості

bit.ly/applyresiliencetoloka20

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