

Миротворча освіта
через діалог

ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА



Co-funded by
the European Union

Миротворча освіта через діалог

Teach Peace — це проєкт співпраці Erasmus+, спрямований на розвиток миротворчої освіти для дорослих.



Тривалість проєкту: 1.09.2025–31.12.2026

Для отримання додаткової інформації про проєкт, будь ласка, завітайте на сайт: <https://youth-space.net/teachpeace/>

Слідкуйте за нами у соціальних мережах:

Facebook: <https://www.facebook.com/profile.php?id=61582306591153>

Instagram: <https://www.instagram.com/teachpeaceproject.eu/>

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/teach-peace-project-eu>

Партнери проєкту Teach Peace:



Co-funded by
the European Union

Співфінансується Європейським Союзом. Висловлені погляди та думки належать лише авторові (авторам) і не обов'язково відображають позицію Європейського Союзу. Європейський Союз не несе за них відповідальності.



Усі матеріали проєкту Teach Peace ліцензовані за умовами [CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) [DEED](#)



TEACH PEACE

Миротворча освіта через діалог

1

**ТРЕНІНГОВА
ПРОГРАМА**

2

**ПОСІБНИК ДЛЯ
РОЗРОБКИ
НАВЧАЛЬНИХ
ПРАКТИК**

3

**ПРАКТИЧНІ
ВПРАВИ**

Ця навчальна програма є частиною більшого комплексу матеріалів проекту "Teach Peace" (Навчаймо миру). На нашому вебсайті ви можете знайти більше інформації про виховання в дусі миру, посібник для розробки навчального досвіду та готові до використання вправи, пов'язані з освітою в галузі миру.



ЗМІСТ

Теоретичні основи	4
Модуль 1 - Внутрішнє Благополуччя	8
Модуль 2 - Навички Миротворення	17
Модуль 3 - Навички Громадянської залученості	30
Сценарій діалогової сесії	39



TEACH PEACE: КОРОТКИЙ ОГЛЯД ПРОЄКТУ

«Teach Peace» є проєктом програми «Erasmus+», спрямованим на розвиток миротворчої освіти для дорослих. Наша мета — забезпечити фахівців з освіти дорослих компетентностями, необхідними для супроводу як самих себе, так і учасників навчання у профілактиці та врегулюванні конфліктів. Ми прагнемо популяризувати культуру миру та активну громадянську участь у Європі та за її межами.

Наша навчальна програма застосовує діалоговий підхід до миротворчої освіти. Ми прагнемо покращити спроможність дорослих вести діалог та підвищити здатність кожного мирно брати участь у житті своїх громад. Це охоплює вміння спілкуватися на складні теми, такі як самі конфлікти та мир.

Однак, миротворчу освіту можна розуміти по-різному. За визначенням ЮНЕСКО (2024, с. 7), миротворча освіта означає «навчання як про мир, так і задля миру». Іншими словами, вона передбачає як обмін інформацією, так і навчання навичок, які можна використовувати для вирішення конфліктів, ведення діалогу та розбудови культури миру.

Миротворча освіта охоплює такі теми та практики, як вирішення конфліктів, саморефлексія, діалог, ненасильницькі прямі дії, освіта у сфері прав людини тощо (ЮНЕСКО, 2024).

Щоб зрозуміти, яке саме місце посідає «Teach Peace» у цій сфері, варто розглянути кілька ключових понять, пов'язаних із миром. Нижче ми роз'яснюємо роль нашої навчальної програми у галузі миротворчої освіти, використовуючи два базових розмежування: **пряме та непряме насильство, а також негативний і позитивний мир.**

НАСИЛЬСТВО НАБУВАЄ РІЗНИХ ФОРМ

Пряме насильство передбачає заподіяння фізичної шкоди, зокрема під час війни, збройних конфліктів та міжособистісного насильства. Зрештою, насильство не вичерпується лише його прямим проявом. Додатково виокремлюють непрямі форми насильства (Гальтунг, 1990):

- **Структурне** насильство перешкоджає реалізації базових прав людини чи отриманню доступу до ресурсів. Структурне насильство може ґрунтуватися на законодавчому рівні (наприклад, апартеїд у ПАР), або ж виявлятися у позбавленні маргіналізованих груп доступу до базових благ, зокрема медичної допомоги та освіти.
- **Культурне** насильство виявляється у шкідливих нормах і традиціях. Воно охоплює упередження про те, що певні групи людей є меншовартісними щодо інших через такі чинники, як вік, ґендер або расова приналежність. Культурне насильство підживлює структурне насильство, створюючи ілюзію його прийнятності чи навіть природності.

НЕГАТИВНИЙ ТА ПОЗИТИВНИЙ МИР

Спираючись на різні форми насильства, дослідники миру виокремлюють два базових поняття: негативний та позитивний мир. Негативний мир означає відсутність прямого насильства, тобто відсутність війни чи прямого насильницького конфлікту.

На противагу цьому, позитивний мир передбачає, що люди мають змогу брати участь у житті громад та суспільства, повністю реалізуючи свій потенціал (Гальтунг, 1996). Отже, позитивний мир пов'язаний із відсутністю непрямого насильства, такого як обмеження базових прав і доступу до ресурсів.

TEACH PEACE ЯК ВНЕСОК У РОЗБУДОВУ ПОЗИТИВНОГО МИРУ

«Teach Peace» фокусується на формуванні умов для позитивного миру через зміцнення діалогу між окремими особами та громадами. Непряме насильство (як-от структурне й культурне) ґрунтується на нормах і традиціях, пов'язаних із тим, як ми говоримо та ставимося одне до одного.

Попри те, що в цьому проєкті ми не маємо змоги прямо впливати на закони та інституції, ми можемо сприяти розбудові культури миру й діалогу, залучаючи викладачів та слухачів у системі освіти дорослих; у галузі, де освіта в сфері миру не є поширеною практикою, проте де учасники навчання, будучи дорослими, часто мають великий вплив на власні громади.

TEACH PEACE У КОНТЕКСТІ РОЗБУДОВИ МИРУ

Розбудову миру можна визначити як усвідомлені дії, спрямовані на зменшення або припинення прямого, структурного та/або культурного насильства. У цьому контексті проєкт «Teach Peace» має на меті:

- ✿ допомагати у вирішенні та попередженні конфліктів через заохочення до діалогу
- ✿ сприяти розвитку компетентностей (освітян та інших дорослих) щодо мирного розв'язання конфліктів через діалог;
- ✿ допомагати розпізнавати конфлікти та їхні причини, а також робити їх видимими за допомогою обговорення.

Також вкрай важливо чітко зазначити обмеження нашого підходу. За даними ООН (2025), у 2024 році кількість збройних конфліктів зросла на 40 відсотків порівняно з 2023 роком. До кінця 2024 року 123,2 мільйона людей стали вимушеними переселенцями, а кількість жертв серед цивільного населення так само зросла на 40 відсотків. Як зазначає ООН (2026), «мир є фундаментальною передумовою для соціально-економічного розвитку», а його досягнення вимагає зменшення рівня насильства, зміцнення співпраці та сприяння правам людини й міжнародному праву.

Утім, це робить ще більш важливим чітке визначення нашого власного підходу. Те, що ми часто не можемо зупинити пряме насильство, не зменшує важливості шанобливої комунікації щодо конфліктів та підвищення обізнаності про мир у наших власних громадах.

Інститут освіти миру у Фінляндії виокремлює чотири аспекти, на які ми спираємося: емоції, безпека, знання та надія (див. <https://rauhankasvatus.fi/rauhaa-rakentamassakriisien-ajassa/>). Критично важливо конструктивно працювати з емоціями та створювати відчуття безпеки через діалог і шанобливе спілкування. Окрім цього, важливо критично опрацьовувати знання та, зрештою, зберігати надію в часи криз. Надію можна підтримувати, наприклад, через слухання, ведення розмов та конкретні дії.

Відповідно до вищезазначеного, ми розглядаємо мир як щоденну практику, яку необхідно плекати на індивідуальному рівні, зважаючи при цьому на інших людей та ширші суспільні тенденції. З огляду на це, наша навчальна програма включає такі модулі:

- ✿ **Внутрішнє Благополуччя** : навички, пов'язані з емоційним інтелектом, саморефлексією та стійкістю
- ✿ **Навички Миротворення**: навички, пов'язані з діалогом та розв'язанням конфліктів
- ✿ **Навички Громадянської залученості**: навички, пов'язані з активною громадянською позицією та політичною/суспільною діяльністю

Окрім цього, наша програма містить інструкції щодо **фасилітації діалогових сесій**. Відповідно до нашого діалогового підходу до освіти миру, ми прагнемо запропонувати чітку структуру для організації діалогових зустрічей, які ми розглядаємо як центральний інструмент методики для реалізації всіх вищезазначених модулів.

Останнє поняття, яке ми хочемо висвітлити в програмі — це надія. Залучення до освіти миру вимагає віри в те, що зміни можливі, а також здатності уявити краще майбутнє. Надію можна розглядати не як наївний оптимізм, а як щоденну практику, яку можна розвивати. Вона передбачає усвідомлення поточних реалій і, замість того щоб просто підкорятися їм, прийняття того, що щось має змінитися. У програмі ми пропонуємо ідеї для подальшого дослідження теми надії. Модуль 3, «Дії задля миру», також містить вправу, присвячену надії як практиці.

Автори:

Юсси Суортті, Айрі Палосаарі (Työväen Akatemia) та команда проєкту «Teach Peace»

Список використаних джерел

Представлений тут матеріал було розроблено на основі знань та досвіду наших партнерів. Усі використані джерела наведено нижче.

- Galtung, J., Jacobsen, C.G., Brand-Jacobsen, K. (2002). Searching for Peace: The Road to TRANSCEND. Pluto Pr.
- Galtung, J. (1996). Peace by peaceful means: Peace and conflict, development and civilization. International Peace Research Institute.
- Galtung, J. (1990). Cultural Violence. Journal of Peace Research, 27(3), 291-305.
- Harvard Divinity School (2026, June 22). Peace and Violence. Religion and Public Life. <https://rpl.hds.harvard.edu/what-we-do/our-approach/peace-violence>.
- Rauhankasvatusinstituutti (2026, June 22). Rauhaa rakentamassa kriisien ajassa. <https://rauhankasvatus.fi/rauhaa-rakentamassa-kriisien-ajassa/>.
- UNESCO. (2024). Peace Education in the 21st Century: an Essential Strategy for Building Lasting Peace. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000388385>.
- United Nations. (2026, June 22). Goal 16: Promote Just, Peaceful and Inclusive Societies. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/peace-justice/>.
- United Nations. (2025). The Sustainable Development Goals Report 2025. <https://unstats.un.org/sdgs/report/2025/>.



МОДУЛЬ 1 - ВНУТРІШНЄ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

теми: Емоційний інтелект, Саморефлексія та Стійкість

ЧОГО ВИ НАВЧИТЕСЯ?

У цій частині ви ознайомитеся з такими темами, як емоційний інтелект та саморефлексія, що є основою життестійкості (резильєнтності). Ви також знайдете **набір практичних вправ і запитань для роздумів**. Завдяки такому поєднанню теорії та практики ви зможете застосувати ці ідеї як в особистому житті, так і у своїй діяльності з розбудови миру.

I. ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ



1. ЗАПИТАННЯ ДЛЯ РОЗДУМІВ

Поміркуйте над цими питаннями або занотуйте свої думки. Заохочуємо повернутися до них після проходження модуля.

- ✿ Що ви першим делом уявляєте, коли чуєте про емоційний інтелект?
- ✿ Як ви зазвичай поведетеся під впливом сильних емоцій (наприклад, страху, гніву чи радості)?
- ✿ Які емоції вам найлегше відкрито виражати?
- ✿ Коли вам востаннє вдалося втримати рівновагу в непростій ситуації?

2. КОРОТКИЙ ОГЛЯД

Що таке емоційний інтелект?

У 1960-х роках психологи Абрагам Маслоу та Карл Роджерс звернули увагу на значущість емоцій, самоусвідомлення та особистісного зростання. Вони ще не вживали термін «емоційний інтелект», але заклали підґрунтя для сприйняття емоцій як цінності й ресурсу.

Емоційний інтелект (EI), який набув широкого розголосу завдяки Деніелу Ґоулману, — це здатність розпізнавати, розуміти та екологічно проживати емоції (як власні, так і інших людей). Мова йде не про придушення відчуттів, а про вміння мудро з ними взаємодіяти.

Ґоулман виділяє п'ять взаємопов'язаних складників EI:

- ✿ Самоусвідомлення — відстеження своїх почуттів та розуміння їхніх причин.
- ✿ Саморегуляція — керування імпульсами та збереження внутрішньої стійкості.
- ✿ Мотивація — використання емоцій для досягнення довгострокових цілей.
- ✿ Емпатія — розуміння того, що відчуваєте ви та інші.
- ✿ Соціальні навички — побудова здорових, конструктивних стосунків.

Хоча Деніел Гоулман популяризував емоційний інтелект як набір компетентностей, яких можна навчитися, інші дослідники пропонують власні погляди. Один із них — Константинос Петрідес, який розробив диспозиційну модель (модель рис). Він розглядає EI не як навичку, а як сукупність рис особистості, таких як оптимізм, емоційність та асертивність.

Емоції схожі на сигнали. Вони підказують нам, що є важливим, що завдає болю, що ми цінуємо та чого потребуємо. Вони не є «поганими» чи «хорошими» — це інформація.

Ми можемо помітити, що:

- ◆ **Страх може нас захищати.**
- ◆ **Гнів вказує на кордони**
- ◆ **Смукот закликає до зцілення чи підтримки.**
- ◆ **Радість зміцнює зв'язок та відчуття благополуччя.**
- ◆ **Здивування здатне відкривати простір для допитливості.**

Внутрішній спокій не означає «ніколи не відчувати гніву». Це означає розуміти всі емоції, реагувати свідомо й не дозволяти їм керувати вашими діями. Крім того, ви не зобов'язані реагувати на кожен емоцію миттєво — можна навчитися спочатку дати собі простір, щоб відчути емоцію. І лише потім вирішувати, як відреагувати.

Деякі практики EI можуть підтримувати наш внутрішній спокій:

- ◆ **Найменування емоцій -** «Що саме я відчуваю зараз?»
- ◆ **Зупиняючись перед реакцією -** створення простору між імпульсом та дією.
- ◆ **Самозаспокоєння** — заспокоєння нервової системи.
- ◆ **Бачення ситуації під іншим кутом (поглядом іншого)** — уявлення того, що може відчувати інша людина.
- ◆ **Співчутлива комунікація** — вираження потреб із чіткістю та добротою.

Існує кілька різних підходів до розуміння та найменування емоцій, і одним із найвпливовіших є модель Роберта Плутчіка. Він висунув гіпотезу, що людські емоції поділяються на вісім основних адаптивних емоцій: радість, довіра, страх, здивування, смуток, огида, гнів та очікування.

Уміння розпізнавати свої емоції та вчитися реагувати на них, не придушуючи й не заперечуючи їх, є одним із найважливіших навичок у нашому житті.

3. ІНДИВІДУАЛЬНА ВПРАВА: ПЕРЕВІРКА ЕМОЦІЙ

Мета:

розвинути самоусвідомлення та
розширити емоційний словник

Необхідні матеріали:

простір для нотаток (папір, зошит, ручка,
ноутбук)

Інструкції:

Зупиніться і запишіть відповіді на запитання нижче. Ви також можете виконувати цю вправу раз на день протягом тижня або, наприклад, після складної ситуації.

- | | |
|--|--|
| 1 Яку емоцію я відчуваю зараз? | 4 Що ця емоція намагається мені сказати? |
| 2 Де я відчуваю її у своєму тілі? | 5 Як я міг би корисно відреагувати на емоцію? |
| 3 Що її спровокувало? | |

Потім поміркуйте над цим і повертайтеся будь-коли, щоб знову перечитати.

Примітка: Ця вправа розвиває звичку помічати емоції на ранній стадії, до того, як вони загострюються. Це може допомогти реагувати більш усвідомлено.

Примітка: Цю вправу також можна використовувати з групою. Кожен учасник виконує самооцінювання індивідуально, а потім вся група обговорює тему.

4. ГРУПОВА ВПРАВА: АНАЛІЗ ЕМОЦІЙ

Мета:

розпізнання емоцій

Необхідні матеріали:

заздалегідь підготовлені картки або фліпчарт/дошка.

Інструкції:

1. Підготуйте картки з назвами різних емоцій (або, якщо немає можливості підготувати картки, просто запишіть їх на фліпчарті): радість, страх, розчарування, надія, розгубленість, щастя, смуток тощо. Кожну емоцію можна надрукувати на двох картках, щоб учасники мали більше варіантів для вибору.
2. Кожен учасник обирає одну картку з емоцією, яка найкраще відображає його/її сьогоденний емоційний стан.
3. У малих групах кожен учасник ділиться:
 - чому він/вона обрав(-ла) саме цю емоцію;
 - що допомагає йому/їй із нею впоратися.
4. Після цього вся група спільно обговорює результати вправи.

Ця вправа також допомагає розширити емоційний словниковий запас і поглибити взаємне розуміння важливості емоцій.

5. ЗАПИТАННЯ ПІСЛЯ ЗАВЕРШЕННЯ РОЗДІЛУ

- 1 Які нові думки або усвідомлення ви отримали?
- 2 Яку навичку емоційного інтелекту ви хотіли б розвинути насамперед і чому?
- 3 У яких ситуаціях ви хотіли б більш усвідомлено застосовувати емоційний інтелект? Наведіть приклади.

II. САМОРЕФЛЕКСІЯ ТА СТІЙКІСТЬ



1. ЗАПИТАННЯ ДЛЯ РОЗДУМІВ

- ♦ Як ви зазвичай реагуєте у стресових ситуаціях або під тиском?
- ♦ Що допомагає вам відновлюватися після складних ситуацій?
- ♦ Хто або що є для вас джерелом сили?

2. КОРОТКИЙ ОГЛЯД

Саморефлексія — це практика, яка передбачає зупинитися на мить і звернути увагу на власні думки, емоції та реакції, щоб краще зрозуміти себе й усвідомлено обирати, як реагувати.

Деякі корисні практики, які можна використовувати для особистісного та групового розвитку:

- * **Усвідомлена пауза** - зупинитися на мить перед тим, як відреагувати, щоб помітити, що відбувається всередині вас.
- * **Оцінка намірів** - запитайте себе, чого ви насправді прагнете в цій ситуації.
- * **Усвідомлення емоцій** - визначити й назвати те, що ви відчуваєте, не оцінюючи свої емоції.
- * **Виявлення паттернів (шаблонів)** - розпізнавання повторюваних реакцій або звичок.
- * **Пошук сенсів** - запитання про те, чого вас навчає певний досвід.
- * **Свідомий вибір** - прийняття рішення про те, як саме ви хочете відреагувати, замість дій на автопілоті.

Ви не зможете конструктивно реагувати на стрес і труднощі, якщо не помічаєте, що відбувається всередині вас. Саморефлексія допомагає зрозуміти:

- ♦ о викликає у вас сильну емоційну реакцію
- ♦ Як ви реагуєте під тиском
- ♦ Які емоції домінують у вашій поведінці
- ♦ Що допомагає вам заспокоїтися

Таке усвідомлення робить ваші реакції менш автоматичними та більш навмисними, що й становить суть життєстійкості. Це допомагає ненадовго зупинитися та знайти можливості для розбудови внутрішньої сили.

Стійкість — це здатність адаптуватися, відновлюватися та зростати перед лицем викликів.

Одна з провідних дослідниць життєстійкості, Енн Мастен, описує її як «звичайну магію», що походить від повсякденних захисних чинників (буденних ресурсів, стосунків і звичок, які підтримують здоровий розвиток та допомагають людям адаптуватися до труднощів). Практика життєстійкості може бути пов'язана з:

- ◆ **Саморефлексією**
- ◆ **Здоровими кордонами**
- ◆ **Стосунки, у яких є підтримка**
- ◆ **Навичками управління стресом**
- ◆ **Турботою про своє фізичне та ментальне здоров'я**
- ◆ **Пошуком власної мети та покликання тощо**

Без рефлексії та нового мислення ми повторюємо старі звички. Завдяки рефлексії та роботі над собою ми зростаємо й можемо ухвалювати вдалі рішення.

Своєю чергою, модель Ріка Гансона виокремлює три базові людські потреби — безпеку, задоволення та зв'язок — і описує життєстійкість як практику задоволення цих потреб через внутрішні сили, такі як співчуття, усвідомленість, навчання, спокій, сміливість, вдячність, віра в себе, мотивація, близькість, прагнення та великодушність.

Хоча ми не завжди можемо вплинути на інших людей чи зовнішні обставини, ми можемо спиратися на розвиток своїх внутрішніх сил, щоб підтримувати власне благополуччя та долати виклики.

Коротше кажучи, саморефлексія будує усвідомленість, а усвідомленість є основою життєстійкості.

3. ІНДИВІДУАЛЬНА ВПРАВА: 4 ЗАПИТАННЯ

Мета:

розвивати усвідомленість, закласти основу для зміцнення стійкості та сформувати звичку до щоденної рефлексії.

Необхідні матеріали:

місце для нотаток (аркуш паперу, блокнот, ручка, ноутбук).

Інструкції:

Наприкінці дня поміркуйте над такими запитаннями або запишіть свої відповіді:

◆ **Що сьогодні вдалося?**

◆ **Що сьогодні стало для мене викликом?**

◆ **Що нового я дізнався/дізналася про себе?**

◆ **Що я можу зробити, щоб краще справлятися зі складними ситуаціями?**

Ця проста практика допомагає закласти основу для розвитку стійкості через усвідомленість, рефлексію та вдячність.

Примітка: Цю вправу також можна виконувати в групі. Кожен учасник спочатку індивідуально проводить самооцінювання свого поточного стану, після чого вся група обговорює тему.

4. ГРУПОВА ВПРАВА: 4 ЗАПИТАННЯ

Мета:

розпізнавати власні внутрішні ресурси та корисні звички, формувати культуру відкритого обговорення труднощів і зміцнювати стійкість.

Необхідні матеріали: не потрібно

Інструкції:

Організуйте обговорення в малих групах, під час якого кожен учасник ділиться:

✿ Складним моментом або ситуацією, яку вдалося подолати. Учасники самі визначають, наскільки детально вони готові про це розповідати; для збереження приватності не потрібно ділитися подробицями

✿ Одним внутрішнім ресурсом, який допоміг впоратися із ситуацією (наприклад, сміливістю, вдячністю, здатністю регулювати емоції)

✿ Одним джерелом зовнішньої підтримки, яке допомогло впоратися із ситуацією

Група уважно й з повагою слухає кожного учасника, після чого всі разом обговорюють почуте. Потім учасники спільно складають перелік простих стратегій, які допомагають зміцнювати стійкість у повсякденному житті, наприклад: «зайнятися новим хобі», «менше часу проводити в телефоні», «зустрітися з другом/подругою, за яким/якою сумую». Після цього кожен обирає одну стратегію, яку хотів би спробувати застосовувати надалі.

5. ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ ПІСЛЯ ЗАВЕРШЕННЯ РОЗДІЛУ

- 1 Які ваші сильні сторони допомагають вам долати складні моменти?
- 2 Який новий спосіб зміцнення стійкості ви хотіли б спробувати?
- 3 Як ви можете підтримати інших у зміцненні їхньої стійкості?

Ви також можете повернутися до «Запитань для роздумів» та своїх відповідей на них. Приділіть трохи часу, щоб порівняти свої відповіді та поміркувати, чи змінилося ваше бачення.

III. ТЕМИ ДО МОДУЛЯ 1 ДЛЯ ПОДАЛЬШОГО ОПРАЦЮВАННЯ



- | | | | |
|----------------------------------|---|-----------------------------|--------------------|
| ◆ Асертивність | ◆ Здорові особисті кордони | ◆ Надія | ◆ Ідентичність |
| ◆ Стрес та зниження рівня стресу | ◆ Усвідомленість та присутність в моменті | ◆ Внутрішній діалог | ◆ Фізичне здоров'я |
| ◆ Співчуття до себе | ◆ Сильні та слабкі сторони | ◆ Відпочинок та відновлення | |

Використовуючи запропоновану структуру навчальної програми, ви можете розробляти додаткові теми, які сприятимуть як вашому власному навчанню, так і проведенню навчальних занять для інших.

Під час проведення навчальних занять важливо заохочувати учасників взяти на себе зобов'язання зробити хоча б невеликий крок заради миру.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Книги:

Brown, Brené. Atlas of the Heart: Mapping Meaningful Connection and the Language of Human Experience. Random House, 2021.

Goleman, Daniel. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam Books, 1995.

Hanson, Rick & Hanson, Forrest. Resilient: How to Grow an Unshakable Core of Calm, Strength, and Happiness. Harmony Books, 2018.

Maslow, Abraham H. Toward a Psychology of Being. Van Nostrand, 1962.

Masten, Ann S. Ordinary Magic: Resilience in Development. Guilford Press, 2014.

Rogers, Carl R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Houghton Mifflin, 1961.

Tolle, Eckhart. The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment. New World Library, 1997.



МОДУЛЬ 2 - НАВИЧКИ МИРОТВОРЕННЯ

Теми: Діалог та врегулювання конфліктів

ЧОГО ВИ НАВЧИТЕСЯ?

У цій частині ви ознайомитеся з такими ключовими темами, як діалог та врегулювання конфліктів. Ви також знайдете низку практичних вправ і запитань для осмислення. Поєднання знань і практики допоможе вам застосовувати ці ідеї як в особистому житті, так і у вашій діяльності з розбудови миру.

I. ДІАЛОГ



1. ВСТУПНІ ЗАПИТАННЯ

Розпочнімо із запитань для осмислення. Ви можете просто поміркувати над ними або записати свої відповіді й повернутися до них після завершення модуля.

- ✿ Що спадає вам на думку, коли ви чуєте слово «діалог»? Як би ви сформулювали власне визначення діалогу?
- ✿ Коли востаннє ви відчували, що вас справді почули? А коли вам востаннє вдалося вислухати когось із повною увагою?
- ✿ Чи легко у вашому оточенні зустріти справжній діалог?

2. КОРОТКИЙ ОГЛЯД

Слово «діалог» часто вживають надто широко. Водночас усі ми так чи інакше відчуваємо, що діалог важливий у повсякденному житті та необхідний для розбудови миру.

Діалог можна розуміти по-різному, зокрема як:

- ✿ **Спілкування та взаємодія** — форма комунікації, де центральне місце посідає взаєморозуміння.
- ✿ **Стосунки** — побудова зв'язків, плекання здорового контакту та підтримка людського розвитку.
- ✿ **Філософія** — зустріч, в основі якої лежать гідність, повага та відкритість до іншого
- ✿ **Колективний інтелект** — навчання одне в одного задля ухвалення кращих рішень.

Інакше кажучи, приглядаючись ближче до численних визначень та підходів до діалогу, ми виявляємо, що кожна традиція підкреслює свій вимір того, що означає зустріти іншу людину. Діалог можна розуміти як особливий вид розмови, що запрошує до рефлексії та глибини (Янкелович). Його можна розглядати як спосіб об'єднання людей і зведення мостів через розбіжності (Іван Павло II, Далай-лама). Для деякого діалог — це насамперед стосунки, укорінені у присутності та взаємному визнанні (Бубер). Для інших — це практика співіснування між культурами, що дозволяє різним поглядам зустрічатися, не стираючи один одного (Карбо). Діалог також можна розуміти як емпатію в дії, спосіб слухати й відповідати зі співчуттям (Розенберг). І нарешті, це може бути простір для спільного мислення, де нові ідеї та спільне розуміння народжуються через колективний пошук (Бом, Айзекс).

Коріння слова «діалог» сягає грецької мови. *Dia logos* найчастіше перекладають як «через слово», «між словами» або «потік значень». Діалог — це не просто розмова; це глибший процес обміну поглядами та створення спільного сенсу.

Але якщо звернутися до освітніх просторів, де люди зустрічаються, навчають і навчаються разом, ми можемо сказати, що Діалог...

...це форма людського контакту, розмова, у якій допитливість і відкритість посідають центральне місце. Це прагнення зрозуміти, що думає інша людина, ким вона є та яким є її досвід. Це стосунки, засновані на повазі до відмінностей, які збагачують обидві сторони. У справжньому діалозі кожен голос і кожна людина є однаково важливими.
(Івона Козея-Грабовська)

Білл Айзекс, один із провідних практиків діалогу, зазначає, що діалог — це спосіб спільного мислення та висловлювання, який дозволяє народитися новому розумінню. Це розмова, що ведеться із центру, а не з периферії, запрошуючи людей вийти за межі фіксованих позицій.

Коротке завдання для вас: якщо ви вже написали своє визначення (завдання з розділу «Вступні питання для рефлексії»), подивіться на нього. Є зміни? Якщо ви ще не підготували його, можливо, зробіте це зараз?

Ми можемо говорити про діалог у різних контекстах: наприклад, міжкультурному, міжрелігійному, міжпоколінньому чи політичному. Про діалог у сім'ї, громаді та будь-де.

Діалог часто плутають із дебатами чи дискусією. Дебати й дискусії зазвичай зосереджені на перемозі та переконуванні, тоді як діалог фокусується на зближенні, спільному дослідженні та розумінні.

Базові навички для діалогу можна практикувати та ділитися ними з іншими людьми:

◆ **Уважно слухати**

◆ **Усвідомлене мислення**

◆ **Утримання від припущень**

◆ **Спільне створення позитивної атмосфери**

◆ **Повага до різних думок**

Ооротко кажучи, у кожній важливій розмові ми маємо вибір: по-справжньому слухати чи лише робити вигляд, що слухаємо; говорити щиро й усвідомлено чи реагувати автоматично; відкласти власні припущення чи триматися за усталені переконання; дати простір різним поглядам чи відкинути їх; разом створювати позитивну атмосферу чи вважати, що це не наша відповідальність.

Пам'ятайте: відкритість до діалогу — це також вибір!

3. ІНДИВІДУАЛЬНА ВПРАВА: САМООЦІНКА ЗА ДОПОМОГОЮ П'ЯТИ ПРАКТИК ДІАЛОГУ

Мета:

підвищити рівень самоусвідомленості та визначити напрями особистісного розвитку;

Необхідні матеріали:

засоби для ведення нотаток (папір, нотатник, ручка, ноутбук).

Інструкції:

занотуйте п'ять базових практик діалогу (слухання, артикуляція, призупинення суджень, повага, формування атмосфери) та складіть самооцінку за кожним пунктом за шкалою від 0 до 10, де:

0 =

“наразі я не володію цією практикою на достатньому рівні та відчуваю дискомфорт при її застосуванні”

10 =

“володію цією практикою на високому рівні та впевнено застосовую її”

Для самоаналізу скористайтеся такими запитаннями:

 Уважне слухання

Наскільки уважно я слухаю, коли говорить інша людина?

 Усвідомлене мислення

Наскільки добре мені вдається висловлювати саме те, що я хочу сказати? Наскільки я усвідомлюю вплив своїх слів на інших?

 Утримання від припущень

Як часто я зупиняюся, перш ніж робити висновки? Чи легко мені утримуватися від оцінювання інших людей?

 Повага до різних думок

Наскільки комфортно я почуваюся, коли погляди іншої людини суттєво відрізняються від моїх?

 Спільне створення позитивної атмосфери

Наскільки я сприяю тому, щоб розмова була безпечною та відкритою? Чи відчуваю я свою відповідальність за створення сприятливої атмосфери для діалогу?

Після того як ви оціните себе, поміркуйте та дайте відповіді на такі запитання:

- 1** Яка з практик отримала в мене найвищу оцінку? Чому?
- 2** Яку з практик я оцінив/оцінила найнижче? Що робить її складною для мене?
- 3** Яку одну невелику й реалістичну дію я можу зробити цього тижня, щоб покращити свою оцінку цієї практики хоча б на один бал?

Через деякий час поверніться до цієї вправи, щоб знову оцінити свої навички та побачити зміни.

Примітка: Цю вправу також можна виконувати в групі.

Кожен учасник спочатку індивідуально проводить самооцінювання, після чого в малих групах (2–4 особи) учасники діляться однією практикою, яку хотіли б покращити. Після цього вся група обговорює, що допомагає розвивати ці практики, що цьому перешкоджає та які невеликі щоденні звички можуть сприяти розвитку.

4. ГРУПОВА ВПРАВА: ПРАКТИКА АКТИВНОГО СЛУХАННЯ ЧЕРЕЗ МУЗИКУ

Мета:

розвивати уважне та зосереджене слухання, вчитися помічати тонкі деталі, різні рівні звучання й емоції — навички, які безпосередньо сприяють якісному діалогу.

Необхідні матеріали:

пристрій для відтворення музики (наприклад, колонка, ноутбук або мобільний телефон).

Інструкції

- Запросіть учасників та учасниць сісти зручно
- Увімкніть інструментальну оркестрову композицію (наприклад, музику з балету або симфонічний твір).
- Попросіть усіх заплющити очі й просто слухати.
- Після завершення музичного твору запропонуйте групі коротко осмислити почуте за допомогою таких запитань:
 - Which instruments did you notice?
 - Did any instrument or sound stand out or dominate?
 - What else did you hear in the piece - a message, an emotion, a story?
 - Does this music remind you of anything from your own life?
 - What else can be “heard” or discovered when we listen more deeply?
- Запропонуйте учасникам поділитися своїми спостереженнями в парах або з усією групою.
- На завершення пов'яжіть цей досвід із діалогом: коли ми зупиняємося й приділяємо всю свою увагу слуханню, то помічаємо значно більше — як у музиці, так і в людях.

5. ЗАПИТАННЯ ДЛЯ РЕФЛЕКСІЇ ПІСЛЯ ЗАВЕРШЕННЯ РОЗДІЛУ

- 1 Чи змінилося ваше розуміння діалогу після опрацювання цього розділу? Якщо так, то як? Які нові думки або усвідомлення були для вас найбільш значущими?
- 2 Яка з п'яти основних практик діалогу зараз здається вам найбільш важливою у повсякденному спілкуванні? Чому?
- 3 У яких життєвих ситуаціях ви плануєте більш усвідомлено застосовувати навички діалогу? Який конкретний крок ви готові зробити найближчим часом?
- 4 Чи маєте ви можливість організувати діалогову сесію найближчим часом?

Ви також можете повернутися до розділу «Вступні запитання» та своїх відповідей на них. Приділіть трохи часу для формування нових інсайтів.

II. ВРЕГУЛЮВАННЯ КОНФЛІКТІВ



1. ВСТУПНІ ПИТАННЯ

Перш ніж глибше зануритися в тему конфлікту, поміркуйте над такими запитаннями:

- ✿ Які образи, емоції чи спогади виникають у вас, коли ви чуєте слово «конфлікт»?
- ✿ Як ви зазвичай дієте у конфліктних ситуаціях?
- ✿ З якими конфліктами ви найчастіше стикаєтеся у своєму оточенні — на роботі, у громаді чи сім'ї?

2. КОРОТКИЙ ОГЛЯД

Люди часто надають перевагу не говорити про конфлікти, однак вони є природною та неминучою частиною людського життя. Вони виникають тому, що ми відрізняємося одне від одного: наші особистісні риси, потреби, цінності та очікування не є однаковими. З етимологічної точки зору слово «конфлікт» походить від латинського *conflictus* (дієприкметник від *confligere*), що означає «зіштовхуватися». Цей образ відображає важливу істину: конфлікт — це момент, коли зіштовхуються відмінності.

Конфлікти різняться за інтенсивністю та значущістю. Війна — це конфлікт, але так само конфліктом є непорозуміння між колегами чи бійка дітей за іграшку в дитячому садку. Спільним для них усіх є наявність відмінностей — різних цілей, різних інтерпретацій, різних потреб або різних емоцій.

Багато чинників визначають те, як ми проживаємо конфлікт та реагуємо на нього, наприклад:

- | | | | |
|-----------------------|-------------------------------|------------------------------|--|
| ✱ Наша особистість | ✱ Навички комунікації | ✱ Навички регулювання емоцій | ✱ Середовище, у якому ми вирости та живемо |
| ✱ Цінності та потреби | ✱ Освіта та попередній досвід | ✱ Ставлення до інших | |

Конфлікти можуть виникати всередині нас (внутрішній конфлікт), між людьми або через обставини, у яких ми опиняємося. Щоб краще зрозуміти коріння конфлікту, ми можемо розглянути різні класифікації.

Однією з корисних концепцій є модель Крістофера Мура, яка показує, що конфлікти можуть виникати з багатьох джерел, таких як дані, стосунки, цінності, інтереси або структурні умови. Це нагадує нам, що конфлікт — це не просто «питання однієї проблеми», він часто має глибші рівні.

Існує багато способів реагування на конфлікт. Однією з найпоширеніших є модель п'яти стилів поведінки в конфлікті Томаса-Кілманна, яка описує п'ять типових стратегій:

- Суперництво
- Пристосування
- Уникнення
- Співпраця
- Компроміс

Ці стилі ґрунтуються на двох вимірах: **наполегливість / асертивність** (наскільки активно ви відстоюєте власні потреби) та **кооперативність / готовність до співпраці** (наскільки ви враховуєте потреби інших).

- | | | |
|---|---|----------------------|
| —● Висока наполегливість + висока готовність до співпраці | → | Співпраця |
| —● Висока наполегливість + низька готовність до співпраці | → | Конкуренція |
| —● Низька наполегливість + висока готовність до співпраці | → | Пристосування |
| —● Низька наполегливість + низька готовність до співпраці | → | Уникнення |
| —● Помірна наполегливість + помірна готовність до співпраці | → | Компроміс |

Кожен стиль має своє місце. Головне — не засуджувати їх, а свідомо обрати той, який найкраще відповідає ситуації, стосункам та меті.

Як один із методів розв'язання конфліктів, медіація у багатьох країнах стає все більш поширеним і доступним способом врегулювання суперечок. Медіація — це добровільний процес, у якому нейтральна третя сторона (медіатор) допомагає сторонам спілкуватися, розуміти потреби одне одного та знаходити взаємоприйнятні рішення. Медіатор не нав'язує рішень; натомість він допомагає створити безпечну структуру для діалогу.

На практиці медіація використовується у багатьох повсякденних ситуаціях, найчастіше у таких випадках, як:

✿ **Розбіжності на робочому місці** - непорозуміння, труднощі комунікації, конфлікти, напруга в команді.

✿ **Сімейні конфлікти** - питання виховання дітей, напруженість між поколіннями, розлучення або домовленості щодо спільного виховання дітей після розлучення.

✿ **Конфлікти у школі та молодіжному середовищі** - суперечки між однолітками, напруженість у класі, конфлікти між учнями та вчителями.

✿ **Конфлікти у громаді та між сусідами** - шум, користування спільними просторами, місцеві суперечки.

Це ситуації, у яких людям може бути потрібна підтримка, щоб безпечно спілкуватися одне з одним, з'ясувати потреби та відновити довіру. Мета такого процесу — не винести юридичне рішення чи визначити «переможця» і «переможеного». Діалог, організований за підтримки медіатора, може стати ключем до пошуку рішення.

Практика діалогу також відіграє важливу роль у ранньому запобіганні деяким конфліктам і сприяє розмовам, спрямованим на взаєморозуміння або примирення. Діалог може суттєво сприяти врегулюванню конфлікту, але лише тоді, коли сторони готові до нього долучитися.

Для освітян медіація дає важливе розуміння: конфлікти не завжди потребують «вирішення» з боку авторитетної особи. Іноді людям передусім потрібен безпечний простір, де вони можуть висловитися, бути почутими та спільно знайти рішення.

У середовищі освіти дорослих конфлікти можуть виникати раптово — під час групової роботи, обговорень або в моменти емоційного напруження. Освітняни можуть використовувати низку інструментів для роботи з такими ситуаціями:

- | | | |
|---|---|---|
| ◆ запропонувати зробити коротку паузу або осмислити ситуацію | ◆ переформулювати проблему, зосередивши увагу на потребах, а не на позиціях | ◆ заохочувати учасників говорити про власний досвід |
| ◆ використовувати активне слухання для зниження емоційної напруги | ◆ допомагати групі повертатися до спільних цілей і цінностей | ◆ застосувати прості техніки медіації |

Мета полягає не в тому, щоб усунути конфлікт, а в тому, щоб перетворити його на можливість для навчання — практикувати повагу, ясність у спілкуванні та співпрацю.

3. ІНДИВІДУАЛЬНА ВПРАВА: ДОСЛІДЖЕННЯ П'ЯТИ СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ В КОНФЛІКТІ

Мета:

підвищити особисте усвідомлення того, як ви зазвичай реагуєте на конфлікт, та поміркувати про те, коли різні стратегії можуть бути більш або менш корисними.

Інструкції:

поверніться до п'яти стилів поведінки в конфлікті з моделі Томаса-Кілманна: Суперництво, Пристосування, Уникнення, Співпраця, Компроміс.

Приділіть трохи часу, щоб подумати про кожен із них, а потім дайте відповіді на такі запитання:

- Яку стратегію я використовую найчастіше? Чому?
- Якої стратегії я зазвичай уникаю і чому мені складно її застосовувати?
- У яких ситуаціях ця «складна» для мене стратегія могла б бути корисною?
- Який невеликий крок я можу зробити, щоб навчитися більш гнучко реагувати у конфліктних ситуаціях?
- Як стратегія, яку я використовую найчастіше, впливає на мої стосунки з іншими?

Поміркуйте: що я міг би / могла б змінити у своїй поведінці в майбутньому?

Примітка: цю вправу також можна адаптувати для роботи в групі.

4. . РУПОВА ВПРАВА: ЛЮДИНА ДІАЛОГУ VS. ЛЮДИНА КОНФЛІКТУ

Мета:

Допомогти учасникам дослідити та візуалізувати відмінності між поведінкою, орієнтованою на діалог, та поведінкою, що провокує конфлікт, а також прорефлексувати, як ці моделі проявляються в реальному спілкуванні.

Необхідні матеріали:

Аркуші фліпчарту, маркери, ручки, кольорові олівці та скотч (за бажанням, для розвішування малюнків). Якщо є дві маркерні дошки, можна використати їх замість паперу.

Інструкції:

- Розділіть групу на дві команди. Кожна команда отримує одне завдання:
Команда А: Намалювати персонажа, який уособлює людину, **орієнтовану на діалог**.
Команда Б: Намалювати персонажа, який уособлює людину, **орієнтовану на конфлікт**.
- Запропонуйте кожній команді створити простий образ — людину, символ, силует, персонажа чи будь-яке інше зображення. Навколо малюнка учасники записують характеристики та особливості поведінки, притаманні їхньому персонажу. Для орієнтиру запропонуйте такі запитання:
 - Як вони слухають?
 - Як вони говорять?
 - Якою є їхня мова тіла?
- Дайте командам 10–12 хвилин, щоб намалювати та описати своїх персонажів.
- Запросіть кожну команду презентувати свого персонажа всій групі. Заохочуйте їх пояснити, чому вони обрали саме такі риси чи поведінку.
- Проведіть коротке обговорення:
 - Які відмінності між двома персонажами виділяються найбільше?
 - Які з цих моделей поведінки ми помічаємо в собі?
 - Яка поведінка сприяє порозумінню, а яка — ескалації конфлікту?
 - Які дрібні звички могли б допомогти нам перейти від «людини конфлікту» до «людини діалогу»?
- Завершіть вправу підводкою до модуля:
Розуміння цих моделей допомагає нам помічати власні схильності та обирати більш конструктивну поведінку в реальних життєвих ситуаціях.

Важлива примітка: Ця вправа **не має** на меті навішувати ярлики чи оцінювати людей. Малюнки — це лише креативний спосіб детальніше дослідити тему: розглянути поведінку, установки та вибір, які можуть або підтримувати діалог, або поглиблювати конфлікт.

4. ПИТАННЯ ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ ПІСЛЯ ЗАВЕРШЕННЯ РОЗДІЛУ

Є ситуації, коли людям потрібна підтримка для безпечного спілкування, з'ясування потреб та відновлення довіри, а не юридичне рішення чи визначення переможця й переможеного. Діалог за участю медіатора може стати ключем до пошуку рішень. Практика діалогу також відіграє важливу роль у ранньому запобіганні деяким конфліктам та підтримці розмов, спрямованих на порозуміння чи примирення. Діалог може суттєво сприяти вирішенню конфлікту, але лише за умови, що сторони готові брати в ньому участь.

- ✿ Чи змінилося ваше розуміння конфлікту після опрацювання цієї частини модуля? Якщо так, то як?
- ✿ Що нового ви усвідомили про причини виникнення або динаміку конфлікту?
- ✿ У яких життєвих ситуаціях ви хотіли б більш усвідомлено підходити до конфліктів? Як це можна застосувати у вашій освітній діяльності?
- ✿ Який один невеликий конкретний крок ви можете зробити, щоб реагувати на конфлікт із більшою ясністю, спокоєм та емпатією?

III. ТЕМИ, ПОВ'ЯЗАНІ З МОДУЛЕМ 2, ДЛЯ ПОДАЛЬШОГО ОПРАЦЮВАННЯ



- ✿ Трансформація конфлікту
- ✿ Критичне мислення
- ✿ Емпатійне та діалогічне лідерство
- ✿ Міжкультурний діалог і комунікація
- ✿ Міжрелігійний діалог
- ✿ Медіація
- ✿ Ненасильницька комунікація
- ✿ Мир і війна

Використовуючи запропоновану структуру тренінгової програми, ви можете розробляти додаткові теми, які сприятимуть як вашому власному навчанню, так і проведенню навчальних заходів для інших.

Під час проведення навчальних заходів важливо заохочувати учасників визначити для себе хоча б одну невелику дію заради миру, яку вони готові зробити після завершення заходу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

КНИГИ:

Brown, Brené. Atlas of the Heart: Mapping Meaningful Connection and the Language of Human Experience. Random House, 2021.

Carbaugh, Donal. Cultural Communication and Intercultural Contact. Lawrence Erlbaum Associates, 1990.

Fisher, Roger; Ury, William; Patton, Bruce. Getting to Yes: Negotiating Agreement Without Giving In. Penguin Books, 1981.

Goleman, Daniel. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam Books, 1995.

Hanson, Rick & Hanson, Forrest. Resilient: How to Grow an Unshakable Core of Calm, Strength, and Happiness. Harmony Books, 2018.

Isaacs, William. Dialogue and the Art of Thinking Together. Doubleday, 1999.

Maslow, Abraham H. Toward a Psychology of Being. Van Nostrand, 1962.

Masten, Ann S. Ordinary Magic: Resilience in Development. Guilford Press, 2014.

Moore, Christopher W. The Mediation Process: Practical Strategies for Resolving Conflict. Jossey-Bass, 2014 (3rd ed.; pierwsze wydanie 1986).

Ridings, Amanda. Pause for Breath: Bringing the Practices of Mindfulness and Dialogue to Leadership Conversations. Lid Publishing, 2011.

Rogers, Carl R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Houghton Mifflin, 1961.

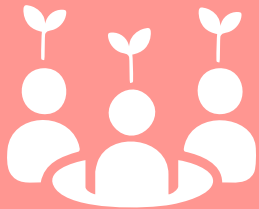
Rosenberg, Marshall B. Nonviolent Communication: A Language of Life. PuddleDancer Press, 1999.

Tolle, Eckhart. The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment. New World Library, 1997.

Yankelovich, Daniel. The Magic of Dialogue: Transforming Conflict into Cooperation. Simon & Schuster, 1999.

САЙТИ:

www.rozmawiajmy.org



МОДУЛЬ 3 - НАВИЧКИ ГРОМАДЯНСЬКОЇ ЗАЛУЧЕНОСТІ

Topics: Civic Engagement and Political Action as everyday agency

ЧОГО НАВЧИТЕСЬ?

У цій частині ви ознайомитеся з такими важливими темами, як **громадянська участь і політична діяльність**. Ви також знайдете **практичні справи, запитання для рефлексії та приклади активностей**. Поєднання знань і практики допоможе вам застосовувати ці ідеї як в особистому житті, так і у вашій діяльності з розбудови миру.

I. ГРОМАДЯНСЬКА ЗАЛУЧЕНІСТЬ



1. ВСТУПНІ ЗАПИТАННЯ

Ви можете поміркувати над цими запитаннями або записати свої відповіді й повернутися до них після завершення модуля.

- ✿ Що особисто для вас означає «бути активним громадянином» у своїй громаді?
- ✿ Коли востаннє ви брали участь у чомусь, що принесло користь вашій громаді?
- ✿ Які питання у вашій громаді найбільше вас хвилюють і чому?

2. КОРОТКИЙ ОГЛЯД

Громадянська участь охоплює різні способи, за допомогою яких люди долучаються до життя своїх громад задля покращення спільного добробуту. Вона включає як невеликі повсякденні дії, так і масштабніші колективні зусилля.

Прикладами громадянської участі є:

-  **Організація власних діалогових зустрічей на важливі теми** — створення можливостей для зустрічей, обговорень і відкритого висловлення думок.
-  **Волонтерство** — використання свого часу та навичок задля спільного блага.
-  **Участь у житті громади** — долучення до місцевих ініціатив або сусідських спільнот.
-  **Публічні діалоги** — поважне та конструктивне обговорення важливих питань.
-  **Адвокація** — привернення уваги до важливих питань та підвищення обізнаності про них.
-  **Спільне вирішення проблем** — співпраця з іншими задля подолання місцевих викликів.
-  **Пошук організацій та партнерів у громаді (наприклад, громадських організацій)** — для отримання необхідної підтримки.
-  **Організація спільних заходів** — для знайомства, спілкування та кращого розуміння одне одного.
-  **Участь у різних радах та консультативно-дорадчих органах (наприклад, молодіжних радах, радах людей старшого віку)** — долучення до процесів ухвалення рішень.

В освіті громадянська участь є особливо важливою, оскільки дорослі можуть безпосередньо діяти та впливати на життя своїх громад.

Приклад громадянської участі: від локальної дії до тривалого впливу - «Freunde Diwan»

Переконливим прикладом громадянської залученості на рівні громади є історія молодої сирійської студентки-архітекторки у Відні, яка втілила свою ідею створення спільного простору в реальність через локальну цивільну ініціативу. Спочатку їй бракувало як інформації, так і впевненості для участі, але вона зв'язалася з організацією Fremde werden Freunde, яка активно підтримує людей з міграційним бекграундом у залученні до життя своїх громад. Завдяки наданню доступу до таких можливостей, як ініціатива Grätzloase (програма малих ґрантів для громад у Відні, що допомагає жителям створювати публічні мікропроекти), а також надійному й підтримуючому середовищу, організація допомогла їй подолати ключові бар'єри на шляху до участі та зробити перші кроки в громадянській діяльності. Разом з іншими членами своєї громади вона співстворила публічний простір для зустрічей («Freunde Diwan»), який зараз слугує місцем для обміну, відчуття приналежності та участі. Що важливо, цей процес дав більше ніж просто один проєкт: він зміцнив її відчуття власної спроможності та довів, що її ідеї можуть мати реальний вплив. Водночас це створило тривалу соціальну інфраструктуру, яка дає змогу іншим взаємодіяти та залучатися. Цей випадок ілюструє, як залученість на мікрорівні, що спирається на повсякденні потреби та підтримується громадянським суспільством, може створювати сталий вплив на макрорівні завдяки сприянню інклюзії, розбудові довіри та зміцненню демократичної участі в усьому суспільстві.

Джерело: Fremde werden Freunde

II. ПОЛІТИЧНА УЧАСТЬ ЯК МОЖЛИВІСТЬ ДІЯТИ ТА ВПЛИВАТИ У ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ



1. ПОЧАТКОВІ ЗАПИТАННЯ

- ✿ Які почуття чи образи виникають у вас, коли ви чуєте слово «політика»?
- ✿ Які дії, навіть зовсім невеликі, ви вже робите і які можна вважати формою політичної участі?
- ✿ Що заважає людям брати активну участь у політичному житті?

2. КОРОТКИЙ ОГЛЯД

Політична участь — це не лише голосування на виборах чи членство в політичній партії. Вона також охоплює повсякденні рішення та дії, які впливають на функціонування суспільства й ухвалення важливих рішень. Це також способи, за допомогою яких ми можемо впливати, наприклад, на рішення місцевої влади.

Приклади повсякденної політичної участі:



Бути поінформованими - стежити за надійними джерелами



Обізнаність про місцеву владу — розуміння того, до кого звертатися у разі виникнення різних питань



Участь у шанобливих дебатах - конструктивне висловлення думок



Підтримка важливих ініціатив — підписання петицій, долучення до кампаній, підвищення обізнаності



Притягнення інституцій до відповідальності — ставлення запитань, вимоги щодо прозорості



Участь у громадських консультаціях - надання зворотного зв'язку щодо місцевих рішень

Мирні суспільства залежать від громадян, які:

- ✦ Розуміють свої права та обов'язки
- ✦ Будують мости між відмінностями
- ✦ Моніторять те, що відбувається навколо, і стежать за діями місцевої влади
- ✦ Беруть участь у прийнятті рішень
- ✦ Мають сміливість діяти
- ✦ Протистоять несправедливості без насильства
- ✦ Впливають на місцеву політику

Політична суб'єктність допомагає людям бачити себе не просто спостерігачами, а активними учасниками демократичного життя та мирного співіснування.

Приклад політичної участі:

Варшавська громадянська кліматична панель (Польща)

Ідея Варшавської громадянської кліматичної панелі виникла в межах ширшого європейського руху, спрямованого на посилення активного громадянства та деліберативної демократії.

Джерело: City of Warsaw — Panel Obywatelski ds. Klimatu (2020), офіційна інформаційна сторінка.

III. ГРОМАДЯНСЬКА УЧАСТЬ І ПОЛІТИЧНА УЧАСТЬ — ПРАКТИЧНІ ПРИКЛАДИ ТА ПОРАДИ



Хоча громадянська та політична участь тісно пов'язані між собою, вони відображають різні аспекти нашої здатності діяти та впливати у повсякденному житті. Громадянська участь більше зосереджена на тому, як люди зміцнюють свої громади через співпрацю, діалог і спільне вирішення проблем. Вона ґрунтується на взаєминах, місцевих потребах і повсякденних практиках, які сприяють довірі та соціальній згуртованості.

Політична участь, своєю чергою, охоплює повсякденні способи, за допомогою яких люди впливають на публічні рішення, політики та діяльність інституцій. Це може включати отримання актуальної інформації, участь у консультаціях і громадянських панелях, публічне висловлення своєї позиції щодо важливих питань та вимогу підзвітності від тих, хто ухвалює рішення. Водночас деякі види діяльності можуть належати одночасно до обох форм участі.

Але деякі види діяльності можуть перетинатися. Коли громадянин хоче покращити щось у своєму районі, він може діяти різними шляхами. Деякі дії належать до громадянської залученості, тоді як інші вважаються політичною діяльністю. Відмінність полягає не в самій темі, а в тому, як саме громадянин обирає діяти.

Громадянська залученість: повсякденні, спільні дії, ініційовані громадою. Ці дії зосереджені на зміцненні громади, розбудові стосунків та спільному вирішенні проблем.



Організація діалогу з мешканцями для обговорення потреб громади



Проведення діалогового кола між представниками різних поколінь для розуміння різних поглядів



Ініціювання прибирання або озеленення території громади



Співпраця зі школами, бібліотеками або громадськими організаціями



Створення місцевої волонтерської групи



Привернення уваги до важливого питання через обговорення або воркшопи

Такі дії сприяють розвитку соціального капіталу, зміцненню довіри та спільної відповідальності.

Політична участь — це дії, спрямовані на вплив на рішення, формування політики або діяльність органів влади.



Звернення до обраних представників влади з пропозицією щодо змін



Участь у громадських слуханнях або публічних консультаціях



Подання петиції до місцевої ради



Адвокація змін (наприклад, безпечніших пішохідних переходів)



Участь у мирній акції протесту, якщо органи влади не реагують на потреби громади



Організація публічного обговорення проблеми громади

Такі дії спрямовані на вплив на інституції та рішення, а не лише на зміни всередині самої громади.

Одне питання — два шляхи дій

Якщо ви хочете зробити вулиці у своєму районі безпечнішими:



Громадянська участь:

Організуйте спільне обстеження району разом із мешканцями, щоб визначити небезпечні місця та обговорити можливі рішення.



Політична участь:

Представте результати міській раді та зверніться з пропозицією розробити план підвищення безпеки.

Обидва підходи є важливими. Обидва мають значення. Вони просто діють на різних рівнях впливу.

IV. ВПРАВИ



1. ІНДИВІДУАЛЬНА ВПРАВА : «КРІЗЬ ПРИЗМУ НАДІЇ»

Мета:

Розвинути здатність помічати можливості та ресурси для своєї діяльності з розбудови миру.

Необхідні матеріали:

Місце для нотаток (папір, блокнот, ручка, ноутбук).

Інструкції:

Наприкінці дня поміркуйте або запишіть відповіді на такі запитання:

- | | | |
|---|--|---|
| ◆ Що сьогодні дало мені надію? | ◆ Хто надихнув або підтримав мене? | ◆ Як я можу включити тему надії у свою діяльність із миротворчої освіти? Чи бачу я можливості для включення цієї теми в діяльність громади? |
| ◆ Як я можу використовувати тему надії у миротворчій освіті? Як її можна включити в заходи та ініціативи у громаді? | ◆ Яку, навіть зовсім невелику, дію я зробив/-ла сьогодні, щоб сприяти позитивним змінам? | |

Ця вправа допомагає переключити увагу з перешкод на можливості, не заперечуючи при цьому реальність.

2. ГРУПОВА ВПРАВА: ВИЗНАЧЕННЯ КЛЮЧОВИХ ТЕМ ГРОМАДЯНСЬКОЇ УЧАСТІ ТА РОЗРОБКА КОНКРЕТНИХ ДІЙ

Мета:

Визначити ключові напрями громадянської участі та спільно напрацювати невеликі реалістичні дії, які учасники можуть реалізувати у своїх громадах.

Необхідні матеріали:

Фліпчарт або дошка, а також матеріали для нотаток учасників.

Інструкції:

Об'єднайте учасників у групи по 3–4 особи та запропонуйте їм обговорити:

«Що таке громадянська участь і як вона проявляється у повсякденному житті? Які теми або питання з нею пов'язані?»

Через кілька хвилин запропонуйте групам поділитися своїми ідеями з усіма учасниками.

Одна людина записує озвучені ідеї на фліпчарті під заголовком «Ключові теми громадянської участі».

Приклади тем, які можуть виникнути під час обговорення (за потреби їх можна запропонувати групі):

- | | |
|--|---|
| ◆ Голос молоді | ◆ Участь |
| ◆ Волонтерство | ◆ Права людини та інклюзія |
| ◆ Участь громадян в ухваленні рішень | ◆ Діалог |
| ◆ Екологічна відповідальність | ◆ Медіаграмотність |
| ◆ Цифрове громадянство | ◆ Протидія дезінформації |
| ◆ Підтримка громади та взаємодопомога | ◆ Вирішення проблем на місцевому рівні |

ТКожна група обирає з фліпчарта одну тему, над якою хотіла б попрацювати.

Після цього група обговорює: Які невеликі практичні дії можна здійснити в межах цього напрямку?»

Запишіть запропоновані ідеї. Це можуть бути зовсім невеликі кроки, наприклад: «поговорити з кимось на цю тему» або «організувати невелику діалогову зустріч у громаді».

Завершіть вправу спільним обговоренням результатів.

V. . ПИТАННЯ ДЛЯ ОСМИСЛЕННЯ ПІСЛЯ ЗАВЕРШЕННЯ МОДУЛЯ



- 1 о нового ви усвідомили про свою роль у громаді — як особисто, так і у своїй ролі освітянина?
- 2 Яка форма громадянської участі зараз є для вас найбільш значущою і чому?
- 3 Яку конкретну дію ви хотіли б здійснити протягом наступного місяця?
- 4 Як змінилося ваше розуміння політичної участі?
- 5 Яка форма політичної участі у повсякденному житті зараз є для вас найбільш актуальною?
- 6 Який конкретний крок ви хотіли б зробити, щоб посилити свою здатність впливати на рішення, які вас стосуються?
- 7 Як я можу застосувати отримані знання у роботі зі своїми групами або громадою?

Ви також можете повернутися до запитань для початкового осмислення та своїх відповідей на них. Приділіть трохи часу, щоб поміркувати над тим, що змінилося у вашому розумінні.

V. ТЕМИ ДЛЯ ПОДАЛЬШОГО ОПРАЦЮВАННЯ В МЕЖАХ «НАВИЧКИ ГРОМАДЯНСЬКОЇ ЗАЛУЧЕНОСТІ»



- | | | |
|---------------------------------|---------------------------|-------------------------------|
| ◆ Штучний інтелект | ◆ Права людини | ◆ РГромадські консультації |
| ◆ Зміна клімату | ◆ Міграція | ◆ Безробіття |
| ◆ Дискримінація | ◆ Участь | ◆ Запобігання насильству |
| ◆ Дисінформація | ◆ Поляризація | ◆ Волонтерство |
| ◆ Гендерна рівність | ◆ Навчання впродовж життя | ◆ Голосування / Виборчі права |
| ◆ Активізм, заснований на надії | | |

V. ТЕМИ ДЛЯ ПОДАЛЬШОГО ОПРАЦЮВАННЯ В МЕЖАХ «НАВИЧКИ ГРОМАДЯНСЬКОЇ ЗАЛУЧЕНОСТІ»



Використовуючи запропоновану структуру навчальної програми, ви можете розробляти додаткові теми, які сприятимуть як вашому власному навчанню, так і проведенню навчальних заходів для інших.

Наприкінці навчального заходу варто заохотити учасників визначити хоча б одну невелику дію заради миру, яку вони готові здійснити.

Рекомендуємо регулярно відвідувати вебсайти та сторінки в соціальних мережах органів державної влади, місцевого самоврядування та різних організацій.

:Рекомендована література:

Книги:

Arendt, Hannah. The Human Condition. University of Chicago Press, 1958.

Freire, Paulo. Pedagogy of the Oppressed. Continuum, 1970.

Smith, Graham. Democratic Innovations: Designing Institutions for Citizen Participation. Cambridge University Press, 2009.

Youngs, Richard. Civic Activism Unleashed: New Hope or False Dawn for Democracy? Oxford University Press, 2019.

Вебсайт:

[Democracy and our values - European Commission](#)

КІЛЬКА КОРИСНИХ ПОРАД:

ЯК ПІДГОТУВАТИ ТА ПРОВЕСТИ
ПРАКТИЧНУ ДІАЛОГОВУ
ЗУСТРІЧ НА ОБРАНУ ТЕМУ



Ми запрошуємо та заохочуємо вас організовувати й проводити власні **діалогові зустрічі** на важливі та актуальні теми, такі як громадянська участь, розбудова миру, стійкість або права людини. Ви можете обрати будь-яку тему, яка є важливою для вашої громади або ваших учасників/слухачів.

Такі зустрічі створюють простір, у якому люди можуть разом досліджувати важливі теми, поглиблювати своє розуміння та знайомитися з різними поглядами. Вони також допомагають розвивати сміливість висловлювати власну думку в безпечній і поважній атмосфері, водночас заохочуючи цікавість до думок інших людей та їхнього досвіду, почуттів і сприйняття світу.

Проводячи такі зустрічі, ви сприяєте розвитку більш свідомих, емпатійних та активних громад — крок за кроком, одна розмова за одною. Це також є практичною дією заради розбудови миру.

РЕКОМЕНДОВАНИЙ СЦЕНАРІЙ

1 ДО ЗУСТРІЧІ

Якісна підготовка створює основу для змістовної розмови.

- **Сформуйте групу учасників** — визначте людей, зацікавлених в обраній темі, та оберіть відповідні дату й місце проведення. Рекомендований розмір групи — 5–20 учасників.
- **Запросіть учасників** та отримайте підтвердження їхньої участі.
- **Підготуйте місце проведення** — переконайтеся, що простір дозволяє розташувати стільці по колу або організувати подібну розсадку, яка сприятиме рівності та відкритості.
- **Підготуйте необхідні матеріали**, наприклад фліпчарт, дошку та маркери.
- За можливості **подбайте про сніки та напої** або заздалегідь повідомте учасників, якщо їм потрібно принести їх із собою.
- **Сплануйте тривалість зустрічі** та визначте, чи потрібні перерви.
- **Підготуйте запитання для ведення діалогу**: заздалегідь продумайте та запишіть вступні запитання, запитання для поглиблення обговорення та завершальні запитання.

КІЛЬКА КОРИСНИХ ПОРАД:

ЯК ПІДГОТУВАТИ ТА ПРОВЕСТИ
ПРАКТИЧНУ ДІАЛОГОВУ
ЗУСТРІЧ НА ОБРАНУ ТЕМУ



2 У день проведення зустрічі

Створіть доброзичливу атмосферу, яка сприяє відкритості, уважному слуханню та взаємній повазі.

- **Прийдіть заздалегідь**, щоб перевірити готовність приміщення, матеріалів і переконатися, що простір є комфортним для учасників.
- **Поясніть мету зустрічі:** «Ми зібралися, щоб разом дослідити цю тему та краще її зрозуміти».
 - Привітайте всіх учасників.
 - Поясніть мету зустрічі: «Ми зібралися, щоб разом дослідити цю тему та краще її зрозуміти».
 - Спільно сформуйте та запишіть правила діалогу, наприклад:
 - говорити щиро, турбуючись про інших;
 - активне слухання;
 - підтримка сприятливої атмосфери;
 - повага один до одного;
 - утримання від оцінок та суджень;
 - усвідомлення власних емоцій без проектування їх на інших.
 - Переконайтеся, що учасники ознайомилися з правилами та погоджуються їх дотримуватися.
 - Озвучте заплановану тривалість зустрічі та передбачені перерви (зазвичай 90–100 хвилин).
 - Проведіть коротке вступне коло — запропонуйте кожному учаснику коротко представитися та поділитися своїми очікуваннями або першими думками щодо теми.
 - Розпочніть із запитання, яке допоможе учасникам налаштуватися на тему, наприклад: «Що ця тема означає особисто для вас?»
 - Заохочуйте учасників ділитися власним досвідом. Дозвольте діалогу розвиватися природно.
 - Підсумуйте ключові думки та висновки.
 - Завершіть зустріч підсумковим колом, запропонувавши кожному учаснику поділитися однією завершальною думкою.

КІЛЬКА КОРИСНИХ ПОРАД:

ЯК ПІДГОТУВАТИ ТА ПРОВЕСТИ
ПРАКТИЧНУ ДІАЛОГОВУ
ЗУСТРІЧ НА ОБРАНУ ТЕМУ



3 Після зустрічі

Підтримуйте зв'язок з учасниками.

- **Підтримуйте зв'язок з учасниками.**
- **Заохочуйте продовження діалогу** — запрошуйте учасників долучатися до наступних зустрічей або організовувати власні.

Ви також можете розробити власний сценарій зустрічі та доповнити його іншими правилами, вправами чи форматами роботи.

ВАЖЛИВО:

Фасилітатор спрямовує перебіг зустрічі та заохочує учасників ділитися своїми думками. Його завдання — створити умови, щоб кожен мав можливість бути почутим, але водночас нікого не змушувати висловлюватися. Хороший фасилітатор також допомагає групі дотримуватися правил діалогу та стежить за тим, щоб розмова залишалася поважною, інклюзивною та ґрунтувалася на взаємній зацікавленості. Фасилітатор дбає про процес, а не про зміст розмови. А коли під час зустрічі виникає складна ситуація, фасилітатор може запропонувати учасникам поміркувати над нею — завжди з усвідомленістю, відкритістю та дотриманням нейтральної позиції.

Кілька коротких ПОРАД для фасилітаторів:

Як реагувати на складні емоції, що можуть виникнути під час зустрічі:

- 1 Назвіть емоцію:** «Я помічаю, що в групі виникла певна напруга».
- 2 Сповільніть темп** — зробить коротку паузу, подихайте та дайте групі трохи часу заспокоїтися.
- 3 Нормалізуйте реакцію:** «Складні теми можуть викликати сильні емоції. Це нормально».
- 4 Запропонуйте вибір або підтримку:** «Ви хотіли б зробити коротку перерву чи продовжити після короткого кола?»
- 5 Не намагайтеся одразу все вирішити** — створіть простір для прояву емоцій, дотримуйтеся меж і м'яко повертайте групу до процесу.

Визнайте емоцію, сповільніть темп, покажіть, що така реакція є нормальною, дайте учасникам можливість обирати, як діяти далі, та м'яко поверніть групу до структури зустрічі.

ПРИКЛАД «КАРТКИ ДІАЛОГУ», ЯКА ДОПОМОЖЕ ПРОВЕСТИ СЕСІЮ ДІАЛОГУ

НАТХНЕННЯ ДЛЯ ВАШОЇ ДІАЛОВОЇ СЕСІЇ



ТЕМА X:

Вступна фраза

«Сьогодні наша тема — X. Розпочнімо з простого запитання: що спадає вам на думку, коли ви чуєте про X?»

Вступні запитання (Розігрів / Warm-up)

Використайте 1–2 запитання, щоб допомогти учасникам зануритися в тему.

Приклади:

- Які асоціації у вас виникають із X?
- Який ваш особистий досвід або досвід, який ви спостерігали, пов'язаний із цією темою?
- Які емоції виникають у вас, коли ви думаєте про X? Чому, на вашу думку, ця тема важлива для наших громад?

Основні запитання для діалогу

Оберіть 2–4 запитання залежно від групи та часу.

Приклади:

- Як X проявляється у вашому повсякденному житті, роботі чи громаді?
- Які виклики або суперечності можуть виникати навколо X?
- Які цінності або принципи є важливими, коли ми маємо справу з X?
- Що допомагає людям конструктивно взаємодіяти з X?
- Які приклади успішних практик або позитивного досвіду, пов'язаного з X, ви можете навести?

ПРИКЛАД «КАРТКИ ДІАЛОГУ», ЯКА ДОПОМОЖЕ ПРОВЕСТИ СЕСІЮ ДІАЛОГУ

НАТХНЕННЯ ДЛЯ ВАШОЇ ДІАЛОВОЇ СЕСІЇ



Запитання для рефлексії

Використовуйте їх, коли група готова глибше зануритися в тему.

Приклади:

- Які погляди на X часто залишаються непередставленими або непочутими?
- НЯкі поширені упередження або припущення існують щодо X?
- Як різні групи можуть по-різному сприймати або переживати X?
- Які зміни щодо X справді мали б значення?

Завершальні запитання

Допомагають учасникам осмислити та узагальнити основні думки й висновки.

Приклади:

- Яку важливу думку або нове розуміння ви винесли з цієї розмови?
- Який невеликий практичний крок ви могли б зробити у зв'язку з темою X?
- Що після сьогоднішньої зустрічі ви хотіли б дослідити або осмислити глибше?

Підтримка для фасилітатора: короткий опис теми

Заздалегідь підготуйте коротке й нейтральне пояснення теми X. У 1–2 реченнях опишіть основне поняття, поясніть, чому ця тема важлива для громад, взаємовідносин або розбудови миру, та за потреби додайте ключові уточнення, які допоможуть уникнути непорозумінь. Це стане вам у пригоді під час проведення зустрічі.

Авторка концепції:

Івона Козея-Грабовська (Fundacja Wspierania Dialogu "Rozmawiajmy")



ДЯКУЄМО, ЩО ДОЛУЧИЛИСЯ ДО ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ TEACH PEACE!

Сподіваємося, що ці
матеріали були для вас
корисними.

Можливо, саме зараз
найкращий час, щоб почати
втілювати власні ініціативи
та сесії діалогу, спрямовані на
розбудову миру та соціальної
згуртованості.

Бажаємо вам успіхів!

Команда проєкту Teach Peace

ІАвтори текстів:

Івона Козея-Грабовська, Збігнєв Грабовський
(Fundacja Wspierania Dialogu "Rozmawiajmy")

Автори програми:

Команда проєкту Teach Peace