



Funded by  
the European Union



# REACT

TOGETHER FOR UKRAINIAN REFUGEES

## REACT TOOLKIT KOMPLEKSOWY PRZEWODNIK WSPIERANIA UKRAIŃSKICH UCHODźCÓW W RUMUNII, POLSCE I BUŁGARII

Materiał stworzony w ramach projektu Projekt KA210-  
ADU - Partnerstwa na małą skalę w edukacji dorosłych  
2023-1-RO01-KA210-ADU-000165004 finansowane  
przez Komisję Europejską w ramach programu  
Erasmus+.



# **Spis treści**

## **1. Przegląd projektu REACT**

- 1.1 Tło i cele projektu
- 1.2 Obszary zainteresowania projektu
- 1.3 Interesariusze i zakres projektu

## **2. Cel i struktura zestawu narzędzi**

- 2.1 Cel zestawu narzędzi
- 2.2 Struktura i treść

## **3. Rozwój umiejętności językowych**

- 3.1 Znaczenie znajomości języka
- 3.2 Strategie nauki języka
- 3.3 Materiały źródłowe i integracja technologii

## **4. Wsparcie zdrowia psychicznego**

- 4.1 Zrozumienie potrzeb uchodźców w zakresie zdrowia psychicznego
- 4.2 Strategie wsparcia
- 4.3 Zasoby dotyczące zdrowia psychicznego i studia przypadków

## **5. Najlepsze praktyki i studia przypadków**

- 5.1 Kompilacja udanych studiów przypadków
- 5.2 Referencje



# Spis treści

## **6. Wytyczne dotyczące wdrażania**

- 6.1 Instrukcje krok po kroku
- 6.2 Adaptacja materiałów

## **7. Ocena i informacja zwrotna**

- 7.1 Narzędzia oceny skuteczności
- 7.2 Zalecenia dotyczące ciągłego doskonalenia

## **8. Szczególny nacisk na grupy marginalizowane**

- 8.1 Zrozumienie potrzeb grup marginalizowanych
- 8.2 Dostosowane wsparcie dla grup wrażliwych
- 8.3 Najlepsze praktyki w zakresie integracji

## **9. Tłumaczenie i dostępność**

- 9.1 Dostępność językowa
- 9.2 Dostępność cyfrowa i fizyczna
- 9.3 Dostępność online i aktualizacje

## **10. Sytuacja ukraińskich Romów w kryzysie wojennym**

## **11. Podsumowanie projektu REACT i zestawu narzędzi**

## **12. Zalecenia dotyczące korzystania z zestawu narzędzi**





# Rozdział 1: Przegląd projektu REACT

## 1.1 Podłoże i cele projektu

Projekt REACT - Together for Ukrainian Refugees został zainicjowany jako odpowiedź na pilne potrzeby wywołane trwającym konfliktem na Ukrainie, który doprowadził do największego kryzysu przesiedleń w Europie od czasów II wojny światowej. Do połowy 2024 r. Wysoki Komisarz Narodów Zjednoczonych ds. Uchodźców (UNHCR) poinformował o ponad 8 milionach ukraińskich uchodźców rozproszonych po Europie. Polska, Rumunia i Bułgaria stały się głównymi krajami przyjmującymi duże grupy uchodźców poszukujących bezpieczeństwa i wsparcia.

Cele projektu REACT:

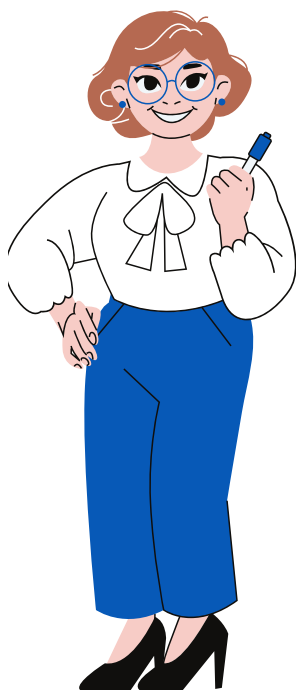
- **Poprawa usług wsparcia dla uchodźców:** Projekt koncentruje się na nauce języka, zdrowiu psychicznym i integracji społecznej, a jego celem jest usunięcie kluczowych barier utrudniających pomyślną adaptację.
- **Budowanie potencjału pracowników społecznych:** Projekt zapewnia szkolenia i zasoby lokalnym pracownikom socjalnym, organizacjom pozarządowym i wolontariuszom, wyposażając ich w praktyczne narzędzia, które pozwolą im skutecznie pomagać ukraińskim uchodźcom.
- **Wspieranie długoterminowej integracji:** REACT kładzie nacisk na zrównoważone strategie integracji i inkluzji które promują samowystarczalność, zaangażowanie społeczności i stabilność ekonomiczną uchodźców.

Podejście oparte na współpracy:

Projekt obejmuje partnerstwa z lokalnymi organizacjami pozarządowymi, agencjami rządowymi, specjalistami zdrowia psychicznego, instytucjami edukacyjnymi i mediatorami kulturowymi. Ten model współpracy zapewnia, że zestaw narzędzi integruje różnorodne doświadczenie i pozostaje responsywny na zmieniające się potrzeby populacji uchodźców.

### Kluczowe statystyki

- Według Eurostatu (2023) uchodźcy z Ukrainy są narażeni na o 40% wyższe ryzyko bezrobocia w krajach przyjmujących ze względu na bariery językowe i ograniczony dostęp do sieci społecznościowych.
- Badanie przeprowadzone przez IOM (2022) podkreśla, że problemy ze zdrowiem psychicznym wśród uchodźców, w tym lęk i PTSD, dotyczą ponad 30% przesiedlonej populacji.







# Rozdział 1: Przegląd projektu REACT

## 1.2 Obszary zainteresowania projektu

Znajomość języka jako podstawa integracji:

- Badania OECD (2021) wykazały, że znajomość języka jest najważniejszym czynnikiem wpływającym na dostęp uchodźców do rynku pracy. Uchodźcy, którzy osiągną podstawową znajomość języka kraju przyjmującego, mają o 70% większe prawdopodobieństwo znalezienia zatrudnienia w ciągu pierwszego roku.
- Projekt REACT kładzie nacisk na praktyczne umiejętności językowe dostosowane do bieżących potrzeb, takich jak korzystanie z usług publicznych, dostęp do opieki zdrowotnej i poszukiwanie zatrudnienia.

### 2. Wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego i traumy:

- Psychologiczny wpływ wojny i przesiedleń może być głęboki. Badania wskazują, że uchodźcy często wykazują wysoki poziom objawów związanych z traumą, takich jak nadmierna czujność, zaburzenia snu i wycofanie społeczne (WHO, 2022). REACT integruje praktyki uwzględniające traumę ze swoimi usługami wsparcia zdrowia psychicznego, oferując pracownikom społeczności specjalistyczne szkolenia z zakresu pierwszej pomocy psychologicznej (PFA) i technik poznawczo-behawioralnych.

### 3. Integracja społeczności i wzmocnienie pozycji ekonomicznej:

- REACT promuje zaangażowanie społeczności poprzez lokalne partnerstwa, programy wymiany kulturalnej i inicjatywy wolontariackie. Poprzez ułatwianie dostępu do szkoleń zawodowych, usług pośrednictwa pracy i kursów językowych projekt ma na celu zmniejszenie dysproporcji ekonomicznych i promowanie samodzielności wśród uchodźców.

## 1.3 Interesariusze i zakres projektu

Zakres projektu REACT obejmuje Polskę, Bułgarię i Rumunię, gdzie współpracuje z siecią ponad 50 lokalnych organizacji. Kluczowi interesariusze to:

- Rządy krajowe i władze lokalne: Współpraca z decydentami politycznymi zapewnia, że usługi wsparcia dla uchodźców są dostosowane do krajowych strategii integracji i ram finansowania.
- Placówki edukacyjne: Partnerstwa z uniwersytetami zapewniają dostęp do badań, materiałów szkoleniowych i wiedzy specjalistycznej w zakresie nauczania języków.
- Organizacje zajmujące się zdrowiem psychicznym: Współpraca ze specjalistami zdrowia psychicznego umożliwia integrację praktyk opartych na dowodach w opiece nad osobami po traumie i wsparciu psychologicznym.

## Rozdział 2: Cel i struktura zestawu narzędzi



### 2.1 Cel zestawu narzędzi

Zestaw narzędzi ma służyć jako przystępny, praktyczny przewodnik dla pracowników socjalnych, personelu organizacji pozarządowych i wolontariuszy zaangażowanych we wspieranie ukraińskich uchodźców.

#### Celem jest

- **Centralizacja najlepszych praktyk:** Zestaw narzędzi konsoliduje informacje z wielu źródeł, w tym badania naukowe, raporty terenowe i zalecenia ekspertów, aby zapewnić kompleksowe zasoby dla pracowników pierwszej linii.
- **Promowanie skutecznych interwencji:** Zestaw narzędzi zawiera przewodniki krok po kroku, szablony i strategie oparte na dowodach, dzięki czemu praktycy mogą wdrażać skuteczne środki wsparcia dostosowane do konkretnych potrzeb ukraińskich uchodźców.
- **Wspieranie wrażliwości kulturowej:** Biorąc pod uwagę zróżnicowane pochodzenie ukraińskich uchodźców, zestaw narzędzi kładzie nacisk na praktyki uwzględniające różnice kulturowe, które szanują indywidualne doświadczenia, języki i tradycje.

#### Docelowa grupa odbiorców

Zestaw narzędzi jest skierowany do szerokiego grona użytkowników, w tym:

- **Pracownicy i wolontariusze organizacji pozarządowych:** oferowanie praktycznych narzędzi do codziennych interakcji z uchodźcami.
- **Pracownicy socjalni i specjaliści zdrowia psychicznego:** Opracowywanie specjalistycznych strategii radzenia sobie z traumą, barierami językowymi i wyzwaniami związanymi z integracją.
- **Władze lokalne i decydenci:** informowanie o rozwoju polityk inkluzywnych i programów wsparcia na rzecz integracji uchodźców.

# Rozdział 2: Cel i struktura zestawu narzędzi

## 2.2 Struktura i treść

Zestaw narzędzi podzielony jest na sekcje tematyczne, z których każda dotyczy kluczowego obszaru wsparcia uchodźców:

- Wprowadzenie i tło: Przedstawia cel, zakres i grupę docelową zestawu narzędzi.
- Rozwój umiejętności językowych: skupia się na strategiach nabywania języka i doskonalenia umiejętności czytania i pisanie, w tym na planach lekcji i zasobach cyfrowych.
- Wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego: zapewnia szczegółowe wskazówki dotyczące opieki uwzględniającej traumę, pierwszej pomocy psychologicznej oraz interwencji w zakresie zdrowia psychicznego uwzględniających różnice kulturowe.
- Wytyczne dotyczące wdrażania: instrukcje krok po kroku i najlepsze praktyki wdrażania programów językowych i dotyczących zdrowia psychicznego.
- Szczególny nacisk na grupy marginalizowane: dogłębna i intersekcjonalna analiza wyjątkowych wyzwań, z jakimi mierzą się narażone subpopulacje, w tym uchodźcy romscy.
- Ocena i informacja zwrotna: Narzędzia służące do oceny skuteczności programu i zbierania informacji zwrotnych od uczestników w celu zapewnienia ciągłego doskonalenia



# Rozdział 3: Rozwój umiejętności językowych

## 3.1 Znaczenie znajomości języka

Znajomość języka odgrywa kluczową rolę w pomaganiu uchodźcom w dostępie do zatrudnienia, budowaniu sieci społecznych i korzystaniu z niezbędnych usług. Badania pokazują, że biegłość konwersacyjna w języku przyjmującym znacznie poprawia dostęp do miejsc pracy i umożliwia integrację społeczną. Badania UNHCR podkreślają, że uchodźcy z umiejętnościami konwersacyjnymi częściej angażują się w życie społeczności, korzystają z opieki zdrowotnej i otrzymują usługi socjalne, wzmacniając poczucie przynależności i niezależności w krajach przyjmujących.

Badania pokazują, że uchodźcy, którzy osiągnęli biegłość konwersacyjną w języku kraju przyjmującego, znacznie częściej:

- Dostęp do zatrudnienia: Umiejętności językowe umożliwiają uchodźcom znalezienie pracy, poruszanie się w środowisku pracy i korzystanie z możliwości rozwoju zawodowego.
- Budowanie sieci społecznych: Znajomość lokalnego języka pozwala uchodźcom nawiązywać kontakty z sąsiadami, uczestniczyć w wydarzeniach społecznościowych i tworzyć sieci wsparcia.
- Dostęp do podstawowych usług: Zrozumienie języka kraju przyjmującego jest kluczowe dla uzyskania dostępu do opieki zdrowotnej, usług prawnych i programów socjalnych.



**Znajomość języka jest podstawą integracji uchodźców, umożliwiając im dostęp do zatrudnienia, podstawowych usług i sieci społecznościowych.**

**Kiedy uchodźcy nabiorą umiejętności swobodnego prowadzenia rozmowy, nie tylko wzmocni się ich poczucie przynależności, ale także zyskają narzędzia, dzięki którym będą mogli odbudować swoje życie, zachowując niezależność i godność.**



# Rozdział 3: Rozwój umiejętności językowych

## 3.2 Strategie nauki języka

### I. Definicja i znaczenie uczenia się kontekstowego:

Kontekstualne uczenie się dostosowuje nauczanie języka do rzeczywistych kontekstów i bezpośrednich potrzeb uchodźców, pomagając im nabywać słownictwo i zwroty, których prawdopodobnie będą używać w codziennych interakcjach. Badania podkreślają, że skupienie się na znanych, praktycznych scenariuszach przyspiesza nabywanie języka i poprawia zapamiętywanie, ponieważ uczący się łączą słowa i zwroty z konkretnymi, zapadającymi w pamięć kontekstami (Journal of Language Learning, 2021). Dla uchodźców takie podejście jest szczególnie korzystne, ponieważ przygotowuje ich do radzenia sobie z typowymi sytuacjami, z którymi spotykają się w kraju przyjmującym.

### Kluczowe elementy uczenia się kontekstowego:

1. Skup się na często używanym, praktycznym słownictwie  
Zacznij od słownictwa, które odpowiada pilnym potrzebom uchodźców, takiego jak słowa i zwroty związane z:

- **Opieka zdrowotna:** Terminy związane z zagadnieniami medycznymi, wizytami i opisywaniem objawów.
- **Zatrudnienie:** Podstawowy język związany z pracą, obejmujący słownictwo i zwroty używane w miejscu pracy podczas rozmów kwalifikacyjnych.
- **Życie codzienne:** popularne zwroty dotyczące zakupów, transportu i proszenia o drogę.
- **Usługi publiczne:** język umożliwiający zrozumienie formularzy, korzystanie z usług socjalnych i radzenie sobie w sytuacjach awaryjnych.

Dając priorytet praktycznemu słownictwu, uchodźcy mogą angażować się w swoje otoczenie i radzić sobie z codziennymi interakcjami z większą pewnością siebie.



# Rozdział 3: Rozwój umiejętności językowych

## 2. Ćwiczenia oparte na scenariuszach

Włączaj dialogi sytuacyjne, które symulują spotkania w prawdziwym życiu. Na przykład:

- Wizyty u lekarza: ćwiczenie zwrotów opisujących objawy, zadawanie pytań o leczenie i stosowanie się do zaleceń lekarza.
- Transport publiczny: nauka pytania o drogę, kupowania biletów i rozumienia ogłoszeń.
- Zakupy spożywcze: ćwiczenie interakcji ze sprzedawcami, zadawanie pytań o produkty i zrozumienie cen.

Ćwiczenia oparte na scenariuszach sprawiają, że nauka języka staje się bardziej dynamiczna, pozwalając uczniom ćwiczyć i zapamiętywać słownictwo w sensownych kontekstach.

3. Język integracji w miejscu pracy i społeczności. W przypadku uchodźców poszukujących zatrudnienia kontekstualna nauka może obejmować terminologię specyficzną dla danego stanowiska i etykietę w miejscu pracy. Praktyczne scenariusze mogą obejmować:

- Ćwiczenie na rozmowie kwalifikacyjnej: typowe pytania zadawane na rozmowach kwalifikacyjnych, zwroty wprowadzające i opisywanie doświadczenia zawodowego.
- Podstawowe instrukcje robocze: zrozumienie i reagowanie na podstawowe instrukcje w środowisku pracy, takie jak wytyczne dotyczące bezpieczeństwa.
- Zaangażowanie społeczne: język umożliwiający interakcję podczas wydarzeń społecznych i kulturalnych, pomagający uchodźcom czuć się bardziej komfortowo uczestnicząc w życiu społeczności.

4. Wykorzystanie wskazówek wizualnych i fizycznych Pomoce wizualne, takie jak fiszki, obrazy i filmy, wzbogacają kontekstualną naukę, łącząc słowa z ich znaczeniem za pomocą elementów wizualnych.

Na przykład używanie zdjęć placówek opieki zdrowotnej do nauczania powiązanych terminów może utrwalić związek między słowem a jego zastosowaniem. Podobnie, naśladowanie działań (takich jak wskazywanie części ciała podczas nauczania terminów opieki zdrowotnej) wspomaga zapamiętywanie i pomaga w zrozumieniu uchodźcom o niższym poziomie umiejętności czytania i pisanie.



# Rozdział 3: Rozwój umiejętności językowych

## 5. Budowanie pewności siebie poprzez powtarzanie i informacje zwrotne.

Kontekstualizowane uczenie się powinno być adaptacyjne, umożliwiając częste powtarzanie słów i fraz w różnych sytuacjach. Oferowanie natychmiastowej informacji zwrotnej podczas ćwiczeń (np. korygowanie wymowy w scenariuszach odgrywania ról) pomaga uczniom szybko się rozwijać i buduje ich pewność siebie w używaniu języka. Regularne sesje powtórkowe wzmacniają kluczowe słownictwo i zapewniają, że uczniowie zapamiętują i czują się komfortowo, używając języka.

### Realizacja

#### Przykład:

Na przykład, jeśli lekcja koncentruje się na opiece zdrowotnej, program nauczania może zawierać listę słówek z takimi terminami jak „ból”, „lekarstwo” i „wizyta”. Ćwiczenia mogą obejmować odgrywanie wizyty w klinice zdrowia, wypełnianie podstawowych formularzy medycznych i rozumienie zaleceń lekarza. Ćwicząc w symulowanym otoczeniu, uchodźcy zaznajamiają się z językiem, którego będą potrzebować w podobnych sytuacjach z życia wziętych, wzmacniając zarówno zrozumienie, jak i komfort.

#### Zalety uczenia się kontekstowego:

To podejście sprawia, że nauka języka jest wydajna i bezpośrednio stosowalna, co jest szczególnie ważne dla uchodźców, którzy mogą potrzebować natychmiastowych umiejętności językowych dla bezpieczeństwa, samowystarczalności i podstawowych interakcji społecznych. Kontekstualne uczenie się buduje również fundamenty pod przyszłą naukę języka, pomagając uczniom czuć się bardziej zaangażowanymi i zmniejszając niepokój często towarzyszący nauce nowego języka w sytuacjach wysokiego stresu.

Dzięki tym ustrukturyzowanym, praktycznym metodom, kontekstualne nauczanie wspiera zarówno bieżące potrzeby komunikacyjne, jak i długoterminową pewność siebie w zakresie języka, przygotowując uchodźców do pełniejszego uczestnictwa w życiu społeczności przyjmujących.



# Rozdział 3: Rozwój umiejętności językowych

## II. Nauka w trybie peer-to-peer

Definicja i wartość:

Nauka peer-to-peer wykorzystuje społeczny i wspólny aspekt nabywania języka, gdzie uchodźcy uczą się ze sobą lub od siebie nawzajem, często ułatwiani przez lokalnych wolontariuszy lub mentorów. To podejście umożliwia osobom uczącym się języka ćwiczenie mówienia, słuchania i rozumienia w sprzyjającym, interaktywnym otoczeniu, co czyni je szczególnie skutecznym w budowaniu umiejętności konwersacyjnych i zrozumienia kulturowego. Badania OECD (2022) pokazują, że nauka wspierana przez rówieśników wzmacnia biegłość językową i wzmacnia poczucie wspólnoty i wzajemnego wsparcia, co ma kluczowe znaczenie dla dobrego samopoczucia uchodźców i integracji społecznej.

### Podstawowe elementy uczenia się w trybie peer-to-peer

#### 1. Praktyka konwersacyjna na podstawie scenariuszy z życia wziętych

Nauka w systemie peer-to-peer zazwyczaj polega na rozmowach na codzienne tematy, co pozwala uczniom ćwiczyć słownictwo i wyrażenia, których będą używać w rzeczywistych sytuacjach.

W małych grupach lub parach uczestnicy prowadzą dialogi na temat:

- Przedstawienie się: ćwiczenie sposobu przedstawiania się, zadawania pytań o innych i budowania podstawowych więzi społecznych.
- Codzienne interakcje: Rozmowy na tematy związane z zakupami, korzystaniem z transportu publicznego lub dyskusjami o rodzinie i pracy.
- Tematy kulturowe: Rozmowa o normach kulturowych, tradycjach i wartościach zarówno w kraju ojczystym, jak i przyjmującym, w celu budowania świadomości kulturowej.

Rozmowy te rozwijają praktyczne umiejętności językowe, zwiększają swobodę mówienia i pomagają uchodźcom dostosować się do lokalnych norm i sposobów wyrażania się.

#### 2. Wspierające partnerstwa edukacyjne

Tworzenie „par uczących się” lub małych grup umożliwia spójną praktykę i budowanie relacji. Pary uczące się mogą obejmować:

- Partnerstwa uchodźcy-uchodźcy: Te partnerstwa tworzą wspólne, empatyczne środowisko uczenia się. Uchodźcy mogą czuć się bardziej komfortowo ćwicząc z rówieśnikami, którzy rozumieją ich wyzwania i mogą się nawzajem zachęcać.
- Partnerstwa uchodźcy-lokalni: W połączeniu z lokalnymi wolontariuszami lub mieszkańcami uchodźcy korzystają z praktyki konwersacyjnej z rodzimymi użytkownikami języka, ucząc się niuansów wymowy, wyrażen potocznych i kontekstu kulturowego. To połączenie wzmacnia również poczucie przynależności i zmniejsza izolację.





# Rozdział 3: Rozwój umiejętności językowych

## 3. Interaktywne gry i ćwiczenia językowe

Włączanie gier i interaktywnych ćwiczeń — takich jak scenariusze odgrywania ról, gry pamięciowe z fiszkami ze słownictwem lub opowiadanie historii — angażuje uczniów i wspomaga zapamiętywanie. Niektóre skuteczne działania w ramach uczenia się od rówieśników obejmują:

- **Odgrywanie ról:** Ćwiczenie scenariuszy, takich jak uzyskiwanie informacji o drodze lub składanie zamówienia w restauracji.
  - **Wyzwania związane ze słownictwem:** Zespoły rywalizują ze sobą, wykorzystując nowe słownictwo w zdaniach lub dialogach, promując w ten sposób aktywną naukę.
  - **Opowiadanie historii i dzielenie się doświadczeniami:** Uczniowie opisują wydarzenia lub opowiadają historie w nowym języku, co rozwija zarówno umiejętności narracyjne, jak i pewność siebie.
- Gry i ćwiczenia sprawiają, że nauka staje się przyjemniejsza, a umiejętności językowe są wzmacniane poprzez łączenie powtarzania z praktycznym zastosowaniem.

## 4. Wymiana kulturalna i integracja społeczna

Nauka typu peer-to-peer naturalnie ułatwia wymianę kulturową, zwłaszcza gdy zaangażowani są lokalni wolontariusze lub członkowie społeczności przyjmującej. Poprzez nieformalne rozmowy uchodźcy uczą się o lokalnych zwyczajach, tradycjach i etykiecie społecznej, dzieląc się jednocześnie aspektami własnej kultury.

Ta wzajemna wymiana:

- **Zwiększa kompetencje kulturowe:** Zrozumienie lokalnych norm społecznych i odniesień kulturowych pomaga uchodźcom dostosować się i czuć się bardziej komfortowo w społecznościach przyjmujących.
- **Buduje więzi społeczne:** Nauka między rówieśnikami zmniejsza izolację społeczną, gdyż pomaga uchodźcom nawiązywać przyjaźnie i budować nieformalne sieci wsparcia, co przyczynia się do długoterminowej integracji.

## 5. Opinie i zachęty w grupach rówieśniczych

Nauka rówieśnicza tworzy również środowisko, w którym uczestnicy mogą dawać i otrzymywać konstruktywne informacje zwrotne. Na przykład:

- **Ćwiczenie wymowy:** Uczniowie poprawiają wymowę innych w przyjaznej, wspierającej atmosferze.
- **Wskazówki językowe:** Uczestnicy dzielą się wskazówkami dotyczącymi pomocy w zapamiętywaniu i przypominania sobie słownictwa i gramatyki.
- **Zachęta i wsparcie:** Wiedząc, że nie są sami w swoich wyzwaniach, uczniowie czują się bardziej zmotywowani, co wzmacnia ich pewność siebie i zmniejsza niepokój związany z nauką nowego języka.

Ten rodzaj wsparcia zwrotnego zwiększa zdolność zapamiętywania wiedzy i zmniejsza presję związaną z wynikami, dzięki czemu proces staje się przyjemniejszy i bardziej zrównoważony.

# Rozdział 3: Rozwój umiejętności językowych

- **Przykład wdrożenia:**

Grupa edukacyjna typu peer-to-peer może spotykać się raz w tygodniu w ośrodku społecznościowym, bibliotece lub online, gdzie uchodźcy są parowani ze sobą lub lokalnymi wolontariuszami. Sesja może zaczynać się od przeglądu słownictwa, po którym następuje odgrywanie ról wokół konkretnego scenariusza (np. uczestnictwo w rozmowie kwalifikacyjnej). Następnie partnerzy wymieniają się opiniami, omawiają różnice kulturowe związane ze scenariuszem i kończą krótką refleksją na temat nowych poznanych słów lub fraz.

### **Zalety uczenia się w modelu peer-to-peer:**

- **Wzmocnienie pozycji i poczucie własnej wartości:** Uchodźcy czują się spełnieni, gdy pomagają sobie nawzajem w nauce, budując poczucie własnej wartości i więzi społeczne, które mogą zmniejszyć uczucie izolacji.
- **Większe zaangażowanie:** Interaktywny, oparty na współpracy charakter uczenia się w modelu peer-to-peer sprawia, że uczestnicy są zaangażowani i chętnie biorą udział w sesjach.
- **Trwałe więzi społeczne:** Takie podejście ułatwia nawiązywanie prawdziwych więzi i przyjaźni, pomagając uchodźcom czuć się wspieranymi nie tylko w nauce języka, ale także w adaptacji do nowego otoczenia.

### **Wyzwania i łagodzenie:**

Podczas gdy nauka peer-to-peer jest wysoce skuteczna, może wymagać pewnej struktury, aby zapobiec utrwalaniu błędów językowych. Aby to rozwiązać:

- **Wsparcie moderatora:** Wolontariusze lub moderatorzy grup mogą kierować rozmowami, wyjaśniać słownictwo i dostarczać dokładnych modeli językowych.
- **Sesje z przewodnikiem:** Podawanie tematów lub założeń gwarantuje, że uczestnicy będą skupiać się na praktycznym użyciu języka, dostosowanym do ich potrzeb.

Podsumowując, nauka peer-to-peer jest potężnym narzędziem wykraczającym poza nabywanie języka, wzmacniającym więzi społeczne, wymianę kulturową i wsparcie emocjonalne. Ucząc się od siebie nawzajem i z innymi, uchodźcy rozwijają niezbędne umiejętności językowe i silniejsze poczucie wspólnoty, wspierając zarówno ich bezpośrednie potrzeby, jak i długoterminową integrację.





# Rozdział 3: Rozwój umiejętności językowych

## III. Zintegrowane narzędzia cyfrowe

Definicja i znaczenie:

Narzędzia cyfrowe to cenne zasoby do nauki języków, oferujące interaktywne, dostępne sposoby ćwiczenia słownictwa, wymowy i umiejętności konwersacyjnych. Dla uchodźców, z których wielu może mieć ograniczony dostęp do formalnych zajęć językowych lub materiałów edukacyjnych, aplikacje i platformy internetowe mogą zapewnić niezbędne wsparcie językowe, które jest elastyczne, dostosowane do własnego tempa i często bezpłatne. Badania pokazują, że łączenie narzędzi cyfrowych z nauką stacjonarną znacznie poprawia retencję języka i zaangażowanie, co czyni je potężnym uzupełnieniem innych metod nauki (Language Learning and Technology Journal, 2020).

### Kluczowe komponenty zintegrowanych narzędzi cyfrowych:

#### 1. Aplikacje mobilne do ćwiczeń językowych

Aplikacje do nauki języków, takie jak Duolingo, Memrise, HelloTalk i Google Translate, pozwalają użytkownikom ćwiczyć słownictwo, gramatykę i wymowę we własnym tempie. Funkcje, które usprawniają naukę, obejmują:

- Lekcje w formie gier: Aplikacje takie jak Duolingo zawierają quizy, punkty i osiągnięcia, które motywują i angażują uczniów.
- Ćwiczenie konwersacyjne: HelloTalk i podobne aplikacje łączą użytkowników z rodzimymi użytkownikami języka, aby prowadzić rozmowy tekstowe lub głosowe, umożliwiając wymianę językową w czasie rzeczywistym.
- Narzędzia do natychmiastowego tłumaczenia i poprawy wymowy: Aplikacje takie jak Tłumacz Google pomagają osobom uczącym się szybko zrozumieć i wymówić nowe słownictwo, co ułatwia komunikację w codziennych interakcjach.

Aplikacje mobilne są szczególnie przydatne dla uchodźców, którzy mają dostęp do smartfonów, ale nie mają czasu ani środków na formalne programy językowe.

#### 2. Platformy edukacyjne oparte na wideo

Platformy wideo, takie jak YouTube i edX, oferują samouczki językowe i kursy obejmujące wszystko, od słownictwa dla początkujących po zaawansowaną gramatykę i niuanse kulturowe. Zalety narzędzi opartych na wideo obejmują:

- Dostęp do nauki wizualnej i słuchowej: Uchodźcy mogą widzieć i słyszeć rodzimych użytkowników języka, co pomaga im w nauce wymowy i zrozumienia.
- Możliwość dostosowania tempa nauki: Uczniowie mogą wstrzymać, przewijać lub ponownie oglądać treści w zależności od swoich indywidualnych potrzeb.
- Różnorodne treści: Kanały w serwisie YouTube oferują bezpłatne samouczki na różne tematy, w tym na temat konkretnych kontekstów kulturowych, języka stosowanego w miejscu pracy i zwrotów alarmowych, pomagając uchodźcom odnaleźć się w rzeczywistych sytuacjach.

Platformy wideo dostarczają również kontekstu, w jaki sposób język jest używany w sytuacjach społecznych, co może być szczególnie cenne dla zrozumienia norm konwersacyjnych.





# Rozdział 3: Rozwój umiejętności językowych

## 3. Społeczności językowe i grupy wsparcia cyfrowego

Społeczności internetowe, takie jak grupy na Facebooku, fora Reddit i platformy wymiany językowej, oferują wsparcie społeczne, wiedzę kulturową i możliwości nieformalnej nauki.

### Dołączając do tych grup, uchodźcy mogą:

- Kontakt z rodzimymi użytkownikami języka: Uchodźcy mogą ćwiczyć konwersację z rodzimymi użytkownikami języka, zadawać pytania i otrzymywać informacje zwrotne na temat używania języka.
- Szukaj wsparcia rówieśników: Wiele grup jest poświęconych uchodźcom lub osobom uczącym się nowego języka, zapewniając przestrzeń wsparcia, w której można dzielić się wyzwaniami i doświadczeniami.
- Dostęp do zasobów kulturowych: Grupy te często dzielą się zasobami i wskazówkami dotyczącymi lokalnego języka i zwyczajów, pomagając uchodźcom zrozumieć niuanse kulturowe kraju przyjmującego.

Środowiska edukacyjne oparte na kontaktach społecznych nie tylko rozwijają umiejętności językowe, ale także budują pewność siebie i więzi w ramach większej społeczności.

## 4. Interaktywne narzędzia do nauki słownictwa i gramatyki

Strony internetowe takie jak Quizlet, FluentU i BBC Learning English oferują listy słówek, ćwiczenia gramatyczne i interaktywne quizy dostosowane do początkujących i średniozaawansowanych uczniów. Te narzędzia są szczególnie pomocne w przypadku:

- Wzmocnienie kluczowego słownictwa: fiszki i quizy Quizlet ułatwiają uczniom zapamiętywanie niezbędnych słów i zwrotów.
- Ćwiczenie rozumienia ze słuchu i wymowy: FluentU i BBC Learning English udostępniają klipy audio i filmy, które pomagają osobom uczącym się udoskonalić wymowę i zrozumienie.
- Samodzielne testowanie postępów: testy cyfrowe zapewniają natychmiastową informację zwrotną, pozwalając uczniom ocenić swoje postępy i skupić się na obszarach wymagających poprawy.

Narzędzia te zapewniają ciągłe zaangażowanie i pomagają uchodźcom utrwalać zdobytą wiedzę poprzez ćwiczenia strukturalne.

## 5. Wsparcie kompetencji cyfrowych i dostępność

Dla niektórych uchodźców ograniczona znajomość cyfrowa może być barierą w skutecznym korzystaniu z internetowych narzędzi językowych. Zestaw narzędzi może wspierać znajomość cyfrową poprzez:

- Oferowanie wskazówek krok po kroku: Udostępnianie łatwych do naśladowania instrukcji dotyczących pobierania i korzystania z aplikacji językowych, rejestrowania się na platformach internetowych i dołączania do forów językowych.
- Nawiązywanie kontaktów z mentorami cyfrowymi: Niektóre centra społecznościowe lub programy wolontariatu łączą uchodźców z mentorami cyfrowymi, którzy mogą pomóc im poruszać się po technologii nauki języków.
- Podkreślanie funkcji ułatwień dostępu: proponowanie narzędzi oferujących dostęp offline, duże czcionki i obsługę audio zapewnia integrację uchodźców o ograniczonych umiejętnościach korzystania z Internetu lub umiejętnościach czytania i pisanie.

Dzięki tym zasobom uchodźcy, którzy mogą nie mieć wcześniej styczności z narzędziami cyfrowymi, mogą pewnie uzyskiwać dostęp do aplikacji językowych i platform internetowych oraz czerpać z nich korzyści.

# Rozdział 3: Rozwój umiejętności językowych

- **Przykład wdrożenia:**

Organizacja społeczna może oferować cotygodniowe warsztaty z zakresu kompetencji cyfrowych, aby zapoznać uchodźców z aplikacjami do nauki języków. Podczas warsztatów uczestnicy mogli pobrać rekomendowaną aplikację (taką jak Duolingo lub HelloTalk) i zapoznać się z jej funkcjami pod okiem prowadzącego. Sesja może zakończyć się ustaleniem tygodniowych celów językowych, które uczestnicy mogą omówić podczas kolejnych warsztatów.

### **Zalety zintegrowanych narzędzi cyfrowych:**

- **Nauka we własnym tempie, elastyczna:** Narzędzia cyfrowe pozwalają uchodźcom uczyć się we własnym tempie i dostosowywać ćwiczenia do swojego planu dnia, co jest szczególnie przydatne dla tych, którzy muszą pogodzić pracę, rodzinę i inne obowiązki.
- **Wysoki poziom zaangażowania dzięki interaktywności:** Funkcje takie jak grywalizacja i natychmiastowa informacja zwrotna motywują uczniów i zwiększają zdolność zapamiętywania.
- **Szerszy kontakt z kulturą:** Platformy internetowe wystawiają uchodźców na kontakt z odniesieniami kulturowymi, slangiem i normami społecznymi, których trudniej jest się nauczyć w tradycyjnych warunkach szkolnych.

### **Wyzwania i łagodzenie:**

Choć narzędzia cyfrowe oferują liczne korzyści, mogą też wiązać się z pewnymi wyzwaniami:

- **Dostęp do Internetu:** Uchodźcy z ograniczonym dostępem do Internetu mogą mieć trudności z korzystaniem z niektórych aplikacji lub platform. Zestaw narzędzi może zalecać narzędzia z opcjami dostępu offline (takie jak lekcje offline Duolingo), aby rozwiązać ten problem.
- **Przytłaczająca treść:** Uchodźcy mogą czuć się przytłoczeni zbyt wieloma opcjami lub obszernymi lekcjami. Zapewnienie wyselekcjonowanej listy przyjaznych dla początkujących narzędzi i pokierowanie nimi, jak poruszać się po tych zasobach, pomoże utrzymać proces uczenia się w ryzach.

**Podsumowując, zintegrowane narzędzia cyfrowe umożliwiają uchodźcom rozwijanie umiejętności językowych za pomocą interaktywnych, samodzielnych metod, które mogą uzupełniać inne podejścia do nauki. Zapewniając dostęp do praktyki słownictwa, spostrzeżeń kulturowych i komunikacji w czasie rzeczywistym, narzędzia cyfrowe wspierają uchodźców w ich językowej podróży, przyczyniając się do ich ogólnej integracji społecznej i pewności siebie w kraju przyjmującym.**



# Rozdział 3: Rozwój umiejętności językowych

## 3.3 Materiały źródłowe i integracja technologii

Materiały źródłowe i integracja technologii odnoszą się do wykorzystania różnych pomocy naukowych — zarówno fizycznych, jak i cyfrowych — które wspierają przyswajanie języka i zwiększają zaangażowanie. Dla uchodźców lub osób uczących się z ograniczonym dostępem do tradycyjnych systemów edukacji integracja materiałów źródłowych z technologią zapewnia kluczowe, wszechstronne możliwości uczenia się. Zasoby te mogą obejmować podręczniki, fiszki, aplikacje cyfrowe, treści multimedialne i interaktywne platformy, które dostarczają ukierunkowanych ćwiczeń językowych i wspierają samodzielną naukę.

Zintegrowanie tych narzędzi z programami nauki języków obcych umożliwia podejście mieszane, w którym uczący się mogą korzystać zarówno ze strukturalnych materiałów, jak i adaptacyjnej technologii, która reaguje na indywidualne tempo i styl uczenia się. Badania wskazują, że łączone wykorzystanie drukowanych zasobów i narzędzi wspomaganych technologią poprawia retencję, oferuje różne tryby uczenia się (wizualny, słuchowy i kinestetyczny) i sprawia, że nauka staje się dostępna dla szerszej publiczności, w tym osób z ograniczonym formalnym wykształceniem (Educational Technology Research and Development, 2021).

### Podstawowe elementy uczenia się w trybie peer-to-peer

---

#### 1. Zasoby drukowane i fizyczne

Materiały drukowane, takie jak podręczniki, fiszki, zeszyty ćwiczeń i plakaty, stanowią podstawowe zasoby do budowania słownictwa i umiejętności gramatycznych. Zalety zasobów fizycznych obejmują:

- **Spójność i niezawodność:** Materiały drukowane są zawsze dostępne bez konieczności łączenia się z Internetem lub korzystania z urządzeń, co czyni je idealnymi dla osób uczących się z ograniczonym dostępem do rozwiązań cyfrowych.
- **Nauka uzupełniająca:** Zeszyty ćwiczeń i fiszki wspomagają zapamiętywanie poprzez powtarzanie i są szczególnie pomocne w ćwiczeniu często używanych słów i zwrotów.
- **Zaangażowanie wizualne i dotykowe:** Materiały drukowane oferują praktyczne podejście, które może wzmocnić proces nauki, zwłaszcza w przypadku początkujących lub młodszych uczniów, którym pomagają doświadczenia dotykowe. Ponadto materiały drukowane można dostosować do różnych poziomów umiejętności, skupiając się na konkretnych potrzebach językowych, takich jak podstawowa komunikacja, słownictwo wymagane w miejscu pracy lub formalne struktury językowe.

# Rozdział 3: Rozwój umiejętności językowych

## 2. Narzędzia do nauki multimedialnej

Zasoby multimedialne, obejmujące klipy audio, lekcje wideo, podcasty i interaktywne symulacje, pozwalają osobom uczącym się poznawać język w zróżnicowanych i angażujących formatach.

### Kluczowe cechy nauczania multimedialnego obejmują:

- Wsparcie słuchowe i wizualne: Materiały audiowizualne zawierają przykłady wymowy, wzorce intonacji oraz konteksty konwersacyjne z życia wzięte, co poprawia rozumienie i zdolność mówienia.
- Kontekst kulturowy i zanurzenie: Filmy i klipy audio często przedstawiają rodzimych użytkowników języka w sytuacjach z życia wziętych, co pomaga uczniom wyłapać wskazówki kulturowe, wyrażenia i slang.
- Interaktywne symulacje i odgrywanie ról: Symulacje cyfrowe pozwalają uczniom ćwiczyć używanie języka w wirtualnych scenariuszach, na przykład podczas poruszania się po rynku, przedstawiania się lub proszenia o wskazówki.

Zasoby multimedialne są dostosowane do różnych stylów uczenia się, poprawiają zapamiętywanie języka i są szczególnie skuteczne w rozwijaniu umiejętności słuchania i mówienia w środowisku bez presji.

## 3. Aplikacje edukacyjne i oprogramowanie językowe

Aplikacje mobilne, takie jak Duolingo, Memrise, Babbel i Quizlet, umożliwiają naukę języków na smartfonach i tabletach. Zalety korzystania z aplikacji edukacyjnych obejmują:

- Grywalizacja w nauce: wiele aplikacji zawiera quizy, punkty, nagrody i interaktywne wyzwania, które motywują uczniów do konsekwentnej praktyki.
- Adaptacyjne uczenie się: Aplikacje językowe często dostosowują się do poziomu zaawansowania osoby uczącej się, pomagając jej skupić się na obszarach, w których potrzebuje więcej praktyki.
- Natychmiastowa informacja zwrotna: dzięki wbudowanym ocenom i śledzeniu postępów, uczniowie otrzymują informacje zwrotne w czasie rzeczywistym, co wzmacnia proces nauki i pomaga im utrzymać się na właściwej drodze.

Aplikacje umożliwiają naukę we własnym tempie i elastyczną naukę, którą można dostosować do harmonogramu ucznia, dzięki czemu są praktycznym narzędziem dla zapracowanych osób lub tych, które mają nieregularny dostęp do zajęć stacjonarnych.



# Rozdział 3: Rozwój umiejętności językowych

## 4. Platformy do nauki języków online i kursy cyfrowe

Platformy takie jak Coursera, edX, BBC Learning English i YouTube oferują ustrukturyzowane kursy online i zasoby do nauki języków.

### Platformy te oferują:

- Wysokiej jakości, starannie wyselekcjonowane treści: Wiele platform współpracuje z uniwersytetami i instytucjami, aby oferować kursy i zasoby opracowane przez ekspertów.
- Zajęcia na żywo i nagrane: Uczestnicy mogą uczestniczyć w zajęciach na żywo z instruktorami lub oglądać nagrane lekcje, co pozwala im uczyć się we własnym tempie.
- Interakcja społeczności i rówieśników: Wiele platform oferuje fora dyskusyjne, gdzie uczniowie mogą wchodzić w interakcje z rówieśnikami, zadawać pytania i angażować się w naukę zespołową.

Platformy te zapewniają elastyczne i skalowalne rozwiązanie do nauki języków, zwłaszcza dla osób, które mogą potrzebować specjalistycznych lub zaawansowanych kursów językowych, niedostępne lokalnie.

## 5. Tablice interaktywne i projektory do nauki grupowej.

W klasach lub grupach tablice interaktywne i projektory mogą znacznie zwiększyć zaangażowanie. Korzyści obejmują:

- Wzmocnienie wizualne: Nauczyciele mogą wyświetlać materiały wizualne, odtwarzać filmy i pisać ćwiczenia z zakresu słownictwa lub gramatyki, dzięki czemu koncepcje stają się łatwiejsze do zrozumienia.
- Interakcja praktyczna: Tablice interaktywne pozwalają uczniom na bezpośredni udział w zajęciach, wzmacniając proces nauki poprzez aktywne zaangażowanie.
- Wspólne środowisko nauki: narzędzia te wspomagają zajęcia grupowe, gry i ćwiczenia zespołowe, wzmacniając poczucie wspólnoty i pracy zespołowej wśród uczniów.

W przypadku zajęć stacjonarnych lub mieszanych tablice interaktywne łączą w sobie naukę tradycyjną i cyfrową, dzięki czemu lekcje stają się bardziej dynamiczne i dostosowane do potrzeb uczniów.



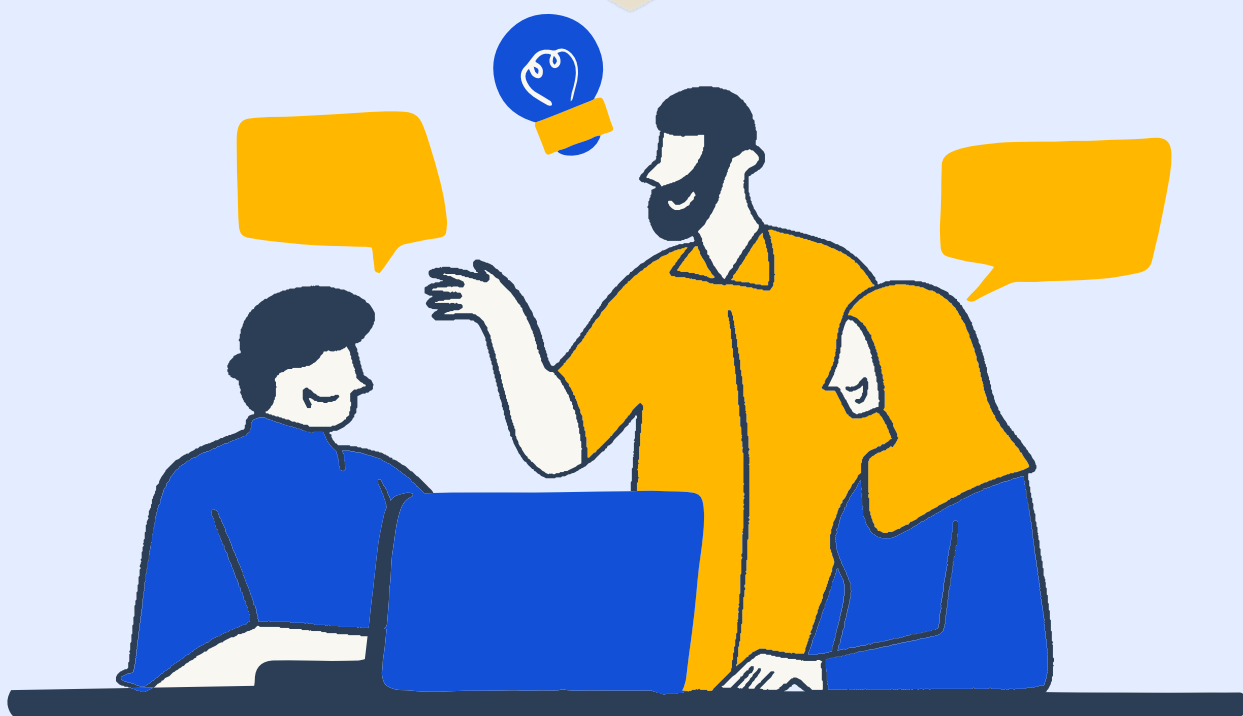
## Rozdział 3: Rozwój umiejętności językowych

### 6. Oprogramowanie do opowiadania historii cyfrowych i budowania języka

Narzędzia do opowiadania historii cyfrowych, takie jak Storybird i Book Creator, zachęcają uczniów do ćwiczenia umiejętności językowych poprzez tworzenie historii, pisanie opisów i opowiadanie wydarzeń. Funkcje tych narzędzi obejmują:

- Kreatywne używanie języka: Uczniowie używają słownictwa i struktur zdaniowych w kontekście, co wzmacnia praktykę stosowania języka zamiast uczenia się go na pamięć.
- Elementy wizualne i dźwiękowe: Wiele narzędzi umożliwia użytkownikom dodawanie obrazów i dźwięków, co zwiększa zaangażowanie i pomaga uczniom wizualizować i rozumieć konteksty opowieści.
- Projekty realizowane we współpracy: Uczestnicy mogą pracować w parach lub grupach, tworząc cyfrowe historie. Pomaga im to rozwijać umiejętności komunikacyjne i pracować w grupie.

Opowiadanie historii w formie cyfrowej sprawia, że nauka języków obcych staje się bardziej kreatywna i istotna, pozwalając osobom uczącym się wyrażać siebie w nowym języku, co może zwiększyć pewność siebie i zdolność zapamiętywania.



# Rozdział 3: Rozwój umiejętności językowych

## • Przykład wdrożenia:

W programie mieszanego języka uczniowie mogą zacząć od fiszek ze słownictwem i wydrukowanych arkuszy roboczych, a następnie przejść do aplikacji edukacyjnej do ćwiczeń we własnym tempie. Grupa może wspólnie obejrzeć lekcję wideo za pomocą projektora, a następnie omówić ją w parach lub małych grupach. Na koniec zajęcia mogą zakończyć się cyfrową aktywnością opowiadania historii, w której uczniowie opowiadają historię lub opisują obraz, używając nowo nabytego słownictwa.

## Zalety zintegrowanych narzędzi cyfrowych:

- **Elastyczność i dostępność:** Uczniowie mogą wybierać zasoby odpowiadające ich poziomowi umiejętności i preferencjom edukacyjnym, czy to poprzez aplikacje mobilne, materiały drukowane czy lekcje wideo.
- **Lepsze zaangażowanie i zapamiętywanie:** Różnorodność zasobów sprawia, że uczniowie są zainteresowani, a nauka staje się bardziej efektywna dzięki oddziaływaniu na wiele kanałów sensorycznych (wzrokowy, słuchowy i kinestetyczny).
- **Bogactwo kulturowe i praktyczność:** Narzędzia multimedialne i scenariusze z życia wzięte pomagają uczniom nabyć umiejętności językowe, które są nie tylko praktyczne, ale także istotne kulturowo, wspomagając integrację społeczną i zawodową.

## Wyzwania i łagodzenie:

Niektórzy uczniowie mogą napotkać bariery, takie jak ograniczony dostęp do Internetu, dostępność urządzeń lub umiejętności cyfrowe. Aby sprostać tym wyzwaniom:

- **Opcje offline:** korzystanie z materiałów drukowanych, aplikacji do pobrania z funkcjami offline oraz wstępnie załadowanych treści multimedialnych zapewnia stały dostęp do materiałów osobom uczącym się, które nie mają dostępu do niezawodnego Internetu.
- **Wsparcie w zakresie kompetencji cyfrowych:** Oferowanie podstawowych szkoleń w zakresie kompetencji cyfrowych wraz z programami językowymi pomaga uczniom oswoić się z technologią, zwiększając ich zdolność do uzyskiwania dostępu do zasobów cyfrowych i czerpania z nich korzyści.

**Podsumowując, integrowanie różnorodnych materiałów źródłowych i technologii z programami językowymi zapewnia kompleksowe podejście, które spełnia zróżnicowane potrzeby uchodźców i innych osób uczących się. Łącząc tradycyjne zasoby z cyfrowymi innowacjami, edukatorzy mogą stworzyć angażujące, inkluzywne i skuteczne środowisko edukacyjne, które promuje rozwój językowy, zrozumienie kulturowe i osobiste wzmocnienie.**

# Rozdział 4: Wsparcie zdrowia psychicznego

## 4.1 Zrozumienie potrzeb uchodźców w zakresie zdrowia psychicznego

Uchodźcy często zmagają się z poważnym stresem psychicznym spowodowanym traumą wojny, przesiedleniami i utratą rodziny i społeczności. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO, 2022) informuje, że przesiedlone populacje są narażone na wysokie ryzyko problemów ze zdrowiem psychicznym, takich jak PTSD, depresja i lęk, a wskaźniki poważnych problemów ze zdrowiem psychicznym potencjalnie przekraczają 30% wśród grup dotkniętych konfliktem.

### **Bariery w dostępie do wsparcia zdrowia psychicznego:**

- **Stygmatyzacja i bariery kulturowe:** Wielu ukraińskich uchodźców może być niechętnych do szukania wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego ze względu na kulturową stygmatyzację zaburzeń psychicznych.
- **Problemy z językiem i komunikacją:** Bariery językowe mogą uniemożliwiać uchodźcom dostęp do usług zdrowia psychicznego lub skuteczne komunikowanie swoich potrzeb.
- **Ograniczony dostęp do usług:** Nagły wzrost zapotrzebowania na usługi z zakresu zdrowia psychicznego w krajach przyjmujących nadwyrężył zasoby, utrudniając wszystkim uchodźcom otrzymanie terminowej opieki.

**Wspieranie zdrowia psychicznego uchodźców i innych osób doświadczających przesiedlenia jest niezbędne dla ich ogólnego dobrostanu i pomyślnej integracji w nowych społecznościach.**

Uchodźcy często mierzą się z licznymi stresorami psychologicznymi, w tym traumą z przeszłych doświadczeń, niepewnością w obecnej sytuacji i wyzwaniem związanym z dostosowaniem kulturowym w krajach przyjmujących.

W tym rozdziale omówiono trzy kluczowe filary wsparcia zdrowia psychicznego, które mogą pomóc specjalistom w zapewnianiu skutecznej i empatycznej opieki: wsparcie uwzględniające różnice kulturowe, sieci wsparcia społecznego i rówieśniczego oraz opieka uwzględniająca traumę.





# Rozdział 4: Wsparcie zdrowia psychicznego

## 1. Wsparcie uwzględniające różnice kulturowe

Definicja i znaczenie:

Wsparcie zdrowia psychicznego uwzględniające różnice kulturowe uznaje i szanuje zróżnicowane pochodzenie kulturowe, przekonania i wartości poszczególnych osób. W przypadku uchodźców, którzy mogą pochodzić z bardzo różnych kontekstów kulturowych, interwencje w zakresie zdrowia psychicznego dostosowane kulturowo wzmacniają poczucie szacunku, integracji i zaufania. Wsparcie uwzględniające różnice kulturowe zmniejsza nieporozumienia i zapewnia, że usługi w zakresie zdrowia psychicznego są zgodne z osobistą i kulturową tożsamością każdej osoby.

**Kluczowe elementy wsparcia uwzględniającego różnice kulturowe:**

- Świadomość kulturowa u specjalistów zdrowia psychicznego: Specjaliści zdrowia psychicznego pracujący z populacją uchodźców powinni przejść szkolenie z zakresu kompetencji kulturowych, które pomoże im zrozumieć normy kulturowe, style komunikacji i stygmatyzację związaną ze zdrowiem psychicznym w kulturze pochodzenia uchodźców. Ta wiedza umożliwia specjalistom zapewnienie opieki, która wydaje się dostępna i pełna szacunku dla jednostki.
- Zagadnienia językowe i komunikacyjne: Zapewnienie tłumaczy lub oferowanie usług w ojczystym języku uchodźcy może mieć znaczący wpływ na budowanie zaufania i zapewnienie jasnej komunikacji. W przypadku uchodźców możliwość wyrażania siebie w ich języku zmniejsza frustrację i zapewnia, że ich doświadczenia i uczucia są dokładnie rozumiane.
- Terapie kulturowo istotne: Niektóre terapie, takie jak opowiadanie historii, grupowe kręgi dzielenia się lub terapie oparte na sztuce, mogą rezonować głębiej z pewnymi grupami kulturowymi niż tradycyjna terapia rozmową. Praktycy mogą również włączać praktyki kulturowe, takie jak uważność, modlitwa lub rytuały społeczności, jeśli jest to właściwe, aby wspierać zdrowie psychiczne w sposób kulturowo

### **Przykład wdrożenia:**

**Centrum wsparcia zdrowia psychicznego może oferować sesje, w ramach których praktycy są szkoleni w zakresie rozumienia i respektowania kulturowego pochodzenia klientów uchodźców. Mogą również zatrudniać tłumaczy, którzy są wrażliwi zarówno na język, jak i niuanse kulturowe, co pozwala na bardziej komfortowe i dostępne doświadczenie terapeutyczne.**

# Rozdział 4: Wsparcie zdrowia psychicznego

## 2. Sieci wsparcia społecznego i rówieśniczego

### **Definicja i znaczenie:**

Sieci wsparcia społeczności i rówieśników obejmują tworzenie przestrzeni, w których jednostki mogą łączyć się z innymi, którzy mają podobne doświadczenia, wyzwania lub pochodzenie. Uchodźcy mogą doświadczać izolacji z powodu barier językowych, różnic kulturowych i fizycznego oddzielenia od rodziny i przyjaciół. Sieci wsparcia rówieśników zapewniają interakcje społeczne, wzajemne zrozumienie i dzielone doświadczenia, które są niezbędne do budowania odporności i zmniejszania uczucia samotności lub wyobcowania.

### **Kluczowe elementy sieci wsparcia społecznego i rówieśniczego:**

- **Grupy wsparcia prowadzone przez rówieśników:** Grupy wsparcia prowadzone przez rówieśników, często prowadzone przez przeszkolone osoby, które mają doświadczenie życiowe jako uchodźcy, zapewniają przestrzeń, w której członkowie mogą dzielić się swoimi wyzwaniami i strategiami radzenia sobie w środowisku bez osądów. Grupy te mogą wspierać poczucie wzmocnienia i przynależności, pomagając osobom czuć się mniej samotnymi w swojej podróży.
- **Programy mentoringowe:** łączenie uchodźców z mentorami z tego samego kręgu kulturowego lub z innymi uchodźcami, którzy pomyślnie się zintegrowali, zapewnia wskazówki i wsparcie emocjonalne. Mentorzy mogą oferować praktyczne porady dotyczące poruszania się w nowych środowiskach i radzenia sobie z wyzwaniami emocjonalnymi, promując zarówno integrację społeczną, jak i dobre samopoczucie psychiczne.
- **Aktywności społeczne i rekreacyjne:** Organizowanie zajęć grupowych, takich jak wspólne posiłki, sesje opowiadania historii, warsztaty artystyczne lub wycieczki na świeżym powietrzu, może stwarzać okazje do zacieśniania więzi i wzmacniania więzi społeczne. Te zajęcia mogą redukować stres, promować radość i tworzyć sieć wsparcia, która wydaje się znajoma i pocieszająca.

### **Przykład wdrożenia:**

**Organizacja wspierająca uchodźców może utworzyć cotygodniowe grupy wsparcia rówieśniczego prowadzone przez przeszkolonych uchodźców, którzy działają jako moderatorzy. Mogą również organizować wydarzenia kulturalne, podczas których uczestnicy mogą dzielić się swoimi tradycjami, świętować ważne święta kulturowe i angażować się w działania społeczne, tworząc poczucie wspólnoty i więzi w nowym kraju.**



# Rozdział 4: Wsparcie zdrowia psychicznego

## 3. Opieka uwzględniająca traumę

### Definicja i znaczenie:

Trauma-informed care (TIC) to podejście, które uznaje i reaguje na rozpowszechnienie traumy i jej wpływ na jednostki, w szczególności uchodźców, którzy mogli doświadczyć wojny, przemocy, straty lub przesiedlenia. Trauma-informed care dąży do stworzenia bezpiecznego, wspierającego środowiska, które zapobiega ponownej traumatyzacji, promuje leczenie i daje jednostkom możliwość odzyskania kontroli nad swoim życiem.

### Kluczowe elementy opieki uwzględniającej traumę:

- Tworzenie bezpiecznego i wspierającego środowiska: zapewnienie, że przestrzenie terapeutyczne są spokojne, przyjazne i niegroźne, pomaga osobom czuć się bezpiecznie fizycznie i emocjonalnie. Praktycy powinni ustalić jasne granice i rutyny, oferując przewidywalność, która może być pocieszająca dla osób, które doświadczyły traumy.
- Wzmocnienie jednostek: Opieka uwzględniająca traumę zachęca praktyków do angażowania jednostek w decyzje dotyczące ich leczenia, promując poczucie kontroli i sprawczości. Wzmocnienie uchodźców poprzez danie im wyboru i poszanowanie ich preferencji pomaga przeciwdziałać uczuciom bezradności i wspiera pewność siebie.
- Zrozumienie reakcji na traumę: Praktycy przeszkoleni w zakresie opieki uwzględniającej traumę są świadomi powszechnych reakcji na traumę — takich jak nadmierna czujność, unikanie lub emocjonalne odrętwienie — i dostosowują swoje podejście, aby być wrażliwym na te zachowania. Mogą stosować techniki terapeutyczne, takie jak ćwiczenia uziemiające, techniki oddechowe lub terapie oparte na ciele (np. ruch, sztuka lub integracja sensoryczna), aby pomóc osobom radzić sobie ze stresem i lękiem.

### Przykład wdrożenia:

Centrum zdrowia psychicznego zorientowane na traumę może oferować prywatne pokoje terapeutyczne z kojącymi kolorami i wygodnymi siedzeniami, minimalizując wyzwalacze. Praktycy mogą wprowadzać techniki uziemiańcze lub ćwiczenia uważności jako część sesji terapeutycznych, pomagając klientom radzić sobie z intensywnymi emocjami bez poczucia przytłoczenia.

## Rozdział 4: Wsparcie zdrowia psychicznego



### Wnioski

Kompleksowy program wsparcia zdrowia psychicznego dla uchodźców łączy w sobie podejście uwzględniające różnice kulturowe, sieci wsparcia oparte na społecznościach oraz praktyki uwzględniające traumę.

Podejście to rozwiązuje szczególne problemy, z jakimi borykają się uchodźcy, wspierając poczucie przynależności, potwierdzając tożsamość kulturową i pomagając im radzić sobie z traumą w bezpieczny i wspierający sposób.

Dzięki włączeniu tych zasad specjaliści ds. zdrowia psychicznego mogą stworzyć pełne współczucia i skuteczne ramy wspierające zarówno leczenie psychologiczne, jak i integrację społeczną, co ostatecznie pozwoli uchodźcom odbudować swoje życie z pewnością siebie i nadzieją.

# Rozdział 4: Wsparcie zdrowia psychicznego

## 4.2 Strategie wsparcia

### ● Pierwsza pomoc psychologiczna (PFA):

PFA to szeroko rekomendowane podejście do zapewniania początkowego wsparcia zdrowia psychicznego osobom dotkniętym traumą. Polega ono na pomaganiu osobom w poczuciu bezpieczeństwa, połączenia i wsparcia. Sphere Handbook (2018) przedstawia podstawowe zasady PFA, w tym aktywne słuchanie, ocenę potrzeb i łączenie osób z dodatkowymi zasobami.

### o Praktyczne kroki dla PFA:

#### 1. Nawiąż kontakt

Zbliżanie się do kogoś w potrzebie wymaga wrażliwości i troski. Zacznij od spokojnego przedstawienia się w przyjazny, niegroźny sposób. Podaj swoje imię i wyjaśnij, dlaczego tam jesteś, tworząc bezpieczną, przyjazną atmosferę.

#### Kluczowe działania:

- Podchodź powoli i unikaj gwałtownych ruchów, które mogą zostać odebrane jako zagrożenie.
- Zachowaj dystans, aby druga osoba nie poczuła się przytłoczona lub poddana presji.
- Przedstaw się prostym, jasnym językiem: „Cześć, nazywam się [Twoje imię] i jestem tutaj, aby pomóc”.
- Poproś o pozwolenie, zanim zaczniesz kontynuować rozmowę, mówiąc na przykład: „Czy możemy chwilę porozmawiać?”

Cel: Nawiązanie pierwszego kontaktu pomaga budować zaufanie i pokazuje osobie, że nie jest sama. Upewnia ją, że ktoś jest obecny, uważny i gotowy słuchać bez osądzania.



# Rozdział 4: Wsparcie zdrowia psychicznego

## 2. Zapewnij komfort

Oferowanie pocieszenia poprzez współczującą, niewerbalną komunikację może być bardzo kojące dla osób w potrzebie. Proste gesty, takie jak kiwanie głową, utrzymywanie delikatnego kontaktu wzrokowego i uważne słuchanie bez przerywania, przekazują empatię i zrozumienie.

### Kluczowe działania:

- Stosuj spokojny język ciała: zachowaj rozluźnioną i otwartą postawę, unikaj agresywnych lub niecierpliwych gestów.
- Utrzymuj kontakt wzrokowy (jeśli jest to kulturowo stosowne), aby pokazać, że jesteś w pełni obecny i uważny.
- Od czasu do czasu kiwaj głową i wypowiadaj słowa zachęty, np. „Jestem tutaj”, „Nie spiesz się” lub „Słucham”.
- Unikaj wymuszania rozmowy, jeśli dana osoba nie jest gotowa na rozmowę — czasami sama obecność wystarczy, aby poczuć się komfortowo.

**Cel:** Zapewnienie komfortu za pomocą empatycznych, niewerbalnych sygnałów pomaga złagodzić niepokój, pozwalając osobie poczuć się zrozumianą i zaopiekowaną, co jest kluczowe w chwilach stresu.

## 3. Oceń potrzeby

Po nawiązaniu połączenia oceń natychmiastowe potrzeby osoby, delikatnie pytając o jej obawy. Ten krok polega na zadawaniu prostych pytań otwartych, aby zrozumieć, jak się czuje i jaki rodzaj pomocy może być najbardziej korzystny w danym momencie.

### Kluczowe działania:

- Zadawaj pytania takie jak: „Jak się teraz czujesz?” lub „Czy jest coś, czego potrzebujesz lub w czym mogę Ci pomóc?”
- Słuchaj aktywnie odpowiedzi rozmówcy, zwracając uwagę na sygnały werbalne i niewerbalne.
- Unikaj zbyt głębokiego analizowania traumatycznych doświadczeń; skup się na chwili obecnej i bezpośrednich potrzebach dziecka.
- Zachowaj cierpliwość, jeśli nie potrafią jasno wyrazić swoich potrzeb, delikatnie kierując rozmową, jeśli to konieczne.

**Cel:** Celem oceny potrzeb jest zidentyfikowanie konkretnego wsparcia lub zasobów, które mogą być korzystne dla osoby w potrzebie. Zapewnia jasność co do rodzaju pomocy, której potrzebuje, czy to wsparcia emocjonalnego, potrzeb fizycznych, czy po prostu słuchania.

# Rozdział 4: Wsparcie zdrowia psychicznego



## 4. Połącz się z zasobami

Po zrozumieniu ich bezpośrednich potrzeb, podaj informacje o zasobach, które mogą zaoferować dalsze wsparcie. Może to obejmować usługi zdrowia psychicznego, organizacje społeczne lub kontakty alarmowe. W razie potrzeby skieruj ich do specjalistycznej opieki w celu dalszego wsparcia.

### Kluczowe działania:

- Udostępniaj informacje na temat usług lub infolinii zdrowia psychicznego w sposób przejrzysty i przystępny, wyjaśniając, w jaki sposób mogą one pomóc.
- Jeżeli to możliwe, podaj informacje w formie pisemnej lub dane kontaktowe, aby ułatwić do nich dostęp w przyszłości.
- Zaproponuj pomoc w kolejnych krokach, np. dzwoniąc razem na infolinię lub umawiając się na wizytę u specjalisty.
- Podkreśl, że szukanie wsparcia to pozytywny i konstruktywny krok w kierunku dobrego samopoczucia.

**Cel:** Połączenie osoby z zasobami umożliwia jej podjęcie wykonalnych kroków w kierunku dalszej pomocy i wsparcia. Zapewnia, że nie zostanie pozostawiona sama sobie w radzeniu sobie ze swoim cierpieniem i że w razie potrzeby będzie miała ścieżkę do bardziej kompleksowej opieki.

**Te kroki zapewniają ramy do skutecznego wspierania kogoś w potrzebie, przy jednoczesnym zachowaniu współczującego, praktycznego podejścia. Psychologiczna pierwsza pomoc (PFA) pomaga zapewnić, że osoby doświadczające ostrego stresu otrzymają natychmiastową opiekę i dostęp do stałego wsparcia.**



# Rozdział 4: Wsparcie zdrowia psychicznego

## 4.3 Zasoby dotyczące zdrowia psychicznego i studia przypadków

Zapewnienie uchodźcom dostępnych zasobów z zakresu zdrowia psychicznego jest niezbędne, aby wspierać ich dobre samopoczucie psychiczne.

W tej sekcji wyróżniono dwa skuteczne zasoby: Guided Mindfulness Techniques i Case Study on a Community-Based Mental Health Initiative. Oba przykłady ilustrują praktyczne, skalowalne podejścia, które można dostosować do różnych warunków, pomagając osobom przesiedlonym radzić sobie ze stresem i uzyskiwać dostęp do kluczowych usług wsparcia.

### Techniki uważności kierowanej

Techniki uważności, takie jak proste ćwiczenia oddechowe i skanowanie ciała, oferują dostępne, niedrogie narzędzia, które pomagają uchodźcom radzić sobie ze stresem i lękiem. Ćwiczenia te można wykonywać indywidualnie lub w grupach i można je łatwo dostosować do różnych kontekstów kulturowych. Zestaw narzędzi zawiera skrypty do tych ćwiczeń uważności, dzięki czemu wolontariusze i praktycy mogą z łatwością prowadzić sesje. Skrypty są zaprojektowane tak, aby można je było łatwo przetłumaczyć, dzięki czemu można je udostępniać w ojczystych językach uczestników, co wzmacnia poczucie znajomości i komfortu.



# Rozdział 4: Wsparcie zdrowia psychicznego

## Kluczowe techniki:

- **Ćwiczenia oddechowe:** Głębokie ćwiczenia oddechowe, takie jak „oddychanie 4-7-8” (wdech przez 4 sekundy, wstrzymanie przez 7 sekund, wydech przez 8 sekund), pomagają uspokoić układ nerwowy i zmniejszyć niepokój. Praktykujący mogą poprowadzić uczestników przez serię tych oddechów, zachęcając ich do skupienia się na każdym oddechu, aby ugruntować się w chwili obecnej.

- **Medytacja skanowania ciała:** W ćwiczeniu skanowania ciała osoby są prowadzone, aby mentalnie „skanować” każdą część swojego ciała, zauważając doznania i uwalniając napięcie. Zaczynając od głowy i przechodząc w dół do palców u stóp, ta technika zachęca do relaksu i świadomości, pomagając uczestnikom nawiązać ponownie kontakt ze swoimi ciałami po stresujących doświadczeniach.

- **Ćwiczenia uziemiające:** Techniki uziemiające, takie jak metoda „5-4-3-2-1” (identyfikacja pięciu rzeczy, które można zobaczyć, czterech, które można dotknąć, trzech, które można usłyszeć, dwóch, które można poczuć zapach i jednej, którą można posmakować), pomagają jednostkom pozostać w chwili obecnej. Jest to szczególnie przydatne dla osób, które doświadczają retrospekcji lub ostrych reakcji stresowych.

## Korzyści:

- **Regulacja emocji:** Te techniki uważności mogą pomóc uchodźcom regulować swoje emocje, zmniejszając uczucie niepokoju, strachu i bezradności.

- **Dostępność:** Ćwiczenia te nie wymagają żadnego specjalnego sprzętu i można je wykonywać niemal wszędzie, co sprawia, że są bardzo dostępne.

- **Wzmocnienie własnej siły:** Praktykowanie uważności może dać jednostkom poczucie kontroli nad swoimi reakcjami na stres, wzmacniając odporność i poczucie własnej siły.



## Rozdział 4: Wsparcie zdrowia psychicznego

- **Przykład wdrożenia:**

Organizacja wspierająca uchodźców może oferować cotygodniowe grupowe sesje uważności, podczas których animator prowadzi uczestników przez kierowane oddychanie i skanowanie ciała. Sesje te mogą odbywać się w cichym, komfortowym otoczeniu, pozwalając uczestnikom się zrelaksować i poczuć swobodnie. Skrypty zestawu narzędzi mogą być również dystrybuowane do poszczególnych osób, umożliwiając im samodzielne ćwiczenie tych technik, gdy poczują się przytłoczeni.

### Studium przypadku: Inicjatywa na rzecz zdrowia psychicznego oparta na społeczności w Polsce

#### Tło:

Gdy uchodźcy z sąsiednich krajów przybywali do Polski w poszukiwaniu bezpieczeństwa, lokalna społeczność dostrzegała potrzebę dostępnego wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego. Mając do dyspozycji ograniczone zasoby formalne, uruchomiono inicjatywę opartą na społeczności, aby przeszkolić lokalnych wolontariuszy w zakresie podstawowych technik pierwszej pomocy psychologicznej (PFA). Inicjatywa ta miała na celu wyposażenie wolontariuszy w podstawowe umiejętności, aby zapewnić natychmiastowe wsparcie emocjonalne i połączyć uchodźców z dodatkowymi zasobami, jeśli zajdzie taka potrzeba.

- **Szkolenia i wdrażanie:**

- **Szkolenie wolontariuszy:** W ramach serii warsztatów lokalni wolontariusze otrzymali szkolenie w zakresie podstawowych technik PFA, w tym aktywnego słuchania, rozpoznawania oznak niepokoju i kierowania osób do odpowiednich zasobów. Szkolenie koncentrowało się na praktycznych, empatycznych umiejętnościach komunikacyjnych, które można wykorzystać zarówno w sytuacjach formalnych, jak i nieformalnych.

- **Wsparcie na miejscu:** Przeszkoleni wolontariusze byli rozmieszczeni w centrach społecznościowych, schroniskach i tymczasowych miejscach zakwaterowania, w których przebywali uchodźcy. Podchodzili do osób spokojnie, przedstawiali się i oferowali pomoc, postępując zgodnie z zasadami PFA dotyczącymi nawiązywania kontaktu, zapewniania pocieszenia, oceny potrzeb i łączenia się z zasobami.

- **Ciągły nadzór:** Profesjonaliści zdrowia psychicznego zapewnili nadzór i wsparcie wolontariuszom, umożliwiając im omawianie napotkanych wyzwań i otrzymywanie informacji zwrotnych. To wsparcie sprawiło, że wolontariusze czuli się przygotowani do radzenia sobie z różnymi sytuacjami i przyczyniło się do utrzymania jakości świadczonej opieki.

## Rozdział 4: Wsparcie zdrowia psychicznego

- **Oddziaływanie:**

- **Lepszy dostęp do wsparcia zdrowia psychicznego:** W ciągu pierwszych sześciu miesięcy ponad 500 uchodźców otrzymało wsparcie zdrowia psychicznego za pośrednictwem inicjatywy. Wiele z tych osób miało ograniczony dostęp do formalnych usług zdrowia psychicznego i skorzystało z dostępności wolontariuszy przeszkolonych w PFA.

- **Wzmocnienie społeczności:** Inicjatywa wzmocniła lokalnych wolontariuszy, tworząc sieć wsparcia, która mogła być kontynuowana po początkowym szkoleniu. To podejście wzmocniło również poczucie solidarności między uchodźcami i mieszkańcami, zmniejszając stygmatyzację i promując spójność społeczną.

- **Skalowalność:** Ten model pokazał, że wsparcie zdrowia psychicznego oparte na społeczności można szybko zwiększyć, szczególnie w sytuacjach awaryjnych. Sukces inicjatywy zainspirował podobne programy w sąsiednich regionach, gdzie wolontariusze otrzymują teraz szkolenie PFA, aby wspierać osoby przesiedlone.

### **Wyciągnięte wnioski:**

- **Prostota szkolenia:** Skupienie się na prostych, skutecznych technikach sprawiło, że wolontariusze czuli się pewnie w swoich rolach i byli w stanie zapewnić znaczące wsparcie bez konieczności posiadania rozległej wiedzy z zakresu zdrowia psychicznego.

- **Wrażliwość kulturowa:** Wolontariusze byli zachęceni do poznawania tła kulturowego uchodźców, którym pomagali, co poprawiało komunikację i zaufanie.

- **Zrównoważony rozwój:** Dzięki utworzeniu sieci przeszkolonych wolontariuszy w lokalnej społeczności inicjatywa stworzyła zrównoważony model, który mógłby nadal zapewniać wsparcie w miarę przybywania nowych uchodźców.

### **Wniosek**

**Te przykłady — techniki uważności kierowanej i inicjatywa zdrowia psychicznego oparta na społeczności w Polsce — pokazują skuteczne strategie zaspokajania potrzeb w zakresie zdrowia psychicznego u przesiedlonych populacji. Łącząc dostępne, oparte na dowodach praktyki z wzmocnieniem społeczności, organizacje zdrowia psychicznego mogą zapewnić cenne wsparcie nawet w środowiskach o ograniczonych zasobach. Takie podejście wzmacnia odporność, promuje dobre samopoczucie i zachęca do integracji uchodźców ze społecznościami przyjmującymi.**

# Rozdział 5: Najlepsze praktyki i studia przypadków

## 5.1 Kompilacja udanych studiów przypadków

W tym rozdziale przedstawiono szczegółowe przykłady skutecznych programów wdrożonych przez organizacje partnerskie, podkreślając udane interwencje w zakresie nauki języków, zdrowia psychicznego i zaangażowania społeczności.

### Studium przypadku 1: Program integracji języka i zdrowia psychicznego w Polsce

Polska organizacja pozarządowa Fundacja Jaw Dikh, we współpracy z Fundacją Instytut Polska-Ukraina w ramach projektu REACT, zaprojektowała wyjątkowe warsztaty poświęcone zdrowiu psychicznemu i umiejętnościom językowym dostosowane do potrzeb ukraińskich kobiet, w tym romskich.

Celem programu było wspieranie dobrego samopoczucia emocjonalnego, poprawa zdrowia psychicznego i budowanie pewności siebie uczestników poprzez połączenie szkoleń językowych specyficznych dla danego zawodu, podstawowych umiejętności cyfrowych i innowacyjnych sesji wsparcia zdrowia psychicznego. Podejście to integrowało metody edukacji nieformalnej i holistyczne ramy skupiające się na ciele, emocjach, nastawieniu i relacjach interpersonalnych.

Celem programu było stworzenie bezpiecznej przestrzeni dla uczestników, wzmocnienie wzajemnego zaufania i umożliwienie kobietom odbudowania swojego życia po kryzysie. Wprowadzono również codzienne praktyki samoopieki, aby radzić sobie ze stresem i dochodzić do siebie po traumatycznych doświadczeniach. Uczestnicy zostali pokierowani, aby zrozumieć swoje granice, wyrażać emocje w zdrowy sposób, odbudować zaufanie i zaplanować przyszłość.





# Rozdział 5: Najlepsze praktyki i studia przypadków

## **Sesje szkoleniowe:**

Sesja 1: Wprowadzenie i techniki samoregulacji. Uczestnicy spotkali się, poznając podstawowe metody radzenia sobie ze stresem i osiągnięcia równowagi emocjonalnej.

Sesja 2: Interaktywna eksploracja granic osobistych. Uczestnicy badali swoje własne granice, jak się czują, gdy te granice są naruszane, i jak szanować granice innych.

Sesja 3: Trening budowania zaufania. Poprzez ćwiczenia doświadczalne uczestnicy nauczyli się nawiązywać kontakt z innymi, odbudowywać zaufanie i nawiązywać znaczące relacje.

Sesja 4: Wyrażanie emocji poprzez terapię przez sztukę. Ta sesja dostarczyła uczestnikom narzędzi do identyfikowania i wyrażania swoich uczuć w sprzyjającym otoczeniu grupowym.

Sesja 5: Wprowadzenie do planowania i wyznaczania celów. Uczestnicy badali metody lepszego zrozumienia swoich pragnień i tworzenia realistycznych, wykonalnych celów życiowych.

Sesja 6: Ruch ciała i ekspresja emocjonalna. Dzięki ćwiczeniom fizycznym uczestnicy nauczyli się łączyć z własnymi emocjami, dawać i otrzymywać przestrzeń oraz pogłębiać swoją samoświadomość.

Sesja 7 Ocena i refleksja. Dedykowana sesja służąca przeglądowi wyciągniętych wniosków i ocenie całościowego doświadczenia programu.

Znaczenie radzenia sobie z zespołem stresu pourazowego i traumą wśród ukraińskich uchodźców:

Traumatyczne doświadczenia ukraińskich uchodźców, w tym Romów, często wynikają z narażenia na przemoc, przymusowe przesiedlenia i utratę stabilności. PTSD i nierozwiązana trauma mogą objawiać się lękiem, depresją, zaburzeniami snu i trudnościami w zaufaniu innym. Zajęcie się tymi problemami jest kluczowe dla uchodźców, aby odzyskać poczucie własnej wartości, odbudować relacje i pomyślnie zintegrować się ze społecznościami przyjmującymi.

Program ten rozpoznał krytyczną potrzebę opieki uwzględniającej traumę i stworzył przestrzeń, w której uczestnicy mogli przetworzyć swoje doświadczenia i zacząć się leczyć. Poprzez integrację zdrowia psychicznego z treningiem językowym i umiejętnościowym program zajął się barierami emocjonalnymi i psychologicznymi, które często utrudniają uchodźcom naukę, pracę i rozwój.

# Rozdział 5: Najlepsze praktyki i studia przypadków

## znaczenie:

- Korzyści dla zdrowia psychicznego: Uczestnicy zgłaszali 40% redukcję objawów związanych ze stresem i większe poczucie stabilności emocjonalnej.
- Budowanie społeczności: Program sprzyjał nawiązywaniu głębokich więzi między uczestnikami, a wielu z nich utworzyło trwałe sieci wsparcia rówieśniczego, zapewniające zachętę i solidarność.
- Pewność siebie i poczucie własnej skuteczności: Kobiety ukończyły program z lepszym zrozumieniem swoich umiejętności, celów osobistych i metod pokonywania przyszłych wyzwań.

## Kluczowe czynniki sukcesu:

Indywidualnie dostosowany program nauczania: opracowany przy aktywnym udziale uczestników, aby zapewnić trafność i inkluzywność, zwłaszcza dla kobiet romskich.

Wsparcie holistyczne: zajęto się wyzwaniami psychologicznymi i emocjonalnymi związanymi z przesiedleniem, a także rozwinięto umiejętności praktyczne, takie jak znajomość języka wymaganego w danym miejscu pracy i znajomość technologii cyfrowych.

Techniki edukacji nieformalnej: Zaangażowanie uczestników poprzez interaktywne i doświadczalne metody, wzmacniające zaufanie i otwartość.

Współpraca lokalna: Nawiązaliśmy współpracę z firmami w celu pozyskiwania potencjalnych miejsc pracy i staży, łącząc rozwój umiejętności z możliwościami w prawdziwym świecie.

Wrażliwość kulturowa: zadbano o to, aby uczestnicy pochodzenia romskiego czuli się włączeni i doceniani, zwalczając obawy przed dyskryminacją.

### 1. Zalecenia dotyczące rozszerzenia programów uwzględniających traumę:

2. Wprowadź więcej interwencji ukierunkowanych na traumę: Rozszerz metody takie jak EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) i terapie somatyczne, aby bezpośrednio zająć się PTSD.
3. Szkolenie koordynatorów w zakresie opieki uwzględniającej traumę: zapewnienie, że cały personel programu jest przygotowany do rozpoznawania objawów traumy i reagowania na nie.
4. Zapewnij długoterminowe wsparcie: Zaoferuj sesje kontrolne lub stały dostęp do sieci wsparcia rówieśniczego, aby uzyskać trwałe korzyści w zakresie zdrowia emocjonalnego i psychicznego.
5. Współpracuj ze specjalistami zdrowia psychicznego: włącz licencjonowanych terapeutów, aby zapewnić indywidualne doradztwo i terapię.
6. Dostosuj programy do potrzeb innych marginalizowanych grup: Twórz specjalistyczne programy dla mężczyzn, dzieci i osób starszych, którzy jako uchodźcy mierzą się ze szczególnymi wyzwaniami.
7. Skupiając się na rekonwalescencji po traumie jako integralnej części wzmocnienia pozycji i integracji, program ten ustanawia wzorcowy model wspierania ukraińskich uchodźców i społeczności romskich. Pokazuje siłę holistycznej opieki, która nie tylko zaspokaja natychmiastowe potrzeby, ale także wspiera długoterminową odporność i dobre samopoczucie.

# Rozdział 5: Najlepsze praktyki i studia przypadków

## **Świadectwo 1: Budowanie pewności siebie i odporności emocjonalnej**

„Kiedy przyjechałam do Polski, czułam się złamana i niewidzialna. Pierwsza sesja tego programu była najtrudniejsza, ponieważ nie myślałam, że poradzę sobie ze swoimi emocjami. Ale nauka technik samoregulacji zmieniła wszystko. Ćwiczenia oddechowe i metody uziemienia stały się moimi codziennymi narzędziami. Teraz czuję się spokojniejsza i lepiej radzę sobie z nowymi wyzwaniami. Po raz pierwszy od miesięcy znów wierzę w siebie”. — Natalia

## **Świadectwo 2: Odkrywanie na nowo zaufania**

„Jako kobieta romska zawsze miałam problem z zaufaniem ludziom, a wojna tylko to pogorszyła. Podczas sesji budowania zaufania uświadomiłam sobie, że nie jestem sama z takim uczuciem. Ćwiczenia pomogły mi otworzyć się na innych, a nawet nawiązałam przyjaźnie z niektórymi kobietami. Niesamowite, jak te ćwiczenia sprawiły, że poczułam się związana. Teraz czuję, że mam sieć wsparcia, na którą mogę liczyć”. — Alina

## **Świadectwo 3: Zrozumienie granic**

„Sesja na temat granic zmieniła moje życie. Nigdy nie myślałam o swoich własnych granicach ani o tym, jak bardzo pozwalam innym je przekraczać. Dzięki ćwiczeniom nauczyłam się mówić „nie”, kiedy tego potrzebuję, i dzięki temu poczułam się silniejsza i bardziej kontrolowana. Zaczęłam uczyć moje dzieci tych samych idei, aby mogły dorastać z większą pewnością co do swoich granic”. — Olha

## **Świadectwo 4: Wyznaczanie celów na przyszłość**

„Przed tym programem nie mogłam myśleć o jutrze bez uczucia przytłoczenia. Sesja wyznaczania celów dała mi nadzieję. Ćwiczyliśmy rozbijanie wielkich marzeń na małe kroki i zdałam sobie sprawę, że nadal mogę budować przyszłość dla siebie i moich dzieci. Już zaczęłam planować aplikowanie na stanowiska, które odpowiadają umiejętnościom, których się tutaj nauczyłam. W końcu patrzę w przyszłość, zamiast tkwić w przeszłości”. — Viktoriya

## **Świadectwo 5: Ponowne połączenie z ciałem**

„Ćwiczenia ruchowe były dla mnie zaskoczeniem. Nie zdawałam sobie sprawy, ile stresu i strachu zostało uwięzionych w moim ciele, dopóki nie zaczęłam się ruszać i uwalniać ich. Czułam się wolna, łącząc się ze swoimi emocjami fizycznie, a nie tylko poprzez słowa. Czuję się lżejsza, jakbym dźwigała mniejszy ciężar na ramionach”.

— Irina

## Rozdział 5: Najlepsze praktyki i studia przypadków

### Studium przypadku 2: Język i zdrowie psychiczne w Bułgarii

Projekt REACT, wspierany przez Champions Factory, uruchomił ukierunkowany Program Integracji Języka i Zdrowia Psychicznego, aby zająć się krytycznymi barierami, z którymi borykają się ukraińscy uchodźcy w Bułgarii. Do połowy 2024 r. w kraju przebywało ponad 105 000 ukraińskich uchodźców, co oznacza znaczny wzrost. Według raportów WHO i UNICEF ponad 30% tych osób doświadczyło problemów ze zdrowiem psychicznym, takich jak lęk i PTSD.

#### Cele Programu:

**Rozwiązywanie barier językowych:** Uznając potrzebę formalnych kwalifikacji językowych, zorganizowano kurs języka bułgarskiego dla 15 dorosłych uchodźców. Kurs ten miał na celu wyposażenie uczestników w certyfikat poziomu A2, niezbędny do dostępu do możliwości zatrudnienia i poruszania się w systemach socjalnych w Bułgarii.

**Wsparcie zdrowia psychicznego:** Spostrzeżenia pracowników socjalnych ujawniły krytyczną potrzebę wsparcia emocjonalnego. To skłoniło program do podkreślenia tworzenia bezpiecznego środowiska edukacyjnego, w którym uczestnicy mogliby budować odporność i nawiązywać więzi społeczne.



## Rozdział 5: Najlepsze praktyki i studia przypadków

### Realizacja:

- Zasięg społecznościowy: Champions Factory wykorzystało platformy mediów społecznościowych do rozpowszechniania informacji o programie. Jednak stwierdzono, że poczta pantoflowa w lokalnych społecznościach ukraińskich była znacznie skuteczniejsza, ponieważ budowała zaufanie i ułatwiała głębsze zaangażowanie.
- Indywidualnie dostosowany program nauczania: Konsultacje z pracownikami socjalnymi pomogły w opracowaniu programu nauczania dostosowanego do praktycznych potrzeb i aspiracji uchodźców.
- Wspieranie uczestników: Oprócz nauki języka program wzmacniał poczucie wspólnoty, zmniejszał izolację i budował pewność siebie wśród uczestników.

### Wyniki:

- Wszyscy uczestnicy ukończyli kurs pomyślnie i uzyskali certyfikaty na poziomie A2.
- Absolwenci zgłaszali większą pewność siebie, lepsze perspektywy zatrudnienia i lepszą integrację społeczną.
- Program wykazał skuteczność połączenia nauki języka ze wsparciem zdrowia psychicznego w celu całościowej integracji uchodźców.

### Wyciągnięte wnioski:

Program podkreślił kluczowe wnioski na przyszłość. Skuteczne dotarcie do przesiedlonych populacji wymaga silnego podejścia oddolnego, ponieważ osobiste rekomendacje za pośrednictwem zaufanych sieci społecznościowych okazały się o wiele bardziej skuteczne niż szerokie kampanie w mediach społecznościowych. Ponadto połączenie praktycznych szkoleń umiejętności ze wsparciem emocjonalnym i społecznym tworzy wszechstronną strategię na rzecz zrównoważonej integracji. Te spostrzeżenia ukształtują dalszy rozwój projektu REACT w celu zaspokojenia zmieniających się potrzeb uchodźców



## Rozdział 5: Najlepsze praktyki i studia przypadków



W tej sekcji znajdują się osobiste historie zarówno uchodźców, jak i pracowników pierwszej linii, ilustrujące wpływ zestawu narzędzi:

### ●Świadectwo uchodźcy w Bułgarii:

„Ten kurs dał mi więcej niż tylko umiejętności językowe — dał mi pewność siebie, aby rozpocząć nowe życie w Bułgarii. Jestem bardzo wdzięczna za wsparcie i szansę”. — Galina M., uczestniczka kursu

### ●Perspektywa tutora:

„Widząc, jak uczestnicy z każdym tygodniem nabierają pewności siebie, było niesamowicie satysfakcjonujące. Nie chodziło tylko o język — to zmieniło ich życie”. — Tatyana D., nauczycielka języka

## Rozdział 5: Najlepsze praktyki i studia przypadków

### Studium przypadku 3: Program odporności językowej i emocjonalnej w Rumunii

W 2024 roku organizacja Asociația Anaid zidentyfikowała krytyczną potrzebę wśród ukraińskich uchodźców w Rumunii dotyczącą ustrukturyzowanego programu łączącego naukę języka z treningiem odporności emocjonalnej. Ponieważ ponad 100 000 uchodźców zostało przesiedlonych w wyniku trwającego konfliktu, wielu z nich napotkało bariery, takie jak ograniczone umiejętności językowe w języku rumuńskim, izolacja i stres psychiczny. Aby sprostać tym wyzwaniom, Asociația Anaid uruchomiła Program Języka i Odporności Emocjonalnej, skupiając się na praktycznej nauce języka i wspieraniu dobrego samopoczucia emocjonalnego.

#### Cele Programu:

1. Praktyczna nauka języka: wyposażenie uczestników w podstawowe umiejętności językowe języka rumuńskiego (poziomy A1–A2), aby mogli radzić sobie w codziennych sytuacjach, korzystać z usług i szukać możliwości zatrudnienia.
2. Budowanie odporności emocjonalnej: Zapewnienie narzędzi i strategii, które pomogą uczestnikom poradzić sobie z traumą związaną z wysiedleniem oraz odbudować pewność siebie i poczucie celu.



# Rozdział 5: Najlepsze praktyki i studia przypadków

## **Realizacja:**

### **1. Działalność zorientowana na społeczność:**

Asocjacja Anaid nawiązała współpracę z lokalnymi szkołami, organizacjami religijnymi i organizacjami pozarządowymi w celu promowania programu. Polecenia ustne od ukraińskich liderów społeczności i zaufanych wolontariuszy okazały się kluczowe w rekrutacji uczestników.

### **2. Indywidualnie dostosowany program nauczania języka:**

Nacisk położony na lekcje języka:

- Słownictwo i zwroty dotyczące dostępu do opieki zdrowotnej, edukacji i transportu.
- Scenariusze odgrywania ról, np. wizyta u lekarza, udział w zebraniach rodzicielsko-nauczycielskich lub zakupy spożywcze.
- Uprozczone lekcje czytania i pisanie dla uczestników z ograniczonym wykształceniem formalnym.

### **3. Warsztaty odporności emocjonalnej:**

Równolegle z nauką języka uczestnicy uczestniczyli w cotygodniowych warsztatach prowadzonych przez psychologów i pracowników socjalnych. Warsztaty te obejmowały:

- Ćwiczenia uważności i techniki radzenia sobie ze stresem.
- Dyskusje grupowe na temat przystosowania się do nowej kultury i radzenia sobie ze smutkiem związanym z wysiedleniem.
- Działania rozwijające ekspresję twórczą, takie jak terapia przez sztukę i prowadzenie pamiętnika.

### **4. Działania na rzecz integracji kulturowej:**

Aby wzmocnić poczucie przynależności, uczestników zachęcano do wzięcia udziału w wydarzeniach wymiany kulturalnej, takich jak gotowanie tradycyjnych posiłków, świętowanie lokalnych i ukraińskich świąt oraz udział w lokalnych projektach wolontariackich.

# Rozdział 5: Najlepsze praktyki i studia przypadków

## Wyniki:

- **Znajomość języka:**

Uczestnicy pomyślnie ukończyli program, a ponad 85% osiągnęło poziom znajomości języka rumuńskiego A2. Wielu zgłosiło, że czuje się pewniej w radzeniu sobie z codziennymi interakcjami i szukaniu możliwości zatrudnienia.

- **Rozwój umysłowy i emocjonalny:**

Uczestnicy zgłosili znaczny spadek uczucia izolacji i lęku, a 70% odnotowało poprawę samooceny i optymizmu co do swojej przyszłości.

- **Połączenia społeczne:**

Program ten przyczynił się do nawiązania znaczących relacji między uczestnikami oraz między uchodźcami i lokalnymi mieszkańcami, co zaowocowało stworzeniem silniejszej sieci wsparcia.

## Wyciągnięte wnioski:

1. **Ważne są bezpieczne przestrzenie:**

Zapewnienie bezpiecznego i wolnego od osądów środowiska zarówno do nauki, jak i dzielenia się emocjami było kluczowe dla sukcesu programu.

2. **Najpierw praktyka, potem zaawansowanie:**

Skupienie się na praktycznych umiejętnościach językowych przed przejściem do zaawansowanych tematów pozwoliło uczestnikom szybko zastosować nabytą wiedzę w praktyce.

3. **Empatia napędza zaangażowanie:**

Trenerzy, którzy rozumieli wyzwania i doświadczenia uczestników, byli w stanie lepiej budować zaufanie i wspierać zaangażowanie.

## Znaczenie:

- **Możliwości zatrudnienia:**

Wielu absolwentów znalazło pracę w obsłudze klienta, opiece nad dziećmi i lokalnych organizacjach pozarządowych, przypisując swój sukces bezpośrednio poprawie znajomości języka i pewności siebie.

- **Odporność społeczna:**

Uczestnicy utworzyli grupy wsparcia, które spotykały się nadal po zakończeniu programu, tworząc trwałe więzi w społeczności.

- **Skalowalność:**

Strukturę programu mogą przyjąć inne organizacje pozarządowe w sąsiednich regionach, co pokazuje jej powtarzalność i zdolność do adaptacji.

## Rozdział 5: Najlepsze praktyki i studia przypadków



### Referencje

● „Kiedy przyjechałam do Rumunii, czułam się niewidzialna i bałam się mówić, ponieważ nie znałam języka. Ten program dał mi więcej niż słowa — dał mi nadzieję. Nauka rumuńskiego w grupie wsparcia sprawiła, że poczułam się częścią czegoś większego, a warsztaty odporności pomogły mi znaleźć siłę, o której istnieniu nie wiedziałam”.

- Maryjo, weź udział w programie

● „Ten program pomógł mi odzyskać pewność siebie. Nauka rumuńskiego nie dotyczyła tylko języka — chodziło o poczucie, że tu pasuję. Ćwiczenia uważności i zajęcia grupowe uświadomiły mi, że nie jestem sama i teraz czuję się gotowa budować przyszłość dla mojej rodziny w Rumunii”.

— Olena, uczestniczka programu



# Rozdział 6: Wytyczne dotyczące wdrażania



## 6.1 Instrukcje krok po kroku

W tym rozdziale znajdziesz szczegółowe, praktyczne wskazówki dotyczące wdrażania strategii zawartych w zestawie narzędzi w różnych kontekstach i środowiskach.

### ● Wdrażanie programu językowego:

1. **Ocena potrzeb:** Przeprowadź ankietę, aby określić poziom znajomości języka i konkretne potrzeby.
2. **Opracowywanie programów nauczania:** Tworzenie planów lekcji w oparciu o zidentyfikowane potrzeby, obejmujące język specyficzny dla danego stanowiska, orientację kulturową i umiejętności cyfrowe.
3. **Rekrutacja wolontariuszy:** Zaangażuj lokalnych nauczycieli języka i wolontariuszy, zapewniając im szkolenie w oparciu o metody zawarte w zestawie narzędzi.
4. **Monitorowanie i ocena:** Korzystaj z formularzy opinii i ocen językowych, aby śledzić postępy i dostosowywać program w razie potrzeby.

### ● Wdrażanie wsparcia zdrowia psychicznego:

1. **Szkolenia dla pracowników socjalnych:** prowadzenie warsztatów na temat PFA, opieki uwzględniającej traumę i wrażliwości kulturowej.
2. **Przydział zasobów:** Zapewnienie dostępności zasobów w zakresie zdrowia psychicznego, takich jak listy skierowań i broszury informacyjne w językach ojczystych uchodźców.
3. **Działalność na rzecz społeczności:** Współpracuj z lokalnymi organizacjami religijnymi, centrami społecznościowymi i grupami kulturalnymi, aby zwiększyć świadomość i zaangażowanie.

## 6.2 Adaptacja materiałów

Zestaw narzędzi podkreśla znaczenie dostosowywania zasobów do potrzeb kulturowych i językowych.

Na przykład:

- **Dostosowanie językowe:** włączenie powszechnie używanych zwrotów i idiomów ukraińskich sprawi, że lekcje języka będą bardziej przystępne.
- **Wrażliwość kulturowa w zdrowiu psychicznym:** Zdaj sobie sprawę, że tradycyjna terminologia zdrowia psychicznego może nie rezonować ze wszystkimi grupami kulturowymi. Zamiast używać terminów takich jak „terapia”, rozważ użycie „sesji dobrego samopoczucia” lub „rozmów społecznościowych”.

# Rozdział 7: Ocena i informacja zwrotna

## 7.1 Narzędzia oceny skuteczności

### 1. Testy oceny języka

- Przeprowadź testy przed i po, aby ocenić biegłość językową, skupiając się na praktycznych umiejętnościach, takich jak słownictwo, budowa zdań i rozumienie. Użyj prostych scenariuszy konwersacyjnych, aby zmierzyć postęp.

### 2. Badania wyników zdrowia psychicznego

- Używaj krótkich kwestionariuszy z pytaniami typu Likert i pytaniami otwartymi, aby monitorować stres, niepokój i ogólne samopoczucie uczestników. Przeprowadzaj ankiety na początku, w połowie i na końcu programu.

### 3. Wytyczne dotyczące grup fokusowych

- Ułatwiał małym grupom feedbackowym zbieranie jakościowych spostrzeżeń na temat wpływu programu. Omów pytania takie jak „Co pomogło ci najbardziej?” lub „Z jakimi wyzwaniami się spotkałeś?”, aby udoskonalić realizację programu.

## 7.2 Zalecenia dotyczące ciągłego doskonalenia

### 1. Regularne pętle sprzężenia zwrotnego

- Zaplanuj kwartalne sesje feedbackowe z personelem i uczestnikami, aby zidentyfikować mocne strony i obszary do poprawy. Użyj anonimowych formularzy, aby zachęcić do szczerych opinii.

### 2. Dostosowania oparte na danych

- Analizuj wyniki testów językowych, dane z ankiet i opinie grup fokusowych, aby wprowadzać ukierunkowane usprawnienia, np. dostosowywać plany lekcji lub zwiększać zasoby wsparcia emocjonalnego.

Dzięki tym narzędziom i zaleceniom program może dostosować się do potrzeb uczestników, gwarantując trwały wpływ i ciągły rozwój.





## Rozdział 8: Szczególny nacisk na grupy marginalizowane

### 8.1 Zrozumienie potrzeb grup marginalizowanych

Uchodźcy z Ukrainy nie są jednorodną grupą; obejmują różne zmarginalizowane populacje, które napotykają dodatkowe bariery, takie jak mniejszości etniczne, osoby niepełnosprawne, osoby LGBTQ+, osoby starsze i rodziny niepełne. Grupy te często napotykają złożone wyzwania z powodu systemowej dyskryminacji, braku dostosowanych usług i braku wrażliwości kulturowej.

#### Kluczowe statystyki:

- Według Europejskiej Sieci Przeciwko Rasizmowi (2023) uchodźcy należący do mniejszości etnicznych, w tym Romowie, dwukrotnie częściej doświadczają dyskryminacji w dostępie do mieszkań i opieki zdrowotnej.
- Międzynarodowe Stowarzyszenie na rzecz Osób Niepełnosprawnych (2022) ustaliło, że 60% uchodźców z niepełnosprawnościami nie jest w stanie uzyskać dostępu do podstawowych usług ze względu na bariery fizyczne i brak udogodnień.

### 8.2 Dostosowane wsparcie dla grup wrażliwych

#### 1. Wsparcie dla uchodźców niepełnosprawnych:

Uchodźcy z niepełnosprawnościami napotykają na znaczne bariery w dostępie do usług, w tym niedostępne schroniska i ograniczone pomoce w poruszaniu się. Zestaw narzędzi zaleca współpracę z organizacjami wspierającymi osoby niepełnosprawne w celu zapewnienia specjalistycznych usług, takich jak fizjoterapia, dostępny transport i adaptacyjne materiały do nauki języków.

#### 2. Wsparcie dla uchodźców LGBTQ+:

Uchodźcy LGBTQ+ często doświadczają dyskryminacji nie tylko w krajach przyjmujących, ale także w społecznościach uchodźców. Zestaw narzędzi zawiera wskazówki dotyczące tworzenia bezpiecznych przestrzeni i oferowania poufnych usług wsparcia.

#### Praktyczne wskazówki:

- Używaj języka inkluzywnego i szanuj preferowane przez uchodźców imiona i zaimki.
- Udostępniaj informacje o lokalnych organizacjach LGBTQ+ i bezpiecznych opcjach mieszkaniowych.

#### 3. Wsparcie dla starszych uchodźców:

Starsi uchodźcy stają w obliczu dodatkowych wyzwań, takich jak problemy zdrowotne, ograniczenia mobilności i izolacja. Dostosowane programy, w tym działania społeczne i wsparcie opieki zdrowotnej, są kluczowe dla tej grupy.

### 8.3 Najlepsze praktyki w zakresie integracji

- Projektowanie usług uwzględniających potrzeby wszystkich stron: projektowanie programów przy udziale społeczności marginalizowanych w celu zapewnienia, że usługi spełniają ich szczególne potrzeby.
- Szkolenie w zakresie kompetencji kulturowych: zapewnienie szkoleń dla personelu na temat wrażliwości kulturowej i wyjątkowych potrzeb różnych grup uchodźców.

## Rozdział 10: Sytuacja ukraińskich Romów w kryzysie wojennym

### Sytuacja ukraińskich Romów w kryzysie wojennym

Wojna na Ukrainie miała niszczycielski wpływ na miliony ludzi, zmuszając ich do opuszczenia swoich domów i szukania schronienia w sąsiednich krajach. Wśród nich są ukraińscy Romowie, którzy stają w obliczu złożonych wyzwań z powodu systemowego antycyganizmu, wykluczenia społecznego i istniejących wcześniej niekorzystnych warunków ekonomicznych. Ich wyjątkowe doświadczenia podczas kryzysu wojennego rzucają światło na skrzyżowanie przesiedleń i zakorzenionej dyskryminacji.

### Marginalizacja ukraińskich Romów przed wojną

Przed wojną wielu Romów na Ukrainie żyło na marginesie społeczeństwa, doświadczając ubóstwa, bezrobocia, niskiego poziomu formalnej edukacji i ograniczonego dostępu do opieki zdrowotnej.

- **Problemy mieszkaniowe i dokumentacyjne:** Wiele ukraińskich Romów nie miało odpowiedniego mieszkania lub oficjalnych dokumentów, co pozbawiło ich obywatelstwa i uniemożliwiło dostęp do usług państwowych.

- **Piętno społeczne:** Dyskryminacja Romów była powszechna, co skutkowało ograniczeniem możliwości i wykluczeniem społecznym.

- **Luki w edukacji:** Dzieci romskie często napotykały na bariery w dostępie do edukacji, w tym segregację w szkołach i niewystarczające zasoby.

Te systemowe problemy sprawiły, że społeczności romskie nie były przygotowane na radzenie sobie ze skutkami wojny i przesiedleniami.



## Rozdział 10: Sytuacja ukraińskich Romów w kryzysie wojennym

### Wyzwania, z którymi mierzyli się ukraińscy Romowie w czasie kryzysu wojennego

#### Dyskryminacja na przejściach granicznych

Sprawozdania międzynarodowych organizacji praw człowieka i organizacji pozarządowych podkreślają przypadki, w których uchodźcy romscy spotykali się z dyskryminacją i nadużyciami na przejściach granicznych:

- Dłuższy czas oczekiwania: Rodziny romskie często musiały czekać dłużej na przejściach granicznych, spotykając się z podejrzliwością i zaniedbaniem ze strony urzędników.
- Profilowanie rasowe: Romom czasami odmawiano wjazdu lub byli poddawani wnikliwym przesłuchaniom na podstawie ich przynależności etnicznej.
- Segregacja w ośrodkach dla uchodźców: W niektórych przypadkach uchodźcy romscy byli zakwaterowani oddzielnie lub umieszczani w warunkach poniżej standardu.

Brak dostępu do pomocy i zasobów Systemowy antycyganizm towarzyszył uchodźcom romskim w krajach przyjmujących, gdzie mieli trudności z dostępem do pomocy humanitarnej:

- Bariery w dokumentacji: Wielu uchodźców romskich nie posiadało paszportów ani dowodów osobistych, co utrudniało im rejestrację w programach pomocowych.
- Wykluczenie z dostępu do mieszkań i usług socjalnych: Ze względu na uprzedzenia uchodźcy romscy często byli odsyłani ze schronisk lub traktowani nierówno przy dystrybucji pomocy.
- Brak wsparcia językowego: Bariery językowe jeszcze bardziej marginalizują Romów, zwłaszcza tych, którzy mają ograniczoną znajomość języka ukraińskiego lub języka kraju przyjmującego.

#### Wyzwania związane z ubóstwem i zatrudnieniem

Przemieszczenia pogłębiły istniejące trudności gospodarcze:

- Wiele rodzin romskich przybyło do krajów przyjmujących, mając niewiele dóbr materialnych i zasobów, często polegając na nieformalnej pracy, aby przeżyć.
- Pracodawcy w krajach przyjmujących często niechętnie zatrudniali uchodźców romskich ze względu na stereotypy i uprzedzenia, co ograniczało ich możliwości zatrudnienia.



## Rozdział 10: Sytuacja ukraińskich Romów w kryzysie wojennym

### Bariery edukacyjne dla dzieci romskich

Dzieci romskie napotykały dodatkowe trudności w dostępie do edukacji w krajach przyjmujących:

- **Bariery językowe:** Wiele dzieci romskich mówiło po romsku lub nie władało biegle językiem ukraińskim lub językiem kraju przyjmującego, co utrudniało integrację w szkołach.
- **Segregacja i zastraszanie:** Niektóre szkoły wykluczały dzieci romskie lub nie chroniły ich przed zastraszaniem ze strony rówieśników.
- **Podział cyfrowy:** Możliwości zdalnego nauczania, tam gdzie były dostępne, były często niedostępne dla rodzin romskich z powodu braku urządzeń lub dostępu do Internetu.

### Zdrowie i dobre samopoczucie psychiczne

Traumatyczne wydarzenia wojenne i przesiedlenia pogłębiły istniejące dysproporcje w dostępie do opieki zdrowotnej:

- **Kryzys zdrowia psychicznego:** Uchodźcy romscy, zwłaszcza kobiety i dzieci, wykazywali wysoki poziom PTSD i lęku, często nie mając dostępu do usług zdrowia psychicznego.
- **Choroby przewlekłe:** Istniejące wcześniej schorzenia nie były leczone z powodu ograniczonego dostępu do systemów opieki zdrowotnej.
- **Nieodpowiednie warunki życia:** Złe warunki mieszkaniowe w obozach dla uchodźców lub schroniskach zwiększają ryzyko zachorowań i niedożywienia.

### Mechanizmy radzenia sobie i odporność społeczności

Pomimo tych wyzwań ukraińscy Romowie wykazali się niezwykłą odpornością i zaradnością:

- **Solidarność społeczna:** Wiele rodzin romskich opierało się na silnych więziach w ramach społeczności, które zapewniały im wzajemne wsparcie i dzielenie się zasobami.
- **Organizacje oddolne:** Organizacje pozarządowe kierowane przez Romów na Ukrainie i w krajach przyjmujących zmobilizowały się, aby zapewnić wsparcie uwzględniające specyfikę ich kultury, w tym dystrybucję żywności, pomoc prawną i schronienie.
- **Zachowanie dziedzictwa kulturowego:** Uchodźcy romscy pielęgowali swoje tradycje i praktyki kulturowe, które stanowiły dla nich źródło siły i tożsamości podczas migracji przymusowych.

## Rozdział 11. Podsumowanie projektu REACT i zestawu narzędzi

Projekt REACT - Together for Ukrainian Refugees to inicjatywa współpracy mająca na celu zaspokojenie krytycznych potrzeb ukraińskich uchodźców w Polsce, Bułgarii i Rumunii. Projekt powstał w odpowiedzi na bezprecedensowy kryzys przesiedleń spowodowany trwającym konfliktem na Ukrainie, który spowodował, że miliony Ukraińców szukało bezpieczeństwa w całej Europie.

Głównym celem REACT jest umożliwienie pracownikom socjalnym, personelowi organizacji pozarządowych, wolontariuszom społecznym i władzom lokalnym udzielania ukierunkowanego wsparcia ukraińskim uchodźcom. Projekt koncentruje się na trzech głównych obszarach: nabywaniu języka, wsparciu zdrowia psychicznego i integracji społecznej. Poprzez wyposażenie pracowników pierwszej linii w praktyczne narzędzia, strategie oparte na dowodach i podejścia uwzględniające różnice kulturowe, REACT dąży do promowania długoterminowej stabilności i dobrego samopoczucia uchodźców.

REACT Toolkit to dostępny, kompleksowy zasób zaprojektowany w celu wsparcia tych wysiłków. Konsoliduje najlepsze praktyki, spostrzeżenia metodologiczne, studia przypadków i praktyczne narzędzia, aby pomóc praktykom w zapewnianiu skutecznej, empatycznej i inkluzywnej opieki ukraińskim uchodźcom. Zestaw narzędzi jest podzielony na rozdziały tematyczne obejmujące rozwój umiejętności językowych, wsparcie zdrowia psychicznego, najlepsze praktyki, wytyczne dotyczące wdrażania, narzędzia ewaluacyjne i specjalistyczne wsparcie dla grup marginalizowanych, w tym społeczności ukraińskich Romów.

Zestaw narzędzi zawiera instrukcje krok po kroku, zasoby językowe, strategie wsparcia zdrowia psychicznego, szablony oceny i zalecenia dotyczące adaptacji, aby zapewnić możliwość korzystania z niego w różnych kontekstach. Podkreśla również znaczenie wrażliwości kulturowej i potrzebę usług inkluzywnych, które rozwiązują wyjątkowe wyzwania, z jakimi borykają się zmarginalizowane populacje.





## Rozdział 12. Zalecenia dotyczące korzystania z zestawu narzędzi



### 1. Zapoznaj się ze strukturą i celami zestawu narzędzi

Orientacja dla nowych użytkowników: Zaczynaj od przejrzania sekcji wprowadzających, aby zrozumieć strukturę zestawu narzędzi, jego cel i grupę docelową. Ten przegląd zapewni solidną podstawę do poruszania się po konkretnych rozdziałach i zasobach istotnych dla Twojej roli.

### 2. Używaj zestawu narzędzi jako elastycznego, dostosowywalnego zasobu

- Dostosuj do lokalnych potrzeb: Chociaż zestaw narzędzi oferuje ustandaryzowany zestaw wytycznych, ma być dostosowywalny. Dostosuj zasoby, ćwiczenia językowe i strategie wsparcia do kontekstu kulturowego, językowego i logistycznego Twojego regionu i populacji uchodźców.
- Zaangażuj lokalne strony zainteresowane: Współpracuj z lokalnymi grupami społecznymi, mediatorami kulturowymi i organizacjami rzeczniczymi, aby dostosować materiały zawarte w zestawie narzędzi do kontekstu, upewniając się, że są one zrozumiałe dla uchodźców i odpowiadają na specyficzne dla regionu potrzeby.

### 3. Wdrażaj programy językowe i zdrowia psychicznego w sposób holistyczny

- Połącz interwencje językowe i dotyczące zdrowia psychicznego: Rozpoznaj powiązaną naturę biegłości językowej i dobrego samopoczucia psychicznego. Uchodźcy, którzy czują się wysłuchani i zrozumiani, chętniej angażują się w programy językowe, a osoby z podstawowymi umiejętnościami językowymi mogą lepiej artykułować swoje potrzeby w zakresie zdrowia psychicznego.
- Sekwencyjne fazy programu: Użyj zestawu narzędzi, aby zaprojektować programy w sekwencyjnych fazach — zaczynając od podstawowego wsparcia (np. pierwsza pomoc psychologiczna i język do codziennej komunikacji) i przechodząc do bardziej zaawansowanych potrzeb (np. umiejętności językowe w zawodzie i doradztwo uwzględniające traumę).

## Rozdział 12. Zalecenia dotyczące korzystania z zestawu narzędzi

### **4. Nadaj priorytet ciągłemu uczeniu się i budowaniu potencjału**

- **Sesje szkoleniowe dla pracowników pierwszej linii:** Prowadź regularne sesje szkoleniowe oparte na rozdziałach zestawu narzędzi. Na przykład poświęć sesje na psychologiczną pierwszą pomoc, podstawy terapii poznawczo-behawioralnej (CBT) i metody nauczania języka komunikatywnego (CLT), zapewniając personelowi praktyczne umiejętności.
- **Samooceń i nauka rówieśnicza:** Zachęcaj personel do angażowania się w ćwiczenia samooceny zawarte w zestawie narzędzi i do uczestniczenia w nauce rówieśniczej. Dzielenie się spostrzeżeniami z praktycznych doświadczeń może pogłębić zrozumienie i poprawić wdrażanie programu.

### **5. Skup się na wrażliwości kulturowej i inkluzywności**

- **Dostosuj strategie dla grup marginalizowanych:** Rozdziały dotyczące grup marginalizowanych, w tym społeczności romskiej, podkreślają znaczenie praktyk wrażliwych kulturowo. Upewnij się, że wszyscy członkowie zespołu są przeszkoleni w zakresie polityk antydyskryminacyjnych i są świadomi szczególnych potrzeb różnych grup w populacji uchodźców.
- **Korzystaj z przewodników językowych i komunikacyjnych:** korzystaj z przewodników językowych zawartych w zestawie narzędzi, dostosowując styl komunikacji w razie potrzeby, aby zapewnić szacunek i inkluzywność wobec różnych środowisk kulturowych.

### **6. Wykorzystaj studia przypadków i najlepsze praktyki**

- **Włącz historie sukcesu:** Czerp inspirację ze studiów przypadków zawartych w zestawie narzędzi, stosując podobne strategie w swoich programach, jeśli to możliwe. Te studia przypadków dostarczają rzeczywistych przykładów udanych interwencji w zakresie nauki języków, zdrowia psychicznego i zaangażowania społeczności.
- **Monitoruj i dostosowuj się na podstawie wyciągniętych wniosków:** wykorzystaj najlepsze praktyki i wyciągnięte wnioski z zestawu narzędzi jako punkty odniesienia dla sukcesu własnego programu, dostosowując podejścia na podstawie opinii uchodźców i członków zespołu.

## Rozdział 12. Zalecenia dotyczące korzystania z zestawu narzędzi

### 7. Używaj narzędzi ewaluacyjnych do ciągłego doskonalenia

● Regularne monitorowanie i pętle informacji zwrotnej: Wykorzystaj szablony ewaluacji, aby zebrać informacje zwrotne na temat skuteczności programu. Przeprowadzaj regularne przeglądy, aby ocenić postęp, zbieraj dane jakościowe i ilościowe oraz udoskonalaj programy w razie potrzeby.

● Reagowanie na opinie: Zwróć szczególną uwagę na opinie uczestników, aby zrozumieć wyzwania, sukcesy i obszary wymagające poprawy. Szybko dostosuj strategię, aby odzwierciedlały zmieniające się potrzeby uchodźców.

### 8. Bierz udział w ciągłych aktualizacjach i dzieleniu się wiedzą

● Aktualizuj praktyki o nowe spostrzeżenia: Używaj zestawu narzędzi jako żywego dokumentu, włączając nowe spostrzeżenia, dane i metody, gdy tylko staną się dostępne. Dziel się najlepszymi praktykami i napotkanymi wyzwaniami z innymi praktykami za pośrednictwem sieci lub lokalnych partnerstw.

● Wnieś wkład do społeczności praktyków: Rozważ zestaw narzędzi jako część szerszego, wspólnego wysiłku na rzecz wsparcia ukraińskich uchodźców. Współpracuj z innymi organizacjami, uczestnicz w warsztatach i uczestnicz w społecznościach internetowych, aby wymieniać się wiedzą i przyczyniać się do skuteczniejszej zbiorowej reakcji.





## Rozdział 12. Zalecenia dotyczące korzystania z zestawu narzędzi



### Wnioski

**Zestaw narzędzi REACT stanowi podstawowe źródło wsparcia dla ukraińskich uchodźców w Polsce, Bułgarii i Rumunii. Dzięki ustrukturyzowanemu podejściu do rozwoju języka, zdrowia psychicznego i integracji społeczności, umożliwia praktykom udzielanie współczującego, świadomego i skutecznego wsparcia.**

**Dzięki dostosowaniu zestawu narzędzi do lokalnych potrzeb, wdrażaniu praktyk uwzględniających różnice kulturowe i ciągłemu udoskonalaniu programów na podstawie oceny użytkowników mogą wywrzeć znaczący wpływ na życie ukraińskich uchodźców, wzmacniając ich odporność, stabilność i nadzieję na lepszą przyszłość.**

**Ten zestaw narzędzi ma służyć nie tylko jako przewodnik, ale także jako punkt wyjścia do ciągłej nauki, adaptacji i współpracy. Każda osoba, członek personelu organizacji pozarządowej i wolontariusz korzystający z tego zestawu narzędzi przyczynia się do większego ruchu solidarności i wsparcia dla osób przesiedlonych przez konflikt, ucieleśniając ducha projektu REACT: razem dla ukraińskich uchodźców.**



**Funded by  
the European Union**

# DZIĘKUJEMY

