



Wellbeing Programme for
Refugees with Role Models and
Mentors





Програма навчання з покращення добробуту біженців

WP3 - "Friends We Share - Покращення добробуту біженців"
Програма підготовки освітян та соціальних працівників громад

Укладено

Proportional Message

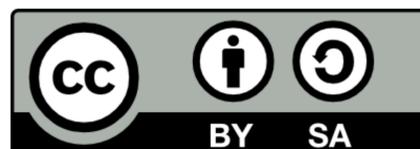
Підготовлено для

Friends We Share

Консорціум



**Co-funded by
the European Union**



Фінансується Європейським Союзом. Однак висловлені погляди та думки є виключно поглядами та думками автора (авторів) і не обов'язково відображають позицію Європейського Союзу або Європейського виконавчого агентства з питань освіти та культури (EACEA). Європейський Союз та EACEA не несуть відповідальності за них.

Ця робота ліцензована відповідно до міжнародної ліцензії Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0. Щоб переглянути копію цієї ліцензії, відвідайте веб-сайт <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/> або надішліть листа на адресу Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.

Зміст

Передмова Friends We Share

Навчальні цілі, структура

Зміст електронної книги

Додаткові примітки щодо використання електронної книги

Модуль 1 – Методологія та результати дослідження

План заняття 1
План заняття 2
План заняття 3

Модуль 2 – Наставники та рольові моделі: теорія, практичні приклади та завдання

План заняття 1
План заняття 2
План заняття 3

Модуль 3 — Основні навички успішної роботи

План заняття 1
План заняття 2
План заняття 3

Модуль 4 – Визнані передові практики для освітян та соціальних працівників громади

План заняття 1
План заняття 2
План заняття 3

Модуль 5 – Підтримка та посилення життєстійкості біженців

План заняття 1
План заняття 2
План заняття 3

Самостійне навчання

Список використаних джерел

Передмова

Ласкаво просимо до «Програми добробуту для біженців «The Friends We Share» з рольовими моделями та наставниками» – міжнародного дворічного проекту, що фінансується ЄС і спрямований на розширення можливостей освітян та біженців/прохачів притулку по всій Європі.

Цей проект, розроблений в рамках програми Erasmus+, об'єднує досвідчений консорціум партнерських організацій з 5 країн:

- Miejska Strefa Kultury w Łodzi (Польща)
- LANDESHAUPTSTADT STUTTGART (Німеччина)
- Förderverein der LAKA – Landesverband der kommunalen Migrantenvertretungen in Baden-Württemberg e.V. (Німеччина)
- InterAktion – Асоціація за міжкультурне співіснування (Австрія)
- Proportional Message – Associação (Португалія)
- SYNTHESIS Center for Research and Education Limited (Кіпр)

Програма «Friends We Share» спрямована на вирішення нагальної потреби в інклюзивних підходах до підтримки **новоприбулих біженців та шукачів притулку**. Наша головна мета – сприяти їхній **соціальній інтеграції, добробуту та самодостатності** шляхом зміцнення потенціалу тих, хто працює з ними найтісніше: освітян та соціальних працівників у громадах.

Ця програма пропонує:

- Методики **взаємного навчання та наставництва**, що використовують реальний досвід успішно інтегрованих біженців.
- **Практичні інструменти** та креативні стратегії, що **допомагають освітянам вирішувати проблеми інтеграції**, вивчення мови та добробуту.
- Навчальні модулі з **побудови мереж підтримки**, зміцнення **життєстійкості** та **сприяння активності** серед біженців.
- Матеріали та ресурси, розроблені з урахуванням адаптивності та місцевої специфіки, що підтримують як національну, так і транснаціональну співпрацю.

Навчальні цілі

Навчальні цілі Заняття 3.1 «Розробка навчальної програми «Friends We Share – сприяння добробуту біженців» зосереджені на створенні навчальних інструментів, адаптованих до конкретних потреб і умов біженців. Ці інструменти мають на меті надати освітянам та соціальним працівникам у громадах навички для:

1. **Ефективно інтегрувати наставників та рольові моделі** у заходи щодо нових шукачів притулку.
2. **Сприяти розвитку основних знань, навичок та компетенцій**, які дозволили б успішно інтегруватися біженцям, тим самим сприяючи розвитку цих якостей в інших.
3. Посилити професійні можливості для підтримки **життєстійкості, ініціативності та добробуту** в різних умовах.

Структура

Навчальна програма «Friends We Share» складається з п'яти навчальних модулів, які проводяться у форматі 3–5 годин очного навчання та 2 годин самостійної роботи.

Кожен очний модуль має таку структуру:

- **Вступ:** мета та завдання; результати навчання; цільова група; тривалість; теми, що вивчаються; огляд планів уроків; «розминка»/«енерджайзер»; підготовка
- **План уроку 1**
- **План уроку 2**
- **План уроку 3**

Після завершення п'яти очних модулів ви отримаєте доступ до матеріалів для самостійного навчання (с. 91). Ці матеріали призначені для того, щоб допомогти вам поглибити розуміння та розвинути концепції, розглянуті у попередніх модулях.

Зміст електронної КНИГИ

Модуль 1: Методологія та результати дослідження «Friends We Share»

Цей модуль знайомить з основними принципами методології «Наші спільні друзі». Учасники ознайомляться з результатами досліджень і дізнаються, як розвиток відносин між однолітками сприяє покращенню добробуту та інтеграції біженців та іммігрантів.

Модуль 2: Наставники та рольові моделі: теорія, практичні приклади та завдання

Цей модуль присвячений трансформаційній ролі наставництва. Учасники візьмуть участь у заходах та розглянуть практичні приклади, щоб зрозуміти, як наставники сприяють адаптації та життєстійкості, одночасно вивчаючи стратегії подолання перешкод у наданні підтримки.

Модуль 3: Основні навички успішної роботи

Учасники розвинути необхідні навички для сприяння інклюзії, психологічному благополуччю та самозахисту. Інтерактивні заходи зосереджені на комунікації, культурному обміні та наданні людям можливості для успішного розвитку.

Модуль 4: Визнані ефективні практики для освітян та соціальних працівників громади

Цей модуль висвітлює ефективні практики інклюзії та побудови спільноти. Учасники створять практичні плани для подолання бар'єрів та сприяння створенню середовища згуртованості та взаємної поваги.

Модуль 5: Підтримка та посилення самодостатності біженців

Цей модуль зосереджується на виявленні та розвитку життєстійкості в громадах біженців. Учасники вивчатимуть стратегії розширення можливостей через участь у заходах та аналіз конкретних випадків, забезпечуючи довгострокову адаптивність та самодостатність тих, кого вони підтримують.

Додаткові примітки щодо використання цієї електронної книги

Ця електронна книга служить основою для контенту та навчальних матеріалів. Однак її можна і потрібно адаптувати відповідно до:

- Рівень кваліфікації та досвіду учасників.
- Конкретний національний контекст, в якому проводиться навчання.

Як результат, у національних перекладах цього електронного підручника можуть бути незначні відмінності, що відображають місцеві адаптації та реалії.

Щодо додаткових ресурсів, зверніть увагу, що деякі оригінальні відеоролики є англійською мовою, що може бути недоступним для всіх учасників. Щоб вирішити цю проблему, кожна національна версія електронного підручника буде містити альтернативні місцеві ресурси, де це можливо. Ці доповнення забезпечують учасникам доступ до ширшого спектру матеріалів їхньою рідною мовою.

Будь ласка, розглядайте ці додаткові матеріали як пропозиції та необов'язкові ресурси — малоімовірно, що в кожній мові будуть доступні точно такі самі приклади, як в оригінальній англійській версії.

Ми також хотіли б підкреслити, що хоча плани уроків були спочатку розроблені приблизно на 3 години на модуль, на практиці тривалість може варіюватися. Більші групи або більш активні дискусії, природно, потребуватимуть більше часу для виконання завдань та рефлексій. Тренерам рекомендується відповідно коригувати графіки.

Усі матеріали в цьому електронному підручнику доступні за посиланнями до папки Google Drive з правами лише на перегляд, що гарантує незмінність оригінальних файлів. Відповідно до вимог GDPR ЄС, файли за посиланнями будуть доступні лише у форматі PDF. Однак ви можете завантажити ці файли та адаптувати їх відповідно до своїх потреб.

Важливо підкреслити, що всі матеріали можна вільно адаптувати. Це стосується і робочих аркушів, які будуть надані у форматі PDF, але тренерам рекомендується модифікувати, розширювати або спрощувати ці ресурси, щоб вони якнайкраще відповідали потребам їхньої групи.

Модуль 1

Методологія та результати дослідження «Friends We Share»

Мета та завдання модуля

Модуль 1 надає базові знання для освітян, які працюють із групами біженців, іммігрантів і шукачів притулку.

Він містить вступну термінологію, яка допомагає визначити власну ситуацію та, відповідно, свої потреби. Модуль охоплює тему дружби та взаємостосунків як дієвого інструменту для груп біженців, шукачів притулку та іммігрантів, який може допомогти їм створити мережу підтримки й подолати труднощі під час побудови нового життя. Модуль 1 підвищує усвідомлення добробуту та підкреслює його вплив на процес адаптації в новому соціальному й культурному контексті.

Результати навчання

Знання

- Ознайомитися з основними визначеннями, які використовуються під час роботи з цільовими групами.
- Визначити базові потреби цільових груп.
- Зрозуміти, що таке добробут і навчання через взаємодію, а також як це може бути ефективним інструментом роботи з біженцями, шукачами притулку й іммігрантами.

Навички

- Визначати й пояснювати поняття, такі як: «шукачі притулку», «соціальна інклюзія», «життєстійкість» тощо.
- Виявляти й обговорювати поточні проблеми та потреби різних груп біженців у різних європейських країнах.
- Сприяти дискусіям і рефлексіям щодо впливу дружби на добробут.
- Критично оцінювати політики та їхній вплив на біженців.

Погляди

- Цінувати та надавати пріоритет побудові соціальних мереж підтримки.
- Демонструвати емпатію та розуміння у зв'язку з досвідом дружби інших людей.
- Бути відданим соціальній справедливості та антидискримінації.

Модуль 1

Методологія та результати дослідження «Friends We Share»

Цільова група

- Освітняни
- Соціальні працівники

Тривалість

- Очне навчання (F2F): 3 год 30 хв – 4 год.
- Самостійне навчання (SDL): 2 год.

Охоплені теми

- Корисні визначення.
- Ключ до успіху — правильне визначення потреб шукачів притулку, біженців, іммігрантів.
- Взаємостосунки та дружба як інструмент підвищення добробуту шукачів притулку, біженців, іммігрантів.

Огляд планів занять

Заняття 1 — Розуміння ключових визначень

Цей урок зосереджується на основних визначеннях, таких як «шукачі притулку», «біженці» та «соціальна інклюзія». Учасники братимуть участь у вправах, щоб створити власні асоціації, підвищуючи розуміння для професійного використання.

Заняття 2 — Потреби та виклики

Учасники проаналізують потреби різних цільових груп і обговорять типові перешкоди, з якими стикаються в нових країнах, щоб розробити обґрунтовані підходи до підтримки.

Заняття 3 — Дружба

Цей урок підкреслює важливість дружби та взаємостосунків для біженців і шукачів притулку, наголошуючи, як соціальні мережі допомагають долати труднощі.

Модуль 1 - План заняття 1

Підготовка

- Переконайтеся, що технічне обладнання доступне та справне: проектор, підключення до Інтернету.
- Забронюйте приміщення для навчання та обладнання.
- Повідомте освітян та соціальних працівників громади про розклад занять.
- Підготуйте роздруковані матеріали (деталі в аркуші завдань для кожного уроку).
- Для презентації, будь ласка, використовуйте цей додатковий ресурс: [PPT_F2F_Модуль 1](#)

Розминка / Ice-breaker Activity

Розминка 1 – Дихальні вправи (7 хв)

- Учасники стоять у нейтральній позиції тіла (м'які коліна та стегна, пряма спина, ноги розставлені зручно й упевнено). Вони виконують повільні вправи на розслаблення тіла — рух униз і вгору (roll-down і roll-up). Зосередження — на диханні животом у положенні стоячи.

Розминка 2 – 5 хв

- Група вільно пересувається кімнатою, зосереджуючись на зоровому контакті з іншими. Коли двоє учасників установлюють зоровий контакт, пара зупиняється на секунду, після чого рух продовжується.

Розминка 3 – 7 хв

- Група вільно рухається по кімнаті; коли одна людина зупиняється — зупиняються всі. Будь-хто з групи може знову ініціювати рух. Це повторюється кілька разів. Мета — підвищити усвідомлення кожним учасником свого тіла та групи.

Модуль 1 - План заняття 1

Завдання 1: Мова інклюзії – ключові терміни для соціальних працівників

Тривалість

5 хв

Методи

Індивідуальне читання

Необхідні матеріали:

Роздруковані матеріали – список визначень.
(Натисніть [тут](#), щоб отримати доступ до матеріалу.)

Покрокова інструкція:

Тренер надає кожному учаснику копію з поясненнями визначень. Діяльність продовжується у наступній вправі.

Завдання 2: Відеоаналіз – “Refugees, Migrants, Asylum Seekers – What’s the Difference?”

(«Біженці, мігранти, шукачі притулку – у чому різниця?»)

Цінність

змісту відео:

У відео ми чуємо характеристики визначень, які були вивчені під час Заняття 1.

Обговорення / Питання для рефлексії:

Матеріал є відеоресурсом, який пояснює визначення, використані в Завданні 1. Оскільки це інший тип ресурсу, який залучає різні форми навчання, його корисно використати для закріплення друкованих визначень.

Посилання:

https://www.youtube.com/watch?v=CGftwNQ_LXI

Модуль 1 - План заняття 1

Завдання 3: Фокус на емпатії

Тривалість 15 хв

Методи Дискусія, круглий стіл

Мета

- Залучення емпатії та розуміння у професійній роботі з певними групами.
- Розвиток здатності встановлювати стосунки з різними групами людей.

Типи ресурсів Перелік визначень ([Методичний матеріал](#))

Необхідні матеріали:

- Роздрукована версія визначень для кожного учасника (формат А4);
- дошка або великі аркуші (приблизно 100×70 см), маркери.

Покрокова інструкція:

1. На основі списку визначень з Завдання 1 (роздруковані версії понять «шукач притулку», «біженець», «іммігрант», «інтеграція», «неповнолітні без супроводу», «соціальна інклюзія», «життестійкість», «добробут») учасники обговорюють, які емоції вони асоціюють із кожним визначенням (наприклад: життестійкість – надія, сила / психічна витримка, емоційна рівновага).
2. Учасники обговорюють свої емоції та асоціації для кожного терміна й записують їх на дошці або великому аркуші навколо назви визначення.

Модуль 1 - План заняття 1

Завдання 4: Кейс-дослідження – “Яке визначення використати?”

Мета

Це кейс-дослідження дає учасникам можливість правильно застосовувати визначення. Через цей приклад вони також можуть уявити контекст кожної особи та пов'язати це зі своїм життєвим досвідом. Це допомагає зрозуміти та застосувати визначення у професійній діяльності.

Приклад з практики

Профіль 1: Особиста інформація

- Повне ім'я: Аміна Аль-Саїд
- Вік: 32 роки
- Стать: Жіноча
- Національність: Сирійка
- Етнічна належність: Арабка
- Сімейний стан: Одружена (її чоловік зник безвісти)
- Діти: 2 (син 5 років і донька 3 роки)
- Мови: арабська (рідна), базова англійська

Профіль 2: Особиста інформація

- Повне ім'я: Мохаммед Хассан
- Вік: 28 років
- Стать: Чоловіча
- Національність: Ефіоп
- Етнічна належність: Орому
- Сімейний стан: Самотній
- Діти: немає
- Мови: амхарська (рідна), базова англійська

Профіль 3: Особиста інформація

- Повне ім'я: Марія Лопес
- Вік: 35 років
- Стать: Жіноча
- Національність: Мексиканка
- Етнічна належність: Латина
- Сімейний стан: Одружена
- Діти: 1 (донька 6 років)
- Мови: іспанська (рідна), базова англійська

Модуль 1 - План заняття 1

Інструкція / Рефлексія: Групова дискусія: призначте відповідне визначення з Діяльності 1 кожному профілю. Обґрунтуйте свій вибір.

Основні висновки:

- Пов'язати визначення з конкретною ситуацією.
- Зрозуміти різницю між термінами.
- Усвідомити культурні відмінності, мовні бар'єри та емоційне напруження, спричинене розлукою з родиною.

Додатковий ресурс 1

Назва Refugees on the move - Focus on Europe

Контекст Коротке відео, що розповідає історію іммігранта сирійського та палестинського походження в Європі.

Цінність Матеріал допоможе учасникам зрозуміти труднощі, з якими часто стикаються іммігранти.

Посилання <https://www.youtube.com/watch?v=Qms6ihffYMc>

Додатковий ресурс 2

Назва On Immigration and Refugees

Контекст Книга сера Майкла Дамметта.

Цінність Матеріал може надати додаткове джерело інформації та глибше ознайомлення з темою.

Посилання <https://www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9780203465516/immigration-refugees-sir-michael-dummett>

Модуль 1 - План заняття 1

Додатковий ресурс 3

Назва The Ungrateful Refugee

Контекст Книга Діни Наєрі.

Цінність Роман може стати додатковим джерелом інформації та допомогти краще зрозуміти обрану тему.

Посилання <https://www.amazon.com/Ungrateful-Refugee-What-Immigrants-Never/dp/1948226421>

Модуль 1 - План заняття 2

Завдання 5: Потреби, саморефлексія

Тривалість 15 хв

Методи Індивідуальне читання й рефлексія

Необхідні матеріали

- Роздруковані аркуші (Натисніть [ТУТ](#), щоб отримати доступ до матеріалу.)

Покрокова інструкція:

- Учасники читають роздатковий матеріал і відповідають індивідуально на такі запитання:
«Чи можете ви назвати принаймні дві свої потреби для кожної сфери?»
«Чи додали б ви ще одну сферу до списку? Чому?»
- Потім учасники розташовують сфери потреб у порядку від найважливішої до найменш важливої – відповідно до власного бачення.
- Далі – обговорення результатів у групі, обмін думками.

Завдання 6: Анкета потреб

Тривалість 15 хв

Методи Робота в парах, групова дискусія

Необхідні матеріали

- Роздрукована [анкета](#);
- аркуші паперу, ручки

Покрокова інструкція:

Тренер ділить учасників на пари та пояснює завдання:

- мета полягає у створенні анкети потреб відповідно до різних сфер, наприклад:
- любов / прихильність, відчуття зв'язку / належності тощо.
- Кожна пара зачитує свої запитання.
- Далі відбувається обмін ідеями у групі.
- Разом створюється одна узагальнена анкета, що охоплює всі сфери, і містить щонайменше 15–20 запитань.

Модуль 1 – План заняття 2

Завдання 7: Кейс-дослідження – “Потреби: як їх визначити?”

Мета Досягти здатності визначати, називати й коректно використовувати ідентифікацію потреб під час роботи з цільовими групами.

Приклад

- Розділіть учасників на дві групи. Кожна група працює над різним описом профілю, розданим тренером.

Профіль 1

Ім'я: Олександр Іванов

Вік: 29 років

Стать: Чоловіча

Національність: Українець

Етнічна належність: Слов'янин (українець)

Сімейний стан: Самотній

Діти: Немає

Мови: українська (рідна), російська (вільно), англійська (базова)

Контекст: Батьки Олександра, Іван і Ольга, залишаються жити в Україні. Батько працює інженером, мати – вчителькою.

У нього є молодша сестра Дар'я, студентка-медик у Києві.

Олександр виїхав із Києва після початку конфлікту на сході України. Хоча його рідне місто не зазнало прямого впливу бойових дій, нестабільність і постійна невизначеність у регіоні змусили його залишити країну в пошуках безпечного майбутнього.

Профіль 2

Ім'я: Ранія Аль-Хассан

Вік: 32 роки

Стать: Жіноча

Національність: Сирійка

Етнічна належність: Арабка

Сімейний стан: Вдова

Діти: 2 (син Самір, 5 років, і донька Лейла, 3 роки)

Мови: арабська (рідна), базова англійська

Модуль 1 - План заняття 2

Контекст:

Чоловік Ранії, Фаді, загинув у 2015 році під час бомбардування в Алеппо. Ця трагічна подія залишила Ранію єдиною опікункою двох маленьких дітей. Її батьки й два молодші брати живуть у таборі біженців у Йорданії, куди вони втекли після загострення конфлікту в Сирії. Коли війна посилилася, Ранія наражалася на небезпеку потрапити під перехресний вогонь або стати жертвою насильства з боку збройних груп. Вона боялася за життя своїх дітей і зрозуміла, що залишатися в Сирії більше неможливо.

За допомогою мозкового штурму вони намагаються скласти список потреб описаної особи.

Інструкція / Рефлексія:

Які фактори з профілю змусили вас зосередитися на певних потребах?

Яку пріоритетність потреб ви б визначили для кожного профілю?

Key Lessons

Уміти визначати різні потреби залежно від ситуації.

Усвідомити економічний контекст, культурні відмінності, мовні бар'єри й емоційний тиск, спричинений розлукою з родиною, – що формує різні пріоритети в кожній людині.

Додатковий ресурс 4

Назва

Why Maslow's Hierarchy of Needs Matters

Контекст

Коротке відео, яке демонструє значення ієрархії потреб Маслоу та її важливість у житті кожної людини.

Цінність

Допомагає зрозуміти структуру потреб і їхню ієрархію в житті людей.

Посилання

<https://www.youtube.com/watch?v=L0PKWTta7IU>

Модуль 1 - План заняття 2

Додатковий ресурс 5

- Назва** What refugees need to start new lives | Muhammed Idris
- Контекст** Мухаммед Ідріс розповідає про потреби біженців.
- Цінність** Цей ресурс є прикладом успішної історії, його можна використовувати як джерело натхнення та мотивації.
- Посилання** <https://www.youtube.com/watch?v=RLz3AYVlqes>

Додатковий ресурс 6

- Назва** The Seven Human Needs: A practical guide to finding harmony and balance in everyday life
- Контекст** Книга Гудйона Бергмана.
- Цінність** «Наповнена простими у реалізації ідеями, що поєднують потреби здоров'я, розуму та тіла, щоб створити повністю інтегроване життя. Дуже важливо розуміти потреби людини на особистому рівні».
- Посилання** <https://www.amazon.com/Seven-Human-Needs-practical-everyday/dp/1419636669>

Модуль 1 - План заняття 3

Завдання 8: Дружба, взаємне навчання, благополуччя – ключові аспекти

Тривалість 7 хв

Методи Індивідуальна робота, саморефлексія

Необхідні матеріали

- Друковані роздаткові матеріали. Натисніть [тут](#), щоб отримати доступ до матеріалів.

Покрокова інструкція:

- Тренер роздає кожному учаснику роздаткові матеріали.
- Учасники мають 5 хвилин, щоб прочитати списки та відповісти на запитання.
- Подивіться на ключові аспекти дружби в роздатковому матеріалі та дайте відповідь на запитання.

«Що з наведеного нижче ви вважаєте найважливішим для дружби і чому?»

Завдання 9 (продовження): Дружба, взаємне навчання, благополуччя – ключові аспекти

Тривалість 15 хв

Методи Робота в парах

Необхідні матеріали

- Друковані роздаткові матеріали – список визначень. Натисніть [тут](#), щоб перейти до матеріалу.

Покрокова інструкція:

- Тренер розділяє групу на пари.
- У парах учасники відповідають на поставлене вище запитання:

Які два ключові аспекти дружби та стосунків з однолітками ви вважаєте найважливішими? Чому?
Які спільні риси ви бачите між дружбою та стосунками з однолітками?

Модуль 1 - План заняття 3

- Визначте щонайменше 3 переваги дружби та стосунків з однолітками.
- Які відмінності існують між дружбою та стосунками з однолітками? Назвіть щонайменше 3.
- Подумайте про межі, як вони працюють у дружбі та як вони працюють у стосунках з однолітками? Чи є якісь відмінності?

Завдання 10: Аналіз конкретного випадку – «Дружба як інструмент, що сприяє адаптації біженців, іммігрантів та шукачів притулку»

Мета

Цей приклад дає учасникам можливість співпереживати біженцям, шукачам притулку та іммігрантам. Вони можуть зрозуміти їхній емоційний стан і пов'язати його з різними подіями зі свого життя; таким чином, кожен може співвіднести себе з досвідом самотності, відчуттям покинутості або виключення з групи. Це також стимулює творче мислення і спонукає нас зосередитися на позитивних рішеннях.

Приклад

Вступ:

Іммігранти часто стикаються з унікальними викликами під час адаптації до життя в новій країні, включаючи мовні бар'єри, культурні відмінності та відчуття ізоляції. Одним з найважливіших способів подолати ці виклики є налагодження дружніх стосунків. Позитивні стосунки між іммігрантами не тільки надають емоційну підтримку, але й допомагають їм орієнтуватися у складнощах життя в чужій країні. Цей приклад досліджує дружбу двох іммігранток, Атафех і Марії, які переїхали до Данії з різних країн. Ваше завдання – пояснити роль, яку відіграє їхня дружба в процесі адаптації.

Історія:

Атафе: 30-річна жінка, яка іммігрувала з Ірану. Вона є кваліфікованим інженером, але переїхала до Данії через конфлікт, що триває в її рідній країні. Атафе зіткнулася з проблемами через мовні бар'єри та культурні відмінності.

Модуль 1 - План заняття 3

Марія: 28-річна жінка, яка іммігрувала з Колумбії. Марія переїхала до Данії, щоб здобути вищу освіту, а згодом вирішила залишитися в цій країні, щоб зробити кар'єру в галузі маркетингу. Спочатку їй було важко через відчуття відриву від родини та друзів, які залишилися на батьківщині.

Обставини: Атафе і Марія живуть в одному місті в Данії і познайомилися через місцеву групу підтримки іммігрантів, яка допомагає новоприбулим інтегруватися в суспільство.

Інструкція/ Рефлексія

- Дайте відповідь на питання:
Що спільного між Атафе і Марією?
Як вони можуть підтримувати одна одну?
- Опишіть такі ключові фактори їхньої дружби:
Культурний обмін та емпатія; Спільний досвід боротьби;
Емоційна та соціальна підтримка; Мова та спілкування.
- Опишіть такі виклики в їхній дружбі:
Культурні непорозуміння; Боротьба за ідентичність;
Збалансування нового життя.
- Опишіть такі результати:
Сильніше почуття приналежності; Культурний міст; Підтримка в інтеграції; Емпатія та комунікація; Побудова системи підтримки; Зміцнення життєстійкості

Ключові висновки

- Зрозуміти важливу роль дружби серед іммігрантів як способу допомогти їм адаптуватися до нової країни, подолати труднощі та досягти успіху в новому середовищі.
- Усвідомити культурні відмінності, мовні бар'єри та емоційне напруження, пов'язане з віддаленістю від родини.
- Усвідомити важливість спільноти та зв'язків в досвіді іммігрантів, а також силу дружби в подоланні труднощів.

Модуль 1 - План заняття 3

Додатковий ресурс 7

- Назва** The purpose of friendship.
- Контекст** Фільм від The School of Life про важливість дружби.
- Цінність** Допомога в розумінні важливості дружби в житті людей.
- Посилання** <https://www.youtube.com/watch?v=aGedUxTAfBk>

Додатковий ресурс 8

- Назва** How friendship affects your brain? - Shannon Odell
- Контекст** Короткометражний фільм TED-Ed про вплив дружби на людський мозок.
- Цінність** Допомагає зрозуміти важливість дружби на іншому рівні.
- Посилання** <https://www.youtube.com/watch?v=YmVpwXH4jhA>

Модуль 1 - План заняття 3

Додатковий ресурс 9

Назва Friends. Understanding the Power of our Most Important Relationships

Контекст Книга Робіна Данбара

Цінність «Робін Данбар – всесвітньо відомий психолог і автор, який відкрив так зване число Данбара: наша здатність до дружби обмежена приблизно 150 людьми. У книзі «Друзі» він розглядає дружбу в цілому, перетин різних типів дружніх і сімейних стосунків, а також комплекс психологічних і поведінкових механізмів, що лежать в основі дружби і роблять її можливою – і наскільки насправді складно заводити і підтримувати дружні стосунки.

Поєднуючи результати наукових досліджень з особистим досвідом та культурою, книга «Друзі» досліджує та інтегрує знання з різних дисциплін, від психології та антропології до нейробіології та генетики, в єдину чарівну тканину, яка дозволяє нам зазирнути в неймовірну складність соціального світу, в якому ми всі так глибоко занурені. Працюючи на передовій цієї теми як на науковому, так і на особистому рівні, Робін Данбар написав вичерпну книгу про те, як і чому ми дружимо».

Посилання <https://www.amazon.com/Friends-Robin-Dunbar/dp/1408711737>

Модуль 2

Наставники та рольові моделі: теорія, кейси та діяльності

Мета та завдання

Модуль «Наставники та рольові моделі» є важливою частиною навчальної програми, розробленої для підтримки інтеграції, розширення можливостей та довгострокового благополуччя біженців та шукачів притулку. Адаптація до життя в новій країні часто пов'язана з величезними особистими та професійними викликами — від культурної адаптації та емоційної стійкості до перешкод у працевлаштуванні та соціальної ізоляції.

Цей модуль надає учасникам знання та інструменти для:

- Розуміння трансформаційної ролі наставництва в особистому одужанні, розвитку навичок та відновленні відчуття мети.
- Визнання та пошук систем підтримки, таких як наставники та рольові моделі, які можуть допомогти їм пройти через складні перехідні періоди в житті.
- Формування впевненості та ініціативності, заохочення активної участі у власному розвитку та інтеграції в приймаючу громаду.
- Подолання культурних та структурних розбіжностей шляхом навчання долати виклики та створювати стійкі, засновані на довірі відносини, що мають довгостроковий вплив.

Результати навчання

Знання

- Визнати теорії наставництва та їх важливість у особистому та професійному розвитку.
- Проаналізувати випадки наставників та позитивних рольових моделей у різних контекстах
- Знання про вплив та суперечливість поняття «біженці»

Навички

- Розробіть стратегії для налагодження зв'язків із потенційними наставниками та зразками для наслідування.
- Оцініть та проаналізуйте ефективність наставницьких відносин.
- Оцініть поточні події та суспільні проблеми, враховуючи

Ставлення

- Культивуйте відкритість, щоб вчитися у інших
- Прагніть бути позитивним наставником для оточуючих

Модуль 2

Наставники та рольові моделі: теорія, кейси та діяльності

Цільова група

- Освітняни
- Соціальні працівники

Тривалість

- Очне навчання (F2F): 3 – 4 години.
- Самостійне навчання (SDL): 2 години.

Охоплені теми

- Роль особистого розвитку в інтеграції біженців
- Визначення наставників та рольових моделей
- Загальні виклики та можливості

Огляд планів занять

Заняття 1 – Особистий та професійний розвиток

Це перше заняття закладає основи для розуміння того, як наставництво може допомогти біженцям відбудувати своє життя з гідністю, цілеспрямованістю та можливостями. Учасники дослідять емоційні, соціальні та практичні аспекти особистого та професійного розвитку, включаючи типові перешкоди для інклюзії, такі як дискримінація та виключення. За допомогою інтерактивних дискусій та аналізу конкретних випадків ми підкреслимо важливу роль наставництва у підвищенні впевненості, вдосконаленні навичок та відкритті можливостей для освіти, працевлаштування та психічного благополуччя.

Заняття 2 – Налагодження зв'язків із потенційними наставниками

Це заняття присвячене налагодженню конструктивних наставницьких відносин шляхом пошуку та залучення потенційних наставників і зразків для наслідування в громадах та професійних мережах. Учасники ознайомляться з практичними стратегіями налагодження довіри та подолання комунікаційних або культурних бар'єрів. За допомогою спільних заходів та інструментів дизайнерського мислення ми будемо генерувати креативні рішення для подолання розриву між наставниками та підопічними, сприяючи налагодженню стійких та взаємовигідних зв'язків.

Модуль 2

Наставники та рольові моделі: теорія, кейси та діяльності

Заняття 3 – Виклики та можливості для наставництва біженців

Під час цього останнього очного заняття учасники критично проаналізують ширший контекст, в якому відбувається наставництво біженців, включаючи правові, соціальні та економічні виклики. Визначивши типові перешкоди та спираючись на реальні приклади, група спільно розробить практичні стратегії для подолання цих перешкод. Ми також дослідимо сильні сторони та можливості, що існують у громадах та установах, для створення більш міцних та інклюзивних програм наставництва.

Підготовка

- Переконайтеся, що технічне обладнання доступне та працює: проектор, підключення до Інтернету.
- Зарезервуйте приміщення.
- Повідомте цільову групу про розклад занять.
- Підготуйте необхідні матеріали для плану уроку (див. нижче).
- Підготуйте перерву на каву (якщо вона запланована).
- Для підтримки презентації, будь ласка, використовуйте цей додатковий ресурс: [PPT_F2F_Модуль 2](#).

Ice-breaker Activity

Розминка 1 - “Одне слово, одне почуття” (10хв) | [PPT_F2F_Модуль 2 с.7](#)

Мета: Створити атмосферу для роздумів та інклюзивності, а також налагодити зв'язок між учасниками та емоційним станом біженців і наставників.

Попросіть кожного учасника придумати одне слово, яке описує, як би вони почувалися, якби їм довелося починати нове життя в країні, де вони не знають мови, культури та не мають жодної підтримки.

Заохотьте учасників до короткої групової дискусії.

Модуль 2 - План заняття 1

Теоретичний контекст

Особистий та професійний розвиток біженців

- Особистий розвиток – це процес набуття впевненості, емоційної стійкості та культурної адаптації в новому середовищі. Для біженців це включає вивчення місцевої мови, налагодження соціальних зв'язків, розуміння культурних норм та розвиток почуття приналежності до приймаючої громади.
- Професійний розвиток передбачає набуття знань, навичок та можливостей, необхідних для отримання освіти або кар'єри в новій країні. Це може включати визнання переносних навичок, доступ до професійного навчання, налагодження контактів, пошук роботи та розуміння очікувань на робочому місці в приймаючій країні.

Завдяки наставництву біженці отримують консультації в обох сферах, що допомагає їм відбудувати своє життя з впевненістю та незалежністю.

Завдання 1: Вступна гра на тему виключення та дискримінації

Тривалість 15 хв

Методи Колективна гра та обговорення

Необхідні матеріали

- Папір, ножиці, клей, фломастери, кольорові олівці
- Друковані інструкції для фасилітатора
- Фліпчарти та маркери для групових дискусій

Покрокова інструкція

- Розділіть учасників на чотири групи і розподіліть кожну групу по різних кутках кімнати.
- Попросіть кожну групу вибрати спостерігача, який буде робити нотатки про те, що говорять і роблять члени їхньої групи.

Модуль 2 - План заняття 1

Модератор ходить між групами, роздає матеріали та дає інструкції:

- Група 1: «Намалюйте весну. Починайте, коли захочете».
- Група 2: «Намалюйте літо».
- Група 3: «Намалюйте осінь».
- Група 4: Модератор дає незрозумілу інструкцію вигаданою мовою, висловлюючись серйозно: Приклад: «Мсо, флосанд берабц ентоле тубурене томатілім етесон була батра гом». Потім скажіть: «Можете починати, коли захочете».
- Поки групи працюють, фасилітатор заохочує та підтримує групи 1, 2 і 3, але критикує групу 4 за те, що вона не виконала вказівки.
- Через деякий час попросіть кожну групу представити свої малюнки, пояснивши вказівки, які вони отримали.
- Проведіть обговорення, пов'язавши вправу з реальними життєвими ситуаціями:
 - Кого четверта група представляє в суспільстві?
 - Чому ми схильні виключати або відкидати тих, хто зазнає несправедливості?
 - Як почувалися члени четвертої групи?

Запросіть спостерігачів поділитися своїми нотатками про те, що вони бачили і чули (фасилітатор повинен приділяти особливу увагу емоціям четвертої групи, оскільки їхнє розчарування може посилитися).

Завдання 2: Аналіз короткого відео TEDx Talk – «Ключі до успіху, яких кожен може навчитися у біженців» від Лії Бабаян

Контекст відеоконтенту

Лія Бабаян у дитинстві втекла з розірваної війною Азербайджану і переселилася до Сполучених Штатів. У своїй промові вона розповідає про свій шлях інтеграції, емоційні та соціальні перешкоди, з якими зіткнулася, і про те, як вона їх пододала завдяки вірі в себе та підтримці спільноти. Вона виступає не тільки як біженка, але й як бізнесвумен та правозахисниця, ділячись своїми думками про те, як формальне та неформальне наставництво вплинуло на її перетворення.

Модуль 2 - План заняття 1

Цінність відеоконтенту

Ця TEDx Talk від Лії Бабаян, колишньої біженки, а нині успішної підприємниці та активістки. Її історія підкреслює силу наставництва, навіть якщо воно не має офіційної назви. Глядачі чітко побачать, як відносини, інклюзивність та віра в потенціал можуть впливати на особистий та професійний розвиток людини. Це потужне свідчення того, що наставництво не завжди виглядає як структуровані програми – воно також може впливати з повсякденної підтримки та можливостей.

Необхідні матеріали

- Цифрові та онлайн-інструменти
- Проектор і динаміки (для аналізу відео)
- Доступ до спільних онлайн-папок або диска (для тематичних досліджень, шаблонів)
- Слайд-шоу/презентації PowerPoint, що підсумовують теорію та цілі

Питання для обговорення/роздумів

- Перед переглядом відео
 1. Як, на вашу думку, може виглядати успіх для людини, яка починає нове життя в іншій країні?
 2. Яка підтримка була б вам потрібна, якби ви мали починати все з нуля?
 3. Чи траплялося вам, що хтось вірив у вас або відкривав для вас двері у важкий період життя?
- Інструкції
 4. Перегляньте відео всією групою
 5. Після перегляду відео розділіть учасників на пари або невеликі групи.
- Питання для обговорення
 6. Які елементи особистого розвитку виділялися в її історії?
 7. Як Лія описала наставництво – прямо чи опосередковано?
 8. Які уроки є актуальними для вашого контексту чи роботи?

Посилання

https://www.ted.com/talks/liyah_babayan_keys_to_success_everyone_can_learn_from_refugees

Модуль 2 - План заняття 1

Завдання 3: Приклад з практики «ЮНІСЕФ – Наставництво в галузі освіти»

Мета Проаналізувати, як освітнє наставництво сприяє особистому та професійному розвитку неповнолітніх біженців та шукачів притулку без супроводу, та обговорити виклики, які вирішуються за допомогою цього підходу.

Приклад Мережа підтримки біженців (RSN) у Великій Британії реалізує освітню програму наставництва, розроблену для неповнолітніх біженців та шукачів притулку без супроводу дорослих. Визнаючи, що ці особи часто стикаються з перервами в освіті, проблемами психічного здоров'я, пов'язаними з травмами, та відсутністю постійної підтримки з боку дорослих, RSN підбирає їм кваліфікованих волонтерів-наставників з місцевої громади.

Ключові аспекти програми включають

- Індивідуальна підтримка: кожному підопічному підбирається наставник, який щотижня зустрічається з ним для досягнення конкретних освітніх цілей, визначених молодшою людиною.
- Комплексне навчання: наставники проходять навчання, що охоплює процес надання притулку, освітні бар'єри, захист та підтримку тих, хто вивчає мову.
- Структурований моніторинг: регулярний зворотний зв'язок та шестимісячні огляди забезпечують ефективність наставницьких відносин та їх відповідність потребам підопічного.

Програма продемонструвала успіх: приблизно 90% учасників продовжують навчання, а 85% досягають відчутного прогресу у досягненні своїх цілей.

Інструкції/ Рефлексія

Групова дискусія з учасниками

- Які основні виклики стояли перед підопічними в даному випадку?
- Як наставництво допомогло подолати ці виклики?
- Яку роль відіграли наставники в особистому та професійному розвитку біженців?

Модуль 2 - План заняття 1

Основні уроки

Усунення прогалин в освіті: наставництво забезпечує індивідуальну академічну підтримку, яку великі класи часто не можуть запропонувати, допомагаючи підопічним наздогнати своїх однолітків і досягти успіху.

Формування довіри та впевненості: Постійні індивідуальні стосунки з наставниками сприяють формуванню у підопічних відчуття стабільності та віри в себе.

Залучення громади: Залучення наставників з місцевих громад сприяє культурній інтеграції та взаєморозумінню.

Комплексний розвиток: Окрім академічної підтримки, наставництво сприяє емоційному благополуччю та соціальній інтеграції молоді-біженців.

Додатковий ресурс 1

Назва	Соціально-економічна інтеграція біженців з України
Контекст	Ця сторінка МОМ пропонує широкий огляд інтеграції біженців, з акцентом на освіту, роботу та соціальну згуртованість.
Цінність	Допомагає учасникам зрозуміти системні бар'єри та політичні рамки, що визначають доступ біженців до особистого та професійного розвитку, що є необхідним для менторів, щоб бути поінформованими захисниками.
Посилання	https://poland.iom.int/sites/g/files/tmzbd11346/files/documents/2024-10/2024-socio-economic-inclusion-iom-regional-ukraine-response_compressed.pdf

Модуль 2 - План заняття 1

Додатковий ресурс 2

Назва	Брошура ENESP – Європейська мережа проектів з підтримки освіти
Контекст	<p>Ця брошура, підготовлена Європейською мережею проектів з підтримки освіти (ENESP), представляє різноманітні ініціативи з наставництва по всій Європі, які зосереджуються на підтримці молоді з сімей іммігрантів та біженців.</p> <p>У ній висвітлюються програми, в рамках яких наставники, які часто мають подібне етнічне та соціальне походження, як і їхні підопічні, надають допомогу молодим людям у орієнтуванні в освітніх системах та подоланні соціально-економічних викликів. У брошурі наголошується на важливості адаптації підходів до наставництва до конкретних потреб та контексту підопічних з урахуванням таких факторів, як культурне походження та життєвий досвід.</p>
Цінність	<p>Цей ресурс пропонує практичні поради щодо того, як наставництво може сприяти особистому та професійному зростанню біженців та мігрантів. Він підкреслює важливість наставників як прикладів для наслідування, що може підвищити ефективність наставницьких відносин. Наводячи реальні приклади успішних програм наставництва, брошура пропонує цінні стратегії для сприяння розширенню можливостей, розвитку навичок та кар'єрного зростання серед біженців.</p>
Посилання	https://www.verikom.de/wp-content/uploads/ENESP-Brochure.pdf

Модуль 2 - План заняття 2

Теоретичний контекст

Виклик у пошуку наставників для підтримки біженців

Пошук наставників для підтримки біженців може бути складним завданням через сукупність соціальних, культурних та системних бар'єрів. Багато потенційних наставників можуть відчувати себе невідповідними або не впевненими у своїх здібностях підтримувати людей з іншим походженням або життєвим досвідом. Можуть виникати непорозуміння щодо того, що саме передбачає наставництво, що призводить до вагань або страху сказати чи зробити щось неправильне. Крім того, емоційні та часові зобов'язання, пов'язані з наставництвом, можуть відлякувати волонтерів, особливо якщо вони не знайомі з реаліями, з якими стикаються біженці. Деякі також можуть недооцінювати позитивний вплив, який вони можуть мати, вважаючи, що професійний досвід є обов'язковою умовою, тоді як насправді емпатія та послідовність часто є важливішими.

Ще одна ключова проблема полягає в соціальному розриві та відсутності значущої взаємодії між громадами біженців та широкою громадськістю. Потенційні наставники можуть не мати регулярного контакту з біженцями, що зменшує ймовірність формування природних наставницьких відносин. Ця роз'єднаність може посилюватися мовними бар'єрами, культурними відмінностями та відсутністю інклюзивних громадських просторів, що сприяють налагодженню зв'язків. Крім того, для ефективності менторських програм часто потрібні інфраструктура, навчання та координація, які не завжди доступні або не є пріоритетними, особливо в невеликих або недостатньо фінансованих організаціях. Як результат, для набору та утримання менторів потрібні цілеспрямовані заходи з інформування, підвищення обізнаності та структури підтримки, що сприяють довірі та впевненості з обох сторін. [\(див. PPT F2F Модуль 2.pptx\)](#)

Модуль 2 - План заняття 2

Завдання 4: Проведення інформаційної кампанії

Мета

Дослідження практичних та контекстуальних стратегій залучення наставників через інформаційні кампанії на рівні громади.

Учасники проаналізують реальний приклад (від МОМ) та обміркують, як такі кампанії можна адаптувати до місцевого контексту, щоб залучити наставників до ініціатив з підтримки біженців.

Приклад

У цьому посібнику представлено стратегію пошуку наставників. Мета полягає в залученні та заохоченні потенційних наставників із місцевих громад до надання підтримки переселеним біженцям шляхом наставництва.

Ось основні моменти цієї кампанії, описані поетапно:

- Визначте цільові райони: визначте, де перебувають або будуть переселені біженці, та нанесіть на карту місцеві громади, де потрібна підтримка наставників.
- Підготуйте повідомлення кампанії
 - Чітко поясніть мету програми наставництва.
 - Підкресліть, хто є підопічними (зокрема переселені біженці).
 - Опишіть, що передбачає наставництво (ролі, межі, очікування).
 - Підкресліть, що наставництво є допоміжним заходом, а не заміною офіційних послуг.
- Розробіть інформаційні матеріали. Створіть прості, культурно чутливі листівки або плакати, що містять:
 - Чому наставництво є важливим.
 - Хто може стати наставником?
 - Що очікується від наставників (час, обов'язки).
 - Переваги як для наставників, так і для підопічних.

Модуль 2 - План заняття 2

- Виберіть ефективні канали комунікації. Використовуйте поєднання:
 - Традиційних методів: плакати в школах, бібліотеках, релігійних закладах, громадських центрах.
 - Цифрових інструментів: соціальні мережі, веб-сайти місцевих громад, групи WhatsApp, інформаційні бюлетені.
 - Громадських просторів: місцеві заходи, інформаційні сесії або групові зустрічі.
- Адаптуйте кампанію до місцевого контексту
 - Адаптуйте мову та візуальні елементи відповідно до культури та цінностей кожної громади.
 - Залучіть авторитетних місцевих діячів (вчителів, релігійних лідерів, організаторів громад) для поширення інформації.
- Розгляньте потенційні занепокоєння
 - Будьте відверті щодо необхідних зобов'язань.
 - Уточніть межі та очікування.
 - Запевніть, що наставництво підтримує, але не замінює офіційні послуги.
- Проводьте подальшу роботу та надавайте підтримку
 - Надайте контактну інформацію для зацікавлених наставників.
 - Проводьте інформаційні сесії або короткі орієнтаційні заходи для відповідей на запитання.
 - Підтримуйте відкрите спілкування та надавайте підтримку тим, хто виявляє зацікавленість.
- На вашу думку, які ключові елементи роблять інформаційну кампанію ефективною для залучення наставників для підтримки біженців?
- У вашому місцевому контексті або країні, де були б найкращі місця для проведення такої кампанії (фізично та/або цифровим способом), чому?
- На вашу думку, який би був найкращий спосіб інтегрувати таку кампанію в існуючі громадські ініціативи або освітні заклади?

Інструкції/ Рефлексія

Чи можете ви придумати креативну ідею або інструмент (відео, челендж у соціальних мережах, захід тощо), які можна було б включити в інформаційну кампанію, щоб зробити її більш цікавою та зрозумілою? (це питання буде вступом до наступного завдання).

Модуль 2 - План заняття 2

Мозковий штурм (5 хв)

Індивідуально напишіть на стікері дві креативні ідеї або інструменти, які можна включити в інформаційну кампанію з останнього питання вище.

Ідеї, запропоновані учасниками:

-
-
-

На основі цих ідей ми використаємо метод дизайн-мислення, щоб створити прототип, який можна буде використовувати в такій кампанії.

Ключові уроки

Визначте, де переселяються біженці, і зосередьте зусилля кампанії на цих конкретних громадах.

Чітко поясніть, хто такі підопічні, що передбачає наставництво і чому воно важливе, використовуючи доступну, культурно чутливу мову.

Поєднуйте традиційні (плакати, місцеві заходи) та цифрові інструменти (соціальні медіа, групи WhatsApp у громаді) для максимального охоплення аудиторії.

Залучіть авторитетних місцевих діячів (вчителів, релігійних лідерів, волонтерів) для просування кампанії та зміцнення довіри.

Надайте постійні рекомендації, можливості для запитань і відповідей та чіткі контактні дані для зацікавлених наставників, щоб вони залишалися залученими та поінформованими.

Завдання 5: Дизайнерське мислення

Тривалість

30 хв

Методи

Використовуючи ідеї, висловлені в попередньому завданні, ми застосуємо метод дизайн-мислення для створення прототипу, який можна було б використати в такій кампанії. Виберіть кілька ідей з попереднього завдання. Розділіть учасників на невеликі групи відповідно до кількості вибраних ідей. Кожна група працюватиме над однією конкретною ідеєю.

Необхідні матеріали

- Великі аркуші паперу (формату А3 або фліпчарт)
- Маркери, ручки, кольорові олівці
- Стікери

Модуль 2 - План заняття 2

- Ножиці та клей (за бажанням, для макетів)
- Доступ до попередніх ідей (з попередньої групової дискусії)
- Таймер або годинник
- За бажанням: шаблони або наочні посібники для натхнення при розробці дизайну

Покрокова інструкція

А - План з короткими відповідями: 5 хв.

- Що це?
- Для кого це?
- Як це буде використовуватися?
- Яке повідомлення це передає?
- Що робить це цікавим і доступним?

В - Прототип: 10 хв.

- Використовуйте папір, ручки, маркери або стікери, щоб накидати ескіз або накреслити контур вашої концепції.
- Це може бути макет плаката, сценарій відео, потік публікацій у соціальних мережах або макет листівки.
- Будьте наочними та простими, це лише перша версія.

В - Коротко презентуйте свою ідею групі.

Кожна група презентує протягом 1 хвилини:

- Яка ваша ідея?
- Чому вона буде працювати?
- Як вона допоможе зв'язати наставників із програмою підтримки біженців?

Додатковий ресурс 3

Назва	IOM – Guidelines for Piloting Mentorship Schemes
Контекст	Комплексний посібник, розроблений Міжнародною організацією з міграції для підтримки розвитку місцевих програм наставництва.
Цінність	Пропонує конкретні покрокові стратегії пошуку, навчання та підтримки наставників – ідеально підходить для учнів, які беруть участь у реалізації програм або просвітницькій діяльності.
Посилання	https://eca.iom.int/sites/g/files/tmzbd1666/files/documents/Guidelines_Piloting%20Mentorship%20Schemes%20%281%29.pdf

Модуль 2 - План заняття 3

Теоретичний контекст

Наставництво біженців у контексті: вплив і суперечки

Важливо розуміти ширший соціальний і політичний контекст, в якому відбувається наставництво біженців. У різних країнах присутність біженців часто викликає складні дебати, формуючи громадську думку і впливаючи на підтримку, доступну для програм наставництва. Ці дебати впливають на те, як взаємодіють наставники і підопічні, а також на те, чи є підтримка з боку громади та інституцій сильною чи слабкою.

Економічний вплив

Біженці часто сприймаються по-різному з точки зору їхньої економічної ролі. З одного боку, дані свідчать, що багато біженців заповнюють критичну нестачу робочої сили, особливо в старіючих суспільствах або секторах з низьким рівнем найму, таких як догляд за людьми, сільське господарство або будівництво. Деякі з них стають підприємцями, створюючи підприємства, які працевлаштовують як місцевих жителів, так і інших біженців.

Однак критики можуть стверджувати, що новоприбулі створюють навантаження на державні ресурси, включаючи житло, охорону здоров'я або системи соціального забезпечення, особливо коли системи підтримки вже перебувають під тиском. Ці побоювання можуть призвести до обурення або опору з боку приймаючих громад, що вплине на їхню готовність брати участь у наставництві або ініціативах з інтеграції.

Питання безпеки

Безпека є ще одним предметом суперечок. У певних політичних контекстах біженці асоціюються з ризиками для національної безпеки або соціальної згуртованості, що часто підсилюється медіа-наративами. Це може викликати страх і недовіру серед потенційних наставників або громад.

Проте, численні дослідження показують, що біженці в переважній більшості є мирними людьми, які самі втікають від насильства та переслідувань. Прихильники підкреслюють, що надання наставництва та інклюзії є одним з найкращих способів запобігання ізоляції та радикалізації, сприяючи створенню міцніших і безпечніших громад для всіх.

Модуль 2 - План заняття 3

Культурна інтеграція

Тема культурної інтеграції також викликає глибоку поляризацію думок. Деякі вважають, що біженці збагачують національну культуру своєю мовою, кухнею, музикою та новими поглядами. Інші ж, навпаки, побоюються, що інтеграція є надто складною, посиляючись на мовні бар'єри, релігійні відмінності або протилежні соціальні норми.

Менторство відіграє тут важливу роль: воно створює особисті зв'язки, що долають культурні розбіжності, допомагаючи як біженцям, так і приймаючим громадам розвивати взаєморозуміння та довіру.

Юридичні та етичні дебати

Нарешті, існують складні дебати щодо законів про надання притулку та міжнародного розподілу відповідальності. Хоча міжнародне право підтверджує право на пошук притулку, тлумачення та застосування цих законів значно різняться. Деякі країни приймають велику кількість біженців, тоді як інші закривають свої кордони або повільно розглядають заяви про надання притулку.

Цей нерівний розподіл впливає на те, наскільки легко можна реалізувати програми наставництва. У країнах з ворожою або обмежувальною політикою знайти наставників може бути складніше, а підопічні можуть жити в страху або невизначеності. Захисники часто закликають до етичних та заснованих на правах підходів, які сприяють інтеграції та інклюзії через освіту, зайнятість та наставництво.

Модуль 2 - План заняття 3

Завдання 6: Фокус-група

Тривалість	20 min
Методи	Фокус група
Мета	Розробити та представити конкретний план дій для подолання викликів, пов'язаних з наставництвом.
Необхідні матеріали	Папір, фломастери, кольорові олівці, клей, ножиці...
Покрокова інструкція	<ol style="list-style-type: none">Учасники будуть розділені на невеликі групи; кожній з них буде призначено окреме завдання з наставництва. Кожна група обирає одне реальне або гіпотетичне завдання із наданого списку (або з власного контексту). Наприклад: «Відсутність довіри між молодими біженцями та потенційними наставниками», «Наставники не мають часу», «У сільських районах немає програм наставництва».Групова дискусія (15 хв)Визначення основних причин завдання. Проведіть мозковий штурм, щоб знайти щонайменше 3 практичні рішення або дії. Врахуйте зацікавлені сторони, необхідні ресурси та способи оцінки успіху.Презентація (5 хв на групу): Кожна група презентує конкретний план дій: що є проблемою, запропонована стратегія та очікуваний ефект.Підсумок для всієї групи: Поміркуйте над таким: Які завдання виникали найчастіше? Які креативні рішення були запропоновані? Як ці ідеї можна поширити, випробувати або масштабувати?

Модуль 2 - План заняття 3

Додатковий ресурс 4

Назва	“11 Myths and Misconceptions About Refugees Debunked” (UNHCR)
Контекст	Ресурс, що базується на фактах і розвінчує поширені міфи про біженців на основі глобальних даних та досліджень.
Цінність	Надає наставникам і тренерам інструменти для реагування на упередження або опір у своїх громадах. Також корисно для інформаційних кампаній та адвокації.
Посилання	https://www.rescue.org/uk/article/11-myths-and-misconceptions-about-refugees-debunked

Додатковий ресурс 5

Назва	Migration Policy Institute
Контекст	У цьому звіті Комітету Ради Європи за 2023 рік розглядається багатогранний процес інтеграції мігрантів і біженців у приймаючі суспільства. У ньому підкреслюється, що інтеграція є динамічним, двостороннім процесом, який приносить користь як новоприбулим, так і приймаючим громадам. У звіті виступають за «новий соціальний договір», який чітко окреслює права та обов'язки всіх залучених сторін, сприяючи взаєморозумінню та співпраці. Він спирається на успішні приклади, такі як Норвегія, Швеція та Фінляндія.
Цінність	<p>Цей ресурс пропагує структуровані програми наставництва та залучення громади, підкреслює ключову роль наставників у полегшенні перехідного періоду для біженців. Акцент у звіті на спільних підходах та розподілі відповідальності пропонує основу для розробки ефективних стратегій наставництва, що враховують соціально-політичний контекст країн, які приймають біженців.</p> <p>Включення цього звіту до заняття 3 збагатить розуміння учасників щодо більш широкого контексту наставництва біженців, що дозволить їм розробляти та реалізовувати програми, які є одночасно ефективними та стійкими.</p>
Посилання	https://rm.coe.int/integration-of-migrants-and-refugees-benefits-for-all-parties-involved/1680aa9038

Модуль 3

Основні навички для успішного розвитку

Мета та завдання

Надати учням навички, що сприяють життєстійкості, культурній інклюзії та особистому благополуччю біженців:

- Підтримувати психологічне благополуччя біженців.
- Зміцнювати практичні/м'які навички для побудови взаємоповажних відносин.
- Виховувати емпатію, культурну толерантність та впевненість у собі/самозахист.
- Розвивати історичне та політичне розуміння рухів біженців та їхнього впливу на суспільство.

Результати навчання

Знання

- Необхідні життєві навички для психічного здоров'я.
- Фактори благополуччя в інтеграції біженців.
- Статистика та дані про осіб, які шукають притулку в Європі.

Навички

- Застосовуйте техніки вирішення проблем.
- Активне слухання та ефективна комунікація.
- Заохочуйте культурний обмін та інклюзивність.

Ставлення

- Розвиток мислення та особистісний потенціал.
- Просування культурного різноманіття
- Захист прав біженців.

Цільова група

- Освітняни
- Соціальні працівники

Модуль 3

Основні навички для успішного розвитку

Тривалість

- Очне навчання (F2F): 3 години 30 хвилин – 4 години.
- Самостійне навчання (SDL): 2 години.

Охоплені теми

- Психологічне благополуччя
- Практичні соціальні навички для успішного життя
- Культурна різноманітність та інтеграція
- Невербальна комунікація та емпатія
- Самозахист біженців та права біженців

План занять

Заняття 1 – Психологічне благополуччя та життєві навички для успішної адаптації

На цьому занятті учасники ознайомляться з поняттям психологічного благополуччя та його фундаментальною роллю в процесі адаптації біженців. Вони зрозуміють, наскільки важливими для успішної інтеграції та самодостатності є психічне здоров'я, життєстійкість та емоційна рівновага. Практична частина заняття присвячена основним життєвим навичкам, таким як техніки вирішення проблем.

Заняття 2 – Будування мостів: культурне розмаїття, активне слухання та емпатична комунікація

Заняття 2 зосереджується на сприянні культурному обміну та інтеграції як засобах зменшення маргіналізації, сприяння соціальній інклюзії, заохочення учасників до відкритого та поважного ставлення до різноманітних культурних досвідів. Вони також розвинути комунікативні навички, необхідні для побудови довіри, включаючи активне слухання, емпатію та розуміння сили невербальних сигналів. До кінця цього заняття учасники будуть краще підготовлені до створення значущих зв'язків з людьми з різних середовищ, що сприятиме створенню більш інклюзивного та сприятливого середовища.

Модуль 3

Основні навички для успішного розвитку

Заняття 3 – Розширення можливостей через самозахист та стратегії інклюзії
На цьому останньому занятті учасники зрозуміють важливість самозахисту для біженців та його вирішальну роль у навігації складними системами та відстоюванні особистих прав. Заняття включатиме вивчення статистичних даних та офіційної інформації про осіб, які шукають притулку, що сприятиме підвищенню рівня грамотності у сфері даних та критичного мислення.

Підготовка

- Переконайтеся, що технічне обладнання доступне та працює: проектор, підключення до Інтернету.
- Забронюйте приміщення.
- Повідомте цільову групу про розклад занять.
- Підготуйте необхідні матеріали для плану уроку (див. нижче).
- Підготуйте перерву на каву (якщо вона запланована).
- Для підтримки презентації, будь ласка, використовуйте цей додатковий ресурс: [**PPT_F2F_Модуль 3.**](#)

Розігрів

Енерджайзер 1 – Мозковий штурм щодо навичок виживання (5 хв)

Запитайте учасників: «Які навички, на вашу думку, є необхідними для успіху в новому середовищі?».

Запишіть відповіді на дошці або в цифровому інструменті (наприклад, Miro), щоб стимулювати дискусію.

Заохотьте учасників до короткої групової дискусії.

Енерджайзер 2 — Дерево навичок

Запитайте учасників: «Уявіть, що ви створюєте персонажа для гри. Які три навички необхідні вашому персонажу, щоб вижити та досягти успіху в новому середовищі?».

Кожен учасник записує свої три навички на «аркуші персонажа» (на папері або за допомогою цифрового інструменту, такого як Miro або Jamboard).

Поверніться до групової роботи.

Об'єднайте подібні навички, щоб створити колективне «дерево навичок», де кожна гілка представляє категорію (наприклад, комунікація, життєстійкість, вирішення проблем).

Використовуйте такі питання для обговорення:

«Які з цих навичок вам найважче розвинути?»

«Чи були навички, які здивували групу?»

Модуль 3 - План заняття 1

Теоретичний контекст

Психологічне благополуччя

Визначення: Психологічне благополуччя стосується емоційного, психічного та соціального здоров'я людини. Воно включає гарне самопочуття (позитивні емоції), ефективне функціонування (ефективні механізми подолання труднощів) та підтримання значущих стосунків.

Застосування: Для біженців підтримання психологічного благополуччя є надзвичайно важливим для подолання труднощів, пов'язаних із переміщенням, травмами та культурною адаптацією. Покращення благополуччя допомагає зменшити ризик виникнення проблем із психічним здоров'ям та сприяє стійкості у відновленні їхнього життя.

Травма

Визначення: Травма – це психологічна та емоційна реакція на глибоко стресові або тривожні події. Вона може бути гострою (внаслідок одного інциденту), хронічною (внаслідок повторюваного та тривалого впливу) або комплексною (вплив різноманітних та численних травматичних подій). Травма впливає на те, як люди обробляють емоції, ставляться до інших та сприймають безпеку.

Застосування: Багато біженців зазнали травми внаслідок конфліктів, переслідувань, переміщення або втрат. Розуміння травми є надзвичайно важливим як для освітян, які працюють з дорослими, так і для соціальних працівників, оскільки допомагає їм ставитися до людей з чуйністю та уникати повторної травматизації. Підходи, що враховують травматичний досвід, сприяють довірі, безпеці та розширенню можливостей – ключовим елементам успішної інтеграції та добробуту.

Вирішення проблем

Визначення: Вирішення проблем – це процес виявлення перешкод і пошуку практичних рішень за допомогою логічного мислення, креативності та структурованих кроків. Техніки можуть включати мозковий штурм, аналіз першопричин або рамки прийняття рішень.

Застосування: Біженці щодня стикаються з такими викликами, як орієнтування в правових системах, доступ до послуг або подолання мовних бар'єрів. Навчання структурованому вирішенню проблем дає їм можливість проактивно підходити до цих викликів і повернути відчуття контролю над своїм життям.

Модуль 3 - План заняття 1

Розминка: Психологічне благополуччя

Тривалість 5-10 хв

Методи Групова дискусія

Необхідні матеріали

- Фліпчарт + письмове приладдя АБО комп'ютер + цифрова дошка (наприклад, дошка Miro) + проектор - Пропозиція: додаток Mentimeter

Покрокова інструкція

- Поставте групі запитання:
«Що для вас означає “психологічне благополуччя”?»
- Запишіть ключові слова або поняття на фліпчарті чи цифровій дошці (наприклад, використайте дошку Miro з вправи “Енерджайзер”).
- Представте просте й доступне визначення психологічного благополуччя для групи:
«Психологічне благополуччя – це стан психічного здоров'я, коли людина позитивно ставиться до себе та свого життя і здатна справлятися зі стресом».
- (Див. презентацію [PPT F2F Модуль 3](#))
- Коротко поясніть, чому психологічне благополуччя є важливим для повноцінного розвитку в будь-якому контексті, особливо для маргіналізованих груп.

Діяльність 1: Практичні життєві навички для процвітання

Тривалість 20 хв

Методи Груповий брейнштормінг

Необхідні матеріали

- [Роздатковий матеріал до Діяльності 1:](#)
Вправи з розв'язання проблем на основі сценаріїв (сценарні ситуації)
- Додатково (опційно):
Фліпчарт або дошка для узагальнення групових рефлексій

Покрокова інструкція

- Почніть із пояснення важливості навичок розв'язання проблем у повсякденному житті.

Модуль 3 - План заняття 1

Теорія: Ці навички допомагають людям ефективно долати труднощі та досягати поставлених цілей, особливо в умовах швидких змін або обмежених ресурсів, з якими часто стикаються біженці та представники маргіналізованих груп (див. [Модуль 3 PPT](#)).

Групова діяльність – Розв’язання проблем на основі сценаріїв:

- Поділіть учасників на малі пари або групи та дайте їм сценарій для розв’язання проблеми, пов’язаної з управлінням часом (наприклад: – «У вас є обмежена кількість часу, щоб підготуватися до співбесіди, але водночас потрібно піклуватися про сім’ю та маєте обмежені ресурси. Як би ви ефективно розподілили свій час?» АБО «У вас є кілька завдань на день: відвідати зустріч, підготувати звіт, забрати дитину зі школи й знайти час для відпочинку. Як би ви організували свій день, щоб збалансувати ці потреби?»).
- Використайте Роздатковий матеріал – Діяльність 1 (див. “Необхідні матеріали”).
- Попросіть кожну групу обговорити ОДИН сценарій і згенерувати можливі рішення.
- Надайте інструменти з управління часом і розв’язання проблем. (Опційно: використайте аркуші для пріоритизації завдань або картки з інструментами для розв’язання проблем.)
- Дайте учасникам кілька хвилин, щоб організувати свої думки й представити свої рішення.
- Можна також роздати картки із запитаннями для рефлексії, [наприклад ці](#).

РОЗВ’ЯЗАННЯ ПРОБЛЕМ

- Які стратегії, на їхню думку, найкраще допоможуть ефективно керувати часом у цьому сценарії?
- З якими найбільшими викликами можна зіткнутися під час розв’язання цієї проблеми?
- Як підходи до розв’язання проблем можна застосувати в цьому сценарії?

Модуль 3 - План заняття 1

Групове обговорення та підбиття підсумків:

Зберіть групу разом і обговоріть такі запитання:

- Як навички управління часом і розв'язання проблем допомагають долати труднощі, особливо для біженців та людей у перехідних життєвих ситуаціях?
- Які інструменти чи стратегії управління часом учасники вважають найбільш корисними у цій діяльності (наприклад, визначення пріоритетів, списки справ, блокування часу)?
- Як вони можуть застосовувати ці навички у реальних контекстах підтримки біженців або у власному повсякденному житті?

Підсумуйте ключові висновки на дошці, наголошуючи, що ефективне розв'язання проблем та управління часом є основою для процвітання в складних і мінливих умовах.

Додатковий ресурс 1

Назва	Книга: "The Body Keeps the Score" – Bessel van der Kolk
Контекст	Книга, що досліджує вплив травми на тіло й розум, висвітлює поняття життєстійкості та підходи до подолання травматичного стресу.
Цінність	Допомагає зрозуміти, як травматичний досвід може впливати на особисті стосунки та як життєстійкість можна розвивати через зв'язки з іншими – наприклад, через дружбу.
Посилання	https://www.wook.pt/livro/the-body-keeps-the-score-bessel-van-der-kolk/16461858?srsItd=AfmBOooKGd18LM4cW3-KJ5MX_4tcsuMmQmjg1-tSsgc5pW7CtFOTUoTP

Модуль 3 - План заняття 1

Додатковий ресурс 2

Назва	Подкаст: "Far From Home"
Контекст	Подкаст, у якому діляться історіями надзвичайних життєвих подорожей, досліджуючи теми пригод, взаємозв'язків і людської стійкості.
Цінність	Підкреслює, як спільні переживання та виклики можуть зміцнювати зв'язки й поглиблювати дружбу.
Посилання	https://open.spotify.com/show/6WalvlyPNBaqhm8geyEGRf

Модуль 3 - План заняття 2

Теоретичний контекст

Культурний обмін

Визначення: Культурний обмін – це взаємний процес обміну звичаями, цінностями, традиціями та досвідом між людьми з різних культурних середовищ. Він ґрунтується на цікавості, відкритості та готовності навчатися одне в одного без нав'язування домінуючих поглядів.

Застосування: У наставницьких стосунках із біженцями та шукачами притулку сприяння культурному обміну допомагає подолати стереотипи та формує взаємну повагу. Це заохочує як наставників, так і підопічних сприймати культурні відмінності не як бар'єри, а як переваги та можливості для зростання, створюючи основу для глибшого розуміння й співпраці між людьми.

Інтеграція

Визначення: Інтеграція – це двосторонній процес, у якому новоприбулі та громади, що їх приймають, взаємно адаптуються одне до одного, прагнучи до повноцінної участі в соціальному, культурному та економічному житті, водночас зберігаючи культурну ідентичність. На відміну від асиміляції, інтеграція цінує різноманіття та спільну відповідальність.

Застосування: Підтримка інтеграції означає створення інклюзивних просторів, у яких біженці відчують себе бажаними учасниками спільноти. Для освітян і соціальних працівників це передбачає не лише забезпечення доступу до ресурсів, а й заохочення культурної видимості, взаємодії та поважного ставлення.

Активне слухання

Визначення: Активне слухання – це практика повної зосередженості, розуміння, реагування та запам'ятовування того, що говорить співрозмовник. Вона передбачає приділення повної уваги мовцю, використання вербальних і невербальних сигналів, щоб показати залученість і зацікавлення.

Застосування: У роботі з біженцями активне слухання допомагає гарантувати, що їхні потреби, занепокоєння та досвід справді почуті й враховані. Це зміцнює їхнє відчуття безпеки, довіри та поваги.

Модуль 3 - План заняття 2

Емпатія

Визначення: Емпатія – це здатність розуміти й розділяти почуття іншої людини, сприймаючи світ з її точки зору.

Застосування: Практикування емпатії у взаємодії з біженцями створює підтримувальне середовище, у якому вони почуваються в безпеці, ділячись своїми історіями та викликами. Це є ключовим для ефективного наставництва та надання допомоги.

Невербальна комунікація

Визначення: Невербальна комунікація охоплює міміку, жести, поставу, зоровий контакт і тон голосу – усе те, що передає повідомлення без слів.

Застосування: Оскільки мовні бар'єри є дуже поширеними в контексті роботи з біженцями, невербальна комунікація стає важливим інструментом для вираження розуміння, встановлення довіри та створення привітного простору навіть тоді, коли вербальне спілкування обмежене.

Розминка: Культурне різноманіття (Cultural Mix)

Тривалість 10 хв

Методи Енерджайзер: обговорення, групова рефлексія

Необхідні матеріали

- Біла дошка/фліпчарт і маркери (або цифрова дошка)
- Додатково (опційно): слайд PowerPoint із визначеннями культурної обізнаності.

Покрокова інструкція

- Привітайте учасників і поясніть, що це розминка, метою якої є дослідити культурну комунікацію та поділитися досвідом.
- Поставте групі запитання для роздумів. Наприклад:
«Чи можете ви пригадати ситуацію, коли виникло культурне непорозуміння? Як ви його вирішили?»
- Дайте учасникам кілька хвилин, щоб поміркувати індивідуально.
- Запросіть кількох добровольців коротко поділитися своїм досвідом із групою.

Модуль 3 - План заняття 2

- Запишіть ключові відповіді та ідеї на дошці або фліпчарті, щоб підкреслити різні точки зору та способи розв'язання ситуацій.
- Підсумуйте спільний досвід учасників і плавно перейдіть до короткого вступу в поняття культурного обміну та інтеграції, використовуючи [Модуль 3 РРТ](#).
- За бажанням роздайте учасникам аркуші з визначеннями цих понять, щоб закріпити матеріал і підготувати ґрунт до наступної діяльності.

Діяльність 2: Невербальна комунікація

Тривалість 10 хв

Методи Робота в парах, групова рефлексія

Необхідні матеріали Додатково (опційно):

- Роздрукований [аркуш спостережень](#) для всіх учасників, щоб записувати невербальні сигнали
- Фліпчарт або дошка для узагальнення основних пунктів обговорення

Покрокова інструкція

- Поясніть мету діяльності:
- Розуміння невербальної комунікації та її культурних відмінностей.
- Поділіть учасників на пари.
- Доручіть одній людині в кожній парі мовчки передати просте повідомлення (наприклад, емоцію, привітання або вираження потреби) використовуючи лише мову тіла, жести та міміку.
- Другий учасник у парі має спробувати інтерпретувати повідомлення, спираючись лише на ці невербальні сигнали.
- Через кілька хвилин поміняйте ролі, щоб обидва учасники відчули обидві сторони вправи.

Модуль 3 - План заняття 2

- Зберіть групу та проведіть коротке обговорення:
 - Чи виникали непорозуміння? Чому?
 - Як, на вашу думку, культурні відмінності впливають на тлумачення невербальних сигналів, таких як зоровий контакт, жести чи особистий простір?
- Завершіть, підкресливши важливість невербальної комунікації у контексті підтримки біженців і мігрантів, наголосивши на чутливості до культурних відмінностей та необхідності враховувати їх під час взаємодії.

Діяльність 3: Поміть сигнал – адаптуй реакцію (Spot the Cue, Adapt the Response)

Тривалість 25 хв

Методи Відео / рольові сценарії, спостереження в парах, групове обговорення

Необхідні матеріали

- Роздатковий матеріал до [Діяльності 3: Аркуш спостережень “Поміть сигнал” \(Observation Sheet Spot the Cue\)](#) – для всіх учасників
- Таймер або секундомір

(Опційно): аудіо- чи відеоплеєр для демонстрації кліпів

Покрокова інструкція

- Перед початком попросіть учасників поділитися знаннями про фізичну комунікацію:
«На які фізичні сигнали у спілкуванні ви зазвичай звертаєте увагу?»
- Запишіть відповіді на цифровій або паперовій дошці. Потім перейдіть безпосередньо до діяльності.
- Поясніть мету вправи: підвищити усвідомленість щодо фізичних сигналів і попрактикувати адаптацію комунікації.
- Роздайте аркуш спостережень (Observation Worksheet).
- Покажіть відеофрагмент тривалістю 2–3 хвилини, у якому зображено людину в стані емоційного напруження.
- У парах учасники мають записати: Тип сигналу та конкретний приклад (наприклад, поза, міміка, рухи); Інтерпретацію / можливе значення (що може означати цей сигнал); Як можна відреагувати підтримувально (які дії чи слова були б доречними).

Модуль 3 - План заняття 2

Практика адаптивного реагування

Залишаючись у парах, учасники відповідають на 5 рефлексивних запитань у Аркуші спостережень (Observation Worksheet).

Групова рефлексія:

Після виконання завдання зберіть усіх у спільне коло та обговоріть:

- Який сигнал був найбільш помітним?
- Чи траплялося, що ви неправильно інтерпретували сигнал?
- Чи змінювалося ваше тлумачення, коли ситуація розгорталася?
- Наскільки легко чи важко було відреагувати доречно?
- Що б ви зробили інакше у реальній ситуації?

Узагальніть основні висновки:

підкресліть важливість усвідомлення невербальних сигналів, швидкої адаптації та емпатії під час спілкування.

Модуль 3 - План заняття 3

Теоретичний контекст

Самоадвокація (Self-Advocacy)

Визначення: Самоадвокація – це здатність людини ефективно й упевнено висловлювати свої потреби, бажання та права, приймаючи поінформовані рішення щодо власного життя.

Застосування: Для біженців самоадвокація є важливим інструментом розширення можливостей. Вона допомагає орієнтуватися у складних системах, висловлювати свої потреби в юридичних чи соціальних контекстах і відстоювати свої права у сферах житла, працевлаштування, освіти тощо.

Набори даних, пов'язані з біженцями (Refugee-Related Data Sets)

Визначення: Набори даних, пов'язані з біженцями, містять статистичну інформацію та офіційні звіти про пересування біженців, подання заяв на притулок, результати інтеграції та демографічні характеристики.

Застосування: Розуміння таких наборів даних допомагає як біженцям, так і фахівцям визначати тенденції, отримувати доступ до ресурсів на основі доказів і використовувати дані для підтримки адвокаційних ініціатив та розбудови спільнот.

Адвокація прав (Advocating for Rights)

Визначення: Адвокація прав охоплює дії, спрямовані на вплив на осіб, які ухвалюють рішення, та підвищення обізнаності з метою захисту й просування прав людини, особливо для маргіналізованих груп.

Застосування: Біженці, які опановують навички адвокації, стають активними агентами змін – здатними піднімати свій голос за реформи політики, боротися з дискримінацією та сприяти впровадженню інклюзивних практик у громадах, що їх приймають.

Модуль 3 - План заняття 3

Розминка: Що таке самоадвокація?

Тривалість

5 хв

Методи

Групова дискусія, брейнштормінг

Необхідні матеріали

- Фліпчарт + письмові матеріали АБО комп'ютер + цифрова дошка (наприклад, Miro) + проєктор
- Додатково (опційно): цифрова дошка / проєктор для відображення запитань або узагальнення відповідей.

Покрокова інструкція

- Коротко поясніть, що самоадвокація – це важлива навичка, яка допомагає людям висловлювати свої потреби, права та бажання.
- Поставте запитання для роздумів, щоб розпочати сесію. Наприклад:
- «Що для вас означає самоадвокація і чому вона важлива для біженців?»
- Дайте учасникам кілька хвилин на роздуми, а потім запросіть поділитися відповідями.
- Записуйте відповіді на дошці або фліпчарті, виділяючи ключові поняття, такі як розширення можливостей (empowerment), незалежність і права.
- Коротко представте тему самоадвокації в контексті розширення можливостей біженців, зазначивши, що вона допомагає отримувати доступ до послуг, відстоювати свої права та інтегруватися у нові спільноти.
- Завершіть, плавно переходячи до наступного розділу заняття, де учасники глибше ознайомляться з практичними навичками самоадвокації.

Модуль 3 - План заняття 3

Діяльність 4: Що нам показують цифри

Тривалість 15 хв

Методи Групова дискусія, презентація

Необхідні матеріали

- Комп'ютер + проектор
- Набір даних, пов'язаний із біженцями (заявки на притулок, освіта, працевлаштування тощо)
- Біла дошка / фліпчарт + маркери АБО цифрова дошка (наприклад, Miro, Kahoot Quiz)
- Для повного додаткового матеріалу з питаннями, відповідями та перевіреними джерелами, який можна адаптувати для інтерактивної вікторини, [натисніть тут](#).

Покрокова інструкція

- Коротко представте діяльність (див. Модуль 3 PPT), пояснивши, що учасники аналізуватимуть реальні дані, пов'язані з біженцями, щоб краще зрозуміти їхнє значення для самоадвокації.
- Попросіть учасників знайти набір даних, пов'язаний із темою біженців (наприклад, кількість заяв на притулок, доступ до освіти або статистику працевлаштування).
- Переконайтеся, що обраний набір даних є надійним, простим і зрозумілим для інтерпретації.
- Рекомендовані авторитетні джерела:

UNHCR – Refugee Data Finder

Eurostat – Asylum Applications

OECD – Databases on Migration

IOM – Global Migration Data Analysis Centre

World Bank

- Поділіть учасників на групи й дайте їм наступне запитання для пошуку інформації на рекомендованих вебсайтах:
 - Чи отримують біженці більше фінансової підтримки, ніж громадяни країни? (Знайдіть інформацію про соціальні програми, допомогу з безробіття або фінансову підтримку для біженців у порівнянні з громадянами.)

Модуль 3 - План заняття 3

- Чи спричиняють біженці зростання рівня злочинності в країнах, що їх приймають? (Знайдіть статистику щодо рівня злочинності та перевірте, чи існують докази кореляції з кількістю біженців.)
- Який відсоток біженців знаходить роботу протягом перших 5 років у країні перебування? (Знайдіть показники працевлаштування біженців і порівняйте їх із загальним рівнем зайнятості населення.)
- Чи є біженці надмірно представленими серед користувачів соціальних послуг? (Знайдіть звіти або дані про використання біженцями медичних, освітніх та інших соціальних послуг.)

4. Обмін результатами: Попросіть групи поділитися своїми висновками з усією аудиторією, звертаючи увагу на те, як фактичні дані відрізняються від суспільних уявлень або стереотипів, що часто поширюються в медіа чи соцмережах.

Запишіть ключові ідеї та контрастні спостереження на дошці або фліпчарті.

5. Підсумок: Підкресліть важливість використання достовірних даних для підтримки політик, спрямованих на допомогу біженцям, і поясніть, як це пов'язано з розвитком навичок самоадвокації – умінням обґрунтовано відстоювати свої права на основі фактів.

Діяльність 5: Рольова гра «Розширення можливостей – Права біженців»

Тривалість

15 хв

Методи

Рольова гра, групове обговорення

Необхідні матеріали

- [Роздатковий матеріал](#) до Діяльності 5: Бланк для спостережень_Рольова гра з метою розширення можливостей: права біженців – у друкованому або цифровому форматі
- Додатково (опційно): фліпчарт або дошка для узагальнення групових рефлексій

Модуль 3 - План заняття 3

Покрокова інструкція

- Представте рольову гру, пояснивши, що учасники виконуватимуть ролі біженця та представника державної установи (наприклад, імміграційного офіцера або соціального працівника).
- Поділіть учасників на пари.
- Один учасник гратиме роль біженця, який намагається відстояти свої права (наприклад, доступ до освіти чи працевлаштування), інший – роль державного службовця, який має вислухати запит і належним чином на нього відреагувати.
- Дайте кожній парі 2 хвилини, щоб розіграти сценарій.
 - Біженець повинен відстоювати свої права, використовуючи вивчені стратегії самоадвокації.
 - Представник установи має відповідати відповідно до ситуації: надавати інформацію, ставити уточнювальні запитання або пропонувати рішення.
- Після першого раунду ролі міняються місцями, і вправа повторюється, щоб кожен учасник мав змогу попрактикувати самоадвокацію з іншої позиції.
- Після обох раундів зберіть групу для обговорення результатів рольових ігор.
- Запишіть ключові ідеї на дошці або фліпчарті.
- Запропонуйте запитання для рефлексії, наприклад:
 - Які стратегії виявилися найефективнішими для відстоювання прав біженців?
 - З якими труднощами ви стикалися під час рольової гри та як їх долали?
 - Як можна вдосконалити свої адвокаційні навички надалі?
- Підсумуйте діяльність, підкресливши важливість самоадвокації для біженців і те, як ці стратегії можна застосовувати в реальних ситуаціях.
- Перейдіть до наступної діяльності – аналізу успішних кейсів самоадвокації біженців.

Модуль 3 - План заняття 3

Додатковий ресурс 3

- Назва** Книга We Are Displaced: My Journey and Stories from Refugee Girls Around the World by Malala Yousafzai
- Контекст** Книга Малавали Юсафзай, у якій подано особисті історії дівчат, змушених покинути свої домівки через конфлікти, та розкрито теми життестійкості, надії й людяності.
- Цінність** Підкреслює важливість взаємин і мереж підтримки у подоланні наслідків вимушеного переселення та відновленні життя.
- Посилання** <https://www.wook.pt/livro/we-are-displaced-malala-yousafzai/24686505?srsId=AfmBOorBVS1XyVPu5RKdydOTD5bFN6UNzU7KI3efJKjUZsCb8FaCjW0h>

Модуль 4

Визнані біженцями належні практики для освітян та фахівців із соціальної роботи у громадах

Мета та завдання

Забезпечити освітян і фахівців із соціальної роботи у громадах знаннями, навичками та найкращими практиками, необхідними для ефективної підтримки біженців.

- Формування глибокого розуміння викликів, із якими стикаються біженці в освітньому та соціальному середовищі.
- Навчання створенню інклюзивного та привітного середовища, що сприяє інтеграції та взаємоповазі.
- Розробка культурно чутливих програм підтримки, які враховують різноманіття досвіду та потреб біженців.

Результати навчання

Знання

- Знати найкращі практики для освітян і соціальних працівників, які працюють із біженцями.
- Розуміти специфічні потреби біженців у освітньому та соціальному контекстах.

Навички

- Створювати інклюзивні та привітні навчальні середовища для біженців.
- Розробляти програми підтримки, що відповідають потребам цільової групи.

Ставлення

- Демонструвати культурну чутливість і повагу до досвіду біженців.
- Виявляти прихильність до просування інклюзії та рівних можливостей.
- Цінувати культурне різноманіття та міжкультурну взаємодію.

Цільова група

- Освітняни
- Соціальні працівники

Модуль 4

Визнані біженцями належні практики для освітян та фахівців із соціальної роботи у громадах

Тривалість

- Очний формат (F2F): 4–5 годин (залежно від динаміки групи)
- Самостійне навчання (SDL): 2 години

Розглянуті теми

- Поширені виклики, з якими стикаються біженці
- Важливість задоволення освітніх і соціальних потреб.
- Роль освітян і соціальних працівників у сприянні інклюзії.
- Практичні стратегії для забезпечення інклюзивності (наприклад, використання простої мови, культурні адаптації).
- Приклади успішних програм.
- Роль культурної чутливості та саморефлексії у взаємодії.

План занять

Заняття 1 – Розуміння потреб і викликів біженців

Учасники дослідять потреби та виклики, з якими стикаються біженці, через вправу “World Café” та аналіз кейсів, використовуючи колективні знання для поглиблення розуміння теми.

Заняття 2 – Найкращі практики створення інклюзивного середовища

У цьому занятті представлено форум-театр як інструмент розширення можливостей учасників у створенні інклюзивного середовища, подоланні утисків і зміні наративів. Цей метод, форум-театр, відомий тим, що використовується в районах конфліктів і серед людей, які стикаються з різними видами утисків, щоб надати їм можливість висловитися та змінити наратив.

Заняття 3 – Розробка програм підтримки та сприяння культурній чутливості

Учасники навчатимуться розробляти програми підтримки, які є інклюзивними та культурно чутливими, створюючи середовища, що враховують унікальні потреби біженців.

Модуль 4

Визнані біженцями належні практики для освітян та фахівців із соціальної роботи у громадах

Підготовка

- Підготовка до проведення заняття:
- Переконайтеся, що технічне обладнання (проєктор, підключення до Інтернету) доступне та працює справно.
- Забронюйте приміщення для проведення заняття.
- Повідомте цільову групу про розклад сесії.
- Підготуйте всі необхідні матеріали відповідно до Плану уроку (див. нижче).
- Організуйте кавову перерву (якщо передбачено).
- Для підтримки презентації використайте додатковий матеріал: [PPT_F2F Модуль 4](#).

Розминка (Ice-breaker Activity)

- Фасилітатор ставить учасникам запитання.
- Приміщення поділяється на зони «ТАК» / «НІ» / «МОЖЛИВО» (або інші варіанти), і учасники розташовуються відповідно до своїх відповідей.
- Після кожного запитання або твердження фасилітатор просить учасників, які обрали позицію «МОЖЛИВО», пояснити, чому вони зробили саме такий вибір.

Можливі твердження (можна змінювати відповідно до потреб групи):

- «Я жив(ла) в іншій країні, ніж країна мого походження, щонайменше 6 місяців.»
- «Я був(ла) у ситуації, коли не розумів(ла), що говорять інші люди.»
- «Я вивчав(ла) нову мову вже в дорослому віці, і це було складно/легко.»
- «Я вважаю, що невеликі жести — наприклад, усмішка або привітання рідною мовою — можуть допомогти людині відчувати себе бажаною.»
- «Можна повністю зрозуміти досвід іншої людини, навіть якщо сам(а) цього не пережив(ла).»

Модуль 4 - План заняття 1

Теоретичний контекст

Чітка комунікація (Clear Communication)

Використовуйте доступну мову, надавайте переклади за потреби та переконайтеся, що матеріали є зрозумілими для всіх учасників.

Культурна чутливість (Cultural Sensitivity)

Усвідомлюйте культурні відмінності у стилях комунікації, підходах до навчання та рівні комфорту учасників.

Безпека та довіра (Safety and Trust)

Будуйте взаєморозуміння з біженцями, забезпечуючи, щоб вони відчували себе почутими, поважаними та у безпеці, особливо під час обговорення чутливих тем.

Залучення (Engagement)

Пропонуйте різні способи участі (наприклад, обговорення з партнерами, письмові відповіді, невербальний зворотний зв'язок), щоб кожен міг висловитися у зручній для себе спосіб.

Модуль 4 - План заняття 1

Діяльність 1: Виклики та потреби біженців

Тривалість 1 - 1.5 год (залежить від групової дискусії)

Методи Групова дискусія

Необхідні матеріали

- Фліпчарти + письмові матеріали

Покрокова інструкція

- Підготуйте 3 фліпчарти з такими темами:
 - Поширені виклики, з якими стикаються біженці
 - Освітні та соціальні потреби
 - Роль освітян і соціальних працівників
- Розмістіть кожен фліпчарт на окремому столі у робочому приміщенні.
- Поділіть групу на 3 менші підгрупи й попросіть кожна сісти за один зі столів.
- Кожна група має 5 хвилин, щоб записати якомога більше ідей, пов'язаних із темою, зазначеною на їхньому столі.
- Після 5 хвилин групи міняються столами й повторюють вправу.
- Ще через 5 хвилин – змінюються востаннє (усього 3 раунди).
- Після завершення трьох раундів попросіть по одній людині від кожної групи підсумувати ідеї, записані на фліпчарті, що опинився перед ними.
- Інші учасники можуть доповнити або розширити інформацію, якщо мають нові думки.
- Завершіть коротким обговоренням, поставивши запитання:
 - «Як вам ця вправа?»
 - «Чи дізналися ви щось нове?»
 - «Які ідеї ви хотіли б узяти із собою додому?»

Модуль 4 - План заняття 1

Діяльність 2: Аналіз кейсу

Тривалість 20-30 хв

Методи Групове обговорення та аналіз кейсу

Необхідні матеріали

- Фліпчарти + письмові матеріали
- Роздруковані кейси (Case Studies)
- [Роздрукований аркуш для аналізу кейсу](#)

Покрокова інструкція

- Поділіть учасників на 3 менші групи.
- Дайте кожній групі один роздрукований кейс (див. Case Study Sheet).
- Окрім запитань, наведених під кожним кейсом, групи також мають визначити:
 - Основні виклики, з якими стикається(-ються) біженець(-ці);
 - Можливі рішення для освітян і соціальних працівників;
 - Найкращі практики, які можна застосувати.
- Через 15 хвилин попросіть кожну групу представити свій кейс і відповіді на запитання.
- Фасилітатор підкреслює найкращі практики, що з'явилися під час обговорення, і записує їх на фліпчарті.
- Підсумкове обговорення (дефбріфінг):
 - «Як вам ця вправа?»
 - «Чи змогли ви визначити спільні моменти з вашою професійною діяльністю?»
 - «Чи було складно визначити виклики та знайти можливі рішення?»
 - «Чи можна застосувати ці рішення у вашій щоденній роботі?»

Модуль 4 - План заняття 1

Кейси

Приклад 1 – «Подорож Аміни»

Аміна, 32-річна одинока мати з Сирії, прибула до європейської країни разом із двома дітьми (віком 5 і 10 років). Вона втекла з рідної країни через війну та переслідування. Вона майже не володіє місцевою мовою і є дипломованою медсестрою. Вона була свідком бомбардування своєї лікарні і втратила кількох колег під час атаки. Вона та її діти вже шість місяців живуть у тимчасовому притулку для біженців

Приклад 2 – «Виклик Мохаммеда»

Мохаммед, 19-річний підліток з Афганістану, який має статус біженця, прибув до країни перебування сам, після того як його сім'я була вимушена покинути рідну країну. Через конфлікт він був змушений покинути школу достроково і не зміг отримати атестат про середню освіту. Він дуже хоче працювати, але має проблеми з подачею заяв про працевлаштування та оформленням юридичних документів. Незважаючи на свій ентузіазм, він зазнає дискримінації з боку потенційних роботодавців і не знає, як орієнтуватися в системі. Він також страждає від тривоги і самотності, оскільки розділений зі своєю родиною.

Приклад 3 – «Оксана та маленький Данило»

Оксана, 28-річна мати з України, була змушена залишити рідну домівку разом із трирічним сином Данилом, коли бойові дії посилювалися. Її чоловік залишився на батьківщині, щоб долучитися до збройних сил. До країни, що її прихистила, Оксана прибула лише з невеликою валізою та обмеженими коштами. У минулому вона працювала самозайнятою перукаркою, проте тепер стикається з труднощами через мовний бар'єр і складнощі бюрократичних процедур, пов'язаних із працевлаштуванням. Виснажена емоційно, вона намагається впоратися з травмою вимушеного переселення, одночасно піклуючись про свого сина, який страждає від частих нічних жахів і тривоги через розлуку.

Модуль 4 - План заняття 1

Аналіз/ Рефлексія

Кейс Аміні:

- Які найбільш нагальні потреби має Аміна?
- Як освітяни та соціальні працівники можуть підтримати її та її дітей?
- Які ресурси та послуги слід надати, щоб допомогти їй інтегруватися та впоратися з психологічними труднощами?

Кейс Мохаммеда:

- Як ви, як освітяни, можете допомогти Мохаммеду покращити його навички та впевненість у собі?
- Які послуги можна запропонувати для його інтеграції на ринок праці?
- Які стратегії можна використати, щоб допомогти Мохаммеду інтегруватися у соціальне середовище?

Кейс Оксани та Данила:

- Яку негайну підтримку потребує Оксана, щоб адаптуватися до нового середовища?
- Як ви могли б допомогти їй покращити знання мови, знайти роботу або відновити незалежність?
- Які стратегії можуть допомогти Данилу впоратися з травмою та відчувати безпеку у новому середовищі?
- Як громада може підтримати Оксану та інших матерів-біженок?

Ключові висновки

Підтримка у вивченні мови, що передбачає наявність догляду за дітьми, є необхідною. Травмоорієнтована та емоційна підтримка також має велике значення.

Потрібні кар'єрна орієнтація та допомога в орієнтуванні у системах (соціальній, освітній, правовій).

Модуль 4 - План заняття 1

Додатковий ресурс 1

Назва Посібник з інтеграції: Сприяння створенню привітних та інклюзивних суспільств (Integration Handbook: Promoting Welcoming and Inclusive Societies) від УВКБ ООН (UNHCR).

Контекст Онлайн-стаття, зосереджена на сприянні створенню привітних та інклюзивних суспільств. У ній окреслено стратегії зміцнення соціальної згуртованості в країнах переселення, а також підкреслено роль урядів і громад у створенні середовища, яке підтримує інтеграцію біженців через законодавчі рамки, залучення спільнот і формування інклюзивних медіа-наративів.

Цінність У ньому подано чітку, засновану на доказах структуру для сприяння соціальній згуртованості та інклюзії. Стаття допомагає фахівцям зрозуміти, як політика, публічні повідомлення та локальні ініціативи можуть формувати більш позитивне ставлення до біженців, а також визначає практичні способи сприяння відчуттю приналежності та запобігання дискримінації.

Що ви дізнаєтеся:

- Конкретні стратегії взаємодії з приймаючими громадами та зниження соціальної напруги.
- Важливість інклюзивних публічних наративів і участі біженців у громадському житті.
- Як узгодити локальні програми з ширшими національними або міжнародними ініціативами з інклюзії.

Використовуючи цей посібник, фахівці можуть розробляти програми та підходи, які не лише задовольняють нагальні потреби біженців, але й сприяють довгостроковим системним змінам.

Він допомагає їм діяти не лише як надавачам послуг, а як посередникам між спільнотами, які зміцнюють взаємну повагу та співпрацю між новоприбулими й місцевим населенням.

Посилання <https://www.unhcr.org/handbooks/ih/welcoming-inclusive-societies/promoting-welcoming-and-inclusive-societies>

Модуль 4 - План заняття 2

Розминка: Інклюзивне середовище

Тривалість 5 хв

Методи Енерджайзер: обговорення

Необхідні матеріали

- Біла дошка / фліпчарт і маркери

Покрокова інструкція

- Привітайте учасників і поясніть, що це розминка, метою якої є дослідження поняття інклюзивного середовища.
- Поставте групі запитання:
 - «Що для вас означає інклюзивне середовище?»
- Дайте учасникам кілька хвилин для індивідуальних роздумів.
- Запросіть їх поділитися своїми думками, пов'язавши відповіді з власним професійним досвідом.
- Записуйте ключові відповіді та поняття на дошці або фліпчарті, щоб підкреслити різні точки зору.
- Якщо учасники не згадають деякі з важливих аспектів, додайте їх до списку:
 - Чітка, доступна комунікація.
 - Побудова довіри та взаєморозуміння з учасниками.
 - Культурна чутливість у дискусіях і діяльності.
 - Забезпечення можливостей для всіх учасників робити внесок і відчувати, що їхній голос почуто.

Модуль 4 - План заняття 2

Діяльність 3: Вирішення реальних життєвих ситуацій за допомогою форум-театру

Тривалість 1 - 1.5 год

Методи Театральна гра

Необхідні матеріали

- PowerPoint-слайд із визначенням форум-театру та покроковими інструкціями (див. [Модуль 4 PPT](#))

Покрокова інструкція

Пояснення форум-театру (5 хв):

Фасилітатор представляє форум-театр як інтерактивний метод, що дозволяє учасникам досліджувати реальні життєві виклики та можливі рішення.

Ключові елементи:

- Коротка сцена відтворює певну проблему (наприклад, ситуацію, коли біженець стикається з виключенням в освітньому або соціальному середовищі).
- Аудиторія, або так звані «глядачі-актори» (spect-actors), може втрутитися, змінити сценарій і запропонувати альтернативні рішення.

Крок 1 (20–30 хв):

Фасилітатор ділить групу на дві частини:

- Одна частина буде акторами,
- Друга частина – глядачами.

Ті, хто виконуватимуть ролі акторів, переходять в інше приміщення або відокремлену частину кімнати, щоб інші не чули та не бачили їхньої підготовки.

Разом вони мають вирішити, яку ситуацію розіграти – бажано з власного професійного досвіду, коли біженець зазнав виключення чи нерівного ставлення.

Приклад сценарію (якщо учасники не запропонують власний):

Соціальний працівник проводить воркшоп для групи біженців, але один із учасників (біженець з обмеженими мовними навичками) випадково залишається осторонь обговорення. Фасилітатор використовує складну термінологію, а коли біженець намагається долучитися, інші ігнорують його.

(див. нижче повний сценарій)

Модуль 4 - План заняття 2

Покрокова інструкція

- Після того як група підготувала сценарій і визначила ролі кожного учасника, вони повертаються до решти групи та розігрують сцену перед аудиторією.

Крок 2: Перше виконання сцени (10–15 хв)

- Кілька добровольців розігрують сцену згідно з підготовленим сценарієм.
- Решта учасників спостерігають за динамікою ситуації.

Крок 3: Втручання “глядачів-акторів” (20–30 хв)

- Фасилітатор зупиняє сцену та запрошує аудиторію до обговорення:
- «Які бар’єри для інклюзивності ви помітили в цій ситуації?»
- «Що соціальний працівник міг зробити інакше?»
- Після обговорення учасники можуть увійти в ролі соціального працівника або інших персонажів, спробувавши різні підходи.
- Сцену повторюють кілька разів, даючи можливість для різних втручань і варіантів вирішення ситуації.

Крок 4: Підбиття підсумків і ключові висновки (5–10 хв)

- Проводиться обговорення отриманих уроків зі сцени.
- Рефлексія: Як ці стратегії можна застосувати в реальних умовах?

Фасилітатор завершує вправу, підсумовуючи основні принципи створення інклюзивного середовища:

- Чітка комунікація: використовуйте зрозумілу мову, надавайте переклади за потреби, переконайтеся, що матеріали легко сприймаються.
- Культурна чутливість: враховуйте культурні відмінності у стилях спілкування, навчанні та рівнях комфорту.
- Безпека і довіра: будуйте взаєморозуміння, забезпечуючи, щоб біженці відчували себе почутими, поважаними та у безпеці, особливо під час обговорення чутливих тем.
- Залучення: пропонуйте різні способи участі (наприклад, групові обговорення, письмові відповіді, невербальний зворотний зв’язок), щоб кожен міг висловитися у зручний для себе спосіб.

Модуль 4 - План заняття 2

Додатковий ресурс 2

Назва	Театр пригноблених (форум-театр): терапевти, які долають співучасть у лікарнях
Контекст	Відео на YouTube, яке знайомить із концепцією та історією методології «Театру пригноблених», зосереджуючись на форум-театрі, а також демонструє приклад театральної постановки, у якій терапевти досліджують і вирішують етичні дилеми у лікарняному середовищі.
Цінність	<p>Хоч тема театральної постановки безпосередньо не пов'язана з нашим модулем, відео чудово пояснює теорію та історію методології «Театру пригноблених», а сама вистава є гарним прикладом того, як цей метод працює та може застосовуватися до будь-якої теми.</p> <p>Що вони дізнаються:</p> <ul style="list-style-type: none">• Як використовувати форум-театр як інструмент для рефлексії, щоб досліджувати та кидати виклик владним динамікам, бар'єрам у комунікації та інституційним обмеженням у власній практиці.• Важливість методів навчання з активною участю, які допомагають розкривати складні емоційні та культурні ситуації, особливо в контексті роботи з біженцями та мігрантами.• Способи управління етичними дилемами, які можуть виникати під час взаємодії з системами, що не завжди є інклюзивними чи справедливими.
Посилання	https://www.youtube.com/watch?v=3y83wTEGPiY

Модуль 4 - План заняття 2

Додатковий ресурс 3

Назва	Книга Theatre of the Oppressed by Augusto Boal
Контекст	<p>У цій книзі бразильський театральний режисер і активіст Аугусто Боал представляє свою впливову концепцію «Театру пригноблених» – методу, який перетворює пасивних глядачів на активних учасників («глядачів-акторів» / spect-actors).</p> <p>Спираючись на ідеї Паулу Фрейре, Боал розглядає театр як інструмент діалогу, рефлексії та соціальних змін, особливо серед маргіналізованих спільнот.</p> <p>У книзі описано такі техніки, як форум-театр, театр образів та невидимий театр, які сьогодні широко застосовуються у сфері освіти, соціальної роботи та розвитку громад.</p>
Цінність	<p>Ця книга є надзвичайно корисною та цінною для кожного освітянина або соціального працівника, який хоче впровадити цей метод і глибше зрозуміти його основи.</p> <p>Вони дізнаються:</p> <ul style="list-style-type: none">• Як використовувати партисипативний театр як метод розширення можливостей і сприяння інклюзії, особливо з групами, які зазнали маргіналізації, такими як біженці та мігранти.• Стратегії фасилітації критичного мислення та колективного розв'язання проблем, використовуючи театральну виставу як простір для уявлення й «репетиції» реальних змін.• Як змінювати владну динаміку в освітніх і соціальних середовищах, надаючи голос і право дії тим, хто традиційно був виключений із процесів ухвалення рішень.• Креативні техніки для дослідження чутливих тем (наприклад, травма, дискримінація, влада) у безпечний, ненав'язливий та співпрацісний спосіб.
Посилання	https://www.amazon.com/Theatre-Oppressed-Augusto-Boal/dp/0930452496

Модуль 4 - План заняття 3

Розминка: Культурна чутливість

Тривалість 15 хв

Методи Розминка: дискусія

Необхідні матеріали Слайд PowerPoint із визначенням та ключовими аспектами (див. [Модуль 4 PPT](#))

Покрокова інструкція Фасилітатор розпочинає сесію з короткого вступу про культурну чутливість та її важливість. Він наголошує, що важливо не лише розпізнавати потреби та виклики біженців, з якими учасники працюють, але й розробляти ефективні та культурно чутливі рішення – у форматі проєктів або програм, які відповідають цим потребам. (Див. [Методичний матеріал Module 4](#))

Діяльність 4: Розробка програм підтримки

Тривалість 40 хв - 1 год

Методи Групова робота

Необхідні матеріали

- Слайд PowerPoint із визначенням та ключовими аспектами (див. [Модуль 4 PPT](#))
- [Приклад розробки програми](#)
- Фліпчарт чи папір формату А4
- Маркери/ручки

Модуль 4 - План заняття 3

Покрокова інструкція

- Фасилітатор ділить учасників на 3 групи та надає кожній групі одну тему з наведених нижче, а також шаблон Програми підтримки (Support Program Template):
 - Психічне здоров'я: Як можна забезпечити доступні та культурно чутливі послуги з підтримки психічного здоров'я для біженців?
 - Готовність до працевлаштування: Як можна підтримати біженців у виході на ринок праці, враховуючи культурні та особисті бар'єри?
 - Вивчення мови: Як можна зробити мовні програми більш інклюзивними та чутливими до різноманітних потреб біженців?
- Кожна група має провести мозковий штурм і розробити реалістичну, стійку та культурно чутливу програму підтримки за своєю темою.
- Учасники повинні заповнити наданий шаблон програми.
- Обговорення (10 хв):
 - Кожна група презентує свою ідею решті учасників.
 - Інші учасники можуть ставити уточнювальні запитання або обговорювати, наскільки така програма була б ефективною та реальною для впровадження у їхній країні чи середовищі.
- Приклади запитань для обговорення:
 - «Як ваша програма враховує культурне різноманіття?»
 - «Як цю програму можна адаптувати до різних спільнот біженців?»
 - «Як можна забезпечити довготривалість цієї програми?»
 - «Які ключові виклики можуть вплинути на її успіх і як їх можна подолати?»

Модуль 4 - План заняття 3

Додатковий ресурс 4

Назва	Вебінар: Культурна чутливість та інклюзивність
Контекст	<p>Відео «Культурна чутливість та інклюзивність» пропонує глибоке дослідження того, як культурна чутливість та інклюзивність є невід’ємною частиною ефективної підтримки біженців.</p> <p>У ньому розглядаються виклики, з якими стикаються біженці та мігранти, і підкреслюється важливість розуміння та поваги до культурного різноманіття.</p> <p>За допомогою реальних прикладів і коментарів експертів у відео демонструються стратегії створення інклюзивного середовища, яке сприяє довірі та залученню серед різноманітних груп населення.</p>
Цінність	<p>Відео надає додаткову інформацію та наголошує на практиках культурної чутливості.</p> <p>Учасники дізнаються:</p> <ul style="list-style-type: none">• Розуміння культурної чутливості: отримують уявлення про важливість культурної обізнаності у взаємодії з біженцями та мігрантами, а також про те, як вона впливає на якість надання послуг і процес інтеграції в громаду.• Стратегії інклюзивності: ознайомляться з практичними підходами до створення інклюзивного середовища, яке поважає й цінує культурне різноманіття, підвищуючи ефективність програм підтримки.• Побудова довіри та залучення: дізнаються, як налагоджувати довіру з громадами біженців через визнання та підтвердження їхньої культурної ідентичності, що сприяє більшій участі та кращим результатам.• Подолання викликів: зрозуміють поширені бар’єри на шляху до культурної чутливості та інклюзивності й розглянуть способи подолання цих труднощів у різних професійних контекстах.
Посилання	https://www.youtube.com/watch?v=n-9ZkJydkGY

Модуль 5

Підтримка та зміцнення самостійної життєстійкості біженців

Мета та завдання

Цей модуль допомагає освітянам та соціальним працівникам зміцнити здатність підтримувати самостійність і життєстійкість біженців. Він поєднує теорію, партисипативне навчання та практичні інструменти, щоб поглибити розуміння понять життєстійкості, травми та розширення можливостей (empowerment).

Учасники навчаться застосовувати ключові моделі, такі як Модель життєстійкості (Resilience Framework) та Посттравматичне зростання (Post-Traumatic Growth), аналізувати власну роль через метод форум-театру, а також розробляти конкретні стратегії для побудови автономії, розвитку соціального капіталу та подолання структурних бар'єрів.

Практичні інструменти, такі як “Енергетична банка” (Energizing Jar) та саморефлексійні перевірки (self-check-ins), пропонують прості методи для щоденного використання в освітніх і підтримуючих середовищах.

Результати навчання

Знання

- Усвідомлювати поняття самостійності (self-reliance) та життєстійкості (resilience) у контексті життя біженців.
- Знати ефективні стратегії для сприяння розширенню можливостей (empowerment).

Навички

- Розробляти та впроваджувати плани дій, спрямовані на підтримку життєстійкості біженців.
- Фасилітувати діяльності, які зміцнюють впевненість у собі та автономію біженців.

Ставлення

- Цінувати здатність біженців до самодопомоги та збереження гідності.
- Виявляти прихильність до партнерства у просуванні прав і розширенні можливостей біженців.

Цільова група

- Освітяни
- Соціальні працівники

Модуль 5

Підтримка та зміцнення самостійної життєстійкості біженців

Тривалість

- Очний формат (F2F): 3–4,5 години
- Самостійне навчання (SDL): 2 години

Розглянуті теми

- Що означає життєстійкість (resilience), як вона формується та як травма й вимушене переселення впливають на неї.
- Використання форум-театру для дослідження реальних викликів біженців, тестування підходів до підтримки та розвитку критичного мислення.
- Методи сприяння автономії біженців, соціальним зв'язкам і доступу до ресурсів.

Плани занять

Заняття 1: Теоретичне підґрунтя

Модуль досліджує психологічну стійкість у контексті життя біженців, зосереджуючись на факторах, що сприяють або перешкоджають її розвитку, а також на тому, як травма змінює процес адаптації.

Учасники розглянуть науково обґрунтовані моделі, такі як Модель життєстійкості (Resilience Framework) та Модель посттравматичного зростання (Post-Traumatic Growth Model), щоб виявити сильні сторони та розробити ефективні стратегії підтримки. Заняття завершується рефлексійним обговоренням, яке поєднує теорію з професійною практикою.

Заняття 2: Активне навчання (Active Learning)

У цьому модулі використовується форум-театр для дослідження життєстійкості біженців через інтерактивну драматизацію. Учасники виступають у ролі «глядачів-акторів» (spect-actors), щоб відпрацьовувати реакції на складні ситуації, розвиваючи емпатію, критичне мислення та спільне розв'язання проблем.

Заняття 3: Стратегії підтримки життєстійкості біженців (Strategies for Supporting Refugee Self-Resilience)

Модуль забезпечує учасників стратегіями сприяння життєстійкості біженців шляхом зміцнення автономії, соціального капіталу та емоційної підтримки.

За допомогою практичних інструментів — таких як мережі взаємопідтримки та техніки управління стресом — учасники навчаться просувати довготривалу підтримку, засновану на сильних сторонах людини.

Модуль 5

Підтримка та зміцнення самостійної життєстійкості біженців

Підготовка

- Переконайтеся, що технічне обладнання (проєктор, підключення до Інтернету) доступне та працює справно.
- Підготуйте роздаткові матеріали: роздруківки, фліпчарти, маркери та робочі аркуші для вправ.
- Принесіть або підготуйте художні матеріали (наприклад, для вправ Energizing Jar або діяльності, пов'язаної з культурним самовираженням).
- Організуйте частування для перерв (кава/чай, вода, легкі закуски).
- Розташуйте стільці по колу або півколом, щоб сприяти діалогу та активній участі.
- За потреби підготуйте окремий стіл для матеріалів, створених учасниками (малюнки, щоденники, нотатки для рефлексії).
- Зарезервуйте навчальну кімнату та необхідне обладнання (проєктор, фліпчарт, місця для сидіння по колу).
- Для підтримки презентації використайте додатковий ресурс: [**PPT_F2F_Модуль 5.**](#)

Розминка

Енерджайзер 1 – Дві правди та одне бажання (Two Truths and a Wish)

Кожен учасник ділиться двома фактами про себе та одним своїм побажанням/мрією на майбутнє.

Інші учасники намагаються відгадати, яке з трьох тверджень є бажанням.

Ця вправа сприяє м'якому знайомству та позитивному, орієнтованому на майбутнє мисленню.

Енерджайзер 2 – Швидкі пари для спілкування (Speed-Pair Conversations)

Учасники об'єднуються в пари, що змінюються кожні кілька хвилин, і коротко відповідають на два особистих, але легких запитання, наприклад:

- «Що тебе надихнуло цього тижня?»
- «Що ти найбільше цінуєш в інших людях?»

Ця вправа допомагає швидко налагодити контакт і створити невимушену атмосферу без тиску.

Модуль 5 - План заняття 1

Теоретичний контекст

Цей модуль знайомить із базовими психологічними концепціями, пов'язаними зі життєстійкістю (resilience), із акцентом на їхню важливість у контексті життя біженців.

Навчання починається з визначення життєстійкості як здатності людини адаптуватися позитивно перед обличчям труднощів.

Сесія досліджує внутрішні та зовнішні чинники, що підтримують розвиток життєстійкості, зокрема емоційну саморегуляцію, соціальну підтримку та наявність мети. Також розглядаються бар'єри, з якими часто стикаються біженці – такі як травма, втрата, нестабільність і системна ізоляція, – які можуть перешкоджати розвитку життєстійкості.

У модулі представлено дві науково обґрунтовані психологічні моделі:

- Модель життєстійкості (The Resilience Framework) авторства Енджі Гарт (Angie Hart) та ін., що підкреслює підхід, заснований на сильних сторонах, екологічні зв'язки та практичні методи розвитку життєстійкості.
- Модель посттравматичного зростання (Post-Traumatic Growth, PTG) авторів Тедеші (Tedeschi) та Калхуна (Calhoun), яка демонструє, що зростання та позитивні зміни можуть виникати як результат подолання труднощів.

Ці теорії допомагають освітянам та соціальним працівникам зрозуміти життєстійкість як динамічний процес, сформований індивідуальними, міжособистісними та системними факторами.

Детальний опис можна знайти тут: [Handbook](#).

Модуль 5 - План заняття 1

Діяльність 1: Виявлення та підтримка прихованої життєстійкості в досвіді біженців

Тривалість 40 хв

Методи Презентація

Необхідні матеріали

- **Роздрукований кейс** “Сила Нури під поверхнею” (Noura’s Strengths Beneath the Surface)
- **Аркуш із питаннями для рефлексії**
- Фліпчарт або дошка та маркери
- Слайди **Модуль 5 PPT** з теми життєстійкості та моделей
- Проектор і комп’ютер (якщо використовується відео або презентація)
- Папір і ручки для нотаток учасників

Покрокова інструкція

- Вступ і огляд модуля (Introduction & Module Overview):
- Почніть заняття з короткого вступу про мету уроку та його зв’язок із модулем 5.
- Використайте **Аркуш із питаннями для рефлексії**, щоб надати теоретичне підґрунтя теми життєстійкості.
- Запропонуйте учасникам обговорити запитання:
- «Як життєстійкість проявляється у біженців порівняно із загальним населенням?»

Додатковий ресурс 1

Назва Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. Psychological Inquiry.

Контекст Досліджує, як люди переживають значне особистісне зростання після травми, зосереджуючись на життєстійкості та трансформаційних змінах.

Цінність Надає теоретичну та емпіричну основу для розуміння посттравматичного зростання як процесу, що може посилювати життєстійкість і внутрішню силу людини.

Посилання https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/s15327965pli1501_01

Модуль 5 - План заняття 1

Додатковий ресурс 2

Назва Boingboing Resilience (YouTube Channel)

Контекст Багате джерело відеоконтенту, практичних прикладів із реальних ситуацій та коротких анімаційних посібників зі стійкості – особливо корисне для педагогів і соціальних працівників.

Цінність Пропонує глибшу концептуальну основу для розуміння того, як соціальна підтримка, когнітивні зміни та стійкість сприяють посттравматичному зростанню.

Посилання <https://www.boingboing.org.uk/>

Додатковий ресурс 3

Назва TEDx Talk: Post-Traumatic Growth – Finding Meaning and Creativity in Adversity

Контекст Виступ TEDx, у якому досліджується концепція посттравматичного зростання через реальні життєві приклади та захопливе оповідання.

Цінність Надає чітке та доступне візуальне пояснення посттравматичного зростання, доповнюючи теоретичні та академічні підходи практичними спостереженнями та прикладами.

Посилання <https://www.youtube.com/watch?v=q9OTnObqFSQ>

Модуль 5 - План заняття 2

Activity 2: Forum Theatre - Practicing Refugee Self-Resilience through Participatory Drama

Тривалість 30 хв

Методи Форум-театр (метод Theatre of the Oppressed), партисипативна вистава, робота в малих групах, критична рефлексія

Необхідні матеріали

- [Роздрукована сцена форум-театру](#)
- Картки ролей для учасників
- Відкрита простора кімната з можливістю пересунути стільці (формат театру)
- Фліпчарт або дошка для запису висновків після діяльності
- Таймер або дзвіночок для пауз і зміни ролей
- (За бажанням) простий реквізит (наприклад, табличка на столі, папки, шарфи) для створення більшої реалістичності

Покрокова інструкція

Ця діяльність використовує метод Форум-театру, інтерактивну та партисипативну техніку, створену Аугусто Боалем (Augusto Boal) у рамках його підходу Theatre of the Oppressed.

У ході вправи реальний або вигаданий кейс про біженця, який продемонстрував життєстійкість, буде інсценовано у формі короткої драми.

Учасники виступають не лише як глядачі, а як «глядачі-актори» (spect-actors) – вони можуть:

- втручатися в хід подій,
- пропонувати альтернативні дії,
- змінювати ролі,
- досліджувати різні результати ситуації.

Цей метод сприяє розвитку емпатії, критичного мислення та спільного пошуку рішень, допомагаючи учасникам зрозуміти, як життєстійкість і самозахист проявляються в реальних умовах життя біженців.

У форум-театрі учасники через живу виставу досліджують і «репетирують» соціальні зміни. Кожна сесія зазвичай включає такі ролі:

Модуль 5 - План заняття 2

- Протагоніст (біженець): головна особа, яка стикається з викликом чи несправедливістю.
- Антагоніст (представник влади / системи): особа, що уособлює бар'єри чи упередження.
- Помічники або спостерігачі: інші персонажі, що впливають на ситуацію.
- Жокер (модератор / фасилітатор): ведучий, який пояснює правила, зупиняє сцену, запрошує аудиторію втрутитись або змінити хід подій.
- Глядачі-актори (Spect-actors): учасники з аудиторії, які можуть вступати в гру, пропонуючи альтернативні дії або самі виконувати ролі, щоб дослідити інші варіанти розвитку ситуації.

Як відбувається взаємодія (How the Interaction Works):

- Показується коротка сцена, що ілюструє певний виклик (наприклад, труднощі з орієнтацією в системі надання притулку, прояви расизму або відмову в отриманні послуг).
- Сцена завершується без вирішення конфлікту.
- Фасилітатор запрошує учасників (глядачів) запропонувати та розіграти альтернативні дії, які могли б надати герою (протагоністу) більше сил або можливостей для захисту своїх прав.
- Глядачі-актори (spect-actors) можуть у будь-який момент зупинити сцену, вступити в будь-яку роль (окрім ролі Жокера) і дослідити, як інша реакція може призвести до більш справедливого або стійкого результату.

Цей метод сприяє критичній рефлексії, розвитку емпатії та відчуттю власної спроможності діяти, що робить його особливо цінним у навчанні, роботі та підтримці біженців.

(Малі) групові обговорення (10 хв):

Після вистави фасилітатор організовує коротку дискусію за такими запитаннями:

- «Які зовнішні та внутрішні фактори допомогли герою впоратися з ситуацією?»
- «Яку роль відіграли соціальні працівники чи освітяни у підтримці життєстійкості?»
- «Як ми можемо застосувати ці висновки у власній роботі чи взаємодії з біженцями?»

Модуль 5 - План заняття 2

Додатковий ресурс 4

Назва	Augusto Boal – Games for Actors and Non-Actors
Контекст	Базовий посібник із Театру пригноблених (Theatre of the Oppressed) та Форум-театру, що містить техніки та вправи з партисипативного театру.
Цінність	Надає практичні інструменти для розвитку діалогу, сприяння соціальним змінам та заохочення колективного розв'язання проблем за допомогою інтерактивних театральних методів.
Посилання	https://www.amazon.com/Games-Actors-Non-Actors-Augusto-Boal/dp/0415267080

Додатковий ресурс 5

Назва	Theatre of the Oppressed NYC (organization)
Контекст	Практичне застосування громадського партисипативного театру, зосереджене на подоланні соціального пригноблення та просуванні інклюзії.
Цінність	Містить реальні приклади, які показують, як техніки Театру пригноблених (Theatre of the Oppressed) допомагають маргіналізованим спільнотам здобувати силу, голос і впевненість, а також створюють простір для соціального діалогу та змін.
Посилання	https://www.tonyc.nyc/

Модуль 5 - План заняття 2

Діяльність 3: Стратегії підтримки самостійної життєстійкості біженців

Тривалість 40 хв

Методи Короткі презентації, інтерактивна групова дискусія, практична вправа (Energizing Jar), саморефлексія

Необхідні матеріали

- Роздруковані шаблони «Energizing Jar» або аркуші паперу з намальованими контурами банки
- Кольорові маркери або ручки (двох кольорів)
- Фліпчарт або дошка для підбиття підсумків групового обговорення
- Роздаткові матеріали із коротким викладом стратегій (автономія, соціальний капітал, усунення бар'єрів)
- Папір і ручки для індивідуальної рефлексії

Покрокова інструкція Вправа «Банка енергії» (інтерактивна співпраця між фасилітатором і учасниками)

Для чого вона потрібна:

- Самоусвідомлення: робить невидиме (потік енергії) видимим.
- Пріоритезація: допомагає посилити джерела енергії та зменшити її витoki.
- Початок розмови: добре підходить для коучингу, командних зустрічей або терапії.

Що потрібно:

- Прозора банка або склянка АБО аркуш паперу з намальованою банкою.
- Два кольори:
 - Колір А = Джерела енергії (те, що вас наповнює)
 - Колір В = Витoki енергії (те, що вас виснажує)

Як виконувати:

1. Протягом 5 хвилин складіть список занять, людей, місць і звичок зі свого типового тижня.
2. Позначте кожен пункт як «Надає енергію» або «Виснажує».
3. Запишіть джерела енергії та витoki різними кольорами в банку.
4. Проводьте самоаналіз (наприклад: «Як я почуваюся зараз?»).
5. Ставте щоденні цілі та визнавайте власні досягнення.
6. Виконуйте керовані дихальні вправи та техніки управління стресом.

Модуль 5 - План заняття 3

Додатковий ресурс 6

Назва	UNHCR Resettlement Handbook – 2023
Контекст	Всеосяжний посібник, що пропонує практичні стратегії та рамкові підходи для переселення, інтеграції та розширення можливостей біженців.
Цінність	Слугує важливим ресурсом для розуміння найкращих практик у переселенні біженців, сприяє інклюзії та створенню сталих систем підтримки.
Посилання	https://www.unhcr.org/resettlement-handbook/

Додатковий ресурс 7

Назва	Resilient Therapy (Hart, Blincow, Thomas)
Контекст	Практичний підхід до розвитку життєстійкості у дітей, сімей та спільнот, зосереджений на прикладних стратегіях і реальному застосуванні.
Цінність	Структурована рамкова модель для розвитку життєстійкості, що підкреслює важливість взаємин, спільноти та практичних втручань у подоланні життєвих труднощів.
Посилання	https://www.routledge.com/Resilient-Therapy-Working-with-Children-and-Families/Hart-Blincow-Thomas/p/book/9780415403856?srsId=AfmBOoptEa6refHslwiElvvz70kxRaANnWX2Y01-W7Ho-aqkFKDOO-dU

Модуль 5 - План заняття 3

Додатковий ресурс 8

- Назва** TED Talk: The Power of Belonging and Social Connection by Susan Pinker
- Контекст** Досліджує роль людських зв'язків і почуття належності у зміцненні здоров'я, щастя та життєстійкості.
- Цінність** Підкреслює вплив соціальних зв'язків на добробут, використовуючи дослідження та реальні приклади, щоб показати силу людських взаємин.
- Посилання** <https://www.unhcr.org/resettlement-handbook/>

Самостійне навчання

Додаткові незалежні ресурси

Щоб доповнити ваше очне (F2F) навчання, ми зібрали добірку ресурсів, які ви можете вивчати самостійно. Ці матеріали створені, щоб допомогти вам поглибити розуміння та розвинути концепції, обговорювані в цьому модулі.

Рекомендований час

Приблизно 2 год.

Матеріали

Нижче ви знайдете посилання на зовнішні документи та ресурси. Просто натисніть на посилання, щоб отримати доступ до матеріалів.

- [SDL Модуль 1](#)
- [SDL Модуль 2](#)
- [SDL Модуль 3](#)
- [SDL Модуль 4](#)
- [SDL Модуль 5](#)

Як користуватися матеріалами:

- Перегляньте кожен документ у рекомендованій послідовності.
- Зробіть нотатки про ключові ідеї та питання для обговорення на майбутніх сесіях.
- Виконайте рефлексивні вправи або практичні завдання, що містяться у матеріалах.

Список використаних джерел

Додаткові ресурси

(p. 14)

Dummett, S. M. (2001). On immigration and refugees (1st ed.). Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9780203465516>

(p. 15)

Nayeri, D. (2019). The ungrateful refugee: What immigrants never tell you. Canongate Books.

(p. 19)

Bergmann, G. (2006). The seven human needs: A practical guide to finding harmony and balance in everyday life. Booksurge Publishing.

(p. 24)

Dunbar, R. (2021). Friends: Understanding the power of our most important relationships. Little, Brown.

(p. 32)

International Organization for Migration. (2024). Socio-economic inclusion: IOM regional Ukraine response [Relatório]. IOM Regional Office for the European Economic Area, the European Union and NATO. (PDF available poland.iom.int)

(p. 33)

Schneider, J., & Crul, M. (Eds.). (2013). European Network for Educational Support Projects (ENESP): Mentoring. verikom & partners.

(p. 38)

International Organization for Migration. (2021). Guidelines for piloting mentorship schemes [Guidelines]. IOM Regional Office for the European Economic Area, the European Union and NATO.

(p. 42)

International Rescue Committee. (2023, 26 março). 11 myths and misconceptions about refugees, debunked. International Rescue Committee UK.
<https://www.rescue.org>

Список використаних джерел

(p. 42)

Council of Europe. (2023). Integration of migrants and refugees: Benefits for all parties involved [Issue paper]. Council of Europe. <https://rm.coe.int/integration-of-migrants-and-refugees-benefits-for-all-parties-involved/1680aa9038>

(p. 49)

Van der Kolk, B. A. (2015). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Viking.

(p. 61)

Yousafzai, M. (2019). *We are displaced: My journey and stories from refugee girls around the world*. Little, Brown Books for Young Readers.

(p. 70)

United Nations High Commissioner for Refugees. (2023). Promoting welcoming and inclusive societies (Welcome and Inclusive Societies Handbook). UNHCR. <https://www.unhcr.org/handbooks/ih/welcoming-inclusive-societies/promoting-welcoming-and-inclusive-societies>

(p. 75)

Boal, A. (1985). *Theatre of the oppressed* (C. A. McBride & M.-O. L. McBride, Trans.). Theatre Communications Group.

(p. 83)

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). TARGET ARTICLE: "Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence." *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01

(p. 87)

Boal, A. (2002). *Games for actors and non-actors* (2nd ed., A. Jackson, Trans.). Routledge.

(p. 89)

United Nations High Commissioner for Refugees. (2011). *UNHCR resettlement handbook* (Revised edition). UNHCR. <https://www.unhcr.org/resettlement-handbook>

(p. 89)

Hart, A., Blincow, D., & Thomas, H. (2007). *Resilient therapy: Working with children and families*. Routledge.