



puenteproject.eu

Polski



COURSE | KURS | KURS | CORSO | CORSO



puenteproject.eu

PREAMBUŁA

KONTEKST SPOŁECZNO-KULTUROWY I HISTORYCZNY

ASPEKTY PRAWNE I POLITYKA INTEGRACYJNA

ASPEKTY ZDROWOTNE, PSYCHOLOGICZNE I SPOŁECZNE

PODNIOSZENIE ŚWIADOMOŚCI NA TEMAT INTEGRACJI I EMPATII

JĘZYK I KOMUNIKACJA MIĘDZYKULTUROWA

INKLUZYWNE PRAKTYKI PEDAGOGICZNE

PODEJŚCIE DO TRAUMY

STUDIA PRZYPADKÓW I PRAKTYCZNE PRZYKŁADY

01.



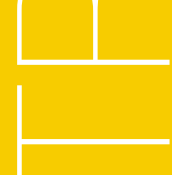
02.



03.



04.



05.

06.

07.

08.

09.

01.

Preambuła





Preambuła

Rosyjska inwazja na Ukrainę spowodowała pojawienie się prawie 6 milionów uchodźców w całej Europie. Osoby te borykają się z zaburzeniami zdrowia psychicznego i ryzykiem wykluczenia społecznego z powodu traumy spowodowanej wojną, co stanowi poważne wyzwanie dla zdrowia publicznego i integracji społecznej. Dostęp do edukacji może odegrać kluczową rolę w odbudowie życia ukraińskich uchodźców, zapewniając im umiejętności przydatne przez całe życie i stwarzając możliwości integracji społecznej i zawodowej.

Jednak uchodźcy priorytetowo traktują takie potrzeby jak: uzyskanie pozwolenia na pobyt i zapewnienie sobie zakwaterowania, odkładając na później udział w programach edukacyjnych.

Projekt PUENTE ma na celu budowanie przyszłości, w której edukacja jest kluczem do nowych możliwości dla uchodźców, zapewniając im autonomię, godność i równy dostęp do lepszego życia w całej Europie. Wierzimy w siłę edukacji nieformalnej, która pozwala pokonywać bariery, wzmacniać pozycję uchodźców oraz budować umiejętności i wiedzę potrzebne do rozwoju. Dzięki innowacyjnym szkoleniom, strategicznym partnerstwom i skutecznym zasobom projekt PUENTE toruje drogę do integracji, zatrudnienia i bardziej obiecującej przyszłości.

PUENTE jest zgodny z kluczowymi inicjatywami UE, takimi jak europejski filar praw socjalnych i europejska strategia opieki. Polityki te podkreślają znaczenie edukacji włączającej i uczenia się przez całe życie dla wszystkich, zwłaszcza dla grup znajdujących się w trudnej sytuacji, takich jak uchodźcy wojenni.

Jego celami są:

- Poprawa umiejętności zawodowych nauczycieli/edukatorów dla osób dorosłych, przyczyniająca się do rozwoju edukacyjnego ukraińskich uchodźców.
- Zwiększenie integracyjnego charakteru ośrodków edukacyjnych, aby odpowiadały one zróżnicowanym potrzebom ukraińskich uchodźców, tworząc środowisko sprzyjające nauce i powrotowi do zdrowia.
- Ustanowienie skutecznych wytycznych dotyczących monitorowania postępów edukacyjnych i reintegracji społecznej ukraińskich uchodźców wojennych, zapewniających im odpowiednie wsparcie w zakresie integracji społecznej i zawodowej.
- Wspieranie ukraińskich uchodźców w wychodzeniu z traumy wojennej i promowanie ich integracji społecznej i zawodowej w Europie, poprawiając ich fizyczne i psychiczne samopoczucie.

W ramach projektu PUENTE opracowano materiały szkoleniowe dla specjalistów, którzy wspierają lub mogą wspierać uchodźców, oraz dla instytucji edukacyjnych i wspierających, które chcą lepiej integrować i poprawić jakość szkolenia dorosłych uchodźców z Ukrainy, którzy potrzebują wsparcia w odbudowie swojego życia.

Kurs został opracowany w ramach europejskiej współpracy ośrodków prowadzonych przez [Zakon Szpitalny św. Jana Bożego](#) i [Siostry Szpitalne Najświętszego Serca Jezusowego](#) (w tym szpitali i placówek pomocowych), rozmieszczonych w 6 państwach członkowskich UE (Hiszpania, Włochy, Portugalia, Austria, Polska i Belgia) i zaangażowanych w projekt Erasmus+ PUENTE (2024-1-ES01-KA220-ADU-000243485). Projekt i współpraca partnerów zostały promowane i uruchomione przez



„Hospitality Europe”, które działa jako przedstawicielstwo i biuro łącznikowe Zakonu i sieci Sióstr Szpitalnych przy instytucjach UE w Brukseli.

Wszystkie opracowane materiały są dostępne w języku angielskim, hiszpańskim, portugalskim, włoskim, polskim i niemieckim. Ponadto materiały związane z europejskim stylem życia zostały również przetłumaczone na język ukraiński i rosyjski, zapewniając dostępność dla uchodźców.

Więcej informacji na temat partnerów i projektu PUENTE można znaleźć na stronie <https://puenteproject.eu/>.

Kontekst

Kryzys humanitarny spowodowany wojną na Ukrainie stanowił poważne wyzwanie społeczne, edukacyjne i emocjonalne związane z przyjęciem, zrozumieniem i wsparciem tysięcy uchodźców, którzy przybyli do naszego kraju w poszukiwaniu bezpieczeństwa, ochrony i nowych możliwości. W tym kontekście rola wychowawców i opiekunów staje się niezbędna, nie tylko jako osób zapewniających wsparcie, ale także jako emocjonalne, kulturowe i osobowe punkty odniesienia dla osób borykających się z utratą, wykorzenieniem i niepewnością.

Kurs ten ma na celu wyposażenie specjalistów z zakresu edukacji i opieki społecznej w narzędzia niezbędne do przeprowadzenia wrażliwej, świadomej i skutecznej interwencji. Z tego powodu postawiliśmy sobie następujące ogólne cele.

Cele szkolenia

Głównym celem tego szkolenia jest wzmocnienie kompetencji specjalistów pracujących bezpośrednio z uchodźcami, zwłaszcza tymi pochodzącymi z obszarów objętych konfliktami i przymusowymi wysiedleniami.

Cele szczegółowe są następujące:

Zapewnienie specjalistom dostępu do pełnego zrozumienia procesu migracji i wyzwań, przed którymi stoją uchodźcy

Szkolenie obejmie szczegółowo etapy procesu azylowego, wpływ przymusowych wysiedleń na stan emocjonalny i psychiczny oraz bariery strukturalne, z jakimi uchodźcy mogą się spotkać w społeczeństwach przyjmujących. Celem jest zapewnienie kontekstowego i wrażliwego zrozumienia złożonej rzeczywistości, z jaką borykają się uchodźcy, jako podstawy skutecznej i pełnej szacunku interwencji.

Wyposażenie personelu w praktyczne i skuteczne strategie komunikacji i wsparcia emocjonalnego:

Uczestnicy otrzymają narzędzia i techniki służące poprawie komunikacji werbalnej i niewerbalnej z osobami pochodzącymi z różnych środowisk kulturowych i językowych. Szkolenie obejmie podejście uwzględniające traumę, mediację międzykulturową, aktywne słuchanie i i zrozumienie dla przeżywanych uczuć, które są niezbędne do budowania zaufania i oferowania rzeczywistego wsparcia.

**Promowanie empatycznego, etycznego i profesjonalnego podejścia w interwencji społecznej:**

Kurs będzie promował postawę szacunku, empatii i nieoceniania uchodźców, jednocześnie podkreślając znaczenie utrzymania zdrowych granic zawodowych, bez utraty ludzkiego wymiaru relacji pomocowej. Umożliwi to profesjonalistom skuteczne wsparcie bez ryzyka wypalenia emocjonalnego.

Dostarczanie aktualnych informacji na temat zasobów, usług i sieci wsparcia instytucjonalnego dla uchodźców:

Udostępniona zostanie mapa kluczowych zasobów (mieszkanie, ochrony zdrowia, systemu edukacji, zatrudnienie, wsparcie prawne) wraz z praktycznymi wskazówkami, które pomogą uchodźcom w uzyskaniu dostępu do swoich praw i korzystaniu z nich. Celem jest wzrost umiejętności specjalistów do kierowania, doradzania i towarzyszenia.

Rozwijanie podstawowych umiejętności osobistych i zawodowych niezbędnych do pracy z grupami szczególnie wrażliwymi:

Szkolenie ma na celu wzmocnienie takich umiejętności, jak wrażliwość kulturowa, samokontrola emocjonalna, zdolność adaptacji, odporność psychiczna, praca zespołowa oraz umiejętność budowania relacji opartych na zaufaniu. Umiejętności te mają fundamentalne znaczenie dla skutecznej interwencji w złożonych i wymagających emocjonalnie sytuacjach.

Przegląd modułów szkoleniowych

Kurs powinien odbywać się w przyjaznej atmosferze sprzyjającej aktywności uczestników; trenerzy powinni motywować grupę i przedstawiać kontekst szkolenia. Pierwszy kontakt z grupą uczestników powinien obejmować krótkie powitanie przez trenera, a następnie przedstawienie się grupy – jeśli grupa jest niewielka, wystarczy krótka runda przedstawiania się i opowiadania o swoich doświadczeniach. Na rozpoczęcie sesji można zadać następujące pytanie: „Jaki obraz lub słowo przychodzi wam na myśl, gdy myślicie o ukraińskich uchodźcach w naszym kraju?”.

Szkolenie to wykracza poza zwykłe przekazywanie treści. Chodzi o poprawę naszych praktyk, spojrzenie z nowej perspektywy i oferowanie wrażliwego, odpowiedzialnego wsparcia w obliczu rzeczywistości, która codziennie stawia przed nami wyzwania.

W rozdziałach omówione zostaną następujące bloki tematyczne:**Kontekst społeczno-kulturowy i historyczny**

Moduł ten będzie poświęcony przyczynom i konsekwencjom konfliktu na Ukrainie, najczęstszym profilom osób przesiedlonych oraz wartościom kulturowym, które wpływają na ich komunikację, styl rodzicielstwa i interakcje społeczne. Zrozumienie „skąd pochodzą” jest niezbędne, aby uniknąć osądów i założeń.

Aspekty prawne i polityka integracyjna

W ramach tego modułu omówione zostaną ramy prawne chroniące uchodźców w Europie, w tym ochrona tymczasowa, dostęp do praw oraz przepisy dotyczące edukacji i opieki społecznej.



Aspekty zdrowotne, psychologiczne i społeczne

Zajmie się on typowymi potrzebami w zakresie opieki zdrowotnej oraz psychospołecznymi skutkami wysiedlenia: traumą, lękiem, niepewnością, samotnością i poczuciem bycia „w transzycie”. Omówimy również zdrowie społeczności, poczucie przynależności, sieci społeczne, tożsamość, co pomoże nam lepiej zrozumieć zachowania, nieobecności lub blokady emocjonalne, które często są błędnie interpretowane.

Podnoszenie świadomości na temat integracji

Celem tego modułu jest odświeżenie i przypomnienie uczestnikom kursu najważniejszych aspektów integracji i empatii w celu promowania zrozumienia i podnoszenia świadomości na temat integracji ukraińskich uchodźców. Aby to osiągnąć, moduł rozpoczyna się od teoretycznego wprowadzenia zawierającego najważniejsze definicje i pojęcia, a także wskazówki i praktyczne przykłady tworzenia integracyjnego i empatycznego środowiska. Na koniec podano praktyczne ćwiczenia do lekcji jako przykłady wzmacniające autorefleksję, empatię i zachowania integracyjne uczestników kursu, a także praktyczne przykłady wdrożenia modułu.

Język i komunikacja międzykulturowa

Moduł ten skupi się na strategiach komunikacji z osobami, które nie posługują się lokalnym językiem. Zwróci się uwagę na zrozumiały język, komunikację niewerbalną, korzystanie z tłumaczy lub pośredników oraz pomocy wizualnych. Zbadamy również, jak budować zaufanie pomimo barier językowych i kulturowych – niezbędną kompetencję dla profesjonalistów pracujących w środowiskach wielojęzycznych i wielokulturowych.

Inkluzywne praktyki pedagogiczne

Podkreślone zostanie w niej znaczenie dostosowania zarówno metod nauczania, jak i treści do konkretnej sytuacji ukraińskich uczniów-uchodźców, z uwzględnieniem ich historii życia, kontekstu społeczno-kulturowego i ewentualnych traumatycznych doświadczeń. Obejmuje to elastyczne podejście, materiały wizualne i dostępne, zindywidualizowane wsparcie oraz praktyki integracyjne, które zapewniają rzeczywistą równość w nauce.

W kontekstach, w których język nauczania nie jest językiem ojczystym ucznia, kluczowe znaczenie mają konkretne metody nauczania języka. Obejmują one podejście komunikacyjne, nauczanie oparte na zadaniach oraz wykorzystanie zasobów wizualnych, cyfrowych i kontekstowych, które wspierają stopniowe przyswajanie i posługiwanie się językiem.

Podejście do traumy

Moduł ten nauczy uczestników rozpoznawania oznak traumy i stosowania podstawowych strategii powstrzymywania emocji. Celem nie jest stanie się terapeutami, ale zapewnienie bezpiecznego, nieszkodliwego wsparcia. Nauczymy się rozpoznawać sygnały ostrzegawcze, reagować z empatią oraz wiedzieć, co robić, a czego nie robić podczas kryzysu emocjonalnego.

Studia przypadków i praktyczne przykłady

Będziemy analizować rzeczywiste przypadki i symulować sytuacje zawodowe. Dodatkowo wspólnie ocenimy szkolenie, aby poprawić jego jakość i podzielimy się kluczowymi wnioskami.

02.

Kontekst społeczno-kulturowy i historyczny





Wprowadzenie

Głównym celem modułu jest zapoznanie uczestników szkolenia z kontekstem społeczno-kulturowym i historycznym wojny na Ukrainie, w tym z jej przyczynami, konsekwencjami dla rodzin oraz doświadczeniami uchodźców.

Kurs koncentruje się na nauce podstaw historii, geografii i polityki Ukrainy, a także wartości kulturowych, tradycji i zwyczajów, aby kształtować postawy szacunku i empatii w środowisku międzykulturowym. Słuchacze analizują sytuację uchodźców, wyzwania związane z adaptacją oraz wpływ społeczno-kulturowy na edukację i rynek pracy. Moduł rozwija wrażliwość na różnorodność kulturową oraz kształtuje postawy otwartości i solidarności.

Zajęcia obejmują wykłady, dyskusje, pracę w grupach, analizę studiów przypadków i materiały multimedialne. Osiągnięcie celów jest oceniane za pomocą quizów np. Kahoot, pytań otwartych i sesji burzy mózgów na temat kultury ukraińskiej.

Położenie geograficzne Ukrainy

Ukraina jest największym krajem położonym w całości w Europie (około 603 700 km²). Graniczy między innymi z Polską, Rosją, Białorusią, Węgrami i Rumunią. Ma dostęp do Morza Czarnego i Morza Azowskiego.

Jej stolicą jest Kijów, miasto z ponad tysiącletnią historią, uważane za kolebkę cywilizacji wschodniosłowiańskiej. Ukraina ma około 36 milionów mieszkańców (stan na 2022 r.), chociaż liczba ta uległa zmianie w wyniku wojny i migracji.

Ukraina położona jest głównie na nizinach i równinach, które zajmują około 95% jej powierzchni, kontynentalnym i sezonowym opadach deszczu. Posiada najlepsze gleby w Europie i dlatego jest znana jako „spichlerz Europy” ze względu na swój wysoki potencjał rolniczy.

Znajdują się tutaj strefy naturalne tj. lasostepy (mieszanka lasów i stepów), które są idealne do uprawy roli. Ponad to stepy (na terenie południowo wschodniej Ukrainy), suche i trawiaste obszary, a na północy lasy i Karpaty.

Ukraina znana jest z żyznych gleb, dzięki czemu jest znaczącym producentem i eksporterem produktów rolnych, takich jak zboża, olej i nasiona słonecznika.

Ukraina posiada również bogate zasoby naturalne, w tym ogromne złoża węgla kamiennego (w Doniecka) i rudy żelaza (w Krzywego Rogu), a także złoża manganu, uranu, tytanu, soli kamiennej i rtęci (na terenie całego kraju). Kraj jest również bogaty w minerały skalne, węgiel brunatny, lit i inne metale ziem rzadkich.

Zarys historii

Historia Ukrainy jest niezwykle złożona. Oto kilka najważniejszych wydarzeń:



- Ruś Kijowska (IX–XIII wiek) – jedno z pierwszych państw w Europie Wschodniej, założonego przez Wikingów, które przyjęło chrześcijaństwo w 988 roku.
- Okres feudalnych podziałów i wpływów zagranicznych – po upadku Rusi Kijowskiej ziemie ukraińskie znalazły się pod wpływem m.in. Litwy, Polski i Imperium Osmańskiego.
- Hetmanat i czasy Kozackie (XVII wiek) – silny ruch kozacki pod przywództwem Bohdana Chmielnickiego, walczący o niepodległość i prawa ludności ruskiej.
- Rozdrobnienie i XIX wiek – Ukraina podzielona między Austro-Węgry i Rosję.
- XX wiek – tragiczne wydarzenia, takie jak wielki głód (Hołodomor) w latach 30. XX wieku, II wojna światowa (Ukraina podczas II wojny światowej, współpraca z III Rzeszą, Stepan Bandera i „ludobójstwo na Wołyniu”), a następnie okres komunizmu radzieckiego.
- 1991 – Ukraina odzyskuje niepodległość po upadku ZSRR. Ukraina staje się suwerennym państwem.
- 2004–2005 – Pomarańczowa rewolucja – masowe protesty przeciwko sfałszowanym wyborom prezydenckim, których kulminacją były zmiany demokratyczne.
- 2013–2014 – Euromajdan – protesty przeciwko zbliżeniu z Rosją i zerwaniu negocjacji z UE. Doprowadziły one do obalenia prorosyjskiego prezydenta Janukowycza.
- 2014 – „Małe zielone ludziki” – aneksja Krymu i wojna w Donbasie. Rosja okupuje Krym, a na wschodzie kraju wybuchają walki z prorosyjskimi separatystami.
- Od 24 lutego 2022 r. – wojna na pełną skalę na Ukrainie

Wydarzenia te miały ogromny wpływ na świadomość narodową, jedność społeczną i kierunek rozwoju kraju:

- coraz bardziej proeuropejski
- demokratyczny.

Kultura ukraińska – wartości, język, tożsamość

Kultura ukraińska to bogata mozaika tradycji ludowych, duchowości, muzyki i literatury, które razem kształtują tożsamość narodową. Do najważniejszych wartości kulturowych należą wolność i niepodległość, głęboko zakorzenione w historii Ukrainy i widoczne we współczesnej walce o suwerenność. Istotną rolę odgrywa również poczucie tożsamości narodowej, wzmacniane przez język ukraiński, historię i cenione tradycje. Rodzina i społeczność, a także gościnność i solidarność są szczególnie ważne w codziennym życiu Ukraińców, przejawiając się zarówno w czasach pokoju, jak i w obliczu kryzysów i wojny.

Językiem urzędowym i najważniejszym elementem kultury jest język ukraiński – język słowiański blisko spokrewniony z językiem polskim, ale posiadający swoją własną, charakterystyczną postać. W niektórych regionach używa się również języka rosyjskiego, ale od 2014 r. obserwuje się wyraźne odrodzenie języka ukraińskiego jako symbolu niepodległości i tożsamości narodowej. Sztuka i literatura zajmują szczególne miejsce w kulturze ukraińskiej – do najwybitniejszych autorów należą m.in. Taras Szewczenko, uważany za narodowego poetę Ukrainy, oraz Łesia Ukrainka. Muzyka ludowa, haft (wyszywanki), taniec, kino i sztuki wizualne są również ważnymi elementami

ukraińskiego dziedzictwa kulturowego, wzmacniającymi poczucie wspólnoty i ciągłości kulturowej.

Na arenie międzynarodowej Ukrainę reprezentowało wielu znanych twórców, artystów i sportowców, takich jak Taras Szewczenko, Iwan Franko, Mykoła Łysenko, Bohdan Stupka, Serhij Bubka, Andrij Szewczenko, bracia Witalij i Włodzimierz Kliczko, a także osoby pochodzenia ukraińskiego aktywne na arenie międzynarodowej, w tym Mila Kunis, Mila Jovovich i Marina Łuczenko-Szczęsna.

Ukraina dzisiaj



Źródło: https://pl.wikipedia.org/wiki/Ukraina#/media/Plik:Ukraine_CIA_map.gif

Najbardziej znane miasta Ukrainy:

- **Kijów** – stolica Ukrainy – największe i jedno z najstarszych miast Ukrainy, prawdopodobnie założone w V wieku. Kolebka Rusi Kijowskiej i chrześcijaństwa na ziemiach wschodniostowiańskich. Zabytki: Sobór św. Zofii, Ławra Kijowsko-Pieczerska, Złota Brama. Dzisiaj: polityczne, gospodarcze, naukowe i kulturalne centrum Ukrainy. Odgrywa istotną rolę w obronie kraju w czasie wojny.
- **Lwów** (obecnie w zachodniej Ukrainie) – miasto o wyjątkowo silnych powiązaniach z Polską – do 1945 roku należało do II Rzeczypospolitej. Ważny ośrodek kultury, nauki i wielokulturowości – mieszkali tu razem Polacy, Ukraińcy, Żydzi i Ormianie. Zabytki: Stare Miasto wpisane na listę UNESCO, Cmentarz Łyczakowski, Katedra Ormiańska. Dzisiaj: Stolica zachodniej Ukrainy, postrzegana jako najbardziej „europejskie” miasto Ukrainy. Silny ośrodek ukraińskiego patriotyzmu.
- **Charków** – drugie pod względem liczby ludności miasto Ukrainy, położone we wschodniej części kraju. Znaczenie: dawna stolica Ukraińskiej SRR (1919–1934), dziś



ważny ośrodek przemysłowy, naukowy i edukacyjny. Zabytki: Plac Wolności (jeden z największych w Europie), budynki konstruktywistyczne. Dzisiaj: miasto poważnie zniszczone przez rosyjską inwazję od 2022 roku. Symbol oporu.

- **Odessa** – miasto portowe nad Morzem Czarnym, znane z pięknej architektury i wielonarodowej przeszłości. Znaczenie: kluczowe centrum handlu morskiego, kultury i turystyki. Zabytki: Schody Potiomkina, Teatr Opery i Baletu, historyczne centrum miasta. Dzisiaj: pomimo wojny nadal jest ważnym portem i symbolem morskiego charakteru Ukrainy.
- **Dniepr** (dawniej Dniepropietrowsk) – duże miasto przemysłowe w środkowo-wschodniej Ukrainie. Znaczenie: centrum przemysłu zbrojeniowego i kosmicznego ZSRR. Zabytki: muzea techniki i lotnictwa, kościoły, mosty nad Dnieprem. Od 2014 r. miasto odgrywa ważną rolę w organizowaniu pomocy wojskowej i humanitarnej.
- **Zaporoże** – miasto nad Dnieprem, historycznie związane z Kozakami zaporozelskimi. Znaczenie: symbol wolności i niepodległości Kozaków. Zabytki: wyspa Chortycja – duchowe centrum Kozaków. Dzisiaj: miasto przemysłowe, w pobliżu znajduje się elektrownia jądrowa Enerhodar (Elektrownia Jądrowa w Zaporozżu).
- **Iwano-Frankiwsk** – historyczne miasto w zachodniej Ukrainie, niegdyś znane jako Stanisławów. Znaczenie: silne tradycje ukraińskie, intelektualne i patriotyczne. Zabytki: ratusz, kościoły, budynki z okresu austro-węgierskiego. Dzisiaj: popularne miasto studenckie, przyjazne turystom, położone w pobliżu Karpat.

Potrawy:

Kuchnia ukraińska to połączenie prostoty, sytości i intensywnych smaków. Kluczowe składniki to ziemniaki, kapusta, buraki, mięso, czosnek, śmietana i mąka. Potrawy często przygotowuje się w duchu gościnności – aby zapewnić wystarczającą ilość dla wszystkich.

- **Barszcz Ukraiński** – czerwona zupa z buraków na bazie mięsa lub warzyw z kapustą, marchewką, ziemniakami, fasolą, cebulą i czosnkiem. Podawanie: ze śmietaną i często z pampuchami (bułeczkami gotowanymi na parze). Symbol: narodowa potrawa Ukrainy, wpisana na listę niematerialnego dziedzictwa kulturowego UNESCO.
- **Wareniki** – pierogi z różnymi nadzieniami: ziemniakami, kapustą, serem, wiśniami, grzybami. Podawane: z masłem, cebulą, śmietaną lub cukrem (wersja słodka). Popularność: powszechnie uważane za jedno z najbardziej rozpoznawalnych dań kuchni ukraińskiej.
- **Kotlet kijowski** – panierowany filec z kurczaka nadziewany masłem czosnkowym, czasem z dodatkiem ziół. Podawanie: z ziemniakami lub sałatką. Ciekawostka: znany na całym świecie, ale jego pochodzenie jest sporne – Ukraińcy uważają go za swój kulinarny znak rozpoznawczy.
- **Soljanka** – gęsta, kwaśno-słona zupa z mięsem, ogórkami kiszonymi, oliwkami, cytryną i przyprawami. Podawanie: z łyżką śmietany, czasem z koperkiem. Charakter: rozgrzewająca i sycąca zupa – popularna zwłaszcza zimą.



- **Salo** – solony lub wędzony boczek – często uważany za „narodową przekąskę” Ukrainy. Podawanie: z chlebem, czosnkiem, cebulą, czasem z musztardą lub chrzanem. Znaczenie kulturowe: symbol ukraińskiej kuchni wiejskiej i gościnności.
- **Deruny** – placki ziemniaczane, często podawane ze śmietaną. Warianty: czasami z mięsem w środku lub z cebulą. Popularność: bardzo popularne w domach, zwłaszcza na zachodzie Ukrainy.
- **Holubci** – gołąbki – kapusta faszerowana mielonym mięsem i ryżem, duszona w sosie pomidorowym. Podawanie: ze śmietaną. Warianty: czasami z kaszą gryczaną lub grzybami.
- **Kulesza / Kasza kukurydziana** – tradycyjne danie z mąki kukurydzianej, podobne do włoskiej polenty. Region: Szczególnie popularne w Karpatach i Zakarpaciu. Podawanie: Z salo, cebulą, skwarkami.
- **Ciasto kijowskie** – legendarne ciasto z bezą, orzechami laskowymi i kremem maślanym. Produkowane w Kijowie od lat 50. XX wieku – symbol lokalnej cukierni. Wyjątkowość: bardzo słodkie, charakterystyczny smak i estetyka.

System polityki społecznej na Ukrainie

Ukraina rozpoczęła transformację polityczną i gospodarczą w 1991 r., przechodząc od gospodarki centralnie planowanej do modelu rynkowego. Zmiany polityczne i gospodarcze miały znaczący wpływ na system państwa opiekuńczego, prowadząc do ograniczenia wielu świadczeń socjalnych, które istniały w czasach radzieckich. Obecnie polityka społeczna Ukrainy znajduje się pod ogromną presją z powodu wojny z Rosją, która trwa od 2014 roku i nasila się w 2022 roku, a także z powodu kryzysu humanitarnego i uchodźczego, inflacji i ogólnego kryzysu gospodarczego.

System zabezpieczenia społecznego obejmuje różne formy wsparcia, takie jak zasiłki rodzinne, świadczenia jednorazowe (np. z tytułu urodzenia dziecka), dodatki mieszkaniowe oraz programy dotacji na opiekę zdrowotną i rehabilitację. Jednak jego nieefektywność pozostaje poważnym problemem, ponieważ wiele osób nie otrzymuje świadczeń na czas lub w pełnej wysokości. Kolejnym kluczowym elementem systemu jest repartycyjny system emerytalny, w którym bieżące składki osób pracujących finansują wypłaty dla emerytów. Minimalna emerytura jest niska i często niewystarczająca do pokrycia podstawowych kosztów utrzymania.

Jednocześnie Ukraina podejmuje reformy w dziedzinie edukacji, dążąc do dostosowania swojego systemu do standardów europejskich poprzez wprowadzenie dwunastoletniego cyklu edukacyjnego i zwiększenie autonomii szkół. Wyzwania stojące przed polityką społeczną są jednak ogromne. Skala potrzeb społecznych przekracza możliwości budżetowe państwa, a ubóstwo pozostaje wysokie, zwłaszcza wśród osób starszych, niepełnosprawnych i dzieci. Systemy wsparcia często charakteryzują się nadmierną biurokracją i niską efektywnością, a kraj jest w dużym stopniu uzależniony od pomocy międzynarodowej, w tym wsparcia ze strony Unii Europejskiej, Stanów Zjednoczonych i Organizacji Narodów Zjednoczonych. Dodatkowym wyzwaniem jest potrzeba powojennej odbudowy i modernizacji kraju.

Pomimo ogromnych trudności związanych z wojną, kryzysem humanitarnym i zniszczeniami, Ukraina wykazuje wielką determinację, zdolność do samoorganizacji i silną wolę przetrwania. Społeczeństwo obywatelskie należy obecnie do najbardziej aktywnych w Europie. Jednocześnie Ukraina konsekwentnie dąży do integracji z Unią Europejską i NATO, a poparcie społeczne dla tych kierunków rozwoju pozostaje bardzo wysokie.



Przyczyny i konsekwencje konfliktu na Ukrainie

Przyczyny konfliktu

- **Ambicje geopolityczne Rosji:** Rosja od lat stara się utrzymać wpływy w krajach byłego Związku Radzieckiego. Ukraina, jako duży kraj graniczący z Unią Europejską i aspirujący do członkostwa w NATO, była postrzegana jako zagrożenie dla strategicznych interesów Rosji.
- **Rewolucja na Majdanie (2013–2014):** Obalenie prorosyjskiego prezydenta Wiktora Janukowycza i zwrot Ukrainy w kierunku Zachodu (UE i NATO) wywołały sprzeciw Kremla. W odpowiedzi Rosja zaanektowała Krym w marcu 2014 r. i wsparła separatystów w Donbasie.
- **Tożsamość narodowa i spory historyczne:** Rosja nie uznaje pełnej niepodległości Ukrainy, argumentując, że Ukraińcy i Rosjanie są „jednym narodem”. Ukraina natomiast buduje własną, niezależną tożsamość narodową, co powoduje napięcia.
- **Rozszerzenie NATO:** Rosja od lat sprzeciwia się rozszerzaniu NATO na wschód. Choć Ukraina nie była członkiem NATO, jej zbliżenie z sojuszem zostało odebrane przez Rosję jako przejaw pełnej niepodległości Ukrainy.

Konsekwencje konfliktu

- **Katastrofa humanitarna:** Setki tysięcy ofiar, miliony uchodźców wewnętrznych i zagranicznych oraz zniszczona infrastruktura cywilna. Ukraina poniosła ogromne straty ludzkie i materialne.
- **Międzynarodowe sankcje wobec Rosji:** Zachód nałożył na Rosję bezprecedensowe sankcje gospodarcze, finansowe i polityczne. Rosja została częściowo odcięta od światowych rynków, co miało wpływ na jej gospodarkę i stosunki międzynarodowe.
- **Wzmocnienie jedności Zachodu.** Paradoksalnie inwazja Rosji wzmocniła jedność NATO i przyspieszyła proces przystąpienia Szwecji i Finlandii do sojuszu.
- **Zmiany energetyczne i gospodarcze w Europie:** Europa zaczęła być mniej zależna od rosyjskich zasobów energetycznych, co przyspieszyło transformację energetyczną i zmieniło kierunki importu.
- **Zmiany polityczne w regionie:** Wojna doprowadziła do radykalizacji postaw w wielu krajach Europy Środkowej i Wschodniej oraz zwiększenia wydatków na obronność w całym regionie.

Podsumowanie

Zrozumienie Ukrainy to nie tylko poznanie faktów, ale także próba spojrzenia na nią oczami ludzi, którzy tam mieszkają – z dumą, walką, ale także nadzieją.

Konflikt na Ukrainie to nie tylko lokalna wojna – to zderzenie dwóch światopoglądów: autorytarnego, reprezentowanego przez Rosję, i demokratycznego, popieranego przez Zachód.



Konsekwencje tej wojny będą odczuwalne przez pokolenia, zarówno na Ukrainie, jak i w całej Europie.

ĆWICZENIA:

- **Dyskusja w małych grupach na temat:** „Jakie działania mogą pomóc w promowaniu międzykulturowego szacunku i empatii w naszej codziennej pracy, szkole i sąsiedztwie?”.
- **Zastosowanie studiów przypadków** – dyskusja na temat wybranych sytuacji konfliktowych, w których brak zrozumienia kulturowego doprowadził do nieporozumień.

Pytania do samooceny

1. Jaka jest stolica Ukrainy?
 - A. Lwów
 - B. Kijów
 - C. Charków
 - D. Odessa
2. Jaki procent terytorium Ukrainy stanowią niziny i równiny?
 - A. Około 50%
 - B. Około 70%
 - C. Około 95%
 - D. Około 20%
3. Dlaczego Ukraina jest często nazywana „spichlerzem Europy”?
 - A. Ze względu na rozległe lasy
 - B. Ze względu na żyzną glebę i duży potencjał rolniczy
 - C. Ponieważ produkuje najwięcej węgla w Europie
 - D. Ponieważ ma największą liczbę rzek
4. W jakim regionie znajdują się główne złoża rudy żelaza i manganu na Ukrainie?
 - A. Donbas
 - B. Krzywy Róg
 - C. Obwód lwowski
 - D. Obwód odeski
5. Jakie ważne wydarzenie miało miejsce na Ukrainie w 1991 roku?
 - A. Wielki głód
 - B. Pomarańczowa rewolucja
 - C. Ukraina odzyskała niepodległość po upadku ZSRR
 - D. Protesty Euromajdanu
6. Kto jest uważany za narodowego poetę Ukrainy?
 - A. Łesia Ukrainka
 - B. Iwan Franko
 - C. Taras Szewczenko
 - D. Mikołaj Gogol



7. Które ukraińskie danie, zupa z buraków, zostało wpisane na listę niematerialnego dziedzictwa kulturowego UNESCO?
- A. Soljanka
 - B. Barszcz Ukraiński
 - C. Deruny
 - D. Holubci
8. Które ukraińskie miasto było dawną stolicą Ukraińskiej SRR (1919–1934)?
- A. Odessa
 - B. Charków
 - C. Dniepr
 - D. Zaporozże
9. Jaka była jedna z głównych przyczyn konfliktu między Ukrainą a Rosją w 2014 roku?
- A. Klęska żywiołowa
 - B. Spór o szlaki handlowe
 - C. Zacieśnienie stosunków Ukrainy z UE i NATO
 - D. Spór terytorialny z Polską
10. Jaka jest jedna z głównych konsekwencji obecnej wojny na Ukrainie?
- A. Zmniejszona współpraca w ramach NATO
 - B. Wzmocnienie jedności Zachodu i sankcji wobec Rosji
 - C. Upadek rządu ukraińskiego
 - D. Wzrost wymiany handlowej między Rosją a Europą.

03.

Aspekty prawne i polityka integracyjna





Wprowadzenie

Głównym celem modułu jest zapoznanie uczestników z podstawami prawa i dostępnymi formami pomocy, ze szczególnym uwzględnieniem prawa do edukacji i integracji społecznej.

Kurs obejmuje omówienie przepisów dotyczących ochrony uchodźców w wybranych krajach europejskich, zasad polityki integracyjnej oraz znaczenia wsparcia psychospołecznego dla dzieci, młodzieży i ich rodzin. Uczestnicy poszerzają swoją wiedzę na temat prawa azylowego i polityki integracyjnej, uczą się rozpoznawać instytucjonalne i lokalne formy pomocy oraz kształtują postawy oparte na równości, sprawiedliwości społecznej i prawach człowieka.

Kurs wykorzystuje wykłady, analizę prawną, dyskusje i pracę w grupach, wspierane prezentacjami multimedialnymi i studiami przypadków.

Kim jest uchodźca? Zaczniemy od podstawowej definicji.

Zgodnie z Konwencją genewską z 1951 r. dotyczącą statusu uchodźców, uchodźca to osoba, która:

„... skutek uzasadnionej obawy przed prześladowaniem z powodu swojej rasy, religii, narodowości, przynależności do określonej grupy społecznej lub z powodu przekonań politycznych przebywa poza granicami państwa, którego jest obywatelem, i nie może lub nie chce z powodu tych obaw korzystać z ochrony tego państwa, albo która nie ma żadnego obywatelstwa i znajdując się na skutek podobnych zdarzeń, poza państwem swojego dawnego stałego zamieszkania nie może lub nie chce z powodu tych obaw powrócić do tego państwa”. (punkt 3)

Unia Europejska definiuje uchodźców jako:

„uchodźca” oznacza obywatela państwa trzeciego, który z powodu uzasadnionej obawy przed prześladowaniem z powodu rasy, religii, narodowości, przekonań politycznych lub przynależności do określonej grupy społecznej, przebywa poza krajem, którego jest obywatelem, i nie może lub, z powodu tej obawy, nie chce korzystać z ochrony tego kraju, lub bezpaństwowiec, który z tych samych powodów przebywa poza krajem, w którym miał miejsce jego poprzednie miejsce zwykłego pobytu, i nie może lub, z powodu tej obawy, nie chce do niego powrócić, i do którego nie ma zastosowania art. 12; (DYREKTYWA PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY 2011/95/UE z dnia 13 grudnia 2011 r. w sprawie norm dotyczących kwalifikowania obywateli państw trzecich lub bezpaństwowców jako osób korzystających z ochrony międzynarodowej, jednolitego statusu uchodźców lub osób, które mogą uzyskać ochronę uzupełniającą, oraz zakresu udzielanej ochrony)

„osoba kwalifikująca się do ochrony uzupełniającej” oznacza obywatela państwa trzeciego lub bezpaństwowca, który nie kwalifikuje się do uzyskania statusu uchodźcy, ale w odniesieniu do którego istnieją istotne podstawy, aby sądzić, że, w przypadku powrotu do kraju pochodzenia lub, w przypadku bezpaństwowca, do kraju poprzedniego miejsca zwykłego pobytu, osoba ta byłaby narażona na rzeczywiste ryzyko poniesienia poważnej krzywdy w rozumieniu art. 15, i do którego nie ma zastosowania art. 17 ust. 1 i 2, a który nie może lub, z powodu takiego zagrożenia, nie chce skorzystać z ochrony tego kraju; (DYREKTYWA PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY 2011/95/UE z dnia 13 grudnia 2011 r. w sprawie norm dotyczących kwalifikowania obywateli państw trzecich lub bezpaństwowców jako osób korzystających z ochrony międzynarodowej, jednolitego statusu uchodźców lub osób, które mogą uzyskać ochronę uzupełniającą, oraz zakresu udzielanej ochrony)



Oznacza to, że uchodźca nie jest migrantem ekonomicznym, ale osobą zmuszoną do ucieczki z powodu poważnego zagrożenia życia lub wolności.

Skala problemu

Migranci to osoby, które opuszczają swoje miejsce zamieszkania i przenoszą się – zarówno w obrębie własnego kraju, jak i poza jego granice – na krótki lub długi okres, z różnych powodów. Nie ma jednej, powszechnie przyjętej międzynarodowej definicji tego pojęcia, więc termin ten odnosi się do osób znajdujących się w bardzo różnych sytuacjach życiowych.

UNHCR definiuje przymusowe wysiedlenie jako mimowolne przemieszczanie się ludzi z ich domów lub regionów z powodu konfliktów, prześladowań, przemocy, łamania praw człowieka, katastrof lub zmian klimatycznych, przy czym kluczowym czynnikiem jest brak wyboru lub zgody, w tym osoby przemieszczające się przez granice (uchodźcy) i osoby wysiedlone w obrębie własnego kraju (osoby wewnętrznie przesiedlone). Obejmuje to ucieczkę lub przymusowe wysiedlenie, przy czym kluczowym czynnikiem jest brak dobrowolnego wyboru.

Według UNHCR – Wysokiego Komisarza Narodów Zjednoczonych ds. Uchodźców – w 2025 r. na świecie będzie żyło ponad 120 milionów osób przymusowo wysiedlonych, z czego ponad 40 milionów to uchodźcy, migranci i osoby przymusowo wysiedlone.

Za każdą z tych liczb kryje się tragedia konkretnej osoby – człowieka, który musiał opuścić dom, rodzinę i pracę, aby ratować życie.

Źródła ochrony praw uchodźców

Prawo międzynarodowe

Główne dokumenty:

- Konwencja genewska z 1951 r. i protokół nowojorski z 1967 r. są podstawowymi aktami prawnymi regulującymi status uchodźców na całym świecie.
- Powszechna deklaracja praw człowieka (1948) – art. 14 uznaje prawo do ubiegania się o azyl.
- Międzynarodowy pakt praw obywatelskich i politycznych – chroni prawa osób fizycznych, w tym osób objętych procedurą azylową.
- Kluczowa zasada: non-refoulement – zakaz wydalenia lub odsyłania uchodźców do krajów, w których są oni narażeni na niebezpieczeństwo.

Prawo Unii Europejskiej

W 2013 r. UE przyjęła szereg rozporządzeń w ramach wspólnego europejskiego systemu azylowego. Wśród dokumentów zaktualizowanych w ramach tego systemu znajdują się:

- Dyrektywa Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 14 maja 2024 r. ustanawiająca normy dotyczące przyjmowania osób ubiegających się o ochronę międzynarodową



- rozporządzenie Dublin III – określające, które państwo UE jest odpowiedzialne za rozpatrzenie wniosku o azyl
- Karta praw podstawowych Unii Europejskiej – zapewnia ochronę praw podstawowych, w tym praw cudzoziemców.

Prawo krajowe

Polska

- Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 2 kwietnia 1997 r. – stanowi podstawę regulacji prawnych dotyczących azylu i migracji (art. 56)
- Ustawa z dnia 13 czerwca 2003 r. o udzielaniu cudzoziemcom ochrony na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej – reguluje proces udzielania statusu uchodźcy i ochrony uzupełniającej, a także zasady pozbawiania tych statusów.
- Ustawa z dnia 12 grudnia 2013 r. o cudzoziemcach – określa zasady pobytu cudzoziemców w Polsce.
- Ustawa z dnia 12 marca 2022 r. o pomocy dla obywateli Ukrainy w związku z konfliktem zbrojnym na terytorium tego kraju.
- Ustawa z dnia 4 kwietnia 2025 r. o zmianie niektórych ustaw w celu wyeliminowania nieprawidłowości w systemie wizowym Rzeczypospolitej Polskiej – nowelizacja wprowadzająca m.in. podstawy do czasowego zawieszenia prawa do azylu w przypadku instrumentalizacji migracji przez państwo trzecie.

Jakie prawa przysługują uchodźcom?

Uchodźcy mają prawo do:

- ochrony przed przymusowym powrotem (non-refoulement),
- sprawiedliwego i równego postępowania azylowego,
- dostępu do pomocy prawnej, medycznej i społecznej,
- edukacji i pracy (pod pewnymi warunkami),
- godnego i bezpiecznego życia.

Nie są to przywileje – są to prawa człowieka gwarantowane przez prawo międzynarodowe i krajowe.

Znaczenie tych norm prawnych

Dlaczego te standardy są tak ważne?

- Chronią one jednostki przed arbitralnym traktowaniem przez państwa
- zobowiązują państwa do przestrzegania zasad humanitaryzmu,



- tworzą ramy współpracy międzynarodowej, która jest niezbędna w obliczu globalnego kryzysu uchodźczego,
- Zapobiegają bezkarności i nadużyciom, w tym nielegalnym deportacjom i zamykaniu granic.

Wyzwania i kontrowersje

Pomimo istnienia rozbudowanych systemów ochrony, system ten nie jest wolny od wad:

- Polityzacja tematu – migracja i uchodźcy stają się narzędziem walki politycznej,
- Brak solidarności między krajami, zwłaszcza w UE, różnice w interesach narodowych
- Systemy azylowe są przeciążone.
- Nieludzkie warunki w ośrodkach dla uchodźców.

Podsumowanie

Prawa uchodźców to nie tylko kwestia prawna, ale także moralna. Dlatego tak trudno je ocenić. Podstawą tej ochrony są międzynarodowe i krajowe normy prawne, ale ich skuteczność zależy od woli politycznej, skutecznych instytucji i empatii społecznej.

Zrozumienie praw uchodźców do edukacji, zarówno na szczeblu międzynarodowym, jak i krajowym.

Zacznijmy od podstawowej refleksji: edukacja nie jest przywilejem, ale prawem człowieka. Dla uchodźców i ich dzieci edukacja pełni kilka kluczowych ról:

- daje szansę na odbudowanie życia w nowym kraju,
- umożliwia rozwój osobisty i zawodowy,
- wspiera integrację ze społeczeństwem przyjmującym,
- zmniejsza ryzyko wykluczenia społecznego i ekonomicznego,
- pomaga w przezwyciężaniu traumatycznych doświadczeń.

Według danych UNHCR z ostatnich lat ponad 50% dzieci uchodźców na całym świecie nie uczęszcza do szkoły, a tylko około 5% młodych uchodźców ma dostęp do szkolnictwa wyższego. Jest to ogromna luka, która zagraża nie tylko ich przyszłości, ale także stabilności społecznej.



Międzynarodowe gwarancje prawa do edukacji

Prawo międzynarodowe

Prawo uchodźców do edukacji jest mocno zakorzenione w dokumentach międzynarodowych, w tym:

1. Konwencji o prawach dziecka (1989)
 - Artykuł 28: Każde dziecko ma prawo do edukacji, niezależnie od statusu prawnego.
 - Artykuł 22: Państwa muszą zapewnić szczególną ochronę dzieciom uchodźców.
2. Konwencja genewska z 1951 r. dotycząca statusu uchodźców
 - Artykuł 22 zobowiązuje państwa do zapewnienia uchodźcom równego dostępu do edukacji, tak jak obywatelom.
3. Powszechna deklaracja praw człowieka (1948)
 - Artykuł 26: „Każdy ma prawo do edukacji. Edukacja powinna być bezpłatna, przynajmniej na poziomie podstawowym”.
4. Cele zrównoważonego rozwoju ONZ (Agenda 2030)
 - Cel 4: „Zapewnienie wszystkim wysokiej jakości edukacji i promowanie uczenia się przez całe życie”.

UNHCR i inne organizacje

UNHCR uznaje edukację za podstawowy element ochrony uchodźców. Współpracuje z państwami, organizacjami pozarządowymi i instytucjami edukacyjnymi w celu zwiększenia dostępu do edukacji.

Prawo Unii Europejskiej

Unia Europejska również gwarantuje prawa edukacyjne uchodźców, między innymi poprzez:

- Karta praw podstawowych Unii Europejskiej – art. 14 gwarantuje prawo do edukacji,
- Dyrektywy dotyczące azylu – w tym dyrektywa w sprawie przyjmowania osób ubiegających się o azyl, która nakłada obowiązek zapewnienia dzieciom dostępu do systemu edukacji.

Państwa członkowskie muszą umożliwić dzieciom cudzoziemców uczęszczanie do szkół publicznych na takich samych warunkach jak obywatelom danego kraju, przynajmniej do czasu uzyskania decyzji w sprawie ich statusu.

Prawo krajowe

Polska

- Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej – artykuł 70: „Każdy ma prawo do nauki. Nauka jest obowiązkowa do ukończenia 18 roku życia”.
- Ustawa o udzielaniu cudzoziemcom ochrony na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej (2003) – reguluje między innymi dostęp do edukacji dla osób ubiegających się o status uchodźcy.



Bariery w dostępie do edukacji

Pomimo istniejących przepisów i deklaracji, w praktyce uchodźcy napotykają wiele trudności:

- Bariery językowe – brak znajomości języka kraju przyjmującego jest główną przeszkodą w nauce.
- Trauma i stres – dzieci, które doświadczyły wojny lub przymusowej migracji, często mają trudności z koncentracją i relacjami społecznymi.
- Brak dostępu do dokumentów – np. świadectw ukończenia szkoły w kraju pochodzenia.
- Dyskryminacja i izolacja – zarówno ze strony rówieśników, jak i instytucji.
- Brak miejsc w szkołach, niedobór kadry, przeciążenie systemów edukacyjnych, zwłaszcza w krajach przyjmujących dużą liczbę uchodźców.

Dobre praktyki i kierunki działania

Aby edukacja uchodźców stała się rzeczywistym prawem, a nie tylko przepisem ustawowym, konieczne są konkretne działania:

- Wsparcie językowe – np. zajęcia przygotowawcze, zajęcia wyrównawcze.
- Szkolenia dla nauczycieli – jak pracować z dziećmi, które doświadczyły migracji i traumy.
- Integracja z rówieśnikami – działania międzykulturowe, wspólne projekty.
- Uznawanie zagranicznych świadectw – uproszczone procedury.
- Współpraca z organizacjami pozarządowymi, które wspierają dzieci uchodźców i ich rodziny.

Podsumowanie

Prawo uchodźców do edukacji jest nie tylko obowiązkiem państwa, ale także inwestycją w przyszłość całego społeczeństwa. Zapewnia ono możliwości lepszego życia, wspiera integrację i buduje mosty międzykulturowe.

Kim są uczniowie-uchodźcy i dlaczego potrzebują wsparcia?

Uczeń-uchodźca to osoba, której przyznano status uchodźcy, ochronę uzupełniającą, azyl, humanitarne zezwolenie na pobyt lub inny status ochronny w Europie i która podejmuje lub kontynuuje naukę na poziomie wyższym. Uchodźcy często muszą odbudować swoje życie od podstaw. W przypadku uczniów wyzwania te obejmują brak dokumentów potwierdzających wcześniejsze wykształcenie, bariery językowe, trudności finansowe, ograniczoną znajomość systemu edukacji oraz konieczność szybkiej adaptacji kulturowej.



Rodzaje wsparcia dla uchodźców z Ukrainy

Instytucje i organizacje oferowały i nadal oferują wsparcie w wielu obszarach:

- Pomoc prawna i administracyjna – pomoc w legalizacji pobytu, uzyskaniu numeru identyfikacyjnego,
- Zakwaterowanie – przydzielanie miejsc w lokalach komunalnych, schroniskach, rodzinach zastępczych,
- Finansowe i społeczne – świadczenia, zasiłki, bony żywnościowe,
- Edukacyjna – dostęp do szkół, wsparcie nauczycieli, kursy językowe,
- Psychologiczne i zdrowotne – terapia, pomoc w dostępie do lekarzy,
- Profesjonalne – doradztwo zawodowe, szkolenia, pośrednictwo pracy.

ĆWICZENIA WŁASNE UCZESTNIKÓW

Tematy do omówienia w grupie:

- **Pomoc psychologiczna:** rola psychologów, terapeutów i psychoterapeutów w pracy z uchodźcami.
- **Grupy wsparcia:** Jakie grupy wsparcia są dostępne dla uchodźców (np. grupy wsparcia dla kobiet, dzieci, osób niepełnosprawnych)?
- **Ośrodki interwencji kryzysowej:** które ośrodki oferują pomoc w nagłych wypadkach w przypadku poważnych reakcji pourazowych?
- **Pomoc społeczna i opieka społeczna:** Jakiego wsparcia udzielają instytucje państwowe i organizacje pozarządowe?
- **Programy wsparcia dla dzieci:** specjalistyczne programy psychologiczne, terapia zajęciowa, zajęcia relaksacyjne.

Praca grupowa: identyfikacja potrzeb uchodźców i form wsparcia

Praca w grupach, analiza przypadków.

Zadanie: Uczestnicy zostaną podzieleni na grupy i zapoznają się z konkretnymi przypadkami uchodźców potrzebujących wsparcia psychospołecznego. Zadaniem grup będzie zidentyfikowanie potrzeb tych osób i zaproponowanie form wsparcia.

- Przypadek 1: Dziecko-uchodźca, które przeżyło wojnę i ma trudności z przystosowaniem się do szkoły. Jakie formy wsparcia są dla niego odpowiednie?
- Przypadek 2: Kobieta-uchodźczyni zmagająca się z traumą po stracie bliskich. Jakie wsparcie psychospołeczne mogłoby jej pomóc?



- Przypadek 3: Uchodźca Amale, który doświadczył traumy wojennej i zмага się z problemami w relacjach międzyludzkich. Jakie formy wsparcia mogłyby mu pomóc?
- Prezentacja wyników: Każda grupa przedstawia swoje wnioski i omawia proponowane rozwiązania.

Podsumowanie omówionych kwestii.

- Uchodźcy to osoby uciekające przed prześladowaniami. Ich prawa są chronione przez prawo międzynarodowe (w tym konwencję genewską), prawo UE i prawo krajowe (np. Konstytucję Rzeczypospolitej Polskiej i ustawę o cudzoziemcach).
- Edukacja jest podstawowym prawem człowieka, również dla uchodźców, i kluczem do ich integracji i niezależności.
- Uchodźcy mają prawo do nauki w Polsce (lub innych krajach UE), ale potrzebują systemowego wsparcia, aby faktycznie skorzystać z tego prawa.
- W odpowiedzi na wojnę na Ukrainie wiele instytucji i organizacji w Polsce wspiera uchodźców w zakresie zakwaterowania, edukacji, zdrowia i integracji.

Pytania do samooceny

1. Kto jest uznawany za uchodźcę zgodnie z konwencją genewską z 1951 r.?
 - A. Osoba opuszczająca swój kraj z powodów ekonomicznych
 - B. Osoba wyjeżdżająca za granicę w celu podjęcia nauki
 - C. Osoba uciekająca przed prześladowaniami ze względu na rasę, religię, narodowość, przynależność do grupy społecznej lub poglądy polityczne
 - D. Osoba poszukująca lepszych możliwości zatrudnienia za granicą
2. Która z kluczowych zasad zabrania odsyłania uchodźców do krajów, w których mogą być narażeni na niebezpieczeństwo?
 - A. Zasada integracji
 - B. Zasada równości
 - C. Zasada non-refoulement
 - D. Zasada wzajemności
3. Który dokument jako pierwszy uznał prawo do ubiegania się o azyl?
 - A. Konwencja genewska (1951)
 - B. Powszechna deklaracja praw człowieka (1948)
 - C. Rozporządzenie Dublin III
 - D. Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej
4. Ile mniej więcej uchodźców będzie na świecie w 2025 r. według UNHCR?
 - A. 10 milionów
 - B. 25 milionów
 - C. 40 milionów
 - D. 120 milionów



5. Które rozporządzenie UE określa, które państwo członkowskie jest odpowiedzialne za rozpatrzenie wniosku o azyl?
- A. Układ z Schengen
 - B. Rozporządzenie Dublin III
 - C. Traktat lizboński
 - D. Europejska karta społeczna
6. Jakie prawa przysługują uchodźcom zgodnie z prawem międzynarodowym?
- A. Tylko prawo do pracy
 - B. Ochrona przed przymusowym powrotem, sprawiedliwy proces azylowy, dostęp do opieki zdrowotnej i edukacji
 - C. Tylko prawo do wyżywienia
 - D. Tylko prawo do tymczasowego schronienia
7. Jaki odsetek dzieci uchodźców na całym świecie nie uczęszcza do szkoły, według UNHCR?
- A. 10
 - B. 25
 - C. 50
 - D. 75
8. Który dokument międzynarodowy gwarantuje równy dostęp do edukacji dla uchodźców (art. 22)?
- A. Konwencja genewska dotycząca statusu uchodźców (1951)
 - B. Konwencja o prawach dziecka (1989)
 - C. Europejska Karta Praw Podstawowych
 - D. Cele zrównoważonego rozwoju ONZ

04.

Aspekty zdrowotne, psychologiczne i społeczne





Wprowadzenie

Od wybuchu wojny na Ukrainie miliony ludzi zostały zmuszone do opuszczenia swojego kraju w skrajnie trudnych warunkach, co stanowi dla europejskich krajów przyjmujących nie tylko wyzwanie logistyczne, ale także ogromną odpowiedzialność humanitarną, etyczną i zawodową. W tej sytuacji specjaliści pracujący na pierwszej linii – tacy jak nauczyciele, pracownicy służby zdrowia, pracownicy socjalni i wolontariusze – muszą dysponować podstawowymi narzędziami, które pozwolą im zrozumieć sytuację uchodźców z holistycznej perspektywy. Moduł ten wpisuje się w podejście do kompleksowej opieki nad uchodźcami, skupiając się na kluczowych elementach zdrowia fizycznego, dobrego samopoczucia psychicznego i integracji społecznej, i ma na celu nakreślenie głównych czynników związanych z tymi obszarami, oferując pedagogiczną i praktyczną propozycję, która jest dostępna dla specjalistów z różnych sektorów i promuje wrażliwą, pełną szacunku i transformacyjną opiekę.

Zdrowie: skutki i podstawowa opieka

Stan zdrowia uchodźców nie może być analizowany w oderwaniu od ich bieżącej sytuacji, ale raczej jako wynik wielu nagromadzonych czynników ryzyka. Często osoby przybywające do krajów przyjmujących przechodzą przez niezwykle trudne doświadczenia: długie podróże, narażenie na ekstremalne zimno lub upał, przeludnienie, brak dostępu do czystej wody i żywności, a w wielu przypadkach spędzone dni lub tygodnie w schroniskach, na dworcach lub w prowizorycznych obozach. Wszystko to ma bezpośredni wpływ na zdrowie fizyczne i może pogłębiać istniejące wcześniej schorzenia.

Do najczęstszych schorzeń należą infekcje dróg oddechowych, problemy żołądkowo-jelitowe, choroby skóry, nieleczone rany i objawy związane z wyczerpaniem fizycznym. Kobiety w ciąży są szczególnie narażone ze względu na brak opieki medycznej w czasie ciąży lub w okresie poporodowym. Podobnie brak dalszej opieki w przypadku chorób przewlekłych, takich jak nadciśnienie, cukrzyca lub astma, może prowadzić do poważnych powikłań.

Ponadto wiele osób często powstrzymuje się od szukania pomocy medycznej z powodu nieznajomości swoich praw, barier językowych lub obawy przed odrzuceniem. W tym kontekście istotna jest rola nauczycieli lub pracowników socjalnych jako osób wspierających. Ułatwianie zrozumienia funkcjonowania systemu opieki zdrowotnej, pomoc w zarządzaniu wizytami lub wyjaśnianie zaleceń medycznych w prostych słowach to drobne działania, które mogą mieć duże znaczenie.

Promowanie samoopieki jest również kluczowym narzędziem. Nauczanie nawyków higienicznych, zachęcanie do odpoczynku, zapewnienie dostępu do odpowiedniej odzieży lub zdrowej żywności oraz promowanie szczepień nie są zadaniami wyłącznie dla pracowników służby zdrowia, ale wspólnymi działaniami wszystkich osób pracujących z uchodźcami.

Typowe schorzenia w kontekście uchodźczym

Uchodźcy często cierpią z powodu długotrwałego przymusowego wysiedlenia w niekorzystnych warunkach. W przypadku ludności ukraińskiej wielu z nich podróżowało łodem lub koleją przez wiele dni lub tygodni, zmagając się z ekstremalnymi warunkami pogodowymi (w niektórych przypadkach surową zimą), ograniczonym dostępem do zdrowej żywności, wody pitnej, podstawowych środków higieny i bieżącej opieki medycznej. Okoliczności te pogłębiają wystąpienie lub nasilenie istniejących wcześniej chorób. Z naszego doświadczenia wynika, że oprócz samej podróży Ukraińcy cierpieli z powodu niekorzystnych warunków w swoim kraju, ponieważ aby chronić się przed



bombardowaniami, ukrywali się przez wiele dni w piwnicach i podziemnych pomieszczeniach, gdzie byli narażeni na niehigieniczne warunki: zimno, wilgoć, szczury, brak światła i wody pitnej. W wielu przypadkach byli nosicielami utajonej gruźlicy, dlatego nakłaniano ich do wykonania testu Mantoux.

Główne problemy zdrowotne wśród populacji uchodźców

W początkowej fazie pobytu uchodźców często występują następujące schorzenia:

- Ostre infekcje dróg oddechowych: takie jak zapalenie oskrzeli, gruźlica i zapalenie płuc, wynikające z długotrwałego narażenia na zimno, przełudnienie i brak odpowiedniego schronienia.
- Choroby żołądkowo-jelitowe: biegunka, wymioty i infekcje pasożytnicze związane ze złymi warunkami sanitarnymi lub spożywaniem skażonej żywności.
- Problemy dermatologiczne: zapalenie skóry, infekcje skóry, świerzb lub wszawica, powszechne w zbiorowych schroniskach, gdzie nie ma możliwości regularnej higieny osobistej.
- Bóle mięśniowo-szkieletowe: nadwyrężenia, urazy stawów lub przewlekłe bóle spowodowane długimi dystansami, noszeniem ciężkich ładunków, spaniem na nieodpowiednich powierzchniach lub ciągłym obciążeniem fizycznym.
- Dekompensacja chorób przewlekłych: takich jak cukrzyca, nadciśnienie, epilepsja i choroby serca, które wymagają ciągłego leczenia, trudnego do utrzymania w warunkach wysiedlenia.

Pracownicy służby zdrowia przyjmujący uchodźców powinni priorytetowo traktować segregację medyczną w celu identyfikacji przypadków ostrej dekompensacji i zagrożeń dla życia, nawet jeśli nie ma widocznej sytuacji nagłej.

Opieka nad grupami szczególnie wrażliwymi

Konieczne jest stosowanie zróżnicowanego podejścia, które uwzględnia szczególne potrzeby niektórych grup w populacji uchodźców:

- Kobiety w ciąży lub matki karmiące piersią: Potrzebują one monitorowania położniczego, odpowiedniego odżywiania, suplementów witaminowych, bezpiecznego dostępu do porodu i wsparcia poporodowego. Wiele z nich nie wie, jak uzyskać dostęp do lokalnych usług opieki zdrowotnej lub obawia się udać do placówek ze względu na bariery językowe lub administracyjne.
- Dzieci z niekompletnym harmonogramem szczepień: Często zdarza się, że dzieci nie otrzymały wszystkich szczepionek przewidzianych w krajowym harmonogramie lub ich historia medyczna nie jest udokumentowana. Priorytetem są szczepienia przeciwko odrze, polio i COVID-19.
- Osoby starsze z chorobami przewlekłymi: Kruchość fizyczna, izolacja i utrata sieci rodzinnych zwiększają ich podatność na zagrożenia. Potrzebują wsparcia emocjonalnego, przestrzegania zaleceń terapeutycznych i specjalistycznej opieki geriatrycznej.



- Osoby z różnorodnością funkcjonalną (fizyczną, sensoryczną lub intelektualną): Bariery architektoniczne, komunikacyjne i postawowe mogą powodować różne formy wykluczenia. Bardzo ważne jest zapewnienie dostępności, tłumaczy i odpowiedniej pomocy technicznej.

Zalecenia dla profesjonalistów

- Przeprowadź kompleksową wstępną ocenę, nie tylko fizyczną, ale także psychologiczną i społeczną.
- Promuj równy dostęp do opieki zdrowotnej, biorąc pod uwagę powszechne prawo do usług zdrowotnych.
- Współpracuj z tłumaczami lub pośrednikami aby zmniejszyć bariery językowe.
- Koordynuj działania z placówkami podstawowej opieki zdrowotnej, służbą zdrowia publicznego i organizacjami społecznymi w celu zapewnienia kompleksowego podejścia.
- Zachowaj empatyczne i niepaternalistyczne podejście, rozumiejąc, że wielu uchodźców było samowystarczalnych i aktywnych w swoich krajach pochodzenia.

Ramy prawne i ochrona międzynarodowa

Uchodźcy mają prawo do dostępu do opieki zdrowotnej zgodnie z przepisami kraju przyjmującego. W przypadku Unii Europejskiej uruchomiono dyrektywę w sprawie tymczasowej ochrony (2001/55/WE), gwarantującą dostęp do opieki zdrowotnej, edukacji i usług socjalnych dla osób przesiedlonych w wyniku wojny na Ukrainie.

Bariery w dostępie do systemu opieki zdrowotnej

Chociaż w większości krajów europejskich uchodźcy mają prawo do podstawowej opieki zdrowotnej, rzeczywiste korzystanie z tego prawa jest często utrudnione przez wiele barier, które mogą mieć charakter strukturalny, osobisty lub kulturowy.

Główne bariery w dostępie

Bariery językowe i komunikacyjne

- Trudności w zrozumieniu lokalnego języka, zarówno w rozmowach z personelem medycznym, jak i w zrozumieniu recept, zaleceń lekarskich lub formularzy.
- Brak profesjonalnych tłumaczy, co często prowadzi do wykorzystywania nieletnich lub członków rodziny jako tłumaczy, co może stwarzać ryzyko etyczne i kliniczne.
- Niski poziom wiedzy na temat zdrowia, który utrudnia zrozumienie podstawowych pojęć związanych ze zdrowiem, profilaktyką i leczeniem.



Strach, nieufność i dezinformacja

- Niektórzy uchodzący nie są świadomi swoich praw w zakresie opieki zdrowotnej i obawiają się, że skorzystanie z pomocy medycznej może negatywnie wpłynąć na ich sytuację prawną.
- Zdarzają się przypadki, w których strach przed deportacją, nawet jeśli jest on bezpodstawny w kontekście ochrony międzynarodowej, może zniechęcać do kontaktowania się z instytucjami.
- Nieufność może wzrosnąć, jeśli doświadczyli korupcji, dyskryminacji lub zaniedbań w poprzednich systemach opieki zdrowotnej.

Bariera administracyjna i biurokratyczna

- Brak dokumentów, takich jak oficjalny dowód tożsamości, karta zdrowia lub stały adres zamieszkania, co może opóźniać lub uniemożliwiać dostęp do usług medycznych.
- Złożone procesy, które nie są dostosowane do osób nieznających języka, zwłaszcza jeśli chodzi o umawianie wizyt, skierowania, rejestrację w systemie lub zarządzanie receptami.

Różnice kulturowe dotyczące zdrowia

- Różnorodne kulturowe modele leczenia: niektórzy ludzie mogą preferować tradycyjne środki lecznicze, unikać kontaktu fizycznego z personelem medycznym płci przeciwnej lub wyrażać ból w sposób odbiegający od normy obowiązującej w kraju przyjmującym.
- Piętno związane ze zdrowiem psychicznym, zwłaszcza w niektórych społecznościach, gdzie wizyta u psychologa lub psychiatry może być postrzegana jako oznaka słabości lub szaleństwa.

Rola personelu edukacyjnego, społecznego i lokalnego

Wsparcie udzielane przez osoby niebędące pracownikami służby zdrowia (pedagogów, pracowników socjalnych, mediatorów, wolontariuszy) może mieć kluczowe znaczenie w pokonywaniu tych barier. Niektóre z kluczowych funkcji obejmują:

- Wyjaśnianie podstawowego funkcjonowania lokalnego systemu opieki zdrowotnej (np. różnicy między opieką podstawową, służbami ratunkowymi, specjalistami, aptekami itp.), zawsze za wyraźną zgodą pacjenta i z poszanowaniem jego prywatności.
- Towarzyszenie osobom podczas wizyt lekarskich w celu tłumaczenia, zapewnienia wsparcia emocjonalnego i ułatwienia przestrzegania zaleceń lekarskich.
- Promowanie kampanii uświadamiających na temat zdrowia w miejscach przyjmowania osób (szkoły, schroniska, ośrodki społeczne).
- Pełnienie roli pomostu kulturowego, pomaganie pracownikom służby zdrowia w zrozumieniu niektórych zachowań, przekonań lub przejawów dyskomfortu.



W społeczności szkolnej przyjmującej ukraińskich uczniów pracownicy szkół mogą zauważyć oznaki fizycznego lub psychicznego cierpienia u dziecka i skierować je do systemu opieki zdrowotnej, wyjaśniając rodzinom w ich języku, jakie kroki należy podjąć, z empatią i bez wywoływania niepokoju.

Najlepsze praktyki w zakresie zmniejszania barier

- Wdrożenie profesjonalnych usług tłumaczeniowych, zwłaszcza podczas pierwszych kontaktów z placówkami opieki zdrowotnej.
- Tworzenie materiałów wizualnych lub przetłumaczonych na temat praw do opieki zdrowotnej i funkcjonowania systemu.
- Szkolenie pracowników służby zdrowia w zakresie kompetencji kulturowych i komunikacji międzykulturowej.
- Włączenie mediatorów międzykulturowych do pracy w ośrodkach zdrowia i szpitalach.
- koordynowanie działań z organizacjami pozarządowymi i podmiotami społecznymi pracującymi bezpośrednio z uchodźcami, aby zapewnić kompleksowe podejście.

Ostrzegawcze sygnały i edukacja zdrowotna

Uchodźcy mogą wykazywać subtelne lub oczywiste oznaki problemów zdrowotnych natury fizycznej, psychicznej lub społecznej, które mogą pozostać niezauważone bez profesjonalnego i empatycznego spojrzenia. Wykrycie tych wczesnych oznak pozwala na uruchomienie sieci wsparcia i zapobieżenie pogorszeniu się ich sytuacji.

Ostrzegawcze sygnały, na które należy zwrócić uwagę

Objawy te nie zawsze wskazują na chorobę, ale mogą być oznakami fizycznej, emocjonalnej lub społecznej wrażliwości:

Widoczne pogorszenie wyglądu lub oznaki niedożywienia:

- Znaczna utrata masy ciała, skrajna bladość, suchość skóry, zapadnięte oczy, osłabienie mięśni.
- U dzieci: niska waga w stosunku do wieku, niski wzrost, brak energii lub opóźnienia rozwojowe.

Chroniczne zmęczenie lub częste dolegliwości somatyczne:

- Uporczywe bóle głowy, brzucha lub mięśni bez wyraźnej przyczyny medycznej.
- Trudności z zasypianiem, ciągłe zmęczenie, drażliwość lub płaczliwość.
- Dolegliwości te mogą być związane z zaburzeniami zdrowia psychicznego (stres pourazowy, depresja, lęk) objawiającymi się somatycznie.



Zaniedbywanie higieny osobistej lub opieki nad dzieckiem:

- Długotrwały brak higieny, nieodpowiednia odzież, nieobecność na wizytach lekarskich lub w szkole.
- Dzieci z niezaspokojonymi podstawowymi potrzebami, niedożywieniem, zaniedbaniem szkolnym lub izolacją społeczną.
- Może to odzwierciedlać skrajne wyczerpanie, problemy ze zdrowiem psychicznym lub rozpad rodziny spowodowany wysiedleniem.

Objawy te należy interpretować w kontekście kulturowym, unikając osądów i biorąc pod uwagę niepewne warunki, w jakich żyje wielu uchodźców.

Podstawowa edukacja zdrowotna jako narzędzie ochrony

Oprócz wykrywania sygnałów ostrzegawczych, specjaliści mający kontakt z grupami uchodźców muszą promować zdrowe praktyki w ramach codziennego wsparcia. Edukacja zdrowotna w tym kontekście opiera się na:

Promowaniu higieny osobistej i dbałości o środowisko:

- myciu rąk, opatrywaniu ran, higienie jamy ustnej, gospodarowaniu odpadami w przestrzeniach wspólnych.
- W przypadku dzieci można to osiągnąć poprzez gry, rutynowe czynności i pozytywne wzmocnienie.

Zachęcanie do dbania o siebie i odpoczynku:

- przestrzeganie godzin snu, rozpoznawanie oznak zmęczenia i rozwijanie zdrowych nawyków.
- Nauczanie, że odpoczynek jest prawem, a nie luksusem.

Zbilansowane odżywianie oparte na lokalnych zasobach:

- Wskazówki dotyczące tego, jak zapewnić podstawową i odżywczą dietę przy użyciu dostępnych zasobów.
- Edukacja na temat nawodnienia organizmu, unikania nadmiernego spożycia cukru i przetworzonej żywności, jeśli to możliwe.
- Profilaktyka zdrowotna.
- Normalizacja zdrowia psychicznego jako części ogólnego dobrego samopoczuci.



Zalecenia dla specjalistów

- Szanuj ich tempo działania, a w szczególności w dni, w których np. doszło do zamachu bombowego w ich mieście pochodzenia, ponieważ są oni zaniepokojeni tym, co się stało i potrzebują skontaktować się z rodzinami. W takich okolicznościach trudno jest poradzić sobie z cierpieniem i skupić się na pracy lub nauce.
- Obserwuj bez ingerowania, słuchaj bez zadawania pytań i towarzyszyć bez narzucania się.
- Włączaj edukację zdrowotną w różnych środowiskach, takich jak szkoły, stołówki, ośrodki recepcyjne lub przestrzenie społecznościowe.
- Wykorzystuj materiały wizualne, proste przykłady i techniki partycypacyjne.
- Koordynuj działania z personelem medycznym, aby wzmocnić kluczowe komunikaty i ułatwić dostęp do zasobów.

Psychologiczne: trauma i odporność psychiczna

Typowe reakcje emocjonalne

Przymusowe wysiedlenie — takie jak to, którego doświadczyło wielu ukraińskich uchodźców — jest potencjalnie traumatycznym doświadczeniem, które wiąże się z ogromnym obciążeniem emocjonalnym. Sytuacje, które mogą wywołać traumę, obejmują:

- Bezpośrednia lub pośrednia ekspozycja na ekstremalną przemoc, taką jak bombardowania lub ataki zbrojne.
- Utrata członków rodziny, przyjaciół lub sąsiadów, często w tragicznych okolicznościach.
- Przymusowe rozdzielenie rodzin, których członkowie pozostali w strefach konfliktu. Oprócz pozostawienia rodzi (większość uchodźców, którym udzielono pomocy, ma krewnych walczących na froncie i czasami nie ma z nimi kontaktu przez długi czas.
- Nagłe opuszczenie domu, pracy, środowiska edukacyjnego i społecznego. Podobnie utrata domów i rzeczy osobistych, ponieważ w wielu przypadkach po bombardowaniach stracili wszystko.
- Niekorzystne warunki podczas podróży migracyjnej, często niebezpieczne, niepewne lub nieludzkie.

Doświadczenia te nie tylko powodują natychmiastowy stres psychiczny, ale mogą również wyrzucić głęboki wpływ na funkcjonowanie emocjonalne, poznawcze i społeczne danej osoby.

Najczęstsze reakcje emocjonalne

Należy podkreślić, że reakcje emocjonalne na traumę nie są „nienormalne”, ale stanowią ludzką odpowiedź na ekstremalne sytuacje. Do najczęstszych reakcji należą:



Ogólny niepokój i nadmierna czujność:

- Ciągła czujność, zaskakiwanie głośnymi dźwiękami lub nagłymi ruchami.
- Trudności z relaksacją lub zasypianiem.
- Utrzymujące się obawy o bezpieczeństwo własne lub bliskich.

Głęboki smutek i anhedonia:

- Utrata zainteresowania lub przyjemności z czynności, które wcześniej były ważne.
- Poczucie pustki, beznadziejności lub bezużyteczności.
- Wycofanie się z życia społecznego i izolacja.

Poczucie winy i wstydu:

- „Syndrom ocalałego” (poczucie winy z powodu ucieczki, podczas gdy inni zostali lub zginęli).
- Poczucie, że nie zasługuje się na pomoc lub że jest się ciężarem dla innych.

Drażliwość lub reakcje gniewu:

- Nagłe zmiany nastroju, nieproporcjonalne reakcje na drobne bodźce.
- Czasami agresywne zachowania, które maskują głęboki ból emocjonalny.

Trudności poznawcze:

- Problemy z koncentracją, częste zapominanie, dezorientacja umysłowa.
- Upośledzona zdolność podejmowania decyzji lub słabe wyniki w szkole/pracy.

Reakcje te mogą się różnić w zależności od wieku, płci, historii osobistej i zasobów radzenia sobie. U dzieci objawy mogą przejawiać się poprzez zachowania regresywne (takie jak moczenie nocne), powtarzające się zabawy o traumatycznej treści lub lęk przed rozłąką z osobami bliskimi.

Kiedy należy się martwić? Wskaźniki potencjalnych zaburzeń zdrowia psychicznego

Chociaż wiele osób z czasem się dostosowuje, u niektórych mogą rozwinąć się zaburzenia psychiczne wymagające specjalistycznej pomocy, takie jak:

- Zespół stresu pourazowego (PTSD): objawy takie jak ciągłe przeżywanie traumy (flashbacki, koszmary senne), unikanie miejsc lub rozmów związanych z traumą oraz nadmierna reaktywność emocjonalna.
- Ciężka depresja lub zaburzenia lękowe: schorzenia te upośledzają codzienne funkcjonowanie i nie ustępują z upływem czasu.
- Ciężkie lub długotrwałe zaburzenia snu: uniemożliwiają one odpoczynek i nasilają inne objawy.



Zachowania autodestrukcyjne, myśli samobójcze lub niekontrolowana agresja:
Wymagają one natychmiastowej interwencji.

Zalecenia dotyczące postępowania z perspektywy psychospołecznej

- Potwierdź cierpienie, nie bagatelizując go („To normalne, że czujesz się tak w swojej sytuacji”).
- Unikaj etykietowania lub patologizowania od pierwszego kontaktu.
- Zapewnij bezpieczną przestrzeń do wyrażania emocji bez osądzania.
- Promuj rutynę i poczucie przewidywalności, aby pomóc odbudować poczucie kontroli.
- Stymuluj wewnętrzne i społeczne zasoby odporności psychicznej.

Trauma psychospołeczna

Trauma psychospołeczna odnosi się nie tylko do wpływu początkowego traumatycznego wydarzenia (takiego jak bombardowanie lub utrata członka rodziny), ale także do późniejszych warunków, które pogłębiają lub przedłużają to cierpienie, zwłaszcza w kontekście uchodźczym: wykorzenienie, rozłąka z rodziną, niepewność, utrata odniesień kulturowych lub religijnych, wykluczenie społeczne i niepewność materialna.

Objawy traumy psychospołecznej u dzieci

Trauma w dzieciństwie nie zawsze wyraża się werbalnie. Często przejawia się w zachowaniach, zmianach w ciele lub relacjach społecznych:

- Regresja behawioralna:
 - Ponowne pojawienie się zachowań z wcześniejszych etapów rozwoju, takich jak ssanie kciuka, mówienie jak dziecko lub moczenie nocne (enureza).
- Zachowania destrukcyjne lub trudne:
 - Drażliwość, częste napady złości, nieposłuszeństwo lub niezwykle nadpobudliwość.
- Selektywne milczenie lub wycofanie się:
 - Brak mówienia w określonych sytuacjach, odmowa uczestnictwa, unikanie kontaktu wzrokowego.
- Powtarzające się zabawy o traumatycznej treści:
 - Gry skupione na wojnie, śmierci, ucieczce lub strachu, które pozwalają dziecku ponownie przeżyć lub symbolicznie próbować kontrolować to, czego doświadczyło.

Reakcji tych nie należy interpretować jako złego zachowania, ale jako formy adaptacji do traumy. Interwencja powinna skupiać się na wsparciu, a nie na karaniu lub wymuszonej korekcji.

Aspekty związane z traumą zostaną omówione bardziej szczegółowo w kolejnych rozdziałach.



Czynniki ochronne i promowanie odporności psychicznej

Odporność psychiczna to zdolność osoby lub społeczności do pozytywnego przystosowania się do przeciwności losu, bez zaprzeczania bólowi, ale bez bycia przez niego sparaliżowanym. W kontekście uchodźców kluczowe znaczenie ma identyfikacja i wzmacnianie czynników ochronnych, które łagodzą wpływ traumy i sprzyjają zdrowemu rozwojowi.

Kluczowe czynniki ochronne:

Stabilność w najbliższym otoczeniu:

- Utrzymanie przewidywalnej codziennej rutyny (pora snu, posiłki, uczęszczanie do szkoły).
- Ustanowienie jasnych zasad z konsekwentnymi granicami emocjonalnymi.

Obecność troskliwych i dostępnych dorosłych:

- Opiekunowie, którzy słuchają, akceptują i powstrzymują bez dramatyzowania.
- Spójność między tym, co mówią, a tym, co robią (bezpieczeństwo emocjonalne).

Udział w znaczących zajęciach:

- Gry, sport, sztuka, muzyka, społeczność lub zadania szkolne.
- Miejsca, w których mogą czuć się potrzebni, doceniani i aktywni.

Dostęp do wsparcia emocjonalnego i bezpiecznych przestrzeni:

- Miejsca, w których można wyrażać emocje bez osądzania.
- Kontakt ze specjalistami, rówieśnikami lub innymi ważnymi osobami.

W praktyce edukacyjnej i społecznej odporność psychiczna jest w większym stopniu kształtowana przez otoczenie niż przez indywidualną „siłę woli”. Tworzenie bezpiecznego i humanitarnego środowiska jest samo w sobie formą interwencji.

Pierwsza pomoc psychologiczna (PFA)

Pierwsza pomoc psychologiczna (PFA) jest podstawowym narzędziem natychmiastowej interwencji psychospołecznej po sytuacjach kryzysowych. Nie zastępuje ona psychoterapii ani nie ma na celu narzucania narracji, ale raczej zawiera, uspokaja i prowadzi osoby znajdujące się w sytuacjach silnego stresu.

Podstawowe zasady PFA:

Słuchaj uważnie i bez osądzania:

- Bądź obecny, dając przestrzeń bez wywierania presji.



- Unikaj inwazyjnych lub zbyt bezpośrednich pytań.

Potwierdzaj emocje bez narzucania traumatycznej narracji:

- Nie ma potrzeby ponownego przeżywania traumy, aby się wyleczyć.
- Używaj zwrotów takich jak: „To, co czujesz, jest zrozumiałe”, „To nie twoja wina” lub „Taka reakcja jest całkowicie ludzka”.

Zapewnij spokój i poczucie bezpieczeństwa:

- Używaj spokojnego tonu, przekazuj spokój.
- Unikaj wyrażania niepokoju lub zmartwienia.

Praktyczne i jasne wskazówki:

- Przekaż przydatne informacje („Gdzie znajduje się ośrodek zdrowia?” „Z kim możesz porozmawiać?”).
- Ułatwiaj dostęp do sieci wsparcia społecznego i rodzinnego.

Przykłady pełnych szacunku i skutecznych interwencji:

- „Jesteś teraz bezpieczna. Nie jesteś sama”.
- „To normalne, że czujesz się tak po tym, co przeszłaś”.
- „Jestem tu, aby pomóc ci w tym, czego teraz potrzebujesz”.
- „Jeśli kiedykolwiek zechcesz porozmawiać, będę w pobliżu”.

Każdy przeszkolony – nie tylko specjaliści ds. zdrowia psychicznego – może stosować PFA: nauczyciele, wychowawcy, wolontariusze i pracownicy pierwszej linii.

Społeczność: integracja, godność i sieci kontaktów

Przymusowe wysiedlenie i rozpad tkanki społecznej

Przymusowe wysiedlenie wiąże się nie tylko ze zmianą geograficzną, ale także z głębokim zaburzeniem społecznym, emocjonalnym i symbolicznym. Osoba wysiedlona traci nie tylko fizyczne miejsce, ale także sieć kontaktów: dalszą rodzinę, przyjaciół, współpracowników, sąsiadów, zwyczaje, rytuały, symbole kulturowe i tożsamość społeczności.

Proces ten pociąga za sobą rozpad tkanki społecznej, co może wywołać wiele form cierpienia, często niewidocznych, ale głęboko ograniczających.

Najczęstsze skutki społeczne przymusowych wysiedleń

- Samotność i izolacja



- Po przybyciu do kraju przyjmującego wielu uchodźców czuje się samotnych, pozbawionych sieci wsparcia i wspólnych odniesień kulturowych.
- Bariery językowe, różnice religijne lub kulturowe oraz brak wspólnych przestrzeni pogłębiają tę izolację.
- W przypadku mężczyzn-uchodźców izolacja jest często doświadczana w milczeniu ze względu na presję kulturową, aby „nie okazywać słabości”.
- Zerwanie ważnych więzi
 - Rozłąka z bliskimi – często bez wiedzy, kiedy ponownie się spotkają – wywołuje ambiwalentny smutek: nie ma pewności co do śmierci lub przeżycia tych, którzy zostali w tyle.
 - Traci się poczucie ciągłości historii rodziny, co powoduje uczucie utraty tożsamości i wykorzenienia.
- Trudności z redefinicją roli społecznej
 - Wysoko wykwalifikowani specjaliści mogą znaleźć się w sytuacji bezczynności lub wykonywać pracę znacznie poniżej swoich kwalifikacji.
 - Matki lub ojcowie mogą stracić zdolność do ochrony swoich dzieci tak jak wcześniej, co może zaszkodzić ich samoocenie i wywołać poczucie winy. W wielu przypadkach może to również prowadzić do tendencji do dysfunkcyjnej nadopiekuńczości, skutkującej na przykład zaburzeniami zachowania u dzieci lub wagarami.
 - Młodzi ludzie i nastolatki mogą czuć się zdezorientowani, próbując zintegrować się z systemem edukacyjnym, zawodowym lub społecznym.
- Przykład:** Lekarz-uchodźca mieszkający obecnie w zbiorowym schronisku bez pozwolenia na pracę może doświadczać głębokiej utraty tożsamości zawodowej i użyteczności społecznej, co wpływa na jego zdrowie psychiczne i motywację do integracji.
- Podatność na wykluczenie i dyskryminację
 - Uchodźcy mogą spotykać się z ksenofobicznymi lub rasistowskimi postawami, często subtelными, takimi jak stygmatyzacja w mediach, podejrzliwość w miejscach publicznych lub wroga biurokracja.
 - Bariery strukturalne (język, dokumentacja, brak uznawania kwalifikacji) wzmacniają poczucie bycia „poza systemem”.
 - Kobiety, osoby LGBTQ+, osoby starsze i osoby niepełnosprawne spotykają się z wieloma formami wykluczenia.

Zalecenia dla profesjonalistów

- Unikaj paternalistycznego lub charytatywnego podejścia: uchodźcy są aktywnymi podmiotami, a nie tylko odbiorcami pomocy.
- Promujcie przestrzenie, w których można słuchać, uczestniczyć i wyrażać swoją kulturę, gdzie mogą dzielić się swoimi historiami, wiedzą i zasobami.
- Ułatwaj tworzenie horyzontalnych sieci wsparcia, a nie tylko wertykalnych (pomoc profesjonalna), aby wzmacniać poczucie przynależności.
- Pracuj z perspektywy międzykulturowej, uznając różnorodność za wartość, a nie trudność.



Edukacja i integracja

Szkoła – a co za tym idzie, każda przestrzeń edukacyjna lub szkoleniowa – jest nie tylko miejscem nauki akademickiej, ale także kluczową przestrzenią socjalizacji w procesie integracji dzieci, młodzieży i dorosłych uchodźców. Może stać się jednym z pierwszych środowisk zapewniających bezpieczeństwo, poczucie przynależności i odbudowę tożsamości, jeśli będzie zarządzana z uwzględnieniem wrażliwości międzykulturowej i podejścia integracyjnego.

Funkcja społeczna przestrzeni edukacyjnych w kontekście uchodźczym

Dla osób, które doświadczyły utraty domu, społeczności lub kraju, szkoła może być pierwszym miejscem, w którym są uznawane za część czegoś. Jej wartość wykracza daleko poza treści programowe:

- Zapewnia strukturę i rutynę, generując poczucie kontroli i przewidywalności.
- Ułatwia tworzenie nowych więzi emocjonalnych i społecznych.
- Oferuje przestrzeń do wyrażania emocji i kreatywności.
- Może służyć jako brama do usług wsparcia (społecznego, zdrowotnego, psychologicznego).

Kluczowe zalecenia dla pracowników oświaty

- Stwórz przewidywalne, bezpieczne i pełne szacunku środowisko
 - Ustal jasne i widoczne zasady i procedury.
 - Unikaj nagłych zmian, upokarzających kar lub publicznych porównań.
 - Zwróć uwagę na potencjalny wpływ traumy na zachowanie: interpretuj reakcje z empatią.

Przykład: Dziecko, które podskakuje na głośny dźwięk, może reagować w ten sposób z powodu przeszłych doświadczeń (bombardowania, alarmy lotnicze). Krzyczenie na nie lub wyśmiewanie się z niego pogorszy jego niepewność.

- Dostosuj materiały do różnorodności językowej i kulturowej
 - Wprowadź dwujęzyczne lub wielojęzyczne oznakowanie.
 - Przetłumacz podstawowe instrukcje i komunikaty dla rodzin.
 - Wykorzystaj zasoby wizualne lub piktogramy, aby ułatwić zrozumienie.

Pomysł: Wykorzystaj tradycyjne opowieści zarówno z kraju przyjmującego, jak i kraju pochodzenia, tworząc dialog międzykulturowy.

- Promuj wzajemny szacunek i współpracę
 - Zachęcaj do działań, w których ceni się pracę zespołową i różnorodność.
 - Unikaj segregacji w grupach ze względu na język lub narodowość.
 - W treściach szkolnych podkreślaj historie pokonywania przeciwności losu, migracji lub odporności.

Przykładowe działanie: Podczas zajęć korepetycyjnych lub językowych poproś każdego ucznia, aby podzielił się czymś z miejsca swojego pochodzenia (jedzeniem, ulubionym



słowem, tradycyjnym świętem).

- Zapobieganie znęcaniu się i stygmatyzacji
 - Przeprowadź szkolenia dla nauczycieli i uczniów w zakresie współistnienia międzykulturowego i edukacji emocjonalnej.
 - Ustal jasne procedury postępowania w przypadku dyskryminacji lub rasizmu.
 - Zaangażuj rodziny uchodźców w społeczność edukacyjną.

Oznaki ostrzegawcze: ciągła izolacja, dokuczanie związane z akcentem lub pochodzeniem, długie milczenie, odmowa udziału w zajęciach.

Sieć wsparcia społecznego

Integracja społeczna uchodźców nie jest procesem indywidualnym, ale raczej zjawiskiem głęboko wspólnotowym. Odbudowa poczucia przynależności i godności zależy w dużej mierze od tkanki społecznej, która jest budowana lub wzmacniana w miejscu przyjmującym.

Rola sieci społeczności

Silna sieć społecznościowa:

- Ułatwia integrację społeczną i kulturową.
- Zapewnia wsparcie emocjonalne, praktyczne i symboliczne.

Zmniejsza poczucie izolacji i bezradności.

- Zwiększa autonomię i aktywne uczestnictwo.

Strategie wzmacniania sieci społeczności

Zaangażowanie lokalnych stowarzyszeń i sąsiadów w proces przyjmowania

- Wspieraj partnerstwa z organizacjami społecznymi, organizacjami pozarządowymi, grupami religijnymi, klubami sportowymi, ośrodkami kultury i ośrodkami sąsiedzkimi.
- Zachęcaj sąsiadów do pełnienia roli mediatorów kulturowych i towarzyszy, pomagających przełamać bariery językowe i kulturowe.
- Promowanie współpracy, aby przyjmowanie nowych mieszkańców nie spoczywało wyłącznie na oficjalnych instytucjach.

Tworzenie przestrzeni spotkań międzykulturowych

- Organizuj działania społeczne, kulturalne i rekreacyjne, które promują wymianę doświadczeń, tradycji i wiedzy.
- Wspieraj otwarte wydarzenia (festiwale, warsztaty kulinarne, zajęcia językowe, spotkania artystyczne).
- Zapewnij, aby przestrzenie te były bezpieczne, dostępne i przyjazne dla osób w każdym wieku i o każdym statusie.



Promowa inicjatywy wzajemnej pomocy i udziału obywateli

- Wspieraj grupy samorządzące, w których uchodźcy mogą kierować działaniami i projektami.
- Zachęcaj do udziału w formalnych i nieformalnych procesach społecznościowych (spotkania sąsiedzkie, komitety szkolne, działania miejskie).
- Doceniaj i podkreślaj umiejętności i zasoby, które wnoszą uchodźcy.

Praktyczne zasoby dla profesjonalistów

Obserwuj i rejestruj zmiany w zachowaniu lub utrzymujące się objawy: Rozpoznaj oznaki, które mogą wskazywać na niewypowiedziane emocjonalne lub społeczne cierpienie, takie jak izolacja, niepokój, drażliwość.

Zadawaj otwarte pytania prostym językiem: Przykłady: „Jak się czujesz w swojej okolicy?” „Czy jest ktoś, z kim lubisz spędzać czas?” „Co chciałbyś tutaj robić lub się nauczyć?”

Dostarczaj jasnych i zrozumiałych informacji o dostępnych zasobach: korzystaj z przetłumaczonych i dostosowanych do uwarunkowań kulturowych materiałów. Upewnij się, że dana osoba rozumie i ma dostęp do podstawowych usług (opieka zdrowotna, edukacja, zatrudnienie).

Wspieraj autonomię uchodźców: Zachęcaj do podejmowania decyzji, inicjatywy i przywództwa w procesie integracji.

Korzystaj z narzędzi wizualnych:

- Piktogramów do wyjaśniania harmonogramów, zasad lub kroków administracyjnych.
- Plakatów przedstawiających kluczowe usługi i kontakty.
- Tabeli emocji, które pomagają w wyrażaniu i rozpoznawaniu uczuć.

05.

Podnoszenie świadomości na temat integracji i empatii





Wprowadzenie

Celem tego modułu jest odświeżenie i przypomnienie uczestnikom kursu najważniejszych aspektów integracji i zrozumienia ukraińskich uchodźców w celu promowania empatii i podnoszenia świadomości na temat ich integracji. Aby to osiągnąć, moduł rozpoczyna się od teoretycznego wprowadzenia zawierającego najważniejsze definicje i pojęcia, a także wskazówki i praktyczne przykłady tworzenia integracyjnego i empatycznego środowiska. Na koniec podano praktyczne ćwiczenia do wykorzystania podczas lekcji jako przykłady wzmacniające autorefleksję, empatię i zachowania integracyjne uczestników kursu, a także praktyczne przykłady wdrożenia modułu.

Terminologia i podstawy teoretyczne

W kontekście wysiedleń istotne znaczenie mają różnorodne terminy i pojęcia. Część z nich może być już znana uczestnikom kursu i stanowić utrwalenie dotychczasowej wiedzy, inne natomiast mają na celu jej poszerzenie i pogłębienie. Szczególny nacisk położono na pojęcia takie jak ksenofobia, dyskryminacja, integracja oraz empatia, które odgrywają kluczową rolę w tym module.

Ksenofobia a rasizm

Termin „ksenofobia” pochodzi z języka greckiego i jest pochodną słów *xénos*, oznaczającego nieznanego, oraz *phobia*, oznaczającego strach. Ksenofobia opisuje zatem bezpodstawny strach przed nieznanymi lub brak zaufania do nich. Ważne jest, aby nie mylić ksenofobii z rasizmem, który zakłada, że jedna rasa jest lepsza i wyższa od drugiej.

W badaniach naukowych terminy „obcość” i „obcy” spotkały się z dużym oddźwiękiem, ale toczą się dyskusje na temat konstrukcji i wymiarów obcości. Obcość rozumiana jest nie tylko jako kryzys, problem lub brak zrozumienia, ale także, na przykład, jako szansa lub znajomość. Obcy rozumiany jest jako przyjaciel lub wróg, jako należący lub nienależący, jako ciekawy lub niebezpieczny.

Przyczyny ksenofobii i zachowań ksenofobicznych są bardzo zróżnicowane. Pogłębiają je trudności ekonomiczne, rosnący nacjonalizm i presja związana z migracją. Istotną rolę odgrywają również autorytaryzm i doświadczenia deprywacji. Autorytaryzm został wielokrotnie naukowo udowodniony w odniesieniu do rasizmu i wrogości wobec grup i jest znacznie bardziej wyraźny w ksenofobii. Jednym z wyjaśnień tego zjawiska może być fakt, że osoby ksenofobiczne definiują siebie poprzez przynależność do grupy opartej na ustalonych zasadach, jednocześnie silnie deprecjonując inne zasady i normy. Doświadczenia związane z deprywacją, tj. poczucie bycia w niekorzystnej sytuacji, mogą wzmacniać skrajnie prawicowe poglądy. Osoby ksenofobiczne postrzegają się zatem jako nieskuteczne politycznie i uważają, że ich sytuacja ekonomiczna jest gorsza niż osób nieksenofobicznych.

Dyskryminacja/bariery

Innym ważnym pojęciem związanym z integracją i empatią jest dyskryminacja lub bariery napotymane przez uchodźców z niepełnosprawnościami i bez niepełnosprawności. Integracja, która wymaga ciągłej refleksji, wymaga świadomości, że uchodźcy będą wielokrotnie napotykać dyskryminację i bariery podczas osiedlania się w kraju docelowym, aby przełamać i wyeliminować te bariery.

Dyskryminacja odnosi się do niesprawiedliwego traktowania osób lub grup ze względu na cechy takie jak pochodzenie, przynależność etniczna, płeć lub religia. Często jest ona nie tylko wynikiem indywidualnych zachowań, ale może być również głęboko zakorzeniona w strukturach społecznych



i instytucjach. Dyskryminacja może występować bezpośrednio i otwarcie lub pośrednio poprzez pozornie neutralne zasady, które stawiają niektóre grupy w niekorzystnej sytuacji.

Zgodnie z art. 2 Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych dyskryminacja ze względu na niepełnosprawność ma miejsce, gdy te osoby są traktowane w sposób odmienny, są wykluczane lub ograniczane w swoich możliwościach w taki sposób, że nie mogą korzystać z praw człowieka i podstawowych wolności na równi z innymi osobami. Dotyczy to wszystkich dziedzin życia, a także przypadków, w których odmawia się im niezbędnych dostosowań lub środków wsparcia.

Z jaką dyskryminacją/barierami borykają się uchodźcy?

Uchodźcy z Ukrainy spotykają się z różnymi formami dyskryminacji i wyzwaniem związanym z integracją. Należą do nich:

- **Rynek pracy:** Głównymi przyczynami tego stanu rzeczy w Europie są nieuznawanie zagranicznych kwalifikacji edukacyjnych, bariery językowe i trudności w dostosowaniu się do europejskiego rynku pracy. Problem ten dotyka w coraz większym stopniu kobiety, które zgłaszają trudności w godzeniu życia zawodowego z rodzinnym.
- **Dyskryminacja społeczna i rasizm:** Uchodźcy doświadczają codziennej dyskryminacji w postaci rasistowskiej wrogości lub wykluczenia społecznego na rynku mieszkaniowym, w edukacji i w kontaktach z władzami.
- **Barier edukacyjne:** Dostęp do edukacji dla dzieci i dorosłych jest utrudniony przez brak umiejętności językowych, brak uznawania kwalifikacji i niewystarczające usługi wsparcia, zwłaszcza dla dorosłych uchodźców i młodzieży. System szkolny stwarza wyzwania strukturalne, które utrudniają integrację.
- **Integracja społeczna:** Chociaż sieci społeczne się rozrastają, jedna piąta uchodźców nadal nie ma bliskich kontaktów poza rodziną. Społeczne uprzedzenia i stereotypy utrudniają pełne uczestnictwo w życiu społecznym.
- **Niepewność prawna:** przeszkody biurokratyczne, niepewność co do statusu pobytu, łączenia rodzin i świadczeń socjalnych prowadzą do stresu psychospołecznego i utrudniają stabilne zakorzenienie się w społeczeństwie.

Podsumowując, uchodźcy są dotknięci złożoną siecią dyskryminacji strukturalnej, społecznej i prawnej, która ogranicza ich możliwości w zakresie pracy, edukacji, mieszkalnictwa i uczestnictwa w życiu społecznym oraz pogarsza jakość ich życia.

Przyczyny: Dyskryminacja uchodźców wynika przede wszystkim z postrzegania ich jako zagrożenia, zarówno kulturowe, jak i ekonomiczne, przy czym zagrożenie kulturowe jest bardziej wyraźne. Jest to zatem strach przed nieznanym, podczas gdy zagrożenie ekonomiczne wiąże się z konkurencją o ograniczone zasoby.

Barier i dyskryminacja, z jakimi borykają się uchodźcy niepełnosprawni

- **Dostępność i zakwaterowanie:** Szczególne problemy dotyczą zakwaterowania, co może prowadzić do ograniczeń, stresu i izolacji.
- **Dostęp do systemu opieki zdrowotnej i niezbędnych terapii** również stanowi wyzwanie ze względu na ograniczony dostęp do systemu opieki zdrowotnej.



- Uchodźcy niepełnosprawni nie są uwzględnieni w systemie – są w nim „niewidoczni”.
- Nie ma prawie żadnych danych ani statystyk dotyczących uchodźców z niepełnosprawnościami. Potrzebne są działania polityczne i badania w tej dziedzinie, aby określić rzeczywisty zakres sytuacji i dać głos osobom dotkniętym tym problemem.

Integracja lub włączenie migrantów lub uchodźców jest bardzo ważne. Termin „integracja” jest często używany w literaturze w związku z migracją, ale jest postrzegany krytycznie, ponieważ sugeruje, że migranci mają obowiązek zmienić się i dostosować kulturowo do społeczeństwa większościowego. Niemniej jednak takie rozumienie integracji, tj. dostosowanie migrantów i uchodźców do społeczeństwa większościowego, jest obecne w dyskusjach zarówno politycznych, jak i codziennych.

Integracja a włączenie

Termin „inkluzja” różni się od terminów „wykluczenie”, „separacja” i „integracja”. Podczas gdy pojęcie wykluczenia w kontekście edukacyjnym oznacza, że dana osoba ma prawo do życia, ale nie jest częścią kontekstu edukacyjnego, separacja odnosi się do prawa do edukacji, ale nie w kontekście zwykłej klasy szkolnej. Z kolei pojęcie integracji odnosi się do osób, które wcześniej były wykluczone z życia społecznego, działań i możliwości, a teraz są w nie włączane. Termin ten zakłada zatem istnienie dwóch grup społecznych, z których jedna musi zintegrować się z drugą, tj. zmienić się i dostosować. Z tego powodu pojęcie integracji, które jest bardzo powszechne w codziennych dyskusjach, jest postrzegane krytycznie.

Z kolei pojęcie włączenia społecznego nie postrzega społeczeństwa jako kilku grup, ale jako heterogeniczną grupę ludzi charakteryzującą się różnorodnością i obejmującą bezwarunkowo wszystkich ludzi.

Heterogeniczność i wielowymiarowość dyskryminacji (intersekcjonalność)

Heterogeniczność i intersekcjonalność stanowią centralną ramę służącą do przedstawienia złożonych doświadczeń uchodźców z niepełnosprawnościami. Pozwalają one zidentyfikować różnice, docenić i dostrzec nakładające się na siebie trudności, z jakimi borykają się uchodźcy.

Heterogeniczność opisuje naturalną różnorodność w grupach, takich jak uchodźcy z niepełnosprawnościami, wynikającą z różnych kultur, stopni niepełnosprawności, pokoleń lub tras ucieczki. Obejmuje ona cechy społeczne, takie jak dialekty lub role płciowe, które współistnieją bez hierarchii i wymagają dostosowań, ponieważ grupa ta nie jest w żadnym wypadku jednolita. Chociaż uchodźcy mają wspólne doświadczenie ucieczki z domów, są oni osobami o indywidualnych potrzebach, które należy uwzględnić, aby zapewnić im pomyślną integrację. Potrzeby uchodźców z różnymi rodzajami niepełnosprawności również różnią się między sobą.

Wielowymiarowość dyskryminacji (Intersekcjonalność) bada, w jaki sposób czynniki takie jak niepełnosprawność, status uchodźcy, płeć lub pochodzenie oddziałują na siebie i prowadzą do wielu form dyskryminacji. Na przykład niepełnosprawna uchodźczyni często spotyka się nie tylko z jednym wymiarem dyskryminacji, ale jednocześnie z rasistowskim, ableistycznym (stygmatyzującym niepełnosprawność) i patriarchalnym wykluczeniem. To z kolei utrudnia dostęp do opieki zdrowotnej i edukacji, dlatego też należy przyjąć bardziej zróżnicowane podejście zamiast postrzegać te kategorie w oderwaniu od siebie.



Jeśli chodzi o integrację uchodźców niepełnosprawnych, należy również pamiętać, że znaczenie niepełnosprawności i sposób jej traktowania mogą mieć aspekty specyficzne dla danej kultury. Podobnie aspekty związane z migracją mogą mieć decydujący wpływ na sytuację życiową osób dotkniętych tym problemem ze względu na dostęp do systemów wsparcia lub bariery w tym zakresie.

Dlatego istotne jest wspieranie współpracy między różnymi dziedzinami, które badają aspekty różnorodności oraz uwzględnianie intersekcyjności — czyli wzajemnego przenikania się różnych wymiarów różnorodności — aby lepiej uchwycić złożoność ludzkich doświadczeń i sprzyjać integracji

Udana integracja

Idealnymi celami integracji są uczestnictwo, docenianie, uznanie i równe szanse, ale w praktyce należy również wziąć pod uwagę inne warunki kształcenia szkolnego. W przypadku niektórych uczniów ogólna troska szkoły o optymalne warunki nauki i wysokie wyniki nie jest odpowiednia i wymaga dostosowania. Główny nacisk kładziony byłby na zwiększenie uczestnictwa uczniów i zapewnienie im optymalnego wsparcia.

Ważne aspekty edukacji integracyjnej:

- Wspólne nauczanie
- Wykwalifikowane usługi wsparcia
- Wysiłki na rzecz promowania większej wspólnotowości, wzajemnego uznania i doceniania
- Uwzględnienie specjalnych potrzeb wsparcia i wynikających z nich tymczasowych specjalnych form nauczania
- Uwzględnienie kluczowych wymiarów różnorodności
- Obejmuje nie tylko cele akademickie, ale także umiejętności społeczne i rozwój osobisty
- Ograniczanie i eliminowanie barier, zarówno strukturalnych, jak i komunikacyjnych/cyfrowych
- Oparte na ciągłej refleksji i dalszym rozwoju wszystkich osób zaangażowanych w system nauczania
- Nacisk kładziony jest na edukację i możliwości edukacyjne dla wszystkich

RIM – model integracji z Rugii: Model integracji z Rugii (RIM) to koncepcja wsparcia edukacyjnego, która zostanie tutaj pokrótce opisana.

Ma on na celu wspólne nauczanie i wspieranie dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi i bez takich potrzeb w sposób integracyjny. Model opiera się na amerykańskim podejściu Response to Intervention (RTI) i został specjalnie dostosowany do integracyjnej edukacji podstawowej. Kluczowe punkty to:

- Wspólna nauka dla wszystkich dzieci: dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi i bez



takich potrzeb uczą się razem w zwykłych klasach pierwszej i drugiej. Nie ma oddzielnych klas specjalnych dla określonych obszarów wsparcia.

- Regularna diagnostyka i ocena nauki: na początku i w połowie każdego roku szkolnego wszystkie dzieci są poddawane testom przesiewowym w celu wczesnego zidentyfikowania indywidualnych potrzeb wsparcia.
- Stopniowane wsparcie/wielopoziomowa profilaktyka: na podstawie wyników diagnostycznych dzieci otrzymują stopniowane, zindywidualizowane wsparcie. Jeśli sukces na jednym poziomie jest niewystarczający, środki są intensyfikowane.
- Współpraca między nauczycielami a pedagogami specjalnymi: Nauczyciele szkół podstawowych są odpowiedzialni za nauczanie i otrzymują wsparcie od pedagogów specjalnych, którzy pełnią rolę doradczą oraz zalecają i wdrażają konkretne środki wsparcia, np. terapię logopedyczną lub interwencje behawioralne.
- Praktyka oparta na dowodach: Koncepcja ta ściśle łączy środki diagnostyczne ze skoordynowanymi środkami wsparcia i nauczania.
- Nacisk na wsparcie profilaktyczne i integracyjne: Celem jest zapobieganie specjalnym potrzebom edukacyjnym oraz integracja i indywidualne wsparcie dzieci z istniejącymi zaburzeniami uczenia się lub nieprawidłowościami rozwojowymi.
- Ocena i monitorowanie naukowe: Ciągła wczesna ocena i monitorowanie rozwoju nauki ma na celu zapewnienie skuteczności wsparcia.

Podsumowując, model z Rugii jest cyklicznym systemem składającym się z: diagnozy (badania przesiewowego, CBM) → oceny potrzeb wsparcia → indywidualnego, wielopoziomowego wsparcia → ponownej diagnozy i dokumentacji → dostosowania środków.

To wieloetapowe, wspierane diagnostycznie i oparte na współpracy wsparcie w nauce sprawia, że model z Rugii jest innowacyjną koncepcją integracyjnej szkoły podstawowej opartej na profilaktyce i systematycznym wsparciu.

Empatia

Empatia oznacza, że dana osoba jest poruszona uczuciami lub sytuacją innej osoby i doświadcza podobnych emocji. Innymi słowy, jedna osoba odczuwa to, co odczuwa lub prawdopodobnie odczuwałaby inna osoba w danej sytuacji. Szczególnie w kwestiach moralnych empatia odnosi się zazwyczaj do współczucia dla osób w potrzebie. Bardziej zaawansowana forma empatii charakteryzuje się uznaniem, że można zrozumieć własne uczucia, to, jak samemu lub inni mogą się czuć w sytuacji danej osoby, oraz świadomością, że to, co dana osoba pokazuje na zewnątrz, nie zawsze odzwierciedla jej rzeczywisty stan wewnętrzny.

Empatia wzmacnia spójność w grupie, ponieważ jej członkowie są w stanie lepiej postawić się w sytuacji innych. Jednocześnie pomaga im to pewnie reprezentować własne interesy, nie tracąc z oczu trosk i potrzeb innych. Empatia odgrywa zatem istotną rolę w konstruktywnym radzeniu sobie z gniewem i irytacją, a tym samym jest jednym z najważniejszych aspektów osiągnięcia trwałego pokoju i zapobiegania przemocy. Ma ona działanie łagodzące, a osoba empatyczna zazwyczaj nie odczuwa potrzeby odwetu, gdy ktoś zrobił coś nieumyślnie. Jest ona w stanie zrozumieć, że dane działanie było nieumyślne i raczej zareaguje zrozumieniem lub pomocą niż zemstą.



Zrozumienie i oferowanie pomocy zwiększają z kolei potencjał wzajemności, co ma pozytywny wpływ na ducha wspólnoty. Empatia jest kluczową podstawą moralności i etyki. Aby faktycznie postępować moralnie, nie wystarczy po prostu empatią i zrozumieniem tego, co czują inni. Sama empatia nie czyni człowieka moralnym. Można ją uznać za wartościową moralnie tylko wtedy, gdy łączy się z tymi działaniami opiekuńczymi, odpowiednią postawą i świadomością bycia częścią społeczności. Bez tego związku empatia pozostaje jedynie indywidualnym doświadczeniem, które poszerza zrozumienie świata, ale niekoniecznie prowadzi do etycznego zachowania.

Środki, które szkoły mogą podjąć, aby zapobiegać dyskryminacji i ksenofobii

Wrażliwość i podnoszenie świadomości

- Uważliwanie pracowników szkoły, uczniów i rodziców na kwestie związane z dyskryminacją.
- Oferowanie regularnych szkoleń i edukacji na temat dyskryminacji, uprzedzeń i równego traktowania.
- Promowanie otwartej i pełnej szacunku kultury szkolnej, w której różnorodność jest postrzegana jako coś normalnego.

Opracowanie polityki przeciwdziałania dyskryminacji

- Szkoły powinny opracować wiążącą politykę, która zawiera jasne zasady i środki przeciwdziałające dyskryminacji.
- Zaangażować wszystkie zainteresowane strony (nauczycieli, uczniów, rodziców, kierownictwo szkoły) w opracowanie i wdrożenie polityki.
- Polityka powinna obejmować procedury zapobiegania, interwencji i składania skarg.

Jasne zasady postępowania i regulaminy szkolne

- Sformułowanie jasnych zasad dotyczących zachowań i języka dyskryminującego.
- Konsekwentne wdrażanie zasad i sankcje za ich naruszenia w celu zapewnienia bezpiecznego środowiska nauki.

Wyznaczenie osób kontaktowych i stworzenie możliwości składania skarg

- Ustanowienie łatwo dostępnych, poufnych punktów kontaktowych do zgłaszania przypadków dyskryminacji.

Promowanie wzmocnienia pozycji i uczestnictwa

- Wzmocnienie pozycji uczniów, aby potrafili rozpoznać dyskryminację i podejmować aktywne działania w celu jej zwalczania.
- Zachęcanie uczniów do udziału w opracowywaniu koncepcji i podejmowaniu decyzji.
- Promowanie umiejętności społecznych i odwagi cywilnej.

Włączanie treści dotyczących przeciwdziałania dyskryminacji do nauczania



- Poruszanie kwestii różnorodności, praw człowieka, równego traktowania i dyskryminacji w programie nauczania.
- Wykorzystywanie odpowiednich dla wieku metod i materiałów, które przełamują uprzedzenia i promują empatię.

Promowanie różnorodności i integracji

- Uznawanie i docenianie różnorodności wszystkich ludzi.
- Projektowanie środowisk edukacyjnych uwzględniających potrzeby wszystkich dzieci.
- Stosowanie zróżnicowanych i integracyjnych metod nauczania.

Współpraca z zewnętrznymi agencjami specjalistycznymi i sieciami

- Współpraca z agencjami antydyskryminacyjnymi, ośrodkami doradczymi, urzędami ds. pomocy młodzieży i stowarzyszeniami.
- Wykorzystanie zewnętrznej wiedzy specjalistycznej do dalszego szkolenia, programów profilaktycznych i wsparcia dla szkoły.

Ciągła ocena i dalszy rozwój

- Regularne sprawdzanie skuteczności działań i dostosowywanie ich w razie potrzeby.
- Uzyskiwanie informacji zwrotnych od uczniów, nauczycieli i rodziców.

Przykładowe programy szkoleniowe i metody promowania empatii i integracji dla różnych grup docelowych

EPaN 10-16: Program szkoleniowy z zakresu empatii

Program EPaN jest skierowany do dzieci i młodzieży w wieku od 10 do 16 lat i pomaga im lepiej rozpoznawać emocje, empatię wobec innych oraz rozumieć ich uczucia. Poszczególne moduły mają charakter praktyczny i zawierają wiele wskazówek dotyczących elastycznego wdrażania w klasie. Różnorodne materiały i metody pochodzą z praktyki nauczania i badań, zostały przetestowane i okazały się skuteczne. Ogólnie rzecz biorąc, EPaN jest programem, który przynosi wymierne korzyści, a jednocześnie sprawia przyjemność wszystkim zaangażowanym.

„Zrozumieć siebie i innych” – promowanie umiejętności emocjonalnych w klasach szkolnych i grupach dziecięcych

Program podzielony jest na trzy tematycznie następujące po sobie etapy:

- Postrzeganie uczuć: dzieci uczą się rozpoznawać, rozumieć i wyrażać własne uczucia.
- Ćwiczenie empatii: w oparciu o pierwszy etap dzieci ćwiczą wczuwanie się w sytuację innych osób, rozpoznawanie ich uczuć i potrzeb oraz reagowanie na nie z empatią.



- Radzenie sobie ze strachem i stresem: dzieci uczą się strategii radzenia sobie ze strachem i stresem, wykorzystując zdobytą wiedzę na temat wrażliwości emocjonalnej.

Podsumowując, program „Zrozumieć siebie i innych” w sposób systematyczny, praktyczny i oparty na solidnych podstawach teoretycznych promuje postrzeganie własnych uczuć i uczuć innych osób, rozwój empatii oraz radzenie sobie z lękiem i stresem u dzieci.

„Faustlos”

Program „Faustlos” to usługa wsparcia, której głównym celem jest wzmacnianie empatii i zapobieganie przemocy w przedszkolach i szkołach. Ma on pomóc dzieciom i młodzieży lepiej zrozumieć i poszerzyć swoje zachowania i doświadczenia. W trakcie tego procesu uczą się one empatii wobec innych, kompetentnego radzenia sobie z własnymi uczuciami i uczuciami innych, kreatywnego rozwiązywania konfliktów bez użycia przemocy oraz konstruktywnego radzenia sobie z gniewem. Za pomocą obrazków i gier rozpoznaje się i nazywa sześć podstawowych emocji, a także porusza się kwestię indywidualnych różnic w doświadczaniu emocji. Dzieci uczą się, że uczucia, pragnienia i preferencje mogą się zmieniać. Badają również, w jaki sposób ich własne zachowanie wpływa na uczucia innych. Kolejnym ważnym aspektem jest rozróżnianie między zachowaniami zamierzonymi i niezamierzonymi oraz ćwiczenie umiejętności takich jak komunikacja „ja”, empatia i aktywne słuchanie.

Korzenie empatii

Program „Roots of Empathy” jest uznanym na całym świecie i potwierdzonym naukowo programem szkolnym, który, jak wykazano, zmniejsza agresję i znęcanie się wśród dzieci, jednocześnie wzmacniając ich umiejętności społeczne i emocjonalne oraz empatię. Jest on skierowany do dzieci w wieku od 5 do 13 lat i jest stosowany w wielu krajach na całym świecie, w tym w Nowej Zelandii, Stanach Zjednoczonych, Irlandii, Wielkiej Brytanii, Norwegii, Szwajcarii i Holandii.

W ramach programu „Korzenie empatii” dziecko i jego rodzice z sąsiedztwa odwiedzają klasę kilka razy w ciągu roku szkolnego. Przeszkoleni trenerzy towarzyszą dzieciom, które obserwują rozwój dziecka i nazywają jego uczucia. Nauka opiera się na tym doświadczeniu; dziecko pełni rolę „nauczyciela”, pomagając dzieciom lepiej rozpoznawać i analizować własne uczucia oraz uczucia innych. Poprawia to interakcje społeczne w klasie, która staje się bezpieczniejsza i bardziej troskliwa. Dzieci uczestniczące w programie Roots of Empathy rozwijają ważne umiejętności, takie jak: funkcje wykonawcze, kompetencje emocjonalne, samoregulacja emocjonalna, odporność psychiczna, stanowczość wobec okrucieństwa i niesprawiedliwości, umiejętności rozwiązywania konfliktów oraz uczestnictwo w troskliwej społeczności klasowej.

Formy uczenia się oparte na współpracy i współdziałaniu

Praca w grupach, w ramach której uczniowie wspólnie wykonują zadania i ponoszą odpowiedzialność za wyniki nauczania (np. metoda puzzli, think-pair-share), wzmacnia ducha zespołowego, wzajemne wsparcie i solidarność w klasie.

Udział i zmiana perspektywy

Uczniowie mogą mieć wpływ na podejmowane decyzje, wybierać zadania i rozwijać empatię wobec innych poprzez takie metody, jak odgrywanie ról lub zmiana perspektywy.



Nauczanie zespołowe i współpraca wielozawodowa

Dwóch lub więcej nauczycieli (ewentualnie z różnych grup zawodowych) uczy razem, aby lepiej odpowiadać na indywidualne potrzeby.

KoKids – pakiet materiałów

Pakiet materiałów KoKids (Kompetente Kids) zapewnia praktyczne, zorientowane na umiejętności wsparcie dla nauczania integracyjnego. Jest skierowany do wszystkich dzieci i łączy specjalistyczną wiedzę pedagogiczną z ogólną wiedzą edukacyjną, aby skutecznie wspierać heterogeniczne grupy uczące się.

Najważniejsze cechy:

- Orientacja na kompetencje: KoKids wykorzystuje siatki kompetencji i cele nauczania do rejestrowania i konkretnego wspierania indywidualnego rozwoju uczniów.
- Indywidualizacja i zróżnicowanie: materiały promują indywidualne wsparcie dostosowane do procesu uczenia się, uwzględniając różne zdolności i unikając wykluczenia.
- Łączenie edukacji specjalnej i ogólnej: Tworzy to integracyjne możliwości uczenia się, które odpowiadają zróżnicowanym potrzebom.
- Praktyczna przydatność: przejrzysta struktura materiałów umożliwia nauczycielom łatwe wdrażanie integracyjnych metod nauczania bez znacznego dodatkowego wysiłku.
- Postawa integracyjna: KoKids promuje kulturę nauczania opartą na docenianiu, która postrzega różnorodność jako wzbogacenie.
- Praca z portfolio: Można uporządkować a następnie wykorzystać do refleksji na indywidualnymi postępami w nauce się do dokumentowania i refleksji nad indywidualnymi postępami w nauce.
- Ogólnie rzecz biorąc, KoKids oferuje elastyczne i dobrze uzasadnione narzędzie, które nauczyciele mogą wykorzystać do projektowania integracyjnych lekcji i wykorzystania różnorodności uczniów jako szansy.

Wymienione tutaj metody i programy szkoleniowe są jedynie przykładami i nie stanowią kompletnego przeglądu wszystkich możliwych metod. Wspierają one wykorzystanie różnorodności jako zasobu i zapewniają, że wszystkie dzieci mogą czerpać korzyści ze wspólnej, doceniającej nauki. Nauczanie integracyjne rozwija się również dzięki regularnej refleksji i dalszemu rozwijaniu metod przez nauczyciela.

Więcej informacji na temat integracyjnych praktyk edukacyjnych można znaleźć w module „Integracyjne praktyki pedagogiczne”.

Przykłady interaktywnych ćwiczeń grupowych dla modułu

Wprowadzenie do tematu/zgromadzenie wiedzy wstępnej

By moduł i wprowadzenie były jak najbardziej interaktywne należy zweryfikować wiedzę uczestników. Istnieje wiele metod sprawdzających jednak poniżej przedstawiono wybrane z nich:



Wykorzystanie narzędzi technicznych: Mentimeter, Kahoot!, Slido itp.:

Wykładowca zadaje uczestnikom kursu pytanie, np. „Co przychodzi Ci na myśl, gdy myślisz o integracji i empatii?” lub „Co już wiesz, a gdzie chciałbyś/potrzebujesz więcej wiedzy/informacji?” i zbiera odpowiedzi za pomocą narzędzi technicznych, do których można powrócić w trakcie kursu.

Materiały wideo:

Jako wprowadzenie do lekcji i tematu warto również pokazać film wprowadzający do tematu.

Burza mózgów w pozycji stojki na głowie:

W tym ćwiczeniu na początku jednostki uczestnicy kursu proszeni są o stworzenie mapy myśli na temat „Jak można zapobiegać integracji?”. W zależności od wielkości grupy zaleca się podzielenie jej na kilka mniejszych grup. Pod koniec burzy mózgów w podjęty będzie temat „Jak stworzyć integracyjne i empatyczne środowisko?”. Ćwiczenie to można również przeprowadzić w ramach pracy grupowej, na przykład dla osób niesłyszących, niedowidzących itp.

Przykłady praktycznych ćwiczeń służących autorefleksji uczestników kursu

Poniższe ćwiczenia nadają się do wykorzystania na początku modułu, jako wzmocnienie i relaks w trakcie, a także na zakończenie modułu. Motywują uczestników, sprawiają, że bariery i frustracje stają się zrozumiałe, oraz utrwalają zdobytą wiedzę, aby można ją było przenieść do codziennego życia.

Ćwiczenia zmieniające perspektywę:

Ćwiczenia zmieniające perspektywę można realizować poprzez naukę stacjonarną lub odgrywanie ról, np. tor przeszkód dla wózków inwalidzkich, jeśli dostępne są odpowiednie materiały, zadania z okularami symulacyjnymi lub redukcją hałasu w celu symulacji upośledzenia słuchu oraz czytanie tekstu w prostym języku w porównaniu z wersją złożoną. Celem tych ćwiczeń jest bezpośrednie doświadczenie barier, a tym samym lepsze zrozumienie frustracji osób dotkniętych niepełnosprawnością. Następnie odbywa się dyskusja grupowa, podczas której uczestnicy zastanawiają się nad tym, jak odebrali ćwiczenia, co ich zaskoczyło i jakie wnioski płyną z tego dla interakcji z innymi.

Mapa empatii:

Mapę empatii można również przeprowadzić w ramach pracy grupowej i jest ona idealna do autorefleksji uczestników kursu. Każda mała grupa tworzy mapę empatii dla dowolnie wybranej (prawdziwej lub fikcyjnej) osoby, która jest marginalizowana w przestrzeni społecznej (np. z powodu niepełnosprawności, migracji, uzależnienia) i odpowiada na następujące pytania: „Co ta osoba widzi/słyszy/czuje/myśli? Jakie bariery napotyka?”. Wyniki są następnie przedstawiane całej grupie w celu zidentyfikowania wspólnych wzorców i barier strukturalnych. Można to również wykorzystać jako punkt wyjścia do refleksji: „Jakie uczucia wywołuje postawienie się w sytuacji tej osoby?”, „Jak można przełamać uprzedzenia?”.



Podsumowanie

Moduł ma na celu wyjaśnienie kluczowych pojęć i postaw związanych z integracją i empatią, aby interakcje z ukraińskimi uchodźcami były bardziej wrażliwe i świadome. Wyjaśnia podstawowe pojęcia, takie jak ksenofobia, dyskryminacja, integracja i empatia, oraz pokazuje, że ksenofobia często wynika z lęku przed nieznanym, z autorytaryzmu, postrzeganych niekorzystnych warunków oraz poczucia zagrożenia gospodarczego i kulturowego. Dyskryminacja jest opisana jako niesprawiedliwa niekorzystna sytuacja wynikająca z takich cech, jak pochodzenie, niepełnosprawność lub religia, i obejmuje zarówno indywidualne postawy, jak i bariery strukturalne, na przykład na rynku pracy, w systemie edukacji, mieszkalnictwie, służbie zdrowia i ochronie prawnej.

Należy szczególnie podkreślić, że uchodźcy z niepełnosprawnościami napotykają wiele barier i często pozostają „niewidoczni”, dlatego konieczne są ukierunkowane działania polityczne i współpraca międzydyscyplinarna. Integracja różni się od włączenia społecznego: podczas gdy integracja zazwyczaj oznacza, że „grupa zewnętrzna” dostosowuje się do społeczeństwa większościowego, włączenie społeczne postrzega społeczeństwo jako zróżnicowaną całość. Pojęcia takie jak heterogeniczność, różnorodność i intersekcyjność wskazują, że różne wymiary dyskryminacji – takie jak doświadczenia związane z ucieczką i niepełnosprawnością – nakładają się na siebie i należy je rozpatrywać łącznie.

Empatia jest opisywana jako zdolność do wczuwania się w sytuację innych, rozpoznawania ich uczuć i reagowania na nie ze zrozumieniem; wzmacnia ona spójność, zapobiega przemocy i przyczynia się do pokojowego współistnienia. Szkoły mogą zapobiegać dyskryminacji i ksenofobii poprzez ustanowienie jasnych zasad przeciwdziałających dyskryminacji, promowanie kultury szkolnej opartej na szacunku, tworzenie kanałów zgłaszania skarg, wzmacnianie umiejętności społecznych oraz włączanie do programu nauczania takich tematów, jak prawa człowieka, różnorodność i równe traktowanie. W tym celu dostępne są różne programy i metody, które pomagają wykorzystać różnorodność jako zasób i zaprojektować środowisko edukacyjne w taki sposób, aby wszystkie dzieci mogły czerpać korzyści ze wspólnych, integracyjnych procesów uczenia się.

Pytania do samooceny:

1. Jaka cecha odróżnia integrację od włączenia społecznego w kontekście społecznym?
 - A) Dostosowanie się do większości
 - B) Bezwarunkowa przynależność dla wszystkich
 - C) Rozdzielenie grup

Prawidłowa odpowiedź: b) Bezwarunkowa przynależność dla wszystkich

Uzasadnienie: Integracja oznacza, że wszyscy ludzie należą do społeczności niezależnie od różnic, które ich dzielą, podczas gdy asymilacja wymaga dostosowania się do większości społeczeństwa.

2. Jaka jest typowa przyczyna ksenofobii?
 - A) Brak edukacji
 - B) Trudności ekonomiczne
 - C) Duży dobrobyt

Prawidłowa odpowiedź: b) Trudności ekonomiczne

Uzasadnienie: Wyzwania gospodarcze i presja społeczna wzmacniają postawy ksenofobiczne.



3. Co oznacza termin „bariery” w kontekście migracji?

- A) Naturalne przeszkody krajobrazowe
- B) Przeszkody strukturalne, społeczne i prawne
- C) Nieporozumienia językowe

Prawidłowa odpowiedź: b) Bariery strukturalne, społeczne i prawne

Uzasadnienie: Bariery to różnorodne przeszkody, które ograniczają uchodźcom dostęp do pracy, edukacji i uczestnictwa w życiu społecznym.

4. Co oznacza termin „empatia”?

- A) Dzielenie się wiedzą
- B) Rozumienie i współczucie dla emocji innych osób
- C) Obiektywna analiza problemów

Prawidłowa odpowiedź: b) Rozumienie i współczucie dla emocji innych osób

Uzasadnienie: Empatia oznacza postawienie się w sytuacji innych osób i zrozumienie ich uczuć.

5. Jakie działania szkoły pomagają zapobiegać dyskryminacji?

- A) Wykluczenie uczniów zakłócających porządek
- B) Promowanie świadomości i wrażliwości
- C) Skupienie się na nauce

Prawidłowa odpowiedź: b) Promowanie świadomości i wrażliwości

Uzasadnienie: Świadomość i regularne szkolenia dla nauczycieli i uczniów pomagają zapobiegać dyskryminacji.

6. Co oznacza „perspektywa intersekcyjna” w odniesieniu do heterogeniczności?

- A) Skupianie się wyłącznie na różnicach płciowych
- B) Uwzględnienie wielu wymiarów różnorodności i ich wzajemnego oddziaływania
- C) Ocenianie wyłącznie na podstawie pochodzenia

Prawidłowa odpowiedź: b) Uwzględnienie wielu wymiarów różnorodności i ich wzajemnego oddziaływania

Uzasadnienie: Intersekcyjność uwzględnia interakcje między różnymi wymiarami różnorodności.

7. W jaki sposób nauczanie zespołowe promuje edukację włączającą?

- A) Nauczyciele uczą osobno.
- B) Kilku nauczycieli współpracuje ze sobą w sposób interdyscyplinarny.
- C) Preferowane jest nauczanie indywidualne.

Prawidłowa odpowiedź: b) Kilku nauczycieli pracuje wspólnie i interdyscyplinarnie.

Uzasadnienie: Nauczanie zespołowe umożliwia ukierunkowane wsparcie i lepsze reagowanie na indywidualne potrzeby.

8. Dlaczego autorefleksja ma kluczowe znaczenie dla empatii?

- A) Poprawia wyniki w testach klasowych
- B) Sprzyja zrozumieniu własnych uczuć i uczuć innych
- C) Pomaga w zapamiętywaniu

Prawidłowa odpowiedź: b) Sprzyja zrozumieniu własnych uczuć i uczuć innych osób

Uzasadnienie: Refleksja nad sobą jest podstawą prawdziwej empatii.



9. Co opisuje różnicę między ksenofobią a rasizmem?

- A) Ksenofobia jest związana z kulturą, rasizm postrzega „wyższą” rasę
- B) Ksenofobia odnosi się do poziomu wykształcenia
- C) Oba terminy są synonimami

Prawidłowa odpowiedź: a) Ksenofobia jest związana z kulturą, rasizm postrzega „wyższą” rasę.

Uzasadnienie: Ksenofobia opiera się na strachu przed obcymi, rasizm zakłada wyższość.

10. Co jest kluczowym czynnikiem udanej integracji?

- A) Jednorazowe działania
- B) Ciągła refleksja i dalszy rozwój
- C) Ignorowanie indywidualnych potrzeb

Prawidłowa odpowiedź: b) Ciągła refleksja i dalszy rozwój

Uzasadnienie: Ciągły rozwój jest warunkiem koniecznym dla prawdziwej integracji i uczestnictwa.

06.

Język i komunikacja międzykulturowa





Wprowadzenie

Komunikacja jest jednym z podstawowych procesów charakteryzujących ludzi oraz – w różnym stopniu – wszystkie formy życia. To akt, poprzez który jednostki lub grupy wymieniają informacje, znaczenia i emocje w celu wywierania wpływu, koordynowania działań lub wzajemnego zrozumienia swojego zachowania. Nie polega ona jedynie na przekazywaniu słów – obejmuje także gesty, ton głosu, mimikę, postawę ciała, a nawet milczenie. Wszystkie aspekty naszego życia społecznego są przeniknięte różnymi formami komunikacji – od codziennych rozmów po formalne interakcje, od znaków drogowych po dzieła sztuki.

Zgodnie z modelem Claude Shannon i Warren Weaver komunikację można postrzegać jako przepływ między różnymi elementami:

- Nadawca – osoba, która tworzy i wysyła komunikat.
- Kodowanie – proces, w którym myśl zostaje przekształcona w sygnał (słowa, obrazy, dźwięki).
- Komunikat – przekazywana informacja.
- Kanał – środek, za pośrednictwem którego komunikat jest przesyłany (powietrze, papier, telefon, internet).
- Odbiorca – osoba, która otrzymuje komunikat.
- Dekodowanie – interpretacja komunikatu przez odbiorcę.
- Sprzężenie zwrotne (feedback) – odpowiedź odbiorcy, potwierdzająca lub zaprzeczająca zrozumieniu komunikatu.
- Szum – wszystko, co zakłóca przekaz lub zrozumienie komunikatu (hałas fizyczny, bariery językowe, uprzedzenia).

Rodzaje komunikacji

- Werbalna – wykorzystuje słowa, zarówno mówione, jak i pisane. Jest uporządkowana, zakodowana i opiera się na regułach językowych.
- Niewerbalna – obejmuje gesty, mimikę, postawę ciała, kontakt wzrokowy, proksemikę (wykorzystanie przestrzeni) oraz ton głosu. Często przekazuje więcej informacji emocjonalnych niż same słowa.
- Paralingwistyczna – elementy głosowe towarzyszące mowie, takie jak intonacja, rytm czy głośność.
- Wizualna – obrazy, symbole, wykresy i inne bodźce wizualne przekazujące znaczenie.
- Cyfrowa i zapośredniczona – komunikacja za pośrednictwem mediów społecznościowych, e-maila, czatu i wideokonferencji, która wprowadza nowe dynamiki (asynchroniczność, anonimowość, szybkość).

Jeśli zajmujesz się komunikacją w kontekście edukacyjnym, bardzo przydatna jest dobra znajomość słynnych pięciu aksjomatów sformułowanych w latach 60. XX wieku przez psychologa i teoretyka komunikacji Paul'a Watzlawick wraz ze współpracownikami ze Escola de Palo Alto. Opisują oni uniwersalne zasady rządzące wszystkimi formami interakcji międzyludzkich – niezależnie od kontekstu, kultury czy medium. Aksjomaty te nie są „regułami” w sensie normatywnym, lecz nieuniknionymi warunkami: za każdym razem, gdy się komunikujemy, są one w działaniu. Warto zawsze mieć je na uwadze, zwłaszcza w komunikacji międzykulturowej.



Pierwszy aksjomat: nie można się nie komunikować

Znaczenie: każde zachowanie – zamierzone lub nie – ma wartość komunikacyjną. Nawet milczenie, brak odpowiedzi, wyraz twarzy czy mimowolny gest przekazują jakąś wiadomość.

Przykład: osoba, która podczas spotkania milczy i patrzy przez okno, nadal komunikuje – być może brak zainteresowania, dyskomfort albo sprzeciw.

Implikacje: nie da się „przestać” komunikować; nawet unikanie kontaktu jest komunikatem.

Drugi aksjomat: każda komunikacja ma aspekt treściowy i relacyjny

Znaczenie: każda wiadomość zawiera treść (informację dosłowną) oraz aspekt relacyjny (postawę nadawcy wobec odbiorcy). To właśnie aspekt relacyjny określa, jak należy interpretować treść.

Przykład: zdanie „zamknij okno” może być autorytarnym rozkazem, uprzejmą prośbą albo sugestią – w zależności od tonu głosu, mimiki i relacji między rozmówcami.

Implikacje: konflikty interpersonalne często wynikają z problemów w sferze relacyjnej, a nie z samej treści komunikatu.

Trzeci aksjomat: natura relacji zależy od „interpunkcji” sekwencji komunikacyjnych

Znaczenie: w ciągłej interakcji każda osoba interpretuje i porządkuje wymianę zdań w kategoriach przyczyny i skutku zgodnie z własną perspektywą. Ludzie „interpunkcyjnie” wyznaczają początek i koniec zdarzeń w różny sposób, co może prowadzić do nieporozumień.

Przykład: w sporze między partnerami jedna osoba może powiedzieć: „Krzyczę, bo mnie nie słuchasz”, a druga odpowie: „Nie słucham, bo krzyczysz”. Każda ze stron postrzega swoją reakcję jako konsekwencję zachowania drugiej.

Implikacje: zrozumienie sposobu, w jaki druga osoba „interpunkcyjnie” porządkuje wydarzenia, jest kluczowe dla przerywania błędnych kręgów komunikacyjnych.

Czwarty aksjomat: komunikacja ludzka obejmuje modalności werbalne i niewerbalne

Znaczenie: komunikujemy się za pomocą kodów werbalnych (słowa, zdania, język pisany) oraz niewerbalnych (gesty, postawa, prozodia, mimika). Komunikacja niewerbalna często silniej niż słowa wpływa na interpretację znaczenia.

Przykład: powiedzenie „Wszystko w porządku” drżącym głosem i ze spuszczonej brwami przeczy treści werbalnej – rozmówca przede wszystkim odczyta sygnał niewerbalny.

Implikacje: spójność między komunikacją werbalną a niewerbalną zwiększa wiarygodność i jasność przekazu.

Piąty aksjomat: wszystkie wymiany komunikacyjne są symetryczne lub komplementarne

Znaczenie: interakcje mogą być symetryczne – gdy rozmówcy stawiają się na równym poziomie – albo komplementarne, gdy istnieje różnica ról czy statusu (jedna osoba zajmuje pozycję „wyższą”, druga „niższą”).



Przykład: rozmowa między przyjaciółmi ma zazwyczaj charakter symetryczny; rozmowa między lekarzem a pacjentem – komplementarny.

Implikacje: problemy pojawiają się wtedy, gdy typ relacji nie jest wspólnie rozumiany – jedna osoba może postrzegać interakcję jako symetryczną, podczas gdy druga widzi ją jako hierarchiczną, co prowadzi do napięcia.

Bariery językowe

Komunikacja wiąże się z wieloma wyzwaniami, dlatego niezwykle ważne jest, aby nauczyciele i edukatorzy potrafili je przezwyciężać. Wśród przeszkód mogących utrudniać wzajemne zrozumienie centralną rolę odgrywają bariery językowe. Pojawiają się one wtedy, gdy różnice w języku, dialekcie, rejestrze wypowiedzi lub kompetencjach językowych ograniczają skuteczne przekazanie komunikatu.

Bariery językowe występują nie tylko między osobami mówiącymi różnymi językami, lecz także między użytkownikami tego samego języka, którzy różnią się poziomem biegłości, zasobem słownictwa czy odniesieniami kulturowymi. Mogą one przybierać różne formy, a każda z nich w inny sposób wpływa na proces komunikacji.

Różnica językowa

To najbardziej oczywisty przypadek: dwie osoby mówią różnymi językami (np. włoskim i japońskim) i nie mają wspólnego języka komunikacji. W takich sytuacjach porozumienie jest możliwe jedynie za pomocą tłumaczy, lub narzędzi technologicznych, co wiąże się z ryzykiem utraty części znaczenia.

Różnice dialektalne lub akcentowe

W obrębie tego samego języka mogą istnieć odmiany regionalne lub lokalne, które utrudniają wzajemne zrozumienie. Niektóre słowa, wyrażenia idiomatyczne czy sposoby wymowy mogą być niezrozumiałe dla osób nieznających danej odmiany języka.

Poziom biegłości językowej

Osoba o ograniczonej znajomości języka może mieć trudności z wyrażaniem myśli lub rozumieniem przekazu, zwłaszcza w złożonych sytuacjach, takich jak spotkania zawodowe czy teksty specjalistyczne.

Różnice rejestru językowego

Rejestr języka może wahać się od formalnego do nieformalnego. Zbyt techniczny lub urzędowy język może stanowić barierę dla osób nieznających specjalistycznego słownictwa, podobnie jak slang może być niezrozumiały dla osób spoza danego środowiska czy regionu.

Użycie metafor i odniesień kulturowych

Wyrażenia idiomatyczne, przysłowia, metafory oraz odniesienia kulturowe mogą prowadzić do nieporozumień. Przykładowo, powszechne powiedzenie w jednym kraju może nie mieć sensu – a nawet zostać odebrane jako obraźliwe – w innym.

Bariery językowe często są wynikiem połączenia kilku czynników, takich jak:

- Wzrost wielokulturowości – globalizacja i migracje zwiększają prawdopodobieństwo kontaktów między osobami mówiącymi różnymi językami.
- Specjalizacja językowa – w dziedzinach technicznych, naukowych i zawodowych rozwija



się specjalistyczna terminologia, która bywa niezrozumiała dla osób spoza danej branży.

- Szybkość komunikacji – szybkie wiadomości (np. na czatach czy w mediach społecznościowych) ograniczają możliwość doprecyzowania wątpliwości.
- Różnice w poziomie alfabetyzacji – umiejętność czytania, pisania i interpretowania tekstów znacznie różni się między poszczególnymi osobami.

Istnieje wiele strategii i narzędzi, które nauczyciel może wykorzystać, aby zmniejszyć wpływ barier językowych.

Strategie ograniczania barier językowych

Nauka i doskonalenie językowe

Inwestowanie w naukę języków obcych lub doskonalenie wspólnego języka pracy jest kluczowe. Pomocne mogą być kursy, aplikacje oraz wsparcie lektorów.

Używanie prostego języka

Dostosowanie języka do odbiorców – unikanie nadmiernie technicznego żargonu, złożonych zdań czy slangu – ułatwia zrozumienie.

Wsparcie wizualne

Wykorzystanie obrazów, diagramów, wykresów i filmów pomaga przekazywać treści w sposób niewerbalny.

Technologie tłumaczeniowe

Automatyczne tłumacze, oprogramowanie do tworzenia napisów czy wirtualni tłumacze mogą stanowić wsparcie, choć nie są wolne od błędów.

Edukacja międzykulturowa

Zrozumienie kulturowych kodów związanych z językiem poprawia komunikację i zmniejsza ryzyko nieporozumień.

Nauczanie języka uchodźców

Współczesne nauczanie języków nie może ograniczać się jedynie do przekazywania reguł gramatycznych, list słownictwa i schematów dialogowych. Żyjemy w środowisku wielokulturowym, zglobalizowanym i silnie powiązanym, w którym różnorodność uczniów jest normą, a nie wyjątkiem. W jednej klasie (fizycznej lub wirtualnej) mogą znaleźć się osoby w różnym wieku, o odmiennym pochodzeniu, doświadczeniach, możliwościach i potrzebach.

Dlatego podejście dostępne i inkluzywne jest kluczowe dla zapewnienia równych szans edukacyjnych oraz maksymalnego wykorzystania potencjału każdego ucznia.

Dostępność oznacza, że materiały, aktywności i metody nauczania są przystępne dla wszystkich – niezależnie od ograniczeń fizycznych, poznawczych, sensorycznych czy społeczno-ekonomicznych.

Inkluzywność natomiast zakłada tworzenie środowiska, w którym każdy czuje się mile widziany, szanowany i reprezentowany, a różnorodność traktowana jest jako zasób, a nie przeszkoda.

Nauczanie dostępne i inkluzywne nie jest „specjalną metodą”, lecz zestawem praktyk włączonych



w codzienną pracę dydaktyczną, mających na celu ograniczanie barier i wspieranie aktywnego uczestnictwa.

Psychologiczne aspekty barier językowych

W pracy z uchodźcami szczególnie ważne jest zrozumienie psychologicznego wymiaru barier językowych. Nie są one jedynie techniczną przeszkodą w przekazywaniu informacji – mają także głęboki wpływ na sferę emocjonalną i poznawczą.

Osoba, która nie potrafi swobodnie wyrażać się w języku kraju, w którym żyje lub pracuje, może postrzegać siebie jako mniej kompetentną czy mniej inteligentną, nawet jeśli jej rzeczywiste umiejętności są wysokie. Ta rozbieżność może obniżać poczucie własnej wartości i wywoływać lęk komunikacyjny.

Skuteczna komunikacja językowa jest ściśle związana z budowaniem zaufania. Jeśli ktoś ma trudności ze zrozumieniem innych lub byciem zrozumianym, rzadziej dzieli się informacjami osobistymi czy zawodowymi, co prowadzi do błędnego koła dystansu i wycofania.

Bariery językowe zwiększają też ryzyko błędnych interpretacji. Wypowiedź bezpośrednia w jednej kulturze może zostać odebrana jako agresywna w innej, a ogólnikowość – jako brak zainteresowania. Takie zniekształcone interpretacje mogą prowadzić do konfliktów.

W pracy grupowej trudności językowe mogą powodować, że niektórzy uczestnicy milczą, co ogranicza przepływ pomysłów i kreatywność. Osoby biegle posługujące się językiem mogą natomiast przejmować dominującą rolę, co prowadzi do rzeczywistych i postrzeganych nierówności władzy.

Język jest również silnie powiązany z tożsamością kulturową. Zmuszenie do komunikowania się wyłącznie w języku obcym może wywoływać poczucie utraty lub wyobcowania. Z kolei uznanie i szacunek wobec języka ojczystego wzmacniają poczucie przynależności i integracji.

Kluczowe zasady nauczania w tym obszarze

- Koncentracja na uczniu – wychodzenie od realnych potrzeb, sytuacji życiowej i celów osobistych.
- Różnorodność kanałów komunikacji – przekazywanie treści ustnie, pisemnie, wizualnie i gestami, aby uwzględnić różne style uczenia się.
- Elastyczność – dostosowywanie tempa, poziomu trudności i wsparcia bez obniżania jakości nauczania.
- Aktywne uczestnictwo – tworzenie sytuacji, w których uczeń jest współtwórcą wiedzy, a nie tylko jej odbiorcą.
- Konstruktywna i motywująca informacja zwrotna – skupiona na postępach i strategiach, a nie wyłącznie na błędach.



Upraszczenie i jasność przekazu

- stosowanie krótkich zdań i logicznej struktury,
- unikanie zbędnego żargonu technicznego na początkowym etapie,
- podawanie konkretnych, realistycznych przykładów.

Wsparcie wizualne i multimedialne

- diagramy, mapy myśli, obrazy i filmy pomagające utrwalać pojęcia abstrakcyjne,
- napisy w filmach – szczególnie pomocne dla osób z trudnościami słuchowymi lub uczących się języka jako obcego.

Alternatywne materiały

- materiały cyfrowe kompatybilne z czytnikami ekranu,
- nagrania audio dla osób z dysfunkcją wzroku lub preferujących naukę przez słuchanie.

Tempo i segmentacja

- dzielenie zajęć na krótkie, przyswajalne części,
- przeplatanie wprowadzenia nowego materiału z ćwiczeniami praktycznymi.

Strategie inkluzywne

Promowanie różnorodności językowej i kulturowej

- zachęcanie uczniów do dzielenia się słowami i idiomami ze swojego języka ojczystego,
- wykorzystywanie materiałów odzwierciedlających różne kultury, grupy etniczne, płcie i poziomy sprawności.

Tworzenie bezpiecznego i pełnego szacunku środowiska

- ustalanie zasad opartych na wzajemnym szacunku,
- przeciwdziałanie stereotypom i wyśmiewaniu (np. z powodu akcentu czy błędów).

Personalizacja i wybór

- umożliwienie wyboru tematów i typów zadań zgodnie z zainteresowaniami,
- stosowanie różnych form oceniania (ustnej, pisemnej, multimedialnej).

Praca zespołowa

- projekty grupowe i praca w parach,
- tutoring rówieśniczy – bardziej zaawansowani uczniowie wspierają mniej zaawansowanych.

Najczęściej stosowane techniki

- Nauczanie polisensoryczne – łączenie słuchania, czytania, pisania, ruchu i obrazu.
- Storytelling – opowiadanie historii ułatwiające zapamiętywanie i budujące więź emocjonalną z językiem.
- Grywalizacja (wykorzystywanie mechanizmów znanych z gier) – wprowadzanie punktów, wyzwań i symbolicznych nagród.
- Zadania autentyczne – symulowanie sytuacji z życia codziennego (rezerwacja hotelu, zamówienie w restauracji, napisanie maila służbowego).
- Scaffolding (stopniowe wsparcie) – oferowanie tymczasowych pomocy (glosariusze, schematy, modele zdań) i ich stopniowe wycofywanie w celu rozwijania samodzielności.
- Technologia – platformy e-learningowe z funkcjami dostępności, aplikacje do tłumaczenia i wymowy, fora i czaty edukacyjne wspierające osoby nieśmiałe.

Ocenianie i rola nauczyciela



- Nie oceniaj wyłącznie poprawności gramatycznej, ale skuteczność komunikacji.
- Zapewnij możliwość poprawy i kilku podejść do zadania.
- Dostosowuj formę i czas egzaminów do uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.
- Nauczyciel inkluzywny (włączający) to nie tylko przekaziciel wiedzy, lecz także facylitator, motywator i punkt odniesienia. Wymaga to:
 - Empatii – uważnego słuchania i rozumienia trudności uczniów.
 - Ciągłego rozwoju zawodowego – aktualizowania wiedzy o nowych metodach i narzędziach.
 - Samoświadomości – refleksji nad własnymi uprzedzeniami i wzorcami kulturowymi.

PODSUMOWANIE

Komunikacja jest fundamentalnym procesem ludzkim, dzięki któremu ludzie wymieniają informacje, znaczenia i emocje za pomocą kanałów werbalnych, niewerbalnych, paralingwistycznych, wizualnych i cyfrowych. Zgodnie z modelem Claude Shannon i Warren Weaver proces komunikacji obejmuje nadawcę, kodowanie, komunikat, kanał, odbiorcę, dekodowanie, sprzężenie zwrotne oraz szum. W pięciu aksjomatach Paul Watzlawick podkreśla, że komunikacja jest nieunikniona, zawsze zawiera zarówno treść, jak i wymiar relacyjny, zależy od sposobu interpretowania sekwencji interakcji, obejmuje elementy werbalne i niewerbalne oraz może przyjmować formę relacji symetrycznych lub komplementarnych.

Bariery językowe

Bariery językowe wynikają z różnic w języku, dialekcie, poziomie biegłości, rejestrze, a także z użycia metafor i odniesień kulturowych. Są one wzmacniane przez konteksty wielokulturowe, specjalistyczny żargon, szybkie formy komunikacji oraz zróżnicowany poziom alfabetyzacji. Wpływają nie tylko na zrozumienie przekazu, lecz także na tożsamość, poczucie własnej wartości, zaufanie, uczestnictwo oraz dynamikę władzy w grupach. Nieporozumienia mogą prowadzić do konfliktów, wyciszania części uczestników lub utrwalania nierówności społecznych.

Strategie ograniczania barier językowych

Nauczyciele mogą wspierać bardziej przejrzystą komunikację poprzez naukę i doskonalenie języków, stosowanie prostego i przystępnego języka, wykorzystywanie wsparcia wizualnego i multimedialnego, korzystanie z technologii tłumaczeniowych oraz rozwijanie kompetencji międzykulturowych w celu lepszego rozumienia kodów i znaczeń kulturowych.

Nauczanie języków uchodźców: dostępność i inkluzywność

Edukacja językowa powinna wykraczać poza nauczanie gramatyki i słownictwa, zapewniając, aby materiały, środowisko i metody pracy były dostępne i inkluzywne. Dostępność sprawia, że proces uczenia się jest użyteczny dla wszystkich uczniów; inkluzywność natomiast gwarantuje, że każdy czuje się reprezentowany i doceniany.

Należy uwzględniać psychologiczne aspekty barier językowych, takie jak lęk komunikacyjny, poczucie niekompetencji, utrata tożsamości czy dystans relacyjny. Podstawowe zasady pedagogiczne obejmują nauczanie skoncentrowane na uczniu, wykorzystywanie wielokanałowej



komunikacji, elastyczne dostosowanie tempa i poziomu trudności, aktywne uczestnictwo oraz konstruktywną informację zwrotną.

Dostępności

- stosowanie jasnego i prostego języka, krótkich segmentów oraz przykładów z życia codziennego;
- integrowanie wsparcia wizualnego i multimedialnego;
- udostępnianie materiałów alternatywnych i cyfrowych;
- dzielenie zajęć na przystępne części i przeplatanie wyjaśnień ćwiczeniami praktycznymi.

Strategie inkluzywne

- promowanie różnorodności językowej i kulturowej;
- tworzenie bezpiecznego i pełnego szacunku środowiska nauki;
- unikanie stygmatyzowania akcentów i błędów językowych;
- umożliwienie wyboru tematów i form oceniania;
- stosowanie pracy zespołowej i tutoringu rówieśniczego.

Inkluzywne techniki nauczania

Skuteczne podejścia obejmują nauczanie polisensoryczne, storytelling, grywalizację, autentyczne zadania z życia codziennego, stopniowe wsparcie (scaffolding) oraz wykorzystanie technologii edukacyjnych (platformy e-learningowe, narzędzia tłumaczeniowe, współpraca online).

Rekomendacje końcowe

Należy oceniać przede wszystkim skuteczność komunikacyjną, a nie wyłącznie poprawność gramatyczną, umożliwiać wielokrotne próby oraz dostosowywać formy egzaminów do potrzeb uczniów.

Nauczyciel iwłączający działa jako facylitator i motywator, rozwijając empatię, dbając o ciągły rozwój zawodowy oraz podejmując autorefleksję nad własnymi założeniami kulturowymi.



Ćwiczenia

1. Zgodnie z tekstem, co najlepiej definiuje komunikację?
- A) Proste przekazywanie informacji werbalnej
 - B) Wymiana informacji, znaczeń i emocji, obejmująca również elementy niewerbalne
 - C) Wyłącznie intencjonalna wymiana komunikatów między jednostkami

Prawidłowa odpowiedź: B

Wyjaśnienie: Komunikacja obejmuje informacje, znaczenia i emocje oraz zawiera elementy takie jak gesty, ton głosu, mimika, postawa czy milczenie – nie ogranicza się jedynie do słów ani do działań zamierzonych.

2. W modelu Claude Shannon i Warren Weaver który element odnosi się do czynników zakłócających zrozumienie?
- A) Sprzężenie zwrotne
 - B) Kodowanie
 - C) Szum

Prawidłowa odpowiedź: C

Wyjaśnienie: „Szum” to wszystko, co zakłóca przekaz lub zrozumienie komunikatu (np. hałas fizyczny, bariery językowe, uprzedzenia).

3. Która z poniższych opcji jest przykładem komunikacji niewerbalnej?
- A) E-mail z szczegółowymi instrukcjami
 - B) Mimika i postawa ciała podczas rozmowy
 - C) Pisemna umowa

Prawidłowa odpowiedź: B

Wyjaśnienie: Komunikacja niewerbalna obejmuje mimikę, postawę, gesty, kontakt wzrokowy, dystans interpersonalny (proksemikę) oraz ton głosu.

4. Jaka jest główna idea pierwszego aksjomatu Paul Watzlawick („Nie można się nie komunikować”)?
- A) Komunikacja zachodzi tylko wtedy, gdy mówimy
 - B) Tylko działania intencjonalne mają wartość komunikacyjną
 - C) Każde zachowanie, w tym milczenie czy unikanie kontaktu, ma wartość komunikacyjną

Prawidłowa odpowiedź: C

Wyjaśnienie: Każde zachowanie (milczenie, unikanie kontaktu, gesty) przekazuje komunikat – zawsze się komunikujemy.

5. Drugi aksjomat podkreśla, że każda komunikacja:
- A) Ma wyłącznie charakter informacyjny
 - B) Zawiera aspekt treściowy i relacyjny
 - C) Jest głównie determinowana różnicami kulturowymi

Prawidłowa odpowiedź: B

Wyjaśnienie: Każdy komunikat przekazuje treść (co jest mówione) oraz aspekt relacyjny (jak nadawca odnosi się do odbiorcy), który wpływa na interpretację.



6. Zdanie: „Krzyczę, bo mnie nie słuchasz / Nie słucham, bo krzyczysz” ilustruje:

- A) Pierwszy aksjomat – niemożność niekomunikowania
- B) Trzeci aksjomat – interpunkcję sekwencji komunikacyjnych
- C) Piąty aksjomat – relacje symetryczne i komplementarne

Prawidłowa odpowiedź: B

Wyjaśnienie: Pokazuje różne „interpunkcje” tej samej interakcji – każda osoba postrzega swoje zachowanie jako reakcję na drugą.

7. Które stwierdzenie na temat barier językowych jest NAJBARDZIEJ zgodne z tekstem?

- A) Występują wyłącznie między osobami mówiącymi różnymi językami
- B) Mogą pojawiać się również w obrębie tego samego języka (dialekt, poziom biegłości, rejestr, metafory)
- C) Wynikają głównie z braku motywacji do komunikacji

Prawidłowa odpowiedź: B

Wyjaśnienie: Bariery językowe mogą wynikać z różnic dialektalnych, akcentu, zasobu słownictwa, rejestru czy odniesień kulturowych – nawet w obrębie jednego języka.

8. Jaka strategia jest zalecana w celu ograniczenia barier językowych w edukacji?

- A) Używanie złożonego żargonu technicznego dla większej precyzji
- B) Stosowanie wyłącznie jednej formy nauczania, aby uniknąć zamieszania
- C) Używanie prostego języka, wsparcia wizualnego i odpowiednich narzędzi tłumaczeniowych

Prawidłowa odpowiedź: C

Wyjaśnienie: Zalecane są: prosty język, materiały wizualne, technologie tłumaczeniowe oraz rozwijanie kompetencji międzykulturowych.

9. Dlaczego uwzględnienie psychologicznych aspektów barier językowych jest kluczowe w nauczaniu uchodźców?

- A) Ponieważ trudności językowe wpływają jedynie na wyniki egzaminów
- B) Ponieważ wpływają na poczucie własnej wartości, zaufanie, uczestnictwo i tożsamość
- C) Ponieważ uniemożliwiają nauczanie gramatyki

Prawidłowa odpowiedź: B

Wyjaśnienie: Bariery językowe oddziałują na samoocenę, poziom lęku, zaufanie, aktywność w grupie, równowagę władzy oraz tożsamość kulturową.

10. W podejściu inkluzywnym i dostępnym do nauczania uchodźców rola nauczyciela polega przede wszystkim na:

- A) Rygorystycznym ocenianiu poprawności gramatycznej
- B) Byciu facylitorem, motywatorem oraz refleksyjnym i empatycznym przewodnikiem
- C) Stosowaniu sztywnych, ujednoliconych metod wobec wszystkich uczniów

Prawidłowa odpowiedź: B

Wyjaśnienie: Nauczyciel iwłączający pełni rolę facylitatora i motywatora, wykazuje empatię, dba o rozwój zawodowy i jest świadomy własnych uprzedzeń.

07.

Inkluzywne praktyki pedagogiczne





Wprowadzenie

Celem tego modułu jest zapoznanie uczestników z metodami nauczania dostosowanymi do potrzeb i wyzwań stojących przed uchodźcami z Ukrainy, zwłaszcza osób ze specjalnymi potrzebami. Biorąc pod uwagę różne doświadczenia, uczestnicy dowiedzą się, jak skutecznie dostosować swoje metody nauczania i odpowiedzą sobie na pytanie, dlaczego jest to ważne dla ułatwienia procesu uczenia się uchodźców i promowania integracji. Obejmuje to zarówno wykorzystanie pomocy technicznych, jak i ukierunkowanych strategii uwzględniających poziom wykształcenia i ewentualne ograniczenia funkcjonowania.

Moduł koncentruje się również na tworzeniu przyjaznego środowiska i mediacji międzykulturowej w celu promowania dialogu.

Aby to osiągnąć, kurs opiera się na interakcji między uczestnikami, wzmacniając wiedzę teoretyczną poprzez odwołanie do ich własnych doświadczeń.

Wkłady lub powtórzenia

Duża część materiału została już omówiona w poprzednich modułach. Uczestnicy, pracując w małych grupach, mogą podzielić materiał na mniejsze części i krótko go przejrzeć. Przykładami są tematy traumy i integracji, z ewentualnymi pytaniami na początku modułu.

Wkład lub powtórzenie

Wiele treści zostało już omówionych w poprzednich modułach. W małych grupach uczestnicy mogą podzielić się wiedzą i krótko omówić wybrane zagadnienia. Przykłady obejmują tematy związane z traumą i integracją, wraz z pytaniami wprowadzającymi na początku modułu.

Trauma:

Uchodźcy często doświadczyli traumy i potrzebują bezpiecznego miejsca do nauki. Osoby dotknięte traumą potrzebują jasnych, przejrzystych zasad oraz przewidywalnej struktury zajęć. Ważne jest wyznaczenie osoby kontaktowej, przedstawienie oferty wsparcia, zapewnienie ciągłości opiekunów oraz komunikacji opartej na zasadach równości.

- Jak mogę zapewnić poczucie bezpieczeństwa podczas mojego kursu?
- Jak mogę zagwarantować ciągłość opieki?
- Jakie mam możliwości w ramach kursu, aby reagować na ostre kryzysy związane z traumą?

Integracja

Tę część można również połączyć z samodzielną nauką lub zadaniami domowymi. W takim przypadku można poprosić uczestników o samodzielne opracowanie tematu, integracji albo udostępnić im materiały (np. film dotyczący tego zagadnienia).



- Co oznacza integracja?
- Co rozumiesz przez integrację w edukacji?
- Jakie metody integracyjne znasz lub stosujesz w swojej praktyce?

Wsparcie językowe jako podstawa

Sukces edukacyjny jest ściśle powiązany z umiejętnościami językowymi. W dużym stopniu warunkują one uczestnictwo w życiu społecznym, stanowią istotny element procesu integracji oraz ważny czynnik umożliwiający dostęp do rynku pracy i edukacji. Z tego względu w wielu krajach uchodźcy są szybko kierowani na kursy językowe.

Dla wielu z nich kurs językowy jest pierwszym doświadczeniem edukacyjnym w kraju docelowym, co może mieć istotny wpływ na ich motywację oraz dalsze działania związane z podnoszeniem kwalifikacji. Dlatego treść i jakość kursu mają kluczowe znaczenie.

Uchodźcy stanowią bardzo zróżnicowaną grupę. Poziom ich wykształcenia zależy od czynników socjodemograficznych, takich jak wiek czy kraj pochodzenia, a także od przebiegu i długości drogi migracyjnej. Można spotkać osoby o wysokich kwalifikacjach, jednak możliwości kształcenia zawodowego i rozwoju kariery są w dużej mierze uzależnione od znajomości języka kraju docelowego.

Umiejętność pisania odgrywa istotną rolę i jest kształtowana przez wiele czynników. Szczególnie od poziomu A2 staje się ona wyzwaniem, ponieważ osoby uczące się mają tendencję do przenoszenia zasad pisowni i wymowy ze swojego języka ojczystego. Należy to uwzględniać zwłaszcza przy nauczaniu koniugacji czasowników oraz stosowania przedimków. Dlatego rozwijanie kompetencji pisemnych jest niezwykle ważne, a uwagę należy zwracać na różnice między językiem ojczystym a językiem docelowym.

Wprowadzenie zasady dostępności komunikacyjnej w Konwencji ONZ o prawach osób z niepełnosprawnościami przyczyniło się do znacznego upowszechnienia tekstów w języku łatwym do czytania. Z czasem jednak grupa docelowa tych materiałów istotnie się poszerzyła i objęła również środowiska edukacji włączającej.

Kolejnym istotnym aspektem jest dwumodalna (wykorzystująca kanał słuchowy i wzrokowy) oraz dwujęzyczna edukacja językowa, która stanowi wartość dodaną nie tylko dla uczniów z niepełnosprawnością słuchu. Metody i materiały dydaktyczne powinny być dostosowane do możliwości uczniów. Jednym ze sposobów różnicowania nauczania i uwzględniania heterogeniczności grupy jest oferowanie różnych form prezentacji treści. W zależności od swoich kompetencji uczniowie mogą na przykład przygotować plakat lub wygłosić prezentację ustną. Innym rozwiązaniem jest stosowanie dwujęzycznych arkuszy ćwiczeń wzbogaconych o zdjęcia lub ilustracje.

Komunikacja wspomagająca i alternatywna dostarcza cennych wskazówek, koncentrując się na wizualnych formach wsparcia. Z jednej strony istotne jest angażowanie całego ciała (np. poprzez wykorzystanie znaków narodowego języka migowego), z drugiej – stosowanie symboli, kart obrazkowych oraz czytelnego oznakowania pomieszczeń. Możliwości w tym zakresie są bardzo szerokie, na przykład:

- wizualne pomoce komunikacyjne w klasie (np. tygodniowe harmonogramy, stałe



procedury),

- karty symboli wykorzystywane jako etykiety,
- różnorodne wizualizacje treści,
- nauczanie słownictwa oparte na materiale ilustracyjnym (np. słowniki obrazkowe).

Dostępne w przystępnej cenie długopisy audio z funkcją odczytu treści doskonale sprawdzają się w nauczaniu języków, umożliwiając akustyczny dostęp do materiałów wizualnych.

Jednym ze skutecznych rozwiązań dla młodszych uczniów jest tworzenie „książki o mnie”, w której opisują oni swoją biografię i przedstawiają etapy swojego życia. Projekt ten może być realizowany również w formie cyfrowej. Takie publikacje mogą następnie służyć jako narzędzie komunikacji i integracji w klasie.

Wykorzystanie mediów cyfrowych od dawna jest powszechne w nauczaniu języków obcych. Możliwości ich zastosowania są bardzo różnorodne i obejmują m.in. nagrania głosowe, produkcję wideo oraz aplikacje edukacyjne, które aktywizują szeroki zakres umiejętności językowych. Media cyfrowe mogą zwiększać radość i motywację do nauki, ponieważ umożliwiają urozmaicone i często oparte na zabawie podejście do przyswajania wiedzy.

Integracja tematyczna różnorodności kulturowej

Istnieje ścisły związek między językiem a kulturą, dlatego nauka języka zawsze idzie w parze z poznawaniem obcej kultury. Pojęcie kultury należy interpretować szeroko i, w kontekście globalizacji kulturowej, powinno ono obejmować nie tylko codzienne zwyczaje, ale także światy symboliczne, takie jak literatura, sztuka czy muzyka.

Metody nauczania promujące dialog międzykulturowy, uwzględniające historie pochodzenia uczniów i doceniające różnice, mogą wzmocnić spójność społeczną. Jest to istotne nie tylko dla wyników w nauce, ale także dla ogólnego samopoczucia uchodźców, ponieważ pozytywna integracja społeczna poprawia ich zdolność do osiedlenia się i aktywne uczestnictwo w zajęciach.

Kultura zawsze była ważnym elementem nauczania języka obcego i drugiego języka. Globalizacja zmieniła jednak sposób rozumienia kultury i podważa tradycyjne, homogenizujące koncepcje kultur narodowych. Zamiast porównywania naszej kultury z kulturami obcymi, przyjmujemy dziś bardziej wielowymiarowe podejście do kultury, uwzględniające jej różnorodne aspekty.

Metody nauczania, które promują dialog międzykulturowy, uwzględniają historie pochodzenia uczniów i doceniają różnice, mogą wzmocnić spójność społeczną. Ma to znaczenie nie tylko dla wyników w nauce, ale również dla ogólnego samopoczucia uchodźców. Pozytywna integracja społeczna zwiększa ich zdolność do osiedlenia się i aktywnego uczestnictwa w zajęciach.

Przykładem międzykulturowej aktywności w klasie jest prezentacja „Święta i tradycje”. Każdy uczestnik przedstawia święto lub festiwal ze swojego kraju pochodzenia, np. ramadan, Boże Narodzenie, Nowruz czy Holi. Celem językowym jest nauka słownictwa związanego ze świętami, czasowników w czasie teraźniejszym oraz wyrażen czasowych, a celem kulturowym – promowanie zrozumienia rytuałów, podobieństw i różnic międzykulturowych. Metoda ta wspiera zarówno rozwój językowy, jak i szacunek dla różnorodności kulturowej, sprzyjając pełnemu i konstruktywnemu współdziałaniu w grupie.



Dygresja: Osoby wysiedlone z niepełnosprawnością słuchu – szczególne wyzwania i dostosowane metody nauczania

Osoby wysiedlone z niepełnosprawnością słuchu stanowią szczególną grupę, ponieważ muszą nauczyć się dwóch języków w kraju, do którego przybyły: języka pisanego oraz narodowego języka migowego. Język migowy jest niezbędny do korzystania z usług tłumaczy i skutecznej komunikacji z lokalną społecznością osób niesłyszących.

Przy wyborze kursów językowych warto zwrócić uwagę, aby były prowadzone w języku migowym lub z zapewnieniem tłumacza. W wielu krajach oferta takich kursów jest ograniczona, dlatego czasami konieczne jest dostosowanie kursów dla uchodźców słyszących do potrzeb tej grupy.

Podczas nauki języka pisanego należy pamiętać, że język ukraiński zapisany jest cyrylicą, co oznacza, że nauka alfabetu łacińskiego wymaga dodatkowego wysiłku.

W wielu krajach brak jest przepisów zapewniających specjalne wsparcie dla uchodźców niesłyszących. Prawa osób z niepełnosprawnościami reguluje Konwencja o prawach osób niepełnosprawnych. Jeśli dany kraj jej nie ratyfikował, warto sprawdzić obowiązujące przepisy dotyczące wsparcia osób niesłyszących.

W kontaktach z osobami niesłyszącymi należy uwzględniać nie tylko perspektywę medyczną i klasyfikację stopnia niepełnosprawności słuchu, ale przede wszystkim ich tożsamość społeczną. Osoby posługujące się co najmniej dwoma językami określa się jako dwujęzyczne; jeśli jednym z nich jest język migowy, mówi się o bimodalności. Nauka języków w przypadku osób niesłyszących często wymaga więcej czasu, zwłaszcza gdy wczesny dostęp do języków był ograniczony. Dlatego proces edukacyjny powinien być cierpliwy i dostosowany do indywidualnych potrzeb.

W klasie należy zadbać o to, aby wszyscy uczniowie mogli aktywnie uczestniczyć w zajęciach. W mieszanych grupach językowych – zwłaszcza łączących osoby słyszące i z niepełnosprawnością słuchu – jest to szczególne wyzwanie, wymagające starannego planowania. Środowisko lekcyjne powinno umożliwiać łatwe dostrzeganie zarówno języków mówionych, jak i migowych, co wymaga odpowiedniej akustyki, oświetlenia oraz dobrej widoczności osoby posługującej się językiem migowym.

Codziennie interakcje odgrywają istotną rolę w procesie uczenia się i powinny być konsekwentnie wspierane.

Osoby z niepełnosprawnością słuchu prowadzą różnorodne style życia, dlatego warto angażować wzorce do naśladowania oraz rówieśników z ich kraju pochodzenia. Może to sprzyjać również wymianie międzykulturowej w ramach społeczności osób niesłyszących. Integracja małych grup w ramach kursu językowego jest korzystna i powinna być stosowana, jeśli nie można zaoferować kursu przeznaczonego wyłącznie dla osób z niepełnosprawnością słuchu.

W nauczaniu należy skupić się na uczniu, nawiązywać połączenia z prawdziwym życiem oraz kłaść nacisk na naukę zorientowaną na działanie. Trzeba uwzględniać indywidualne ograniczenia i przeszkody, aby nie tworzyć nowych barier.

Ważne jest, aby nie przeciążać uczniów i nie obciążać ich nadmiernie. Można temu zapobiec, oferując szeroki wybór materiałów i metod oraz uwzględniając następujące kwestie:



- Powiązanie z rzeczywistością: Tematy powinny być interesujące, istotne dla uczniów i opierać się na ich wcześniejszej wiedzy.
- Stopniowanie trudności: Materiały powinny występować na różnych poziomach trudności, a ich projektowanie w sposób jasny i zwięzły zwiększa skuteczność nauki.
- Uwzględnienie emocji: Uchodźcy często doświadczali traumy, dlatego przy wyborze tematów warto brać pod uwagę ich emocje. Pozytywne przykłady oraz czas i przestrzeń na wymianę poglądów mają również korzystny wpływ na dynamikę grupy.
- Aktywne angażowanie uczniów w lekcje wspiera samostanowienie. Pod koniec każdej sekwencji nauczania warto upewnić się, że nabyta wiedza i umiejętności mogą być zastosowane w praktyce, co wzmacnia poczucie własnej skuteczności.
- W klasie należy używać języka zrozumiałego dla wszystkich uczniów, wspieranego pomocami takimi jak zdjęcia i symbole. Jest to szczególnie istotne w przypadku osób ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.

Dostosowanie metod nauczania

Inkluzję można rozumieć jako docenianie różnorodności, w której różnice postrzegane są jako szanse. Różnorodność i heterogeniczność, będące efektami globalizacji, otwierają nowe możliwości, ale stawiają również wyzwania przed nauczycielami. Celem nauczania integracyjnego jest najpierw zidentyfikowanie barier w procesie uczenia się, a następnie umożliwienie spersonalizowanego i zindywidualizowanego uczenia się poprzez zróżnicowanie materiałów dydaktycznych. Jednym z kluczowych kryteriów jest umiejętność wspólnej nauki w sposób konstruktywny i dopasowany do potrzeb poszczególnych uczniów. Nauczanie integracyjne wyróżnia się zorientowaniem na proces i ciągłym poszukiwaniem zasobów, które mogą pomóc usuwać bariery edukacyjne, zapewniając tym samym każdemu uczniowi możliwość pełnego uczestnictwa w zajęciach.

Aby metody nauczania były integracyjne, należy uznać indywidualność uczniów, w tym ich strategie uczenia się i indywidualny potencjał. Ważne jest także świadome łączenie istniejących języków. Lekcje są zazwyczaj prowadzone w formie sekwencji tematycznych, często jako samodzielne jednostki. Nacisk kładziony jest na wspólny cel nauczania oraz ocenę wyników. Taki system ma jednak ograniczenia pod względem inkluzywności.

Aby nauczanie było naprawdę inkluzywne, planowanie lekcji musi uwzględniać różnorodne poziomy trudności i oferować różne ścieżki nauczania. Pozwala to każdemu uczniowi prowadzić indywidualny proces uczenia się. Jednym ze sposobów osiągnięcia tego celu jest zastosowanie modelu komponentowego planowania serii lekcji. Polega on na zaplanowaniu serii zajęć w taki sposób, aby możliwe były różne warianty warunków nauczania – od bardziej kierowanych po otwarte.

Planowanie lekcji w tym podejściu można traktować jako zasadę modułową, wykorzystującą indywidualne wsparcie i łączącą różne modele dydaktyczne.

Kolejnym sposobem dostosowania lekcji do różnych poziomów uczniów jest ustrukturyzowanie treści. Obejmuje to sporządzenie listy podstawowych umiejętności, głównych tematów oraz celów rozwojowych dla danej serii lekcji.

W nauczaniu integracyjnym zakłada się wspólne zainteresowanie tematem lekcji, przy czym należy



zapewnić szeroki wachlarz metod nauczania. Jest to szczególnie istotne podczas dłuższych faz nauki zindywidualizowanej.

Aby umożliwić aktywne uczestnictwo wszystkich uczniów – co jest kluczowe w nauczaniu integracyjnym – konieczne jest staranne planowanie zajęć. Należy uwzględnić różne uwarunkowania kulturowe i społeczno-ekonomiczne oraz wszelkie niepełnosprawności, które mogą wymagać zastosowania odpowiednich środków wsparcia i pomocy technicznej.

Metody takie jak swobodna praca, nauczanie oparte na projektach, plany tygodniowe czy nauka oparta na stacjach są szczególnie dobrze dostosowane do klasy integracyjnej. Elastyczne podejście do uczestników sprzyja integracyjnemu nauczaniu, na przykład poprzez tworzenie małych grup w zależności od poziomu umiejętności w zakresie określonych treści.

Otwartość w klasie pozwala na stałą wymianę informacji z uczniami i umożliwia bezpośrednią reakcję na bieżące potrzeby. Dzięki integracyjnym praktykom nauczyciele łatwiej dostrzegają nawet niewielkie postępy w nauce.

Aby stworzyć dobre środowisko do interdyscyplinarnej nauki, warto również zapewnić ścisłą współpracę z partnerami edukacyjnymi i organizacjami wspierającymi uczniów.

Podsumowanie

Moduł „Inkluzywne praktyki pedagogiczne” koncentruje się na wsparciu językowym jako warunku wstępnego udanej integracji. W tym kontekście omawia różne sposoby przygotowywania materiałów dydaktycznych i edukacyjnych.

Moduł porusza również kwestie kultury i różnorodności kulturowej, które mają istotny wpływ na projektowanie kursów oraz wspieranie pożądanego integracji.

W dygresji przyjrzymy się szczególnej grupie docelowej – osobom wysiedlonym z niepełnosprawnością słuchu. W tym przypadku również buduje się most między nauczaniem a specjalnymi wymaganiami uczestników.

Wreszcie moduł omawia dostosowanie metod nauczania w duchu integracji. Kluczowe jest zidentyfikowanie barier w nauce, aby móc zaoferować spersonalizowany proces edukacyjny z odpowiednio dostosowanymi materiałami dydaktycznymi.

08.

Podjęcie do traumy





Wprowadzenie

Osoby, które doświadczyły traumy w ciągu życia, borykają się z wieloma wyzwaniami, które mogą wpływać na ich samopoczucie, zdolność do nauki oraz pozytywne interakcje społeczne. Celem tego modułu jest przypomnienie uczestnikom kursu najważniejszych aspektów traumy oraz udzielenie wskazówek dla osób, które chcą szczególnie wspierać użytkowników z historią traumy, takich jak uchodźcy z Ukrainy, i wspomagać ich integrację.

Konsekwencje traumy różnią się w zależności od wielu czynników, w tym wieku, w którym została doświadczona, oraz jej charakteru. Skutki traumy są zazwyczaj bardziej dotkliwe, gdy występuje w dzieciństwie, ma charakter interpersonalny lub trwa przez dłuższy czas. Osoby z przeszłą traumą często doświadczają niskiej samooceny, poczucia winy, wstydu, smutku, obrzydzenia, nieufności, marginalizacji i izolacji, co może prowadzić do poczucia odmienności od innych. W efekcie łatwo rozwijają się u nich różne problemy psychiczne – od łagodnych objawów nastroju i trudności poznawczych po poważne zaburzenia psychiatryczne.

Rozpoznawanie oznak i objawów traumy

Rozpoznanie objawów traumy jest niezwykle istotnym zadaniem. Specjaliści powinni zwracać uwagę na różne wskaźniki, które mogą świadczyć o tym, że dana osoba doświadczyła traumy w przeszłości. Wskaźniki te można podzielić na trzy główne kategorie:

- Behawioralne
- Emocjonalne
- Fizyczne

Objawy behawioralne i emocjonalne

Nieprawidłowe reakcje behawioralne i emocjonalne u osób, które doświadczyły traumy, odbiegają od typowych oczekiwań dla ich wieku i nie mogą być wyjaśnione innymi znanymi schorzeniami medycznymi ani zaburzeniami neurorozwojowymi.

Przykłady:

- drażliwość lub agresywność
- wyraźnie opozycyjne zachowanie
- nadmierna czujność wobec otoczenia
- przesadzone reakcje zaskoczenia na bodźce dźwiękowe lub wzrokowe (np. odgłos przedmiotu spadającego na podłogę)
- lekkomyślne lub autodestrukcyjne zachowania, w tym próby samobójcze
- uporczywe kołysanie się lub inne rytmiczne ruchy, w tym kompulsywna masturbacja



- problemy z pamięcią, koncentracją lub trudności w utrzymaniu zachowań ukierunkowanych na cel
- wyraźne wycofanie społeczne
- zmiany w regulacji funkcji organizmu
- używanie lub nadużywanie alkoholu lub narkotyków

Objawy fizyczne

Osoby, które doświadczyły traumy, często mają różne obrażenia fizyczne, takie jak ślady po uderzeniach, duszeniu czy przewróceniu, a ich wyjaśnienia dotyczące tych urazów bywają niepełne lub nielogiczne. Często próbują one także ukrywać lub maskować widoczne objawy fizyczne. Skutki traumy fizycznej mogą być zarówno ostre (krótkotrwałe – związane z obecną lub niedawną traumą), jak i przewlekłe (trwające przez długi czas – wynikające z traumy przeszłej).

Szczególną uwagę należy zwrócić, gdy osoba, z którą mamy do czynienia, wykazuje:

- Siniaki (zwykle na ramionach, szyi, twarzy)
- Cięcia i oparzenia na ciele
- Niejasne przewlekłe dolegliwości zdrowotne, takie jak przewlekły ból miednicy (szczególnie u kobiet), przewlekłe bóle głowy, zmęczenie, bóle brzucha i tym podobne.

Należy również wziąć pod uwagę, że fizyczne oznaki traumy u uchodźców z Ukrainy mogą obejmować:

- Skutki wyraźnie wynikające z tortur
- Skutki wielokrotnych urazów tępych, które ze względu na swoje umiejscowienie, morfologię i wielokrotność można przypisać celowym pobiciom
- Urazy odniesione w wyniku przemocy seksualnej
- Skutki urazów bez konkretnej charakterystyki, ale które ze względu na swój charakter mogą wskazywać na brak zapewnionej opieki medycznej
- Oznaki długotrwałego przebywania w złych warunkach higienicznych

Należy zawsze pamiętać, że postrzeganie urazu może podlegać indywidualnym i kulturowym różnicom. Osoby uciekające przed wojną, takie jak uchodźcy z Ukrainy, zazwyczaj przywiązują większą wagę do urazów fizycznych niż do skutków psychicznych.

Trauma i adaptacja

Uchodźcy z Ukrainy mogą zmagać się z traumą psychiczną, stratą i adaptacją do nowego kraju. Migracja, w jej wielu formach, jest stałym elementem historii ludzkości. Jednak we współczesnych społeczeństwach nabiera ona bezprecedensowej złożoności, zwłaszcza gdy nie jest wynikiem wolnego wyboru, ale koniecznością narzuconą przez wojnę, prześladowania, ubóstwo lub



katastrofy ekologicznej. W takich przypadkach doświadczenie migracji postrzegane jest nie tylko jako wydarzenie związane ze zmianą geograficzną i kulturową, ale jako potencjalnie traumatyczny proces, który może mieć głęboki wpływ na tożsamość migranta, jego równowagę psychiczną i jakość życia.

Trauma migracyjna nie jest pojedynczym wydarzeniem, ale raczej złożonym zestawem doświadczeń obejmujących wiele etapów procesu migracji: wyjazd, podróż i osiedlenie się w nowym środowisku. Wyjazdowi często wiąże się z zerwaniem więzi z ojczyzną, kulturą i bliskimi. Ta separacja może wywoływać poczucie winy, nostalgię i nierozwiązaną żalobę. Podróż, zwłaszcza w przypadku migrantów przymusowych, może być naznaczona przemocą, wykorzystywaniem, deprywacją i sytuacjami skrajnego zagrożenia. Wreszcie przybycie do obcego kraju wymaga redefinicji tożsamości: migrant musi odnaleźć się w nowym kontekście językowym, kulturowym i społecznym, często doświadczając dyskryminacji, marginalizacji i niepewności.

Procesy migracyjne przebiegają w trzech odrębnych, ale powiązanych ze sobą fazach: przedmigracyjnej, migracyjnej i pomigracyjnej. Każda z tych faz może stworzyć potencjalny kontekst podatności psychicznej, co ma istotne konsekwencje dla zdrowia psychicznego osoby migrującej.

Trauma przedmigracyjna

Faza przedmigracyjna obejmuje okres poprzedzający wyjazd z kraju pochodzenia. Często decyzja o migracji nie jest dobrowolna, ale wymuszona przez traumatyczne okoliczności, takie jak wojna, prześladowania polityczne, głód, katastrofy ekologiczne, skrajne ubóstwo lub zagrożenie życia i bezpieczeństwa osobistego. W takich sytuacjach osoby są narażone na bardzo stresujące i traumatyczne doświadczenia, takie jak utrata członków rodziny, zatrzymanie, tortury, przemoc seksualna lub zniszczenie środowiska społecznego. Doświadczenia te zwiększają ryzyko rozwoju poważnych zaburzeń psychicznych, w tym zaburzeń lękowych, depresji i zespołu stresu pourazowego (PTSD). Ponadto poczucie bezradności i zerwanie więzi emocjonalnych lub społecznych zakorzenionych w kraju pochodzenia może prowadzić do głębokiego kryzysu tożsamości i poczucia przynależności.

Trauma migracyjna

Faza migracyjna to okres przejściowy, który w wielu przypadkach może być równie traumatyczny, a nawet bardziej obciążający psychicznie niż faza przedmigracyjna. Podróże migracyjne bywają długie, niebezpieczne i dehumanizujące. Wielu migrantów zmaga się z ekstremalnymi warunkami podczas przemieszczania się: przekraczaniem pustyni, mórza, wrogich granic, kontaktami z handlarzami ludźmi, arbitralnym zatrzymaniem lub przemocą fizyczną i psychiczną. Ponadto podróż wzmacnia poczucie izolacji, niepewności i bezbronności. Brak zorganizowanego wsparcia, strach przed odrzuceniem lub przymusową repatriacją oraz ciągła ekspozycja na zagrożenia przyczyniają się do narastania ostrego i przewlekłego stresu. W tej fazie przetrwanie psychiczne często zapewniają ekstremalne mechanizmy obronne, w tym dysocjacja lub zaprzeczanie, które jednak mogą utrwalić się i stać się przewlekłe, jeśli nie zostaną następnie przetworzone.

Trauma pomigracyjna

Faza pomigracyjna rozpoczyna się po dotarciu do miejsca docelowego i nie oznacza automatycznie końca trudności. Wręcz przeciwnie – na tym etapie pojawić się mogą nowe wyzwania lub nasilić się wcześniejsze problemy. Migranci muszą zmierzyć się z wieloma trudnościami, takimi jak bariery językowe, znajomość systemu prawnego, różnice kulturowe, znalezienie pracy, dostęp do usług zdrowotnych, a często również brak bezpieczeństwa mieszkaniowego. Ponadto poczucie wyobcowania i dyskryminacji może pogorszyć stan psychiczny danej osoby. Nie należy lekceważyć „syndromu emigracji” lub „syndromu Ulissesa”. Ten złożony obraz kliniczny opisuje skrajne, ale



niepatologiczne cierpienie związane z migracją, charakteryzujące się takimi objawami, jak smutek, bezsenność, lęk, poczucie winy i utrata sensu egzystencji. W niektórych przypadkach faza pomigracyjna może reaktywować wcześniejsze traumy, generując złożone objawy, które wymagają zintegrowanego i kulturowo kompetentnego podejścia terapeutycznego.

Strategie tworzenia bezpiecznego i przyjaznego środowiska po wpływie traumy na naukę i zachowanie

Jedną z najbardziej złożonych i często niedocenianych kwestii jest wpływ traumy na naukę i zachowanie ukraińskich uchodźców. Doświadczenia traumatyczne mogą negatywnie wpływać na ich wyniki w nauce oraz relacje międzyludzkie.

Z edukacyjnego punktu widzenia trauma doświadczona przez te osoby może objawiać się zmniejszoną motywacją, trudnościami z utrzymaniem uwagi, dezorganizacją, niską samooceną i problemami behawioralnymi, które utrudniają przyswajanie wiedzy i integrację ze środowiskiem szkolnym.

Nauka nie jest bowiem procesem izolowanym, ale jest ściśle powiązana z psycho-emocjonalnym samopoczuciem danej osoby. Kiedy mózg jest stale w stanie podwyższonej gotowości lub przytłoczony nieprzetworzonymi emocjami, staje się mniej podatny na bodźce poznawcze i mniej efektywny w przetwarzaniu informacji. Dotyczy to szczególnie dzieci i młodzieży, których rozwój neurologiczny wciąż trwa i które są wrażliwe na skutki nieprzetworzonych traumatycznych doświadczeń.

Jedną z głównych przeszkód w tworzeniu integracyjnego środowiska edukacyjnego jest brak zrozumienia związku między traumą a zachowaniem. Niezwykle ważne jest, aby nauczyciele, wychowawcy i pracownicy szkół byli przeszkoleni w zakresie rozpoznawania oznak traumy i unikali określania dysfunkcyjnych zachowań jako zwykłych aktów nieposłuszeństwa lub zaniedbania. Podejście osądzające lub karzące może pogłębić cierpienie i wzmocnić istniejące już poczucie wykluczenia.

Ponadto ważne jest, aby unikać uogólnień i stereotypów kulturowych, które mogą jeszcze bardziej marginalizować uczniów-uchodźców. Każda historia jest wyjątkowa, a empatyczne i zindywidualizowane podejście jest pierwszym krokiem do prawdziwego wsparcia.

Aby skutecznie wspierać proces uczenia się uczniów-uchodźców, konieczne jest działanie na wielu poziomach, stosując strategie systemowe i integracyjne. Poniżej przedstawiono kilka kluczowych działań:

- **Szkolenie personelu szkolnego:** Nauczyciele i pracownicy powinni zdobyć kompetencje w zakresie edukacji uwzględniającej traumę. Ważne jest, aby umieli tworzyć przewidywalne rutyny, radzić sobie z kryzysami emocjonalnymi oraz reagować z empatią i elastycznością.
- **Tworzenie bezpiecznych przestrzeni:** Środowisko fizyczne i interpersonalne musi zapewniać poczucie bezpieczeństwa. Uporządkowane przestrzenie, ciche kąty, jasne zasady i relacje oparte na zaufaniu pomagają zmniejszyć stres i ułatwiają integrację.
- **Wsparcie psychologiczne i mediacja kulturowa:** Włączenie wyspecjalizowanych profesjonalistów, takich jak psychologowie szkolni, mediatorzy kulturowi, umożliwia efektywny dialog między szkołą, rodziną i uczniem oraz zapewnia ukierunkowane i kompetentne wsparcie.



- Promowanie nauki społeczno-emocjonalnej: Integracja edukacji emocjonalnej, nauki zarządzania konfliktami oraz współpracy rówieśniczej wspiera budowanie pozytywnych relacji i rozwój odporności psychicznej.
- Zaangażowanie rodziny: Stworzenie otwartego i opartego na szacunku kanału komunikacji z rodzinami uchodźców jest kluczowe dla wzmocnienia poczucia wspólnoty i przynależności.

Techniki oceny i selekcji

Systematyczne wdrażanie procedur oceny i badań przesiewowych jest strategicznym elementem zapewniającym odpowiednią, terminową opiekę, która respektuje podstawowe prawa jednostki. Ocena lub wstępna ewaluacja to systematyczny proces mający na celu zebranie niezbędnych informacji na temat stanu zdrowia, kondycji psychicznej, statusu prawnego oraz profilu społecznego i edukacyjnego uchodźcy.

Proces ten należy rozpocząć w początkowej fazie przyjmowania uchodźców, najlepiej w ciągu pierwszych 48–72 godzin od przybycia do wyznaczonych placówek, i przeprowadzić go przy udziale interdyscyplinarnego zespołu składającego się z pracowników służby zdrowia, pracowników socjalnych, mediatorów kulturowych, psychologów oraz, w stosownych przypadkach, ekspertów prawnych.

Głównym celem jest:

- Zidentyfikowanie trudnych sytuacji (takich jak ciąża, niepełnosprawność, trauma psychiczna, małoletni bez opieki, ofiary handlu ludźmi);
- wykrycie wszelkich aktywnych patologii;
- Rozpoznawanie czynników ryzyka psychospołecznego oraz barier kulturowych lub językowych;
- Promowanie integracji poprzez udział w programach ochronnych oraz spersonalizowanej opiece.

Możemy rozważyć trzy główne aspekty oceny:

- Badania przesiewowe
- Badania psychologiczne
- Badania społeczne i edukacyjne

Badania zdrowotne:

Badania przesiewowe stanu zdrowia stanowią podstawowy etap procesu oceny i powinny obejmować:

- Ogólną historię medyczną i stan szczepień
- Ogólne badanie lekarskie



- Badania przesiewowe w kierunku chorób zakaźnych mających duży wpływ na zdrowie publiczne (np. gruźlica, HIV, wirusowe zapalenie wątroby, świerzb, wszawica)
- Ocenę stanu odżywienia i wszelkich chorób przewlekłych (cukrzyca, nadciśnienie, astma)
- Badania laboratoryjne (w miarę możliwości), w tym badania w kierunku chorób bezobjawowych
- Ocena zdrowia seksualnego i reprodukcyjnego, szczególnie u kobiet i nastolatków.

Badania te powinny być przeprowadzane z poszanowaniem godności osoby badanej, za jej świadomą zgodą i w razie potrzeby w obecności personelu tej samej płci, zwłaszcza w przypadkach związanych z przemocą seksualną lub okaleczaniem narządów płciowych kobiet.

Badania psychologiczne

Doświadczenia uchodźców często obejmują wiele traumatycznych wydarzeń, których doświadczyli zarówno w kraju pochodzenia, jak i podczas migracji czy pobytu w ośrodkach detencyjnych. Dlatego badania psychologiczne są niezbędne i powinny być przeprowadzane ze szczególną ostrożnością, unikając przedwczesnej patologizacji lub nakładania etykiet klinicznych.

Ocena psychologiczna może obejmować:

- Obserwację kliniczną
- Wywiady psychologiczne
- Sprawdzone i dostosowane do uwarunkowań kulturowych kwestionariusze standaryzowane, które są łatwo dostępne w Internecie (np. Harvard Trauma Questionnaire, Refugee Health Screener; RUDAS – Rowland Universal Dementia Assessment Scale);
- Identyfikację objawów takich jak depresja, lęk, zespół stresu pourazowego (PTSD), dysocjacja, bezsenność, drażliwość lub wybiórczy mutyzm u nieletnich.

W przypadku wystąpienia objawów ostrzegawczych należy niezwłocznie skierować daną osobę do placówki zajmującej się zdrowiem psychicznym a w poważnych przypadkach, do specjalistycznego ośrodka. Niezbędna jest stała obecność mediatorów kulturowych posiadających doświadczenie w pracy z osobami po traumie.

Badania przesiewowe społeczne i edukacyjne

Badania przesiewowe społeczne mają na celu stworzenie kompleksowego obrazu sytuacji danej osoby, z uwzględnieniem kluczowych elementów niezbędnych do opracowania spersonalizowanego planu przyjęcia i integracji. W ramach oceny warto uwzględnić:

- Skład rodziny
- Poprzednie warunki mieszkaniowe i miejsca pracy
- Poziom wykształcenia i umiejętności zawodowe



- Formalne lub nieformalne sieci społeczne
- Doświadczenia związane z handlem ludźmi, wyzyskiem w miejscu pracy lub przemocą domową.

Zbieraniu danych powinien towarzyszyć plan skierowania do lokalnych służb i instytucji (szkół, urzędów pracy, kursów językowych, pomocy prawnej), ułatwiający odbudowę indywidualnej autonomii.

Ostateczne zalecenia

Aby zapewnić skuteczność procesu oceny i monitorowania, zaleca się:

- Obowiązkowe i ciągłe szkolenia dla zaangażowanych specjalistów, koncentrujące się na zagadnieniach traumy, praw człowieka, komunikacji międzykulturowej oraz zdrowia globalnego.
- Przyjęcie wspólnych protokołów krajowych, dostosowanych do lokalnych warunków, które integrują jasne wskaźniki, sprawdzone narzędzia i procedury skierowań.
- Centralizację mediacji kulturowej, traktowanej jako integralna część zespołu operacyjnego.
- Stosowanie bezpiecznych i chronionych narzędzi informatycznych do zarządzania danymi wrażliwymi, zgodnie z przepisami dotyczącymi ochrony prywatności (RODO i ustawodawstwo krajowe)
- Zaangażowanie społeczności i stowarzyszeń migrantów we wspólne projektowanie i monitorowanie praktyk oceny.

Strategie radzenia sobie z traumą

Nauczanie technik relaksacyjnych i uważności może pomóc uczniom w radzeniu sobie ze stresem i lękiem oraz w uniknięciu ponownej traumy.

Termin „radzenie sobie” odnosi się do zestawu myśli i zachowań, które dana osoba podejmuje, aby poradzić sobie z wewnętrznymi lub zewnętrznymi wymaganiami postrzeganymi jako stresujące. Richard Lazarus i Susan Folkman (1984), czołowi teoretycy „radzenia sobie”, wyróżnili dwie szerokie kategorie: radzenie sobie skoncentrowane na problemie oraz radzenie sobie skoncentrowane na emocjach. Pierwsze z nich ma na celu zmianę sytuacji stresowej, natomiast drugie dąży do regulacji negatywnych emocji z nią związanych. Później wyodrębniono także inne kategorie, takie jak radzenie sobie poprzez unikanie oraz radzenie sobie skoncentrowane na znaczeniu, które jest szczególnie istotne w kontekście przymusowej migracji, gdzie poczucie straty i dezorientacji może być bardzo silne.

Strategie radzenia sobie z traumą powszechnie obserwowane u uchodźców

Aktywne radzenie sobie skoncentrowane na problemie.

Niektórzy uchodźcy reagują, przyjmując aktywne strategie radzenia sobie, takie jak nauka języka kraju przyjmującego, poszukiwanie zatrudnienia, udział w szkoleniach czy integracja z lokalnymi



sieciami społecznymi. Strategie te wiążą się z lepszym przystosowaniem psychicznym, wyższą samooceną oraz silniejszym poczuciem kontroli.

Radzenie sobie skoncentrowane na emocjach

Wielu uchodźców opiera się na praktykach religijnych, duchowych lub kulturowych, aby radzić sobie z lękiem, smutkiem i poczuciem straty. Religia może nadawać sens traumatycznym wydarzeniom oraz zapewniać sieć wsparcia społecznego. Jeśli jednak praktyki te pozostają odizolowane od kontekstu społecznego kraju przyjmującego, mogą również pogłębiać poczucie alienacji.

Radzenie sobie poprzez unikanie

Znaczna część uchodźców ma tendencję do stosowania strategii unikania, takich jak wycofanie z życia społecznego, zaprzeczanie, nadużywanie substancji psychoaktywnych czy dysocjacja. Strategie te, choć mogą przynosić chwilową ulgę, wiążą się z mniej korzystnymi konsekwencjami psychologicznymi, w tym z objawami zespołu stresu pourazowego (PTSD), depresji oraz przewlekłego lęku.

Radzenie sobie skoncentrowane na znaczeniu

Coraz częściej podkreślane w literaturze naukowej radzenie sobie skoncentrowane na znaczeniu polega na ponownym przetwarzaniu traumatycznego doświadczenia poprzez tworzenie narracji tożsamościowych, odwołanie do wartości kulturowych, celów egzystencjalnych oraz nadziei na przyszłość. Akceptacja, wdzięczność i odporność duchowa stanowią elementy tej strategii, która może prowadzić do rozwoju potraumatycznego.

Czynniki wpływające na skuteczność radzenia sobie

Skuteczność strategii radzenia sobie nie jest taka sama dla wszystkich i zależy od wielu czynników, takich jak:

- **Wiek i płeć:** kobiety i dzieci będące uchodźcami są często bardziej narażone na negatywne skutki traumy, jednak niekiedy wykazują większą elastyczność w stosowaniu relacyjnych strategii radzenia sobie.
- **Wsparcie społeczne:** obecność sieci rodzinnych i społecznych stanowi silny czynnik prognostyczny pozytywnego radzenia sobie.
- **Poziom wykształcenia:** wyższe wykształcenie może ułatwiać dostęp do skuteczniejszych zasobów oraz strategii poznawczych.
- **Wcześniejsze doświadczenia traumatyczne:** wielokrotne narażenie na traumę zazwyczaj obniża zdolność radzenia sobie i zwiększa podatność na zaburzenia psychiczne.
- **Kontekst społeczno-polityczny kraju przyjmującego:** postawy przyjmujące, doświadczenia dyskryminacji lub restrykcyjna polityka migracyjna mają bezpośredni wpływ na zdolność uchodźców do uruchamiania skutecznych strategii radzenia sobie.

Strategie radzenia sobie z traumą u uchodźców mogą być szczególnie skuteczne, gdy są łączone z technikami relaksacyjnymi i uważnością (mindfulness), które pomagają redukować lęk, dysocjację oraz objawy zespołu stresu pourazowego (PTSD). Poniżej przedstawiono przegląd głównych



strategii stosowanych w celu zmniejszenia objawów PTSD, lęku i depresji, wzmacniania poczucia bezpieczeństwa, przywracania kontroli nad ciałem i umysłem, rozwijania zasobów wewnętrznych oraz wspierania adaptacji do nowej rzeczywistości.

A. Techniki świadomego oddychania

Metoda: Oddychanie 4-4-6 (wdech przez 4 sekundy, wstrzymanie oddechu przez 4 sekundy, wydech przez 6 sekund).

Cele: Zmniejszenie aktywacji układu współczulnego.

B. Skanowanie ciała

Metoda: Skupienie uwagi na różnych częściach ciała oraz dostrzeganie odczuć bez ich oceniania.

Cele: Wzmocnienie połączenia między umysłem a ciałem; technika szczególnie przydatna w przypadku dysocjacji.

C. Wizualizacje z przewodnikiem

Metoda: „Bezpieczne miejsce” – wyobraź sobie środowisko, w którym osoba czuje się chroniona.

Cele: zmniejszanie poczucie zagrożenia; technika może stanowić punkt oparcia w sytuacjach kryzysowych.

D. Uziemienie

Metoda: Podstawowe techniki takie jak liczenie przedmiotów, dotykanie powierzchni, wymienianie kolorów w otoczeniu.

Cele: Pomoc w przypadku retrospekcji lub dysocjacji poprzez przywrócenie kontaktu z „tu i teraz”.

E. Ćwiczenia progresywnej relaksacji mięśni (PMR)

Metoda: Naprzemienne napinanie i rozluźnianie poszczególnych grup mięśni.

Cele: Rozpoznawanie i regulowanie napięcia ciała związanego z doświadczeniem traumy.

F. Nieoceniająca uważność

Metoda: Kierowanie uwagi na chwilę z otwartością i akceptacją.

Cele: „Zauważanie i odpuszczanie” natrętnych myśli bez wchodzenia z nimi w walkę.

Wskazówki dotyczące dostosowania kulturowego

- Używaj prostego języka i tłumaczeń dostosowanych do danej kultury.
- Włącz symbole, metafory lub praktyki duchowe istotne dla grupy uchodźców.
- Zaproponuj opcje uwzględniające wrażliwość płciową i traumatyczne doświadczenia.
- Stosuj krótkie, skalowalne interwencje (np. 10–20 minut), które są łatwiejsze do utrzymania w czasie.
- Jeśli to możliwe, korzystaj z pomocy mediatorów kulturowych



WNIOSKI

Strategie radzenia sobie przyjmowane przez uchodźców są zróżnicowane i złożone, a ich charakter zależy od wielu czynników indywidualnych, kulturowych i strukturalnych. Niektóre reakcje mają charakter adaptacyjny i pozwalają stawiać czoła cierpieniu z odpornością psychiczną, inne natomiast — o charakterze dysfunkcyjnym — mogą pogłębiać traumę i utrudniać proces adaptacji. Wyzwanie ma charakter dwojaki: z jednej strony należy rozumieć te strategie bez osądzania, z drugiej — oferować wsparcie, które szanuje godność oraz indywidualność uchodźcy. Tylko w ten sposób można przyczynić się do rzeczywistej integracji i budowania społeczeństw bardziej inkluzyjnych oraz wspierających.

PODSUMOWANIE

Osoby, które doświadczyły traumy — zwłaszcza w dzieciństwie, w wyniku przemocy interpersonalnej lub długotrwałych, powtarzających się doświadczeń — mogą wykazywać trudności psychologiczne, behawioralne, emocjonalne i somatyczne, wpływające na proces uczenia się, relacje oraz ogólne samopoczucie. Uchodźcy, tacy jak osoby z Ukrainy wysiedlone w wyniku wojny, są szczególnie narażeni ze względu na kumulację traumatycznych doświadczeń przed migracją, w jej trakcie oraz po osiedleniu się w kraju przyjmującym.

Rozpoznawanie traumy

Objawy mogą mieć charakter behawioralny i emocjonalny (drażliwość, agresja, nadmierna czujność, wycofanie, trudności z koncentracją, podejmowanie ryzykownych zachowań, dysocjacja, używanie substancji psychoaktywnych) lub fizyczny (siniaki, oparzenia, niewyjaśnione obrażenia, przewlekły ból, zmęczenie). Uchodźcy mogą również doświadczać długofalowych skutków tortur, przemocy, niewystarczającej opieki zdrowotnej lub trudnych warunków życia.

Postrzeganie traumy różni się w zależności od kultury, a urazy fizyczne bywają często traktowane jako bardziej priorytetowe niż cierpienie psychiczne.

Trauma na różnych etapach migracji

- Przed migracją: narażenie na wojnę, prześladowania, przemoc, stratę; zwiększone ryzyko wystąpienia lęku, depresji, zespołu stresu pourazowego (PTSD), kryzysu tożsamości.
- Migracja: niebezpieczne podróże, przemoc, deprywacja, niepewność; stres i dysocjacja mogą rozwinąć się jako mechanizmy radzenia sobie.
- Po migracji: nowe bariery (język, systemy prawne, mieszkalnictwo, dyskryminacja); trauma może się reaktywować, a cierpienie psychiczne może się utrzymywać (np. „zespół Ulissesa”).

Wpływ na naukę i adaptację

Trauma wpływa na uwagę, pamięć, motywację, zachowanie i integrację społeczną — szczególnie u dzieci i młodzieży. Szkoły powinny unikać represyjnego traktowania trudności i zamiast tego stosować praktyki uwzględniające doświadczenie traumy i wrażliwość kulturową.



Kluczowe strategie integracyjne

- Szkolenie personelu szkolnego w zakresie edukacji uwzględniającej traumę.
- Tworzenie przewidywalnego i bezpiecznego środowiska szkolnego.
- Zapewnienie wsparcia psychologicznego oraz mediacji kulturowej.
- Promowanie edukacji społeczno-emocjonalnej i wsparcia rówieśniczego.
- Angażowanie rodzin w celu wzmacniania poczucia przynależności.

Ocena i badania przesiewowe

Wczesna, interdyscyplinarna ocena (zdrowotna, psychologiczna, społeczna/edukacyjna) powinna identyfikować słabe punkty, potrzeby zdrowotne, czynniki ryzyka i zasoby integracyjne. Praktyki etyczne obejmują świadomą zgodę, ochronę prywatności, mediację kulturową i skierowanie do specjalistycznych usług w razie potrzeby.

Strategie radzenia sobie i powrotu do zdrowia

Uchodźcy stosują różne style radzenia sobie:

- Aktywne radzenie sobie/skupione na problemie (nauka języka, praca, uczestnictwo w życiu społecznym) — uznawane za strategię adaptacyjną
- Radzenie sobie emocjonalne (religia, rytuały) — wspierające, ale może prowadzić do izolacji
- Radzenie sobie poprzez unikanie (wycofanie się, substancje psychoaktywne, zaprzeczanie) — wiąże się z mniej korzystnymi konsekwencjami psychologicznymi
- Radzenie sobie skoncentrowane na znaczeniu (zmiana perspektywy, nadzieja, wartości) — może sprzyjać odporności psychicznej i rozwojowi potraumatycznemu.

Techniki relaksacyjne i mindfulness (oddychanie, skanowanie ciała, uziemienie, rozluźnienie mięśni, wizualizacja z przewodnikiem) pomagają zmniejszyć lęk, dysocjację i objawy PTSD. Skuteczność tych metod wzrasta gdy są stosowane w krótkich, dostosowanych formatach, w razie potrzeby z udziałem mediatorów kulturowych.

Ogólny wniosek

Reakcje uchodźców na trudną sytuację są zróżnicowane i kształtowane przez czynniki osobiste, kulturowe i strukturalne. Skuteczne wsparcie wymaga bezkrytycznego zrozumienia, kompetentnej kulturowo opieki uwzględniającej traumę oraz tworzenia systemów promujących godność, autonomię, integrację i długoterminową integrację.

09.

Studia przypadków i praktyczne przykłady





W poniższej sekcji przedstawiono wybrane studia przypadków opracowane w ramach programu ochrony międzynarodowej. Mają one na celu zobrazowanie rzeczywistych sytuacji, które wystąpiły podczas realizacji programu. W trosce o prywatność i bezpieczeństwo osób zaangażowanych wszystkie imiona, nazwiska oraz dane osobowe zostały zmienione.

PRZYPADEK 1. SMUTEK MIGRACYJNY

SYTUACJA:

Anna, 39-letnia obywatelka Ukrainy, mieszka w schronisku wraz ze swoim 9-letnim synem, Danylo. W Ukrainie pracowała jako asystentka administracyjna i prowadziła stabilne życie. Przybyła do kraju przyjmującego, uciekając przed wojną. W wyniku tych wydarzeń utraciła pracę, kontakt z rodziną oraz swoją sieć wsparcia społecznego. Obecnie przejawia oznaki demotywacji, obniżonego nastroju, wycofania społecznego oraz trudności w codziennym funkcjonowaniu i organizacji dnia.

Rzadko nawiązuje kontakt z innymi mieszkankami schroniska, nie uczestniczy w zajęciach grupowych i deklaruje utratę poczucia celu oraz zainteresowania planowaniem swojej przyszłości.

Jej syn, Danylo, wydaje się smutny i dezorientowany nagłymi oraz drastycznymi zmianami, których doświadczyli.

Podczas rozmowy z pedagogiem społecznym Anna mówi:

„Jestem tu nikim. Żyję tylko dla mojego syna. Ale nie wiem już, jak mu pomóc. Czuję się pusta.”

CELE:

Rozwijanie kompetencji wychowawczych i relacyjnych w celu wspierania matek-uchodźczyń zmagających się z obniżoną motywacją, niską samooceną oraz dezorientacją życiową. Działania te powinny koncentrować się na wzmacnianiu umiejętności regulacji emocji oraz realistycznym dostosowywaniu oczekiwań, przy jednoczesnym poszanowaniu ich indywidualnego procesu adaptacji i bez patologizowania ich doświadczeń.

KLUCZOWE INFORMACJE DLA WYCHOWAWCÓW I OPIEKUNÓW

Czego **NIE** należy robić:

- Nie obwiniać jej (np. „musisz być bardziej aktywna”, „nic nie robisz dla swojego syna”).
- Nie próbować jej „naprawiać” poprzez paternalistyczne lub nieproszone rady.
- Nie wywierać presji na szybką integrację ani nie oczekiwać natychmiastowych decyzji czy rezultatów.
- Nie przejmować roli służb psychologicznych lub socjalnych, jeśli wykracza to poza zakres własnych kompetencji.

CO robić:

- Okazywać empatię i słuchać z szacunkiem, bez oceniania.
- Uznawać jej sytuację jako doświadczenie straty, np.: „To naturalne, że możesz tak się czuć po tak trudnych przeżyciach”.
- Zachęcać do podejmowania małych, ale znaczących kroków – zarówno dla siebie, jak i dla syna (np. drobnych zadań organizacyjnych, wspierania nowo przybyłych kobiet, rozmów o jej mocnych stronach i zainteresowaniach).



- Ułatwiać komunikację w języku ojczystym (lub z udziałem tłumacza), jeśli występuje bariera językowa.
- Wspierać w nawiązywaniu kontaktu z miejscami i inicjatywami, w których może poczuć się potrzebna i doceniona.
- Monitorować ewentualne oznaki pogorszenia stanu emocjonalnego i w razie potrzeby konsultować się z zespołem specjalistów (np. psychologiem, pracownikiem socjalnym).

PRAKTYCZNE NARZĘDZIA DLA EDUKATORÓW

Aktywne słuchanie

Towarzyszenie bez przerywania i bez narzucania kierunku rozmowy.

Np.: „Wyglądasz na zmęczoną... Może chciałabyś wyjść razem na krótki spacer?”

Ponowne odkrywanie mocnych stron

Odwoływanie się do wcześniejszych doświadczeń i kompetencji.

Np.: „Czym zajmowałaś się w Ukrainie? W czym czułaś się dobra?”

Małe, znaczące zadania

Proponowanie drobnych aktywności wzmacniających poczucie sprawczości.

Np. zaangażowanie w pomoc przy warsztatach dla dzieci, wspólnym gotowaniu czy organizacji przestrzeni.

Zajęcia dla matki i dziecka

Tworzenie bezpiecznej przestrzeni do wspólnej zabawy, aby wzmacniać więź oraz uważnie obserwować potrzeby dziecka.

Koordinacja zespołu

Dzielenie się obserwacjami w sposób spokojny i profesjonalny, bez wzbudzania niepotrzebnego niepokoju.

Np.: „Mam wrażenie, że potrzebuje teraz większego wsparcia — zaczyna się coraz bardziej izolować.”

PROPOZYCJA GRY Z PODZIAŁEM NA ROLE

Postacie:

- Nauczyciel (uczestnik warsztatów)
- Anna- matka uchodźczyni (inna uczestniczka warsztatów)
- Moderator: moderuje i obserwuje

Miejsce akcji:

Anna od kilku dni nie uczęszcza na zajęcia językowe. Nauczyciel zauważa, że kobieta zaczyna się izolować. Siada obok niej i rozpoczyna rozmowę.

Przykładowy dialog:

Nauczyciel:

— Cześć Anno, jak się dzisiaj masz? Nie widzieliśmy cię na zajęciach od kilku dni... wszystko w porządku?

Anna:

— Jestem zmęczona. Nie mam ochoty nic robić. Nie widzę w tym wszystkim sensu. Chcę tylko wrócić do swojego kraju i żeby mój syn miał się dobrze, ale nic nie mogę zrobić.

**Nauczyciel:**

- To zupełnie normalne, że tak się czujesz, kiedy wszystko zmieniło się tak szybko. Ale nie jesteś sama. Danyło cię potrzebuje... a ty też zasługujesz na to, żeby czuć się dobrze.
- Czy chciałabyś pójść ze mną do parku dziś po południu z dziećmi? Może zorganizujemy coś prostego. Nie musisz dużo mówić. Po prostu bądź tam.

Anna:

- Nie jestem pewna... To trudne. Czuję się przytłoczona.

Pedagog:

- Pracowałaś z dziećmi na Ukrainie, prawda? Może mogłabyś pomóc nam w zorganizowaniu zabawy dla dzieci. Dla Danyła miło byłoby zobaczyć, jak robisz coś takiego. Oczywiście nie ma żadnej presji.

Refleksja i analiza grupowa

Po odegraniu scenki zastanów się nad następującymi kwestiami:

- Jakie strategie zastosowano, aby nawiązać kontakt z Anną bez naruszania jej przestrzeni?
- Jaki wpływ może mieć w tej sytuacji podejście niedyrektywne?
- W jaki sposób więź między matką a dzieckiem może służyć jako punkt wyjścia do ponownej aktywacji?
- W jaki sposób można wspierać jej samoocenę poprzez pełne szacunku podejście psychospołeczne?

Krótkie ćwiczenie transferowe:

„Pomyśl o uchodźczynie, z którą pracujesz. Co mogłoby pomóc jej ponownie połączyć się z czymś, co przywróci jej poczucie własnej wartości i sens życia? Jak możesz ją wspierać, nie narzucając się?”

PRZYPADEK 2. ADAPTACJA DO SYSTEMU EDUKACYJNEGO

SYTUACJA

Nazar, 12-letni chłopiec z Ukrainy, niedawno przybył do naszego kraju wraz z matką po ucieczce przed konfliktem zbrojnym. Został zapisany do szkoły publicznej, jednak jego frekwencja jest bardzo nieregularna – często opuszcza zajęcia, a kiedy już się pojawia, unika kontaktu z rówieśnikami, nie uczestniczy aktywnie w lekcjach i wykazuje niechęć do nauki języka.

Głównym powodem do niepokoju wśród zespołu specjalistów jest wysoki poziom jego absencji. Matka nie wydaje się zaniepokojona nieobecnościami syna, ponieważ zapisuje Nazara na zajęcia online w jego szkole na Ukrainie i uważa, że taka forma edukacji jest wystarczająca. W rzeczywistości przedkłada ukraińską edukację zdalną nad naukę stacjonarną w kraju przyjmującym, argumentując, że „szkoła na Ukrainie jest znacznie lepsza”, „poziom tutaj jest niski” oraz że „nie ma sensu zmuszać go do uczęszczania do szkoły, skoro dobrze uczy się w domu”.

Postawa matki jest defensywna i krytyczna wobec systemu edukacji w kraju przyjmującym. Rzadko



uczestniczy w spotkaniach organizowanych przez szkołę i nie odpowiada na próby nawiązania kontaktu ze strony personelu.

Sytuacja ta powoduje narastającą frustrację wśród zespołu nauczycieli, którzy czują się zdezorientowani i nieprzygotowani do radzenia sobie z tym wyzwaniem. Brakuje im jasnych strategii postępowania zarówno w pracy z matką, jak i w motywowaniu dziecka do regularnego uczestnictwa w zajęciach.

CELE:

Interwencja ma na celu zapobieganie chronicznemu opuszczaniu zajęć, izolacji dziecka i stopniowemu odrzucaniu środowiska szkolnego poprzez promowanie empatycznego, międzykulturowego podejścia, które buduje mosty między systemem edukacyjnym kraju pochodzenia a systemem kraju przyjmującego.

KLUCZOWE INFORMACJE DLA NAUCZYCIELI I OPIEKUNÓW

Czego **NIE** należy robić:

- Nie należy określać dziecka jako „problematycznego” lub „nieposłusznego”.
- Nie należy obwiniać matki ani nie konfrontować się z nią w sposób agresywny.
- Nie należy próbować wymuszać adaptacji szkolnej bez zrozumienia kontekstu emocjonalnego i kulturowego.
- Nie należy przytłaczać szkoły dodatkowymi oczekiwaniami bez zapewnienia narzędzi i wsparcia.

CO należy robić:

- Obserwować z wyczuciem sygnały emocjonalne dziecka – takie jak wycofanie, złość czy odrzucenie – traktując je jako możliwe mechanizmy obronne.
- Stworzyć bezpieczną przestrzeń (również poza klasą), w której Nazar będzie mógł wyrażać siebie, np. poprzez zajęcia artystyczne, zabawę czy mediację międzykulturową.
- Zachęcać do nawiązywania relacji z innymi ukraińskimi dziećmi w zorganizowanych przestrzeniach, takich jak zajęcia wyrównawcze czy wspólnie spędzany czas wolny.
- Nawiązać dialog z zespołem nauczycieli z perspektywy psychospołecznej i międzykulturowej, wyjaśniając takie zjawiska jak smutek migracyjny, poczucie straty czy przywiązanie do poprzedniego systemu szkolnego.
- Podjąć współpracę z osobami, które mają kontakt z matką, np. z tłumaczami, mediatorami międzykulturowymi lub liderami społeczności.
- Uznawać wartość ukraińskiej edukacji online jako element procesu przejściowego, nie podważając jej znaczenia, a jednocześnie stopniowo wprowadzać potrzebę adaptacji do lokalnego systemu edukacji.

NARZĘDZIA DLA PEDAGOGA

Empatyczna rozmowa z matką

- Zadawaj pytania bez oceniania, np.:
„Co cenisz w ukraińskiej szkole?”
„Jakie masz obawy związane z edukacją tutaj?”

Koordinacja ze szkołą

- Zorganizuj spotkanie z wychowawcą klasy lub doradcą zawodowym w celu omówienia wspólnej strategii wsparcia.



Działania pomostowe

- Organizuj warsztaty dwujęzyczne.
 - Wykorzystuj gry niewerbalne sprzyjające integracji.
 - Zaproponuj stworzenie muralu międzykulturowego.
 - Włącz elementy dramy i dramatyzacji jako formy ekspresji emocji.
- Średnioterminowy projekt edukacyjno-życiowy
- Przeprowadź rozmowę z matką na temat planów edukacyjnych dziecka – zarówno w kraju przyjmującym, jak i na Ukrainie

PROPOZYCJA GRY Z PODZIAŁEM NA ROLE

Postacie:

- Nauczyciel (uczestnik kursu)
- Matka Nazara (inna uczestniczka)
- Moderator: moderuje i obserwuje

Miejsce akcji:

Pierwsze nieformalne spotkanie w szkole między pedagogiem a matką, zorganizowane po kilku przypadkach nieobecności w szkole.

Przykładowy dialog:

Pedagog:

— Dziękujemy, że znalazła Pani czas na spotkanie. Wiemy, że ten etap nie jest dla Pani łatwy i chcielibyśmy wspólnie zastanowić się, jak możemy pomóc Nazarowi poczuć się bardziej wspieranym. Czy moglibyśmy spokojnie porozmawiać o tym, co się obecnie dzieje?

Matka Nazara:

— Nie widzę żadnego problemu. Problemem jest ta szkoła. On uczy się online w swojej szkole na Ukrainie. Tutaj nie uczy się niczego przydatnego. To tylko go stresuje.

Nauczyciel:

— Rozumiem, że chce Pani utrzymać jego kontakt z ojczystym krajem i że ma Pani zaufanie do tamtejszego systemu edukacji. To całkowicie zrozumiałe. Jednocześnie ważne jest, aby Nazar realizował także obowiązek szkolny tutaj. Nie chodzi wyłącznie o naukę — równie istotny jest jego rozwój emocjonalny i społeczny oraz stopniowe odnajdywanie się w nowej rzeczywistości. W tym kraju obowiązek szkolny jest regulowany przepisami prawa.

Matka Nazara:

— Ale on nie chce chodzić do szkoły. Czuje się samotny, nie rozumie języka. Płacze w nocy. Po co go zmuszać?

Pedagog:

— Bardzo mi przykro, że przechodzi przez tak trudny czas. To, co Pani mówi, jest dla nas bardzo ważne. Pokazuje, że Nazar zmaga się z silnymi emocjami i potrzebuje wsparcia. Właśnie dlatego szkoła może stać się dla niego bezpiecznym, przewidywalnym miejscem, które pomoże mu stopniowo przejść przez ten etap. Najtrudniejsze byłoby całkowite wycofanie się i utrata kontaktu z rówieśnikami.



Matka Nazara:

— Ale jeśli nie radzi sobie tu dobrze, to jaki to ma sens?

Nauczyciel:

— Zyskuje poczucie przynależności, relacje społeczne i codzienną rutynę, które dają mu stabilność. Ponadto, mając stały kontakt z językiem, będzie go coraz lepiej rozumiał i używał. To proces, który wymaga czasu.

Matka Nazara:

— I to naprawdę ma pomóc?

Nauczyciel:

— Tak. Ogromną rolę odgrywa również Pani postawa. Jeśli Nazar poczuje, że ufa Pani szkole i zachęca go do uczęszczania na zajęcia, będzie czuł się bezpieczniej. Możemy także pomóc mu nawiązać kontakt z innymi ukraińskimi dziećmi, które przeszły już podobną drogę adaptacji. Co Pani sądzi o takim rozwiązaniu i o regularnym, np. cotygodniowym, omawianiu postępów?

Kluczowe punkty tego podejścia:

- Pedagog nawiązuje kontakt, okazując empatię, słuchając matki i potwierdzając jej emocje.
- Jasno wyjaśnia obowiązki szkolne, unikając konfrontacyjnego tonu.
- Uznaje znaczenie powiązania z ukraińskim systemem edukacyjnym, jednocześnie nadając priorytet włączeniu dziecka do systemu kraju przyjmującego.
- Wzmocnia rolę matki jako osoby wspierającej, mającej realny wpływ na emocje i postawę dziecka.
- Wprowadza wsparcie emocjonalne w sposób stopniowy i dostosowany do sytuacji.

Refleksja grupowa po odgrywaniu ról:

- W jaki sposób udało się rozwiązać napięcie bez wchodzenia w konfrontację?
- Jakie strategie zastosowano, aby potwierdzić emocje i odbudować kontakt?
- Jaką rolę odgrywa w tej sytuacji zrozumienie międzykulturowe?
- W jaki sposób można uniknąć konfliktu między systemami edukacyjnymi, nie podważając wartości żadnego z nich?

Ćwiczenie z przeniesieniem do rzeczywistego świata

„Pomyśl o dziecku, które znalazło się pomiędzy dwoma systemami edukacyjnymi lub kulturowymi. Jak możesz wesprzeć je w procesie przejścia, zamiast wymuszać nagłą i radykalną zmianę?”



PRZYPADEK 3. WSPARCIE I INTEGRACJA Z SYSTEMEM OPIEKI ZDROWOTNEJ

SYTUACJA:

Daria jest 65-letnią kobietą pochodzącą z Ukrainy.

Gdy w jej kraju wybucha wojna, szuka schronienia w kraju przyjmującym. Po kilku tygodniach spędzonych w tymczasowym schronisku humanitarnym otrzymuje miejsce w ośrodku recepcyjnym działającym w ramach programu ochrony międzynarodowej.

Ze względu na wyjątkowe okoliczności związane z konfliktem zbrojnym w jej ojczyźnie, już 24 godziny po złożeniu wniosku o azyl otrzymuje status ochrony tymczasowej.

Podróżowała sama, dlatego w kraju przyjmującym nie ma rodziny ani wsparcia społecznego. Nie zna również języka.

Po przybyciu do ośrodka recepcyjnego informuje, że cierpi na chorobę serca i nadciśnienie tętnicze. Wykazuje także objawy mogące wskazywać na zaburzenia lękowe — sprawia wrażenie silnie zaniepokojonej i zgłasza trudności ze snem.

Regularnie przyjmuje leki z powodu choroby przewlekłej, jednak przyznaje, że zdarza jej się zapominać o ich zażyciu. Od kilku dni czuje się gorzej i zgłasza to personelowi ośrodka recepcyjnego.

CELE:

Po pierwszej rozmowie ustalono następujące cele do osiągnięcia:

- Poinformowanie Pani Darii o zasadach funkcjonowania systemu opieki zdrowotnej w kraju przyjmującym.
- Złożenie wniosku o wydanie karty zdrowia uprawniającej do korzystania z publicznych usług medycznych.
- Szczegółowe wyjaśnienie procedury umawiania wizyt lekarskich.
- Zaproponowanie jej wsparcia podczas konsultacji medycznych (np. w zakresie towarzyszenia lub pomocy językowej).
- Zaplanowanie oraz monitorowanie bieżących i przyszłych wizyt lekarskich.
- Uzgodnienie z nią systemu monitorowania i kontroli regularnego przyjmowania leków.
- Ustalenie codziennej rutyny obejmującej czas odpoczynku, spacerów na świeżym powietrzu, zajęcia rekreacyjne, regularne pory posiłków oraz przyjmowanie leków.
- Zorganizowanie sesji z psychologiem zespołu w celu wsparcia jej w radzeniu sobie z obciążeniem emocjonalnym.



KLUCZOWE INFORMACJE DLA WYCHOWAWCÓW I OPIEKUNÓW

Czego **NIE** należy robić:

- Nie obwiniaj osoby za to, że nie dba o swoje zdrowie lub czasami zapomina o przyjmowaniu leków.
- Nie kwestionuj jej nawyków związanych z odpoczynkiem i jedzeniem.
- Nie zakładaj, że osoba od razu rozumie wszystkie przekazywane informacje.
- Nie stosuj paternalistycznego podejścia ani nie próbuj natychmiast rozwiązywać wszystkich jej problemów.
- Nie naciskaj ani nie wymagaj natychmiastowych odpowiedzi.
- Nie zmuszaj jej do wykonywania zadań lub czynności.

CO należy robić:

- Przekazywać informacje w kilku sesjach z pomocą tłumacza, upewniając się, że zostały prawidłowo zrozumiane.
- Zachęcać do aktywnego słuchania, bez oceniania lub kwestionowania wypowiedzi rozmówcy.
- Oferować wsparcie w zakresie umawiania wizyt i procedur, stopniowo promując autonomię osoby i wycofując pomoc w miarę nabywania przez nią niezależności.
- Zachęcać do wprowadzania zmian w diecie w celu poprawy stanu zdrowia.
- Ustanowić system prawidłowego przyjmowania leków.
- Szanować tempo reakcji osoby, które może się różnić w zależności od jej stanu emocjonalnego.
- Uzgodnić z nią rutynowe czynności korzystne dla zdrowia fizycznego i emocjonalnego.
- Negocjować wykonywanie czynności sprzyjających integracji społecznej, uwzględniając jej upodobania i zainteresowania.
- Zachęcać do tworzenia przestrzeni, w których może czuć się potrzebna, zarówno w ośrodku, jak i poza nim.

PRAKTYCZNE NARZĘDZIA DLA WYCHOWAWCÓW

Aktywne słuchanie

- Towarzyszyć osobie bez kierowania jej zachowaniem i zachęcać do podejmowania własnych decyzji.
- Przykładowe pytania i komentarze:
 - „Jak się dzisiaj czujesz?”
 - „Czy zauważyłeś jakąś poprawę swojego stanu zdrowia?”
 - „Czy potrzebujesz ponownie udać się do lekarza? Mogę towarzyszyć Ci w tłumaczeniu.”

Ponowne nawiązanie kontaktu z krajem ojczystym

- Zadawać pytania dotyczące doświadczeń w kraju pochodzenia:
 - „Jak działał system opieki zdrowotnej na Ukrainie?”
 - „Czy często chodziłeś do lekarza?”
 - „Czy zazwyczaj chodziłeś sam, czy towarzyszył Ci ktoś z rodziny?”
 - „Czy długo trzeba było czekać na wizytę u specjalisty?”

Małe, znaczące zadania

- Wdrożenie cotygodniowego organizera na leki wraz z opiekunem.
- Wybór strategii przypominającej o przyjmowaniu leków, np.: mobilny system alarmowy lub umieszczenie organizera w widocznym miejscu dla pacjenta.



Wyszukiwanie zajęć rekreacyjnych

- Poszukiwanie i wybór zajęć zgodnych z upodobaniami i potrzebami osoby.
- Towarzyszenie profesjonalisty do momentu, aż osoba poczuje się pewnie i będzie mogła samodzielnie uczestniczyć w tych zajęciach.

Koordynacja z zespołem

- Poinformowanie zespołu o potrzebach osoby, jej ograniczeniach oraz szczególnie wrażliwych informacjach.
- Ostrzeżenie współpracowników o sytuacjach, które mogą wpłynąć na skuteczność interwencji lub zaszkodzić osobie, jeśli nie zostanie zachowana szczególna ostrożność.

PIERWSZA INTERWENCJA PRZED TOWARZYSZENIEM

Rozmowa z panią Darią

- Przeprowadzamy półotwartą rozmowę, podczas której zadajemy pytania dotyczące jej stanu emocjonalnego i zdrowia, szanując jej tempo i nie wymuszając odpowiedzi.
- Ważne jest, aby rozmowa odbywała się w cichym, wygodnym miejscu, bez zakłóceń i przerw.
- Wyraźnie informujemy, że prosimy o te dane, aby móc odpowiednio zaspokoić jej potrzeby.
- Należy korzystać z niezawodnych usług tłumaczeniowych, mówić powoli i prostym językiem, unikać trudnych terminów medycznych oraz dbać o dobrą wymowę, tak aby przekaz był możliwie jasny i zrozumiały.
- Ponieważ u pacjentki występują przewlekłe choroby, prosimy ją o przygotowanie wszystkich dostępnych informacji, takich jak raporty medyczne czy lista przyjmowanych leków, aby mieć je pod ręką podczas wizyty lekarskiej.
- Wyjaśniamy, jak funkcjonuje system opieki zdrowotnej w kraju przyjmującym i jakie wstępne procedury należy wykonać.
- Podczas rozmowy warto robić krótkie przerwy, aby udzielać informacji zwrotnych i pytać panią Darię, czy ma jakiegokolwiek pytania lub wątpliwości.
- Na koniec umawiamy z nią wizytę w celu zarejestrowania się w systemie opieki zdrowotnej oraz zaplanowania pierwszej konsultacji lekarskiej w ośrodku zdrowia.

TOWARZYSZENIE

Rejestracja w systemie opieki zdrowotnej i umawianie wizyty

- Pani Daria jest odprowadzana do ośrodka zdrowia. Podczas podróży warto wykorzystać czas, aby pokazać jej trasę z ośrodka recepcyjnego do placówki medycznej. Może potrzebować kilku osób towarzyszących, zanim będzie w stanie poruszać się samodzielnie.
- Zapewnia się wsparcie w przeprowadzeniu procedury rejestracji, angażując ją w miarę możliwości, szanując jej tempo i zapewniając dostęp do usług tłumaczeniowych, tak aby miała pełną wiedzę na temat procesu.
- Podczas wszystkich rozmów i towarzyszenia należy upewnić się, że osoba rozumie przekazywane informacje — nie można zakładać, że je zna lub od razu rozumie.



- Po przeprowadzeniu procedury pani Daria jest zarejestrowana w systemie opieki zdrowotnej, a wniosek o wizytę lekarską został złożony.
- Ważne jest, aby znała placówkę medyczną, gabinet, w którym będzie przyjmowana, nazwisko lekarza oraz lokalizację pogotowia ratunkowego na wypadek nagłej potrzeby.

Towarzystwo podczas wizyty u lekarza.

Przed wizytą warto omówić z panią Darią kilka istotnych kwestii:

- Przypomnieć jej, aby zabrała ze sobą kartę zdrowia oraz wszystkie posiadane dokumenty medyczne.
- Uzgodnić z pacjentką, czy woli, aby specjalista towarzyszył jej podczas konsultacji, czy też poczeka na zewnątrz.
- Przygotować skuteczne środki tłumaczeniowe, aby zapewnić pełne zrozumienie przekazywanych informacji.

Organizacja leczenia

Po wizycie w gabinecie lekarskim

- Należy upewnić się, że pani Daria w pełni zrozumiała wszystkie przekazane informacje.
- Specjalista powinien cierpliwie i w możliwie najprostszy sposób wyjaśnić jej stan zdrowia, zalecenia dotyczące leczenia oraz dawkowanie leków — jakie przyjmować i jak często.

Sugestia praktyczna: przygotuj z nią tygodniowy organizator na leki, ustalcie miejsce jego przechowywania, aby ułatwić regularne przyjmowanie leków, oraz ustawcie przypomnienia lub alarm w telefonie komórkowym.

KONTROLA

Monitorowanie i dalsza opieka nad panią Darią

- Konieczne jest stałe monitorowanie pani Darii poprzez zapewnienie jej niezbędnego wsparcia, przy jednoczesnym stopniowym wycofywaniu pomocy w miarę, jak będzie w stanie samodzielnie wykonywać poszczególne zadania.
- Ze względu na jej podeszły wiek, lęk oraz brak znajomości języka i kraju pobytu, postępy mogą być powolne. Specjalista powinien wykazać się cierpliwością i szanować tempo rozwoju pani Darii.

Najważniejsze punkty w dalszej opiece:

- Obserwacja stanu zdrowia: monitorowanie samopoczucia, objawów chorobowych i skutków przyjmowanych leków.
- Kontynuacja wizyt lekarskich: regularne konsultacje z lekarzami pierwszego kontaktu i specjalistami, w razie potrzeby wsparcie w rejestracji i towarzyszenie podczas wizyt.
- Zarządzanie lekami: utrzymywanie organizera na leki, przypomnienia i kontrola regularności przyjmowania leków.
- Integracja społeczna i rekreacja: uczestnictwo w zajęciach rekreacyjnych, zarządzanie czasem wolnym oraz wspieranie w nawiązywaniu kontaktów w ośrodku i poza nim.



PRZYPADEK 4. POSZUKIWANIE PRACY

SYTUACJA:

Mischa jest 29-letnim Ukraińcem, który posiada 47% niepełnosprawność fizyczną spowodowaną wadą wrodzoną lewego ramienia. Ogranicza ona jego sprawność ruchową, jednak w codziennych czynnościach radzi sobie bardzo dobrze. Dysponuje zaświadczeniem o niepełnosprawności, zaktualizowanym i zweryfikowanym w jego kraju pochodzenia. Po wybuchu wojny Mischa otrzymał możliwość opuszczenia Ukrainy, ponieważ nie mógł zostać powołany do służby wojskowej. Przybył do Hiszpanii wraz ze swoją partnerką, ubiegając się o azyl. Ze względu na wyjątkowe okoliczności konfliktu zbrojnego, już 24 godziny po złożeniu wniosku o azyl przyznano mu tymczasową ochronę, umożliwiającą pobyt i pracę przez rok, z możliwością przedłużenia. Od sześciu miesięcy przebywa w ośrodku recepcyjnym i zdobył podstawową znajomość języka hiszpańskiego, choć nie posługuje się nim biegle. Mischa chciałby podjąć pracę, ale obawia się, że jego ograniczone umiejętności językowe oraz niepełnosprawność będą poważną barierą. Na Ukrainie pracował w rodzinnym sklepie z artykułami metalowymi, zdobywając doświadczenie w obsłudze klienta i zarządzaniu sklepem. Specjalne centrum zatrudnienia zaproponowało mu stanowisko dozorczy w lokalnej społeczności. Ma zaplanowaną rozmowę kwalifikacyjną, jednak obawia się odrzucenia ze względu na status cudzoziemca i ograniczenia fizyczne, które według niego mogą być postrzegane jako przeszkoda w wykonywaniu tej pracy.

CELE:

Po wstępnej ocenie sytuacji ustalono następujące cele do osiągnięcia:

- Poinformowanie Mischy jak funkcjonuje rynek pracy w kraju przyjmującym.
- Wyjaśnienie, czym zajmuje się centrum, jakie oferuje wsparcie i jakie są oczekiwania wobec kandydatów.
- Szczegółowe przedstawienie zadań wykonywanych na stanowisku dozorczy
- Przećwiczenie rozmowy kwalifikacyjnej.
- Towarzyszenie Panu Mischy podczas rozmowy kwalifikacyjnej.
- Obserwacja i wspieranie Mischy, jeśli zostanie zatrudniony.

WSKAZÓWKI DLA OPIEKUNÓW I WYCHOWAWCÓW

Czego **NIE** należy robić:

- Nie obwiniaj osoby, jeśli nie chce podjąć pracy.
- Nie kwestionuj jej obaw ani ograniczeń.
- Nie zakładaj, że osoba zrozumiała wszystkie przekazane informacje za pierwszym razem.
- Nie uciekaj się do paternalizmu ani nie próbuj natychmiast rozwiązać wszystkich jej problemów.
- Nie naciskaj ani nie wymagaj natychmiastowych odpowiedzi.
- Nie zmuszaj jej do wykonywania zadań lub czynności, których nie chce podejmować.

**CO** należy robić:

- Przekazywać wszystkie istotne informacje w kilku sesjach z tłumaczeniem, upewniając się, że zostały zrozumiane.
- Zachęcać do aktywnego słuchania, bez wydawania ocen wartościujących lub kwestionowania wypowiedzi rozmówcy.
- Oferować wsparcie w zakresie wizyt, procedur i przygotowania do pracy, stopniowo wzmacniając autonomię osoby i wycofując pomoc w miarę jej rosnącej samodzielności.
- Zachęcać do podjęcia pracy, promując niezależność i pewność siebie.
- Podkreślać mocne strony osoby oraz jej zdolność do wykonywania zadań pomimo ograniczeń fizycznych.
- Szanować czas reakcji, który może różnić się w zależności od stanu emocjonalnego w danym momencie.
- Promować miejsca i aktywności, w których osoba może czuć się potrzebna zarówno w ośrodku, jak i poza nim.

PRAKTYCZNE NARZĘDZIA DLA WYCHOWAWCÓW**Aktywne słuchanie**

- Towarzyszyć osobie bez narzucania kierunku działań i zachęcać ją do podejmowania własnych decyzji.
- Przykładowe pytania i komentarze: „Byłoby bardzo dobrze, gdybyś podjął tę pracę i wierzę, że poradziłbyś sobie świetnie. Co o tym sądzisz? Czy czujesz się gotowy do podjęcia pracy? Co Cię niepokoi? Czy mogę Ci w czymś pomóc?”

Ponowne nawiązanie kontaktu z krajem pochodzenia

- Zapytaj o doświadczenia zawodowe w rodzinnej firmie: „Jakie funkcje pełniłeś w sklepie? Czy dobrze się czułeś, współpracując z rodziną? Czy potrzebowałeś wsparcia w wykonywaniu swoich obowiązków?”

Małe, znaczące zadania

- Sporządzenie listy zadań, które wykonywał w ramach pracy w rodzinnej firmie, z podziałem na te, które lubił bardziej lub mniej oraz które wykonywał najlepiej.
- Wzmocnienie pewności siebie poprzez uświadomienie mu jego mocnych stron i kompetencji.

Poszukiwanie zajęć rekreacyjnych

- Wyszukiwanie i wybór aktywności zgodnych z upodobaniami i potrzebami Mischy.
- Towarzyszenie specjalistom do momentu, aż osoba będzie w stanie samodzielnie angażować się w te zajęcia.
- Pomoc w wypracowaniu nawyków i harmonogramów zajęć.

Koordynacja z zespołem

- Informowanie zespołu o potrzebach osoby, jej ograniczeniach oraz szczególnie wrażliwych kwestiach, które mogą wpłynąć na interwencję lub jej zaszkodzić, jeśli nie zostaną potraktowane z należytą ostrożnością.

INTERWENCJA PRZED ROZMOWĄ KWALIFIKACYJNĄ**1. PRZEKAZANIE ISTOTNYCH INFORMACJI**

Przeprowadzamy półotwartą rozmowę, podczas której zadajemy pytania dotyczące nastroju, obaw i oczekiwań związanych ze stanowiskiem. Szanujemy czas rozmówcy i nie wymuszamy odpowiedzi.



Rozmowa powinna odbywać się w cichym, komfortowym miejscu, bez zakłóceń ani przerw, aby Pan Mischa mógł się w pełni skupić.

Sprawdzamy, czy posiada wszystkie niezbędne dokumenty, aby uniknąć frustracji, rozczarowania lub problemów biurokratycznych, które mogłyby uniemożliwić podjęcie pracy.

Wyjaśniamy, jak działają specjalne centra zatrudnienia, w tym: fakt, że wiele zatrudnianych osób posiada orzeczenie o niepełnosprawności, dostępność dostosowań w miejscu pracy, wsparcie techników i personelu pomocniczego.

Te informacje mają kluczowe znaczenie, ponieważ pokazują, że środowisko pracy jest przyjazne i zapewnia bezpieczeństwo oraz wsparcie.

Nawet jeśli Pan Mischa posiada podstawową znajomość języka, ważne jest: korzystanie z niezawodnych usług tłumaczeniowych, mówienie powoli i prostym językiem, unikanie nadmiernie technicznych terminów, wyraźna wymowa.

Podczas rozmowy należy umożliwić zadawanie pytań i podsumowanie omawianych treści, aby upewnić się, że Pan Mischa w pełni rozumie przekazywane informacje. Następnie omawiamy zakres obowiązków dozorca, wyjaśniając, że mogą się one różnić w zależności od lokalizacji, ale ogólny zakres pracy jest do wykonania przy wsparciu dostępnego personelu. Znajomość obowiązków i świadomość, że posiada wsparcie w trudniejszych zadaniach, zwiększa pewność siebie i redukuje stres przed rozmową kwalifikacyjną.

2. PRZYGOTOWANIE DO ROZMOWY KWALIFIKACYJNEJ

Ważne jest, aby ustalić, czy jest to jego pierwsza rozmowa kwalifikacyjna – tutaj lub na Ukrainie. Informacja ta jest istotna, ponieważ brak doświadczenia w takich sytuacjach zwiększa poczucie niepewności i stres. Proces rozmowy kwalifikacyjnej zostanie dokładnie wyjaśniony, a Mischa otrzyma wskazówki i zalecenia, z których możesz skorzystać. Ważne jest, aby zachować optymistyczne podejście, jednocześnie nie minimalizując jego obaw, ograniczeń ani niepewności.

Należy również przygotować się na możliwość negatywnego lub frustrującego wyniku rozmowy. W takiej sytuacji nie należy obwiniać ani krytykować siebie – warto pamiętać, że takie sytuacje mogą się zdarzyć i że pojawią się kolejne okazje do podjęcia pracy. Świadomość tego faktu pozwala zmniejszyć lęk i poczucie porażki, a jednocześnie wzmocnić motywację do dalszych działań i budować pewność siebie przed kolejnymi krokami zawodowymi.

3. TOWARZYSZENIE PODCZAS ROZMOWY KWALIFIKACYJNEJ

Przed rozmową kwalifikacyjną omówimy z Mischą, czy chce, abyśmy mu towarzyszyli podczas spotkania, i w pełni uszanujemy jego decyzję. Jeśli obecność specjalisty zapewni mu spokój i poczucie bezpieczeństwa, nasza obecność nie będzie przeszkadzać – jest to bowiem powszechna praktyka w specjalnych centrach zatrudnienia. Będziemy interweniować tylko w sytuacjach absolutnie koniecznych, pamiętając, że to Mischa prowadzi rozmowę, a nie my. Musimy również zapewnić skuteczne środki tłumaczenia, które mogą być udostępnione pracodawcy, aby ułatwić komunikację. Jeśli Mischa jest w stanie z nich samodzielnie korzystać, pozwoli mu to poczuć się bardziej niezależnym i komfortowo. W przypadku trudności zaoferujemy wsparcie, wykonując część pracy tłumaczeniowej za niego. Ważne jest, aby przypomnieć, że podczas rozmowy mogą i powinni zadawać pytania dotyczące wszystkiego, czego nie rozumieją lub czego chcieliby się dowiedzieć.



4. NASTĘPNE DZIAŁANIA

Niezależnie od tego, czy dostaniesz pracę, czy nie, ważne jest, aby śledzić losy Pana Mischy:

OPCJA 1: UZYSKANIE PRACY

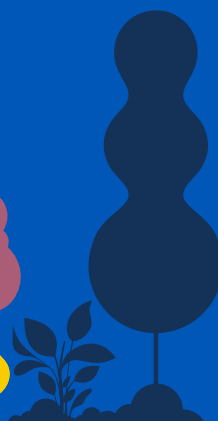
- Wzmocnienie odwagi i pewności siebie w stawianiu czoła lękom i ograniczeniom poprzez podjęcie pracy.
- Przejrzenie harmonogramu, miejsca pracy i obowiązków, upewniając się, że Mischa wie, jak się tam dostać i jakiego środka transportu użyć.
- Przygotowanie trasy z ośrodka recepcyjnego do miejsca pracy i przejście jej z Mischą przed rozpoczęciem zatrudnienia.
- Monitorowanie sytuacji po rozpoczęciu pracy zarówno razem z Mischą, jak i z firmą, aby przezwyciężyć ewentualne trudności i zapewnić utrzymanie stanowiska.
- Konsultacja z Mischą przed każdym kontaktem z pracodawcą; nie działać bez jego wiedzy i zgody.
- Tłumaczenie całej rozmowy z pracodawcą krok po kroku, aby uniknąć wrażenia ukrywania informacji, które mogłyby prowadzić do nieufności.

OPCJA 2: NIE DOSTAJE PRACY

- Wzmocnienie odwagi w zmaganiu się z obawami i ograniczeniami podczas rozmowy kwalifikacyjnej oraz podkreślenie, że cały wysiłek włożony w przygotowanie do pracy stanowi cenne doświadczenie na przyszłość.
- Analiza trudności, z jakimi Mischa się spotkał, w celu budowania jego pewności siebie.
- Zrozumienie wpływu braku dostępu do zatrudnienia na jego samopoczucie i motywację.
- Kontynuowanie pracy nad obszarami, w których Mischa potrzebuje wsparcia, wzmocnienia lub doskonalenia umiejętności.
- Szacunek dla jego czasu i tempa pracy, jednoczesne zachęcanie do działania, doskonalenia się i osiągania nowych celów.
- Realistyczne podejście do ograniczeń Mischy, unikanie tworzenia fałszywych oczekiwań, które mogłyby prowadzić do frustracji.



puenteproject.eu



**Finansowane przez
Unię Europejską**

Projekt współfinansowany przez Unię Europejską. Wyrażone opinie i poglądy są wyłącznie poglądami ich autorów i nie muszą odzwierciedlać stanowiska Unii Europejskiej ani Hiszpańskiej Służby ds. Internacjonalizacji Edukacji (SEPIE). Ani Unia Europejska, ani organ przyznający dofinansowanie nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

COURSE | KURS | KURS | CORSO | CORSO