

Космос і машина

Зофія Карашевська та Сильвія Стано





Космос і машина

Зофія Карашевська та Сильвія Стано

Видання підготовлено в межах освітньої програми, заснованої Фондом Zaczylani.org і компанією Huawei

які спільними зусиллями підтримують Цілі сталого розвитку 4, 5 та 10:



«Космос і малина» — казка для дітей віком від 9 до 12 років,
яка стимулюватиме їхній особистий розвиток та активну участь у технологічній галузі,
сприяючи підвищенню їхніх лідерських якостей.

Окрім самої казки, видання також містить матеріал, призначений для батьків і вчителів,
який полегшує роботу з текстом і підказує, як на практиці говорити з дітьми про ґендерну
рівність та як розвинути у дівчат почуття самодостатності та впевненості у своїх силах
або компетенції у конкретних галузях.

Книгу, яку ми раді вам представити, створили разом з нами:

Автори казки: **Зофія Карашевська та Сильвія Стано**

Ілюстрації до казки: **Адам Фатиґа**

Розробка змісту казкотерапевтичних матеріалів: **Пауліна Ґодек**

Розробка експертної частини: **Івона Хмура-Рутковська**

Координація змісту: **Аґнешка Махніцька і Міхал Якуб Стемпень.**



Навчальна казка _____ с. 2 - 17

Казкотерапія _____ с. 18 - 24

Що таке казкотерапія?

Процес казкотерапії

Казкотерапія – запитання та відповіді

Сценарії казкотерапії _____ с. 25 - 33

Сценарій для батьків – індивідуальна робота

Сценарій для вчителів – групова робота

Педагогічний факультет _____ с. 34 - 42



Завантажити безкоштовну
аудіокнигу з казкою
«Космос і малина».

Жила колись дівчинка, в якій були дуже турботливі батьки. Вони любили її понад усе. Купували їй плюшеві хмаринки різних форм, ляльки в сукнях, вишитих золотою ниткою, і чашки з квітками, щоб дівчинка могла почастувати чаєм улюблені плюшеві іграшки. У неї були іграшки, ігри, книжки, але вона не могла ні з ким погратися! Батьки не дозволяли їй виходити з дому, бо боялися, що з нею щось трапиться.

Ба більше, її годували лише вівсяною кашею, рисом і білим шоколадом. У країні, де вони жили, вважалося, що для дітей корисна тільки світла або безбарвна їжа. Кольорові фрукти? Червоні вишні та малина? Помаранчева морква? Петрушка, кріп, шпинат і поготів?! Все, що кольорове і дикоросле, особливо ж зеленого кольору, могло бути дуже небезпечним. Здавна відомо, що мухомор отруйний саме тому, що він такий яскраво-червоний, а гіршим за нього може бути тільки червоне яблуко, яким мачуха отруїла Білосніжку. Дичавина в містечку і ліс навкруги були величезною загрозою, про що дітям щодня товмачили у школі. Їхня країна будь-що прагнула бути безпечною, про що й дбало Управління Захисту і Безпеки Дітей.

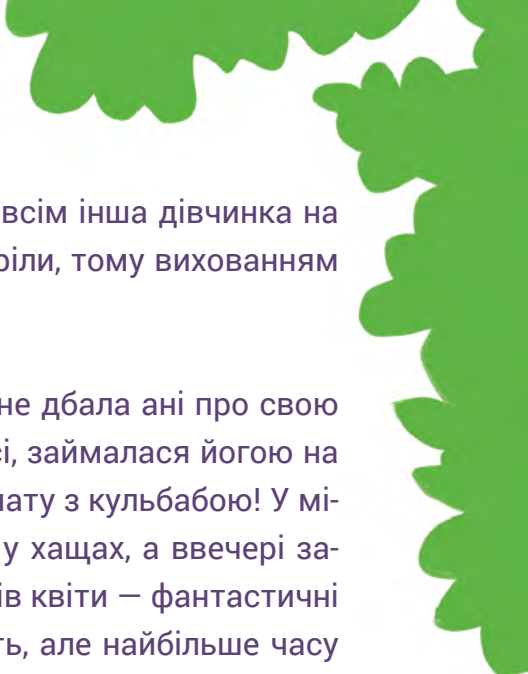
Однак чим менше дичавини було в дітях і на їхніх тарілках, тим більше дикого і квіткового проникало в імена, якими їх називали. Уява дітей, спрагла кольорів, також розквітала. Тож у кімнаті Троянди були стоси малюнків, шкільний дисплей, на якому вона обожнювала гратися, книжки і мольберти, на яких вона малювала світлі хмари та яскраві сонячні промені. Хоча їй не дозволяли запрошувати когось, щоб разом бавитися, а з дітьми вона спілкувалася тільки у школі, та все ж її голова була переповнена сміливими ідеями, бо в казках дівчатка не завжди бувають слухняними.

Троянда носила світлі сукні, але потайки пришивала до них кишені, в яких ховала молочні цукерки, кабелі та портативні батареї. Оскільки вона була напрочуд розумною, то й порушувала правила на свій лад — вона багато читала про мозок і нейрони, а вночі давала волю своїй уяві. Вона кодувала у своїй голові новий світ, який подобався їй набагато більше. Потім вона створила на шкільному портативному дисплеї карту, зобразивши на ній плямісті гори і дітей, які бігають шоколадними луками. Це були місця, наповнені фантастичними квітами і смачними різнокольоровими стравами.



На жаль, страви, які готував Кухар Нуднованільний, хоч і були дуже поживними та насиченими корисними речовинами, та мали вони консистенцію каші з грудочками. У Троянди часто болів після них живіт. Вона заїдала білими цукерками, але це не допомагало. Тому подумки вона все частіше проєктувала світ, в якому замість хмар у небі літали кремкові торти, а на вікнах були не штори, а солодка вата. Іноді вона надсилала свої фантазії Гіацинтові та Нарцисі, але вони дедалі рідше додавали щось своє.

— Не надсилай стільки дурниць, — сказала одного разу Нарциса.
— Нам треба зосередитися на важливому, — додав Гіацинт. — На навчанні.
Згодом ніщо більше не мало смаку, навіть веселощі.



По той бік містечка жила дуже схожа на Троянду, але зовсім інша дівчинка на ім'я Ягода. І хоча батьки теж дуже її любили, вони захворіли, тому вихованням дівчинки займалася бабуся.

У бабусі було малинове волосся і, на жаль онучки, вона не дбала ані про свою безпеку, ані про безпеку дітей. Вона ходила босоніж у лісі, займалася йогою на траві, збирала дикорослі трави і подавала страви зі шпинату з кульбабою! У місті говорили, що вона приятелює з тиграми, які живуть у хащах, а ввечері заплітає вербам коси і засіває у шпаринах міських тротуарів квіти — фантастичні барвисті космоси. У бабусі було багато таємничих занять, але найбільше часу вона присвячувала своїм дослідженням.

Цікаво, що завдяки цим дослідженням бабуся Ягоди прославилася на весь світ, але в містечку всі про це забули! Їй було вже пребагато років, але іноді вона все ще брала участь у міжнародних конференціях або проводила онлайн-лекції для лікарів з усього світу, після яких їй довго доводилося відповідати на різноманітні питання багатьма іноземними мовами. Вона також заохочувала Ягodu експериментувати, здобувати власний досвід і шукати те, що приносить їй справжню радість.

— Не хвилюйся, що це не відповідає нормам, — говорила вона. — За моїх часів для дівчат було неприпустимо займатися написанням кодів або змагатися з найвеличнішими геніями світу.

Часи змінилися, і зараз дітям не дозволяють їсти вишні безпосередньо з дерева або заварювати м'яту, навіть якщо її листочки такі неймовірно м'які та ароматні. Зелений колір був найнебезпечнішим, тому в школі його усували найзавзятіше. Проте у бабусі вдома була лабораторія, де вона не лише досліджувала все, що було зеленим, а також змішувала, розглядала під мікроскопом, а потім переливала суміші у пляшечки, на яких писала різні назви, хоча Ягода їх не дуже розуміла.



Дівчинка мовчки погоджувалася з бабусею, що існування кольорів значно цікавіше, ніж їх відсутність, тому вона щодня експериментувала, одягаючи на ноги дві різні шкарпетки. Іноді вона також любила знімати шкарпетки, навіть різнокольорові, і бігати босоніж по подушечках моху, а ранньої осені човгати по різнобарвному листю, що, звичайно, було нелегко, оскільки все листя в місті було розвіяно за сім гір і лісів. Зрештою, так само, як і плоди, що зав'язувалися на деревах. Ягода, за підказкою бабусі, іноді ховала яблука, груші та сливи в дуплах дерев, щоб ніхто не міг їх знайти, але коли вона поверталася, то зазвичай від плодів і сліду не лишалося. Проте дівчинка не розповідала у школі ні про бабусю, ні про фруктові рецепти, які їй чимраз більше подобалося вигадувати. Вона хотіла бути такою, як інші діти. Як ви можете здогадатися, це давалося їй важко.



Одного дня Троянда і Ягода зовсім випадково опинилися поруч у школі і почули новий наказ. Управління Захисту і Безпеки Дітей вирішило, що з цього дня страви для учнів мають бути не лише безбарвними, але й особливо стерильними, щоб діти були у ще більшій безпеці. Троянда не зрозуміла, що означають ці слова, і подивилася на дівчинку поруч.

— Мені взагалі не подобається ця їжа, — сказала Ягода, — бо вона холодна і неприправлена.



Троянда захихотіла, але відчувши на собі грізний погляд кухаря Нуднованільного, відразу перестала сміятися. У школі мала панувати товариська атмосфера зосередженості та праці, тож необхідно було дотримуватися тиші, а вся важлива інформація висвітлювалася на дисплеях. На дисплеях, які діти завжди мали з собою, та які заміняли підручники і зошити, оскільки вони були більш гігієнічними і зручними, ніж шкільні портфелі. Інколи вдавалося створити робочу групу, і тоді діти ближче знайомилися, але це траплялося все рідше.

Ягоді подобалося, коли хтось сміявся, тож від цього дня вона уважно та з усе більшою цікавістю спостерігала за Трояндою. Вона помітила, що з прихованих кишень сукні Троянди часто стирчить довгий кабель, і розмірковувала, для чого вона його використовує. Іноді вона бачила вершкові торти, які несподівано пролітали над завданням, і дуже дивувалася, як можна створити таке диво поза межами кухні! Краще, ніж мильні бульбашки! Якби тільки можна було змінювати справжній світ за допомогою вигаданих тортів! Це було б щось!

Тож одного дня, коли Троянда схопилася за живіт, Ягода сказала їй:
— Ходімо зі мною!

А коли вони залишилися наодинці, Ягода почастувала Троянду чаєм із термоса, готувати який навчилася за рецептом бабусі. Троянда зробила ковток і виплюнула майже весь напій на підлогу.

— Ти хочеш мене отруїти? — закричала вона і тільки через хвилину стишила голос.

Дівчатка уважно озирнулися довкола, але поблизу нікого не було.

— Це не отруйне, — заспокоїла її Ягода. — М'ята, ромашка, фенхель, іноді полин. Усе зелене, я п'ю цей напій, — додала вона тихіше.

Минуло багато днів, протягом яких дівчата не спілкувалися між собою. На дисплеях відображалися лише завдання, заняття і графік харчування. За розмови, що не стосувалися уроків, а також за пустощі дітей карали додатковою порцією десерту, тож майже ніхто не хотів потрапити в халепу. Сама думка про кремові тістечка викликала в Троянди відразу, особливо після того, як одного дня її змусили їсти ванільну кашку. Гіацинт, який зазвичай вигадував з нею усілякі цікавинки, був настільки блідий, що дівчинка почала серйозно хвилюватися за нього. Як зрештою, за інших своїх друзів і навіть за себе. Відсутність сонця, фізичних вправ і безбарвна їжа, можливо, були безпечними, але дуже нудними. Троянда хвилювалася, що від такої нудоти можна померти!

Лише Ягода залишалася рум'яною. Цікаво, це пов'язано з її ім'ям, вмістом термосу чи ще якоюсь таємницею?! Ягода посміхалася кожного разу, коли бачила Троянду, але та трохи боялася цієї дивної, дикої дівчинки, у коси якої іноді було вплетено листочки, а іноді пагінці диких трав. Адже ліс такий дикий і небезпечний!

Одного разу вночі Троянда не могла заснути. Вона прочитала книжку про дивну дівчинку, яка їла яблука, квіти і хмари, їй спала на думку ідея, яка здавалася настільки божевільною, що вона аж присіла на свою подушку у формі хмаринки. Але, можливо, це все ж могло спрацювати? Діти мали індивідуальний розклад занять, щоб кожна дитина могла безпечно розвивати свої навички. Троянда мріяла про те, щоб вибігти на спортивне поле, як колись, хоча б один раз! Білі драбини та світлий пісок, вкритий простиратлом, давно не використовувалися, а поле, забетоноване задля безпеки і сумне, без дерев, дихало пусткою.

Наступного дня діти з подивом побачили на дисплеї інформацію про те, що заняття проходитимуть на шкільному полі та ігровому майданчику.

— Ой-ой, — сказала Віола. — Це небезпечно!

— Ви впевнені, що нам можна? — запитала Флора, з подивом поглядаючи на дисплей зі своїм розкладом.





1

Хтось знизав плечима, підійшов до пісочниці й неохоче покопався, перевіряючи, чи не надзюрили туди коти. Ще хтось зробив сальто, але лише одне, бо пам'ятав, що можна зламати ногу, якщо впадеш. Діти не почувалися щасливими, а Троян-да гадала, що вони мріяли саме про це! Вона глянула на Гіацинта, але хлопець лише знизав плечима. Раптом зі школи вибіг переляканий директор:

— Діти! — закричав він. — Це якась системна помилка! Дитячий майданчик надто небезпечний! Управління Захисту та Безпеки Дітей закрило всі такі заклади. Спускайтеся! Швидко! — закричав він.

Він зітхнув із полегшенням, коли побачив, що в стінах школи стояли всі живі та неушкоджені.

— Приготувати додатковий десерт? — запитав кухар, який зненацька вигулькнув за його плечима. — Після десерту всі стануть млявими і не мають яскравих бажань.

— Так, — погодився директор. — Сьогодні кожному знадобиться додатковий десерт. Мені також.



У лісі було темно і похмуро. Троянда дуже злякалася! Особливо після того, що директор під час десерту розповів їм про диких тигрів, які тут жили! Вона йшла і, здавалося, всюди бачила очі, які дивилися на неї. Будь-яке дерево могло бути небезпечним! Але в неї так болів живіт, що вона вирішила знайти Ягоду і попросити в неї трав'яного чаю. Але тепер вона безсило стояла посеред галявини, дивилася на дисплей, на якому світилася лише зелена пляма, і плакала. Вона ніколи не залишалася наодинці у дворі, а тим паче в лісі!

— Не скигли, — зненацька почула вона знайомий голос. — Тут не так вже й погано. Ягода стрибала босоніж по моху та усміхалась їй.

— Здається, я бачила інопланетянина з рожевими волоссям! — заверещала Троянда, її живіт одразу перестав боліти.

Ягода махнула рукою і жалісно похитала головою.

— Ти бачила мою бабусю!

— Вона теж ходить по лісі? — здивувалася Роза. — І не боїться тигрів?

— Бабуся вважає, що ліс безпечний, що це наш справжній дім, а тигри — уявні...

— Ягода поміркувала якусь мить, чи додати ще щось, але замовкла.

— Безпечний? — здивовано повторила Роза. — Зараз нас навіть не видно по GPS.

Хата, де Ягода жила з бабусею, була доволі велика, але заросла мохом, тож вилискувала зелено-бузковою барвою.

— Можна зірвати виноград, — сказала Ягода, — і з'їсти. Хоча в сушеному вигляді він смачніший, — зізналася вона.

Вона потягнулася за плодами і простягла виноградне гроно Троянді, яка взяла його, долаючи ледь помітне вагання.

— Смачно, — сказала приголомшена дівчинка, куштуючи плоди.

Та нараз вона ледь не захлинулася, помітивши, що на порозі стояла гарна жінка з довгим малиново-сивим волоссям, великими срібними сережками у вухах, окулярах у червоній оправі та светрі з хмарами, космосами і малиною. Настільки живими, що Троянді захотілося дотягнутися до них.

— Нарешті ти когось запросила, — сказала бабуся Ягоді та усміхнулася Троянді.



Дівчинка увійшла і знову, здивована, застигла. У печі палахкотів вогонь, на стінах висіли сушені трави, і нічого, справді нічого не було таким плюшевим, таким м'яким, як у неї вдома.

— Ягідко, а з чого ти зварила нам компот цього разу? — спитала бабуся. — Мене мучить спрага після роботи.

— З малини і груші.

— Я ніколи не пила компоту, — сказала Троянда. — Що це?

Бабуся зітхнула.

— Скуштуй. Можливо, тобі не сподобається, але я гадаю, що це дуже смачно! І покращує імунітет. Ягода має хист до фруктових рецептів. Вона звідкілясь знає, як і що потрібно поєднати, щоб отримати ідеальний напій, — посміхалася і зазеленчала срібними сережками. — Потім можете побігати або зайнятися тим, що зараз люблять робити дівчата, і бодай деякий час ні про що не турбуватися. А мені потрібно повернутися до лабораторії, бо чекаю на важливі результати.

Бабуся взяла дисплей, про який Троянда давно мріяла.

— Ви користуєтеся Cosmotiary? — схвильовано запитала дівчинка.

Бабуся широко посміхнулася.

— Хочеш подивитися, як саме? — вона запитала.

Троянда кивнула.



Кімната, куди вони зайшли, більше нагадувала космічний корабель, ніж дерев'яний кабінет. Всюди були комп'ютери, сервери та мікроскопи. Все останнього покоління.

— Звідси можна полетіти в космос? — схвильовано запитала Троянда.

— І це не було б непосильним завданням, — загадково відповіла бабуся.

Троянда підбігла до монітора і почервоніла, коли почала читати алгоритм, написаний бабусяю.

— Тривимірна модель? Що це за диво?! — здивувалася дівчина.

— Це алгоритм розробки ліків від рідкісних захворювань на основі натуральних інгредієнтів. Прямо з лісу, пояснила бабуся.

— Ой, а як це працює?! Я не цілком розумію цей запис, але він ніби змінює вимір світу!

Троянда вперше прочитала такий чудовий код.

— Ти близько, адже це алгоритм машинного навчання, який на основі двовимірної діаграми даної молекули може представити її тривимірну модель, — відповіла бабуся, думаючи, що цим науковим реченням закінчить розмову. У неї ще було багато роботи.



— Модель прикріплення до білків?! — зацікавилася Троянда.

— Яких білків? — запитала Ягода, яка щойно зайшла з мискою сушеної журавлини, але Троянда схопила руку бабусі.

— Тож ви шукаєте відповідні рослинні молекули, здатні зв'язуватися з відповідними білками в нашому організмі, чи не так? І цей код прискорює процес, так? — з надією спитала Троянда та інстинктивно потягнулася до пригорщі журавлини.

— Ти напрочуд кмітлива, — відповіла бабуса.

— Під час кодування я також дотримуюся природних когнітивних процесів мозку, — сказала Троянда. — Принаймні намагаюся! І вважаю, що мозок — один із найдивовижніших винаходів у Всесвіті!

— Так, саме так працює штучний інтелект, — усміхнулася бабуса. — Якщо хочеш, я покажу тобі, як я це роблю.

Троянда сяла від задоволення. Вона подивилася на червоні кульки, які тримала в долоні. Вона ніколи не їла нічого смачнішого! На її очах ця дивовижна малиново-сіра науковиця перетворилася на королеву світу, яка могла літати у космос або робити все, що їй заманеться, лише за допомогою кількох рядків коду.

Ягода, стрибаючи на одній нозі, розповідала Троянді про бабусю.

— Знаєш, бабуся каже, що в рослинах закладена вся доступна нам мудрість. Нібито в цьому лісі є ліки від усіх людських недуг і хвороб, варто тільки дізнатися, як говорять рослини і що від якої недуги допомагає.

— Гадаєш, що вона зможе самотійно все це дослідити? — спитала Троянда. Вона мріяла стати помічницею в такій роботі!

Ягода знизала плечима.

— Гаразд, час на пікнік! Ти маєш спробувати мій новий полуничний мус.

Дівчата розстелили на галявині ковдру. Троянда подумала, що вона занадто схвильована, щоб їсти, але як тільки вона скуштувала, то вже не могла зупинитися! Все здавалося таким смачним! Особливо ці кольорові страви! Перед тим як повернутися додому, вона набила кишені сушеною журавлиною. Раптом все, що сказав директор про ліс, здалося їй дуже дивним. І чому їм не готували смачної їжі? «Я б хотіла показати іншим дітям, наскільки це смачно!» — подумала Троянда, наминаючи малиновий пиріг, який спакувала для неї Ягода.

— Твоя бабуся — сила! — сказала одного разу після обіду Троянда, яка все ще думала про лабораторію. — Вона могла б зачарувати всі дисплеї і зробити так, щоб діти їли малину замість гідкої білкової кашки.

Ягода простягнула Троянді термос із чаєм і на мить замислилася.

— Ти могла б сама додавати малину до рецептів!

Троянда перестала жувати тістечко. Остання витівка не вдалася. Чому зараз має бути інакше?

— Я можу це зробити, — сором'язливо сказала вона. — І що з того?

Ягода задумалася.

— Цього разу нам просто потрібно додати трохи малини в кожен рецепт і переконати ще кількох людей бути на нашому боці. *Nec Hercules contra plures*, як каже бабуся. Це легко зробити, але ми не можемо зробити це поодиноці!

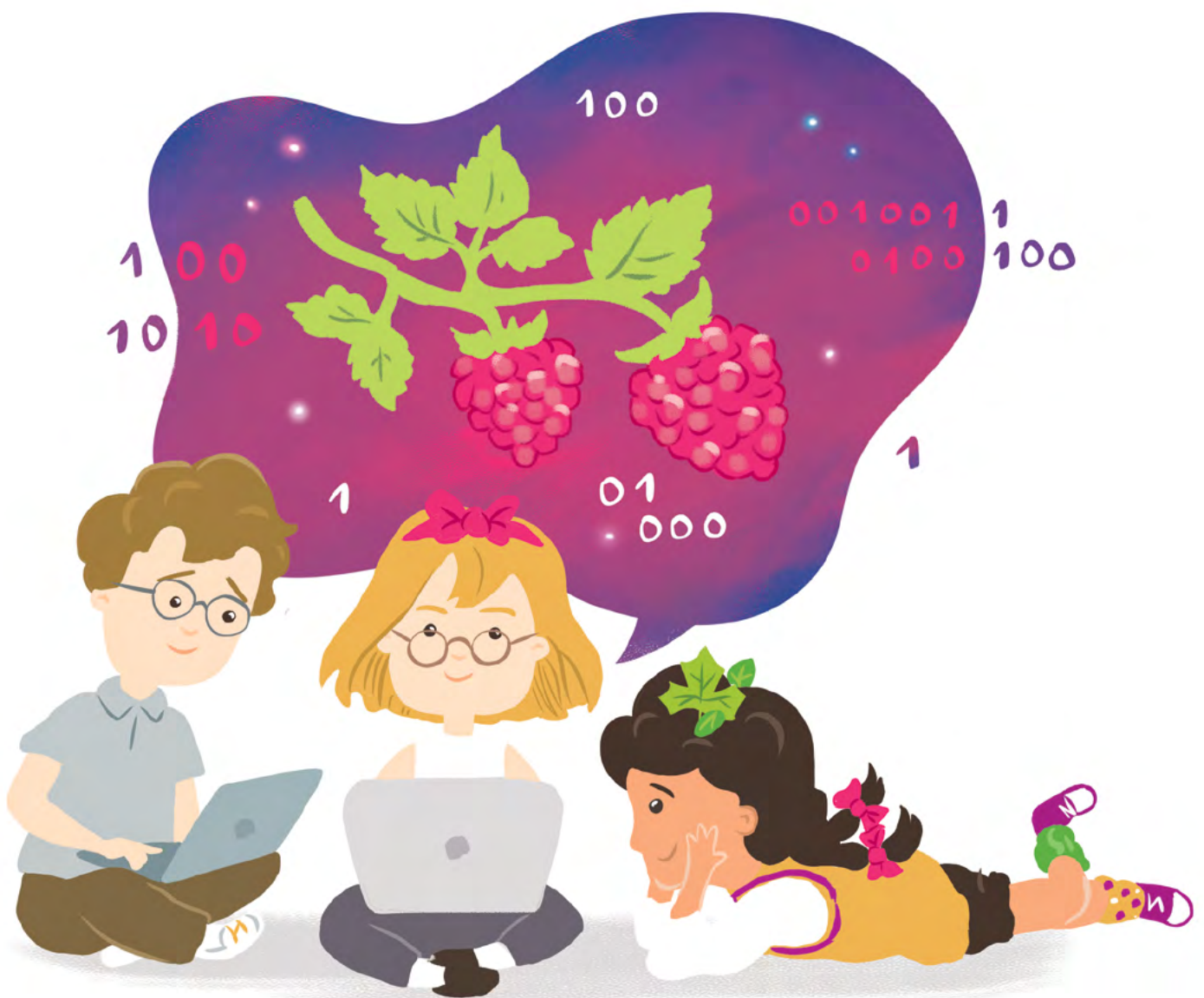
— Так! — зраділа Троянда, і в її серці знову зажеврила надія. — Треба діяти разом. Я, наприклад, знаю, як увійти в шкільну систему і змінити рецепт, але мені невтямки, що додати в цей паскудний десерт, крім малини, щоб він був хоч трохи смачнішим!

— Зате я знаю! — зраділа Ягода. — У мене безліч кольорових рецептів, але я не знаю, як дістатися до секретної системи кухаря.

— Якщо нам вдасться переконати Гіацинта і скористатися Cosmotiary, я зможу перекодувати не лише секретний рецепт десерту, але, можливо, й обід, — плекала мрію Троянда. — А згодом усі ті страви, якими нас годують!

— По краплині, — усмінулася Ягода.

І так трохи-потроху Троянда і Гіацинт, впроваджуючи невеличкі зміни в меню, запропоновані Ягодою, все більше змінювали життя дітей. Одна маленька зміна породжувала іншу, все більше дітей приєднувалося до команди, аж доки дороги назад вже не було. Усі діти почувалися краще. Зненацька і батьки з подивом відкривали забутий смак абрикосового варення і задоволення від споживання яблука, щойно зірваного з дерева.



У новому проєкті на шкільних дисплеях було розроблено оригінальну карту міста, на якій позначено сквери, сади та городи мешканців. Кожен легко міг дістатися до яблунь і груш, які схиляли своє гілля, аби наситились голодні діти і дорослі. З'ясувалося, що не тільки бабуса Ягоди зналася на диких травах. Усе більше й більше бабусь і дідусів додавали на карті місця, де можна знайти трави і прянощі, а діти позначали ділянки, де росте дика малина і спаржа. Ліс перестав бути небезпечним, і всі забули про тигрів. Люди почали ділитися у спільній хмарі, яку створила Троянда, власними рецептами та врожаями, які того року були ряснішими, ніж будь-коли. Уся країна поволі оживала, а щічки дітей наливалися рум'янцем.

Тепер директор школи приносив соковиті яблука зі свого саду і під час перерви частував ними дітей. І тільки кухар Нуднованільний подався геть за сьому річку, кудись аж на край світу. Щаслива бабуса Ягоди ходила містом і спостерігала, як квітнуть космоси, які всміхалися їй з кожної шпаринки тротуару. Зрештою, тепер усі посміхалися один одному.



Рецепт компоту сили

Інгредієнти:

- 5 яблук
- кілька фініків без кісточок
- кардамон
- 2 груші
- 8 мигдалевих горіхів
- куркума
- жменя малини
- аніс
- солодка

Закип'ятіть воду, додайте куркуму — вода стане помаранчевого кольору. Потім додайте фініки без кісточок, мигдаль і солодку. Можна додати у компот одну або дві зірочки анісу, якщо вам подобається його смак (скуштуйте!). Потім додайте кілька зернин кардамону. Яблука і груші ретельно промийте, потім розділіть їх на четвертинки, видаливши насіння. Шкірку можна залишити. Покладіть у киплячу воду. Дочекайтеся, поки компот звариться, а потім додайте жменю малини за смаком. Компот можна підсолодити медом і пити теплим або холодним. Смачного і на здоров'я!

Зофія Карашевська і Сильвія Стано
Zofia Karaszewska & Sylwia Stano





Казкотерапія – це працює!

Ми часто запитуємо себе, що може допомогти нашим дітям вести гарне життя і як дати їм найкращий старт. Проте не всі усвідомлюють, що у них під рукою є простий, але дуже ефективний інструмент. Йдеться про спільне читання дітям вголос і, що не менш важливо, про обговорення труднощів улюблених героїв. Для більшості дітей це найкращий спосіб створити тісний зв'язок і, водночас, навчатися через гру.



Казкотерапія

Казкотерапія — це ефективний метод підтримки розвитку дитини через трьохетапний процес, який включає читання, обговорення та навчальну гру. Спільне читання створює зв'язок і розуміння, задовольняє емоційні потреби, підтримує розумовий розвиток дитини та зміцнює її самооцінку, а головне — допомагає у вирішенні проблем. Саме з читання ми розпочинаємо процес казкотерапії, до якого запрошуємо дітей. Казка в руках належно підготовлених батьків чи опікунів — це чудовий освітній засіб, адже завдяки добре проведеним заняттям, збагаченим структурованою розмовою та грою, ми можемо допомогти дитині розвинути правильне ставлення та компетентності, які відповідають викликам сучасного світу. Під час казкотерапії навіть найменші діти можуть навчитися визначати та називати власні емоції, засвоювати нові моделі мислення, розвивати свою уяву та готуватися до нових викликів.



Які казки ми використовуємо в казкотерапії?

У казкотерапії ми використовуємо три види казок, які відрізняються обсягом охопленої тематики, метою використання та структурою. Перші два види — психотерапевтичні та психоосвітні казки — використовуються з ідентичною метою, однак перші зазвичай торкаються тем, які вимагають більшої чутливості та спеціальних знань. Обидва види призначені насамперед підтримувати когнітивний та емоційний розвиток дитини. Вони зменшують страхи, допомагають подолати смуток чи гнів, додають впевненості у собі, а також відповідають на потреби прийняття, любові, приналежності та безпеки. Вони показують моделі поведінки, а їхній сюжет чітко підкреслює очікуване ставлення та способи дій, тож завдяки механізму наслідування дитина може ідентифікувати себе з героєм оповідання та перейняти манери його поведінки.

Психотерапевтичні та психопедагогічні казки мають чітко визначену структуру, а основними їхніми елементами є: головний герой, проблема, передісторія, допоміжні персонажі та щасливий кінець (вирішення проблеми). Важливо, щоб в одній казці розглядалася лише одна проблема (виклик), з якою може зіткнутися дитина. Саме тут спостерігаються суттєві відмінності між психопедагогічними і психотерапевтичними казками. Перші можуть порушувати такі теми, як прибирання іграшок у власній кімнаті, сортування сміття, обережність у спілкуванні з незнайомими людьми, економія води або реакція на насильство у групі однолітків. Зі свого боку психотерапевтичні казки часто торкаються проблем, пов'язаних із потенційно травматичним для дитини досвідом, таким як рак, смерть близької людини чи війна.

Третя група терапевтичних казок — це релаксаційні казки. Їхня мета — викликати у дитини відчуття розслабленості, зняти напруження, заспокоїти. Їх можна використовувати тоді, коли в дитини був напружений емоційний день, або вона пережила важку чи стресову ситуацію. Релаксаційні казки спонукають до візуалізації, а також апелюють до уяви дитини. Читання казок зазвичай займає менше 10 хвилин і може відбуватися як вдень, так і ввечері, перед сном. Для цього виду казок характерне акцентування слухових (напр., шум хвиль), зорових (напр., сонячні промені, що падають на обличчя) і сенсорних (напр., м'яка і волога трава під босими ногами) вражень.



Які цілі казкотерапії?

1 ОСВІТА

Демонстрування дитині ефективних способів розв'язання проблем і виходу зі складних ситуацій. Завдяки казкотерапії ми даємо дитині знання про себе та світ, показуємо їй нові моделі мислення, які надихають долати виклики.

2 ТРЕНУВАННЯ НАВИЧОК

Зміст терапевтичних казок спонукає до дії та активації нових здібностей дитини, як в емоційній сфері, так і у сфері соціальної компетентності, в широкому її розумінні.

3 ПОБУДОВА СТОСУНКІВ

Йдеться не лише про стосунки між дитиною і казкотерапевтом, а й про стосунки зі самим собою — про прийняття, зміцнення самооцінки та формування віри у власні сили і таланти.

4 ТЕРАПІЯ

Підтримка дитини, яка перебуває під впливом сильної тривоги, страху чи смутку. Це дозволяє приборкати емоції, висловити їх, знайти спосіб проникнути у складну ситуацію і побачити вихід, якого потребує дитина.



Які психологічні механізми виникають завдяки казкотерапії?

1 НАСЛІДУВАННЯ

Це найпотужніший процес, що відбувається під час казкотерапії. Наслідуючи головного героя, дитина переймає його моделі поведінки, спілкування та мислення. Завдання батьків чи опікунів полягає в тому, щоб виявити такі механізми дії та настановлення, які сприятимуть розвитку і соціалізації дитини.

2 ДЕСЕНСИБІЛІЗАЦІЯ

Приборкання складної емоції чи ситуації через історію, описану в казці. Завдяки казці дитина, перебуваючи у безпечному просторі поруч з близькою людиною, має можливість трохи по-іншому поглянути на ситуацію, яка спричинила тривогу. Багаторазове повторення історії зменшує емоційний вплив стресогенного чинника.

3 РАЦІОНАЛІЗАЦІЯ

Показати через зміст казки чинники, які викликають тривогу дитини, щоб допомогти їй зрозуміти ситуацію чи стан, в якому вона перебуває. Крім того, дитина має можливість побачити, що вона не одна зі своїми страхами, казкові герої також стикаються з різними емоціями, такими як страх чи смуток.

4 КОНКРЕТИЗАЦІЯ

Зі змісту казок дитина черпає інформацію про те, як назвати емоції чи емоційні стани, з якими вона стикається. Казки дозволяють їй краще зрозуміти себе і дають інструменти для опису того, що відбувається. Вони збагачують мову емоцій дитини та розвивають уміння називати ситуації, в яких дитина може опинитися.

5 РОЗВИТОК ЕМПАТІЇ

Знайомство з героями казок і переживання разом із ними їхніх пригод має на меті заохочувати дитину до співпереживання їхніх емоцій. Тут також діє механізм децентрації, який повинен стимулювати розвиток уміння уявляти предмети чи ситуації очима людини, яка спілкується з нами або сидить навпроти нас.



Процес казкотерапії

I ЕТАП – ЧИТАННЯ

Починаємо казкотерапевтичний процес зі спільного читання. Читаючи, варто звернути увагу на:

- модуляцію голосу;
- зоровий контакт з дитиною – не рекомендовано дивитися на дитину надто довго чи взагалі уникати зорового контакту, зосереджуючись лише на книжці;
- тембр голосу і темп мовлення;
- показ дитині ілюстрацій до казки;
- невимушена поза під час читання, яка допоможе дитині розслабитися і зосередитися на сюжеті казки.

II ЕТАП – ОБГОВОРЕННЯ

Розпочинаючи другий етап – обговорення – ми пропонуємо дитині відповісти на кілька запитань щодо змісту того, що вона щойно почула.

Починаємо з простих запитань, наприклад, про головного героя, його друзів або про місце, де відбувається подія. Зазвичай це закриті запитання, які вимагають короткої відповіді – іноді лише «так» або «ні». Наприклад: «Чи був у головного героя улюблений друг?», «Де відбувалася дія казки?», «Як звали головного героя?».

Згодом переходимо до запитань, пов'язаних із досвідом персонажів, їхніми почуттями та ідеями, які в них виникли, коли вони намагалися протистояти виклику, описаному в оповіданні. Наприклад: «Які пригоди трапилися з головними героями? Як вони поводитися?», «Що відчував головний герой, коли зустрів нових друзів?», «Як ти почувався(-лася) б у такій ситуації? Що б ти зробив(-ла)?»

Пошук відповідей на запитання дає дітям можливість використовувати отриману інформацію, систематизувати її, спонукає до творчості та висловлювання власної думки. Запитання про стан чи емоції персонажів дозволяють розвивати мову емоцій і створюють простір для пізнання емоційної сфери дитини.

III ЕТАП – ВПРАВИ

Третій, останній, етап казкотерапії — це вправи, на які казкотерапевт запрошує дитину, але саме від дитини залежить, як розгортатиметься гра. Казкотерапевт пропонує сценарій вправи на основі прочитаної історії, а потім, відповідно до правил казкотерапії, стежить за дитиною, її потребами, ідеями і темпом, непомітно вплітаючи у гру відповідний текст, який дитина мала би запам'ятати і засвоїти. Дитина може гратися наодинці або ж запросити до спільної гри казкотерапевта. Вправа сприяє розвитку творчих здібностей дитини і дозволяє їй закріплювати і використовувати отриману інформацію. Це також етап, упродовж якого ми зміцнюємо зв'язок з дитиною, створений під час обговорення казки, виявляючи до неї довіру, підтримуючи її у формуванні нових навичок і дозволяючи їй приймати самостійні рішення.



Казкотерапія – запитання та відповіді

ЯК ПІДГОТУВАТИСЯ ДО КАЗКОТЕРАПІЇ?

Перед початком казкотерапії слід ознайомитися зі змістом казки, яку ви плануєте прочитати дитині. Це потрібно для того, щоб перевірити, наскільки приклади або моделі поведінки, почерпнуті з казки, відповідають тому, що ми насправді хотіли б донести до дитини.

Перевірте ваш рівень енергії та емоційний стан, адже дитина несвідомо їх відображатиме. Якщо казкотерапевт напружений або сумний, йому буде важко підтримати дитину в її емоційних станах чи в пошуку способів зменшити тривожність.

Підготуйте приклади запитань, якими ви можете скористатися під час обговорення казки, цілком можливо, що вони вам не знадобляться, оскільки під час читання можуть виникнути зовсім інші запитання, однак усвідомлення підготовленості посилить ваше відчуття безпеки та ефективності у казкотерапевтичному процесі.

Підготуйте приладдя, яке плануєте використовувати під час заняття, адже це дозволить вам заощадити більше часу для спільної гри, а не витратити його на пошуки необхідного реквізиту.

ХТО МОЖЕ ПРОВОДИТИ КАЗКОТЕРАПІЮ?

Щоб пізнати процес загалом та ефективно використовувати його навчальні функції, варто пройти тренінг із казкотерапії. Це дозволить засвоїти всі механізми та інструменти, на які спирається весь навчальний процес, даючи майбутньому казкотерапевту відчуття реальної безпеки. Такий варіант можна рекомендувати тим, хто прагне активно використовувати казкотерапію як форму підтримки та розвитку своїх дітей у повсякденній роботі чи догляді за дітьми..

ДЛЯ КОГО ПРИЗНАЧЕНА КАЗКОТЕРАПІЯ?

Казкотерапія — це одна з форм навчання та розвитку, що належить до ширшої категорії — бібліотерапії. Казкотерапія зорієнтована головню на дітей віком від 3 до 10 років, однак її застосування настільки багатогранне, що за певних обставин вона може використовуватися також у групах трохи старших дітей. Щодо підлітків віком понад 15 років можна говорити про такий бібліотерапевтичний процес, в якому ми використовуємо трохи інші тексти, а сам процес відбувається за іншою схемою.

Казкотерапія може проводитися у формі як індивідуальних (казкотерапевт та одна дитина), так і групових занять. Групова казкотерапія використовується у школах, навчально-виховних закладах, бібліотеках і громадських центрах. Відмінність індивідуальної казкотерапії від групової полягає насамперед у необхідності оволодіння принципами роботи з групою та вмінні одночасно приділяти увагу більшій кількості людей.



Сценарій індивідуального заняття «Космос і малина»

ЦІЛІ:

1. Посилювати почуття самодостатності дівчат, підтримуючи їх у формуванні впевненості у собі та віри у власні здібності.
2. Розвиток соціальних компетенцій, таких як асертивність або побудова стосунків у групі однолітків.
3. Ідентифікація і називання пережитих емоцій.
4. Розвиток настановлень, таких як толерантність і підтримка ґендерної рівності.
5. Розпізнавання можливостей і загроз, пов'язаних зіз розвитком нових технологій.

ВІК: 9–12 років

МАТЕРІАЛИ: аркуші паперу, кольорові олівці або фломастери

ТРИВАЛІСТЬ: 45 хвилин



Хід занять:

- 1 **Привітатися і розпочати зустріч із запитання про те, з якими емоціями дитина прийшла на заняття. Якщо потрібно, можна поставити додаткові запитання, наприклад:**
 - Чи сьогодні з тобою трапилося щось приємне/неприємне?
 - Чи сьогодні з тобою трапилося щось смішне/сумне/дивовижне?
 - Чи в тебе вдосталь енергії чи ти втомився(-лася)?
- 2 **Запрошуємо до спільної візуалізації:**

Попросіть дитину уявити людину, яка може змінити світ. Що ця людина робить? На кого вона схожа? Це чоловік чи жінка? Як вона одягнена/ Як він одягнений? Які аксесуари він/вона має?
- 3 **Вступ до теми (можна почати, плавно переходячи від візуалізації).**

Запитайте дитину, чому вона саме так зобразила людину, яка може змінити світ. Поговоріть про те, як можна позитивно впливати на реальність, використовуючи технології. Чи можуть дівчата робити це так само добре, як і хлопчики?
- 4 **Читання казки**

Прочитати казку «Космос і малина».
- 5 **Обговорення казки**

Поставте декілька закритих і відкритих запитань про казку. Можна скористатися прикладами запитань або придумати власні.

Закриті запитання:

- Як звали головних героїв казки?
- Що любила робити Троянда?
- Що вона носила в кишенях?
- Чи подобалася дітям безбарвна їжа?
- Яка була на вигляд Ягода?
- Що дала Ягода Троянді від болю в животі?
- Де жила Ягода?
- Чи був ліс небезпечним?
- Чим займалася бабуся Ягоди?
- Хто допоміг дівчатам виправити меню в школі?

Відкриті питання:

- Чому дітям не дозволяли їсти кольорову їжу?
- Як гадаєш, що відчувала Троянда, коли не могла бавитися з іншими дітьми?
- Що думали діти про нудотну ванільну їжу?
- Що думала Ягода про правила безпеки у школі?
- Як ти гадаєш, чому бабуся заохочувала Ягоду не турбуватися про те, що можна робити, а що ні?
- Що колись могла відчувати бабуся, коли їй говорили, що дівчаткам не годиться програмувати? Чому вона не прислухалася до цих слів?
- Чому розболівся живіт у Троянди? Як ти думаєш, що вона відчувала, коли Ягода запропонувала їй настій?
- Чому Троянда хотіла змінити шкільний розклад?
- Що подумала Троянда після зустрічі з бабусею Ягоди? Як гадаєш, вони сподобались одна одній?
- Чому Троянда не була впевнена у тому, що зможе змінити шкільне меню? Що вона відчула, коли Ягода підказала їй рішення?
- На твою думку, чому цього разу вдалося змінити шкільне меню? Як почувалися діти у школі, коли раптом почали їсти смачні страви?

Варто знати!

- Під час індивідуальної казкотерапії зверніть увагу на те, щоб кількість і швидкість поставлених запитань не перевантажувала дитину і не викликала ефекту «опитування біля дошки».
- Терпляче чекайте на відповідь — намагайтеся не створювати ситуації, коли ви ставите запитання, і самі відповідаєте на нього. Тоді немає сенсу ставити запитання далі, оскільки для дитини це буде сигналом того, що ви їй не довіряєте, не вірите в її здатність самостійно знаходити відповіді.
- Якщо дитина вагається з відповіддю, запитайте, що їй потрібно, щоб знайти відповідь. Можливо, вона захоче, щоб ви ще раз прочитали фрагмент казки, про який запитуєте.

6

Вправа

Пропозиція щодо виконання вправи: вихователь + дитина.

Поділіться з дитиною своїм списком жінок-винахідниць. Поміркуйте разом, яким був би світ без цих винаходів.

Мері Андерсон створила перші автомобільні склоочисники, оскільки вона помітила, що під час дощу водії нічого не бачать і змушені висуватися через бокове скло, щоб стежити за тим, що відбувається на дорозі.

Саллі Фокс у віці 12 років дуже перейнялася темою барвників для тканин, які виготовлялися з використанням пестицидів — дуже шкідливих хімічних речовин. Вона доклала багато зусиль і праці для створення натуральних барвників, які зробили революцію у виробництві одягу.

Геді Ламар під час Другої світової війни винайшла дуже прогресивну систему керування торпедами за допомогою радіохвиль. Її винахід дозволив у майбутньому створити бездротовий Інтернет Wi-Fi.

Ґрейс Мюррей Гоппер створила один із перших інструментів, який змінив розмовну мову комп'ютерною мовою. Ґрейс Мюррей Гоппер вважають авторкою мови програмування COBOL.

Стефані Кволек винайшла матеріал, з якого виготовляють шоломи, каски та бронежилети.

Сімона Ґабріела Коссак — професор лісознавства, біолог, природоохоронна діячка. За досягнення в науковій галузі нагороджена Золотим Хрестом Заслуги. Вона була співавтором акустичного відлякувача UOZ-1, який сигналом попереджає тварин про наближення потяга, рятуючи їх від зіткнення з ним.

Енні Іслі — математик і програміст, працювала в NASA, де розробила код для навігаційних систем і космічних ракет.

Патрісія Бат — винахідниця і вчена, яка винайшла лазерний пристрій для корекції катаракти, врятувавши багатьох людей від втрати зору, викликані цим захворюванням.

Попросіть дитину уявити, що вона великий винахідник, і придумати щось, що, на її думку, вирішить найбільшу світову проблему. Запропонуйте дитині намалювати винахід своєї мрії.

Ця вправа спрямована на розвиток уяви і творчих здібностей дитини, зміцнюючи водночас її почуття самодостатності. Завдання також допоможе дитині усвідомити, що багато корисних предметів, які нас оточують, винайшли жінки.



Сценарій групового заняття «Космос і малина»

ЦІЛІ:

1. Посилювати почуття самодостатності дівчат, підтримуючи їх у формуванні впевненості у собі та віри у власні здібності.
2. Розвиток соціальних компетенцій, таких як асертивність або побудова стосунків у групі однолітків.
3. Ідентифікація і називання пережитих емоцій.
4. Розвиток настановлень, таких як толерантність і підтримка ґендерної рівності.
5. Розпізнавання можливостей і загроз, пов'язаних зі розвитком нових технологій.

ВІК: 9–12 років

КІЛЬКІСТЬ ОСІБ: без обмежень

МАТЕРІАЛИ: широка паперова стрічка, аркуші паперу формату А3, десяток різнокольорових газет і журналів, ножиці та клей.

ТРИВАЛІСТЬ: 45 хвилин



Хід занять:

1 Привітайтеся з дітьми і запитайте, з якими почуттями вони прийшли на заняття.

2 Запропонуйте виконати вправи.

Розділіть кімнату навпіл, приліпивши клейку стрічку до підлоги. Поясніть дітям, що ви будете читати твердження, на які вони повинні відповісти: стати ліворуч, якщо вони не погоджуються із твердженням, або стати праворуч, якщо погоджуються з ним. Так само відстань від лінії вказуватиме на силу їхніх переконань — чим далі від лінії вони стоятимуть, тим сильніші їхні переконання.

Прочитайте декілька тверджень про ґендерну рівність, нові технології та почуття сили волі дітей. Ви можете використовувати приклади або придумати власні твердження.

- Я відчуваю, що діти можуть впливати на те, що відбувається в школі.
- Хлопчики й дівчатка однаково розумні і талановиті.
- Думаю, що в майбутньому я зможу змінювати світ.
- Дівчата краще знають математику, ніж хлопці.
- Хлопці краще знають природу, ніж дівчата.
- Я люблю грати в комп'ютерні ігри.
- Існують дівчачі та хлопчачі шкільні предмети.
- Я люблю програмувати.
- У майбутньому я хотів(-ла) би створити нову гру чи застосунок для телефону.
- У майбутньому я хотів(-ла) би мати самокерований автомобіль.
- Я хотів(-ла) би створити робота, який замість мене прибиратиме мою кімнату.

Після кожного твердження попросіть кількох дітей по обидва боки лінії обґрунтувати свою думку. Після розмови дайте дітям можливість помінятися місцями.

3 Вступ до теми

Поговоріть з дітьми про те, як, на їхню думку, технології можуть впливати на світ. Яке позитивне застосування нових технологій вони бачать? Запитайте дітей, чому варто захоплюватися програмуванням. Поговоріть про те, яким чином різноманітний досвід і різні погляди на світ можуть зацікавити як дівчат, так і хлопців.

4 Читання казки

Прочитати казку «Космос і малина».

Обговорення казки

Поставте декілька закритих і відкритих запитань про казку. Ви можете використувати приклади запитань або придумати власні запитання.

Закриті запитання:

- Як звали головних героїв казки?
- Що носила Троянда в кишенях?
- Що вона таємно висилала на дисплеї своїм друзям?
- Що допомогло Троянді позбутися болю в животі?
- Чи хотіли діти бавитися на майданчику?
- Де жила Ягода?
- Чим займалася бабуся дівчинки?
- Чи бабуся Ягоди сподобалася Троянді?
- Хто змінив шкільне меню і створив карту фруктових дерев і трав? Хто їм допоміг?

Відкриті питання:

- Чому діти їли тільки безбарвні продукти?
- Як ви гадаєте, що відчувала Троянда, коли інші діти не хотіли створювати з нею віртуальний світ зі смачними стравами?
- Чому Троянда пришивала кишені до своїх суконь, а Ягода одягала різні шкарпетки?
- На вашу думку, що відчувала Ягода, живучи в лісі, який інші вважали небезпечним?
- Чому бабуся заохочувала Ягоду експериментувати, незважаючи на думки інших?
- Що могла відчути бабуся, коли одного разу їй сказали, що дівчатам не слід програмувати? Чому вона не прислухалася до цих слів?
- Чому в Троянди часто болів живіт, а інші діти були бліді?
- Як ви гадаєте, що відчувала Троянда, коли Ягода дала їй випити зелений настій, хоча їм не можна було їсти нічого зеленого?
- Чому Троянда пішла до лісу? Що вона відчула, коли побачила малинововолосу бабуся?
- Яке враження справила на Троянду бабуся Ягоди, коли показала їй свою лабораторію? Чому цей візит її надихнув?
- Що подумала Троянда, коли Ягода сказала їй, що вони можуть самі потайки змінити меню?
- Чому цього разу Троянді вдалося впровадити зміни у школі? Як ви вважаєте, чи варто співпрацювати з іншими для досягнення вашої мрії?

Варто знати!

- Під час обговорення казок створіть для кожної дитини простір для висловлювання, щоб діти мали можливість відповісти на запитання.
- Заохочуйте дітей шукати відповіді, підтримуючи їх, нагадуючи їм зміст казки, не змушуйте їх відповідати, цей процес має бути безпечним і поважати кордони дитини.
- Якщо декілька дітей хочуть відповісти на одне й те саме запитання, визначте послідовність відповідей. Якщо є одна проста відповідь — запитайте групу, хто перший зголосився відповісти, і разом вирішіть, хто буде відповідати. Так ви показуєте дітям довіру, запрошуєте їх приймати рішення та даєте їм можливість брати участь у створенні тієї чи іншої ситуації.
- Заохочуйте дітей відповідати самостійно, використовуючи повідомлення «Я» — переконайтеся, що кожна дитина намагається говорити сама за себе, не використовуючи т. зв. димові завіси на кшталт: «ми всі так відчуваємося», «усі так відчуваються», «усі так думають» — такі висловлювання можуть свідчити про відсутність у дитини почуття безпеки в групі. Вони також можуть бути сигналом того, що дитина не готова відповідати за свої слова. Тоді варто зміцнити у дитини відчуття прийняття та безпеки, щоб вона захотіла вчитися говорити від свого імені, а отже, брати на себе відповідальність.
- Якщо якусь дитину не дуже зацікавила казка, і вона намагається відволікти увагу інших дітей, зупиніться. Доброзичливо запитайте, що дитині потрібно, щоб зосередитися, і чим ви можете їй допомогти. Зверніть увагу дитини на те, що ви дуже зацікавлені в тому, щоб вона брала участь у казкотерапії разом з іншими дітьми, адже вона така ж важлива, як і всі діти в групі, ви хотіли б почути її думку після прочитання казки, бо ця думка має для вас велику цінність.
- Показуючи ілюстрації, заохочуйте всіх дітей говорити. Важливо створити для кожної дитини простір для вільного висловлювання. Тож запрошуйте дітей, однак намагайтеся не тиснути на них — не використовуйте висловлювань на кшталт: «Скажи щось, ти єдиний(-а) з усієї групи ще нічого не сказав(-ла)», «Ти ж не хочеш бути гіршим за інших?», «А ти, я знаю, що ти зможеш, не соромся». Казкотерапія — це процес, який повинен сприяти відкритості дітей до набуття нових навичок, розширення самосвідомості та знань через освіту, а не змушувати їх почуватися винними за те, що вони чогось не знають або не вміють.

6 Вправа – карта мрій про змінювання світу

Підготуйте аркуші паперу формату А3, кільканадцять різнокольорових газет і журналів, а також ножиці і клей.

Запропонуйте дітям переглянути журнали і вирізати все, що, на їхню думку, допоможе їм змінити світ і здійснити мрії. Це можуть бути як фотографії, на яких зображено інструменти, придатні для цієї мети (наприклад, комп'ютер), так і знаки, які символізують ті риси чи вміння, які діти хочуть опанувати, або навіть гасла, які надихають, чи окремі слова. Коли діти закінчать переглядати один журнал, вони можуть передати його далі, а собі взяти інший.

Після того, як кожна дитина групи збрала свої витинанки, попросіть дітей обмірковувати, куди вони будуть приклеювати конкретні фрагменти. На цьому етапі вони можуть відкинути ті витинанки, які їм не знадобляться. Варто розділити карту мрій на декілька сфер, наприклад, в один кут помістити мрії, пов'язані зі знаннями і наукою, у другий – мрії, пов'язані з кар'єрою, у третій – пов'язані з авторитетами і кумирами, а в четвертий – пов'язані зі сім'єю, друзями і близькими. Важливо пам'ятати, що карта призначена для того, щоб кожна дитина могла зосередитися на власних мріях і цілях.

Потім попросіть дітей за допомогою клею і витинанок створити колаж – карту мрії про те, як вони можуть змінювати світ. Попросіть дітей, яким вдалося скласти карту, розповісти, чому вони саме так хотіли би вплинути на навколишній світ.

Завдання спрямоване на те, щоб допомогти дітям усвідомити, що їхні мрії вкрай важливі, додати їм почуття самодостатності та зміцнити віру в те, що вони можуть впливати на світ, що їх оточує.

Педагогічний факультет

“

Яким буде світ через 15 років, залежить від того, чи зробимо ми все можливе, щоб підтримати розвиток і потенціал 10-річних дівчат. Якщо дівчина може реалізувати свої права, залишитися здоровою, здобути освіту та приймати рішення щодо власного життя, то вона і всі, хто її оточує, виграють. Кожного разу, коли потенціал дівчини зменшується, ми всі програємо.

”

Доктор Бабатунде Осотімехін

Заступник Генерального секретаря ООН і виконавчий директор Фонду
ООН у галузі народонаселення (ЮНФПА)

Ада Лавлейс (математик), Еліс Болл (хімік), Сесілія Пейн-Гапошкіна (астроном і астрофізик), Дороті Годжкін (біохімік), Ліза Майтнер (фізик), Марія Гепперт-Маєр (фізик), Мері Енінг' (палеонтолог), Нетті Стівс (генетик), Розалінд Франклін (хімік і рентгенівський кристалограф)¹.

Що поєднує цих героїнь? Звичайно, ґендер і наукова пристрасть у галузях, скорочено STEM (наука, технології, інженерія, математика) та ICT (інформаційні та комунікаційні технології). Є також дві інші, менш помітні спільні риси. По-перше, наші героїні жили в часи, коли навіть найталановитіші жінки не мали шансів на освіту, розвиток і наукову роботу через шкідливі стереотипи та обмеження громадянських прав. По-друге, хоча їхні відкриття змінили долі мільйонів людей і зробили революцію в науці, сучасні дівчата і хлопці, які навчаються у польських школах, ніколи не прочитають про них у жодному зі своїх підручників: ні з математики, ні з фізики, ні з хімії, ні

з географії, ані навіть з історії. Наприклад, лише 4% названих персонажів у шкільних підручниках історії – жінки². Серед науковиць лише одне ім'я: Марія Склодовська-Кюрі.

Нам відомо, що однією з головних причин, чому дівчатам важче планувати і продовжувати освіту та кар'єру, пов'язану з ICT та STEM, є відсутність доступних натхненних жіночих прикладів для наслідування в їхньому безпосередньому освітньому середовищі. Крім того слід додати ще й досі живі сексистські стереотипи, невіру у власні сили та недостатню підтримку оточення. Ми можемо зменшити ці перешкоди, виховуючи у дівчат впевненість у собі та сміливість, даючи їм простір для відкриття світу і творчості, демонструючи практичне застосування техніки і технологій у житті та показуючи різноманітність ролей, професій та успіхів жінок.

1 І. Хмура-Рутковська, Куди поділися всі винахідниці? План уроку щодо підтримки ґендерної рівності в школах, розширення списку історичних постатей у шкільній програмі про винахідниць та їхні відкриття, Центр громадянської освіти, Варшава 2020, <https://szkolatolerancji.ceo.org.pl/sites/szkolatolerancji.ceo.org.pl/files/rr_-_gdzie_sie_podzialy_wszystkie_wynalazczynie.pdf>.

2 І. Хмура-Рутковська, Е. Гловацька-Собех, І. Скужинська, Невартісні історії? Про відсутність і стереотипні образи жінок у світлі загальнопоширеного історичного наративу в гімназії, Познань 2015.

Підтримка інтересів та розвитку дівчат у галузі науки, інженерії та новітніх технологій має велике значення не лише для них самих, а й для майбутнього світу. Економічний розвиток базується на технологічних інноваціях. Ми вже зіткнулися з дефіцитом кваліфікованих кадрів, які володіють достатніми компетенціями. Ринок праці у цій сфері надалі розвиватиметься. Жінки представляють великий, все ще «заморожений» економічний потенціал. Однак є інший, важливіший виклик. Розвиток науки і техніки, цифровізація та пов'язана з цим комп'ютеризація, автоматизація та роботизація різними способами використовуються для боротьби з кліматичною кризою, і дослідження чітко показують перевагу жінок над чоловіками у проєкологічних настановленнях, як у сфері знання, обізнаності та поведінки, так і готовності до дії³. У випадку жінок етика турботи перемагає принцип конкуренції та прибутку. Вже 12-річні дівчата виявляють вищу обізнаність щодо сталого розвитку, ніж хлопчики, і ця різниця на користь дівчат із віком тільки збільшується.

Екологічна трансформація пов'язана з технологічною і цифровою трансформацією, а поєднання проєкологічного мислення з компетенціями в галузі STEM та ICT є великою потребою і потенціалом для світу, що змінюється. Зелена енергетика, енергоефективне

будівництво, транспорт з низьким рівнем викидів і тваринний білок *in vitro* — це лише деякі сфери інтенсивних досліджень та інновацій, в яких використовуються і будуть використовуватися передові технології. Ефективне збереження планети — це завдання ІТ-спеціалістів, інженерів, спеціалістів з автоматизації, спеціалістів з робототехніки та штучного інтелекту, телекомунікацій та суміжних галузей.

Чи будуть серед них ІТ-фахівчині, інженерки, спеціалістки з робототехніки та AI? Чи жінки з їхньою «етикою турботи», що передається як елемент культури від покоління до покоління, матимуть можливість вплинути на долю планети та людства? Чи їхні таланти, знання, бачення і досвід перетворяться на відкриття, винаходи та інновації?

Це залежить переважно від переконань і настановлень дорослих, які, на жаль, у питаннях виховання та освіти ще надто часто керуються стереотипами і ґендерними упередженнями, згідно з якими дівчата «не мають схильності», «не надаються» і «від природи» менш обдаровані у точних науках і нових технологіях. Насправді, це нісенітниця!

3 І. Хмура-Рутковська, А. Козловська, Молоді цінності. Якого світу прагне покоління Z, яке презентує ICT і STEM? (Young Values. What kind of world does the part of the Z generation representing the area of ICT and STEM want?), Освітній Фонд «Перспективи» (Fundacja Edukacyjna Perspektywy), Варшава, 2022, <<https://womenintech.perspektywy.org/documents/raport-2022-mlode-wartosci-pl.pdf>>.

Марнування талантів дівчат

У багатьох дослідженнях вказано на велику проблему і наслідки «марнування талантів» дівчат і жінок у галузі науки і техніки. Відсоток жінок, які вивчають інженерію, виробництво та будівництво або інформаційно-комунікаційні технології, 2017 року в усьому світі був нижчим ніж 25% у понад двох третинах країн (ЮНЕСКО, 2020). У країнах ОЕСР – лише 30%. У Польщі 2022 року серед осіб, які навчаються в державних технічних університетах, відсоток жінок сягає 35%, але найчастіше вони обирають технічні галузі, які пов'язані з дизайном інтер'єрів, ландшафтною архітектурою та біомедичною інженерією, а на факультетах електроніки та комп'ютерних технологій, автоматизації та промислової робототехніки навчається менше 5% студенток. На факультетах нових технологій рівень участі жінок залишається протягом багатьох років незмінно низьким і наразі сягає лише 6%⁴.

Проблема, звичайно, не в «природних здібностях», як кажуть стереотипи, тобто не в когнітивних чи інтелектуальних проблемах дівчат. Дослідження та аналіз результатів навчання підтверджують, що в точних науках дівчата такі ж здібні, як і хлопці. У найбільшому міжнародному

дослідженні результатів вивчення математики і природничих наук (TIMSS) за 2019 рік, досягнення хлопців і дівчат з природничих наук і математики на рівні 8-го класу дуже схожі в багатьох країнах, причому в деяких країнах дівчата досягають кращих результатів, ніж хлопці. Водночас, незважаючи на реальні результати та успіхи, дівчата менше впевнені у своїх математичних і природничих здібностях, ніж хлопці. Це означає, що їм не вистачає впевненості в собі, належної оцінки та сміливості, їх блокують переконання і тиск оточення.

Парадоксально, що дівчата, які є «бенефіціарами шкільних успіхів», які, порівняно з хлопцями, мають більш позитивне ставлення до школи і навчання, досягають кращих результатів на зовнішніх екзаменах і шкільних випускних іспитах, проте вони частіше, ніж чоловіки, працюють у низькооплачуваних, менш престижних і менш стабільних секторах, галузях і посадах (вертикальна та горизонтальна сегрегація).

⁴ Жінки в Політехнічних університетах 2023. Звіт, Освітній Фонд «Перспективи», Центр обробки інформації (Fundacja Edukacyjna Perspektywy, Ośrodek Przetwarzania Informacji), Варшава 2023, <<http://www.dziewczynynapolitechniki.pl/aktualnosci/264-wciaz-za-malo-kobiet-w-stem>>.

Значне зниження частки дівчат і жінок у STEM та ICT відбувається на трьох порогах розвитку: під час переходу від початкової до середньої школи, під час вступу до закладу вищої освіти та на етапі виходу на ринок праці. З досліджень ми знаємо, що ключовий вибір дівчат і хлопців у середній школі та після її закінчення, який є вирішальним для подальшої освіти та професійної орієнтації, значною мірою все ще визначається панівними переконаннями в середовищі (батьки, вчителі, ЗМІ) щодо «природної» інтелектуальної та емоційної схильності та талантів дівчат і хлопців, а також соціокультурними ґендерними ролями: чоловіків, які сприймаються як мотивовані та відповідальні за забезпечення матеріальних умов життя сім'ї, і жінок, традиційна роль яких переважно пов'язана з безоплатною роботою вдома. Стереотипи передаються як вдома, так і в школі. Наприклад, чим більш спеціалізовані та предметно-відокремлені знання, тим більша кількість персонажів чоловічої статі представлена в підручниках. Найбільш маскулінізованими (80% і більше персонажів чоловічої статі) є підручники з хімії, фізики, математики та інформатики, а також історії, філософії та етики⁵. Чоловічі персонажі частіше, ніж жіночі, зображуються в соціальних і професійних ролях, пов'язаних із владою, престижем і багатством, висо-

кою освітою і технологіями. Натомість жінки представлені у професіях, пов'язаних з офісною роботою, торгівлею та послугами. Набагато частіше, ніж чоловіки, їх показують як людей поза професійною діяльністю – безробітних, які піклуються про близьких, працюють вдома або навчаються.

Сексизм впливає на дівчат і позбавляє їх можливостей різними способами. Порівняно зі своїми однолітками в усьому світі, польські 11-, 13- та 15-річні дівчата є одними з найбільш критично налаштованих щодо свого тіла і найбільш незадоволених своєю зовнішністю. Вони борються із сильним тиском щодо їхнього зовнішнього вигляду, деякі з них зазнають переслідування «ненавистю до краси» та «присоромленням тіла» (ситуація, коли людину засуджують, висміюють і критикують за її вигляд або спосіб самовираження)⁶. Результатом є спотворене самосприйняття, яке, зі свого боку, пов'язане з низькою самооцінкою, відсутністю впевненості в собі, проблемами у стосунках, розладами харчової поведінки, а також відмовою від багатьох форм діяльності, мрій та планів. Усе це впливає на їхнє доросле життя і рівень готовності та сміливості у подоланні різноманітних викликів. Це також означає, що підтримка дівчат має охоплювати багато сфер їхнього повсякденного життя.

5 І. Хмура-Рутковська, М. Дуда, М. Мазурек, А. Солтисьяк-Лучак, Ґендер у підручниках. Дослідницький проєкт. Звіт, Варшава 2016.

6 ВООЗ, Зростання нерівності: ґендерні та соціально-економічні відмінності у здоров'ї та добробуті молоді. Дослідження поведінки дітей шкільного віку (HBSC): Міжнародний звіт дослідження 2013/2014, Женева 2014. (WHO, Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: International report from The 2013/2014 survey, Geneva 2014).

Як підтримати дівчат у розвитку їхніх зацікавлень і підвищити впевненість у собі?⁷

З досліджень і спостережень ми знаємо, що дорослі диференціюють свою поведінку та оцінки залежно від статі дітей. Приховане і часто неусвідомлене знецінювання жіночності набуває різних форм, а передовсім: диференціювання ігор і занять за статевою ознакою, подвійних стандартів щодо оцінювання зовнішнього вигляду і поведінки, сексуалізації тіла дівчат, оминання або знеохочення дівчат при виборі важливих функцій і завдань, «тренування мовчання» та ставлення до того, що говорять дівчата, як до чогось меншовартісного.

Починайте зі себе. Станьте хорошим прикладом. Перегляньте власні переконання та стереотипи щодо співвідношення між статтю, інтересами та здібностями. Інтелект, інтереси, пристрасть, шкільні предмети та наукові сфери не мають статі — усі вони однаково підходять як дівчатам, так і хлопцям. Не робіть різниці між іграшками, заняттями, роботою по дому. Не використовуйте подвійні стандарти оцінювання. Не поширюйте своїх власних стереотипів та упереджень щодо того, які хлопці та дівчата «від природи», або якими вони мають бути. **Цінуйте різноманітність та індивідуальність кожної людини.**

Подбайте про баланс. Розподіляючи важливі функції та завдання, підтримуйте, якщо це можливо, рівне представництво дівчат і хлопців — заохочуйте їх особливо там, де стереотип говорить, що хлопці чи дівчата «від природи» більше підходять або не підходять для чогось.

Дайте дівчатам можливість вільно ставити запитання і ділитися своїми спостереженнями та ідеями. Заохочуйте дівчат ділитися з іншими своїми спостереженнями, сумнівами, відкриттями, ідеями, поглядами та знаннями. Дайте простір для пошуку власних рішень. Поцікавтеся тим, що вони хочуть сказати, і вислухайте їхню думку.

⁷ Список підготовлено за авторськими матеріалами. Див. І. Хмура-Рутковська, 15 неочікуваних способів підтримки наукових інтересів дівчат, Журнал «Простір для дівчат», <<https://kosmosdziejczynek.pl/portal-wiedzy/ale-temat/15-nieoczywistych-osobow-na-wspieranie-naukowych-interesow-dzieci>>; І. Хмура-Рутковська, 10 способів підтримати самооцінку та впевненість дівчат у собі, Плакат, Кульчик Фонд 2020 (Kulczyk Foundation 2020), <<https://kulczykfoundation.org.pl/edukacja/baza-wiedzy/Czy-Rownosc-Plci-Jest-Kluczowa-Kwestia-Dla-Rozwoju-Dzieci>>?fbclid=I-wAR3sbxN3Hjib16mPTX14pOEG_gqN4ZuW3UknGrB7bfhJA-KovipVxdXwzL8>.

Говоріть з дівчатами про їхні мрії, про майбутнє та кар'єру.

Спонукайте дівчат уявляти себе в різних ролях і професіях. Запропонуйте ресурси, які можуть інформувати, надихати та розважати дівчат, допомагаючи їм побачити майбутнє в науці. Заохочуйте мріяти та ставити цілі. Все більше дівчат помічають, що перед ними відкриваються додаткові кар'єрні можливості. Не використовуйте застарілі ґендерні міфи про те, хто для чого підходить. Заохочуйте ламати шаблони.

Звільніть дівчат від перфекціонізму.

Поговоріть з дівчатами про те, що вони не повинні бути ідеальними — що помилки та невдачі є нормальною частиною навчання, пошуку та перевірки рішень. Заохочуйте дівчат спробувати себе у різних видах діяльності, навіть у тих, в яких вони не почуваються впевнено.

Покажіть практичне застосування науки і нових технологій у житті, щоб змінити світ на краще. Покажіть приклади конкретних рішень, які позитивно впливають на життя людей.

Пізнайте «herstory» («її історію»). Здобуйте знання і подбайте на своїх заняттях про визнання різноманітних ролей та внеску жінок у розвиток суспільства на всіх його етапах. Доповніть наратив про минуле світу жіночими постатями, науковицями, винахідницями, мислительками, активістками, екс-

пертками, а також інформацією про повсякденний жіночий досвід та виклики. Складіть список винаходів і відкриттів, зроблених жінками. Рекомендуйте цікаві книги, фільми, подкасти, статті та інтерв'ю з жінками про жінок, які втілюють свої наукові та технічні захоплення, особливо ж у тих галузях, які стереотипно вважаються чоловічими.

Пропонуйте позитивні жіночі моделі для наслідування, які надихають.

У дівчат інтенсивніше розвивається інтерес до науки, якщо вони мають привабливу жіночу модель і приклад для наслідування. Шукайте можливості познайомитися з жінками, які досягли успіху в науці та нових технологіях.

Підтримайте дівчат-аутсайдерок, які цікавляться STEM та ICT. Надайте особливу змістовну та емоційну підтримку дівчатам, якщо їхні зацікавлення, діяльність і поведінка не вписуються у традиційну, соціально очікувану, модель жіночності.

Допоможіть дівчатам, які цікавляться наукою, познайомитися, інтегруватися та співпрацювати. Група — це сила. Дівчата можуть мотивувати, надихати і підтримувати одна одну.

Заохочуйте спостерігати за природою, експериментувати та активно відпочивати на природі. Для багатьох дівчат природа та екологія є початком натхненної пригоди з наукою.

Скористайтесь перевагами неформальної освіти. У нас під рукою велика кількість цінних матеріалів і ресурсів щодо STEM та ICT – вони доступні онлайн для кожної дівчини. Допоможіть їм знайти простори в Інтернеті, де вони зможуть розширити свої знання та наукові інтереси, познайомитися з людьми зі схожими захопленнями.

Подавайте сигнали, які повідомляють, що ви вірите в них, і що вони впрацюють. Підтримка дорослої особи з найближчого оточення (у школі, сім'ї), допомога у формуванні та реалізації інтересів може мати вирішальне значення для майбутнього дівчат, особливо тих, які не можуть розраховувати на розуміння їхніх інтересів батьками. Скористайтесь своїм прикладом і досвідом, поділіться перевіреними способами боротьби з труднощами та невдачами. Покажіть, що мотивація, праця та наполегливість важливіші за талант.

Не акцентуйте увагу на зовнішності дівчат. Зосередьтеся на інтелекті, креативності та вміннях. Не коментуйте зовнішній вигляд дівчат, адже це не має нічого спільного з їхньою академічною компетентністю. Сприймайте те, що говорять дівчата і хлопці, як інформацію однакової важливості. Не ігноруйте бачення і голос дівчат лише тому, що на їхніх блузках – блискітки, а на нігтях – лак.

Використовуйте однакову мову. Ми говоримо про те, про що думаємо. Ми думаємо про те, про що говоримо. Польська мова змінюється, а дівчата і жінки – це половина людства. Поставленого завдання можемо досягнути багатьма способами, наприклад, чергуючи поперемінно форми чоловічого і нечоловічого роду або використовуючи два іменники замість множини, наприклад, «студенти і студентки» замість «студенти».

Позбудьтеся стереотипних сексистських переконань та упереджень. Все це отруює повсякденне життя і стосунки, негативно впливає на інтелектуальний, емоційний, соціальний і фізичний розвиток дівчат і хлопців. Поговоріть про шкідливість стереотипів і ґендерних упереджень. Запропонуйте мудре, критичне осмислення ґендерної нерівності та несправедливості в усіх сферах повсякденного життя і в різних сферах суспільного життя: сім'ї, професійній діяльності, політиці, науці. Покажіть реальні переваги рівного ставлення.

Реагуйте на сексизм. Реагуйте на мову презирства, яка дискредитує інтелектуальні та академічні здібності дівчат і жінок. Звертайте увагу на сексизм у повсякденній мові – ярлики, коментарі, осуди, жарти. Це одна з найпоширеніших форм позбавлення дівчат впевненості в собі.



Івона Хмура-Рутковська

габілітований доктор, проф. Університету ім. Адама Міцкевича, педагог, соціолог, освітянка, яка пропагує ґендерну рівність, працює у Заводі соціології освіти на факультеті педагогічної освіти Університету ім. Адама Міцкевича в м. Познань. Керівниця, дослідниця і консультантка проєктів у галузі освіти, соціалізації, дискримінації та насильства, вмотивованого стереотипами, у різних сферах суспільного життя, а також дослідження історії жінок.

Членкиня Польського педагогічного товариства, Групи ювенальної педагогіки та Секції критичної педагогіки при Комітеті педагогічних наук Польської академії наук, Наукової ради Міждисциплінарного центру досліджень ґендерної культури та ідентичності Університету ім. Адама Міцкевича, групи «Коли наука має жіноче обличчя УАМ», Групи з питань аудиту і моніторингу рівності та різноманітності в Університеті ім. Адама Міцкевича. Співзасновниця та учасниця дослідницької групи «Ґендер та освіта».

Співробітниця державних інституцій, органів місцевого самоврядування та неурядових організацій, які працюють задля дотримання принципу ґендерної рівності. Членкиня Групи з питань політики рівності та різноманітності міста Познань і Групи управління освітньою політикою міста Познань 2030. Заступник президента Фонду «Музей історії жіноцтва», голова ради Фонду «Я – Вчителька» (Ja, Nauczyciel'ka).

Авторка та співавторка наукових публікацій, а також науково-популярних статей, навчально-методичних матеріалів і майстер-класів для дітей, підлітків і дорослих.

*Космос
и мама*



zaczytani.org