FRIENDS WE SHARE

Wellbeing Programme for Refugees with Role Models and Mentors

2025

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 r

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

FRIENDS WE SHARE

Co-funded by the European Union

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 oraz wspierać dobrostan uchodźców i osób ubiegających się o azyl z całej Europy.

Projekt jest realizowany w ramach programu Erasmus+ i łączy w sobie doświadczenie organizacji 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 wzmacnianie kompetencji osób z nimi pracujących: edukatorów osób dorosłych oraz pracowników socjalnych.

Program szkoleniowy oferuje:

- **metodykę mentoringu rówieśniczego,** wykorzystującą doświadczenia życiowe uchodźców, których integracja społeczna przebiegła pomyślnie,

- **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, wzmacniania odporności oraz promowania sprawczości wśród uchodźców,

- **materiały i zasoby** zaprojektowane z myślą o elastyczności i lokalnej użyteczności, wspierające zarówno współpracę krajową, jak i międzynarodową.

FRIENDS WE SHARE

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:

- **Skuteczne włączanie mentorów i wzorców osobowych** do działań skierowanych do nowych osób ubiegających się o azyl

- **Promowanie wiedzy, umiejętności i kompetencji,** które pozwolą uchodźcom pomyślnie zintegrowanym ze społeczeństwem, rozwijać te cechy u nowo przybyłych.

- 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. 93).** (**Self-Directed Learning Materials**). Materiały te mają na celu pomóc Ci pogłębić zrozumienie i rozwijać koncepcje omówione w poprzednich modułach.

FRIENDS
WE SHARE

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 budowania 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 zdolność do samorzecznictwa. Interaktywne działania będą koncentrować się na komunikacji, wymianie kulturowej oraz wzmacnianiu uczestników, aby mogli 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 oparte na działaniach partycypacyjnych i analizie studiów przypadków, co pozwoli im skuteczniej wspierać długoterminową zdolność adaptacji i samowystarczalność osób, z którymi pracują.

Dodatkowe informacje jak korzystać z ebooka

Niniejszy e-book to tylko wstęp i podstawa do prowadzenia szkolenia. 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 e-booka na poszczególne języki, wynikające z lokalnych dostosowań i specyfiki danego kraju.

W materiałach dodatkowych niektóre filmy są dostępne wyłącznie w języku angielskim, co może ograniczać dostępność tych treści dla części uczestników. Aby temu zapobiec, autorzy zamieścili alternatywne zasoby w językach narodowych tam, gdzie było 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 choć plany lekcji pierwotnie zakładały około 3 godzin na moduł, w praktyce **czas ich realizacji może się różnić**. Większe grupy lub bardziej aktywne dyskusje będą naturalnie wymagały więcej czasu na przeprowadzenie ćwiczeń i refleksji. Zachęcamy trenerów do odpowiedniego dostosowania harmonogramu.

Wszystkie materiały zawarte 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.** Można je jednak pobrać i dostosować do własnych potrzeb.

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

FRIENDS WE SHARE

Moduł 1

Metodologia i wyniki projektu “Friends We Share”

Cele

Moduł 1 dostarcza podstawowej wiedzy edukatorom osób dorosłych pracującym z grupami uchodźców, imigrantów oraz osób ubiegających się o azyl. Wprowadza pojęcia i słownictwo pomocne w rozpoznawaniu sytuacji uczestników oraz ich potrzeb. Podejmuje temat przyjaźni i relacji rówieśniczych jako skutecznego narzędzia wspierającego budowanie sieci wsparcia oraz przezwyciężanie trudności związanych z rozpoczynaniem nowego życia. Moduł rozwija również świadomość znaczenia dobrostanu i jego wpływu na proces adaptacji do nowego kontekstu społecznego i kulturowego.

Efekty kształcenia

Wiedza

- Znajomość podstawowych definicji stosowanych w pracy z grupami docelowymi.
- Identyfikacja podstawowych potrzeb grup docelowych.
- Zrozumienie, czym są dobrostan i uczenie się od rówieśników oraz w jaki sposób można je wykorzystywać jako skuteczne narzędzia w pracy z uchodźcami, osobami ubiegającymi się o azyl i imigrantami.

Umiejętności

- Umiejętność definiowania i wyjaśniania pojęć takich jak „osoba ubiegająca się o azyl”, „integracja społeczna”, „odporność psychiczna” itp.
- Umiejętność identyfikowania i omawiania aktualnych problemów oraz potrzeb różnych grup uchodźców w krajach europejskich.
- Umiejętność prowadzenia dyskusji i refleksji na temat wpływu przyjaźni na dobrostan.
- Umiejętność krytycznej analizy polityk oraz ich wpływu na sytuację uchodźców.

Postawy

- Świadomość wartości sieci wsparcia społecznego oraz uznawanie jej za jedną z kluczowych metod wsparcia.
- Postawa empatii i zrozumienia wobec znaczenia przyjaźni.
- Zaangażowanie na rzecz sprawiedliwości społecznej oraz 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 pojęciach takich jak osoby ubiegające się o azyl, uchodźcy oraz integracja społeczna. Uczestnicy wezmą udział w ćwiczeniach pomagających budować osobiste skojarzenia z tymi zagadnieniami, co ułatwi ich lepsze zrozumienie i praktyczne zastosowanie.

Lekcja 2 - Potrzeby i wyzwania
Uczestnicy przeanalizują potrzeby różnych grup docelowych i omówią typowe przeszkody napotykane 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 zapoznawcze

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 brzusznym 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 (kliknij tutaj) 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

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 różnicy 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

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 imigrantów 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://tezeusz.pl/imigranci-i-uchodzcy-w-unii-europejskiej-humanizacja-polityki-imigracyjnej-i-azylowej-janusz-balicki

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 Przypadku

- 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 młodsi 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.

Pytania do refleksji

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

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 1

Tytuł Dlaczego hierarchia potrzeb Maslowa ma znaczenie

Co to jest? Krótki film prezentujący wartość hierarchii potrzeb Maslowa 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=L0PKWTta7lU

Materiały dodatkowe 2

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=RLz3AYVIqes

Materiały dodatkowe 3

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, że zrozumienie ludzkich potrzeb na poziomie osobistym jest kluczowe w życiu.”

Link https://www.amazon.com/Seven-Human-Needs-practical-everyday/dp/1419636669

Materiały dodatkowe 4

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

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

Czas trwania 7 min

Metody Praca własna, 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?”

- 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 wejścia w perspektywę uchodźców, imigrantów i osób ubiegających się o azyl. Pomaga lepiej zrozumieć ich stan emocjonalny oraz odnieść te doświadczenia do własnych przeżyć, takich jak poczucie samotności, odrzucenia czy wykluczenia. Ćwiczenie rozwija również kreatywne myślenie i zachęca do poszukiwania konstruktywnych rozwiązań.

Studium Przypadku

Wprowadzenie:

Imigranci często napotykają szczególne 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 zapewniają 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, aby podjąć studia magisterskie, a później zdecydowała się tam zostać i rozwijać karierę w marketingu. Na początku zmagała się z poczuciem rozłąki z rodziną i przyjaciółmi.

Obie kobiety mieszkają w tym samym mieście w Danii i poznały się za pośrednictwem lokalnej grupy 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.

Materiał dodatkowy 1

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=aGedUxTAfBk

Materiał dodatkowy 2

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 3

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 wzorce osobowe” stanowi kluczową część programu szkoleniowego, którego celem jest wspieranie integracji, wzmacniania oraz długofalowego dobrostanu uchodźców i osób ubiegających się o azyl. Rozpoczęcie życia w nowym kraju często wiąże się z ogromnymi wyzwaniami osobistymi i zawodowymi — od adaptacji kulturowej i budowania odporności emocjonalnej po bariery na rynku pracy i wykluczenie społeczne.
Ten moduł wyposaży uczestników w wiedzę i umiejętności, które pozwolą im:

- zrozumieć transformującą rolę mentoringu w procesie przywracania równowagi, rozwijania umiejętności i odbudowywania poczucia sensu życia,
- rozpoznawać i poszukiwać systemów wsparcia, takich jak mentorzy i wzory 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 poprzez tworzenie trwałych, opartych na zaufaniu relacji, prowadzących do długoterminowych efektów.

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
- Obecne wyzwania i możliwości

Przegląd Scenariuszy Lekcji

Lekcja 1 – Rozwój osobisty i zawodowy
Pierwsza sesja wprowadza uczestników w temat tego, jak mentoring może wspierać uchodźców w odbudowie życia z godnością, odnajdywaniu celu i dostrzeganiu nowych szans. Uczestnicy poznają emocjonalne, społeczne i praktyczne aspekty rozwoju osobistego i zawodowego, w tym bariery włączenia, takie jak dyskryminacja czy wykluczenie. Interaktywne dyskusje i studia przypadków podkreślą znaczenie mentoringu w budowaniu pewności siebie, rozwijaniu umiejętności oraz uzyskiwaniu dostępu do edukacji, pracy i wsparcia w zakresie dobrostanu psychicznego.

Lekcja 2 – Nawiązywanie relacji z potencjalnymi mentorami i wzorami do naśladowania
Sesja koncentruje się na budowaniu wartościowych relacji mentoringowych poprzez identyfikowanie i angażowanie mentorów oraz wzorów do naśladowania w społecznościach i sieciach zawodowych. Uczestnicy poznają strategie budowania zaufania oraz radzenia sobie z barierami komunikacyjnymi i kulturowymi. Dzięki działaniom zespołowym i wykorzystaniu narzędzi design thinking wypracują kreatywne rozwiązania sprzyjające tworzeniu trwałych i wzmacniających relacji.

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 budowaniu silniejszych i bardziej inkluzyjnych programów mentoringowych dostępnych 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 integracyjne

Ćwiczenie 1 - “Jedno Słowo, Jedno Uczucie” (10 minut) | - przejdź do slajdu numer 7 **PPT_FWS_Moduł2 slajd 7**

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

Trener prosi uczestników, aby pomyśleli o jednym słowie opisującym to, co czuliby, gdyby musieli rozpocząć nowe życie w kraju, którego języka i kultury nie znają oraz w którym nie mają żadnego wsparcia.

Następnie 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 zdolności do adaptacji kulturowej w nowym środowisku. W przypadku uchodźców oznacza to między innymi naukę lokalnego języka, nawiązywanie relacji społecznych, poznawanie norm kulturowych oraz rozwijanie poczucia przynależności do społeczności przyjmującej.

Rozwój zawodowy obejmuje zdobywanie wiedzy, umiejętności i możliwości niezbędnych do kontynuowania edukacji lub kariery zawodowej w nowym kraju. Może to oznaczać rozpoznawanie kompetencji możliwych do przeniesienia, udział w szkoleniach zawodowych, nawiązywanie kontaktów, poszukiwanie pracy oraz zrozumienie zasad funkcjonowania rynku pracy w danym kraju.

Dzięki mentoringowi uchodźcy otrzymują wsparcie w obu tych obszarach, co pomaga im odbudować życie oparte na pewności siebie i niezależności.

Ćwiczenie 1: Gra wprowadzająca na temat wykluczenia i dyskryminacji

Czas trwania

15 minut

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

- Prowadzący chodzi między grupami, rozdaje materiały i przekazuje instrukcje:
  - Grupa 1: “Narysujcie wiosnę.”
  - Grupa 2: “Narysujcie lato.”
  - Grupa 3: “Narysujcie jesień.”
  - Grupa 4: Prowadzący przekazuje niezrozumiałą instrukcję w zmyślonym języku, wypowiadaną poważnym tonem, np.: „Mso, flosand berabtz entolè tuburenetomatilim 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

iyah 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 udało jej się je przezwyciężyć dzięki wierze w siebie i wsparciu ze strony społeczności. Występuje nie tylko jako uchodźczyni, ale także jako kobieta biznesu i działaczka, podkreślając rolę mentoringu – zarówno formalnego, jak i nieformalnego – w procesie swojej przemiany.

Moduł 2 - Lekcja 1

Wartość filmu

To wystąpienie TEDx przedstawia historię byłej uchodźczyni, która stała się odnoszącą sukcesy przedsiębiorczynią i aktywistką. Jej opowieść ukazuje siłę mentoringu, nawet jeśli nie ma on formalnego charakteru. Widzowie zobaczą, jak relacje, inkluzywność oraz wiara w potencjał drugiego człowieka mogą kształtować rozwój osobisty i zawodowy. To mocne świadectwo tego, że mentoring nie zawsze musi przybierać formę ustrukturyzowanego programu – może również wynikać z codziennego wsparcia i stwarzania możliwości.

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

Ćwiczenie 3: Studium przypadku „UNICEF – Mentoring edukacyjny”

Cel

Analiza tego, w jaki sposób mentoring edukacyjny wspiera rozwój osobisty i zawodowy nieletnich uchodźców oraz osób ubiegających się o azyl bez opieki, a także 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 oraz do nieletnich uchodźców bez opieki. Z obserwacji tej organizacji wynika, że młodzież ta często doświadcza przerw w edukacji, problemów ze zdrowiem psychicznym związanych z traumą oraz braku stałego wsparcia ze strony 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 superwizja, prowadzone 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 zazwyczaj nie są w stanie zapewnić liczne klasy szkolne, pomagając uczestnikom nadrobić zaległości i osiągać sukcesy.

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

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

- Rozwój całościowy: Poza wsparciem edukacyjnym mentoring wspiera również 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/tmzbdl1346/files/documents/2024-10/2024-socio-economic-inclusion-iom-regional-ukraine-response_compressed.pdf

Dodatkowe Materiały 2

Tytuł

Broszura ENESP – Europejska Sieć Projektów Wsparcia Edukacyjnego

Kontekst

Broszura opracowana przez Europejską Sieć Projektów Wsparcia Edukacyjnego prezentuje różne inicjatywy mentoringowe w Europie wspierające młodzież o pochodzeniu imigranckim i uchodźczym.

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.

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 wspierania uchodźców może być trudne ze względu na szereg barier społecznych, kulturowych i systemowych. Wiele osób potencjalnie zainteresowanych mentoringiem może czuć się nieprzygotowanych lub niepewnych w kontaktach z kimś pochodzącym z innego kręgu kulturowego lub mającym odmienne doświadczenia życiowe. Często pojawia się obawa, że powiedzą lub zrobią coś niewłaściwego.

Dodatkowo zaangażowanie emocjonalne i czasowe, jakiego wymaga mentoring, może zniechęcać wolontariuszy, zwłaszcza tych, którzy nie znają realiów życia uchodźców. Niektórzy mogą również nie doceniać własnego potencjalnego wpływu, zakładając, że mentoring wymaga specjalistycznej wiedzy, podczas gdy często znacznie ważniejsze są empatia, otwartość i konsekwencja.

Kolejnym wyzwaniem jest ograniczony kontakt 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 jeszcze bardziej 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 wymagają przemyślanych działań: informowania, budowania zaufania oraz tworzenia systemów wsparcia, które zwiększą zaangażowanie obu stron.

(zob. PPT F2F, Moduł 2, slajd 15) - przejdź do sladu 15

Moduł 2 - Lekcja 2

Ćwiczenie 4: Prowadzenie kampanii zwiększającej świadomość

Cel

Poznanie praktycznych i adekwatnych do kontekstu strategii rekrutowania mentorów poprzez kampanie informacyjne skierowane do społeczności lokalnych. Uczestnicy przeanalizują rzeczywisty przykład (opracowany przez IOM) i zastanowią się, w jaki sposób takie kampanie można dostosować do lokalnych uwarunkowań, aby skutecznie przyciągać mentorów do inicjatyw wspierających uchodźców.

Studium przypadku

W tym przewodniku przedstawiono strategię pozyskiwania mentorów. Jej celem jest przyciągnięcie i zaangażowanie potencjalnych mentorów z lokalnych społeczności do wspierania uchodźców poprzez mentoring.
Oto kluczowe etapy tej kampanii:

Identyfikacja obszarów docelowych: określenie, gdzie przebywają uchodźcy lub gdzie planowane jest ich osiedlenie, a także zmapowanie lokalnych społeczności na obszarach, w których potrzebne jest wsparcie mentoringowe.

Przygotowanie przekazu kampanii:

- jasne wyjaśnienie celu programu mentoringowego,
- podkreślenie, kim są uczestnicy programu, w szczególności uchodźcy,
- opisanie, na czym polega mentoring, z uwzględnieniem ról, granic i oczekiwań,
- podkreślenie, że mentoring ma charakter wspierający i nie zastępuje usług publicznych.

Zaprojektowanie materiałów informacyjnych: prostych i kulturowo dostosowanych ulotek lub plakatów zawierających następujące informacje:

- dlaczego mentoring jest ważny,
- kto może zostać mentorem,
- czego oczekuje się od mentora (dyspozycyjności, odpowiedzialności),
- jakie korzyści mentoring przynosi mentorom i uczestnikom.
    -

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 reflekcji

- 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 1

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/tmzbdl666/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 ma kluczowe znaczenie. W różnych krajach obecność uchodźców staje się przedmiotem złożonych debat, które wpływają na społeczne postrzeganie tej grupy oraz na dostępność wsparcia dla programów mentoringowych. Debaty te oddziałują również na relacje między mentorami a ich podopiecznymi, a także na to, czy wsparcie ze strony społeczności i instytucji jest silne i trwałe, czy raczej ograniczone i kruche.

Wpływ ekonomiczny

Uchodźcy są często postrzegani przez pryzmat roli, jaką odgrywają w gospodarce. Z jednej strony liczne dane pokazują, że wielu z nich uzupełnia krytyczne niedobory siły roboczej, szczególnie w starzejących się społeczeństwach lub w sektorach borykających się z brakami kadrowymi, takich jak opieka, rolnictwo czy budownictwo. Niektórzy zostają także przedsiębiorcami, tworząc firmy, które zatrudniają zarówno mieszkańców lokalnych społeczności, jak i innych uchodźców. Z drugiej strony krytycy mogą twierdzić, że nowo przybyłe osoby obciążają zasoby publiczne, w tym mieszkalnictwo, opiekę zdrowotną czy systemy pomocy społecznej, zwłaszcza gdy są one już silnie obciążone. Tego rodzaju obawy mogą prowadzić do niechęci lub oporu ze strony społeczności przyjmujących, co z kolei wpływa na gotowość do angażowania się w inicjatywy mentoringowe i integracyjne.

Kwestie bezpieczeństwa

Bezpieczeństwo stanowi kolejny punkt sporny. W niektórych kontekstach politycznych uchodźcy bywają kojarzeni z ryzykiem dla bezpieczeństwa narodowego lub spójności społecznej, co często bywa wzmacniane przez narracje medialne. Może to wywoływać strach i nieufność wśród potencjalnych mentorów oraz przedstawicieli społeczności lokalnych.
Jednocześnie liczne badania pokazują, że uchodźcy są w zdecydowanej większości osobami pokojowo nastawionymi, które same uciekają przed przemocą i prześladowaniami. Zwolennicy podejścia integracyjnego podkreślają, że oferowanie mentoringu i wsparcia w procesie integracji jest jednym z najskuteczniejszych sposobów przeciwdziałania izolacji społecznej i marginalizacji.

Integracja kulturowa

Temat integracji kulturowej jest również silnie polaryzujący. Niektórzy uważają, że obecność uchodźców wzbogaca kulturę narodową poprzez język, kuchnię, muzykę i nowe perspektywy. Inni natomiast mogą obawiać się, że integracja jest zbyt trudna, wskazując na bariery językowe, różnice religijne lub odmienne normy społeczne. W tym kontekście mentoring odgrywa kluczową rolę: tworzy osobiste więzi, które pomagają przełamywać podziały kulturowe, wspierając zarówno uchodźców, jak i społeczności przyjmujące w rozwijaniu wzajemnego zrozumienia i zaufania.

Debaty prawne i etyczne

Istnieją również złożone debaty dotyczące prawa azylowego oraz międzynarodowego podziału odpowiedzialności. Choć prawo międzynarodowe potwierdza prawo do ubiegania się o azyl, interpretacja i wdrażanie tych zasad są bardzo zróżnicowane. Niektóre kraje przyjmują dużą liczbę uchodźców, podczas gdy inne zamykają swoje granice lub przewlekle rozpatrują wnioski o azyl. Ta nierówna dystrybucja odpowiedzialności wpływa także na możliwości wdrażania programów mentoringowych. W krajach prowadzących wrogą lub restrykcyjną politykę znalezienie mentorów może być trudniejsze, a podopieczni mogą żyć w strachu i niepewności. Zwolennicy podejścia integracyjnego często apelują o etyczne i zgodne z prawem postawy, które promują integrację i włączenie społeczne poprzez edukację, zatrudnienie oraz 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 przezwyciężenie 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, z których każda zajmie się innym wyzwaniem związanym z mentoringiem. Każda grupa wybierze jedno rzeczywiste lub hipotetyczne wyzwanie z przygotowanej listy albo odnoszące się do własnego kontekstu.
Przykłady: „Brak zaufania między młodymi uchodźcami a potencjalnymi mentorami", „Mentorzy nie mają czasu".
2. Dyskusja w grupie (15 min)
3. Opracowanie rozwiązania
   - identyfikacja głównych przyczyn problemu,
   - burza mózgów nad co najmniej trzema praktycznymi rozwiązaniami lub działaniami,
   - uwzględnienie zaangażowanych stron, potrzebnych zasobów oraz sposobów mierzenia skuteczności.
4. Prezentacja (5 min na grupę)
Każda grupa przedstawia konkretny plan działania: na czym polega problem, jaka jest proponowana strategia jego rozwiązania oraz jaki ma być spodziewany wpływ.
5. Podsumowanie z udziałem całej grupy
   - Jakie trudności pojawiały się najczęściej?
   - Jakie kreatywne rozwiązania się pojawiły?
   - W jaki sposób te pomysły można upowszechnić, przetestować lub rozwinąć na większą skalę?

Moduł 2 - Lekcja 3

Materiały dodatkowe 1

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 2

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, inkluzywność kulturową oraz dobrostan osobisty uchodźców:

- wspieranie dobrostanu psychicznego uchodźców,
- wzmacnianie umiejętności praktycznych i społecznych, umożliwiających budowanie relacji opartych na szacunku,
- rozwijanie postawy empatii, uznania dla różnorodności kulturowej oraz zdolności do samorzecznictwa,
- poszerzanie wiedzy historycznej i politycznej na temat ruchów uchodźczych oraz ich wpływu społecznego.

Efekty kształcenia

Wiedza

- Poznanie kluczowych umiejętności życiowych wspierających zdrowie psychiczne
- Poznanie aspektów dobrostanu w procesie integracji uchodźców
- Poznanie statystyk i danych 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
- Samorzecznictwo i prawa uchodźców

Scenariusze Lekcji

Lekcja 1 – Dobrostan psychiczny i umiejętności życiowe wspierające samodzielność
Uczestnicy zgłębią pojęcie dobrostanu psychicznego oraz jego kluczową rolę w procesie adaptacji uchodźców. Dowiedzą się, że zdrowie psychiczne, odporność i równowaga emocjonalna są istotnymi elementami warunkującymi udaną integrację i samodzielność. Część praktyczna skoncentruje 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 sposobów ograniczania marginalizacji oraz wspierania inkluzywności społecznej. Uczestnicy poznają podejście oparte na otwartości i szacunku wobec różnic kulturowych. Rozwiną także umiejętności komunikacyjne niezbędne do budowania zaufania, takie jak aktywne słuchanie, empatia oraz świadomość komunikacji niewerbalnej. Pod koniec tej lekcji uczestnicy będą lepiej przygotowani do nawiązywania znaczących relacji z osobami o różnym pochodzeniu, przyczyniając się tym samym do tworzenia bardziej inkluzywnego 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 intergracyjne

Ćwiczenie 1 – Burza mózgów: umiejętności przetrwania (5 minut)
Trener zada uczestnikom pytanie: „Jakie umiejętności są niezbędne, aby odnaleźć się i rozwijać w nowym środowisku?”
Odpowiedzi zostaną zapisane na tablicy lub w narzędziu cyfrowym, na przykład w Miro. Następnie odbędzie się krótka dyskusja w grupie.

Ćwiczenie 2 – Drzewo umiejętności

Trener zadaje pytanie: „Wyobraź sobie, że projektujesz postać do gry. Jakie trzy podstawowe umiejętności powinna posiadać, aby przetrwać i odnaleźć się w nowym środowisku?”
Każdy uczestnik zapisuje trzy wybrane umiejętności na „karcie postaci” — na kartce lub w narzędziu cyfrowym, na przykład w Miro lub Jamboard.
Następnie uczestnicy wracają do pracy grupowej. Ich zadaniem jest pogrupowanie podobnych umiejętności i stworzenie wspólnego „Drzewa umiejętności”, w którym każda gałąź reprezentuje inną kategorię, na przykład komunikację, odporność czy rozwiązywanie problemów.

Pytania pomocnicze:

- **Którą z tych umiejętności najtrudniej jest rozwinąć?**
- **Czy pojawiły się 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, czyli pozytywne emocje, sprawne funkcjonowanie, rozumiane jako skuteczne mechanizmy radzenia sobie, oraz utrzymywanie wartościowych relacji.
Zastosowanie: w przypadku uchodźców utrzymanie dobrostanu psychicznego ma kluczowe znaczenie 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 mieć charakter ostry, związany z pojedynczym zdarzeniem, chroniczny, wynikający z długotrwałej ekspozycji, lub złożony, obejmujący wielokrotne i różnorodne doświadczenia traumatyczne. Przeżycia traumatyczne wpływają na sposób, w jaki ludzie przetwarzają emocje, nawiązują relacje z innymi oraz postrzegają bezpieczeństwo.
Zastosowanie: wielu uchodźców doświadczyło traumy związanej z wojną, prześladowaniem, przesiedleniem lub stratą. Zrozumienie traumy jest kluczowe dla edukatorów i pracowników socjalnych, ponieważ pozwala stosować podejście oparte na wrażliwości, unikać retraumatyzacji oraz budować zaufanie, poczucie bezpieczeństwa i wzmocnienie, które stanowią podstawę udanej integracji.

Rozwiązywanie problemów

Definicja: rozwiązywanie problemów to proces identyfikowania przeszkód i znajdowania praktycznych rozwiązań przy wykorzystaniu logicznego myślenia, kreatywności oraz uporządkowanego działania. Stosowane techniki obejmują między innymi burzę mózgów, analizę przyczyn źródłowych oraz podejmowanie decyzji w oparciu o określone procedury.
Zastosowanie: uchodźcy codziennie mierzą się z wieloma wyzwaniami – od poruszania się w systemie prawnym, przez dostęp do usług, po bariery językowe. Rozwijanie umiejętności rozwiązywania problemów daje im narzędzia do działania oraz wzmacnia 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) - slajd 7**
- 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**
- 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.

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?srsltid=AfmBOooKGd18LM4cW3-KJ5MX_4tcsuMmQmjq1-tSsgc5pW7CtFOTUoTP

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-ucielesniony-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 oraz gotowości do uczenia się od siebie nawzajem, bez narzucania jednej perspektywy.
Zastosowanie: w mentoringu uchodźców promowanie wymiany kulturowej pomaga przełamywać stereotypy i budować wzajemny szacunek. Pokazuje, że różnice kulturowe mogą być źródłem rozwoju i współpracy. Zachęca zarówno mentorów, jak i ich podopiecznych do postrzegania różnic kulturowych jako wartości i możliwości rozwoju, a nie jako barier, tworząc podstawy do głębszego zrozumienia i współpracy.

Integracja

Definicja: dwukierunkowy proces, w którym nowo przybyłe osoby 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 polega na tworzeniu przestrzeni, w których uchodźcy czują się mile widziani i mogą aktywnie uczestniczyć w życiu społecznym. Obejmuje to nie tylko zapewnienie dostępu do zasobów, lecz także zachęcanie do widoczności kulturowej i wzajemnego szacunku.

Aktywne słuchanie

Definicja: pełne skoncentrowanie się na rozmówcy, zrozumienie jego przekazu, adekwatne reagowanie oraz zapamiętywanie tego, co zostało powiedziane. Wymaga zaangażowania zarówno poprzez sygnały werbalne, jak i niewerbalne.
Zastosowanie: w pracy z uchodźcami aktywne słuchanie pozwala lepiej rozpoznawać ich potrzeby i obawy, wspierając ich poczucie bezpieczeństwa, zrozumienia i szacunku.

Moduł 3 - Lekcja 2

Empatia

Definicja: zdolność do rozumienia i współodczuwania z drugą osobą oraz do postrzegania świata z jej perspektywy.
Zastosowanie: empatia pomaga tworzyć wspierające środowisko, w którym uchodźcy czują się bezpiecznie i mogą dzielić się swoimi historiami oraz wyzwaniami, co ma kluczowe znaczenie dla skutecznego mentoringu.

Komunikacja niewerbalna

Definicja: przekazywanie informacji bez użycia słów – za pomocą mimiki, gestów, postawy ciała, kontaktu wzrokowego oraz tonu głosu.
Zastosowanie: w sytuacjach, w których występuje bariera językowa, co często zdarza się w pracy z uchodźcami, komunikacja niewerbalna staje się ważnym 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)

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.

- 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.
- (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.

- 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 odpowiadając na następujące pytania:

Jaki sygnał był najbardziej zauważalny?

Czy pomyliliście jakiś sygnał z innym znaczeniem?

Czy wasza interpretacja zmieniła się w miarę rozwoju sytuacji?

Jak łatwo lub trudno było zareagować w odpowiedni sposób?

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

Samorzecznictwo

Definicja: samorzecznictwo to umiejętność skutecznego i adekwatnego komunikowania swoich potrzeb, pragnień i praw oraz podejmowania świadomych decyzji dotyczących własnego życia.
Zastosowanie: dla uchodźców samorzecznictwo jest istotnym narzędziem wzmacniającym. Pozwala im poruszać się w złożonych systemach, wyrażać swoje potrzeby w kontekście prawnym i społecznym oraz domagać się przysługujących im praw, na przykład prawa do mieszkania, pracy czy edukacji.

Bazy danych dotyczące uchodźców i imigrantów

Definicja: statystyki i oficjalne raporty dotyczące ruchów uchodźczych, wniosków o azyl, efektów integracji oraz profili demograficznych.
Zastosowanie: zrozumienie tych danych pomaga zarówno uchodźcom, jak i osobom pracującym z nimi lepiej rozpoznawać trendy, korzystać z zasobów opartych na dowodach oraz wykorzystywać dane w działaniach rzeczniczych i inicjatywach wspólnotowych.

Rzecznictwo na rzecz praw

Definicja: rzecznictwo na rzecz praw to działania mające na celu wywieranie wpływu na decydentów oraz zwiększanie świadomości społecznej w celu ochrony i promowania praw człowieka, zwłaszcza praw grup marginalizowanych.
Zastosowanie: uchodźcy rozwijający umiejętności rzecznicze stają się aktywnymi uczestnikami zmian. Mogą zabiegać o reformy polityczne, przeciwdziałać dyskryminacji oraz 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)

Instrukcja krok po kroku

1.Trener krótko wprowadza temat (zobacz slajd 23 **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.)

- 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 role uchodźcy i urzędnika publicznego (np. pracownika urzędu ds. imigracji lub pracownika socjalnego).

2. Trener dzieli uczestników na pary. Jedna osoba odgrywa rolę uchodźcy, który chce dochodzić swoich praw (np. dostępu do edukacji lub zatrudnienia), druga zaś wciela się w urzędnika, który powinien odpowiednio zareagować.

3. Pary mają 2 minuty na odegranie scenki. Osoba odgrywająca uchodźcę powinna zastosować poznane strategie samorzecznictwa, a urzędnik udzielić odpowiedzi, na przykład przekazać informacje, zadać pytania lub 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 również kluczowe wnioski na tablicy lub flipcharcie. Przykładowe pytania pomocnicze:

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

6. Trener podsumowuje ćwiczenie, podkreślając znaczenie samorzecznictwa dla uchodźców oraz to, w jaki sposób poznane strategie mogą być stosowane w rzeczywistych sytuacjach. Zapowiada również przejście do kolejnej aktywności – analizy udanych przykładów samorzecznictwa uchodźców.

Pytanie do dyskusji:
Czy uchodźcy przyczyniają się do wyższych wskaźników przestępczości w krajach przyjmujących?

Moduł 3 - Lekcja 3

Materiały dodatkowe 1

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?srsltid=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 przydatnych 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 wzmacniania 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

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 proszone 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.

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 nią 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 potrafią 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 Danyło 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 strategie 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

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.

Czego się nauczysz?

- konkretnych strategii angażowania społeczności przyjmujących i ograniczania napięć społecznych,
- znaczenia inkluzywnych narracji publicznych oraz udziału uchodźców w życiu obywatelskim,
- sposobów dostosowywania programów lokalnych do szerszych działań krajowych i międzynarodowych na rzecz integracji.

Dzięki temu przewodnikowi profesjonaliści mogą tworzyć programy i podejścia, które nie tylko odpowiadają na bieżące potrzeby uchodźców, ale również przyczyniają się do długofalowych, systemowych zmian. Podręcznik nie ogranicza pracowników jedynie do roli dostawców usług, lecz ukazuje ich także jako budowniczych mostów społecznych, wspierających wzajemny szacunek i współpracę między nowo przybyłymi a społecznościami przyjmującymi.

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

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) - zobacz slajd 11**

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 oddzielonego miejsca, gdzie planuje scenariusz oparty na doświadczeniach pracy z uchodźcami (np. sytuacja wykluczenia).

Przykład scenariusza - do pobrania:
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 inkluzywności 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)

Materiał dodatkowy 1

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

Choć temat przedstawienia nie jest bezpośrednio związany z uchodźcami, film bardzo dobrze przedstawia teorię i historię metody oraz praktyczny przykład jej zastosowania.

Czego można się nauczyć?

- 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 2

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 jest 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 wzmacniania 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

Materiał dodatkowy 3

Tytuł Teatr Forum

Co to jest? Książka autorstwa Kamilii 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://lubimyczytac.pl/ksiazka/3894703/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** - zobacz slad 17)

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 dodatkowe 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** - zobacz slad 21)
- **Szablon plan programu wsparcia**
- Flipchart lub kartki A4
- Markery/długopisy

Moduł 4 - Lekcja 3

Instrukcja krok po kroku

- Prowadzący dzieli uczestników na trzy grupy i przydziela każdej z nich 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 zróżnicowane potrzeby uchodźców?
- Każda grupa ma za zadanie przeprowadzić burzę mózgów i opracować realistyczny, zrównoważony oraz kulturowo wrażliwy program wsparcia w ramach przydzielonego tematu. Następnie uczestnicy wypełniają przygotowany szablon.

Dyskusja: 10 minut

- Każda grupa przedstawia swój program pozostałym uczestnikom. Pozostali mogą zadawać pytania, prosić o doprecyzowanie oraz dyskutować nad skutecznością i możliwościami wdrożenia danego rozwiązania w swoim kraju lub środowisku.

Przykładowe pytania:

- W jaki sposób wasz program uwzględnia różnorodność kulturową?
- Jak można dostosować ten program do różnych społeczności uchodźczych?
- Jak zapewnić trwałość tego programu w dłuższej perspektywie?
- Jakie są największe wyzwania związane z jego skutecznością i w jaki sposób można je pokonać?

Moduł 4 - Lekcja 3

Materiał dodatkowy 1

Tytuł Webinarium: Wrażliwość kulturowa i inkluzywność

Co to jest? Film „Wrażliwość kulturowa i inkluzywność” zapewnia dogłębną analizę tego, w jaki sposób wrażliwość kulturowa i inkluzywność 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 inkluzywnych, które wzmacniają zaufanie i zaangażowanie wśród różnych populacji.

Wartość dla lekcji

Film dostarcza dodatkowych informacji i podkreśla znaczenie praktyk opartych na wrażliwości kulturowej.
Czego można się z niego nauczyć:

- zrozumienia wrażliwości kulturowej – poznania znaczenia świadomości kulturowej w kontaktach z uchodźcami i migrantami oraz jej wpływu na jakość świadczonych usług i proces integracji społecznej,
- strategii wspierających inkluzywność – praktycznych sposobów tworzenia środowisk szanujących różnorodność kulturową, co zwiększa skuteczność programów wsparcia,
- budowania zaufania i zaangażowania – metod wzmacniania zaufania poprzez uznanie i poszanowanie tożsamości kulturowej uchodźców,
- radzenia sobie z wyzwaniami – lepszego zrozumienia typowych barier związanych z wrażliwością kulturową i inkluzywnością oraz sposobów ich przezwyciężania w różnych środowiskach zawodowych.

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

Moduł 4 - Lekcja 3

Materiał dodatkowy 2

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 osób dorosłych i pracownikom socjalnym wzmocnić ich zdolność do wspierania samodzielności oraz odporności psychicznej uchodźców. Łączy teorię, uczenie partycypacyjne oraz praktyczne narzędzia, aby pogłębić zrozumienie pojęć takich jak odporność psychiczna, trauma i wzmacnianie.
Uczestnicy nauczą się stosować kluczowe modele, takie jak Ramy Odporności (Resilience Framework) oraz Model Wzrostu Potraumatycznego (Post-Traumatic Growth). Zastanowią się również nad własną rolą w forum teatralnym i poznają konkretne strategie budowania autonomii, kapitału społecznego oraz ograniczania barier strukturalnych. Praktyczne narzędzia, takie jak Dzban Energetyzujący czy autodiagnoza nastroju, oferują proste metody do codziennego wykorzystania w edukacji i działaniach wspierających.

Efekty Kształcenia

Wiedza

- Zrozumienie pojęć samowystarczalności i odporności psychicznej w kontekście uchodźców
- Znajomość skutecznych strategii promowania i wzmacniania 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
- 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 myśleniem 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 psychicznej, ze szczególnym naciskiem na ich zastosowanie w kontekście uchodźców.

Rozpoczyna się od definicji odporności psychicznej jako zdolności do pozytywnej adaptacji w obliczu przeciwności.

Podczas sesji omówione zostaną czynniki wewnętrzne i zewnętrzne wspierające odporność psychiczną, takie jak regulacja emocji, wsparcie społeczne oraz poczucie celu. Przedstawione zostaną również bariery, z którymi często borykają się uchodźcy – takie jak trauma, strata, niestabilność i wykluczenie systemowe – a które mogą osłabiać odporność psychiczną.

Zaprezentowane zostaną także dwa oparte na dowodach modele psychologiczne:

- Ramy Odporności (Angie Hart i in.) – podejście oparte na mocnych stronach, uwzględniające kontekst ekologiczny i praktyczny,
- Teoria Wzrostu Potraumatycznego (PTG) (Tedeschi i Calhoun) – wskazująca na możliwość rozwoju osobistego jako efektu przetrwania trudnych doświadczeń.

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

Szczegółowy opis można znaleźć w **Podręczniku**.

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

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 Jim Rendon

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

https://lubimyczytac.pl/ksiazka/5118934/trauma-punkt-zwrotny-jak-trudne-doswiadczenia-moga-zmienic-zycie-na-lepsze

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)

Instrukacja krok po kroku

Prezentacja studium przypadku (20 min):

Ta aktywność wykorzystuje metodę Teatru Forum – interaktywną technikę teatralną wywodzącą się z Teatru Uciśnionych Augusto Boala. Przedstawiana jest prawdziwa lub fikcyjna historia uchodźcy, który wykazał się odpornością psychiczną.

Uczestnicy nie są jedynie widzami, lecz także „spekt-aktorami", którzy mogą interweniować, proponować działania i wcielać się w role, aby testować różne rozwiązania. Metoda ta sprzyja rozwijaniu empatii, myślenia krytycznego oraz wspólnego rozwiązywania problemów.

Odgrywanie ról w Teatrze Forum i interakcje

W Teatrze Forum uczestnicy badają i ćwiczą możliwości zmiany społecznej poprzez działania sceniczne. Każda sesja zazwyczaj obejmuje następujące role:

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

Jak przebiega interakcja:

- krótka scena przedstawia określone wyzwanie (np. kontakt z systemem azylowym, doświadczenie rasizmu, odmowę przyznania świadczeń),
- scena kończy się bez rozwiązania,
- prowadzący zaprasza widzów do proponowania i odgrywania alternatywnych działań,
- uczestnicy mogą wcielać się w różne role (z wyjątkiem roli prowadzącego) i testować inne reakcje, prowadzące do bardziej sprawiedliwego lub wzmacniającego zakończenia.

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

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 1

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 2

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 „Dzbana 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:

- zwiększenie samoświadomości – uświadomienie sobie, co dodaje nam energii, a co ją odbiera,
- priorytetyzacja – pomoc w skupieniu się na czynnikach wzmacniających oraz ograniczaniu tych, które wyczerpują energię,
- stworzenie punktu wyjścia do rozmowy – przydatnego w coachingu, pracy zespołowej i terapii.

Potrzebne materiały:

- przezroczysty dzban lub jego rysunek,
- dwa kolory:
  - Kolor A – „czynniki dodające energii”,
  - Kolor B – „czynniki wyczerpujące energię”.

Przebieg ćwiczenia:
Uczestnicy mają 5 minut na wypisanie aktywności, osób, miejsc i nawyków obecnych w ich typowym tygodniu. Każdy element oznaczają jako dodający energii lub wyczerpujący energię. Następnie wpisują je do „Dzbana”, używając odpowiednich kolorów.
Ćwiczeniu może towarzyszyć autorefleksja, na przykład poprzez pytanie: „Jak się teraz czuję?”. Pomocne mogą być również codzienne wyznaczanie celów i zauważanie postępów, a także ćwiczenia oddechowe oraz techniki redukcji stresu.

Moduł 5 - Lekcja 3

Materiał dodatkowy 1

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 2

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?srsltid=AfmBOoptEa6refHslwiElvvz70kxRaANnWX2Y01-W7Ho-aqkFKDOO-dU

Materiał dodatkowy 3

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 4

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

Około 2 godzin

Materiały

Poniżej znajdziesz linki do zewnętrznych dokumentów i zasobów. Wystarczy kliknąć linki, aby uzyskać dostęp do materiałów.

- **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.