

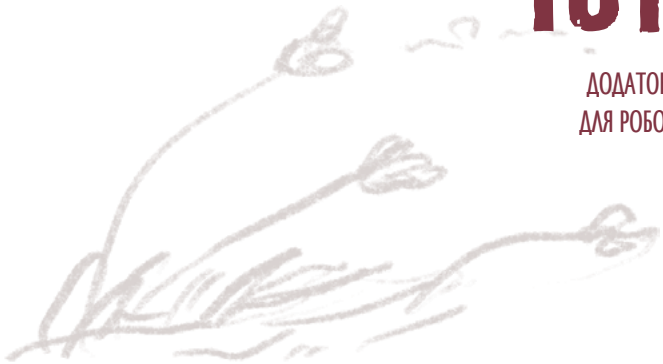
Український центр вивчення історії Голокосту

[НЕ] ДИТЯЧІ

ІСТОРІІ

ДОДАТОК ДО ПОМІЧНИКА
ДЛЯ РОБОТИ З ВИСТАВКОЮ

Київ
2023



(Не)дитячі історії: Додаток до помічника для роботи з виставкою / упоряд. Уфімцева Н. С., Бобров В.О. — Київ : Український центр вивчення історії Голокосту, 2023. — 45 с.

Це видання створено для гідів (учнів і учениць) та освітян, які збираються використовувати у своїй роботі реальну або онлайн-версію виставки «(Не)дитячі історії».

Додаток не замінить основного помічника, однак допоможе зорієнтуватися, як і що варто змінити у підходах до роботи зараз, з урахуванням трагічного досвіду повномасштабної російсько-української війни.

Упорядники: Надія Уфімцева, Віталій Бобров

Автори й авторки текстів: Надія Уфімцева, Віталій Бобров, Анна Половинник

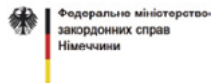
Науковий консультант: Анатолій Подольський

В оформленні видання використано дизайн виставки авторства Тиграна Согояна.

Щиро дякуємо усім гідам та вчителям, які ділилися своїми думками, переживаннями й долучилися до створення цього додатка.

Усі права застережено. Відтворювати будь-яку частину цього видання в будь-якій формі та в будь-який спосіб, зокрема електронно, без письмової згоди правласників заборонено.

©Український центр вивчення історії Голокосту



Erinnerung lernen



Проект і виставка «(Не)дитячі історії» створені Українським центром вивчення історії Голокосту за підтримки Федерального міністерства закордонних справ Німеччини в рамках програми посиленої співпраці Східного партнерства 2019/20 з громадянським суспільством і є співпрацею з транснаціональним проектом «Вчимося пам'ятати» єврейської громади Дюссельдорфа.

Партнером проекту та виставки є освітня платформа «Stories that Move».

З М І С Т

Навіщо цей додаток?	5
Про історичні паралелі	6
Спілкування в часі війни	10
Нові акценти виставки	18
Орієнтовний план для роботи з виставкою	22
Додаткові посилання на ресурсні матеріали	43

НАВІЩО ЦЕЙ ДОДАТОК?

Перед вами додаток до помічника для роботи з виставкою «(НЕ)ДИТЯЧІ ІСТОРІЇ», створеної Українським центром вивчення історії Голокосту у співпраці з транснаціональним проектом «Вчимося пам'ятати» в 2020-2021 роках. Помічник для гідів містить вичерпну інформацію про особливості проекту, про складові інтерактивної виставки в офлайн- та онлайн-форматах, а також основні поради, як організувати роботу гідів і налагодити контакт з аудиторією, додаткові матеріали для самопідготовки.

Через повномасштабне вторгнення російських окупантів до України всі матеріали, створені до 24 лютого 2022 року, потребують доопрацювання з огляду на наші нові реалії. Тож ми зібрали всіх, хто мав стосунок до створення та експонування виставки у 2020-2021 роках, передусім гідів та їхніх учителів і викладачів, й обговорили, як і що варто змінити у підходах до нашої роботи зараз, з урахуванням трагічного досвіду повномасштабної війни. Результат наших обговорень ви бачите перед собою.

Цей додатковий матеріал не замінить основного помічника, однак допоможе зорієнтуватися в нових акцентах під час роботи з виставкою, порадить, як розповідати про історію Голокосту та Другої світової війни в умовах теперішнього етапу російсько-української війни.

(НЕ)ДИТЯЧІ ІСТОРІЇ:
помічник для
роботи
з виставкою






Онлайн-версія
інтерактивної
виставки
(НЕ)ДИТЯЧІ ІСТОРІЇ



ПРО ІСТОРИЧНІ ПАРАЛЕЛІ


Виставка «**(НЕ)ДИТЯЧІ ІСТОРІЇ**» розповідає про досвід дітей і молодих людей під час Другої світової війни та Голокосту, а також про сучасний досвід молоді у протидії упередженням, дискримінації та загрозам від них. Коли ми говоримо про цей досвід під час війни росії проти України, що розпочалася у 2014 році, неминуче виникають порівняння, зокрема, німецької та російської ворожої пропаганди, дій німецьких і російських окупаційних військ і «органів влади». Однак у 2022 році масштаб бойових дій і розмах воєнних злочинів та злочинів проти людяності досягли нового страшного виміру й порівнянь стало значно більше. Шукаючи потрібні слова, ми майже одразу звернулися до минулого досвіду геноцидальної війни на українських теренах – Другої світової. Досвід мешканців окупованих нацистами територій багато кому перегукується із власним досвідом часів повномасштабного вторгнення.

Наша виставка **не ставить за мету** порівняти Другу світову війну та Голокост – і сучасну війну росії проти України. Ми не стверджуємо, що ці історичні події однакові або різні. В цьому додатку ми не обговорюватимемо доречність або недоречність, «правильність» або «неправильність» таких паралелей. Нехай це зроблять науковці після перемоги України.



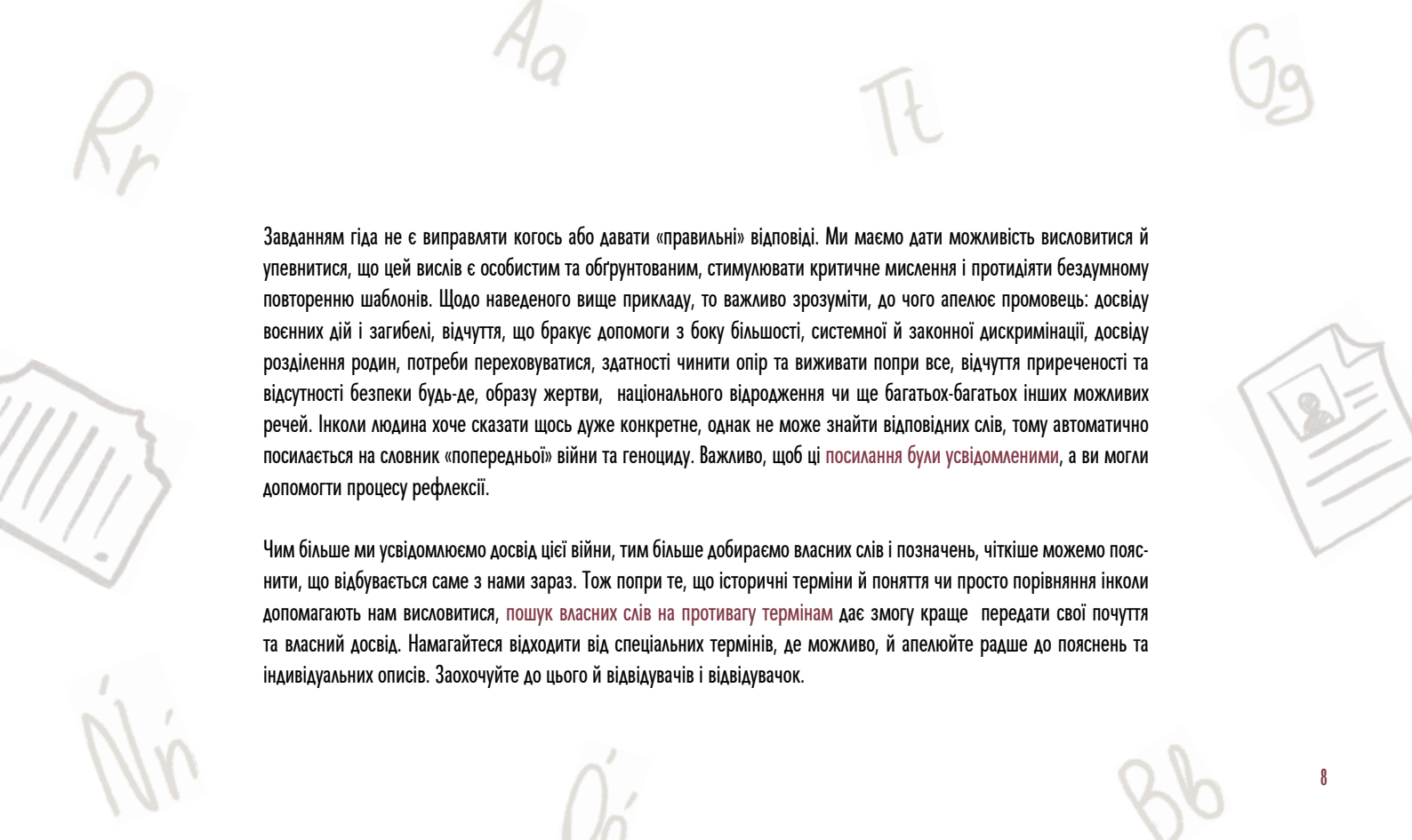
Важливо розуміти, що під час роботи з виставкою такі порівняння неминуче виникатимуть. Потрібно напрацювати загальні принципи роботи з історичними паралелями, які б дали нам змогу ефективно доносити зміст виставки до відвідувачів і відвідувачок та поважати їхній (і власний) досвід війни, що триває.

Першим принципом роботи з виставкою «(НЕ)ДИТЯЧІ ІСТОРІЇ» є орієнтація на відвідувачів і відвідувачок. У кожного свій досвід війни та своє розуміння й переживання цього досвіду. Хтось хотів би ділитися й проводити паралелі, а хтось категорично не готовий до цього. Тож у нашій ситуації важливо відчувати баланс між тим, щоб не нав'язувати порівняння самим, але й не ігнорувати потребу в обговоренні, якщо відвідувачі й відвідувачки виставки розпочали висловлюватися першими.



Якщо ви або учасники й учасниці вирішили порівняти якісь історії із сучасним воєнним досвідом, радимо не зупинятися лише на самому вислові, наприклад: «Українці зараз переживають те саме, що євреї або роми тоді!». Завжди перепитуйте, що вони мають на увазі (або уточнійте, що ви маєте на увазі). Так ви зможете краще зрозуміти думку й досвід людини, що говорить. Чи це повторення чийось слів? Чи це власний досвід? Чи особиста рефлексія? Наскільки усвідомленим є порівняння?





Завданням гіда не є виправляти когось або давати «правильні» відповіді. Ми маємо дати можливість висловитися й упевнитися, що цей вислів є особистим та обґрунтованим, стимулювати критичне мислення і протидіяти бездумному повторенню шаблонів. Щодо наведеного вище прикладу, то важливо зрозуміти, до чого апелює промовець: досвіду воєнних дій і загибелі, відчуття, що бракує допомоги з боку більшості, системної й законної дискримінації, досвіду розділення родин, потреби переховуватися, здатності чинити опір та виживати попри все, відчуття приреченості та відсутності безпеки будь-де, образу жертви, національного відродження чи ще багатьох-багатьох інших можливих речей. Інколи людина хоче сказати щось дуже конкретне, однак не може знайти відповідних слів, тому автоматично посилається на словник «попередньої» війни та геноциду. Важливо, щоб ці **посилання були усвідомленими**, а ви могли допомогти процесу рефлексії.


Чим більше ми усвідомлюємо досвід цієї війни, тим більше добираємо власних слів і позначень, чіткіше можемо пояснити, що відбувається саме з нами зараз. Тож попри те, що історичні терміни й поняття чи просто порівняння інколи допомагають нам висловитися, **пошук власних слів на противагу термінам** дає змогу краще передати свої почуття та власний досвід. Намагайтеся відходити від спеціальних термінів, де можливо, й апелюйте радше до пояснень та індивідуальних описів. Заохочуйте до цього й відвідувачів і відвідувачок.

W Ss Oo

Паралелі або порівняння дають можливість зробити висновок **не лише про спільне, а й про відмінне**, зрозуміти унікальність явищ. Тож інколи варто запитати й про те, чим відрізняється досвід, — це допоможе усвідомити особливості того, що ми переживаємо сьогодні й що переживали герої та героїні історій виставки.

Кожен досвід і кожна історична подія є унікальними. Тож за усіх можливих порівнянь потрібно **унікати змагання** й спроб визначити, хто страждає більше. Такі дії не є продуктивними й, зрештою, шкодять як груповій динаміці, так і створеному вами безпечному простору.

Не намагайтеся викликати у відвідувачів і відвідувачок додаткові емоції. Ваше спілкування й так буде більш емоційним, ніж до повномасштабного вторгнення. На це треба зважати й під час обговорення історичних паралелей, й у процесі побудови всього відвідування виставки. Тому про спілкування в часі війни та емоційний стан поговоримо в окремому розділі.



Ff

Pp

СПІЛКУВАННЯ В ЧАСІ ВІЙНИ



Під час проведення екскурсії пам'ятайте про декілька важливих аспектів щодо емоційної сфери:

- будьте підготовленими та спокійними. Ваш стан може передатися учасникам і учасницям виставки, а це вплине на емоційну атмосферу всієї групи;
- зважайте на прояв емоційних реакцій під час стресу/травми (див. далі);
- пам'ятайте, що емоційні реакції є природними й нормальними;
- застосовуйте прийоми, вправи, техніки стабілізації, нормалізації свого психологічного стану та стану інших (дихальні, тілесні техніки й техніки усвідомлення, див. далі).

Емоційна сфера людей у разі стресових або травматичних ситуацій, наприклад хвилювання перед публічним виступом, під час війни чи природної катастрофи, може проявлятися по-різному. Важливо пам'ятати, що все, що відчуває, і те, як емоційно реагує людина, є природною, нормальною реакцією захисних механізмів її психіки на стресові події. Ці реакції залежать від багатьох чинників: особливостей нервової системи людини, її індивідуально-психологічних рис, попереднього досвіду, рівня стресовості/травматичності ситуації тощо. Поганих і хороших емоцій не буває, все залежить від ситуації, в якій вони проявляються. Якщо узагальнити, то можливі два основні шляхи прояву емоцій.





Перший шлях — **заборона на відчуття та прояв емоцій**, причому як умовно позитивних (радість), так і умовно негативних (гнів, злість, агресія). Це відбувається тому, що людина спрямовує всю свою енергію на формування відчуття психологічної та фізичної безпеки, захист себе та близьких. Така людина може видаватися спокійною, відстороненою, байдужою, без емоційного відгуку на складну або тяжку подію. Наслідком може бути відсторонення від власних переживань, нагромадження їх у тілі, перетікання емоцій у певні тілесні захворювання й можливі афективні (надмірні) прояви емоцій у подальшому, наприклад лють або істерика. Це відбувається або через тригери (див. далі), або через перевантаженість тіла й психіки емоціями.

Другий шлях — **вияв усього спектра емоцій, почуттів, відчуттів**: злість, гнів, тривога, страх, ступор, хвилювання, спокій, радість тощо. Коли з'являється тригерна ситуація, можливе різке перемикання з однієї емоції на іншу й іноді, здавалося б, невиправданий емоційний прояв щодо певної ситуації. Наприклад, людина побачила картину, яка нагадала про окупацію в період війни, і в неї почалася істерика. Зовні здається, наче людина почала поводитися неадекватно без причини. Однак насправді це не так.



Стресові або травматичні події впливають і на пізнавальну сферу: на сприйняття, увагу, уяву, пам'ять, мислення, мовлення, а це, своєю чергою, впливає на сприйняття та опрацювання інформації. Людина розфокусовується, не може зосередитися, у неї знижується здатність бачити речі або ситуації цілісними, виокремлювати певні деталі, можуть бути труднощі з уявою, фантазією, здатністю продукувати креативні ідеї. Досить часто страждають пам'ять і мова: людина постійно щось забуває, не може втримати у пам'яті інформацію, не може запам'ятати певні речі, знижується здатність висловлювати свої думки. Людина забуває назви слів: наприклад, під час розмови хоче сказати слово «чайник», однак не може згадати самої назви і намагається пояснити це описовими характеристиками: «прилад, у який заливають, а потім кип'ятять воду». Особливо це стосується наукових або спеціальних термінів.

Зміни в емоційній і когнітивній (пізнавальній) сферах впливають і на здатність до спілкування, побудови діалогу та взаємодії. Для налагодження ефективного спілкування треба витратити більше часу, бути обережними у словах, жартах, проханнях, обговореннях, дискусіях, критиці, бо навіть на позір прості речі можуть призвести до конфлікту, протистояння або спровокувати токсичне спілкування.

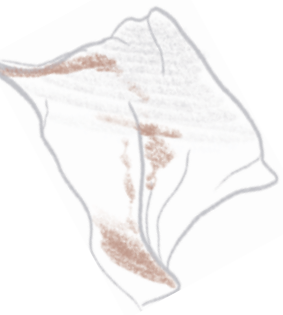




Для створення простору, де можливе безпечне спілкування, рекомендуємо:

- вводити правила, за якими відбуватиметься спілкування: правила толерантності, поваги, піднятої руки для надання слова, я-висловлювання, щирості, підтримки тощо;
- завжди говорити спокійною, виразною, чіткою та однозначною мовою;
- використовувати прості слова, без наукових, специфічних термінів;
- давати час і робити паузи для сприйняття та осмислення емоційно складної інформації;
- пам'ятати, що за неприйнятною поведінкою може приховуватися певна потреба; наприклад, людина може розгніватися через слова гіда, однак насправді вона прагне поділитися своїм досвідом, хоче, щоб її хтось вислухав без критики.

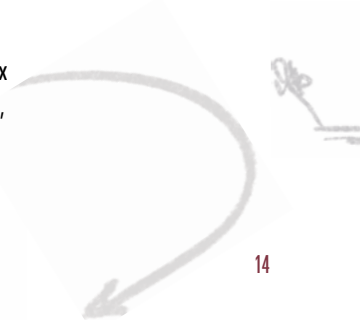
Значні зміни відбуваються і в **здатності співчувати** (відчувати емпатію). Тут ситуація дещо схожа з емоційною сферою. Рівень співчуття може підвищуватися або знижуватися. Людина може занадто співчувати долі незнайомої тварини або бути байдужою до горя близького родича. Дуже часто здатність до емпатії формується на власному досвіді: можливі знецінення досвіду інших та їхніх переживань («Я пережив гірше і страшніше») або ж занадто велика залученість у проблеми інших («Треба всім допомогти, всі такі нещасні»).




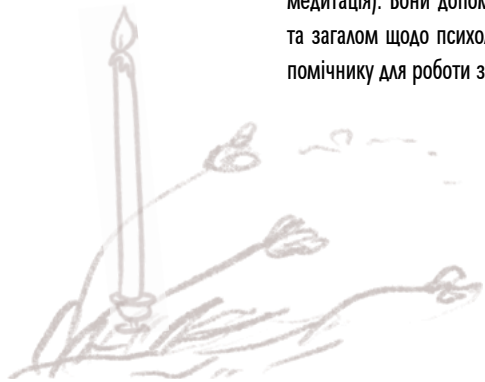
Велику увагу треба звернути на **потенційні тригери** – певні нагадування, які провокують спогади про стресову/травматичну подію або ситуацію. Всі тригери визначити неможливо, бо іноді навіть сама людина їх не усвідомлює. До тригерів, пов'язаних із війною, належать гучні різкі звуки, побачена кров, зруйновані будівлі, військовий реквізит (техніка, зброя, військові, їхній одяг), звуки сирен, ракет, обстрілів, бомб, певні запахи й аромати (як-от бензину, сирості, диму), певна їжа, а ще напої, смаки тощо. Загалом тригером може стати будь-що, будь-яка історія.


Кілька порад, щоб **запобігти реакціям, пов'язаним із тригерами**:

- уникайте потенційних тригерів (наприклад, деталізованих описів сцен насильства);
- дізнайтесь, якщо є змога, заздалегідь про досвід переживання війни та особисті тригери ваших майбутніх відвідувачів і відвідувачок (зокрема, чи є серед учасників і учасниць внутрішньо переміщені особи або ті, хто втратив близьких чи домівки на тимчасово окупованих територіях);



- 
- психологічно підготуйте групу до змісту виставки: сюрпризи й невідомість можуть датися взнаки, а обізнана людина матиме змогу налаштуватися й підготуватися. Надайте майбутнім відвідувачам інформацію про зміст і тему виставки, орієнтовний план роботи (зразок у помічнику для роботи з виставкою «**(НЕ)ДИТЯЧІ ІСТОРІЇ**» на с. 68-69 і нижче у цьому додатку);
 - опануйте різні дихальні вправи («Квітка та свічка», «Дихання за квадратом», «Когерентне дихання»), тілесні вправи («5-4-3-2-1», «Обійми метелика», «Постукування»), техніки усвідомлення (майндфулнес, релаксація, візуалізація, медитація). Вони допоможуть налаштувати групу для сприйняття інформації (більше інформації про ці техніки та загалом щодо психологічної допомоги див. у розділі «Додаткові посилання на ресурсні матеріали», а також у помічнику для роботи з виставкою «**(НЕ)ДИТЯЧІ ІСТОРІЇ**» на с. 54-64).

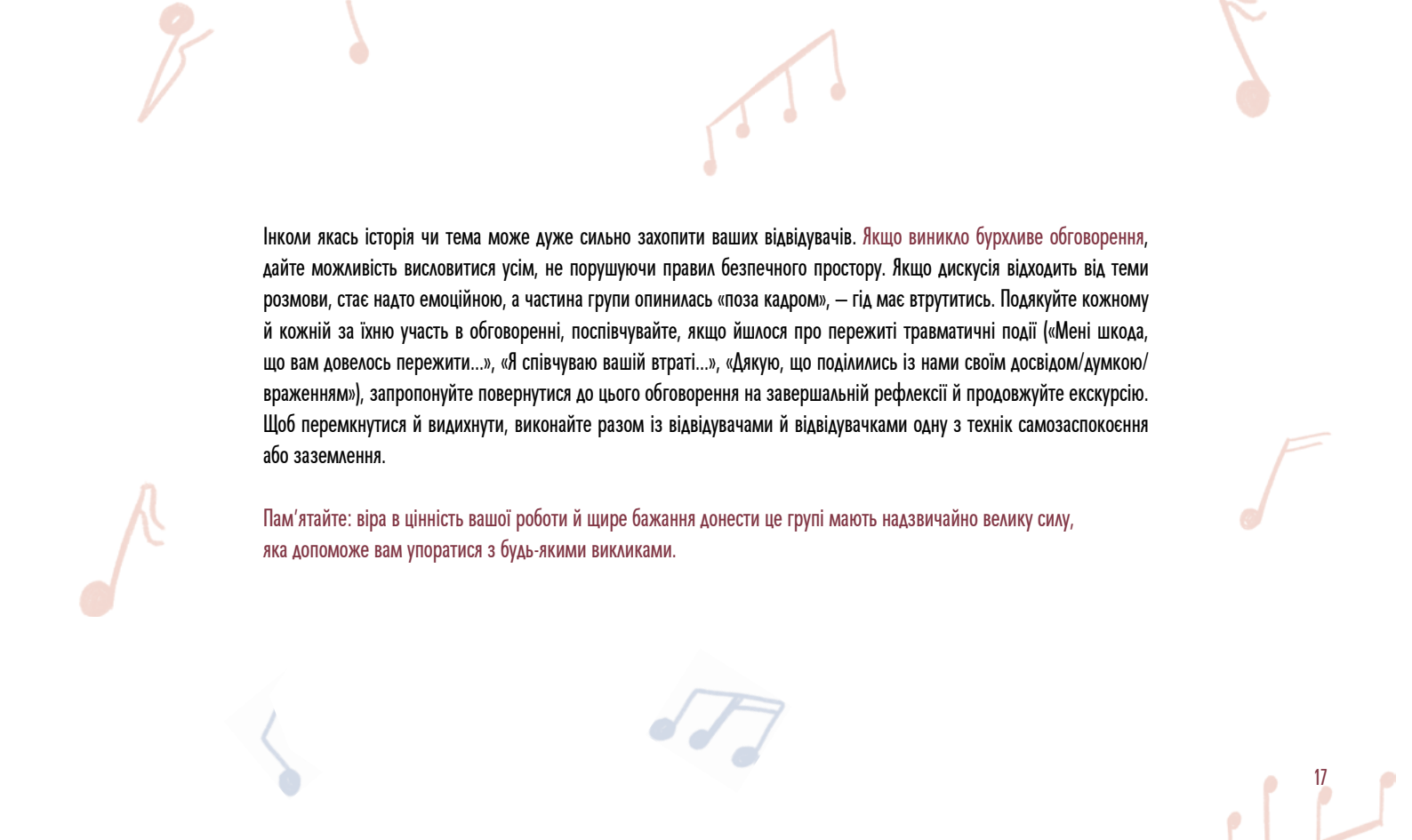




Гіди також обов'язково мають дбати про власне фізичне та психічне здоров'я, зважаючи на відповідальність, пов'язану із роботою з людьми, а також глибоке занурення в складні історичні теми. Використовуйте дихальні, тілесні практики, техніки усвідомлення самостійно, звертайтеся за потреби за допомогою до колег-гідів, учителів, родини, ведучих проєкту — до тих, із ким вам буде комфортно поділитись переживаннями.

Радимо виконати дихальні й тілесні практики й техніки усвідомлення **ще на етапі підготовки** до роботи із відвідувачами й відвідувачками. Так ви зможете ознайомитися з різними методами й згодом під час роботи з учасниками виставки використовуватимете найвідповідніший.




Обов'язково **стежте за психологічним і фізичним станом учасників**, їхніми тілесними та психологічними реакціями. Спонукайте обговорювати й ділитись власним досвідом або досвідом знайомих, бо це має терапевтичний ефект, допомагає проживати досвід. Однак у жодному разі не змушуйте говорити. Запропонуйте різні види рефлексії: проговорити, записати, намалювати тощо. Пам'ятайте, що слухання — не менш цінний процес, ніж проговорювання. Якщо учасники не діляться досвідом або не рефлексують взагалі, можна поділитися власною історією або рефлексією, бо першому висловлюватися завжди важко.



Інколи якась історія чи тема може дуже сильно захопити ваших відвідувачів. Якщо виникло бурхливе обговорення, дайте можливість висловитися усім, не порушуючи правил безпечного простору. Якщо дискусія відходить від теми розмови, стає надто емоційною, а частина групи опинилась «поза кадром», – гід має втрутитись. Подякуйте кожному й кожній за їхню участь в обговоренні, поспівчуйте, якщо йшлося про пережиті травматичні події («Мені шкода, що вам довелось пережити...», «Я співчуваю вашій втраті...», «Дякую, що поділились із нами своїм досвідом/думкою/враженням»), запропонуйте повернутися до цього обговорення на завершальній рефлексії й продовжуйте екскурсію. Щоб перемкнутися й видихнути, виконайте разом із відвідувачами й відвідувачками одну з технік самозаспокоєння або заземлення.

Пам'ятайте: віра в цінність вашої роботи й щире бажання донести це групі мають надзвичайно велику силу, яка допоможе вам упоратися з будь-якими викликами.



НОВІ АКЦЕНТИ ВИСТАВКИ




Метою виставки «**(НЕ)ДИТЯЧІ ІСТОРІЇ**» було, зокрема, зосередити увагу відвідувачів і відвідувачок на проявах дискримінації та нетерпимості в історії і сучасності й стимулювати їх відповідно до рефлексії та протидії. Добираючи давні й сучасні історії для виставки й укладаючи помічник для гідів, ми наголошували на логічній лінії «стереотипи — упередження — дискримінація — пропаганда — геноцид або фізична загроза», а також на різних способах протидії дискримінації та можливостях розірвати цей жахливий ланцюг на ранніх стадіях. Тому у виставці ми надавали менше уваги власне досвіду війни та стражданням в умовах воєнних дій і геноциду.


Досвід життя після початку повномасштабного вторгнення росії в Україну призвів до того, що **увага наших слухачів і слухачок значно змістилася в бік досвіду молоді під час війни, окупації, бойових дій, біженства та багатьох втрат.** А отже мають змінитися й акценти нашої виставки.

Логіка виставки не змінилася, проте сьогодні маємо зважати на нові реалії та особливості нового трагічного досвіду нашої аудиторії.






Коли тепер проситимемо відвідувачів і відвідувачок повідати власні «нерозказані історії» та зіставити свій досвід і досвід героїв та героїнь виставки, то, певна річ, порівняння з досвідом війни будуть ближчими, ніж із досвідом упереджень, дискримінації чи пропаганди. Дуже важливо в нових умовах поважати це. Проте ще важливіше поважати небажання говорити про власний досвід. Адже не кожен готовий ділитися, надто якщо не має можливості обміркувати власні травматичні переживання у повній безпеці.



Під час вашої екскурсії, імовірно, стануть актуальнішими такі теми: роль пропаганди й упереджень, втрата близьких, розлучення з родиною та невизначеність, досвід біженців, способи виживання та само- і взаємодопомоги. Важливо, однак, не відходити у спілкуванні з учасниками й учасницями від теми упереджень і дискримінації, попри ймовірне переважання досвіду війни в обговореннях. Приклади запитань, які цьому сприятимуть, див. у розділі «Орієнтовний план екскурсії».





Дуже важливо звертати увагу відвідувачів і відвідувачок на **стійкість героїв і героїнь виставки**, їхні способи протидіяти **загрозливим умовам, опір та стратегії виживання**. Так ми заохотимо учасників і учасниць до опрацювання власного досвіду, допоможемо пережити травми й зрозуміти, що навіть у найгіршій ситуації лишаються речі, які залежать від особи, й способи допомогти собі.

Саме тому більшої ваги набувають **розширені біографії героїв і героїнь виставки**, що «сховані» за посиланнями на постерах. Ці історії допоможуть додати більше прикладів того, як люди, що пережили найгірше, змогли жити далі, адаптуватися, досягти чогось у житті й допомагати іншим.

Допомога — ще одне ключове поняття виставки. Підкреслюйте, що звертатися по допомогу — це нормально, важливо допомагати одне одному й собі самим — саме це давало (і дає) насагу у важкі часи та збільшувало шанси на виживання багатьох молодих людей, про яких читаємо на виставці.





Так само важливим і **доречним є акцент** на універсальних цінностях і правах людини, їх невід'ємності й невідчужуваності, рівності, людській гідності, захисті тих, хто потребує допомоги, тощо.

Не всім із молодих людей, про яких читаємо на виставці, вдалося вижити. Ті, хто врятувався, зазнали глибоких втрат і психологічних травм. В умовах війни їхні **історії резонуватимуть сильніше**. Будьте готові до цього. Попереджайте слухачів і слухачок про особливо важкі випадки, не намагайтеся тримати інтригу або посилювати емоції, адже вам буде важко врахувати наслідки й упоратися з ними. Приклади того, як це можна робити, ви побачите в наступному розділі.



ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН ДЛЯ РОБОТИ З ВИСТАВКОЮ

Запропонований план роботи з історіями виставки в умовах активних воєнних дій є умовним, ви не мусите дотримуватися його беззастережно, можете вносити зміни й робити власні наголоси. Зрештою, саме гід є модератором/модераторкою виставки. Якщо ви особисто не в змозі (з різних причин) розповідати ту або ту історію, можете замінити їх так, як буде комфортно для вас.

Ми зважали на те, що в умовах постійного стресу та нового досвіду повномасштабного вторгнення **більш «контрольоване» середовище** буде легшим для гідів і відвідувачів та відвідувачок. Водночас ми хочемо лишити вам простір для самостійної роботи й творчості, можливість акцентувати на певних аспектах історій, на свій розсуд будувати обговорення, ставити запитання і вибирати форми рефлексії.

Складаючи цей план, ми хотіли дати змогу говорити про досвід сучасної війни тим, хто цього потребує, але при цьому не змушувати говорити тих, хто до цього не готовий. Для нас також було важливо передати розуміння унікальності й неповторності кожного досвіду, а також заохотити відвідувачів **навчатися в героїв виставки та одне в одного, дивлячись у майбутнє.**

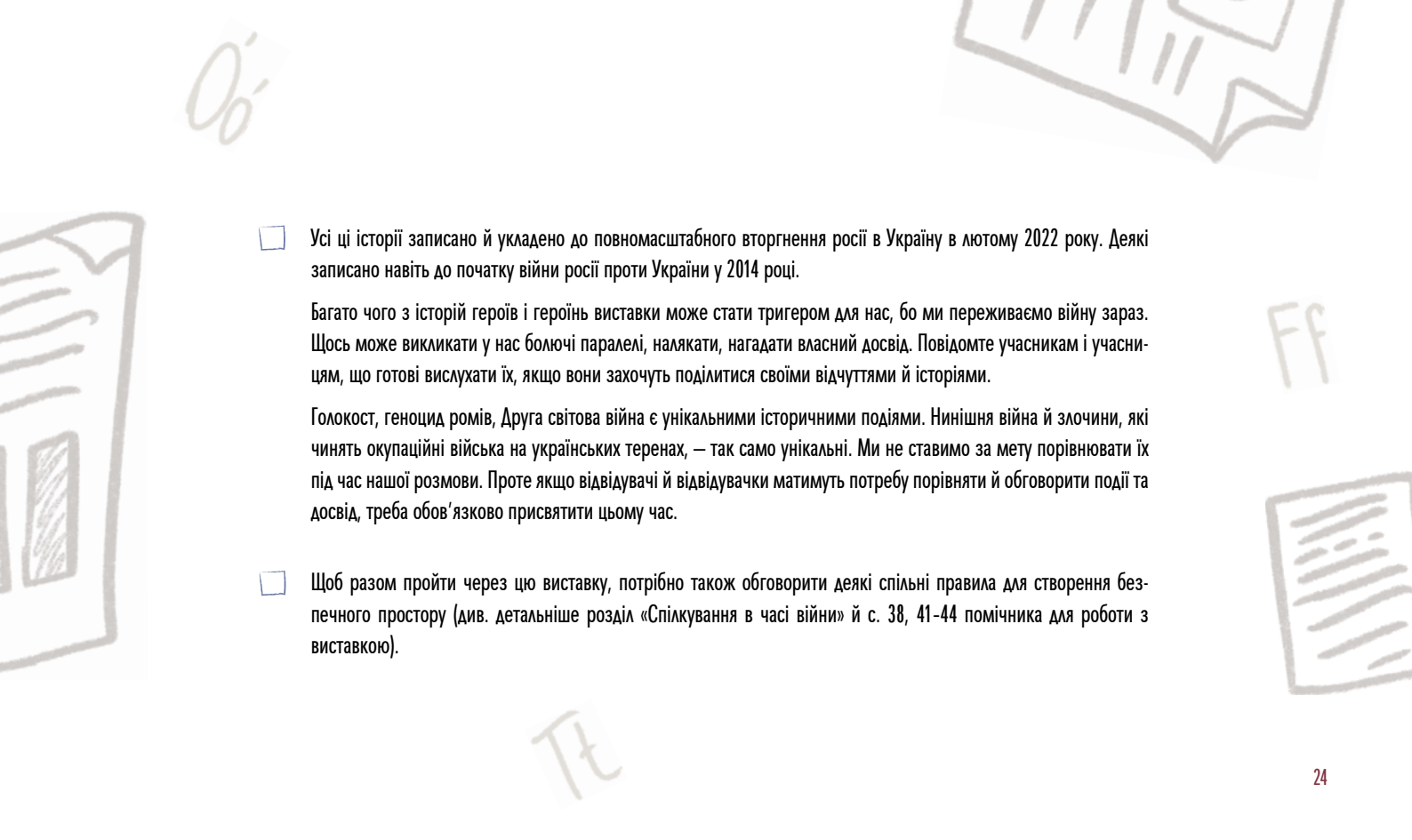
Щодо орієнтовного плану проведення екскурсії див. також с. 35-37, 45-48, 52-53 помічника для роботи з виставкою.

ВСТУПНА ЧАСТИНА

Пропонуємо поставити поруч вступний постер і постер «Нерозказані історії» та почати між ними. У випадку роботи онлайн, почніть із домашньої сторінки, потім перейдіть до «Нерозказаних історій».

- Назвіть своє ім'я.
- Розкажіть, що ця інтерактивна виставка ознайомить нас з історіями 11 дітей і підлітків часів Другої світової війни, які мешкали переважно на окупованих територіях України. Їм усім довелося пережити зневіру, страх, переслідування, досвід дискримінації та приниження, втрату близьких і рідних. Дехто з них загинув. Їхні історії непрості, однак ми віримо, що вони можуть бути корисними для нас сьогодні.

Крім того, ми побачимо й почуємо молодих людей, які стикалися з досвідом дискримінації та приниження в сучасному світі, й дізнаємося, як вони намагалися протидіяти цьому досвіду.

- 
- Усі ці історії записано й укладено до повномасштабного вторгнення росії в Україну в лютому 2022 року. Деякі записано навіть до початку війни росії проти України у 2014 році.

Багато чого з історій героїв і героїнь виставки може стати тригером для нас, бо ми переживаємо війну зараз. Щось може викликати у нас болючі паралелі, налякати, нагадати власний досвід. Повідомте учасникам і учасницям, що готові вислухати їх, якщо вони захочуть поділитися своїми відчуттями й історіями.

Голокост, геноцид ромів, Друга світова війна є унікальними історичними подіями. Нинішня війна й злочини, які чинять окупаційні війська на українських теренах, — так само унікальні. Ми не ставимо за мету порівнювати їх під час нашої розмови. Проте якщо відвідувачі й відвідувачки матимуть потребу порівняти й обговорити події та досвід, треба обов'язково присвятити цьому час.

- Щоб разом пройти через цю виставку, потрібно також обговорити деякі спільні правила для створення безпечного простору (див. детальніше розділ «Спілкування в часі війни» й с. 38, 41-44 помічника для роботи з виставкою).


- Rr
- 0/n
- Запропонуйте систему швидкого зворотного зв'язку, наприклад емоджі, якщо працюєте онлайн. Домовтеся, що якщо хтось почуватиметься зле, можна зупинитися й провести коротку рефлексію або вправу-заземлення, вийти без дозволу, щоб заспокоїтися. Нагадайте учасникам і учасницям, що вони можуть попросити припинити якийсь обговорення або дискусію, знизити «градус» емоцій, якщо це викликає болісні переживання.

Зверніть увагу відвідувачів і відвідувачок на постер «Нерозказані історії» і запитайте:

- Чому, на їхню думку, ми розпочинаємо саме біля цього постера?
 - Що для них означають «нерозказані історії»? Чому не розказані? Хто їх не розказав?
 - Чому кожна історія – важлива? Наскільки це стосується сучасності?
- У процесі обговорення постера важливо наголосити, що «нерозказані історії» – це про важливість ділитися досвідом, можливість говорити й бути почутими. Це про важливість усіх історій загалом та їх вплив на нас, на майбутнє. Давні історії та історії інших людей впливають на нас сьогодні, допомагають нам саме тому, що хтось їх розказав. Якби таких історій було ще більше, можливо наш сучасний досвід був би інакшим. Історії можуть змінювати світ і людей, із них можна черпати насагу, натхнення, усвідомити перестороги.

Розкажіть і про вашу мотивацію, чому для вас важливо розповідати історії з виставки.

Aa

- 
- Запитайте учасників і учасниць про їхні очікування від відвідання виставки, особливі запитання або побажання.
 - Поясніть, що участь у розмові відвідувачів і відвідувачок є важливою, що ви постійно звертатимете до них із запитаннями, що можна ставити запитання вам (і що немає правильних або неправильних запитань та відповідей). Також додайте, що проведете рефлексії посередині та наприкінці зустрічі. Нагадайте, скільки триватиме ваша спільна робота.

СПІЛЬНА РОБОТА

Пропонуємо наступні історії з виставки опрацювати з групою разом, саме в такому порядку та саме з такими змістовними наголосами. Звісно, ви самі визначите, що з кожної історії варто розповісти в першу чергу. Проте, на нашу думку, важливо дотриматися аспектів, зазначених нижче.

ПЕРЕЛІК ІСТОРІЙ ТА КЛЮЧОВІ ТЕМИ

САША: раптова зміна життя, розлука, біженство, допомога незнайомих людей.

ДАВИД: пропаганда, байдужість знайомих людей, ізоляція, розрив соціального кола.

БАЙРАМ: збереження ідентичності в умовах ізоляції та пропаганди як способів життєстійкості; втрати й обмеження, змарновані можливості; однак можливості не обов'язково втрачені назавжди.



МАКС: глибока особиста втрата, віднайдення мети життя, життєстійкість через роботу з власним досвідом і травмою. Досвід того, хто вижив.

РОМАН: досвід свідків, порівняння різних досвідів різних свідків, почуття і стан свідка, привід поговорити про самопомогу.



ДЕТАЛЬНІШИЙ ТЕКСТ І ЗАПИТАННЯ

САША Й ВАЕЛ

- 
- 
- Життя Сашка змінилося дуже раптово й дуже жорстоко. Він залишився сиротою. Однак поруч були хороші люди, готові допомагати.
 - Обов'язково згадайте у розповіді про втрату зв'язку зі звичним середовищем, досвід переміщення, інформацію з біографічної довідки про дитбудинки і повоєнне життя, допомогу від інших та Сашкову допомогу іншим.

Запитання:

- Наскільки важливою є допомога від інших людей? Як можна підтримувати й допомагати іншим?
- Перегляньте відеоісторію Ваела про досвід біженства, про його проактивність і бажання допомагати іншим.

Запитання:

- Чи доводиться сучасним дітям допомагати дорослим боротись за виживання? Що впливає на їхні рішення?



ДАВИД І ДОРІ

- Перейдіть до історії Давида на контрасті з історією Сашка. Якщо у першому випадку незнайомі люди допомагали, то тут знайомі односельчани висміювали й виявляли байдужість та ворожість. Частково це відбувалося через пропаганду й різні способи підбурювання до ненависті.
- Розкажіть більше про Давида. Зазначте, що мета пропаганди, серед іншого, розірвати звичні соціальні зв'язки та ізолювати «жертву».

Запитання:

- Як бути, коли стикаєшся з пропагандою й підбурюванням до ненависті?
 - Чи доводилося вам бачити або чути упереджені висловлювання щодо себе? Як ви почувалися? А якщо щодо упереджень про інших?
 - Чи вдавалося вам запобігати їх поширенню? Як саме?
- Перегляньте відеоісторію Дорі про її ставлення до упереджень.

Запитання:

- Як Дорі запобігає поширенню упереджень?
- Чи бували ви в подібній ситуації?

Aa

Bb



Tt

Ff



БАЙРАМ І АЛЬОНА

- Зауважте, що в умовах ізоляції, небезпеки та пропаганди дуже важливо берегти власну ідентичність, самому розуміти, хто ти і хто твої близькі, не втрачати глузду й не ставати жертвою пропаганди.
- Розкажіть більше про Байрам. Обов'язково наголосіть, що навіть коли здається, що всі можливості втрачено, це не обов'язково так: із часом люди вчаться жити з важким досвідом, а інколи трансформують його на користь собі та іншим. Дуже важливо підкреслити особливості долі Байрам – запланований геноцид щодо ромів і тривалі упередження щодо цієї групи в суспільстві.

Запитання:

- Чому Байрам та її родина мали ховатися всю війну? Від кого? Хто допомагав їм?
- У чому відмінність їхнього досвіду порівняно з постраждалими від воєнних дій односельчанами?
- Перегляньте відеоісторію Альони.

Запитання:

- Як почуваються ромські діти та підлітки в Україні? Чому завжди важливо пам'ятати, хто ти є?
- Чого ми можемо навчитися від Байрам та Альони сьогодні?

Aa





Rr

МАКС

- На початку попередьте, що досвід Макса схожий на досвід Байрам, однак набагато складніший, адже він пройшов через війну, став свідком жорсткого вбивства своїх рідних, був солдатом. Історія Макса також є прикладом того, як із часом люди вчаться жити із надзвичайно важким досвідом і трансформувати його на користь собі та іншим.
- Розкажіть більше про Макса. Обов'язково повідомте інформацію з біографічної довідки: «Він присвятив життя увічненню пам'яті єврейських дітей, які воювали у складі армій антигітлерівської коаліції. Девіз організації, яку він очолював: "Світ без війн, матері без сліз, діти без зброї". Макс намагався домогтися покарання для усіх армій та озброєних груп, які використовують дітей як солдатів або терористів».

Запитання:

- Макс пережив страшний досвід. Як йому вдалося рухатися далі? Чому, на вашу думку, він визначив собі саме таку життєву мету?
- Підкресліть, що минуле не можна змінити, однак можна змінити ставлення до нього й можна змінювати сучасне та майбутнє для інших у подібній ситуації.

Oo



Aa

РОМАН І АННА

- Історія Романа та відеоісторія Анни дуже пов'язані, тож ми рекомендуємо спочатку розповісти по черзі обидві, а потім їх обговорювати та порівнювати. З якої з них почати – вибір за вами.
- Поясніть учасникам і учасницям, що Анна стала свідком убивства знайомої людини. Вона розповідає про озброєний напад на синагогу, в якій перебувала, вбивство охоронця та свої почуття, пов'язані з цим досвідом. Перегляньте відеоісторію Анни.
- Розкажіть більше про Романа. Він став свідком того, як кохану дівчину забрали на смерть. Він не бачив її загибелі, однак не мав сумнівів, яка доля на неї чекала.

Запитання:

- Від чого залежить проживання досвіду свідка? Як це може впливати на нас як свідків?
- Якою може бути роль свідка? Чим можуть / не можуть допомогти свідки?

- Що відчувала Анна під час і після нападу? Чому, на вашу думку, синагогу завжди охороняли? Як Анна почувається зараз, згадуючи ці події? Як описує своє ставлення до них? Що для неї найскладніше?
- Які почуття в Романа, зважаючи на його щоденник? Як він описує власне ставлення до різних людей у тій ситуації? Для чого він записує ситуацію в щоденнику? Що для нього може бути найскладнішим?
- У чому важлива відмінність досвідів Романа та Анни? (Підкресліть досвід свідка, який у той момент міг стати жертвою (єврейка Анна в синагозі), й того, який не був загрожений (не-єврей Роман, представник групи, щодо якої не було оголошено про тотальне знищення). Наголосіть на ролі дискримінації, пропаганді, геноциді та злочинах на ґрунті ненависті за ознакою походження.)
- Як можна допомогти тим (нам), хто став свідками трагедії?

Перейдіть до того, що можемо проживати ми всі зараз, до технік самопомоги (див. с. 54-60 помічника для роботи з виставкою, а також інші розділи цього додатка).



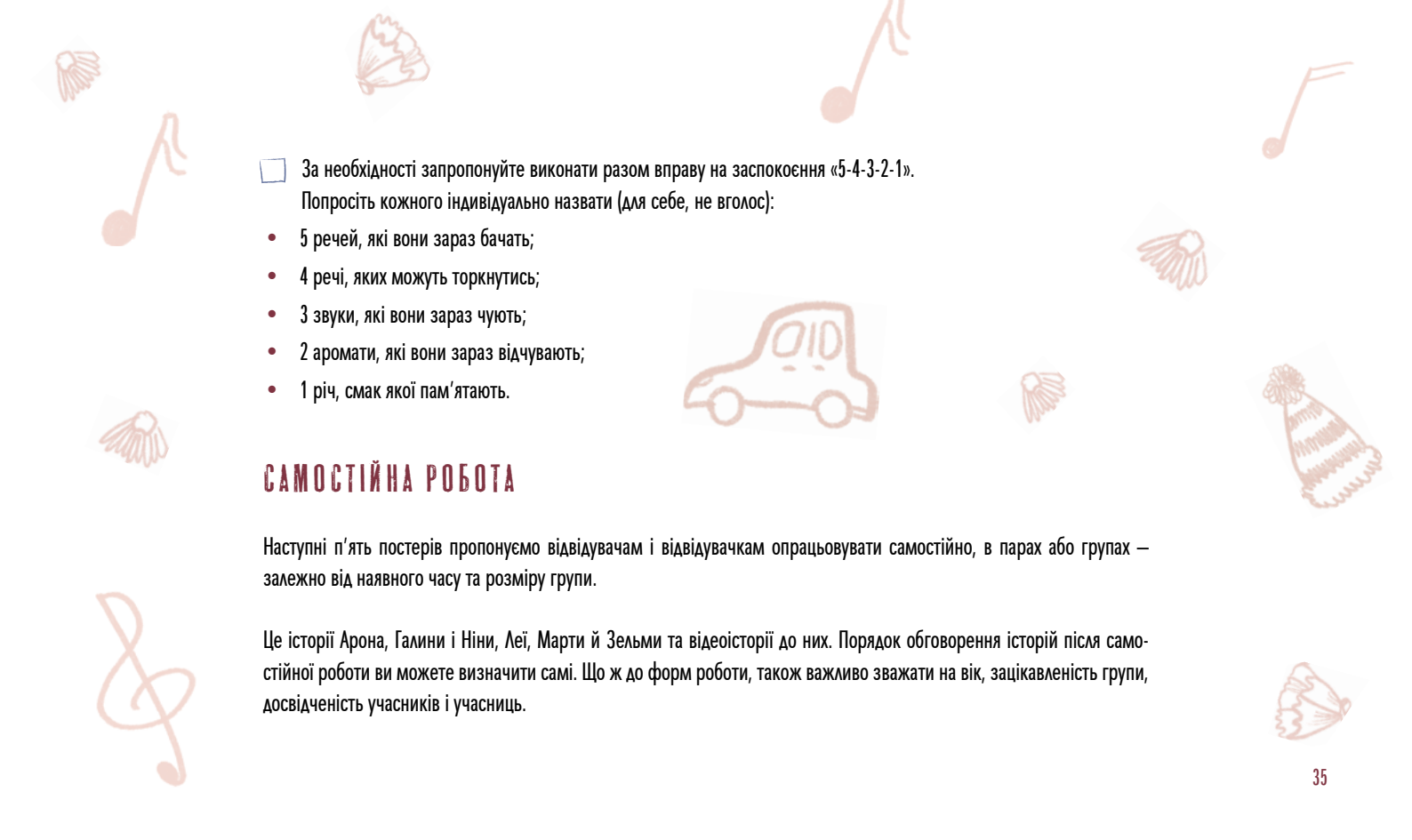
КОРОТКА РЕФЛЕКСІЯ

Після інтенсивної роботи з важкими історіями варто приділити час швидкій рефлексії, щоб дізнатися, як відвідувачі й відвідувачки почуваються, дати їм можливість висловитися й трохи «видихнути».

- Подякуйте за участь в обговоренні історій. Повідомте, що далі буде час на самостійну роботу ще з кількома історіями, а тепер треба зробити коротку паузу й зосередитися на своїх думках і почуттях у цей момент.

Запитання:

- Як ви почуваєтесь?
- Чи є щось, що ви хотіли б озвучити зараз?
- Яка історія чи історії вас вразили/здивували/збентежили? Чому?



□ За необхідності запропонуйте виконати разом вправу на заспокоєння «5-4-3-2-1».

Попросіть кожного індивідуально назвати (для себе, не вголос):

- 5 речей, які вони зараз бачать;
- 4 речі, яких можуть торкнутись;
- 3 звуки, які вони зараз чують;
- 2 аромати, які вони зараз відчувають;
- 1 річ, смак якої пам'ятають.



САМОСТІЙНА РОБОТА

Наступні п'ять постерів пропонуємо відвідувачам і відвідувачкам опрацьовувати самостійно, в парах або групах — залежно від наявного часу та розміру групи.

Це історії Арона, Галини і Ніни, Леї, Марти й Зельми та відеоісторії до них. Порядок обговорення історій після самостійної роботи ви можете визначити самі. Що ж до форм роботи, також важливо зважати на вік, зацікавленість групи, досвідченість учасників і учасниць.



ВАРІАНТИ ВИПЕРЕДЖАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ

Роздати до кожної історії конкретні запитання (див. приклади запитань нижче).

Дати спільне завдання усім групам, наприклад:

- Ознайомтеся з історією (історіями) на постерах і відеоісторіями. Прочитайте біографії за посиланням. (За наявності часу можна прочитати також додаткові довідки.)
- Що вас найбільше вразило в цих історіях?
- Які висновки з історії (історій) можна зробити для себе? Що порадите своїм одноліткам сьогодні?

КЛЮЧОВІ ТЕМИ Й ЗАПИТАННЯ ДО КОЖНОЇ З ІСТОРІЙ

Навіть якщо ви не ставили ці запитання відвідувачам і відвідувачкам, ви можете використати їх під час обговорення для уточнення та кращого розуміння історій групою.

АРОН І СУРАЯ

Відеоісторія Сураї про допомогу біженцям на вокзалі Вестбанхоф.

Запитання:

- Чи доводиться сучасним дітям допомагати дорослим боротись за виживання? Що впливає на їхні рішення?

ГАЛИНА Й НІНА, ТАЙРЕЛ

Відеоісторія Тайрела про інакшість як одну з речей, що можуть впливати на готовність інших допомагати; про те, як допомога або байдужість можуть надовго залишати свій слід.

Запитання:

- Чи завжди легко допомагати іншим? Що може впливати на нашу готовність допомогти?
- Чи можете згадати ситуації, коли чиясь допомога підтримала вас? А коли ви комусь допомогли?

Aa

Ss

Gg

Cc

Ww

АЕЯ ТА ІВАН

Відеоісторія Івана про власні упередження та намагання протидіяти їм.

Запитання:

- Чи легко вирізняти власні стереотипи й упередження? Чому?
- Згадайте, чи доводилося вам із часом переосмислювати «нормальні» ситуації?
- Чому так важливо протидіяти навіть начебто незначним проявам упереджень або обмежень через риси ідентичності?
- А які упередження маєте/мали ви? Як ви їм протидієте?

МАРТА Й АННА

Відеоісторія Анни про ланцюжок із «зіркою Давида», одним із єврейських символів.

Запитання:

- Як ми можемо висловлювати свою належність, уподобання через зовнішній вигляд?
- У яких випадках видима належність може бути загрозою? Коли й кому не варто показувати, хто ти є?
- Яку загрозу становить тривале приховування своєї ідентичності? Наскільки важко до неї потім може бути повертатися? Чому?









ЗЕЛЬМА Й СЮЗАННА

Відеоісторія Сюзанни про те, як важливо бути собою попри обмеження та упередження інших.

Запитання:

- Чому, на вашу думку, Зельмі було так важливо писати вірші в дуже важких умовах?
 - Чи можуть мистецтво або хобі зарадити упередженням і дискримінації? Як саме?
 - В який спосіб мистецтво, хобі чи інша творчість можуть допомогти в складній життєвій ситуації?
Які ще способи допомагати собі, коли сумно, погано чи страшно, ви знаєте?
- 

ПІДСУМОК ГІДА

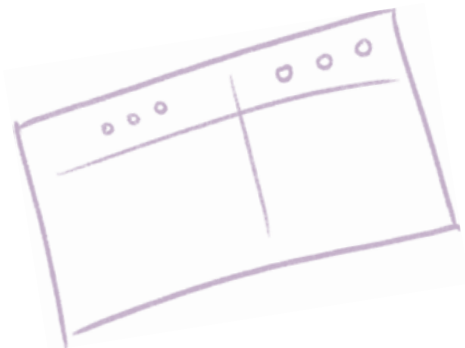
- Нагадайте відвідувачам і відвідувачкам, що історії, які їм розповіли на цій виставці, – лише краплинка у вирі трагічних подій минулого чи сьогодення. Дуже багато історій із минулого залишаться нерозказаними, з різних причин. Проте сьогодні ми маємо незрівнянно більше засобів і можливостей розповідати про свій досвід та досвід інших, слухати й чути різні історії. Потрібно подякувати тим учасникам і учасницям, які поділились своїм досвідом, і всім – за співпрацю та увагу.
- 
- 
- 



- Зауважте про найважливіше в цих історіях: їхні герої, стикаючись із проявами ненависті, переслідуваннями й навіть смертю, не втрачали себе. Героїзм – це не лише про відчайдушні вчинки, а й про власні «дрібні» дії та справи: продовжувати жити день за днем, малювати, писати вірші, ставити незручні запитання, вислуховувати когось. Збереження себе і свого непростого досвіду або й чужих історій дало змогу багатьом нашим героям опісля пережитих травм наповнити своє життя сенсом і допомагати іншим.

Запитання:

- Які висновки з історії (історій) можна зробити для себе?
- Що порадите своїм одноліткам сьогодні?





ПІДСУМКОВА РЕФЛЕКСІЯ

Форми й методи підсумкової рефлексії залежать від наявного часу, розміру групи та віку відвідувачів і відвідувачок. Її можна провести одразу після обговорення або через деякий час після відвідання (наприклад, у класі на наступному уроці або наступного дня). Метою підсумкової рефлексії буде не лише усвідомлення своїх відчуттів, а й глибше розуміння та осмислення почутого під час відвідання виставки. Деякі пропозиції до форм і методів див. на с. 61-64 помічника для гідів, а також серед додаткових посилань на ресурсні матеріали нижче. Звісно, можна вибрати й інші форми рефлексії, якщо вважаєте їх більш доцільними для конкретної групи та обставин. Так само до рефлексії стимулюють вправи з платформи «Історії, що зворушують» (детальніше див. с. 24-27 помічника для гідів).

ДОДАТКОВІ ПОСИЛАННЯ НА РЕСУРСНІ МАТЕРІАЛИ

Цей розділ містить посилання на техніки заземлення, (само)рефлексії, (само)заспокоєння, організації, що надають психологічну та юридичну допомогу. Вони допоможуть вам дбати про власне психологічне здоров'я та краще зрозуміти стан групи й адаптуватися до нього.

ТЕХНІКИ ДЯЯ ЗАСПОКОЄННЯ, ТІЛЕСНІ ВПРАВИ, ТЕХНІКИ УСВІДОМЛЕННЯ:



Базові основи надання першої психологічної допомоги (авторка — Анна Половинник)



П'ять технік заземлення у разі тривоги та інтенсивних емоцій

Техніка емоційної стабілізації «Дихання квадратом»



Як упоратися з тривогою. Вправа «Когерентне дихання»





Самодопомога, зменшення нервової та емоційної напруги, розслаблення, психічна та тілесна стабілізація.
Вправа «Квітка і свічка»



Розслаблення, психічна й тілесна стабілізація, підвищення самоусвідомленості й відчуття свого тіла. Вправа «Обійми метелика»

Вправа «5-4-3-2-1» для заземлення, зниження стану тривоги, щоб повернутись до «тут і зараз»



Техніка простукування



Канал із практиками медитації



Застосунок для медитацій «Svitlo/Світло»



ОРГАНІЗАЦІЇ, ЩО НАДАЮТЬ ПСИХОЛОГІЧНУ ТА ЮРИДИЧНУ ДОПОМОГУ:



Хаб стійкості
(безоплатна психологічна
допомога)



Соціальний проєкт «Разом»
(безоплатна психологічна
допомога)

Безоплатна
правова
допомога

