



Wellbeing Programme for
Refugees with Role Models and
Mentors





Program szkolenia “Promowanie dobrostanu wśród uchodźców”

WP3 - "Friends We Share - Promoting Refugees' Wellbeing"
**Program szkoleniowy dla edukatorów osób dorosłych i
pracowników socjalnych**

Opracowanie

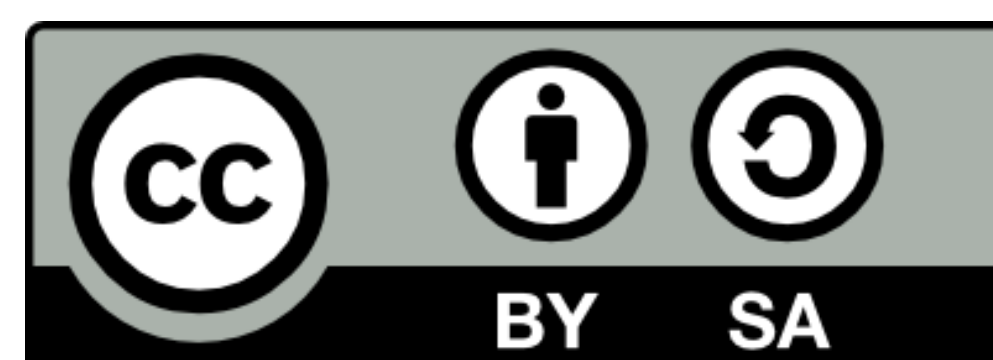
Proportional Message

Przygotowane dla

Friends We Share
Konsorcjum



Co-funded by
the European Union



Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Ta praca powstała na licencji Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License. Aby wyświetlić kopię tej licencji, odwiedź <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/> lub wyślij list na adres Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.

Spis treści

Wprowadzenie

Efekty Kształcenia

Struktura

Moduł 1 - Metodologia i wyniki projektu The Friends We Share

Scenariusz lekcji 1
Scenariusz lekcji 2
Scenariusz lekcji 3

Moduł 2 - Mentorzy i Wzorce Osobowe: Teoria, Studia Przypadków i Działania

Scenariusz lekcji 1
Scenariusz lekcji 2
Scenariusz lekcji 3

Moduł 3 - Kluczowe Umiejętności Wspierające Dobrostan

Scenariusz lekcji 1
Scenariusz lekcji 2
Scenariusz lekcji 3

Moduł 4 - Dobre praktyki dotyczące uchodźców adresowane do edukatorów osób dorosłych i pracowników socjalnych

Scenariusz lekcji 1
Scenariusz lekcji 2
Scenariusz lekcji 3

Moduł 5 - Wspieranie i wzmacnianie samodzielności i odporności psychicznej uchodźców

Scenariusz lekcji 1
Scenariusz lekcji 2
Scenariusz lekcji 3

Materiały do nauki własnej

Wprowadzenie

Witamy w międzynarodowym projekcie **“The Friends We Share Wellbeing Programme for Refugees with Role Models and Mentors”** dofinansowanym przez Unię Europejską, który powstał, aby wzmocnić kompetencje edukatorów osób dorosłych i dobrostanu uchodźców/azylantów z całej Europy.

Projekt jest realizowany w ramach programu Erasmus+ i łączy w sobie doświadczone organizacje partnerskich z 5 krajów:

- Miejska Strefa Kultury w Łodzi (Polska)
- LANDESHAUPTSTADT STUTTGART (Niemcy)
- Förderverein der LAKA – Landesverband der kommunalen Migrantenvertretungen in Baden-Württemberg e.V. (Niemcy)
- InterAktion – Verein für ein interkulturelles Zusammenleben (Austria)
- Proportional Message – Associação (Portugalia)
- SYNTHESIS Center for Research and Education Limited (Cypr)

„Friends We Share” odpowiada na pilną potrzebę stosowania **inkluzywnych podejść** we wspieraniu nowo przybyłych **uchodźców i osób ubiegających się o azyl**. Naszym nadrzędnym celem jest **wspieranie ich integracji społecznej, dobrostanu i samodzielności** poprzez wzmocnienie kompetencji osób z nimi pracujących: edukatorów osób dorosłych oraz pracowników socjalnych..

Program szkoleniowy oferuje:

- **Metodykę mentoringu rówieśniczego**, wykorzystującą doświadczenia życiowe uchodźców, którzy zintegrowali się społecznie
- **Praktyczne narzędzia** i kreatywne strategie **pomagające edukatorom** w stawianiu czoła **wyzwaniom związanym z integracją**, nauką języka kraju goszczącego i dobrostanem.
- Moduły szkoleniowe dotyczące **budowania sieci wsparcia**, wzmocnienia **odporności** oraz **promowania sprawczości** wśród uchodźców.
- Materiały i zasoby zaprojektowane z myślą o elastyczności i lokalnej użyteczności, wspierające zarówno współpracę krajową, jak i międzynarodową.

Efekty kształcenia

Cele edukacyjne programu szkoleniowego „Promowanie Dobrostanu Uchodźców” koncentrują się na tworzeniu narzędzi edukacyjnych dostosowanych do konkretnych potrzeb uchodźców. Narzędzia te mają na celu wyposażenie edukatorów dorosłych oraz pracowników społecznych w umiejętności umożliwiające:

1. **Skuteczne włączanie mentorów i wzorców osobowych** do działań skierowanych do nowych osób ubiegających się o azyl
2. **Promowanie wiedzy, umiejętności i kompetencji**, które pozwolą uchodźcom pomyślnie zintegrowanym ze społeczeństwem, rozwijać te cechy u nowo przybyłych.
3. Zwiększenie kompetencji zawodowych w zakresie **wspierania odporności psychicznej, sprawczości i dobrostanu** w zróżnicowanych środowiskach.

Struktura

Program szkoleniowy „Friends We Share” składa się z pięciu modułów, z których każdy obejmuje od 3 do 5 godzin zajęć stacjonarnych (face-to-face) oraz 2 godziny nauki samodzielnej (self-directed learning).

Każdy moduł realizowany w formie stacjonarnej zawiera następującą strukturę:

- **Wprowadzenie:** cel i założenia, efekty kształcenia, grupa docelowa, czas trwania, tematyka, przegląd scenariuszy lekcji
- **Scenariusz Lekcji 1**
- **Scenariusz Lekcji 2**
- **Scenariusz Lekcji 3**

Po pięciu modułach F2F uzyskasz dostęp **do materiałów do samodzielnej nauki (str. 91). ([Self-Directed Learning Materials](#))**. Materiały te mają na celu pomóc Ci pogłębić zrozumienie i rozwijać koncepcje omówione w poprzednich modułach.

Program szkoleniowy

Moduł 1: Metodologia i wyniki projektu The Friends We Shares

Ten moduł przedstawia kluczowe zasady metodologii „The Friends We Share”. Uczestnicy zapoznają się z wynikami badań projektowych i dowiedzą się, w jaki sposób wspieranie relacji rówieśniczych wpływa na poprawę dobrostanu oraz integrację uchodźców i imigrantów.

Moduł 2: Mentorzy i Wzorce Osobowe: Teoria, Studia Przypadków i Działania

Ten moduł koncentruje się na transformacyjnej roli mentoringu. Uczestnicy wezmą udział w ćwiczeniach i analizie studiów przypadków, aby zrozumieć, w jaki sposób mentorzy wspierają proces adaptacji i budowanie odporności, a także poznają strategie pokonywania barier w dostępie do wsparcia.

Moduł 3: Kluczowe umiejętności wspierające dobrostan

Uczestnicy rozwiną kluczowe umiejętności wspierające integrację, dobrostan psychiczny oraz umiejętność samorzecznictwa. Interaktywne działania będą się koncentrować na komunikacji, wymianie kulturowej oraz wzmacnianiu jednostek, aby mogły się rozwijać i odnosić sukcesy.

Moduł 4: Dobre praktyki dotyczące uchodźców adresowane do edukatorów osób dorosłych i pracowników socjalnych

Ten moduł prezentuje skuteczne praktyki na rzecz integracji i budowania wspólnoty. Uczestnicy opracują praktyczne plany działania, aby przeciwdziałać barierom oraz promować środowiska oparte na spójności i wzajemnym szacunku.

Moduł 5: Wspieranie i wzmacnianie samodzielności oraz odporności psychicznej uchodźców

Ten moduł koncentruje się na rozpoznawaniu i rozwijaniu odporności w społecznościach uchodźców. Uczestnicy poznają strategie wzmacniania poprzez działania partycypacyjne i analizę studiów przypadków, co pozwoli zapewnić długoterminową zdolność adaptacji i samowystarczalność osób, które wspierają.

Dodatkowe informacje jak korzystać z ebooka

Niniejszy e-book to tylko wstęp i podstawa do prowadzenia szkolenia. Można i należy dostosować go do:

- **Poziomu wiedzy i doświadczenia** uczestników.
- Specyficznego **kontekstu związanego z krajem**, w którym szkolenie się odbywa

W związku z tym mogą występować drobne różnice w tłumaczeniach tego eBooka na różne języki, wynikające z lokalnych dostosowań i realiów.

W materiałach dodatkowych niektóre filmy są dostępne tylko w języku angielskim, co może ograniczyć dostęp do nich niektórych uczestników. Aby temu zapobiec, autorzy zamieścili **alternatywne, zasoby w językach narodowych**, tam gdzie to możliwe..

Prosimy traktować te dodatkowe materiały jako **sugestie i opcjonalne źródła** — jest mało prawdopodobne, aby dokładnie te same przykłady z oryginalnej wersji angielskiej były dostępne w każdym języku.

Chcielibyśmy również podkreślić, że chociaż plany lekcji pierwotnie zakładały około 3 godzin na moduł, w praktyce **czas trwania może się różnić. Większe grupy** lub bardziej aktywne dyskusje **będą naturalnie wymagały więcej czasu** na realizację ćwiczeń i refleksji. Zachęcamy trenerów do odpowiedniego dostosowania harmonogramów.

Wszystkie materiały w tym e-booku są dostępne za pośrednictwem linków do folderu na **Dysku Google** z uprawnieniami tylko do odczytu, co gwarantuje, że oryginalne pliki pozostaną niezmienione. Zgodnie z unijnym rozporządzeniem RODO, powiązane pliki będą dostępne wyłącznie w **formacie PDF**. Możesz jednak pobrać te pliki i dostosować je do swoich potrzeb.

Co ważne, chcielibyśmy podkreślić **swobodę adaptacji wszystkich materiałów**. Dotyczy to również scenariuszy ćwiczeń, które będą udostępniane w postaci dokumentów do formacie pdf. Zachęcamy trenerów do **modyfikowania, rozszerzania lub upraszczania** tych zasobów, aby jak najlepiej odpowiadały potrzebom ich grupy.

Moduł 1

Metodologia i wyniki projektu The Friends We Share

Cele

Moduł 1 dostarcza podstawowej wiedzy edukatorom osób dorosłych pracującym z grupami uchodźców, imigrantów oraz osób ubiegających się o azyl. Wprowadza słownictwo pomocne w identyfikacji sytuacji uczestników i ich potrzeb. Porusza temat przyjaźni i relacji rówieśniczych jako skutecznego narzędzia, które może pomóc uchodźcom, imigrantom i osobom ubiegającym się o azyl w budowaniu sieci wsparcia i przezwyciężaniu trudności w tworzeniu nowego życia. Moduł zwiększa świadomość znaczenia dobrostanu i jego wpływu na proces adaptacji w nowym kontekście społecznym i kulturowym.

Efekty kształcenia

Wiedza

- Znajomość głównych definicji stosowanych podczas pracy z grupami docelowymi.
- Identyfikacja podstawowych potrzeby grup docelowych.
- Zrozumienie, czym jest dobrostan i uczenie się od rówieśników oraz w jaki sposób można to wykorzystać jako skuteczne narzędzie do pracy z uchodźcami, osobami ubiegającymi się o azyl i imigrantami.

Umiejętności

- Umiejętność zdefiniowania i wyjaśniania pojęć takich jak: „osoba ubiegająca się o azyl”, „integracja społeczna”, „odporność psychiczna” itp.
- Umiejętność zidentyfikowania i omawiania aktualnych problemów i potrzeb różnych grup uchodźców w krajach europejskich.
- Prowadzenie dyskusji i refleksji na temat wpływu przyjaźni na dobrostan.
- Krytyczna analiza polityk i ich wpływu na sytuację uchodźców.

Postawy

- Świadomość wartości jaką stanowi sieć wsparcia społecznego i stawianie jej na pierwszym miejscu wśród metod wsparcia.
- Okazywanie empatii i zrozumienia dla zjawiska przyjaźni.
- Zaangażowanie na rzecz sprawiedliwości społecznej i przeciwdziałania dyskryminacji.

Moduł 1

Metodologia i wyniki projektu The Friends We Share

Grupy docelowe

- Edukatorzy osób dorosłych
- Pracownicy socjalni

Czas trwania

- Szkolenie stacjonarne: 3 -3,5 godziny
- Nauka własna: 2 godziny

Poruszane tematy

- Przydatne definicje
- Klucz do sukcesu – właściwe rozpoznanie potrzeb osób ubiegających się o azyl, uchodźców i imigrantów
- Relacje rówieśnicze i przyjaźń jako narzędzie zwiększania dobrostanu osób ubiegających się o azyl, uchodźców i imigrantów

Przegląd scenariuszy lekcji

Lekcja 1 - Zrozumienie kluczowych definicji

Lekcja koncentruje się na takich pojęciach jak osoby ubiegające się o azyl, uchodźcy, integracja społeczna. Uczestnicy wezmą udział w ćwiczeniach pozwalających im stworzyć osobiste skojarzenia z tymi pojęciami, co pomoże w ich praktycznym zastosowaniu.

Lekcja 2 - Potrzeby i wyzwania

Uczestnicy przeanalizują potrzeby różnych grup docelowych i omówią typowe przeszkody napotymane w krajach goszczących, aby opracować świadome podejścia do udzielania wsparcia.

Lekcja 3 - Przyjaźń

Lekcja podkreśla znaczenie przyjaźni i relacji rówieśniczych dla uchodźców i osób ubiegających się o azyl, wskazując jak sieci społeczne pomagają w przezwyciężaniu trudności.

Moduł 1 - Lekcja 1

Przygotowanie

- Upewnij się, że sprzęt techniczny jest dostępny i działa poprawnie: projektor, połączenie internetowe
- Zarezerwuj salę szkoleniową oraz potrzebne wyposażenie
- Przygotuj wydrukowane materiały dla uczestników (szczegóły znajdują się w arkuszach aktywności dla każdej lekcji)
- W celu wsparcia prezentacji użyj dodatkowego materiału: [PPT_F2F_Moduł 1](#)

Ćwiczenia przełamujące lody

Ćwiczenie 1 - Ćwiczenie oddechu (7 min)

- Uczestnicy stoją w neutralnej pozycji ciała (ugięte lekko kolana i biodra, wyprostowane plecy, stopy rozstawione i stabilnie osadzone na ziemi).
- Wykonują powolne ćwiczenia „roll-down” i „roll-up”, aby rozluźnić ciało.
- Skupiają się na oddechu brzuszny w pozycji stojącej.

Ćwiczenie 2 - Kontakt wzrokowy (5 min)

Grupa porusza się swobodnie po sali, skupiając się na nawiązywaniu kontaktu wzrokowego z inną osobą z grupy. Kiedy kontakt zostaje nawiązany i potwierdzony, para zatrzymuje się na chwilę, po czym kontynuuje poruszanie się.

Ćwiczenie 3 - Zatrzymaj się i rusz (7 min)

Grupa porusza się swobodnie po sali. Gdy jedna osoba się zatrzyma, wszyscy zatrzymują się razem. Każdy może w dowolnym momencie zainicjować ruch ponownie. Ćwiczenie powtarza się kilka razy. Celem ćwiczenia jest zwiększenie uważności uczestników na własne ciało oraz na dynamikę grupy.

Moduł 1 - Lekcja 1

Ćwiczenie 1: Inkluzywny język - Kluczowe pojęcia

Czas trwania 5 min

Metoda Indywidualne czytanie

Materiały Wydrukowane materiały dodatkowe - lista definicji. Tutaj [here](#) znajdziesz dostęp do tych materiałów

Instrukcja krok po kroku Prowadzący rozdaje każdemu uczestnikowi kopię z wyjaśnieniem podstawowych definicji i prosi o ich przeczytanie.
To ćwiczenie jest wstępem do następnego.

Ćwiczenie 2: Analiza filmu – „Uchodźcy, migranci, osoby ubiegające się o azyl – jaka jest między nimi różnica?”

Zawartość filmu Film prezentuje cechy charakterystyczne dla definicji poznanych w lekcji 1.

Pytania do dyskusji/refleksji

- Jak film ilustruje różnice między pojęciami uchodźcy, imigranta i osoby ubiegającej się o azyl?
- Czy coś w filmie było dla Ciebie nowe lub zaskakujące?
- Jak można wykorzystać te definicje w pracy zawodowej?

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

Moduł 1 - Lekcja 1

Ćwiczenie 3: Empatia pod lupą

Czas trwania 15 min

Metoda Dyskusja, Okrągły stół

Cel

- Wykorzystywanie empatii i zrozumienia w pracy zawodowej z udziałem różnych grup .
- Rozwój zdolności odniesienia się do doświadczeń różnych grup ludzi.

Materiały dodatkowe Lista definicji ([Załącznik 1](#))

Potrzebne materiały

- Wydrukowane definicje dla każdego uczestnika (format A4)
- Tablica lub duże arkusze papieru (np. 100 × 70 cm)

Instrukcja krok po kroku

1. Na podstawie listy definicji z Aktywności 1 (np. „osoba ubiegająca się o azyl”, „uchodźca”, „imigrant”, „integracja”, „nieletni bez opieki”, „włączenie społeczne”, „samodzielność”, „dobrostan”) uczestnicy rozmawiają o emocjach i skojarzeniach, jakie wywołuje każda definicja. (np. Odporność psychiczna: nadzieja, siła, równowaga emocjonalna).
2. Uczestnicy wspólnie zapisują swoje emocje i skojarzenia wokół każdej definicji na tablicy lub dużym arkuszu papieru.

Moduł 1 - Lekcja 1

Ćwiczenie 4: Studium przypadku – „Którą definicję zastosować?”

Cel To studium przypadku umożliwia uczestnikom praktyczne wykorzystanie poznanych wcześniej definicji. Dzięki temu ćwiczeniu mogą oni również wyobrazić sobie różne konteksty życiowe przedstawionych osób i odnieść je do własnych doświadczeń. Ćwiczenie pomaga lepiej zrozumieć i stosować pojęcia w codziennej pracy zawodowej.

Studium Przypadku

Profil 1: Dane osobowe

- Imię i nazwisko: Amina Al-Sayed
- Wiek: 32 lata
- Płeć: Kobieta
- Narodowość: Syryjka
- Pochodzenie etniczne: Arabka
- Stan cywilny: Zamężna (jej mąż zaginął)
- Dzieci: 2 (5-letni syn i 3-letnia córka)
- Znane języki: Arabski (język ojczysty), podstawowy angielski

Profil 2: Dane osobowe

- Imię i nazwisko: Mohammed Hassan
- Wiek: 28 lat
- Płeć: Mężczyzna
- Narodowość: Etiopczyk
- Pochodzenie etniczne: Oromo
- Stan cywilny: Kawaler
- Dzieci: Nie ma
- Znane języki: amharski (język ojczysty), podstawowy angielski

Profil 3: Dane osobowe

- Imię i nazwisko: Maria Lopez
- Wiek: 35 lat
- Płeć: Kobieta
- Narodowość: Meksykanka
- Pochodzenie etniczne: Łacińskie
- Stan cywilny: Zamężna
- Dzieci: 1 (6 letnia córka)
- Znane języki: Hiszpański (język ojczysty), podstawowy angielski

Moduł 1 - Lekcja 1

Instrukcja do refleksji Dyskusja w grupie: Przypisz odpowiednią definicję z [Załącznika 1](#) do każdej z osób. Uzasadnij swój wybór.

Kluczowe wnioski z lekcji

- Powiązanie definicji z daną sytuacją podopiecznego.
- Rozumienie różnic między definicjami.
- Świadomość różnic kulturowej, barier językowych i stanu emocjonalnego wynikającego z rozłąki z rodziną.

Dodatkowe materiały 1

Tytuł Uchodźcy w ruchy - Spojrzenie na Europę

Co to jest? Krótki film przedstawiający historię imigranta pochodzenia syryjskiego i palestyńskiego w Europie.

Wartość dla lekcji Film pomoże uczestnikom zapoznać się trudnościami, z jakimi często mierzą się imigranci.

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

Dodatkowe materiały 2

Tytuł O imigracji i uchodźcach

Co to jest? Książka autorstwa Sir Michael Dummett'a.

Wartość dla lekcji Książka może być dodatkowym źródłem informacji i pozwala głębiej poznać temat.

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

Moduł 1 - Lekcja 1

Dodatkowe materiały 3

Tytuł	Niewdzięczna uchodźczyni
Co to jest?	Książka autorstwa Dina Nayeri
Wartość dla lekcji	Powieść może być dodatkowym źródłem informacji i pozwala głębiej poznać temat.
Link	https://www.amazon.com/Ungrateful-Refugee-What-Immigrants-Never/dp/1948226421

Dodatkowe materiały 4

Tytuł	Imigranci i uchodźcy w Unii Europejskiej
Co to jest?	Książka autorstwa Janusza Balickiego
Wartość dla lekcji	W niniejszej pracy podjęto próbę odpowiedzi na dwa główne pytania. Jak przebiega rozwój polityki imigracyjnej i azylowej Unii Europejskiej w kontekście podstawowych praw <u>imigrantów</u> i uchodźców i czy można mówić o humanizacji tego rozwoju? Jakie wyzwania dla polityki imigracyjnej i azylowej dostrzega Kościół katolicki, analizując sytuację imigrantów i uchodźców na świecie i na ile odnoszą się one do polityki unijnej?
Link	https://ksiegarnia.pwn.pl/Imigranci-i-uchodzcy-w-Unii-Europejskiej,216662430,p.html

Moduł 1 - Lekcja 2

Ćwiczenie 5: Refleksja na temat potrzeb

Czas Trwania 15 min

Metoda Indywidualne czytanie i refleksja

Potrzebne materiały

- Wydrukowane materiały dodatkowe. Tutaj [znajdziesz](#) dostęp do tych materiałów.

Instrukcja krok po kroku

- Uczestnicy czytają materiały dodatkowe i indywidualnie odpowiadają na poniższe pytania:
“Czy możesz wymienić co najmniej dwie swoje potrzeby w każdym obszarze?”
“Czy chciałabyś dodać kolejny obszar do listy? Dlaczego?”
- Uporządkuj obszary potrzeb od najbardziej do najmniej ważnych według Ciebie.
- Omów wyniki w grupie. Wymień się pomysłami.

Ćwiczenie 6: Kwestionariusz potrzeb

Czas trwania 15 min

Metoda Praca w parach, dyskusja w grupie

Potrzebne materiały

- Wydrukowany [załącznik](#)
- [Kartki papieru](#), coś do pisania (długopisy, mazaki itp)

Instrukcja krok po kroku

- Prowadzący dzieli uczestników na pary i przedstawia zadanie, którego celem jest stworzenie kwestionariusza potrzeb w różnych obszarach, np. Miłość/Przywiązanie, Poczucie więzi/Przynależność.
- Każda z part czyta pytania.
- Wymiana pomysłów w grupie.
- Uczestnicy wspólnie spróbują stworzyć jeden kwestionariusz obejmujący wszystkie obszary, zawierający co najmniej 15–20 pytań.

Moduł 1 - Lekcja 2

Ćwiczenie 7: Studium przypadku – „Potrzeby – jak je definiować?”

Cel Rozwój umiejętności definiowania, nazywania i właściwego stosowania identyfikacji potrzeb w pracy z grupami docelowymi.

Studium Przyadku

- Prowadzący dzieli uczestników na 2 grupy. Każda grupa pracuje nad innym opisem profilu przekazanym przez prowadzącego.

Profil 1

- Imię i nazwisko: Aleksandr Ivanov
- Wiek: 29 lat
- Płeć: Mężczyzna
- Narodowość: Ukraińska
- Pochodzenie etniczne: Słowiańskie (Ukraińskie)
- Stan cywilny: Kawaler
- Dzieci: Nie ma
- Znajomość języków: Ukraiński (język ojczysty), Rosyjski (biegła), angielski (podstawowa)
- Kontekst: Rodzice Aleksandra nadal mieszkają na Ukrainie, ojciec pracuje jako inżynier, matka jest nauczycielką. Ma młodszą siostrę, Darię, studiującą medycynę w Kijowie. Aleksandr opuścił Kijów po wybuchu konfliktu na wschodzie Ukrainy. Choć jego rodzinne miasto nie zostało bezpośrednio dotknięte walkami, niestabilność i niepewność skłoniły go do wyjazdu w poszukiwaniu lepszej przyszłości.

Profil 2

- Imię i nazwisko: Rania Al-Hassan
- Wiek: 32 lat
- Płeć: Kobieta
- Narodowość: Syryjka
- Pochodzenie etniczne: Arabskie
- Stan cywilny: Wdowa
- Dzieci : 2 (5 -letni syn Samir i 3-letnia córka Layla)
- Znajomość języków: Arabski (ojczysty), angielski (podstawowa)

Moduł 1 - Lekcja 2

- Kontekst: Mąż Ranii, Fadi, zginął w 2015 roku podczas bombardowania Aleppo. Ta tragiczna strata sprawiła, że Rania sama musi opiekować się dwójką małych dzieci. Rodzice Ranii i dwaj młodszy bracia mieszkają w obozie dla uchodźców w Jordanii, dokąd uciekli po eskalacji konfliktu w Syrii. W miarę nasilania się wojny Rania była narażona na ryzyko wpadnięcia w ogień krzyżowy lub poddania się przemocy ze strony grup zbrojnych. Bała się o życie swoich dzieci i wiedziała, że pozostanie w Syrii nie jest już opcją.

W czasie burzy mózgow uczestnicy opracują listę potrzeb dla tych 2 osób.

Pytania do refleksji

Jakie informacje o danej osobie sprawiły, że skupiłeś się na konkretnych potrzebach?

Jakie potrzeby miały najwyższy priorytet dla każdej osoby?

Kluczowe wnioski z lekcji

- Umiejętność identyfikowania różnych potrzeb w zależności od sytuacji podopiecznego.
- Świadomość kontekstu ekonomicznego, różnic kulturowych, barier językowych i emocjonalnego obciążenia wynikającego z rozłąki z rodziną, co prowadzi do różnych priorytetów w zależności od osoby.

Materiały dodatkowe 4

Tytuł

Dlaczego hierarchia potrzeb Masłowa ma znaczenie

Co to jest?

Krótki film prezentujący wartość hierarchii potrzeb Masłowa i jej znaczenie w życiu każdego człowieka

Wartość dla lekcji

Pomaga zrozumieć potrzeby i ich hierarchię w życiu ludzi.

Link

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

Moduł 1 - Lekcja 2

Materiały dodatkowe 5

Tytuł	Czego potrzebują uchodźcy, by zacząć nowe życie Muhammed Idris
Co to jest?	Film w którym Muhammed Idris opowiada o potrzebach uchodźców.
Wartość dla lekcji	Film prezentuje przykład historii sukcesu – może być wykorzystany jako inspiracja i motywacja.
Link	https://www.youtube.com/watch?v=RLz3AYVlqes

Materiały dodatkowe 6

Tytuł	Siedem ludzkich potrzeb: praktyczny przewodnik do odnalezienia harmonii i równowagi w codziennym życiu
Co to jest	Książka autorstwa Gudjon Bergmann.
Wartość dla lekcji	“Książka pełna łatwych do wdrożenia pomysłów, łączy potrzeby zdrowia, umysłu i ciała, tworząc zintegrowane życie. Pokazuje zrozumienie ludzkich potrzeb na poziomie osobistym jest kluczowe.”
Link	https://www.amazon.com/Seven-Human-Needs-practical-everyday/dp/1419636669

Moduł 1 - Lekcja 2

Materiały dodatkowe 7

Tytuł	Hierarchia potrzeb Masłowa
Co to jest?	Strona internetowa prezentująca informacje o hierarchii potrzeb Masłowa
Wartość dla lekcji	FZwięzłe wyjaśnienie na czym polega hierarchia potrzeb Masłowa
Link	https://centrum-probalans.pl/hierarchia-potrzeb-maslowa/

Moduł 1 - Lekcja 3

Ćwiczenie 8: Przyjaźń, uczenie się od rówieśników, dobrostan – Kluczowe aspekty

Czas trwania 7 min

Metody Praca własna, samo-refleksja

Potrzebne materiały

- Wydrukowane materiały dodatkowe. [Tutaj](#) znajdziesz dostęp do tych materiałów.

Instrukcja krok po kroku

- Prowadzący wręcza wydrukowane materiały dodatkowe każdemu uczestnikowi.
- Każdy uczestnik ma 5 minut na przeczytanie listy i udzielenie odpowiedzi na pytanie:
„Który z poniższych aspektów przyjaźni uważasz za najważniejszy i dlaczego?”

Ćwiczenie 9: (Kontynuacja) Przyjaźń, uczenie się od rówieśników, dobrostan – Kluczowe aspekty

Czas trwania 15 min

Metody Praca w parach

Potrzebne materiały

- Wydrukowane materiały dodatkowe - lista definicji . [Tutaj](#) znajdziesz dostęp do tych materiałów.

Instrukcja krok po kroku

- Prowadzący dzieli uczestników na dwie grupy .
- W parach uczestnicy odpowiadają na pytania:
„Które dwa aspekty przyjaźni i relacji rówieśniczych uważacie za najważniejsze? Dlaczego?”
„Jakie podobieństwa dostrzegacie między przyjaźnią a relacjami rówieśniczymi?”

Moduł 1 - Lekcja 3

- Zdefiniuj co najmniej 3 korzyści z przyjaźni i relacji rówieśniczych.
- Jakie są różnice między przyjaźnią a relacją rówieśniczą?
- Wymień co najmniej 3.
- Pomyśl o granicach – jak działają one w przyjaźni, a jak w relacjach rówieśniczych? Czy są jakieś różnice w stawianiu tych granic?

Ćwiczenie 10: Analiza studium przypadku - „Przyjaźń jako narzędzie ułatwiające adaptację wśród uchodźców, imigrantów i osób ubiegających się o azyl”

Cel To studium przypadku daje uczestnikom możliwość wczuć się w sytuację uchodźców, imigrantów i osób ubiegających się o azyl. Umożliwia zrozumienie ich stanu emocjonalnego i odniesienie go do własnych doświadczeń – każdy może odnieść się do poczucia samotności, odrzucenia lub wykluczenia z grupy. Ćwiczenie pobudza także kreatywne myślenie i zachęca do skupienia się na pozytywnych rozwiązaniach.

Studium Przypadku

Wprowadzenie:

Imigranci często napotykają wyjątkowe trudności w adaptacji do życia w nowym kraju, w tym bariery językowe, różnice kulturowe oraz poczucie izolacji. Jednym z najważniejszych sposobów radzenia sobie z tymi wyzwaniami jest nawiązywanie przyjaźni. Pozytywne relacje rówieśnicze wśród imigrantów nie tylko dają wsparcie emocjonalne, ale także pomagają odnaleźć się w złożoności życia w obcym kraju. To studium przypadku analizuje przyjaźń dwóch imigrantek – Atafeh i Marii, które przeprowadziły się do Danii z różnych krajów. Zadaniem uczestnika jest wyjaśnienie roli, jaką ich przyjaźń odgrywa w procesie adaptacji.

Tło:

Atafeh: 30-letnia kobieta z Iranu. Jest wykwalifikowaną inżynierką, która wyemigrowała do Danii z powodu trwającego konfliktu w ojczyźnie. Zmaga się z barierą językową i różnicami kulturowymi.

Moduł 1 - Lekcja 3

Maria: 28-letnia kobieta z Kolumbii. Przeprowadziła się do Danii, by podjąć studia magisterskie, a później zdecydowała się tam zostać i rozwijać karierę w marketingu. Na początku zmagala się z uczuciem rozłąki z rodziną i przyjaciółmi.

Obie kobiety mieszkają w tym samym mieście w Danii i poznały się poprzez lokalną grupę wsparcia dla imigrantów, która pomaga nowo przybyłym w integracji ze społecznością.

Pytania do refleksji

- Uczestnicy odpowiedzą na pytania:
Co łączy Atafeh i Marię?
Jak mogą wzajemnie się wspierać?
- Uczestnicy opiszą kluczowe czynniki dla ich przyjaźni:
Wymiana kulturowa i empatia, Wspólne doświadczenie trudności, Wsparcie emocjonalne i społeczne, Język i komunikacja.
- Uczestnicy opiszą następujące wyzwania stojące przed ich przyjaźnią:
Nieporozumienia kulturowe, Kryzysy tożsamości, Konieczność znalezienia równowagi w życiu w nowej sytuacji
- Uczestnicy opiszą następujące korzyści wynikające z przyjaźni:
Silniejsze poczucie przynależności, Pomosty kulturowe, Wsparcie w procesie integracji, Empatia i komunikacja, Budowanie systemu wsparcia, Wzmacnianie odporności psychicznej

Kluczowe wnioski z lekcji

- Rozumienie ważnej roli przyjaźni wśród imigrantów, jako sposobu na przystosowanie się do nowego kraju, przezwyciężanie trudności i rozwój w nowym środowisku.
- Zwiększenie świadomości różnic kulturowych, barier językowych i emocjonalnego obciążenia wynikającego z rozłąki z rodziną.
- Rozumienie znaczenia wspólnoty i więzi w doświadczeniu imigracyjnym oraz mocy przyjaźni w przezwyciężaniu przeciwności losu.

Moduł 1 - Lekcja 3

Materiał dodatkowy 7

Tytuł Cel przyjaźni

Co to jest? Film stworzony przez The School of Life o znaczeniu przyjaźni.

Wartość dla lekcji Pomaga zrozumieć, jak ważna jest przyjaźń w życiu człowieka.

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

Materiał dodatkowy 8

Tytuł Jak przyjaźń wpływa na twój mózg? – Shannon Odell

Co to jest? Krótki film TED-Ed o tym, jak przyjaźń wpływa na ludzki mózg.

Wartość dla lekcji Pomaga zrozumieć znaczenie przyjaźni na innym – biologicznym – poziomie.

Link <https://www.youtube.com/watch?v=YmVpwXH4jhA>

Moduł 1 - Lekcja 3

Materiał dodatkowy 9

Tytuł Przyjaciele. O prawdziwej mocy naszych najważniejszych relacji

Co to jest? Książka autorstwa Robina Dunbar'a

Wartość dla lekcji

“Robin Dunbar to światowej sławy psycholog i autor, który zasłynął odkryciem tzw. liczby Dunbara – wskazującej, że nasza zdolność do utrzymywania przyjaźni jest ograniczona do około 150 osób. W książce *Przyjaciele* przygląda się przyjaźni w szerokim ujęciu: temu, jak różne typy relacji przyjacielskich i rodzinnych się przenikają, a także złożonemu zespołowi mechanizmów psychologicznych i behawioralnych, które stanowią fundament przyjaźni i umożliwiają jej istnienie – oraz temu, jak skomplikowane bywa zawieranie i utrzymywanie przyjaźni.

Łączy wyniki z badań naukowych z osobistymi doświadczeniami i odniesieniami kulturowymi, *Przyjaciele* integrują wiedzę z dziedzin takich jak psychologia, antropologia, neuronauka czy genetyka w jedną fascynującą opowieść, która pozwala nam zajrzeć w niezwykłą złożoność świata społecznego, w którym wszyscy jesteśmy głęboko osadzeni. Pracując na styku badań i życia osobistego, Robin Dunbar napisał książkę, która w sposób ostateczny wyjaśnia, jak i dlaczego zostajemy przyjaciółmi.”

Link

<https://www.empik.com/przyjaciele-dunbar-robin-bukowski-charles,p1294262170,ebooki-i-mp3-p>

Moduł 2

Mentorzy i Wzorce Osobowe: Teoria, Studia Przypadków i Działania

Cele

Moduł „Mentorzy i wzory do naśladowania” stanowi kluczową część programu szkoleniowego, którego celem jest wspieranie integracji, wzmocnienia i długofalowego dobrostanu uchodźców oraz osób ubiegających się o azyl. Rozpoczęcie życia w nowym kraju wiąże się często z ogromnymi wyzwaniami osobistymi i zawodowymi – od adaptacji kulturowej i odporności emocjonalnej, po bariery na rynku pracy i wykluczenie społeczne.

Ten moduł wyposaży uczestników w wiedzę i umiejętności, by:

- Zrozumieć transformującą rolę mentoringu w procesie przywracania równowagi, rozwijania umiejętności i odbudowywania poczucia sensu życia.
- Rozpoznać i wyszukać systemów wsparcia takich jak mentorzy i wzorce do naśladowania – którzy mogą towarzyszyć im w złożonych zmianach życiowych.
- Budować pewność siebie i sprawczość, zachęcając do aktywnego udziału w procesie własnego rozwoju i integracji ze społecznością przyjmującą.
- Pokonywać bariery kulturowe i strukturalne, tworząc trwałe, oparte na zaufaniu relacje prowadzące do długoterminowych rezultatów.

Efekty kształcenia

Wiedza

- Znajomość teorii mentoringu i ich znaczenia w rozwoju osobistym i zawodowym.
- Analiza przypadków mentorów i pozytywnych wzorów w różnych kontekstach.
- Wiedza na temat wpływu i kontrowersji wokół pojęcia „uchodźca”.

Umiejętności

- Opracowywanie strategii nawiązywania relacji z potencjalnymi mentorami i wzorami do naśladowania.
- Ocena i refleksja dotycząca efektywności relacji mentoringowych.
- Analiza bieżących wydarzeń i problemów społecznych w kontekście mentoringu.

Postawy

- Kształtowanie otwartości na uczenie się od innych.
- Podjęcie roli pozytywnego mentora dla osób w swoim otoczeniu.

Moduł 2

Mentorzy i Wzorce Osobowe: Teoria, Studia Przypadków i Działania

Grupy docelowe

- Edukatorzy osób dorosłych
- Pracownicy socjalni

Czas trwania

- Stacjonarnie: 3 -4 godziny
- Nauka własna: 2 godziny

Poruszane tematy

- Rola rozwoju osobistego w integracji uchodźców i imigrantów
- Identyfikacja mentorów i wzorów do naśladowania
- Obence wyzwania i możliwości

Przegląd Scenariuszy Lekcji

Lekcja 1 - Rozwój osobisty i zawodowy

Pierwsza sesja wprowadza uczestników w temat, jak mentoring może wspierać uchodźców w odbudowie życia z godnością, znalezieniu celu i dostrzeganiu szans. Uczestnicy poznają emocjonalne, społeczne i praktyczne wymiary rozwoju osobistego i zawodowego, w tym bariery włączenia, takie jak dyskryminacja czy wykluczenie. Interaktywne dyskusje i studia przypadków podkreślą siłę mentoringu w budowaniu pewności siebie, rozwijaniu umiejętności i dostępie do edukacji, pracy i dobrostanu psychicznego.

Lekcja 2 - Nawiązywanie relacji potencjalnych mentorów i wzorów do naśladowania

Sesja skupia się na budowaniu wartościowych relacji mentoringowych poprzez identyfikację i angażowanie mentorów i wzorów w społecznościach w sieciach zawodowych. Uczestnicy poznają strategie budowania zaufania oraz radzenia sobie z barierami komunikacyjnymi i kulturowymi. Dzięki działaniom zespołowym i narzędziom design thinking wypracowane zostaną kreatywne rozwiązania umożliwiające trwałe i wzmacniające relacje.

Moduł 2

Mentorzy i Wzorce Osobowe: Teoria, Studia Przypadków i Działania

Lekcja 3 - Wyzwania i szanse związane z mentoringiem uchodźców

Podczas ostatniego spotkania uczestnicy przeanalizują szeroki kontekst, w jakim funkcjonuje mentoring uchodźców – w tym wyzwania prawne, społeczne i ekonomiczne. Grupa opracuje praktyczne strategie radzenia sobie z przeszkodami, bazując na rzeczywistych przykładach. Omówione zostaną również mocne strony i możliwości służące budowie silniejszych i bardziej inkluzywnych programów mentoringowych, jakie dostępne są w instytucjach i lokalnych społecznościach.

Przygotowania

- Zapewnij sprawność sprzętu technicznego: projektor, połączenie z internetem.
- Zarezerwuj salę.
- Przygotuj niezbędne materiały do realizacji scenariuszy zajęć.
- Do prezentacji wykorzystaj dodatkowy materiał: **PPT_F2F_Moduł 2**

Ćwiczenia przełamujące lody

Ćwiczenie 1 - "Jeden świat, jedno uczucie (10 min.) | **PPT_FWS_Moduł2 slajd 7**

Cel: Ustalenie refleksyjnego i inkluzywnego tonu oraz połączenie uczestników z emocjonalnym krajobrazem uchodźców i mentoringu.

- Trener prosi uczestników, by pomyśleli o jednym słowie opisującym, co czuliby, gdyby musieli zacząć nowe życie w kraju, którego języka i kultury nie znają, nie mają żadnego wsparcia.
- Trener zachęca do krótkiej dyskusji w grupie.

Moduł 2 - Lekcja

Kontekst teoretyczny

Rozwój osobisty i zawodowy uchodźców

- Rozwój osobisty odnosi się do budowania pewności siebie, odporności emocjonalnej oraz adaptacji kulturowej w nowym środowisku. Dla uchodźców oznacza to m.in. naukę lokalnego języka, nawiązywanie relacji społecznych, poznawanie norm kulturowych i rozwijanie poczucia przynależności w społeczności przyjmującej.
- Rozwój zawodowy to zdobywanie wiedzy, umiejętności i możliwości niezbędnych do kontynuowania edukacji lub kariery zawodowej w nowym kraju. Może obejmować rozpoznanie kompetencji możliwych do przeniesienia, udział w szkoleniach zawodowych, nawiązywanie kontaktów, poszukiwanie pracy i zrozumienie zasad panujących na rynku pracy w danym kraju.

Dzięki mentoringowi uchodźcy otrzymują wsparcie w obu obszarach, co pomoże im odbudować życie, w którym obecna jest pewność siebie i niezależność.

Ćwiczenie 1: Gra wprowadzająca na temat wykluczenia i dyskryminacji

Czas trwania 15 min

Metoda Gra zespołowa i dyskusja

Potrzebne materiały

- Papier, nożyczki, klej, flamastry, kredki
- Wydruk instrukcji dla prowadzącego
- Flipchart i markery do dyskusji grupowych

Instrukcja krok po kroku

- Uczestnicy zostają podzieleni na cztery grupy i każdą z nich powinna się znaleźć w innym rogu sali.
- Każda grupa wybiera obserwatora, który będzie notował, co mówią i robią członkowie jego grupy.

Moduł 2 - Lekcja 1

- Prowadzący chodzi między grupami, rozdaje materiały i przekazuje instrukcje:
 - Grupa 1: “Narysujcie wiosnę. Możecie zaczynać, kiedy chcecie”
 - Grupa 2: “Narysujcie lato.”
 - Grupa 3: “Narysujcie jesień.”
 - Grupa 4: Prowadzący przekazuje niezrozumiałą instrukcję w zmyślnym języku, wypowiedzaną poważnym tonem, np.: „Mso, flosand berabtz entolè tuburenatomatylim yeteson bula batra gom.” Następnie mówi: „Możecie zaczynać, kiedy chcecie.”
- Podczas pracy grup, prowadzący wspiera i zachęca grupy 1, 2 i 3, natomiast krytykuje grupę 4 za to, że nie realizuje zadania.
- Po pewnym czasie prowadzący prosi każdą grupę o zaprezentowanie swoich rysunków i wyjaśnienie otrzymanych instrukcji.
- Prowadzący zachęca do dyskusji, odnosząc ćwiczenie do rzeczywistych sytuacji:
 - Kogo w społeczeństwie może symbolizować czwarta grupa?
 - Dlaczego mamy tendencję do wykluczania lub odrzucania tych, którzy doświadczają niesprawiedliwości?
 - Jak czuły się osoby z czwartej grupy?
- Prowadzący prosi obserwatorów o podzielenie się swoimi notatkami (prowadzący powinien zwrócić szczególną uwagę na emocje grupy 4, gdyż ich frustracja może narastać).

Ćwiczenie 2: Analiza krótkiego filmu TEDx – „Klucze do sukcesu, których każdy może nauczyć się od uchodźców” autorstwa Liyah Babayan

Kontekst dotyczący filmu

Liyah Babayan jako dziecko uciekła z ogarniętego wojną Azerbejdżanu i osiedliła się w Stanach Zjednoczonych. W swoim wystąpieniu opowiada o drodze integracji, emocjonalnych i społecznych przeszkodach, które musiała pokonać, oraz o tym, jak jej się to udało, dzięki wierze w siebie i wsparciu ze strony społeczności. Przemawia nie tylko jako uchodźczyni, ale także jako kobieta biznesu i działaczka, podkreślając rolę mentoringu – formalnego i nieformalnego – w swojej transformacji.

Moduł 2 - Lekcja 1

Wartość filmu

To wystąpienie TEDx ukazuje historię byłej uchodźczynie, która stała się odnoszącą sukcesy przedsiębiorczynią i aktywistką. Jej opowieść pokazuje siłę mentoringu, nawet jeśli nie jest on formalnie określony. Widzowie zobaczą, jak relacje, inkluzywność i wiara w potencjał drugiego człowieka mogą kształtować rozwój osobisty i zawodowy. To silne świadectwo, że mentoring nie zawsze musi przybierać formę strukturalnego programu – może także wyływać z codziennego wsparcia i stwarzania szans.

Potrzebne materiały

Narzędzia cyfrowe i online

- Projektor i głośniki (do analizy wideo)
- Dostęp do współdzielonych folderów lub dysku online (do studiów przypadków, szablonów)
- Prezentacja PowerPoint podsumowująca teorię i cele.

Pytania do refleksji

- Przed obejrzeniem filmu
 - Jak według ciebie może wyglądać sukces osoby zaczynającej życie od nowa w nowym kraju?
 - Jakiego rodzaju wsparcia potrzebował(a)byś, gdybyś musiał(a) zacząć wszystko od zera?
 - Czy kiedykolwiek ktoś uwierzył w ciebie lub otworzył ci drzwi w trudnym momencie życia?
- Instrukcje
 - Grupa ogląda film wspólnie
 - Po projekcji prowadzący dzieli uczestników na pary lub małe grupy.
- Pytania do dyskusji
 - Jakie aspekty elementy rozwoju osobistego były szczególnie widoczne w jej historii?
 - W jaki sposób Liyah opisała mentoring – jako bezpośredni czy pośredni?
 - Jakie wnioski z tego filmu można zastosować w waszym własnym kontekście lub pracy?

Link

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

Moduł 2 - Lekcja 1

Ćwiczenie 3: Studium przypadku „UNICEF – Mentoring edukacyjny”

Cel Analiza, w jaki sposób mentoring edukacyjny wspiera rozwój osobisty i zawodowy nieletnich uchodźców i osób ubiegających się o azyl bez opieki, oraz omówienie wyzwań, na które odpowiada to podejście.

Studium przypadku

Refugee Support Network (RSN) w Wielkiej Brytanii prowadzi program mentoringu edukacyjnego skierowany do młodych osób ubiegających się o azyl i uchodźców młodocianych bez opieki. Z obserwacji tej organizacji wynika, że młodzież ta często doświadcza przerw w edukacji, problemów zdrowia psychicznego związanych z traumą i braku stałego wsparcia dorosłych. RSN łączy młodych ludzi z przeszkolonymi wolontariuszami z lokalnych społeczności.

Kluczowe elementy programu:

- Spersonalizowane wsparcie: Każdy uczestnik programu zostaje przypisany do mentora, z którym spotyka się co tydzień, aby wspólnie pracować nad konkretnymi celami edukacyjnymi określonymi przez młodą osobę.
- Kompleksowe szkolenie: Mentorzy przechodzą szkolenie obejmujące tematykę procedur azylowych, barier edukacyjnych, zasad ochrony oraz wsparcia uczniów uczących się języka.
- Struktura monitoringu: Regularne informacje zwrotne i supervizja co sześć miesięcy zapewniają, że relacja mentoringowa pozostaje skuteczna i dostosowana do potrzeb uczestników

Program okazał się skuteczny – około 90% uczestników kontynuuje edukację, a 85% osiąga wymierne postępy w realizacji swoich celów

Pytania do refleksji

Dyskusja grupowa z uczestnikami

- Jakie były główne wyzwania, z jakimi mierzyli się uczestnicy w studium przypadku?
- Jak mentoring pomógł w ich przezwyciężeniu?
- Jaką rolę odegrali mentorzy w rozwoju osobistym i zawodowym młodych uchodźców?

Moduł 2 - Lekcja

Kluczowe wnioski z lekcji

Likwidowanie luk edukacyjnych: Mentoring oferuje indywidualne wsparcie edukacyjne, którego nie zapewniają zwykle duże klasy szkolne, pomagając uczestnikom nadrobić zaległości i osiągnąć sukcesy.

Budowanie zaufania i pewności siebie: Regularne, indywidualne relacje z mentorem dają poczucie stabilizacji i wspierają wiarę uczestników we własne możliwości.

Zaangażowanie społeczności: Rekrutacja mentorów z lokalnych społeczności sprzyja integracji kulturowej i wzajemnemu zrozumieniu.

Rozwój holistyczny: Poza nauką, mentoring wspiera dobrostan emocjonalny i integrację społeczną młodych uchodźców.

Dodatkowe Materiały 1

Temat

Włączenie społeczno-ekonomiczne uchodźców z Ukrainy

Kontekst

Strona IOM zawiera szeroki przegląd integracji uchodźców ze szczególnym uwzględnieniem edukacji, pracy i spójności społecznej.

Wartość dla lekcji

Pomaga uczestnikom zrozumieć systemowe bariery i ramy polityczne wpływające na dostęp uchodźców do rozwoju osobistego i zawodowego – kluczowe informacje dla mentorów jako rzeczników zmian.

Link

https://poland.iom.int/sites/g/files/tmzbd11346/files/documents/2024-10/2024-socio-economic-inclusion-iom-regional-ukraine-response_compressed.pdf

Moduł 2 - Lekcja 1

Dodatkowe Materiały 2

Tytuł	Broszura ENESP – Europejska Sieć Projektów Wsparcia Edukacyjnego
Kontekst	<p>Broszura opracowana przez Europejską Sieć Projektów Wsparcia Edukacyjnego prezentuje różne inicjatywy mentoringowe w Europie wspierające młodzież o pochodzeniu imigranckim i uchodźczym.</p> <p>Szczegółowo opisuje programy, w których mentorzy często pochodzą z podobnego kręgu kulturowego i społecznego jak ich uczestnicy, co ułatwia zrozumienie i wsparcie w pokonywaniu wyzwań edukacyjnych i społeczno-ekonomicznych. Broszura podkreśla znaczenie dostosowania metod mentoringu do indywidualnych potrzeb i uwarunkowań uczestników .</p>
Wartość dla lekcji	Materiał dostarcza praktycznych wskazówek, jak mentoring może wspierać rozwój osobisty i zawodowy uchodźców i migrantów. Zwraca uwagę na rolę mentorów jako bliskich kulturowo wzorów do naśladowania, co wzmacnia efektywność relacji. Prezentując rzeczywiste przykłady skutecznych programów, oferuje cenne strategie wzmacniania, rozwoju kompetencji i tworzenia ścieżek kariery dla uchodźców.
Link	https://www.verikom.de/wp-content/uploads/ENESP-Brochure.pdf

Moduł 2 - Lekcja 2

Wprowadzenie teoretyczne

Wyzwania w pozyskiwaniu mentorów dla uchodźców

Pozyskiwanie mentorów do wsparcia uchodźców może być trudne z powodu szeregu barier społecznych, kulturowych i systemowych. Wiele osób potencjalnie zainteresowanych mentoringiem może czuć się nieprzygotowanych lub niepewnych w kontaktach z kimś z odmiennym tłem kulturowym czy życiowym. Często pojawia się obawa, że powiedzą lub zrobią coś niewłaściwego.

Dodatkowo, zaangażowanie emocjonalne i czasowe, jakie niesie mentoring, może odstraszać wolontariuszy, zwłaszcza tych, którzy nie znają realiów życia uchodźców. Niektórzy mogą też nie doceniać własnego potencjalnego wpływu, zakładając, że mentoring wymaga specjalistycznej wiedzy – podczas gdy często ważniejsze są empatia i konsekwencja.

Innym wyzwaniem jest brak kontaktu między uchodźcami a lokalną społecznością. Potencjalni mentorzy mogą po prostu nie mieć okazji do nawiązania relacji, co utrudnia ich naturalne tworzenie. Dodatkowo, bariery językowe, różnice kulturowe oraz brak inkluzywnych przestrzeni społecznych pogłębiają ten dystans.

Co więcej, programy mentoringowe wymagają odpowiedniej infrastruktury, szkoleń i koordynacji – zasobów, które nie zawsze są dostępne, szczególnie w mniejszych lub słabiej finansowanych organizacjach.

Dlatego rekrutacja i utrzymanie mentorów wymaga przemyślanych działań: informowania, budowania zaufania i tworzenia systemów wsparcia, które zwiększą zaangażowanie obu stron. **(zob. PPT_F2F_Moduł 2 slajd 14)**

Moduł 2 - Lekcja 2

Ćwiczenie 4: Prowadzenie kampanii zwiększającej świadomość

Cel

Poznanie praktycznych i adekwatnych do kontekstu strategii rekrutowania mentorów poprzez kampanie informacyjne adresowane do społeczności lokalnych. Uczestnicy przeanalizują rzeczywisty przykład (od IOM) i zastanowią się, jak takie kampanie można dostosować do lokalnych realiów, aby przyciągnąć mentorów do inicjatyw wspierających uchodźców.

Studium przypadku

W tym przewodniku zaprezentowano strategię pozyskiwania mentorów. Celem jest przyciągnięcie i zaangażowanie potencjalnych mentorów z lokalnych społeczności w celu wspierania uchodźców przy wykorzystaniu mentoringu.

Oto kluczowe etapy tej kampanii:

- Identyfikacja obszarów docelowych: określenie, gdzie są uchodźcy lub gdzie zostaną osiedleni i zmapowanie lokalnych społeczności w rejonach, gdzie jest potrzebne wsparcie mentoringowe.
- Przygotowanie przekazu kampanii
 - Jasne wyjaśnienie celu programu mentoringowego.
 - Podkreślanie kim są uczestnicy (w szczególności uchodźcy).
 - Opis, na czym polega mentoring (role, granice, oczekiwania).
 - Podkreślanie, że mentoring ma charakter wspierający, a nie zastępuje usług publicznych.
- Zaprojektowanie materiałów informacyjnych. Proste, kulturowo dostosowane ulotki lub plakaty zawierające następujące informacje:
 - Dlaczego mentoring jest ważny?
 - Kto może zostać mentorem?
 - Czego oczekuje się od mentora (dyspozycyjność, odpowiedzialność)?
 - Korzyści dla mentorów i uczestników.

Moduł 2 - Lekcja 2

- Wybór skutecznych kanałów komunikacji
 - Tradycyjne: plakaty w szkołach, bibliotekach, miejscach kultu, ośrodkach społecznych.
 - Cyfrowe: media społecznościowe, lokalne strony internetowe, grupy WhatsApp, newslettery.
 - Społecznościowe: lokalne wydarzenia, sesje informacyjne, spotkania grupowe.
- Dostosowanie kampanii do lokalnego kontekstu
 - Dostosowanie język i sposób wizualizacji do kultury i wartości danej społeczności.
 - Zaangażowanie osób lokalnych (nauczycieli, liderów religijnych, działaczy społecznych) do przekazywania informacji.
- Odniesienie się do obaw
 - Klarowne wyjaśnienie, jakie zaangażowanie jest wymagane.
 - Wyjaśnij granice i oczekiwania.
 - Wyraźne podkreślenie, że mentoring nie zastępuje usług publicznych.
- Wsparcie i utrzymanie kontaktu
 - Udostępnienie punktu informacyjnego dla osób zainteresowanych byciem mentorem
 - Organizacja sesji informacyjne lub krótkich wprowadzeń w temat.
 - Należy utrzymać komunikację i kontakt z tymi, którzy wykazali zainteresowanie

Pytania do refleksji

- Jakie elementy kampanii uważasz za kluczowe, aby skutecznie rekrutować mentorów wspierających uchodźców?
- Gdzie najlepiej prowadzić taką kampanię (fizycznie i/lub cyfrowo) w Twojej sytuacji, i dlaczego?
- Jaki byłby najlepszy sposób na włączenie tej kampanii w istniejące inicjatywy społeczne lub edukacyjne?
- Czy potrafisz wymyślić kreatywny pomysł lub narzędzie (film, wyzwanie w mediach społecznościowych, wydarzenie itp.), które można włączyć do kampanii, by uczynić ją bardziej angażującą lub bliską ludziom? (to pytanie będzie wstępem do kolejnej aktywności)

Moduł 2 - Lekcja 2

Burza mózgów (5 min)

Każdy uczestnik zapisuje na karteczkach samoprzylepnych dwie kreatywne idee lub narzędzia, które można wykorzystać w kampanii informacyjnej.

Pomysły, które wyszły od uczestników:

- -
- -
- -

Metoda design thinking i powyższe pomysły będą wykorzystane do stworzenia prototypu kampanii.

Kluczowe wnioski z lekcji

Kampania powinna być skoncentrowana w rejonach, gdzie uchodźcy rzeczywiście występują .

Należy jasno wyjaśniać, kim będą uczestnicy mentoringu, czym jest sam mentoring, dlaczego ma znaczenie – używając przystępnego, kulturowo wrażliwego języka.

Należy łączyć tradycyjne narzędzia (plakaty, wydarzenia lokalne) z cyfrowymi (media społecznościowe, grupy WhatsApp), aby zwiększyć zasięg.

Należy angażować zaufane osoby lokalne, by promowały kampanię i budowały zaufanie.

Należy zapewnić stałe wsparcie, sesje Q&A i dostępne punkty kontaktowe dla mentorów.

Ćwiczenie 5: Design Thinking

Czas trwania 30 min

Metoda Na podstawie pomysłów z poprzedniej aktywności zastosujemy metodę design thinking, aby stworzyć prototyp możliwy do wykorzystania w kampanii.

Wybierz kilka pomysłów, podziel uczestników na grupy odpowiadające liczbie wybranych pomysłów. Każda grupa pracuje nad jednym konkretnym pomysłem.

Potrzebne materiały

- Duże arkusze papieru (A3 lub flipchart)
- Markery, długopisy, kredki
- Karteczki samoprzylepne

Moduł 2 - Lekcje 2

- Nożyczki i klej (opcjonalnie – do tworzenia makiet)
- Dostęp do wcześniejszych pomysłów z dyskusji
- Minutnik lub zegarek
- Opcjonalnie: szablony lub grafiki inspirujące do projektowania

Instrukcja krok po kroku

A - Plan kampanii w szybkich pytaniach: 5 min

- Co to jest?
- Dla kogo?
- Jak będzie to wykorzystywane?
- Jaki przekaz niesie?
- Co sprawia, że jest angażująca i dostępna?

B - Prototyp: 10 min

- Uczestnicy używają papieru, markerów, długopisów lub karteczek do szkicu lub wizualizacji pomysłu.
- Może to być: makieta plakatu, storyboard filmu, układ posta w mediach społecznościowych, projekt ulotki.

C - Krótkie zaprezentowanie pomysłu na forum grupy .

Każda grupa w czasie 1 minuty prezentuje :

- Na czym polega ich pomysł?
- Dlaczego to zadziała?
- W jaki sposób pomoże to znaleźć mentorów, którzy zaangażują się w program pomocy uchodźcom ?

Materiał dodatkowy 3

Tytuł

IOM – Przewodnik na temat pilotażowych programów mentoringowych

Co to jest?

Kompleksowy podręcznik opracowany przez Międzynarodową Organizację ds. Migracji wspierający rozwój lokalnych programów mentoringowych.

Wartość dla lekcji

Zawiera konkretne, krok po kroku strategie dotyczące pozyskiwania, szkolenia i wspierania mentorów – idealny materiał dla osób zaangażowanych w wdrażanie lub promocję programów.

Link

https://eca.iom.int/sites/g/files/tmzbd1666/files/documents/Guidelines_Piloting%20Mentorship%20Schemes%20%281%29.pdf

Moduł 2 - Lekcja 3

Wprowadzenie teoretyczne

Mentoring uchodźców – wpływ i kontrowersje

Zrozumienie szerszego kontekstu społeczno-politycznego mentoringu uchodźców jest kluczowe. W różnych krajach obecność uchodźców budzi skomplikowane debaty, które wpływają na postrzeganie społeczne i dostępność wsparcia dla programów mentoringowych. Debaty te mają wpływ na interakcje między mentorami i ich podopiecznymi oraz na to, czy wsparcie społeczności i instytucji jest silne, czy kruche.

Wpływ ekonomiczny:

Uchodźcy są często postrzegani przez rolę jaką spełniają w gospodarce. Z jednej strony dowody pokazują, że wielu uchodźców wypełnia krytyczne niedobory siły roboczej, szczególnie w starzejących się społeczeństwach lub sektorach o niskim naborze, takich jak opieka, rolnictwo lub budownictwo. Niektórzy zostają przedsiębiorcami, tworząc firmy, które zatrudniają zarówno miejscowych, jak i innych uchodźców. Jednak krytycy mogą twierdzić, że przybysze obciążają zasoby publiczne, w tym mieszkalnictwo, opiekę zdrowotną lub systemy opieki społecznej – zwłaszcza gdy te systemy są już pod presją. Obawy te mogą prowadzić do niechęci lub oporu ze strony społeczności przyjmujących, wpływając na chęć angażowania się w inicjatywy mentoringowe lub integracyjne.

Kwestie bezpieczeństwa

Bezpieczeństwo jest kolejnym punktem spornym. W pewnych kontekstach politycznych uchodźcy są kojarzeni z ryzykiem dla bezpieczeństwa narodowego lub spójności społecznej, często wzmocnianym przez narracje medialne. Może to powodować strach i nieufność wśród potencjalnych mentorów lub społeczności. Mimo to niezliczone badania pokazują, że uchodźcy są w przeważającej mierze pokojowo nastawieni, sami uciekają przed przemocą i prześladowaniami. Zwolennicy podkreślają, że oferowanie mentoringu i integracji jest jednym z najlepszych sposobów zapobiegania izolacji i radykalizacji.

Moduł 2 - Lekcja 3

Integracja kulturowa

Temat integracji kulturowej jest również głęboko polaryzujący. Niektórzy uważają, że populacja uchodźców wzbogaca kulturę narodową poprzez język, kuchnię, muzykę i nowe perspektywy. Inni mogą jednak obawiać się, że integracja jest zbyt trudna, powołując się na bariery językowe, różnice religijne lub kontrastujące normy społeczne. Mentoring odgrywa tutaj kluczową rolę: tworzy osobiste powiązania, które łączą podziały kulturowe, pomagając zarówno uchodźcom, jak i społecznościom przyjmującym rozwijać wzajemne zrozumienie i zaufanie.

Debaty prawne i etyczne:

Funkcjonują złożone debaty na temat prawa azylowego i międzynarodowego podziału odpowiedzialności. Podczas gdy prawo międzynarodowe potwierdza prawo do ubiegania się o azyl, interpretacja i wdrażanie tych praw są bardzo zróżnicowane. Niektóre kraje akceptują dużą liczbę uchodźców, podczas gdy inne zamykają swoje granice lub powoli rozpatrują wnioski o azyl. Ta nierówna dystrybucja wpływa na możliwości wdrożenia programów mentoringowych. W krajach o wrogiej lub restrykcyjnej polityce znalezienie mentorów może być trudniejsze, a podopieczni mogą żyć w strachu lub niepewności. Zwolennicy często wzywają do etycznych i zgodnych z prawem postaw, które promują integrację i włączenie poprzez edukację, zatrudnienie – i mentoring.

Moduł 2 - Lekcja 3

Ćwiczenie 6: Grupa Fokusowa

Czas trwania 20 min

Metoda Grupa fokusowa

Cel Opracowanie i przedstawienie konkretnego planu działania mającego na celu przezwycięzenie trudności związanych z mentoringiem

Potrzebne materiały Papier, markery, kredki, klej, nożyczki (opcjonalnie – do makiet)

Instrukcja krok po kroku

1. Uczestnicy zostaną podzieleni na małe grupy, każda zajmie się innym wyzwaniem związanym z mentoringiem.
Grupa wybiera jedno rzeczywiste lub hipotetyczne wyzwanie z przygotowanej listy (lub własnego kontekstu).
 - Przykłady: „Brak zaufania między młodymi uchodźcami a potencjalnymi mentorami”, „Mentorzy nie mają czasu”
2. Dyskusja w grupie (15 min)
3. Identyfikacja głównych przyczyn problemu.
 - Burza mózgów – co najmniej 3 praktyczne rozwiązania lub działania.
 - Należy wziąć pod uwagę: zaangażowane strony, potrzebne zasoby i sposób mierzenia skuteczności.
4. Prezentacja (5 min na grupę):
 - Każda grupa przedstawia konkretny plan działania: jaki jest problem, proponowana strategia rozwiązania problemu, i spodziewany wpływ.
5. Podsumowanie w udziale całej grupy:
 - Jakie trudności pojawiały się najczęściej?
 - Jakie kreatywne rozwiązania się pojawiły?
 - Jak te pomysły można rozpowszechnić, przetestować lub rozwinąć na większą skalę?

Moduł 2 - Lekcja 3

Materiały dodatkowe 4

Tytuł	„11 mitów i błędnych przekonań na temat uchodźców obalonych” (UNHCR)
Kontekst	Materiał oparty na faktach, który rozprawia się z powszechnymi mitami i nieporozumieniami dotyczącymi uchodźców, bazując na globalnych danych i badaniach.
Wartość dla lekcji	Wyposaża mentorów i trenerów w język i argumenty do reagowania na uprzedzenia lub opór w ich społecznościach. Przydatny także w kampaniach informacyjnych i działaniach rzeczniczych.
Link	https://www.rescue.org/uk/article/11-myths-and-misconceptions-about-refugees-debunked

Materiały dodatkowe 5

Tytuł	Migration Policy Institute
Kontekst	Raport z 2023 roku opracowany przez Komitet Rady Europy analizuje złożony proces integracji migrantów i uchodźców w społeczeństwach przyjmujących. Podkreśla, że integracja to dynamiczny, dwustronny proces, przynoszący korzyści zarówno nowo przybyłym, jak i społecznościom goszczącym. Raport postuluje „nowy kontrakt społeczny”, który jasno określa prawa i obowiązki wszystkich stron, wspierając wzajemne zrozumienie i współpracę. Odwołuje się do udanych przykładów z Norwegii, Szwecji i Finlandii.
Wartość dla lekcji	Raport promuje strukturalne programy mentoringowe i zaangażowanie społeczności, podkreślając kluczową rolę mentorów w ułatwianiu procesu adaptacji uchodźców. Zwraca uwagę na potrzebę podejścia opartego na współpracy i wspólnej odpowiedzialności, oferując ramy do tworzenia skutecznych strategii mentoringowych wrażliwych na kontekst społeczno-polityczny kraju przyjmującego. Uwzględnienie tego raportu w Lekcji 3 wzbogaci uczestników o szersze zrozumienie kontekstu mentoringu uchodźców, umożliwiając projektowanie i wdrażanie działań zarówno skutecznych, jak i trwałych.
Link	https://rm.coe.int/integration-of-migrants-and-refugees-benefits-for-all-parties-involved/1680aa9038

Moduł 3

Kluczowe umiejętności wspierające dobrostan

Cele

Wyposażenie uczestników w umiejętności wspierające odporność psychiczną, inkluzyjność kulturową i dobrostan osobisty uchodźców:

- Wsparcie psychicznego dobrostanu uchodźców
- Wzmacnianie umiejętności praktycznych i społecznych umożliwiających budowanie relacji opartych na szacunku
- Rozwijanie postawy empatii, uznania dla różnorodności kulturowej oraz samorzecznictwa
- Rozwój wiedzy historycznej i politycznej na temat ruchów uchodźczych i ich wpływu społecznego

Efekty kształcenia

Wiedza

- Poznanie kluczowych umiejętności życiowe wspierające zdrowie psychiczne
- Poznanie aspektów dobrostanu w procesie integracji uchodźców
- Poznanie statystyk i dane dotyczących osób ubiegających się o azyl w Europie

Umiejętności

- Stosowanie technik pomocnych w rozwiązywaniu problemów
- Aktywne słuchanie i efektywna komunikacja
- Wspieranie wymiany kulturowej i inkluzyjności

Postawy

- Nastawienie na rozwój, w tym również rozwój osobisty
- Promowanie różnorodności kulturowej
- Rzecznictwo na rzecz dobrostanu uchodźców

Grupa Docelowa

- Edukatorzy osób dorosłych
- Pracownicy socjalni

Moduł 3

Kluczowe umiejętności wspierające dobrostan

Czas trwania

- Szkolenie stacjonarne : 3,5 do 5 godzin
- Nauka własna: 2 godziny

Poruszane tematy

- Dobrostan psychiczny
- Praktyczne umiejętności życiowe wspierające samodzielność
- Różnorodność kulturowa i integracja
- Komunikacja niewerbalna i empatia
- Samorzeczność i prawa uchodźców

Scenariusze Lekcji

Lekcja 1 - Dobrostan psychiczny i umiejętności życiowe wspierające samodzielność

Uczestnicy zgłębią pojęcie dobrostanu psychicznego i jego kluczową rolę w procesie adaptacyjnym uchodźców. Dowiedzą się, że zdrowie psychiczne, odporność i równowaga emocjonalna są elementami warunkującymi udaną integrację i samodzielność. Część praktyczna skupi się na technikach rozwiązywania problemów.

Lekcja 2 - Budowanie mostów: różnorodność kulturowa, aktywne słuchanie i empatyczna komunikacja

Lekcja koncentruje się na promowaniu wymiany kulturowej i integracji jako sposobu na ograniczanie marginalizacji i wspieranie inkluzji społecznej. Uczestnicy nauczą się podejścia opartego na otwartości i szacunku do różnic kulturowych. Rozwiną także umiejętności komunikacyjne niezbędne do budowania zaufania: aktywne słuchanie, empatię i świadomość komunikatów niewerbalnych. Pod koniec tej lekcji uczestnicy będą lepiej przygotowani do nawiązywania znaczących kontaktów z osobami z różnym pochodzeniem, przyczyniając się tym samym do tworzenia bardziej inkluzyjnego i wspierającego środowiska.

Moduł 3

Kluczowe umiejętności wspierające dobrostan

Lekcja 3 - Wzmocnienie poprzez samorzecznictwo i strategie włączające

Uczestnicy poznają znaczenie samorzecznictwa uchodźców jako kluczowego elementu w poruszaniu się po złożonych systemach i dochodzeniu swoich praw. Lekcja obejmuje analizę statystyk i oficjalnych danych o osobach ubiegających się o azyl, co rozwija umiejętność pracy z danymi i myślenie krytyczne.

Przygotowanie

- Upewnij się, że sprzęt techniczny (projektor, internet) działa poprawnie
- Zarezerwuj salę
- Przygotuj materiały potrzebne do zajęć
- Do prezentacji użyj dodatkowego materiału: **PPT_FWS_Moduł 3**

Ćwiczenia przełamujące lody

Ćwiczenie 1 - Burza mózgów: Umiejętności przetrwania (5 minut)

- Trener zada uczestnikom pytanie: „Jakie umiejętności są niezbędne, by odnaleźć się i rozwijać w nowym środowisku?”
- Odpowiedzi zostaną zapisane na tablicy lub w narzędziu cyfrowym (np. Miro).
- Krótka dyskusja w grupie .

Ćwiczenie 2 - Drzewo umiejętności

- Trener zadaje pytanie: „Wyobraź sobie, że projektujesz postać do gry. Jakie trzy podstawowe umiejętności powinna mieć, by przetrwać i odnaleźć się w nowym środowisku?”
- Każdy uczestnik zapisuje swoje 3 umiejętności na „karcie postaci” (na kartce lub w narzędziu cyfrowym – np. Miro lub Jamboard).
- Powrót do pracy grupowej.
- Należy pogrupować podobne umiejętności i stworzyć wspólne „Drzewo umiejętności”, gdzie każda gałąź to inna kategoria (np. komunikacja, odporność, rozwiązywanie problemów).

Pytania wspomagające:

„Którą z tych umiejętności najtrudniej jest rozwinąć?”

„Czy były jakieś umiejętności, które zaskoczyły grupę?”

Moduł 3 - Lekcja 1

Wprowadzenie teoretyczne

Dobrostan psychiczny

Definicja: dobrostan psychiczny to stan emocjonalny, psychiczny i społeczny jednostki. Obejmuje dobre samopoczucie (pozytywne emocje), sprawne funkcjonowanie (skuteczne mechanizmy radzenia sobie) i utrzymywanie wartościowych relacji.

Zastosowanie: dla uchodźców utrzymanie dobrostanu psychicznego jest kluczowe dla radzenia sobie z wyzwaniami, traumą i adaptacją kulturową. Wzmacnianie dobrostanu zmniejsza ryzyko problemów ze zdrowiem psychicznym i wspiera proces odbudowy życia.

Trauma

Definicja: trauma to psychiczna i emocjonalna reakcja na bardzo stresujące lub wstrząsające wydarzenia. Może być: ostra (pojedyncze zdarzenie), chroniczna (długotrwała ekspozycja), złożona (wielorakie różne traumatyczne doświadczenia). Traumatyczne przeżycia wpływają na sposób, w jaki ludzie przetwarzają emocje, nawiązują relacje z innymi i postrzegają bezpieczeństwo.

Zastosowanie: wielu uchodźców doświadczyło traumy związanej z wojną, prześladowaniem, przesiedleniem czy stratą. Zrozumienie traumy jest kluczowe dla edukatorów i pracowników socjalnych – pozwala na podejście oparte na wrażliwości, uniknięcie retraumatyzacji i budowanie zaufania, bezpieczeństwa i wzmocnienia – co jest podstawą udanej integracji.

Rozwiązywanie problemów

Definicja: proces identyfikacji przeszkód i znajdowania praktycznych rozwiązań przy pomocy logicznego myślenia, kreatywności i uporządkowanych kroków. Techniki obejmują burzę mózgów, analizę przyczyn źródłowych czy podejmowanie decyzji w oparciu o procedury.

Zastosowanie: uchodźcy codziennie mierzą się z wyzwaniami – od poruszania się po systemie prawnym, przez dostęp do usług, po barierę językową. Nauka rozwiązywania problemów daje im narzędzia do działania i poczucie kontroli nad własnym życiem.

Moduł 3 - Lekcja 1

Ćwiczenie wprowadzające: Dobrostan psychiczny

Czas trwania 5-10 min

Metoda Dyskusja w grupie

Potrzebne materiały

- Flipchart + przybory do pisania LUB komputer + tablica cyfrowa (np. Miro) + projektor – propozycja: aplikacja Mentimeter

Instrukcja krok po kroku

- Trener zadaje grupie pytanie: „Czym dla Ciebie jest dobrostan psychiczny?”
- Trener zapisuje kluczowe słowa lub pojęcia na flipcharcie lub tablicy cyfrowej (np. Miro).
- Trener przedstawia prostą i przystępną definicję: „Dobrostan psychiczny to stan zdrowia psychicznego, w którym jednostka czuje się dobrze ze sobą i swoim życiem oraz potrafi radzić sobie ze stresem.” **(zob. PPT_FWS_Moduł 3)**
- Trener krótko wyjaśnia, dlaczego dobrostan psychiczny jest niezbędny, szczególnie w przypadku osób z grup marginalizowanych.

Ćwiczenie 1: Praktyczne umiejętności życiowe wspierające samodzielność

Czas trwania 20 min

Metoda Burza mózgów w grupie

Potrzebne materiały

- Wydrukowane materiały [Karta ćwiczenia 1 : Scenariusze rozwiązywania problemów](#)
- Opcjonalnie: flipchart lub tablica do podsumowania wyników

Instrukcja krok po kroku

- Na początek trener wyjaśnienia, jak ważne jest rozwiązywanie problemów w życiu codziennym.

Moduł 3 - Lekcja 1

Teoria: Te umiejętności pomagają ludziom skutecznie radzić sobie z wyzwaniami i osiągać cele – szczególnie w środowiskach defaworyzowanych i ubogich w zasoby, takich jak te, w których znajdują się uchodźcy. **(zob. PPT_FWS_Moduł 3)**

Ćwiczenie grupowe – rozwiązywanie problemów na podstawie scenariusza:

- Trener dzieli uczestników na pary lub małe grupy i daje każdej grupie scenariusz dotyczący zarządzania czasem, (np.: „Masz ograniczony czas na przygotowanie się do rozmowy kwalifikacyjnej, ale jednocześnie masz obowiązki rodzinne i ograniczone zasoby. Jak skutecznie zaplanujesz czas?” lub „Masz w ciągu dnia kilka zadań: udział w spotkaniu, przygotowanie raportu, odebranie dziecka ze szkoły i chwila odpoczynku. Jak zorganizujesz dzień?”. Odpowiedzi należy zapisać w Karcie Ćwiczenia - zobacz “potrzebne materiały”
- Każda grupa omawia jeden scenariusz i opracowuje rozwiązania. Można opcjonalnie wykorzystać: [arkusz ustalania priorytetów zadań](#), [karty rozwiązywania problemów](#).
- Trener daje uczestnikom kilka minut na uporządkowanie myśli i zaprezentowanie rozwiązania. Możesz rozdać karty z pytaniami pomocniczymi, np.:

-Jakie strategie będą skuteczne w zarządzaniu czasem?

-Jakie wyzwania mogą się pojawić w czasie rozwiązywania problemu?

-Jak można zastosować podejście do rozwiązywania problemów w tym scenariuszu?

Moduł 3 - Lekcja 1

Refleksja grupowa i podsumowanie:

- Rozmowa wspólna w grupie na następujące tematy:

-Jak zarządzanie czasem i umiejętność rozwiązywania problemów pomagają pokonywać trudności, szczególnie w kontekście uchodźczym?

-Jakie strategie były najbardziej przydatne? (np. lista zadań, wyznaczanie priorytetów, blokowanie czasu)

-Jak można zastosować te umiejętności w realnym życiu – w działaniach wspierających uchodźców?

Trener podsumowuje kluczowe wnioski na tablicy, podkreślając, że skuteczne rozwiązywanie problemów i zarządzanie czasem to fundamenty funkcjonowania w złożonym, wymagającym środowisku.

Materiały dodatkowe 1

Tytuł	Książka: "The Body Keeps the Score" – autorstwa Bessel van der Kolk
Co to jest?	Książka badająca wpływ traumy na ciało i umysł, z naciskiem na odporność i metody leczenia traumy.
Wartość dla ćwiczenia	Pomaga zrozumieć, jak doświadczenia traumatyczne wpływają na relacje i jak można budować odporność dzięki więziom, np. poprzez przyjaźń.
Link	https://www.wook.pt/livro/the-body-keeps-the-score-bessel-van-der-kolk/16461858?srsItid=AfmBOooKGd18LM4cW3-KJ5MX_4tcsuMmQmjg1-tSsgc5pW7CtFOTUoTP

Moduł 3 - Lekcja 1

Materiał dodatkowy 2

Tytuł	Podcast: "Far From Home"
Co to jest?	Podcast opowiadający o niezwykłych podróżach, eksplorujący tematykę przygody, więzi i odporności psychicznej.
Wartość dla lekcji	Pokazuje, jak wspólne doświadczenia i wyzwania mogą wzmacniać więzi i pogłębiać przyjaźnie.
Link	https://open.spotify.com/show/6WalvlyPNBaqhm8geyEGRf

Materiał dodatkowy 3

Tytuł	Strach ucieleśniony. Mózg, umysł i ciało w terapii traumy
Co to jest?	Książka autorstwa Bessel van der Kolk
Wartość dla lekcji	Stanowi kompendium współczesnej wiedzy na temat traumy.
Link	https://www.taniaksiazka.pl/strach-uciesniony-mozg-umysl-i-cialo-w-terapii-traumy-bessel-van-der-kolk-p-1797391.html?gap=1&utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign={campaignname}&gad_source=1&gad_campaignid=22535941379&gclid=Cj0KCQjwtMHEBhC-ARIsABua5iSPueXoICTb5rO0T66wwxnXX7ibJ-cm3qvBoYA30PMKbLaq76GcacAaAr00EALw_wcB

Moduł 3 - Lekcja 2

Wprowadzenie teoretyczne

Wymiana kulturowa

Definicja: wzajemne dzielenie się zwyczajami, wartościami, tradycjami i doświadczeniami między osobami z różnych środowisk kulturowych. Opiera się na ciekawości, otwartości i chęci uczenia się od siebie, bez narzucania jednej perspektywy.

Zastosowanie: w mentoringu uchodźców promowanie wymiany kulturowej pomaga przełamywać stereotypy i buduje wzajemny szacunek. Pokazuje, że różnice kulturowe mogą być źródłem rozwoju i współpracy. Zachęca zarówno mentorów, jak i ich podopiecznych do doceniania różnic kulturowych jako zalet i możliwości rozwoju, a nie barier, kładąc podwaliny pod głębsze zrozumienie i współpracę między jednostkami.

Integracja

Definicja: dwukierunkowy proces, w którym nowo przybyli i społeczność przyjmująca dostosowują się do siebie, dążąc do pełnego uczestnictwa w życiu społecznym, kulturowym i gospodarczym przy jednoczesnym zachowaniu tożsamości kulturowej.

Zastosowanie: wspieranie integracji to tworzenie przestrzeni, w których uchodźcy czują się mile widziani i mogą aktywnie uczestniczyć. Obejmuje to nie tylko dostęp do zasobów, ale i zachęcanie do widoczności kulturowej i wzajemnego szacunku.

Aktywne słuchanie

Definicja: pełne skoncentrowanie się na rozmówcy, zrozumienie, odpowiedź i zapamiętanie tego, co zostało powiedziane. Wymaga zaangażowania poprzez sygnały werbalne i niewerbalne.

Zastosowanie: w pracy z uchodźcami pozwala lepiej rozpoznać ich potrzeby i obawy, wspierając ich poczucie bezpieczeństwa i szacunku.

Moduł 3 - Lekcja 2

Empatia

Definicja: zdolność do rozumienia i współodczuwania z drugą osobą, postrzegania świata z jej perspektywy.

Zastosowanie: tworzy środowisko wsparcia, w którym uchodźcy czują się bezpieczni, by dzielić się swoimi historiami i wyzwaniami – co jest kluczowe dla skutecznego mentoringu.

Komunikacja pozawerbalna

Definicja: przekaz informacji bez słów – przez mimikę, gesty, postawę ciała, kontakt wzrokowy, ton głosu.

Zastosowanie: w sytuacjach, gdzie występuje bariera językowa (częsta w pracy z uchodźcami), komunikacja niewerbalna staje się kluczowym narzędziem budowania zrozumienia i relacji.

Ćwiczenie wprowadzające: Kulturowa mieszanka

Czas trwania 5 min

Metoda Dyskusja integracyjna, refleksja grupowa

Potrzebne materiały

- Tablica suchościeralna/flipchart i markery (lub tablica cyfrowa)
- Opcjonalnie: Slajd PowerPoint z definicjami pokory kulturowej i kompetencji kulturowej (**zob. PPT_FWS_Moduł 3**)

Instrukcja krok po kroku

- Trener wyjaśnia, że to krótkie ćwiczenie ma na celu wprowadzenie do tematu komunikacji międzykulturowej oraz podzielenie się doświadczeniami.
- Trener zadaje grupie pytanie refleksyjne. Przykład: „Czy przypominasz sobie sytuację, kiedy doświadczyłeś(-aś) nieporozumienia kulturowego? Jak je rozwiązałeś(-aś)?”
- Uczestnicy otrzymując chwilę na indywidualne przemyślenie odpowiedzi.
- Trener prosi kilku ochotników, by krótko podzielili się swoimi doświadczeniami z grupą.

Moduł 3 - Lekcja 2

- Trener zapisuje odpowiedzi/pojęcia na tablicy lub flipcharcie, aby podkreślić różnorodne perspektywy i sposoby rozwiązania sytuacji.
- Trener podsumowuje wspólne doświadczenia, a następnie przechodzi do krótkiego wprowadzenia pojęć wymiany kulturowej i integracji, korzystając ze slajdu z **PPT_FWS_Moduł 3**
- (Opcjonalnie): Trener rozdaje uczestnikom definicje tych pojęć, by utrwalić wiedzę i przygotować grunt pod kolejne ćwiczenie.

Ćwiczenie 2: Komunikacja pozawerbalna

Czas trwania 10 min

Metoda Praca w parach, refleksja w grupie

Potrzebne materiały

- Opcjonalnie: Wydrukowany arkusz obserwacyjny do **Ćwiczenia 2 – Komunikacja niewerbalna**, dla wszystkich uczestników do zapisywania sygnałów niewerbalnych
- Opcjonalnie: Flipchart lub tablica do podsumowania punktów z dyskusji

Instrukcja krok po kroku

- Trener wyjaśnia cel ćwiczenia: zrozumienie pojęcia komunikacji niewerbalnej oraz jej kulturowych różnic.
- Trener dzieli uczestników na pary.
- Jedna osoba w każdej parze ma za zadanie zakomunikować proste przesłanie (np. emocję, powitanie lub potrzebę) używając wyłącznie mowy ciała, gestów i mimiki twarzy.
- Druga osoba próbuje zinterpretować wiadomość, opierając się wyłącznie na tych sygnałach niewerbalnych.
- Po kilku minutach role się odwracają, aby obie osoby mogły doświadczyć obu perspektyw.

Moduł 3 - Lekcja 2

- Trener zbiera całą grupę i prowadzi krótką dyskusję:
 - Czy wystąpiły jakieś nieporozumienia? Dlaczego?
 - Jak twoim zdaniem różnice kulturowe wpływają na interpretację sygnałów niewerbalnych, takich jak kontakt wzrokowy, gesty czy dystans osobisty?
- Trener kończy ćwiczenie refleksją nad znaczeniem komunikacji niewerbalnej w pracy z uchodźcami i migrantami, podkreślając znaczenie wrażliwości na niuanse kulturowe.

Ćwiczenie 3: Rozpoznaj sygnał, dostosuj reakcję

Czas trwania 25 min

Metoda Oglądanie wideo/scenki, obserwacja w parach, podsumowanie w grupie

Potrzebne materiały

- Wydrukowany [arkusz obserwacyjny do Ćwiczenia 3 - Rozpoznaj sygnał](#) dla wszystkich uczestników
- Minutnik lub stoper
- (Opcjonalnie) Odtwarzacz audio/wideo do wyświetlania klipów

Instrukcja krok po kroku

- Przed rozpoczęciem trener pyta uczestników o znane im formy komunikacji fizycznej:
„Na jakie fizyczne sygnały komunikacyjne zwracacie uwagę?”
Zapisuje odpowiedzi na tablicy (papierowej lub cyfrowej).
- Trener wyjaśnia cel ćwiczenia: rozwijanie świadomości sygnałów niewerbalnych i ćwiczenie dostosowywania reakcji.
- Trener rozdaje arkusze obserwacyjne. Wyświetla 2–3 minutowy klip video pokazujący osobę w stanie zdenerwowania.
- W parach uczestnicy zapisują (“Typ sygnału” i “konkretny przykład”, Ich interpretację (“możliwe znaczenie”) i sposób, w jaki oni by zareagowali na tę sytuację (“jak odpowiedzieć na to we wspierający sposób”)

Moduł 3 - Lekcja 2

Ćwiczenie adaptacji reakcji:

- W parach uczestnicy odpowiadają na 5 pytań refleksyjnych z arkusza obserwacyjnego.

Refleksja grupowa. Cała grupa dyskutuje na następujące pytania:

1. Jaki sygnał był najbardziej zauważalny?
2. Czy pomyliliście jakiś sygnał z innym znaczeniem?
3. Czy wasza interpretacja zmieniła się w miarę rozwoju sytuacji?
4. Jak łatwo lub trudno było zareagować w odpowiedni sposób?
5. Co zrobilibyście inaczej w sytuacji rzeczywistej?

Podsumowanie: Trener wypunktowuje kluczowe wnioski: znaczenie świadomości sygnałów niewerbalnych, szybkiego dostosowywania się i empatii.

Moduł 3 - Lekcja 3

Wprowadzenie teoretyczne

Samorzeczność

Definicja: Samorzeczność to umiejętność skutecznego i adekwatnego komunikowania swoich potrzeb, pragnień i praw oraz podejmowania świadomych decyzji dotyczących własnego życia.

Zastosowanie: Dla uchodźców samorzeczność jest istotnym narzędziem wzmacniającym. Pozwala im poruszać się w złożonych systemach, wyrażać potrzeby w kontekście prawnym lub społecznym oraz domagać się swoich praw (np. do mieszkania, pracy, edukacji).

Bazy danych na temat uchodźców i imigrantów

Definicja: Statystyki i oficjalne raporty dotyczące ruchów uchodźczych, wniosków o azyl, wyników integracji oraz profili demograficznych.

Zastosowanie: Zrozumienie tych danych pomaga zarówno uchodźcom, jak i osobom pracującym z nimi, w szczególności rozpoznawać trendy, korzystać z zasobów opartych na dowodach oraz wykorzystywać dane do działań rzeczniczych i inicjatyw wspólnotowych.

Rzeczność na rzecz praw

Definicja: Rzeczność na rzecz praw to działania mające na celu wywieranie wpływu na decydentów i zwiększanie świadomości społecznej w celu ochrony i promowania praw człowieka, szczególnie grup marginalizowanych.

Zastosowanie: Uchodźcy uczący się umiejętności rzeczniczych stają się aktywnymi uczestnikami zmian, mogą walczyć o reformy polityczne, przeciwdziałać dyskryminacji i promować inkluzywne praktyki w społecznościach przyjmujących

Moduł 3 - Lekcja 3

Ćwiczenie wprowadzające: Czym jest samorzecznictwo?

Czas trwania 5 min

Metoda Dyskusja w grupie, burza mózgów

Potrzebne materiały

- Flipchart + przybory do pisania LUB komputer + tablica cyfrowa (np. Miro) + projektor
- Opcjonalnie: tablica cyfrowa/projektor do wyświetlania pytań lub podsumowania odpowiedzi

Instrukcja krok po kroku

1. Trener krótko wyjaśnia, że samorzecznictwo to ważna umiejętność, która pomaga jednostkom wyrażać swoje potrzeby, prawa i pragnienia.

2. Trener zadaje pytanie skłaniające do refleksji, aby rozpocząć zajęcia. Przykład: „Czym dla ciebie jest samorzecznictwo i dlaczego jest ono ważne dla uchodźców?”

3. Uczestnicy dostają chwilę na refleksję, następnie trener zachęca do dzielenia się odpowiedziami. Zapisuje je na tablicy lub flipcharcie, zaznaczając kluczowe pojęcia, takie jak: wzmocnienie, niezależność, prawa.

4. Trener krótko wprowadza temat samorzecznictwa w kontekście wzmocnienia pozycji uchodźców, wspominając, jak pomaga im to uzyskać dostęp do usług, bronić swoich praw i integrować się ze społecznością przyjmującą.

Moduł 3 - Lekcja 3

Ćwiczenie 4: Co mówią nam dane?

Czas trwania 15 min

Metoda Dyskusja w grupie, prezentacja

Potrzebne materiały

- Komputer + projektor
- Zestaw danych dotyczących uchodźców (np. wnioski o azyl, edukacja, zatrudnienie itp.)
- Flipchart/tablica + markery LUB tablica cyfrowa (np. Miro)
- Aby uzyskać dostęp do pełnego materiału dodatkowego zawierającego pytania, odpowiedzi i wiarygodne źródła, gotowego do przekształcenia w dynamiczny quiz, kliknij [tutaj](#).

Instrukcja krok po kroku

1. Trener krótko wprowadza temat (zob. **PPT_FWS_Moduł 3**, wyjaśniając, że uczestnicy przeanalizują rzeczywiste dane dotyczące uchodźców, aby lepiej zrozumieć ich znaczenie w kontekście samorzecznictwa.

2. Trener prosi uczestników o wyszukanie danych dotyczących uchodźców (np. liczba wniosków o azyl, dostęp do edukacji, zatrudnienie). Dane powinny pochodzić z wiarygodnych źródeł i być łatwe do interpretacji. Sugerowane źródła:

- UNHCR Refugee Data Finder
- Eurostat – Wnioski o azyl
- OECD – Bazy danych migracyjnych
- IOM Global Migration Data Analysis Centre
- Bank Światowy

3. Trener dzieli uczestników na grupy i prosi, aby odpowiedzieli na poniższe pytania, korzystając z sugerowanych źródeł danych:

- Czy uchodźcy otrzymują więcej wsparcia finansowego niż obywatele danego kraju?

(Szukaj informacji o świadczeniach socjalnych, zasiłkach dla bezrobotnych, pomocy finansowej.)

Moduł 3 - Lekcja 3

- Czy uchodźcy przyczyniają się do wzrostu przestępczości w krajach przyjmujących?

(Sprawdź dane dotyczące przestępczości i ewentualnego związku z obecnością uchodźców.)

- Jaki odsetek uchodźców znajduje zatrudnienie w ciągu pierwszych 5 lat pobytu w kraju przyjmującym?

(Porównaj dane dotyczące zatrudnienia uchodźców i ogółu społeczeństwa.)

- Czy uchodźcy są nadreprezentowani w korzystaniu z usług społecznych?

(Szukaj raportów lub danych o korzystaniu z opieki zdrowotnej, edukacji itp.)

4. Uczestnicy prezentują wyniki w grupie, skupiając się na tym, jak dane kontrastują z powszechnymi opiniami/stereotypami (np. w mediach społecznościowych). Trener zapisuje kluczowe wnioski na tablicy/flipcharcie.

5. Trener podsumowuje, podkreślając znaczenie korzystania z rzetelnych danych w działaniach rzeczniczych na rzecz uchodźców i ich powiązanie z samorzecznictwem.

Ćwiczenie 5: Odgrywanie ról – Wzmocnienie pozycji i prawa uchodźców

Czas trwania 15 min

Metody Odgrywanie ról, dyskusja w grupie

Potrzebne materiały

- [Arkusz ćwiczenia 5 – Odgrywanie ról: Prawa uchodźców](#) [\(wersja drukowana lub cyfrowa\)](#).
- Opcjonalnie: Flipchart lub tablica do podsumowania refleksji grupy

Moduł 3 - Lekcja 3

Instrukcja krok po kroku

1. Trener wprowadza ćwiczenie odgrywania ról, w którym uczestnicy wcielają się w rolę uchodźcy i urzędnika publicznego (np. pracownika urzędu ds. imigracji, pracownika socjalnego).

2. Trener dzieli uczestników na pary. Jedna osoba gra uchodźcę, który chce walczyć o swoje prawa (np. dostęp do edukacji lub zatrudnienia), druga – urzędnika, który powinien zareagować.

3. Pary mają 2 minuty na odegranie scenki. Uchodźca powinien zastosować poznane strategie samorzecznictwa, a urzędnik udzielić odpowiedzi (np. udzielić informacji, zadać pytania, zaproponować rozwiązania).

4. Po pierwszej rundzie uczestnicy zamieniają się rolami i ponownie odgrywają sytuację.

5. Po obu rundach trener zbiera grupę i prowadzi dyskusję. Zapisuje też kluczowe wnioski na tablicy/flipcharcie. Przykładowe pytania pomocnicze, np.:

- Jakie strategie były skuteczne w dochodzeniu praw uchodźców?
- Jakie trudności pojawiły się podczas scenki i jak je rozwiązano?
- Co można poprawić w technikach samorzecznictwa?

6. Trener podsumuje, wzmacniając znaczenie samorzecznictwa dla uchodźców i to, jak poznane strategie mogą być stosowane w rzeczywistych sytuacjach. Zapowiada też przejście do kolejnej aktywności – analizy udanych przykładów samorzecznictwa uchodźców.

- Czy uchodźcy przyczyniają się do wyższych wskaźników przestępczości w krajach przyjmujących?

Moduł 3 - Lekcja 3

Materiały dodatkowe 3

Tytuł	Książka : We Are Displaced: My Journey and Stories from Refugee Girls Around the World autorstwa Malaii Yousafzai
Co to jest?	Książka autorstwa Malali Yousafzai, zawierająca osobiste historie dziewcząt przesiedlonych w wyniku konfliktów. Porusza tematykę odporności, nadziei i międzyludzkich więzi.
Wartość dla lekcji	Podkreśla znaczenie relacji i sieci wsparcia w procesie przezwyciężania skutków przymusowego przesiedlenia i odbudowy życia.
Link	https://www.wook.pt/livro/we-are-displaced-malala-yousafzai/24686505?srsId=AfmBOorBVS1XyVPu5RKdydOTD5bFN6UNzU7KI3efJkjUZsCb8FaCjW0h

Materiały dodatkowe 4

Tytuł	Artykuł : Integracja imigrantów ze społeczeństwem przyjmującym. Na przykładzie uczestnictwa w tradycjach, świętach, uroczystościach i życiu kulturalnym
Co to jest?	Artykuł Ewy Agaty Sowy-Behtane
Wartość dla lekcji	Niniejszy artykuł przedstawia problem integracji imigrantów w Polsce, który próbowano zbadać za pomocą przeprowadzonych w 2022 roku metodą sondażu diagnostycznego badań, w których wzięło udział 56 imigrantów mieszkających w Krakowie.
Link	https://apcz.umk.pl/SPI/article/view/41633

Moduł 4

Dobre praktyki dotyczące uchodźców adresowane do edukatorów osób dorosłych i pracowników socjalnych

Cele

Wyposażenie edukatorów dorosłych i pracowników społecznych w wiedzę, umiejętności i dobre praktyki potrzebne do skutecznego wspierania uchodźców:

- Głębokie zrozumienie wyzwań, z jakimi mierzą się uchodźcy w środowiskach edukacyjnych i społecznych
- Nauka tworzenia inkluzywnych i przyjaznych przestrzeni
- Projektowanie programów wsparcia uwzględniających wrażliwość kulturową

Efekty kształcenia

Wiedza

- Znajomość dobrych praktyk dla edukatorów i pracowników socjalnych pracujących z uchodźcami
- Zrozumienie specyficznych potrzeb uchodźców w kontekście edukacyjnym i społecznym

Umiejętności

- Tworzenie inkluzywnych i przyjaznych środowisk edukacyjnych dla uchodźców
- Projektowanie programów wsparcia dostosowanych do potrzeb grupy docelowej

Postawy

- Okazywanie wrażliwości kulturowej i szacunku wobec doświadczeń uchodźców
- Zaangażowanie w promowanie inkluzji i równych szans
- Docenianie różnorodności kulturowej i współistnienia różnych kultur

Grupy docelowe

- Edukatorzy osób dorosłych
- Pracownicy socjalni

Moduł 4

Dobre praktyki dotyczące uchodźców adresowane do edukatorów osób dorosłych i pracowników socjalnych

Czas trwania

- Szkolenie stacjonarne: 4-5 godzin
- Nauka własna: 2 godziny

Poruszane tematy

- Typowe wyzwania, z jakimi mierzą się uchodźcy
- Znaczenie reagowania na potrzeby edukacyjne i społeczne
- Rola edukatorów i pracowników socjalnych w budowaniu inkluzji
- Praktyczne strategie inkluzywności (np. używanie prostego języka, uwzględnianie różnic kulturowych)
- Przykłady udanych programów
- Znaczenie wrażliwości kulturowej i samoświadomości w kontaktach interpersonalnych

Scenariusze lekcji

Lekcja 1 - Zrozumienie potrzeb i wyzwań uchodźców

Uczestnicy będą zgłębiać potrzeby uchodźców i wyzwania, z jakimi się mierzą, za pomocą ćwiczenia typu „world café” i analizy studiów przypadków, wykorzystując wiedzę grupową do pogłębienia zrozumienia.

Lekcja 2 - Dobre praktyki tworzenia środowisk inkluzywnych

W tej lekcji zostanie wprowadzony teatr forum jako narzędzie do wzmocnienia uczestników w tworzeniu środowisk inkluzywnych, przeciwdziałania opresji i zmiany narracji. Metoda ta jest znana z wykorzystania w obszarach konfliktowych oraz w pracy z osobami doświadczającymi różnych form opresji.

Lekcja 3 - Budowanie programów wsparcia i promowanie wrażliwości kulturowej

Uczestnicy nauczą się projektować programy wsparcia, które są inkluzywne i wrażliwe kulturowo, tworząc środowiska dopasowane do unikalnych potrzeb uchodźców

Moduł 4

Dobre praktyki dotyczące uchodźców adresowane do edukatorów osób dorosłych i pracowników socjalnych

Przygotowania

- Upewnij się, że sprzęt techniczny (projektor, internet) działa poprawnie
- Zarezerwuj salę
- Przygotuj potrzebne materiały dydaktyczne (zgodnie z planem lekcji)
- Do prezentacji wykorzystaj zasób dodatkowy: [PPT_FWS_Moduł 4](#)

Ćwiczenie integracyjne

Ćwiczenie 1

- Prowadzący zadaje pytania uczestnikom.
- Sala zostaje podzielona na strefy TAK / NIE / MOŻE (lub inne opcje) i uczestnicy ustawiają się zgodnie z wybraną odpowiedzią.
- Po każdym pytaniu stawianym przez prowadzącego, osoby stojące w strefie „może” są prośzone o wyjaśnienie swojego wyboru.

Przykładowe stwierdzenia (można je dostosować do grupy):

„Mieszkałem/am w innym kraju niż kraj pochodzenia przez co najmniej 6 miesięcy.”

„Byłem/am w sytuacji, w której nie rozumiałem/am, co mówią inni ludzie.”

„Uczyłem/am się nowego języka jako dorosły – było to trudne/łatwe?”

„Wierzę, że drobne gesty, jak uśmiech lub przywitanie się w czyimś ojczystym języku, mogą pomóc poczuć się mile widzianym.”

„Można w pełni zrozumieć czyjeś doświadczenie, nawet jeśli samemu się tego nie przeżyło.”

Moduł 4 - Lekcja 1

Wprowadzenie teoretyczne

Klarowna Komunikacja

Należy używać zrozumiałego języka, zapewniać tłumaczenia, jeśli to konieczne, i upewnić się, że materiały są łatwe do przyswojenia.

Wrażliwość kulturowa

Należy zwracać uwagę na różnice w stylach komunikacji, preferencjach edukacyjnych i poziomie komfortu.

Poczucie bezpieczeństwa i zaufanie

Należy budować relacje z uchodźcami w sposób, który daje im poczucie, że są słuchani, szanowani i bezpieczni – szczególnie przy omawianiu tematów wrażliwych.

Zaangażowanie

Należy oferować uchodźcom różne formy udziału (np. dyskusje w parach, odpowiedzi pisemne, informacja zwrotna niewerbalna), aby każdy mógł uczestniczyć w sposób dla siebie odpowiedni

Moduł 4 - Lekcja 1

Ćwiczenie 1: Potrzeby i wyzwania uchodźców

Czas trwania 1-1,5 godziny

Metoda Dyskusja w grupie

Potrzebne materiały

- Flipchart + materiały do pisania

Instrukcja krok po kroku

- Trener przygotowuje 3 karty flipcharta z następującymi tematami:

- Wyzwania, jakie obecnie stoją przed uchodźcami
- Potrzeby Edukacyjne i Socjalne
- Role edukatorów i pracowników socjalnych

- Trener umieszcza każdą kartę flipcharta na jednym stole
- Uczestnicy zostają podzieleni na 3 mniejsze grupy
- Trener prosi każdą z nich, aby usiadła przy jednym stole
- Każda grupa ma 5 minut, aby zapisać jak najwięcej pomysłów związanych z tematem, który mają na swoim stole
- Po 5 minutach zamieniają się stołami i powtarzają procedurę
- Po kolejnych 5 minutach ponownie się zmieniają, będzie to już ostatnia zmiana
- Po 3 rundach trener poprosi jedną osobę z każdej grupy, aby podsumowała pomysły z flipcharta, który mają przed sobą
- Trener prosi pozostałych o ich opinie, jeśli mają ochotę.
- Trener podsumowuje ćwiczenie zadając uczestnikom pytania:
 - „Jak podobało się wam ćwiczenie?”
 - „Czy znaleźliście w nim coś nowego dla siebie?”
 - „Jakie pomysły zabierzecie ze sobą do domu?”

Moduł 4 - Lekcja 1

Ćwiczenie 2: Analiza studium przypadku

Czas trwania 20-30 min

Metoda Dyskusja w grupie i analiza przypadku

Potrzebne materiały

- Flipcharty + materiały do pisania
- Wydrukowane studium przypadku
- Wydrukowana [Karta Studium Przypadku](#)

Instrukcja krok po kroku

- Trener dzieli uczestników na 3 mniejsze grupy
- Każda z grup dostaje wydruk ze studium przypadku ([zobacz Karta Studium Przypadku](#)).
- Oprócz pytań, które znajdą w każdym studium przypadku, muszą również określić:

-Główne wyzwania, z którymi mierzą się uchodźcy

-Potencjalne rozwiązania dla edukatorów i pracowników socjalnych

-Najlepsze praktyki do zastosowania

- Po 15 min, trener prosi każdą grupę o prezentację ich studium przypadku i związanych z nim odpowiedzi
- Trener podkreśla dobre praktyki wynikające z dyskusji i zapisuje je na tablicy.

Jako podsumowanie trener zadaje następujące pytania:

„Jak im się podobało to ćwiczenie?”

„Czy potrafili wskazać punkty wspólne z ich pracą?”

„Czy trudno było zidentyfikować wyzwania i znaleźć potencjalne rozwiązania?”

„Czy te rozwiązania mają zastosowanie w ich codziennej pracy?”

Moduł 4 - Lekcja 1

Studia Przypadku

Studium Przypadku 1 – "Podróż Aminy"

Amina, 32-letnia samotna matka z Syrii, przybyła do kraju europejskiego z dwójką dzieci (w wieku 5 i 10 lat). Uciekła z domu z powodu wojny i prześladowań. Mówi niewiele w lokalnym języku i nie ma formalnego wykształcenia. Ona i jej dzieci mieszkają w tymczasowym ośrodku dla uchodźców od sześciu miesięcy.

Studium Przypadku 2 – "Wyzwanie Mohammeda"

Mohammed, 19-letni uchodźca z Afganistanu, przybył sam do kraju przyjmującego po tym, jak jego rodzina została przesiedlona. Z powodu konfliktu musiał wcześniej opuścić szkołę i ma ograniczone umiejętności czytania i pisania. Jest chętny do pracy, ale ma problemy z aplikacjami o pracę i dokumentacją prawną. Pomimo swojego entuzjazmu, spotyka się z dyskryminacją ze strony potencjalnych pracodawców i nie wie, jak poruszać się w systemie. Odczuwa również niepokój i samotność z powodu rozłąki z rodziną.

Studium Przypadku 3 – "Oksana i Mały Danyło"

Oksana, 28-letnia matka z Ukrainy, uciekła z domu z 3-letnim synem Danyło, gdy wojna się nasiliła. Jej mąż pozostał, aby wesprzeć działania obronne. Przybyła do kraju przyjmującego z małą walizką i ograniczonymi środkami finansowymi. Chociaż ma dyplom z rachunkowości, ma problemy z lokalnym językiem, co utrudnia jej poszukiwanie pracy. Jest również wyczerpana emocjonalnie, równoważąc traumę wysiedlenia z potrzebą opieki nad synem, który często doświadcza koszmarów i lęku separacyjnego.

Moduł 4 - Lekcja 1

Pytania do refleksji

1. Jakie są najpilniejsze potrzeby Aminy?
2. W jaki sposób edukatorzy i pracownicy socjalni mogą wspierać ją i jej dzieci?
3. Jakie zasoby i usługi należy zapewnić, aby pomóc jej się zintegrować?

1. W jaki sposób Wy, jako edukatorzy dorosłych, możecie pomóc Mohammedowi poprawić jego umiejętności i pewność siebie?
2. Jakie usługi możesz zaoferować w celu włączenia go na rynek pracy?
3. Jakie strategie można by wykorzystać, aby pomóc Mohammedowi zintegrować się społecznie?

1. Jakiego natychmiastowego wsparcia potrzebuje Oksana, aby dostosować się do nowego otoczenia?
2. W jaki sposób mógłbyś pomóc jej poprawić znajomość języka, znaleźć pracę lub odbudować jej niezależność?
3. Jakie strategie mogą pomóc Danyłowi poradzić sobie z traumą i poczuć się bezpiecznie w nowym otoczeniu?
4. W jaki sposób społeczność może zaangażować się we wspieranie Oksany i innych matek uchodźców?

Kluczowe wnioski z lekcji

Niezbędne jest wsparcie językowe połączone z opcją opieki nad dziećmi
Potrzebne jest wsparcie emocjonalne i uwzględniające traumę
Potrzebna jest orientacja zawodowa i poruszanie się w systemie kraju goszczącego

Moduł 4 - Lekcja 1

Materiały dodatkowe 1

Tytuł	Podręcznik integracji: Promowanie społeczeństw przyjaznych i inkluzywnych autorstwa UNHCR
Co to jest?	Jest to artykuł internetowy poświęcony promowaniu społeczeństw przyjaznych i inkluzywnych. Przedstawia strategię wspierania spójności społecznej w krajach przesiedleńczych, podkreślając rolę rządów i społeczności w tworzeniu środowisk wspierających integrację uchodźców poprzez ramy prawne, zaangażowanie społeczności i inkluzywne narracje medialne.
Wartość dla lekcji	<p>Zapewnia jasne, oparte na dowodach ramy działania wspierające spójność społeczną i integrację. Pomaga zrozumieć, w jaki sposób polityki, przekazy publiczne i działania angażujące społeczności lokalne mogą kształtować bardziej pozytywne postawy wobec uchodźców, a także wskazuje praktyczne sposoby promowania poczucia przynależności i zapobiegania dyskryminacji.</p> <p>Czego się nauczysz?</p> <ul style="list-style-type: none">· Konkretnych strategii angażowania społeczności przyjmujących i redukcji napięć społecznych.· Znaczenia inkluzywnych narracji publicznych i udziału uchodźców w życiu obywatelskim.· Jak dostosować programy lokalne do szerszych krajowych lub międzynarodowych działań na rzecz integracji. <p>Dzięki temu przewodnikowi profesjonaliści mogą tworzyć programy i podejścia, które nie tylko zaspokajają bieżące potrzeby uchodźców, ale również przyczyniają się do długofalowych, systemowych zmian. Podręcznik nie ogranicza pracowników tylko do roli dostawców usług, ale stawia także budowniczych mostów społecznych, wspierających wzajemny szacunek i współpracę między nowo przybyłymi a społecznościami przyjmującymi.</p>
Link	https://www.unhcr.org/handbooks/ih/welcoming-inclusive-societies/promoting-welcoming-and-inclusive-societies

Moduł 4 - Lekcja 2

Ćwiczenie wprowadzające: Środowiska inkluzywne

Czas trwania 5 min

Metoda Dyskusja w grupie

Potrzebne materiały

- Tablica lub flipchart, mazaki

Instrukcja krok po kroku

- Trener wyjaśnia, że to ćwiczenie ma na celu przyjrzenie się, czym są środowiska inkluzywne.
- Trener zadaje grupie pytanie:

„Czym dla ciebie jest środowisko inkluzywne?”

- Uczestnicy mają chwilę na indywidualne zastanowienie się.
- Trener zachęca uczestników do podzielenia się swoimi przemyśleniami, odwołując się do ich doświadczeń zawodowych.
- Trener zapisuje kluczowe odpowiedzi i pojęcia na tablicy/flipcharcie, aby podkreślić różne perspektywy.
- Jeśli uczestnicy ich nie wymienią, należy dodać następujące aspekty:

- Jasna i dostępna komunikacja
- Budowanie relacji i zaufania z uczestnikami
- Wrażliwość kulturowa podczas rozmów i działań
- Tworzenie możliwości dla wszystkich uczestników, by mogli się wypowiedzieć i zostać usłyszonymi

Moduł 4 - Lekcja 2

Ćwiczenie 3: Forum Theatre-Zmaganie się z sytuacjami z życia codziennego

Czas trwania 1-1,5 godziny

Metoda Interaktywne techniki teatralne

Potrzebne materiały

- Slajd PowerPoint z definicją teatru forum i instrukcją krok po kroku (**zobacz PPT_FWS_Moduł 4**)

Instrukcja krok po kroku Prowadzący wyjaśnia, że teatr forum to metoda interaktywna, pozwalająca uczestnikom eksplorować realne problemy i poszukiwać rozwiązań.

Elementy kluczowe:

Krótkie przedstawienie ukazujące problem (np. uchodźca wykluczony ze środowiska edukacyjnego lub społecznego)
Publiczność („spekt-aktorzy”) może przerwać scenę, zmienić przebieg i zaproponować alternatywne rozwiązania

Krok 1 (20-30 min):

- Prowadzący dzieli grupę na dwie części: aktorów i obserwatorów. Grupa aktorska przechodzi do innej sali lub oddzielnego miejsca, gdzie planuje scenariusz oparty na doświadczeniach pracy z uchodźcami (np. sytuacja wykluczenia).

Przykład scenariusza:

Pracownik socjalny prowadzi warsztat dla uchodźców. Jeden z uczestników (z ograniczoną znajomością języka) zostaje nieświadomie wykluczony z dyskusji, ponieważ prowadzący używa zbyt trudnego słownictwa, a inni uczestnicy ignorują jego próby wypowiedzi.

Moduł 4 - Lekcja 2

Instrukcja krok po kroku

- Po przygotowaniu scenariusza przez grupę i ustaleniu ról poszczególnych uczestników, grupa wraca do reszty i odgrywa scenariusz przed swoją publicznością.

Krok 2: Pierwsze odegranie sceny (10-15 minut)

- Kilku wolontariuszy odgrywa scenę zgodnie ze scenariuszem.
- Reszta grupy obserwuje dynamikę.

Krok 3: Interwencje „spekt-aktorów” (20-30 minut)

- Prowadzący zatrzymuje scenę i zadaje pytania:
„Jakie bariery dla inkluzji pojawiły się w tej scenie?”
„Co pracownik socjalny mógłby zrobić inaczej?”
- Uczestnicy mogą wcielić się w rolę prowadzącego lub innych postaci i zaproponować inne sposoby działania.
- Scena jest odgrywana ponownie z różnymi interwencjami.

Krok 4: Podsumowanie i wniosku (5-10 min)

- Prowadzący prowadzi dyskusję podsumowującą:

Refleksja: Jak można zastosować te strategie w rzeczywistości?

- Prowadzący podsumowuje kluczowe strategie tworzenia inkluzywnego środowiska warsztatowego:

Jasna komunikacja: Używanie zrozumiałego języka, zapewnienie tłumaczeń, dostępne materiały.

Wrażliwość kulturowa: Zrozumienie różnic w stylach komunikacji, sposobach uczenia się, poziomie komfortu.

Bezpieczeństwo i zaufanie: Budowanie relacji z uchodźcami, zapewnienie przestrzeni do wypowiedzi i szacunku.

Zaangażowanie: Różne formy uczestnictwa (dyskusje w parach, odpowiedzi pisemne, komunikacja niewerbalna)

Moduł 4 - Lekcja 2

Materiał dodatkowy 2

Tytuł	Teatr Uciśnionych (Teatr Forum): Terapeuci radzący sobie z współudziałem w szpitalach
Co to jest?	Film na YouTube wprowadzający w koncepcję i historię metody teatru uciśnionych, skupiający się na teatrze forum. Zawiera przykładowe przedstawienie, w którym terapeuci mierzą się z dylematami etycznymi w szpitalu.
Wartość dla lekcji	<p>Choć temat przedstawienia nie jest bezpośrednio związany z uchodźcami, film bardzo dobrze przedstawia teorię i historię metody oraz praktyczny przykład jej zastosowania.</p> <p>Czego można się nauczyć?</p> <ul style="list-style-type: none">• Jak wykorzystać Teatr Forum jako narzędzie refleksji do eksploracji i kwestionowania dynamiki władzy, barier komunikacyjnych i ograniczeń instytucjonalnych we własnej praktyce.• Jakie jest znaczenie metod uczenia się opartego na uczestnictwie w rozszyfrowywaniu złożonych scenariuszy emocjonalnych i kulturowych, zwłaszcza w kontekście uchodźców i migrantów.• Jak radzić sobie z dylematami etycznymi, z którymi można się zetknąć, poruszając się w systemach, które nie zawsze są inkluzywne i sprawiedliwe.
Link	https://www.youtube.com/watch?v=3y83wTEGPiY

Moduł 4 - Lekcja 2

Materiał dodatkowy 3

Tytuł Książka “Theatre of the Oppressed ” autorstwa Augusto Boal

Co to jest? W tej książce brazylijski reżyser teatralny i aktywista Augusto Boal przedstawia swoją wpływową koncepcję „Teatru Uciśnionych”, metodę, która przekształca bierną publiczność w aktywnych uczestników („widmowych aktorów”). Opierając się na pracy Paulo Freire, Boal przedstawia teatr jako narzędzie dialogu, refleksji i zmiany społecznej – szczególnie wśród zmarginalizowanych społeczności. Książka przedstawia takie techniki, jak Teatr Forum, Teatr Obrazu i Teatr Niewidzialny, które są obecnie stosowane na całym świecie w edukacji, pracy socjalnej i rozwoju społeczności.

Wartość dla lekcji

Podręcznik bardzo przydatny dla każdego edukatora dorosłych lub pracownika socjalnego, który chce zastosować metodę i pogłębić wiedzę na jej temat.

Czego się można z niej nauczyć:

- Jak używać teatru partycypacyjnego jako metody wzmocnienia i inkluzji, zwłaszcza z grupami doświadczającymi marginalizacji
- Strategii wspólnego rozwiązywania problemów i rozwijania myślenia krytycznego poprzez teatr
- Jak przesunąć równowagę sił w edukacji i wsparciu – oddając głos tym, którzy są zwykle wykluczani
- Kreatywnych sposobów poruszania trudnych tematów (np. trauma, dyskryminacja, władza) w sposób bezpieczny i współuczestniczący

Link <https://www.amazon.com/Theatre-Oppressed-Augusto-Boal/dp/0930452496>

Moduł 4 - Lekcja 2

Materiał dodatkowy 4

Tytuł Teatr Forum

Co to jest? PKsiążka autorstwa Kamalii Witerskiej

Wartość dla lekcji

Publikacja składa się z dwóch części. Pierwsza z nich dotyczy teorii i metodyki Teatru Forum. Opisuje jego procedurę i cechy konstytutywne. Pokazuje, w jaki sposób zbudować Teatr Forum, poczynając od budowy grupy, poprzez pracę z pojęciami: opresji, ról i statusu, poczucia mocy i sprawstwa, aż po budowę samego przedstawienia. Druga część opisuje próbę wykorzystania Teatru Forum w projekcie profilaktyki bierności społecznej młodych ludzi określanych jako NEETs.

Link <https://ksiegarnia.difin.pl/teatr-forum>

Moduł 4 - Lekcja 3

Ćwiczenie wprowadzające: Wrażliwość kulturowa

Czas trwania 15 min

Metoda Dyskusja w grupie

Potrzebne materiały Slajd PowerPoint z definicją i kluczowymi punktami (zob. **PPT-FWS-Moduł 4**)

Instrukcja krok po kroku .Prowadzący rozpoczyna sesję, przedstawiając wprowadzenie na temat wrażliwości kulturowej i wyjaśniając, dlaczego jest ona istotna. Podkreśla również, jak ważne jest nie tylko rozpoznanie potrzeb i wyzwań uchodźców, z którymi pracują, ale także opracowanie skutecznych i kulturowo wrażliwych rozwiązań w formie projektów lub programów, które odpowiadają na te potrzeby.

(Zobacz **Materiały [Lekcja 3 Moduł 4](#)**)

Ćwiczenie 4: Tworzenie programów wsparcia

Czas trwania 40 min do 1 godziny

Metoda Praca w grupie

Potrzebne materiały

- Slajd PowerPoint z tematami i wskazówkami (**zob. PPT-FWS-Moduł 4**)
- **[Szablon plan programu wsparcia](#)**
- Flipchart lub kartki A4
- Markery/długopisy

Moduł 4 - Lekcja 3

Instrukcja krok po kroku

- Prowadzący dzieli uczestników na 3 grupy i przydziela każdej grupie jeden z poniższych tematów wraz z szablonem do opracowania programu wsparcia
- Wsparcie zdrowia psychicznego – Jak zapewnić uchodźcom dostępne i wrażliwe kulturowo wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego?
- Gotowość do pracy – Jak wspierać uchodźców w wejściu na rynek pracy, z poszanowaniem barier kulturowych i osobistych?
- Nauka języka – Jak sprawić, by programy językowe były bardziej inkluzywne i odpowiadały na różnorodne potrzeby uchodźców?
- Każda grupa ma za zadanie przeprowadzić burzę mózgów i opracować realistyczny, zrównoważony i kulturowo wrażliwy program wsparcia w ramach przydzielonego tematu. Wypełniają przygotowany szablon.

Dyskusja: 10 min.

- Każda grupa przedstawia swój program reszcie uczestników. Pozostali mogą zadawać pytania, prosić o doprecyzowanie oraz dyskutować nad skutecznością i możliwościami wdrożenia danego rozwiązania w swoim kraju lub środowisku. Kilka przykładowych pytań:

„W jaki sposób wasz program uwzględnia różnorodność kulturową?”

„Jak można dostosować ten program do różnych społeczności uchodźczych?”

„Jak zapewnić trwałość temu programowi w dłuższej perspektywie?”

„Jakie są największe wyzwania związane z jego skutecznością i jak można je pokonać?”

Moduł 4 - Lekcja 3

Materiał dodatkowy 5

Tytuł

Webinarium: Wrażliwość kulturowa i inkluzja

Co to jest?

Film „Wrażliwość kulturowa i inkluzja” zapewnia dogłębną analizę tego, w jaki sposób wrażliwość kulturowa i inkluzja są integralną częścią skutecznego wsparcia dla uchodźców. Zagłębia się w wyzwania, z jakimi mierzą się uchodźcy i migranci, i podkreśla znaczenie zrozumienia i poszanowania różnorodnych środowisk kulturowych. Poprzez przykłady z życia wzięte i spostrzeżenia ekspertów film podkreśla strategie tworzenia środowisk inkluzyjnych, które wzmacniają zaufanie i zaangażowanie wśród różnych populacji.

Wartość dla lekcji

Film dostarcza dodatkowych informacji i kładzie nacisk na praktyki związane z wrażliwością kulturową.

Czego można się z niego nauczyć:

- Rozumieć wrażliwość kulturową: Wgląd w znaczenie świadomości kulturowej w kontaktach z uchodźcami i migrantami oraz jej wpływ na jakość usług i integrację społeczną
- Strategii na rzecz inkluzji: Praktyczne metody tworzenia środowisk szanujących różnorodność kulturową, co zwiększa skuteczność programów wsparcia
- Budowanie zaufania i zaangażowania: Sposoby budowania zaufania poprzez uznanie i potwierdzanie tożsamości kulturowej uchodźców
- Radzenia sobie z wyzwaniami: Zrozumienie typowych barier we wrażliwości kulturowej i inkluzji oraz sposoby ich przezwyciężania w różnych środowiskach zawodowych

Link

<https://www.youtube.com/watch?v=n-9ZkJydkGY>

Moduł 4 - Lekcja 3

Materiał dodatkowy 6

Tytuł Koncepcja edukacji społeczeństwa międzykulturowego w Polsce w kontekście migracji uchodźców i uchodźczyń z Ukrainy

Co to jest? Publikacja współfinansowana przez Unię Europejską

Wartość dla lekcji Publikacja skupia się na rozwiązaniach dotyczących edukacji dorosłych w procesach integracji. W oparciu o wyniki badań powstała koncepcja oferty edukacyjnej dla dorosłych uchodźców i uchodźczyń. Koncepcja prezentuje kluczowe obszary wymagające wsparcia oraz przykładowe działania w ramach wybranych obszarów.

Link https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/7629de85-b939-4c39-8a93-ee224d924961/Koncepcja_edukacji_integracyjnej.pdf

Moduł 5

Wspieranie i wzmacnianie samodzielności oraz odporności psychicznej uchodźców

Cele

Moduł ten pomaga edukatorom dorosłych i pracownikom socjalnym wzmocnić ich zdolność do wspierania samodzielności i odporności psychicznej uchodźców. Łączy teorię, uczenie partycypacyjne oraz narzędzia praktyczne, by pogłębić zrozumienie pojęć odporności psychicznej, traumy i wzmacniania.

Uczestnicy nauczą się stosować kluczowe modele, takie jak Ramy Odporności (Resilience Framework) oraz Model Wzrostu Potraumatycznego (Post-Traumatic Growth), zastanowią się nad pełnioną przez siebie rolą w forum teatralnym i poznają konkretne strategie budowania autonomii, kapitału społecznego oraz ograniczania barier strukturalnych. Praktyczne narzędzia, jak Dzban Energetyzujący czy autodiagnoza nastroju, oferują proste metody do codziennego użytku w edukacji i działaniach wspierających.

Efekty Kształcenia

Wiedza

- Zrozumienie pojęć samowystarczalności i odporności psychicznej w kontekście uchodźców
- Znajomość skutecznych strategii promowania wzmacniania i sprawczości

Umiejętności

- Opracowywanie i wdrażanie planów działania wspierających odporność uchodźców
- Prowadzenie działań wzmacniających pewność siebie i autonomię uchodźców

Postawy

- Docenianie zdolności uchodźców do samopomocy i godnego życia
- Zaangażowanie w promowanie praw i wzmocnienia pozycji uchodźców

Grupa docelowa

- Edukatorzy osób dorosłych
- Pracownicy socjalni

Moduł 5

Wspieranie i wzmacnianie samodzielności oraz odporności psychicznej uchodźców

Czas trwania

- Szkolenie stacjonarne: 3 do 4,5 godziny
- Nauka własna: 2 godziny

Poruszane tematy

- Czym jest odporność psychiczna, jak się rozwija i jak wpływają na nią trauma oraz przymusowe przesiedlenie
- Wykorzystanie teatru forum do eksploracji wyzwań uchodźczych i testowania wspierających interwencji
- Metody wspierania autonomii uchodźców, tworzenia więzi społecznych i dostępu do zasobów

Scenariusze lekcji

Lekcja 1: Wprowadzenie teoretyczne

Zajęcia koncentrują się na odporności psychicznej uchodźców – czynnikach ją wspierających i utrudniających oraz na wpływie traumy na zdolność adaptacji. Uczestnicy poznają modele oparte na dowodach: Ramy Odporności (Hart i in.) oraz Model Wzrostu Potraumatycznego (Tedeschi i Calhoun). Lekcja kończy się refleksją nad zastosowaniem teorii w praktyce zawodowej.

Lekcja 2: Aktywne uczenie się

Z wykorzystaniem teatru forum uczestnicy odgrywają sceny, w których mierzą się z trudnościami uchodźców i testują sposoby wsparcia. Uczą się empatii, krytycznego myślenia i współpracy w rozwiązywaniu problemów.

Lekcja 3: Strategie Wzmacniania Odporności na Stres Uchodźców

Zajęcia dostarczają uczestnikom konkretnych strategii wzmacniania odporności uchodźców poprzez rozwój autonomii, kapitału społecznego i wsparcia emocjonalnego. Uczestnicy poznają narzędzia takie jak sieci rówieśnicze i techniki zarządzania stresem, ucząc się budować trwałe wsparcie oparte na mocnych stronach.

Moduł 5

Wspieranie i wzmacnianie samodzielności oraz odporności psychicznej uchodźców

Przygotowania

- Upewnij się, że sprzęt techniczny (projektor, internet) działa poprawnie
- Przygotuj wydruki materiałów, flipcharty, markery, karty pracy do ćwiczeń z odporności
- Przygotuj materiały plastyczne (np. do Dzbanu Energetyzującego i ćwiczeń ekspresji kulturowej)
- Ustaw krzesła w kręgu lub półokręgu, by sprzyjały rozmowie i uczestnictwu
- (Opcjonalnie) Przygotuj stolik na materiały tworzone przez uczestników (np. rysunki, notatki refleksyjne)
- Do prezentacji wykorzystaj materiał: **PPT_FWS_Moduł 5**

Ćwiczenia wprowadzające

Ćwiczenie 1 - Dwie prawdy i jedno życzenie

- Każdy uczestnik podaje dwie informacje o sobie i jedno życzenie dotyczące przyszłości.
- Reszta grupy zgaduje, które z nich to życzenie.

To ćwiczenie łagodnie wprowadza uczestników do dzielenia się doświadczeniami i myślenia o przyszłości.

Ćwiczenie 2 - Szybkie rozmowy w parach

- Uczestnicy w zmieniających się parach odpowiadają na dwa lekkie pytania osobiste, np.: „Co dało ci energię w tym tygodniu?” oraz „Co cenisz w innych ludziach?”

Ćwiczenie to ułatwia nawiązywanie relacji w sposób niewymuszony.

Moduł 5 - Lekcja 1

Wprowadzenie teoretyczne

Ten moduł wprowadza podstawowe pojęcia psychologiczne dotyczące odporności, z naciskiem na ich zastosowanie w kontekście uchodźców.

Rozpoczyna się od definicji odporności: zdolność do pozytywnej adaptacji w obliczu przeciwności.

Podczas sesji zostaną omówione czynniki wewnętrzne i zewnętrzne wspierające odporność, takie jak regulacja emocji, wsparcie społeczne i poczucie celu. Omówione zostaną również bariery, z którymi często borykają się uchodźcy – takie jak trauma, strata, niestabilność i wykluczenie systemowe – które mogą hamować odporność. Przedstawione zostaną dwa modele psychologiczne oparte na dowodach:

- Ramy Odporności (Angie Hart i in.) – podejście oparte na mocnych stronach, ekologiczne i praktyczne
- Teoria Wzrostu Posttraumatycznego (PTG) (Tedeschi i Calhoun) – możliwość rozwoju osobistego jako efektu przetrwania trudnych doświadczeń

Teorie te pomagają edukatorom i pracownikom socjalnym zrozumieć odporność jako proces kształtowany przez czynniki indywidualne, relacyjne i systemowe.

Szczegółowy opis można znaleźć w: [Podręcznik](#).

Moduł 5 - Lekcja 1

Ćwiczenie 1: Identyfikowanie i wspieranie ukrytej odporności uchodźców opartej na ich doświadczeniach

Czas trwania 40 min

Metoda Prezentacja

Potrzebne materiały

- Wydrukowana [karta studium przypadku](#): „Siła Noury pod powierzchnią”
- [Arkusz z pytaniami refleksyjnymi](#)
- Flipchart lub tablica + markery
- Slajdy z **PPT_FWS_Moduł 5** dotyczące odporności i modeli
- Projektor i komputer (jeśli używane są slajdy lub wideo)
- Długopisy i papier do notatek dla uczestników

Instrukcja krok po kroku

- Rozpocznij zajęcia od krótkiego wprowadzenia oraz przeglądu celów modułu.
- Skorzystaj z [Materiałów do Lekcji 1 Wprowadzenie teoretyczne](#), aby przedstawić podstawy teoretyczne dotyczące odporności w kontekście uchodźców.
- Dyskusja w grupie :
„W jaki sposób odporność przejawia się u uchodźców inaczej niż w ogólnej populacji?”

Materiał dodatkowy 1

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

Co to jest? Publikacja naukowa analizująca, jak ludzie doświadczają istotnego rozwoju osobistego po traumie, ze szczególnym uwzględnieniem odporności i przemiany.

Wartość dla lekcji Dostarcza teoretycznych i empirycznych podstaw do zrozumienia zjawiska wzrostu potraumatycznego.

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

Moduł 5 - Lekcja 1

Materiał dodatkowy 2

Tytuł	Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. Psychological Inquiry.
Co to jest?	Strona omawia psychologiczne i społeczne czynniki sprzyjające przemianie po trudnych doświadczeniach.
Wartość dla lekcji	Zawiera pogłębione ramy teoretyczne dotyczące wpływu wsparcia społecznego, zmian poznawczych i odporności na wzrost potraumatyczny.
Link	https://www.boingboing.org.uk/

Materiał dodatkowy 3

Tytuł	TEDx Talk: Post-Traumatic Growth – Finding Meaning and Creativity in Adversity
Co to jest?	Wystąpienie TEDx przedstawiające koncepcję wzrostu potraumatycznego poprzez prawdziwe historie i narrację.
Wartość dla lekcji	Przystępne wizualne wyjaśnienie wzrostu potraumatycznego – uzupełnia wiedzę teoretyczną praktycznymi przykładami.
Link	https://www.youtube.com/watch?v=q9OTnObqFSQ

Moduł 5 - Lekcja 1

Materiał dodatkowy 4

Tytuł	Trauma – punkt zwrotny. Jak trudne doświadczenia mogą zmienić życie na lepsze
Co to jest?	Książka autorstwa <u>Jim Rendon</u>
Wartość dla lekcji	Jim Rendon porusza temat zmian, które mogą się dokonać w życiu w następstwie różnych dramatycznych zdarzeń. Zaprasza nas do świata wzrostu potraumatycznego, stanowiącego dziś przedmiot badań psychologicznych. Pokazuje, że cierpienie będące skutkiem bolesnych doświadczeń może stać się również siłą napędową procesu samodoskonalenia siłą niszczycielską, z której niekiedy rodzi się sukces.
Link	<u>https://lubimyczytac.pl/ksiazka/5118934/trauma-punkt-zwrotny-jak-trudne-doswiadczenia-moga-zmienic-zycie-na-lepsze</u>

Moduł 5 - Lekcja 2

Ćwiczenie 2: Teatr Forum - Ćwiczenie odporności psychicznej uchodźców poprzez dramę partycypacyjną

Czas trwania 30 min

Metoda Teatr Forum (metoda Teatru Uciśnionych), występ partycypacyjny, praca w małych grupach, refleksja krytyczna

Potrzebne materiały

- Wydrukowany [scenariusz Teatru Forum](#) (na podstawie historii Hamida w urzędzie pomocy społecznej)
- Karty ról dla uczestników
- Otwarta przestrzeń z ruchomymi krzesłami (ustawienie teatralne)
- Flipchart lub tablica do notowania wniosków po zakończeniu ćwiczenia
- Stoper lub dzwonek do zatrzymywania i zmiany ról
- Opcjonalnie: proste rekwizyty (np. tabliczka na biurko, teczki, szaliki)

Instrukcja krok po kroku

Prezentacja studium przypadku (20 min):

Ta aktywność wykorzystuje metodę Teatru Forum – interaktywną technikę teatralną wywodzącą się z Teatru Uciśnionych Augusto Boala. Przedstawiona zostaje prawdziwa lub fikcyjna historia uchodźcy, który wykazał się odpornością. Uczestnicy nie są jedynie widzami, ale również „spektaktorami”, którzy mogą interweniować, proponować działania i wcielać się w role, by testować różne rozwiązania. Metoda ta sprzyja empatii, myśleniu krytycznemu i wspólnemu rozwiązywaniu problemów.

Odgrywanie ról w Teatrze Forum i Interakcje:

W Teatrze Forum uczestnicy badają i ćwiczą zmiany społeczne poprzez występy na żywo. Każda sesja zazwyczaj obejmuje następujące role:

Moduł 5 - Lekcja 2

- Protagonista – osoba doświadczająca trudności (np. uchodźca napotykający na bariery instytucjonalne lub społeczne)
- Opresorzy – postacie symbolizujące dyskryminację, bariery systemowe lub konflikty interpersonalne
- Sojusznicy/Obszernicy – osoby, które wspierają, ignorują lub nieświadomie utrudniają działanie
- Prowadzący (Joker) – osoba moderująca scenę, zapraszająca do udziału, czuwająca nad bezpieczną i inkluzywną przestrzenią
- Spekt-aktorzy – uczestnicy, którzy mogą wchodzić w role, zmieniać bieg wydarzeń i testować alternatywne strategie

Jak przebiega interakcja:

- Krótka scena przedstawia wyzwanie (np. kontakt z systemem azylowym, doświadczenie rasizmu, odmowa świadczeń)
- Scena kończy się bez rozwiązania
- Prowadzący zaprasza widzów do proponowania i odgrywania alternatywnych działań
- Uczestnicy mogą wchodzić w role (oprócz prowadzącego) i testować inne reakcje prowadzące do sprawiedliwszego lub bardziej odpornego zakończenia

Metoda ta promuje refleksję, empatię i poczucie sprawczości – szczególnie przydatna w edukacji, szkoleniach i pracy z uchodźcami.

1. Dyskusja w grupie (10 min):

“Jakie czynniki zewnętrzne i wewnętrzne wspierały bohatera?”

“Jaką rolę odegrali pracownicy socjalni lub edukatorzy?”

“Jak możemy zastosować wnioski z tego ćwiczenia w naszej własnej pracy?”

Moduł 5 - Lekcja 2

Materiał dodatkowy 5

Tytuł	Książka autorstwa Augusto Boal – Gry aktorów i nieaktorów
Co to jest?	Podstawowy podręcznik do Teatru Uciśnionych i Teatru Forum, zawierający techniki i ćwiczenia teatralne
Wartość dla lekcji	Dostarcza praktycznych narzędzi do tworzenia dialogu, promowania zmiany społecznej i wspólnego rozwiązywania problemów
Link	https://lubimyczytac.pl/ksiazka/3860549/gry-dla-aktorow-i-nieaktorow

Materiał dodatkowy 6

Tytuł	Theatre of the Oppressed NYC (organization)
Co to jest?	Przykłady zastosowania teatru partycypacyjnego w praktyce społecznej, skupiające się na przeciwdziałaniu opresji i promowaniu włączenia
Wartość dla lekcji	Pokazuje, jak techniki Teatru Uciśnionych wzmacniają społeczności marginalizowane i tworzą przestrzeń dla dialogu społecznego
Link	https://www.tonyc.nyc/

Moduł 5 - Lekcja 2

Ćwiczenie 3: Strategie wspierania odporności psychicznej uchodźców

Czas trwania 40 min

Metoda

- Krótkie prezentacje, interaktywna dyskusja, ćwiczenie praktyczne (Dzban Energetyzujący), autorefleksja

Potrzebne materiały

- Wydrukowane Szablony „Dzban Energetyzującego” lub kartki z konturem dzbana
- Kolorowe markery (minimum dwa kolory)
- Flipchart/tablica do podsumowania refleksji grupowych
- Wydruki z podsumowaniem strategii (autonomia, kapitał społeczny, likwidowanie barier)
- Długopisy i notatniki do pracy indywidualnej

Instrukcja krok po kroku Ćwiczenie: Dzban Energetyzujący (interaktywna współpraca uczestników z prowadzącym)

Cel ćwiczenia :

- Świadomość własna: uświadomienie sobie, co nam dodaje energii, a co ją zabiera
- Priorytetyzacja: pozwala skupić się na wzmacniaczach i ograniczyć czynniki wyczerpujące energię
- Punkt wyjścia do rozmowy: przydatne w coachingu, pracy zespołowej i terapii.

Co będzie potrzebne:

- Przezroczysty dzban lub jego rysunek
- Dwa kolory:

Kolor A = „Czynniki Dodające energii”

Kolor B = „Czynniki Wyczerpujące energię”

- Uczestnicy mają 5 minut na wypisanie aktywności, osób, miejsc i nawyków z typowego tygodnia
- Każdy element oznaczają jako Dodające energii lub Wyczerpujące
- Wpisują je do „Dzbanu” używając odpowiednich kolorów
- Autorefleksja (np. “Jak się teraz czuję?”)
- Codzienne wyznaczanie celów i zauważanie postępów
- Ćwiczenia oddechowe i techniki redukcji stresu

Moduł 5 - Lekcja 3

Materiał dodatkowy 7

Tytuł	UNHCR Resettlement Handbook – 2023
Co to jest?	Kompleksowy przewodnik zawierający strategie integracji, osiedlania i wzmacniania uchodźców
Wartość dla lekcji	Stanowi istotne źródło wiedzy na temat najlepszych praktyk w zakresie przyjmowania uchodźców, promowania integracji i zrównoważonych systemów wsparcia.
Link	https://www.unhcr.org/resettlement-handbook/

Materiał dodatkowy 8

Tytuł	Książka “Resilient Therapy” autorstwa Hart, Blincow, Thomas
Co to jest?	Praktyczne podejście do budowania odporności u dzieci, rodzin i społeczności
Wartość dla lekcji	Strukturalne podejście do wzmacniania odporności, z naciskiem na relacje, społeczność i konkretne działania.
Link	https://www.routledge.com/Resilient-Therapy-Working-with-Children-and-Families/Hart-Blincow-Thomas/p/book/9780415403856?srsId=AfmBOoptEa6refHslwiElvvz70kxRaANnWX2Y01-W7Ho-aqkFKDOO-dU

Moduł 5 - Lekcja 3

Materiał dodatkowy 9

Tytuł	TED Talk: The Power of Belonging and Social Connection autorstwa Susan Pinker
Co to jest?	Rola więzi społecznych i przynależności w zdrowiu, szczęściu i odporności
Wartość dla lekcji	Podkreśla wpływ więzi społecznych na dobrostan, odwołując się do badań i przykładów z życia wziętych, aby pokazać siłę relacji.
Link	https://www.unhcr.org/resettlement-handbook/

Materiał dodatkowy 10

Tytuł	Superbohater w spódnicy. Odporność psychiczna Ukrainek uciekających do Polski przed wojną w Ukrainie
Co to jest?	Raport badawczy
Wartość dla lekcji	Raport stanowi obszerne opracowanie wyników badania naukowego na temat trudności, ale i zasobów i strategii radzenia sobie ukraińskich uchodźczyń w Polsce. Głównym celem badania było opracowanie wrażliwych kulturowo rekomendacji dla osób wspierających uchodźczynie z Ukrainy w Polsce
Link	https://superbohaterki.org/index.php/2023/12/30/superbohater-w-spodnicy-odpornosc-psychiczna-ukrainek-uciekajacych-do-polski-przed-wojna-w-ukrainie-raport-z-badan-i-rekomendacje-dla-trzeciego-sektora-raport-z-badan/

Nauka własna

Dodatkowe materiały poza szkoleniem stacjonarnym

Aby uzupełnić naukę w trybie stacjonarnym, przygotowaliśmy materiały, z których możesz korzystać samodzielnie. Materiały te mają na celu pomóc Ci pogłębić wiedzę i rozwinąć koncepcje omówione w danym module.

Sugerowany czas trwania

Okolo 2 godzin

Materiały

Below, you'll find links to external documents and resources. Simply click the links to access the materials.

- [Nauka własna Moduł 1](#)
- [Nauka własna Moduł 2](#)
- [Nauka własna Moduł 3](#)
- [Nauka własna Moduł 4](#)
- [Nauka własna Moduł 5](#)

Jak korzystać z tych materiałów:

- Przejrzyj każdy dokument w sugerowanej kolejności.
- Zrób notatki na temat kluczowych punktów i pytań do dyskusji na przyszłych sesjach.
- Wykonaj wszelkie ćwiczenia refleksyjne lub zadania wdrożeniowe zawarte w materiałach.