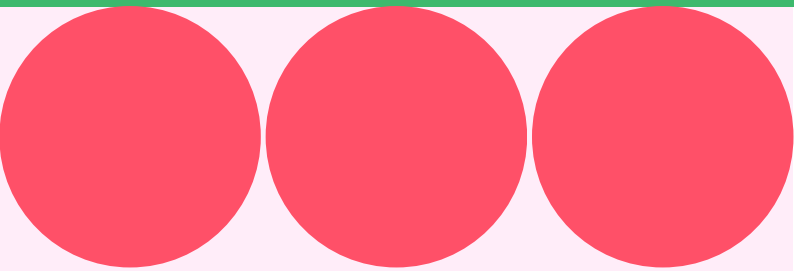




СМІХУ ТА ІГОР

Кулінарна книга

Креативне координування
для дітей і груп в кризисній
ситуації



створено для "Клоунів
без кордонів"

Кулінарна книга "Сміху та Ігор" авторства Аннабель Морґан та Едварда Морґан на початку була створена для "Клоунів без кордонів".

Вона була створена, як ресурс для тренінгів "Клоунів без кордонів". Будь ласка, скontaktуйтеся з компанією "Клоуни без кордонів" аби отримати більше інформації.

www.clownerutangranser.se

www.clownswithoutborders.org.uk

"Кулінарна Книга Сміху та Веселощів" © 2018 Автор:
Аннабель Морґан та Едвард Морґан для "Клоунів Без
Кордонів". Ліцензія Attribution-NonCommercial-ShareAlike
4.0 International.

"Клоуни Без Кордонів" присвячують себе поширенню емоційного полегшення, сміху та веселощів з дітьми та групами в кризових ситуаціях по всьому світу. Ігри – це фундамент для психологічного і емоційного здоров'я дитини і ми із перших рук знаємо, як сміх об'єднує людей. Серед труднощів гуманітарної катастрофи, можливість залучитися до гри та веселощів часто обмежені і "Клоуни Без Кордонів" мають за ціль повернути людям такий шанс.

Один із способів знаходиться в цій книжці.

Про цю книгу

Дана книга поділена на три частини.



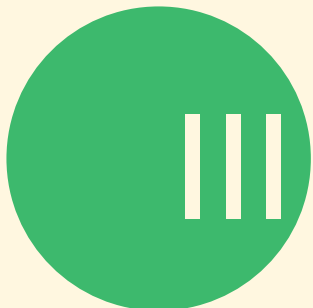
ЧАСТИНА ПЕРША досліджує підхід, який лежить в основі нашої роботи

Суп із каменю
Навчання через сміх та веселощі
Чому ми можемо навчитися від дітей?
Вдягніть червоного носа
Проживи, навчись, керуй



ЧАСТИНА ДРУГА досліджує ключові елементи креативного керування і має практичні рекомендації для координатора

Навчання з "Кам'яним супом"	Ложка фідбеку
Як використовувати цю книгу	Колективний рецепт
Жартівливе готування	Додаємо особливий смак
Казанок безпеки	Готуємося готувати
Активні учасники	Приклад рецепту
Інгредієнти, засновані на мистецтві	Куштуємо суп



ЧАСТИНА ТРЕТЯ руйнує селекцію активностей, на основі мистецтва і застосовує шаблони для нових ігор, занять, планів та сертифікатів.

Пісні	Шаблон рецепту
Історії	
Ігри	
Перевірки	
Переходи	
Мистецтво та ремесла	

ЧАСТИНА

I

КАМ'ЯНИЙ СУП

В самому серці нашого підходу лежить популярна серед різних народів історія про кам'яний суп. Це і є натхненням для метафори "готування", яка знаходиться в цій книжці, тому що вона показує чудові методи для роботи з групами в кризисній ситуації. Ось наша версія.

Колись давним-давно, недалеко звідси, було невеличке село, яке страждало від постійної суші і конфліктів між жителями. Корови були худими, врожай засох, а велика річка, яка протікала коло села стала всього-навсього маленьким струмочком. Жителі жили в постійному страху і навіть не розмовляли один з одним. Вони ніколи нічим не ділилися один з одним, тому якщо чули, що хтось стукає до дверей – негайно ховали всю свою їжу, перш ніж відчинити.

Одного дня стара жінка перетнула струмок і прийшла до цього села. В руці вона несла казанок, а на спині мішечок і щось весело мугикала собі під ніс. Думаєте, що жителі села вибігли, аби її привітати та пригостити їжею? Ні! Вони закрили свої двері, позавішували вікна і удавали, ніби їх немає вдома. Жінка пройшла до центру села і поставила на землю свій казанок. Вона зібрала трохи дров, щоб зробити вогнище, наповнила казанок водою і над водою з'явилася довга смужка пари. Зі свого мішечка вона витягнула величезний камінь і поклала його до казанка.

За жінкою зі свого дому спостерігала маленька дівчинка. Її животик бурчав і вона мало не вибухала з цікавості. Вона вибігла до бабусі і запитала: "Що ти готуєш в цьому казанку?" "Суп із каменю" відповіла жінка, посміхаючись і куштуючи суп. "Це найсмачніший суп на всьому світі, але... Йой, чогось тут не вистачає. Хмм, що б це могло бути?" Маленька дівчинка раптом згадала, що в її будинку сховано трохи солі, тож вона побігла, аби її принести. Коли вона повернулася – бабуся почала наспівувати.

Дівчинка заспівала теж і вже за мить всі діти з села зібралися навколо казанка. Ворни запитали: "Що ти готуєш?" і жінка відповіла: "Суп із каменю" і куштувала суп, посміхаючись. "Це найсмачніший суп на всьому світі, але... Ой, лишенько, чогось тут не вистачає. Що б це могло бути?" Один маленький хлопчик згадав, що в його взутті схована морквинка, а інша дівчинка пригадала, що там, де вона складає свій одяг, сильно пахне цибулею. Тож дітки побігли, щоб знайти овочі, а коли поверталися – то віддавали їх старій жінці, а вона починала співати.

Коли жителі села почули, як співають діти, вони також повиходили із своїх домів і зібралися навколо казанка. Коли вони куштували готуючийся суп, вони кожного разу згадували інші інгредієнти, які вони ховали в їхніх будинках. Вони принесли кукурудзу, чілі, помідори, ба, навіть трохи риби! І ось після так довгого часу, люди знову зібралися разом, сміялися і насолоджувалися найсмачнішим супом. Вони співали і танцювали, аж поки на небі не визирнув місяць, а дітки позасинали біля вогнища. Батьки взяли своїх дітей, побажали своїм сусідам доброї ночі і всі вони, зрештою, солодко заснули.

Вранці усе село прокинулося від звуків крапельок дощу. Дощ лив тижнями, аж доти, доки врожай не покращився, а корови знову не стали здоровими і навіть маленький струмочок знову став великою річкою. Коли вони подивилися на центр села, то побачили, що старенька жінка зникла, але її казанок та ложка лишилися. Після того дня селяни часто збиралися разом, щоб приготувати суп із каменю і в такій злагоді вони жили дуже довго і щасливо.

НАВЧАННЯ ЧЕРЕЗ "СМІХ ТА ІГРИ"

ІГРИ – ЦЕ МОВА ДІТЕЙ

Діти граються, аби розвиватися, спілкуватися та розуміти навколишній світ. Це життєво важливо для їхнього самопочуття. І це важливо не лише для дітей: дорослі також потребують ігор.

При безпечних умовах сміх та ігри можуть допомогти дітям та дорослим пережити стресові ситуації.

СМІХ ТА ІГРИ...

- Покращують комунікацію та самовираження
- Будують довіру, стійкість та почуття безпеки.
- Зміцнюють самооцінку
- Сприяють фізичному, ментальному та емоційному полегшенню
- Допомогають врегулювати емоції
- зменшують напругу та стрес
- Поліпшують можливість навчатися
- Створюють почуття приналежності



Гра – це право дітей. Сприйняття гри серйозно побудує між Вами та дітьми довіру та повагу. Також це буде веселіше для всіх.

Заохотьте дорослих до того, аби бути як діти, що геть не означає "бути незрілим"

Якщо дітям весело, вони будуть набагато більше вмотивовані до того, аби відкритися і вивчати нові речі. Діти – це також чудові мотиватори один для одного, тому позитивний досвід може створити величезний "ефект хвилі"!

НАВЧАТИСЯ ВІД ДІТЕЙ

Ми можемо навчитися від дітей багатьому речам: вони неймовірні творці та інноватори, а не пустий контейнер, який потрібно наповнити знаннями.

ДІТИ З НАТУРИ:

ГРАЙЛИВІ
ЖИТТЕРАДІСНІ
ЛЮБЛЯЧІ
СПОНТАННІ
МАЮТЬ РОЗВИНЕНУ УЯВУ
ЧЕСНІ
ВІДКРИТІ
КРЕАТИВНІ
ЦІКАВІ
ЕНЕРГІЙНІ

ми також можемо вчитися та підтримувати права дітей.

Діти мають право та можливість робити свої власні вибори та рішення.

Ми можемо дати дітям наснагу, запрошуючи їх обрати, в що вони хочуть пограти і чи хочуть вони грати взагалі, а також слідкуючи за їх бажаннями настільки, наскільки це можливо.

Діти мають право бути побаченими і почутими

Діти мають право вільно виражати свої думки, вчитися і відчувати. Ми можемо їх підтримати, задаючи питання і активно слухаючи відповідей.

Всі діти мають право бути залученими і насолоджуватися веселощами.

Ми можемо зробити так, аби наші заняття відповідали до потреб дітей з різними фізичними та когнітивними потребами.



Покажіть дітям наслідки їх участі. Якщо вони кажуть, що їм сподобалась якась гра – заграйте в неї знову!

Ми також можемо вчитися від нашої внутрішньої дитини. Згадайте, що робило Вас щасливими, що давало почуття захищеності та комфорту, а що змушувало Вас сміятися.

НАДЯГНІТЬ ЧЕРВОНИЙ НІС

Ми можемо навчитися багатьом речам про нас самих під час того, як веселимось. І ми також можемо вивчити багато моментів, що стосуються важливих проблемних тем.

Але інформаційне перенавантаження реальне. Натягувати клоунського носа на такі теми як захист дітей, просування гігієни, менструальна гігієна, або гендерна рівність – означає зробити ці теми

ВЕСЕЛИМИ, ЗАЛУЧАЮЧИМИ ТА ІНКЛЮЗИВНИМИ

Це може:

- створити сейф-спейс для чесного діалогу та обміну щодо даної теми
- Зробити простішим для учасників зрозуміти інформацію, або меседжі, які ми намагаємося передати.
- Мотивувати учасників змінити свою поведінку і надихнути їх ровесників на те ж саме.
- Покращити рівень уваги на Вашому занятті теж!

ЩОБ ЗРОБИТИ ЗАНЯТТЯ ІНКЛЮЗИВНИМ МИ ТАКОЖ:

СТВОРЮЄМО КОНТЕКСТ

Ми адаптуємося під контекст, в якому ми працюємо; Це стосується не лише теми, але й культури, мови, етнічності та релігії аудиторії. Ми завжди заохочуємо використовувати місцеві активності.

СПІВПРАЦЮЄМО

Ми об'єднуємо і ділимося досвідом, ресурсами та речами, яким можна навчитися. Ми працюємо із іже існуючими програмами і матеріалами, такими як: інструкції, постери, ключові посили. Ми співпрацюємо відштовхуючись від цього.

СПІЛЬНЕ СТВОРЕННЯ

Ми починаємо із використання "Клоунів без Кордонів", або місцевих активностей, як натхнення, а потім разом із учасниками створюємо щось нове, що буде неповторне для них. Це є більш стійким та підбадьорюючим.

Будьте "дурненьким" клоуном і робіть речі "не так", аби учасники змогли Вам показати, як робити правильно! Це може бути корисним інструментом для того, аби протестувати, наскільки добре Вас розуміють, а також дізнатися щось про Ваших учасників.

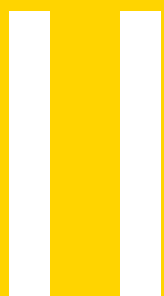
ПРОЖИВІТЬ, ВИВЧИТЬ, КЕРУЙТЕ

"Проживіть, вивчіть, керуйте" – це наш практичний підхід до навчання. Він залучає мікс почуттів, обсервації, роздумів та дій. Він підходить до багатьох методів навчання, оскільки робить його інклюзивним.



Рефлексія на кожному етапі навчання – це ключ до росту і поглиблення нашого розуміння та досвіду.

Частина



ЧОМУ МИ МОЖЕМО НАВЧИТИСЯ ВІД "СУПУ З КАМЕНЮ"?

Ось кілька ключових уроків, які ми можемо винести із "Супу з каменю" про роботу в групах.



ЖАРТІВЛИВЕ ГОТУВАННЯ

Будьте позитивні, веселі та креативні



БЕЗПЕЧНИЙ КАЗАНОК

Створіть сейф-спейс



ЛОЖКА ФІДБЕКУ

Задавайте питання та отримуйте фідбек



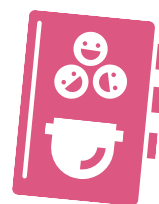
АКТИВНІ УЧАСНИКИ

Заохотьте учасників до того, аби бути включеними в роботу.



ІНГРЕДІЄНТИ НА ОСНОВІ МИСТЕЦТВА

Використовуйте різноманіття активностей, що базуються на мистецтві.



КОЛЕКТИВНИЙ РЕЦЕПТ

Треба мати план, але також бути готовим до його адаптації, відповідно до місцевих і спільно створених активностей.

ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ КНИГУ РЕЦЕПТІВ

Ви - це грайливий кухар. "Інгредієнти" - це активності створені на підставі мистецтва, а "рецепти" - це плани Ваших занять.

Так само як і зі звичайною книгою рецептів Ви можете керуватися "інгредієнтами" і "рецептами" крок за кроком, а можете використовувати їх як натхнення для того, щоб створити свої власні рецепти, коли ви маєте більше впевненості у Вашій власній креативності.

Ви знайдете шаблони для створення нових "рецептів" у третій частині.

Всі заняття пояснені в чотирьох базових кроках, або восьми напрямках (для історій), використовуйте подані приклади, аби полегшити заняття:

ЖАРТІВЛИВЕ ГОТУВАННЯ

Дає ідеї як полегшити щось в грайливий та залучаючий спосіб



БЕЗПЕЧНИЙ КАЗАНОК

Дає підказки щодо створення сейф-спейсу

АКТИВНІ УЧАСНИКИ

Дає ідеї щодо того, як бути інклюзивним і заохочує до активної участі.



ЛОЖКА ФІДБЕКУ

Дає приклади питань, які заохотять до рефлексії і поглиблять розуміння індивідуального та спільного досвіду.

КОЛЕКТИВНИЙ РЕЦЕПТ

Надає поради, як залучити більше контекстуалізації, кооперації і спільного створення.



ЧЕРВОНИЙ НІС

Пропонує ідеї, щодо того, як зробити заняття веселішими!



ЖАРТІВЛИВЕ ГОТУВАННЯ

Будьте грайливі, позитивні та креативні

БУДЬТЕ ДРУЖЕЛЮБНІ

Використовуйте пощитивну, відкриту мову тіла. Посміхайтесь, тримайте зоровий контакт (якщо ситуація відповідна), використовуйте також добрий, чистий та позитивний голос.

БУДЬТЕ ВІДКРИТІ

Замість того, щоб одразу розкрити всі ідеї та відповіді – відкрийтеся на ідеї від учасників. Підтримуйте різноманітність!

БУДЬТЕ АКТИВНИМИ

Будьте активним учасником Ваших ігор!

БУДЬТЕ ПОЗИТИВНИМИ

Скажіть "так" ідеям, рефлексіям і досвіду учасників. Святкуйте помилки!

БУДЬТЕ ЦІКАВИМИ

Запитуйте і слухайте відповіді! Будьте зацікавленими і продовжуйте досліджувати групу.

БУДЬТЕ ЧЕСНИМИ

Заозотуйте усіх до того, аби слухати кожного, навіть найтихіших. Підтримуйте учасників, аби кожен брав участь так само активно.

ПОВАЖАЙТЕ

Поважайте вибір кожної людини та її культуру. Приймайте те, що люди різні.

БУДЬТЕ ТЕРПЛЯЧИМИ

Якщо першого разу Вам не вдалося, або Ви припустилися помилки – продовжуйте намагатися! Невдача – це важливий крок у навчанні.

БУДЬТЕ РОЛЬОВОЮ МОДЕЛЛЮ

Діти дуже добре копіюють поведінку, покажіть їм гарний приклад для наслідування!

БУДЬТЕ ГНУЧКИМИ

Майте план, але також будьте відкриті на зміни, відповідно до потреб групи.

БУДЬТЕ ПРИГОТОВАНИМИ

Дайте собі трохи часу перед заняттями, аби підготуватися і також трохи часу після занять, аби відрефлексувати пережитий досвід.

ПРОЯВІТЬ ДОБРОТУ ДО СЕБЕ

Глибоко дихайте, думайте позитивно про себе і попіклуйтеся про себе також.

СПРИЙМАЙТЕ ІГРИ СЕРЬОЗНО

Знайдіть веселощі та креатив у всьому, що Ви робите.

Який Ви кухар? Ви любите чітко наслідувати рецепт, чи імпровізувати? Ваш улюблений спосіб готування може дати Вам чудові ідеї, щодо того, як саме Ви можете сприяти роботі з групою.



КАЗАНОК БЕЗПЕКИ

Створіть сейф-спейс

БЕЗПЕКА ПОНАД УСЕ

Завжди впевнюйтеся, що простір для ігор безпечний, чистий і "прозорий". Обирайте саме такі активності, які підійдуть для даної локації.

СТВОРІТЬ РУТИНУ

Майте послідовні дії, на кшталт "привітання" та "прощання"

МАЙТЕ ОСНОВНІ ПРАВИЛА

Майте усталені правила, або створіть згоди в групі разом і дотримуйтеся їх.



ЗАОХОЧУЙТЕ ДО ЧЕСНОСТІ

Задавайте відкриті питання і запевніть учасників в тому, що немає ані доброї, ані поганої відповіді. Покажіть це, приймаючи їхню точку зору. Будьте чесні самі з собою і приймайте той факт, що Ви чогось не знаєте.

НЕ УСКЛАДНЮЙТЕ

Розбийте все на маленькі шматочки і пояснюйте речі настільки просто, наскільки це можливо. Використовуйте картинки, або інші візуальні елементи, які Вам допомогатимуть.



ПОЗИТИВНА КОМУНІКАЦІЯ

Уникайте негативної, чи засуджувачої мови і знаходьте позитивні, прості та безпосередні шляхи до комунікації. Використовуйте місцеву мову настільки, наскільки це можливо.

ЦИРКУЛАЦІЯ

Використайте коло, де кожного буде видно та чути



ПОДІЛІТЬСЯ ОЧІКУВАННЯМИ

При привітанні учасників дайте учасникам знати, чого їм очікувати. Попросіть їх також поділитися їхніми очікуваннями.

ВИКОРИСТОВУЙТЕ ПОВТОРЕННЯ ТА РИТУАЛИ

Знайдіть прості і цікаві місцеві слова і часто повторюйте їх, як ритуали, щоб об'єднати групу. Повторюйте їх так довго, аж вони розвеселять людей.

СЛІДКУЙТЕ ЗА РИТМОМ

Слідкуйте за ритмом, що поданий в шаблоні "рецепту", аби збалансувати і дисциплінувати групу.

РОЗПОДІЛЯЙТЕ СВІЙ ЧАС

З усіх сил намагайтеся вкладатися у визначений час.



Отримуйте їхню увагу без криків, а використовуючи переходи, як, наприклад, "Javi Javi"



АКТИВНІ УЧАСНИКИ

Заохочуйте учасників до активної участі



Завжди шукайте можливості для учасників керувати процесом і робити їхній власний вибір. Наприклад, обирати, в що вони хочуть пограти, або як саме вони хочуть приймати участь.

Підтримуйте, кажіть речі, на кшталт: "не поспішайте", "робіть, як вам зручно" і "ви найкраще знаєте власне тіло"



Задавайте питання і слухайте кожного, а особливо – найтихіших. Задавання питань дає дітям можливість самим керувати їхнім навчанням.

Приймайте і поважайте їхні ідеї та внески, навіть якщо Ви з ними не згодні.



Пам'ятайте, що важливо ділитися з ними результатом їхньої участі. Наприклад, як результати їхніх ідей і фідбек сприймаються серйозно. А якщо ні – поясніть чому.

Заохочуйте і підтримуйте кожного рівноцінно, особливо жінок і дівчат.



Ви повинні мати велике різноманіття активностей, так, аби учасники з обмеженими можливостями теж могли брати участь.

Пам'ятайте, аби також активно брати участь у Ваших заняттях.



Щоб впевнитися, що Ви залучили усіх, запитайте у самого себе:
чи всім весело? Хто не бере участі? Кого не чути?
Чи всіх я однаково залучаю?
Чи хтось з учасників займає більше місця, ніж інші?



ІНГРЕДІЄНТИ НА ОСНОВІ МИСТЕЦТВА

Використовуйте різноманіття інгредієнтів,
базованих на мистецтві.

Почніть з того, з чим Ви
почуваєтеся комфортно і
практикуйтеся.



Часами найпростіші речі – це
найвеселіші речі.

Заглиблюйтесь у вивчення
кожної активності і
дознавайтеся, **чому** Ви її
використовуєте.



Потім використайте свою
креативність і адаптуйте заняття до
потреб та контексту.

*Наприклад, заспівайте пісню на
місцевій мові, використовуйте
тутешні імена, назви страв і
знайомі місця в історіях.*

Запитайте у своїх колег, якщо
Ви про щось забули,
наприклад, тональність пісні,
або правила якоїсь з ігор.



Діліться між собою відео, де
представлені ігри, поважаючи
безпеку та приватність інших.

Використовуйте ігри "КБК" як
фундамент, але пам'ятайте, що
найсмачніші інгредієнти можуть
походити із Вашої власної
культури.



Загадайте ігри, які Ви любили в
дитинстві і використовуйте їх.

Створіть Ваші власні ігри, і
користуйтеся допомогою шаблонів.



Зробіть список Ваших інгредієнтів. Дуже легко забути, що саме
Ви хотіли зробити і почати використовувати одне й те саме по
колу.

Продовжуйте пробувати нові
інгредієнти, бо різноманіття –
це окраса життя.





ЛОЖКА ФІДБЕКУ

Задавайте питання і отримуйте фідбек.

Після кожної активності задавайте питання і заохочуйте групу до чесних відповідей. Наприклад, "рука, голова, серце"



РУКА

Що сталося?
Що ти помітив?



ГОЛОВА

Як ти думаєш, чому це сталося?
Що ти зрозумів?



СЕРЦЕ

Як ти відчуваєшся відносно цього?
Як ти відчуваєшся зараз?

Намагайтеся практикувати слухання без оцінювання, або роздумами над тим, як краще відповісти. Слухайте усім своїм єством: вухами, очима, шкірою та серцем.

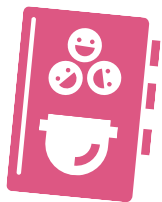
**ПРОВОДЬТЕ ПЕРЕВІРКИ В ТРАКТІ ЗАНЯТЬ,
ЩОБ ПЕРЕВІРИТИ, ЯК ВСІ ПОЧУВАЮТЬСЯ.**

Адаптуйте свої дії до фідбеку, наприклад, якщо після перевірки стало ясно, що група втомилася – присядьте і розкажіть якусь історію.

Використовуйте делікатні інструменти для отримання фідбеку "рівний – рівному", наприклад "зірки" – речі, які їм сподобалися і "бажання" – речі, яких би їм хотілося більше.



Нагадуйте їм, що варто бути щирими. Покажіть це слухаючи і приймаючи їхні відповіді.



КОЛЕКТИВНИЙ РЕЦЕПТ

Майте план, але будьте готові адаптувати його під місцеві і спільно створені активності.

Створіть можливість та простір для учасників, аби ті могли вносити у Ваш план свої корективи.

Пам'ятайте, що це "обмін" та "співпраця". Ви готуєте разом із учасниками, а не для них.

Коли вдалося створити безпечне і веселе середовище, запросіть учасників поділитися деякими з їх улюблених активностей.

Попросіть дорослих, аби вони пригадали, в що вони любили грати, будучи дітьми, або що люблять робити діти, яких вони знають.

Будьте готові до того, аби вчитися і отримувати нову інформацію.

ГРАЙТЕ У КОЖНУ ЗАПРОПОНОВАНУ ГРУ І ПОДИВІТЬСЯ, ЯК ДІТИ З КОЖНОЮ ГРОЮ ОЖИВАЮТЬ.

Разом із учасниками адаптуйте активності до контексту, в якому Ви працюєте.

Використовуйте інструменти із частини "Ложка фідбеку", аби отримати зворотній зв'язок і адаптуйте наступні "рецепти" відповідно до фідбеку.

Заохочуйте учасників до того, аби вони впроваджували їхні локальні активності настільки, наскільки це можливо.





ДОДАЄМО ОСОБЛИВИЙ СМАК

Ось кілька підказок, якщо Ви працюєте із такими темами, як гігієна, менструальна гігієна, або ґендерна рівність.

1 ЗБЕРІТЬ КЛЮЧОВУ ІНФОРМАЦІЮ

Запитайте партнера про ключову інформацію на тему, з якою Ви працюєте. Наприклад, чи вони мають які-небудь інструкції, з якими Ви можете ознайомитися?

3 СТВОРЮЙТЕ РАЗОМ

Адаптуйте та створюйте разом активності, які пов'язані з темою. Використовуйте активності КБК і те, чому ви навчилися один від одного. Майте також кілька додатково підготованих прикладів активностей.

5 БУДЬТЕ ДОПИТЛИВИМИ

Ставте конкретні питання після адаптованих активностей, які досліджують тему і перевіряють засвоєний матеріал.

2 ПРОСТА, ПОЗИТИВНА МОВА

Якщо це необхідно – перекладіть ключові посили на "дружню" мову, котра проста, позитивна та безпосередня. Наприклад, замість "не виходьте самі" скажіть "тримайтеся один одного", або замість "не ходіть до туалету привселюдно" скажіть "ходіть на горщик"

4 СТВОРЮЙТЕ ЗВ'ЯЗКИ

Підтримуйте та керуйте учасників, аби вони побачили зв'язки між активностями і темою.

6 ВЕСЕЛІТЬСЯ!

Впевніться, що це все ще весело, навіть якщо тема серйозна. Ми завжди можемо бути серйозними та веселими водночас.



ГОТУЄМОСЯ ГОТУВАТИ

Створіть план для Вашого заняття, але будьте готові достосувати його до потреб групи.

НАМІРИ

Чисті наміри, відносно сесії допоможуть Вам вибрати, які "інгредієнти", чи активності використати.



Запитайте себе: "Які конкретні знання я хочу дослідити? Які інгредієнти допоможуть нам дослідити певну галузь в веселий і цікавий спосіб?"



Пам'ятайте: найважливіше – це веселитися і насолоджуватися спільно проведеним часом.

ГРУПОВА ДИНАМІКА

Плануйте кожну активність, базуючись на кількості учасників, вікові, гендері, фізичних можливостях, одягу і інших відповідних умовах



Як здійснювати активності у чесний та справедливий спосіб? Чи всі з присутніх знали один одного до цього?

ПРОСТІР ТА ЧАС

Слід враховувати практичні умови простору, годину дня, коли відбуваються майстер-класи і доступний час для занять.

МАТЕРІАЛИ

Які матеріали потрібні для активностей? Чи можуть бути використані матеріали, що піддаються переробці.

Остерігайтеся будь-яких травматичних подій, або слів, чи дій, які можуть стати тригером для учасників.



ПЕРЕВІРКА

Заздалегідь перевірте, чи Ви та Ваші колеги маєте все, що необхідно, все добре і ви готові працювати.

ПРИКЛАД РЕЦЕПТУ

ЯКІ ВАШІ НАМІРИ? Веселитися, знайомитися, вивчити нові ігри/пісні?
 ГРУПОВА ДИНАМІКА? 12–15 років; нова група; 20 максимум
 ПРОДОВЖЕНІСТЬ СЕСІЇ? 45 хвилин
 МАТЕРІАЛИ? Кольорові ручки та папір

ПОВІТАЛЬНЕ КОЛО



Привітання та представлення, поділіться намірами і очікуваннями, груповими ритуалами і домовленостями.

ПЕРЕХІД JAVI JAVI

ПІСНЯ "КАВУН"

ГРА З ІМЕНАМИ ІМЕНА ТА ФОРМИ

ПЕРЕВІРКА ПОКАЖІТЬ СЕБЕ ЧЕРЕЗ СЕЛФІ!

ІСТОРІЯ "КАМ'ЯНИЙ СУП"

ПЕРЕХІД ПЛЕСКАННЯ В ДОЛОНІ

МИСТЕЦТВО ТА РЕМЕСЛА НАМАЛЮЙТЕ УЛЮБЛЕНУ ЧАСТИНУ ІСТОРІЇ

ПЕРЕВІРКА ПОКАЖІТЬ СЕБЕ ЧЕРЕЗ СЕЛФІ!

ПРОЩАЛЬНЕ КОЛО



Фінальна рефлексія, домашнє завдання і закінчення на позитивній ноті

РЕФЛЕКСІЯ

ЩО ТАКЕ "ВЕСЕЛОЦІ"?

... "БЕЗПЕКА"?

... "ІНКЛЮЗИВНІСТЬ ТА ЗАЛУЧЕНІСТЬ"?

... "СПІВПРАЦЯ"?

ЩО СПРАЦЮВАЛО? Багато сміху, чесна комунікація, більшість дітей залучені

ЩО БУЛО СКЛАДНИМ? історія була дещо нудною, дуже голосно, кілька дітей не були залучені

ЩО НАСТУПНОГО РАЗУ МОЖНА ЗРОБИТИ ПО-ІНШОМУ?

Більше ігор та пісень в історії, нагадування про

ЧОГО ВИ НАВЧИЛИСЯ?

"CHIBANG" – слово для святкування, те, що немає неправильних відповідей, більше тихіше вдень. індивідуальних активностей для тихих дітей.

КУШТУЄМО СУП

Після сесії відрефлексуйте пройдене самотійно і з колегами.

Що спрацювало
добре?

Що було складним?

Що б Ви зробили
інакше наступного

Слідуйте цій інструкції якомога частіше, аби впевнитися, що Ви використали найсмачніші інгредієнти і готуєте згідно з найкращим рецептом усі разом.

Використайте наступні п'ять загальних питань, аби керувати рефлексією:

ЧИ БУЛО ВЕСЕЛО?

Чи була активність\заняття веселим
для всіх?

ТАК

Що зробило його веселим? Який момент був
найвеселішим?

НІ

Чому ні? Як Ви могли зробити заняття
веселішим?

ЧИ БУЛО БЕЗПЕЧНО?

Чи було безпечно фізично, всихологічно
та емоційно проводити дане заняття?

ТАК

Що зробило його безпечним?

НІ

Що саме було небезпечним? Як Ви могли
зробити його безпечнішим?

ЧИ БУЛО ЗАНЯТТЯ ІНКЛЮЗИВНИМ, ЧИ ВСІ МОГЛИ ВЗЯТИ УЧАСТЬ?

Чи всі взяли участь?
Чи всі почувалися включеними?

ТАК

Що зробило заняття інклюзивним?

НІ

Чому ні? Чи є спосіб, аби адаптувати заняття,
аби воно стало більш інклюзивним?

ЧИ ЗАНЯТТЯ БУДУВАЛОСЯ НА СПІВПРАЦІ?

Чи брали учасники участь в створенні
ритуалів, активностей, чи ідей?

ТАК

Які нові ідеї\активності ви створили разом?

НІ

Як Ви думаєте, чому? Як Ви могли заохотити
аудиторію до співпраці?

ЧИ БУЛО ЗАНЯТТЯ ПОВЧАЛЬНИМ?

Чи вивчили ви щось нове?

ТАК

Прекрасно! Що саме?

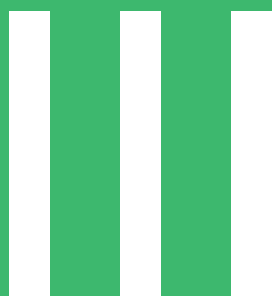
НІ

Які питання Ви могли задати, аби заохотити
до завчання?

Якщо Вам необхідно робити нотатки, розкажіть, чому вам необхідно це
робити і ведіть свої нотатки в такий спосіб, аби це було помітно, не
приховуйте цього. Наприклад, Ви можете використати величезну ручку.



ЧАСТИНА



ПІСНІ

НАВІЩО ПОТРІБНІ ПІСНІ?

- Аби об'єднати групу
- Аби розвинути навички мовлення
- Аби заохотити групу до креативного самовираження
- Аби покращити координацію, слухання та пам'ять
- Аби відновити баланс, заряджаючи енергією та заспокоюючи
- Аби розслабитися і зменшити стрес, об'єднуючи рухи та дихання

ЯК?



ГРАЙТЕ ЗІ СЛОВАМИ ТА ЗВУКАМИ

Впевніться, що всі знають слова, перш ніж ви почнете співати



ВИ СПІВАЄТЕ, ВОНИ СПІВАЮТЬ

Покладіть руку собі на грудну клітку під час співу. Відпускайте руку, коли починають співати вони.



ДОДАЙТЕ ВЕСЕЛІ ДІЇ

Впевніться, що всі дії зрозумілі, веселі і помітні.



СПІВАЙТЕ УСІ РАЗОМ

Заспівайте пісню декілька разів, змінюйте спосіб, в який Ви це робите: швидко, повільно, голосно, тихо і т. д.

Оберіть пісню, яка проста,
легка для вивчення і весела

Запросіть учасників
створити їхні власні дії



ІСТОРІЇ

НАВІЩО ПОТРІБНІ ІСТОРІЇ?

- Аби об'єднати усіх в спокійний і сфокусований спосіб
- Аби розвинути уяву
- Аби дослідити важливі ідеї та уроки
- Аби розвинути емпатію
- Щоб дослідити вирішення емоційних і соціальних конфліктів
- Щоб заземлити та заспокоїти групу
- Щоб поділитися мораллю історій

ЯК?



ПІДГОТУЙТЕ ІСТОРІЮ

Оберіч підходящу історію і розбийте її на основні частини, які допоможуть Вам її запам'ятати



КОЛИСЬ ДАВНИМ-ДАВНО...

Дізнайтеся, як почати історію згідно з місцевою культурою, чи мовою.



РОЗКАЖІТЬ ІСТОРІЮ

Використайте Вашу креативність як фундамент для історії. Додайте пісні, цікаві голоси, місцеві слова та вирази.



ВІДОБРАЖУЙТЕ

Задавайте питання протягом того, як розповідаєте історію, аби заохотити до пізнання моралі історії та рефлексії.



Історії – це чудова річ, коли в маленькому приміщенні забагато людей, або коли група занадто збуджена

Нехай всі будуть залучені до історії. Наприклад, запросіть учасників створювати звукові ефекти, вигадувати імена персонажам, чи спробувати згадатися, що станеться далі.



ІГРИ

НАВІЩО ПОТРІБНІ ІГРИ?

- Аби активізувати, або вивільнити надлишок енергії
- Щоб побудувати довіру, емпатію та стійкість.
- Аби розвинути соціальні навички
- Аби розвинути сфокусованість та увагу
- Щоб позбутися ізоляваності і покращити впевненість у собі.
- Щоб покращити фізичне, ментальне та емоційне самопочуття.
- Щоб відновити рівновагу та почуття благополуччя.

ЯК?



ПОЯСНЮЙТЕ ПРОСТО

Пояснюйте повільно та чітко. Давайте інструкції крок по кроку. Створюйте зоровий контакт, якщо це можливо, використовуйте чистий та добрий голос.



ПОКАЗУЙТЕ ТА ГРАЙТЕ

Демонструйте, а потім беріть активну участь



ГРАЙТЕ ЗНОВУ

Продовжуйте грати так довго, аж поки всім не стане весело



РЕФЛЕКСУЙТЕ

Задавайте питання після гри, щоб дослідити досвід учасників.

Впевніться, що простір чистий та безпечний.



Запитайте в учасників, в що б вони хотіли пограти!

ПЕРЕВІРКИ

НАВІЩО ПОТРІБНІ ПЕРЕВІРКИ?

- Щоб отримати фідбек від групи
- Аби дозволити невербальну експресію
- Щоб перевірити настрій та енергію групи в будь-який момент
- Аби заохотити до чесності та саморефлексії
- Аби розвинути емоційний інтелект
- Щоб покращити самосвідомість
- Щоб об'єднати групу на початок та на завершення
- Аби уможливити адаптацію.

ЯК?



ПОЯСНІТЬ ТА ПРОДЕМОНСТРУЙТЕ

Впевніться, що Ваша мова тіла відкрита та розслаблена



ЗАТРИМАЙТЕСЬ В МОМЕНТІ

Попросіть усіх закрити очі, якщо вони почуваються комфортно, глибоко вдихнути і звернути увагу на самопочуття.



РОБІТЬ УСЕ РАЗОМ

Пам'ятайте також робити перевірки для себе і будьте чесними!



АДАПТУЙТЕСЯ ВІДПОВІДНО

Наприклад, якщо учасники втомилися – присядьте, якщо вони жваві – продовжуйте!

Нагадайте їм, що бути чесними – це безпечно



Слухайте і приймайте усі відповіді.
Впевніться, що Ви чуєте найтихіших теж.

ПЕРЕХОДИ

ДЛЯ ЧОГО ПОТРІБНІ ПЕРЕХОДИ?

- Щоб зробити легшими зміну однієї активності на іншу
- Щоб отримати увагу без привертання її криком
- Задля сприяння протіканню майстеркласу спокійно та ефективно
- Повторення і рутина допомагає дітям почуватися безпечно та захищено
- Щоб зарядити групу енергією та покращити концентрацію.

ЯК?



РОБІТЬ ЦЕ ШВИДКО

Нехай пояснення будуть короткими, а активності – зрозумілими і швидкими. Якщо всі вже знають гру, яку Ви запланували – просто почніть і дозвольте групі долучитися.



ПОВТОРІТЬ ДЕКІЛЬКА РАЗІВ

Впевніться, що всі зрозуміли суть активності перед тим, як рухатися далі.



СПРОБУЙТЕ НАДУРИТИ

Намагайтеся "зловити" тих, хто не уважно слухає



ЗАПРОСІТЬ ЩЕ КОГОСЬ ПОКЕРУВАТИ ПРОЦЕСОМ

Підштовхніть різних учасників спробувати. Потім, поки, енергія тримається на рівні – переходьте до наступної активності.

Переходи – це найлегший і найшвидший спосіб отримати увагу без крику.



Святкуйте помилки в дружній і веселий спосіб.

МИСТЕЦТВА ТА РЕМЕСЛА

ДЛЯ ЧОГО ПОТРІБНІ МИСТЕЦТВА ТА РЕМЕСЛА?

- Щоб дозволити виражати почуття, думки та досвід в безпечний невербальний спосіб
- Щоб заспокоїти та допомогти аудиторії сфокусуватися.
- Заохотити до креативного вираження
- Аби розвинути мілку моторику та координацію

ЯК?



НЕХАЙ ВСЕ ЛИШАЄТЬСЯ ПРОСТИМ

Оберіть просте заняття, що не вимагає великої кількості матеріалів, або використовуйте матеріали, придатні до переробки



БУДЬТЕ ПРИГОТОВЛЕНИМИ

Приготуйте матеріали заздалегідь



ПОКАЖІТЬ ПРИКЛАД...

... але заохотьте їх зробити все по-своєму!



ДАЙТЕ ТРОХИ ЧАСУ

Дайте їм більше часу, якщо група дуже включена в роботу.

Нагадайте усім, що немає "правильного",
чи "неправильного" способу



Запросіть всіх поділитися враженнями, чи
почувалися вони безпечно? Комфортно?

ШАБЛОН РЕЦЕПТУ

ЯКІ ВАШІ НАМІРИ?

ГРУПОВА ДИНАМІКА?

ПРОДОВЖЕНІСТЬ СЕСІЇ?

МАТЕРІАЛИ?

ПОВІТАЛЬНЕ КОЛО



Привітання та представлення, поділіться намірами і очікуваннями, груповими ритуалами і домовленостями.

ПЕРЕХІД

ПІСНЯ

ГРА З ІМЕНАМИ

ПЕРЕВІРКА

ІСТОРІЯ

ПЕРЕХІД

МИСТЕЦТВО
ТА РЕМЕСЛА

ПЕРЕВІРКА

ПРОЩАЛЬНЕ КОЛО



Фінальна рефлексія, домашнє завдання і закінчення на позитивній ноті

РЕФЛЕКСІЯ

ЩО ТАКЕ "ВЕСЕЛОЦІ"?

... "БЕЗПЕКА"?

... "ІНКЛЮЗИВНІСТЬ ТА ЗАЛУЧЕНІСТЬ"?

... "СПІВПРАЦЯ"?

ЩО СПРАЦЮВАЛО?

ЩО БУЛО СКЛАДНИМ?

ЩО НАСТУПНОГО РАЗУ МОЖНА ЗРОБИТИ ПО-ІНШОМУ?

ЧОГО ВИ НАВЧИЛИСЯ?

Подяки

Особливі подяки належаться артистам "Клоунів Без Кордонів" і персоналу, що сприяє розвитку даного ресурсу.

Nasreen Aljanabi Larsson, Kajsa Englund, Karl Granberg, Samantha Holdsworth, Linn Holm, Virginia Librado Gallego, Nicholas Mamba, Louise Mellor, Annabel Morgan, Edward Morgan, Martin Nurmi, Ipshita Rajesh, Camilla Rud, Mays Sylwan, Jonas Sjögren, Baha Swidan and Karin Tennemar.

А також особлива подякую гуманітарним працівникам з усього світу, які діляться своєю креативністю і досвідом з нами, а також дітям, що продовжують надихати нас кожного дня.

переклад укр: Ліза Роман