



Co-funded by
the European Union

Bridges of Hope

Poradnik dla wolontariuszy
jak wzmacniać potencjał młodych
uchodźców

Co-Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the Foundation for the Development of the Education System (FRSE). Neither the European Union nor FRSE can be held responsible for them

Podsumowanie:

1. Wprowadzenie

- Cel poradnika
- Grupa docelowa
- Kontekst projektu
- Kryzys uchodźczy

2. Nawiązywanie pierwszego kontaktu

- Jak zrobić pozytywne pierwsze wrażenie
- Pokonywanie barier językowych i kulturowych
- Aktywne słuchanie i empatyczna komunikacja

3. Rozpoznawanie potrzeb i wyzwań młodych uchodźców

- Obserwowanie zachowań i interpretowanie sygnałów
- Typowe problemy, z którymi mierzą się młodzi migranci
- Kluczowe pytania pomagające rozpoznać potrzeby

4. Tworzenie bezpiecznego środowiska opartego na zaufaniu

- Zasady pracy z młodzieżą wrażliwą i zagrożoną
- Sposoby budowania relacji opartych na zaufaniu
- Poufność i szacunek dla godności osobistej

Podsumowanie:

5. Metody i techniki edukacyjne wspierające integrację

- Edukacja rówieśnicza (peer-to-peer)
- Aktywności pozaformalne i gry edukacyjne
- Techniki ułatwiające uczestnictwo i włączanie młodzieży

6. Integracja kulturowa i promowanie wartości europejskich

- Różnorodność, tolerancja, prawa człowieka
- Jak rozmawiać z młodymi ludźmi o wartościach europejskich
- Przykłady dobrych praktyk

7. Scenariusze warsztatów

8. Dodatek



Wprowadzenie

Cel poradnika

Niniejszy poradnik został stworzony, by wspierać wolontariuszy pracujących z młodymi uchodźcami, szczególnie osobami uciekającymi przed wojną w Ukrainie. Jego głównym celem jest dostarczenie wolontariuszom praktycznych narzędzi, metod oraz wiedzy, które pomogą im **budować zaufanie, skutecznie się komunikować oraz zapewniać wartościowe wsparcie** w procesie adaptacji i integracji.

Grupa docelowa

Główną grupę docelową stanowią:

1. **Młodzi ludzie w wieku od 16 do 30 lat;**
2. Wolontariusze aktywni w organizacjach pozarządowych, szkołach, centrach młodzieżowych lub lokalnych inicjatywach w Rumunii i Polsce;
3. Osoby zaangażowane w działania edukacyjne typu peer-to-peer oraz aktywności wspierające integrację
4. Wolontariusze kierujący się solidarnością, empatią oraz zaangażowaniem na rzecz różnorodności i włączenia społecznego.

Kontekst projektu

„Bridge to New Beginnings for Ukrainian Refugees” to międzynarodowa inicjatywa programu Erasmus+, łącząca rumuńską organizację Asociația Se Poate oraz polski Klaster Innowacji Społecznych wokół wspólnego celu: wzmacniania potencjału młodych wolontariuszy, aby mogli aktywnie wspierać integrację oraz dobrostan młodych uchodźców z Ukrainy.

Fundamentem projektu jest przekonanie, że młodzi ludzie mają potencjał nie tylko jako odbiorcy wsparcia, lecz także jako kluczowi aktorzy zmiany społecznej.

Wyposażeni w odpowiednie narzędzia i wiedzę mogą stać się pomostem między społecznościami – wspierając dialog, włączenie oraz proces zdrowienia i adaptacji.

W tym celu projekt realizuje trzy główne rezultaty:

- **Wielojęzyczny poradnik dla wolontariuszy,** zawierający praktyczne informacje oraz strategie uwzględniające wrażliwość kulturową.

Kontekst projektu

- **Zestaw 30 interaktywnych scenariuszy** warsztatowych obejmujących szeroki zakres tematów
- **Zestaw narzędzi** do edukacji rówieśniczej, wspierający inkluzyjne i partycypacyjne podejście edukacyjne

Ostatecznie projekt „Bridge to New Beginnings for Ukrainian Refugees” **wspiera odporność społeczności, tworząc sieć** świadomych, empatycznych i aktywnych wolontariuszy. Jego celem jest **zapewnienie, by każdy młody uchodźca czuł się dostrzeżony, wspierany i włączony**, a jednocześnie umożliwienie lokalnej młodzieży stania się liderami solidarności oraz międzykulturowego porozumienia.



Kryzys uchodźczy

Od **lutego 2022** roku wybuch **wojny w Ukrainie** zapoczątkował jeden z **największych kryzysów humanitarnych w Europie** w ostatnich dziesięcioleciach. Miliony ludzi – zwłaszcza kobiety, dzieci i młodzież – zostały zmuszone do opuszczenia swoich domów w poszukiwaniu bezpieczeństwa. Kraje sąsiadujące, takie jak Rumunia, Polska i inne państwa Unii Europejskiej, stały się tymczasowym lub stałym schronieniem dla osób przemieszczonych w wyniku konfliktu.

Ten kryzys wywołał **niezwykłą mobilizację społeczeństwa obywatelskiego. Organizacje** pozarządowe, władze lokalne oraz tysiące wolontariuszy zaangażowały się w udzielanie kluczowego wsparcia – od zapewnienia schronienia, żywności i pomocy psychologicznej po usługi edukacyjne i działania integracyjne.

Młodzi uchodźcy w szczególności mierzą się z **wyjątkowymi trudnościami: przerwaniem edukacją, utratą przyjaźni i codziennej rutyny, traumą emocjonalną oraz koniecznością przystosowania się do zupełnie nowego środowiska.** Jednocześnie jednak niosą ze sobą odporność psychiczną, odwagę i silne pragnienie odbudowy swojego życia.

Nawiązywanie Pierwszego kontaktu

Jak zrobić pozytywne pierwsze wrażenie

1. Okaż autentyczne ciepło i otwartość
2. Komunikuj się jasno i z szacunkiem
3. Bądź uważny i aktywnie słuchaj
4. Stwórz przyjazne, komfortowe otoczenie
5. Okazuj empatię i nie oceniaj
6. Zachęcaj do dalszego kontaktu



Kluczowe strategie pokonywania barier językowych

1. Używaj prostego i klarownego języka
2. Posługuj się komunikacją niewerbalną
3. Zachęcaj do korzystania z tłumaczy lub aplikacji tłumaczących
4. Ćwicz cierpliwość i elastyczność

Kluczowe strategie pokonywania barier kulturowych

1. Poznaj kulturę uchodźcy
2. Szanuj odmienne sposoby komunikacji
3. Unikaj stereotypów
4. Zwracaj uwagę na tematy wrażliwe
5. Twórz przestrzeń uwzględniającą różnorodność kulturową

Rozpoznawanie potrzeb i wyzwań młodych uchodźców

Obserwowanie zachowań i interpretowanie sygnałów

Młodzi uchodźcy często wyrażają swoje potrzeby w sposób niewerbalny. Zwracaj uwagę na oznaki takie jak wycofanie, wahania nastroju czy fizyczny dyskomfort, które mogą świadczyć o stresie emocjonalnym, niezaspokojonych potrzebach podstawowych lub traumie. Obserwuj poziom ich zaangażowania w działania – niska aktywność może sygnalizować poczucie niepewności lub wykluczenia.

Typowe problemy młodych migrantów

1. **Zakłócona edukacja:** luki w nauce lub trudności w przystosowaniu się do nowego systemu.
2. **Izolacja społeczna:** samotność spowodowana barierami językowymi lub kulturowymi.
3. **Stres emocjonalny:** lęk, żaloba lub trauma związana z przymusową migracją.
4. **Adaptacja kulturowa:** poczucie obcości w nowym środowisku.
5. **Niepewność co do przyszłości:** stres związany z sytuacją prawną, edukacją lub perspektywami zawodowymi.

Rozpoznawanie potrzeb i wyzwań młodych uchodźców

Kluczowe pytania pomagające rozpoznać potrzeby

Otwarte, pełne współczucia pytania mogą pomóc ujawnić trudności i jednocześnie budować zaufanie. Warto zapytać:

1. „Co było dla Ciebie najtrudniejsze w przystosowaniu się tutaj?”
2. „Za czym najbardziej tęsknisz z domu?”
3. „Czy są rzeczy, które chciał(a)byś tutaj robić lub się nauczyć?”
4. „Kto lub co daje Ci poczucie wsparcia w tym nowym miejscu?”
5. „Czego potrzebujesz, żeby poczuć się bardziej komfortowo lub bezpiecznie?”
6. „Czy jest coś, czym chciał(a)byś się podzielić o swoim doświadczeniu, a nie miał(a)ś jeszcze okazji?”
7. „Jak zazwyczaj radzisz sobie ze stresem lub smutkiem?”
8. „Co mogłoby sprawić, że dzisiejszy dzień byłby lepszy?”

Tworzenie **bezpiecznego** **i opartego na zaufaniu** środowiska

Zasady pracy z młodzieżą w trudnej sytuacji

1. Empatia i cierpliwość

- Okazuj zrozumienie i współczucie, pamiętając, że ich doświadczenia mogą obejmować traumę i stratę. Cierpliwość pomaga budować zaufanie z czasem.

2. Konsekwencja

- Bądź osobą godną zaufania – poprzez regularność i przewidywalne zachowanie dajesz poczucie stabilizacji i bezpieczeństwa

3. Bezwarunkowe wsparcie, bez oceniania

- Podchodź do ich doświadczeń i decyzji bez założeń i krytyki. Twórz przestrzeń akceptacji, w której będą czuć się bezpiecznie.

4. Wzmacnianie, nie uzależnianie od pomocy

- Zachęcaj do samodzielności, włączając młodzież w podejmowanie decyzji i podkreślając ich mocne strony i możliwości.

5. Wrażliwość kulturowa

- Szanuj ich pochodzenie kulturowe i dostosuj swoje podejście, aby było zgodne z ich wartościami i tradycjami.

Tworzenie **bezpiecznego** **i opartego na zaufaniu** środowiska

Zasady pracy z młodzieżą w trudnej sytuacji życiowej

6. Świadomość traumy

- Rozpoznawaj, że niektóre zachowania mogą wynikać z wcześniejszych doświadczeń traumatycznych. Komunikuj się spokojnie i unikaj sytuacji, które mogą wywołać trudne wspomnienia

7. Aktywne słuchanie

- Słuchaj uważnie, odzwierciedlaj to, czym się dzielą, i potwierdzaj ich uczucia, aby poczuli się naprawdę wysłuchani.

8. Nadzieja i pozytywne nastawienie

- Wzmacniaj optymizm, koncentrując się na ich potencjale i możliwościach rozwoju, dając wsparcie i otuchę na przyszłość.

Te zasady pomagają tworzyć środowisko, w którym młodzi uchodźcy czują się szanowani, wspierani i gotowi iść naprzód.



Tworzenie **bezpiecznego** **i opartego na zaufaniu** środowiska

Sposoby budowania relacji opartych na zaufaniu

1. Bądź autentyczny

- Szczerość ma **kluczowe** znaczenie. Mów otwarcie o tym, co możesz zaoferować, i okazuj prawdziwe zainteresowanie ich dobrostanem.

2. Okazuj szacunek

- Używaj imion, które preferują, szanuj ich kulturę i granice. Drobne gesty, takie jak pamiętanie o szczegółach, pokazują, że Ci zależy.

3. Dotrzymuj słowa

- Spełniaj obietnice, nawet te drobne. Niezawodność buduje zaufanie w dłuższej perspektywie.

4. Twórz bezpieczne przestrzenie

- Zadbaj o fizyczne i emocjonalne warunki, w których poczuć się bezpiecznie – na przykład zapewniając spokojne, prywatne miejsce do rozmowy.

5. Doceniaj mocne strony

- Zauważaj ich odporność i sukcesy, nawet te najmniejsze. Wzmacnia to pewność siebie i poczucie wartości.

Tworzenie **bezpiecznego** **i opartego na zaufaniu** środowiska

Poufność i szacunek dla godności osobistej

1. Zachowuj prywatność

- Nigdy nie udostępniaj osobistych historii ani informacji bez wyraźnej zgody. Poufność jest podstawą zaufania.

2. Proś o zgodę

- Zawsze uzyskuj zgodę przed poruszaniem wrażliwych tematów lub przekazywaniem informacji innym osobom.

3. Traktuj ich jak równych sobie

- Unikaj protekcyjnego języka czy zachowań. Okazuj szacunek dla ich autonomii i zdolności do podejmowania decyzji.

4. Szanuj godność

- Nawet w momentach największej wrażliwości podkreślaj ich wartość i prawa. Na przykład, koncentruj się na ich mocnych stronach, a nie trudnościach.

Tworzenie bezpiecznego i pełnego zaufania środowiska opiera się na szacunku, trosce i wzajemnym zrozumieniu. Dzięki temu młodzi uchodźcy mogą poczuć się pewniej i bezpieczniej w nowej rzeczywistości.

Techniki i metody edukacyjne wspierające integrację

Edukacja rówieśnicza

1. Budowanie więzi przez wspólne doświadczenia

- Edukacja rówieśnicza jest skuteczna, ponieważ młodzi uchodźcy potrafią się ze sobą utożsamiać dzięki podobnym przeżyciom. Wspólna płaszczyzna sprzyja zaufaniu i poczuciu zrozumienia, ograniczając izolację.

2. Tworzenie bezpiecznych przestrzeni do dialogu

- Zapewnienie przestrzeni wolnej od ocen umożliwia uczestnikom dzielenie się trudnościami i szukaniem rozwiązań. Sprzyja to otwartości i buduje atmosferę wsparcia.

3. Uczenie się poprzez nauczanie innych

- Nauczanie rówieśników wzmacnia proces uczenia się. Kiedy młodzi uchodźcy wcielają się w rolę mentorów, budują pewność siebie, poczucie sprawczości i przynależności w nowym środowisku.

4. Wspieranie aktywnego zaangażowania

- Edukacja rówieśnicza sprzyja aktywnemu uczestnictwu. Zarówno mentorzy, jak i osoby uczące się angażują się we wspólne działania, co zacieśnia więzi i ułatwia adaptację przez rozwiązywanie problemów i wspólne doświadczenia.

Techniki i metody edukacyjne wspierające integrację

Edukacja rówieśnicza

5. Mentorstwo wykraczające poza edukację

Rówieśnicy mogą wspierać się także w codziennych wyzwaniach, takich jak dostęp do lokalnych usług, co rozwija samodzielność i zaradność życiową.

6. Wymiana kulturowa

Uchodźcy mogą dzielić się swoją kulturą i językiem, co sprzyja wzajemnemu szacunkowi oraz promuje inkluzywność poprzez podkreślanie zarówno różnic, jak i podobieństw.

7. Długofalowe relacje

Edukacja rówieśnicza sprzyja tworzeniu trwałych więzi, które wspierają integrację, oferując ciągłe wsparcie emocjonalne i praktyczne – nawet po zakończeniu programu.

Dzięki edukacji rówieśniczej młodzi uchodźcy zdobywają umiejętności, pewność siebie i wsparcie, które pomagają im odnaleźć się w nowym środowisku, a jednocześnie wzmacniają własne społeczności.

Techniki i metody edukacyjne wspierające integrację

Aktywności pozaformalne i gry edukacyjne

1. Interaktywna nauka

- Wykorzystuj gry, opowiadanie historii lub odgrywanie ról do nauczania języka, umiejętności społecznych czy zagadnień kulturowych w angażujący sposób.
- **Przykład:** Zorganizuj grę terenową, podczas której uczestnicy uczą się nowego słownictwa lub faktów kulturowych.

2. Ekspresja twórcza

- Zajęcia z zakresu sztuki, muzyki czy teatru pozwalają uczestnikom dzielić się swoimi historiami i emocjami, co buduje pewność siebie i odporność psychiczną.

3. Wyzwania zespołowe

- Gry i aktywności grupowe wspierają współpracę, rozwiązywanie problemów i integrację.

4. Elastyczne formy

- Dostosuj działania do wieku, zainteresowań i poziomu umiejętności uczestników, aby zapewnić dostępność i przyjemność z udziału.



Techniki i metody edukacyjne wspierające integrację

Techniki wspierające uczestnictwo i włączenie społeczne

1. Uproszczona komunikacja

- Używaj prostego, jasnego języka oraz materiałów wizualnych, aby każdy zrozumiał instrukcje i czuł się włączony.

2. Praca w małych grupach

- Dziel uczestników na mniejsze zespoły, by stworzyć bardziej kameralne i wspierające środowisko do nauki.

3. Wrażliwość kulturowa

- Włączaj elementy dziedzictwa kulturowego uczestników do zajęć, aby wzmocnić ich tożsamość i promować wzajemny szacunek.

4. Zachęcanie do informacji zwrotnej

- Regularnie pytaj uczestników o opinie na temat zajęć, by mieli poczucie sprawczości i zaangażowania.

5. Docenianie osiągnięć

- Świętuj sukcesy indywidualne i grupowe, by wzmocnić morale i motywację do dalszego udziału.

Stosując te metody edukacyjne, można stworzyć środowisko sprzyjające integracji, w którym młodzi uchodźcy czują się zmotywowani, wspierani i gotowi do aktywnego uczestnictwa w życiu nowej społeczności.

Integracja kulturowa i promowanie wartości europejskich

Różnorodność, tolerancja, prawa człowieka

1. Świątowanie różnorodności

- Europa opiera się na różnorodności. Zachęcaj młodych uchodźców do otwartości na odmienność – nie tylko kulturową, ale również językową, religijną i obyczajową. Celebracja różnorodności sprzyja tworzeniu środowiska integracyjnego, w którym każdy czuje się doceniony.

2. Promowanie tolerancji

- Tolerancja to coś więcej niż akceptacja różnic – to aktywne okazywanie szacunku i uznania dla przekonań i praktyk innych osób. Ucz młodych uchodźców nie tylko współistnieć z innymi, ale również czerpać z ich doświadczeń i punktów widzenia..

3. Świadomość praw człowieka

- Prawa człowieka stanowią fundament wartości europejskich. Pomóż młodym ludziom zrozumieć ich prawa – od dostępu do edukacji i opieki zdrowotnej po wolność słowa. Znajomość własnych praw daje im siłę do działania w swoim imieniu i wspierania innych.

Integracja kulturowa i promowanie wartości europejskich

Jak rozmawiać z młodymi ludźmi o wartościach europejskich

1. Używaj przykładów z życia codziennego

- Przedstawiaj wartości europejskie poprzez sytuacje bliskie ich codzienności. Rozmawiaj o tym, jak równość, wolność czy demokracja mogą mieć znaczenie w ich osobistym doświadczeniu, szczególnie podczas odnajdywania się w nowym otoczeniu.

2. Prowadź interaktywne rozmowy

- Angażuj młodzież w rozmowy o tym, czym te wartości są dla nich. Zadawaj otwarte pytania, np. „Co dla Ciebie znaczy sprawiedliwość?” albo „Jak możemy okazywać szacunek wszystkim w naszej społeczności?” Takie dyskusje pomagają im zrozumieć znaczenie wartości i odnaleźć w nich swoje miejsce.

3. Wykorzystuj historie i media

- Sięgaj po opowieści, filmy czy przykłady z historii lub współczesności Europy, by zobrazować znaczenie takich wartości jak sprawiedliwość, szacunek i solidarność. Dzięki temu abstrakcyjne pojęcia stają się bardziej zrozumiałe i bliskie.

Integracja kulturowa i promowanie wartości europejskich

Przykłady dobrych praktyk

1. Święta i wydarzenia kulturowe

- Organizuj wydarzenia, podczas których młodzi uchodźcy mogą zaprezentować swoją kulturę, a jednocześnie poznawać lokalne zwyczaje. Tego rodzaju wymiana sprzyja wzajemnemu szacunkowi i integracji w przyjazny, angażujący sposób.

2. Projekty współpracy

- Zachęcaj do wspólnych działań młodych uchodźców i lokalnej młodzieży, np. wolontariatu czy wspólnych projektów artystycznych. Współpraca przełamuje stereotypy, buduje poczucie wspólnoty i sprzyja włączeniu społecznemu.

3. Warsztaty o prawach i obowiązkach

- Prowadź warsztaty, które uświadamiają młodzieży ich prawa oraz obowiązki wynikające z życia w nowym społeczeństwie. Daje im to narzędzia do aktywnego udziału w społeczności oraz lepszego rozumienia wartości europejskich.

Skupiając się na różnorodności, tolerancji i prawach człowieka oraz stosując angażujące metody rozmowy o wartościach europejskich, możemy wspierać młodych uchodźców w integracji i kształtowaniu ich postawy jako aktywnych, świadomych obywateli.

Ramowe scenariusze warsztatów

Wprowadzenie do 30 scenariuszy

Scenariusze warsztatowe zawarte w tej publikacji zostały opracowane w ramach projektu „Bridge to New Beginnings for Ukrainian Refugees”. Ich celem jest wsparcie młodych wolontariuszy pracujących z młodzieżą uchodźczą, zwłaszcza z osobami, które uciekły przed wojną w Ukrainie i obecnie mierzą się z wyzwaniami integracji oraz adaptacji w nowym kraju.

Scenariusze te mają na celu wspieranie edukacji rówieśniczej, budowanie więzi emocjonalnych oraz aktywne uczestnictwo. Zawierają praktyczne narzędzia pomocne w tworzeniu warsztatów włączających, wzmacniających i wrażliwych kulturowo – odpowiadających na realne potrzeby młodzieży z doświadczeniem migracyjnym.

Każdy scenariusz opiera się na kluczowych zagadnieniach, takich jak: udział w życiu demokratycznym, kompetencje językowe, umiejętności społeczne i obywatelskie, świadomość ekologiczna, kompetencje cyfrowe oraz wartości europejskie, takie jak równość i tolerancja. Mają one inspirować, wspierać i prowadzić wolontariuszy w budowaniu znaczących relacji i oferowaniu wartościowych działań edukacyjnych.

Zachęcamy do wykorzystywania, modyfikowania i dzielenia się tymi scenariuszami w pracy z młodzieżą. Niech staną się one pomostami – łączącymi ludzi, doświadczenia i nadzieje na lepszą przyszłość.

Szablony warsztatów

1. Adaptacja i integracja w nowym środowisku

1.1. Radzenie sobie ze zmianą i szokiem kulturowym

Celem sesji jest pomoc uczestnikom w rozpoznaniu etapów adaptacji kulturowej oraz znormalizowanie emocjonalnych reakcji na zmiany. Poprzez opowiadanie historii i otwartą refleksję uczestnicy poznają praktyczne strategie radzenia sobie, takie jak uważność (mindfulness), budowanie rutyny czy nawiązywanie kontaktu z osobami, które przeszły podobne doświadczenia. **Czas:** 90 minut **Materiały:** flipchart, markery, materiały pomocnicze z fazami adaptacji **Metody:** storytelling, otwarta dyskusja, grupy refleksyjne

1.2. Budowanie sieci wsparcia

Uczestnicy dokonają mapowania swoich istniejących sieci – zarówno osobistych, jak i cyfrowych – oraz poznają konkretne sposoby ich poszerzania poprzez kontakt z organizacjami pozarządowymi, szkołami, wydarzeniami społecznymi oraz indywidualnymi osobami. Sesja obejmuje ćwiczenia w nawiązywaniu nowych relacji i rozpoznawaniu bezpiecznych, wspierających przestrzeni (czyli ćwiczenia z zakresu networkingu). **Czas:** 60 minut | **Materiały:** papier, długopisy, szablon do mapowania sieci | **Metody:** burza mózgów, praca w parach, mapowanie wizualne

Szablony warsztatów

1. Adaptacja i integracja w nowym środowisku

1.3. Twoje pierwsze 100 dni w nowym kraju

Uczestnicy poznają najważniejsze informacje, które warto znać w ciągu pierwszych 100 dni po przyjeździe do nowego kraju. Obejmują one m.in.: gdzie szukać kursów językowych, jak założyć konto bankowe, jakie dokumenty są wymagane do legalnego pobytu i jak je zdobyć, a także jak zapisać się do szkoły lub podjąć naukę formalną.

W drugiej części warsztatu uczestnicy wspólnie opracują 100-dniową mapę działania, która obejmuje sprawy urzędowe, strategie dbania o siebie oraz aktywności społeczne, co pozwoli im poczuć się mniej przytłoczonymi i bardziej sprawczymi. Każda grupa podzieli się swoimi wskazówkami i doświadczeniami pomagającymi przetrwać pierwsze miesiące.

Czas: 90 minut | **Materiały:** arkusze robocze, lokalne przewodniki, karteczki samoprzylepne |

Metody: sesja informacyjna, współtworzenie w grupach, praca praktyczna



Szablony warsztatów

1. Adaptacja i integracja w nowym środowisku

1.4. Twoje pierwsze 100 dni w nowym kraju

Ten praktyczny warsztat przeprowadza uczestników krok po kroku przez proces uzyskiwania dostępu do kluczowych usług, takich jak opieka zdrowotna, edukacja i zatrudnienie – z wykorzystaniem scenariuszy i map instytucjonalnych. Uczestnicy odgrywają scenki wizyt w urzędach i ćwiczą zadawanie pytań w realistycznych sytuacjach.

Czas: 90 minut | **Materiały:** arkusze informacyjne, scenariusze studiów przypadków | **Metody:** symulacja, odgrywanie ról, rozwiązywanie problemów



Szablony warsztatów

2. **Kompetencje** językowe

2.1. Angielski – język globalny

Warsztat wprowadza najczęściej używane zwroty w języku angielskim związane z codziennymi sytuacjami, takimi jak załatwianie spraw, zakupy, transport czy nagłe wypadki. Uczestnicy poznają również darmowe narzędzia do nauki języka, takie jak Duolingo czy Quizlet. W parach ćwiczą proste dialogi symulujące realne sytuacje z życia codziennego.

Czas: 60 | minut **Materiały:** fiszki, aplikacje, wydruki materiałów | **Metody:** gry językowe, eksploracja narzędzi cyfrowych, dialogi

2.2. Introduction to the new language setting

Symulacyjna lekcja, podczas której uczestnicy uczą się podstawowych zwrotów używanych na co dzień – takich jak powitania, prośenie o pomoc czy zamawianie jedzenia. Warsztat koncentruje się na poprawnej wymowie, aktywnym słuchaniu oraz budowaniu pewności siebie poprzez interaktywne powtórki i gry. Uczestnicy ćwiczą także z native speakerami–wolontariuszami, co pomaga im poprawić wymowę i lepiej zrozumieć nowy język w przygotowaniu do realnych sytuacji. **Czas:** 60 minut | **Materiały:** nagrania audio, fiszki, karty pracy | **Metody:** ćwiczenia powtórzeniowe, gry, odgrywanie ról

Szablony warsztatów

2. **Kompetencje** językowe

2.3. Warto wiedzieć przed wizytą – kluczowe pojęcia w urzędach

Uczestnicy poznają słownictwo i zwroty potrzebne podczas wizyt w urzędach, ze szczególnym uwzględnieniem terminów związanych z legalizacją pobytu, opieką zdrowotną i dokumentami edukacyjnymi. W parach ćwiczą scenariusze sytuacyjne poprzez symulacje rozmów. Warsztat obejmuje również pracę z native speakerami–wolontariuszami, co pozwala poprawić wymowę i lepiej zrozumieć język urzędowy w praktyce. **Czas:** 75 minut | **Materiały:** przykładowe formularze, listy słownictwa | **Metody:** symulacja, tworzenie własnego słowniczka, odgrywanie ról



Szablony warsztatów

3. Poznaj **wartości europejskie**

3.1. Odkrywanie różnorodności: globalne spojrzenie i rozwijanie empatii

Uczestnicy zastanawiają się nad własnymi normami kulturowymi i uprzedzeniami poprzez ćwiczenia z empatii („empathy walk”) oraz analizę rzeczywistych przypadków. Uczą się rozpoznawać i doceniać różne perspektywy oraz wartości kulturowe.

Czas: 90 minut | **Materiały:** studia przypadków kulturowych, karty tematyczne |

Metody: ćwiczenia empatii, refleksja grupowa, otwarta dyskusja, analiza przypadków

3.2. Przeciwdziałanie stereotypom i uprzedzeniom

Sesja obejmuje gry obalające stereotypy, edukacyjne materiały wideo, świadectwa uczestników oraz krytyczną dyskusję w grupach. Uczestnicy poznają źródła uprzedzeń i uczą się, jak konstruktywnie na nie reagować.

Czas: 75 minut | **Materiały:** rzutnik, karty ze stereotypami | **Metody:** gry grupowe, dyskusja, analiza wideo

Szablony warsztatów

3. Poznaj **wartości europejskie**

3.3. Budowanie społeczności włączających

Zespoły opracowują kampanię społeczną, wydarzenie integracyjne lub projekt ulepszający przestrzeń – oparty na ich wizji otwartej i przyjaznej społeczności. Sesja kończy się prezentacjami projektów i wspólnym omówieniem.

Czas: 90 minut | **Materiały:** plakaty, materiały plastyczne, mapa społeczności | **Metody:** współtworzenie, projektowanie zespołowe, prezentacje

3.4. Równość a sprawiedliwość – zrozumieć różnic

Uczestnicy analizują obrazy i historie ilustrujące systemową nierówność oraz odgrywają scenki ukazujące różne punkty startowe w życiu. Pracując w grupach, poszukują sprawiedliwych rozwiązań w hipotetycznych przypadkach. Uczą się również podstawowych różnic między pojęciem równości a sprawiedliwości (equity).

Czas: 60 minut | **Materiały:** diagramy, karty ról |

Metody: facylitacja wizualna, praca w małych grupach, podsumowanie na forum

Szablony warsztatów

3. Poznaj **wartości europejskie**

3.5. Jak pracować w zróżnicowanych zespołach

Poprzez odgrywanie ról i symulacje konfliktów uczestnicy uczą się aktywnego słuchania, asertywnej komunikacji oraz sposobów mediowania nieporozumień kulturowych.

Czas: 90 minut | **Materiały:** scenariusze konfliktów, karty pracy | **Metody:** odgrywanie ról, symulacje, elementy coaching

3.6. Różnorodność poprzez sztukę

Uczestnicy tworzą prace plastyczne lub artystyczne występy inspirowane swoją tożsamością i wyznawanymi wartościami, a następnie organizują tymczasową galerię lub pokaz, który zachęca do rozmowy o różnorodności.

Czas: 90 minut | **Materiały:** materiały plastyczne, muzyka, głośniki, mikrofon, papier | **Metody:** ekspresja artystyczna, krąg dzielenia się, spacer po galerii



Szablony warsztatów

4. Rozwój **społeczny** i życie **demokratyczne**

4.1. Edukacja medialna i myślenie krytyczne

Na podstawie przykładów prawdziwych i fałszywych wiadomości uczestnicy uczą się oceniać wiarygodność źródeł, rozpoznawać dezinformację oraz być bardziej świadomymi odbiorcami mediów. Sesja obejmuje grupowe wyzwanie „fact-checkingowe”. **Czas:** 90 minut | **Materiały:** przykłady newsów, dostęp do internetu | **Metody:** analiza, zadania zespołowe, dyskusja

4.2. Skuteczna komunikacja i umiejętność prowadzenia debat

Uczestnicy uczą się budowania logicznych argumentów, przekonującego wypowiadania się oraz wyrażania odmiennego zdania z szacunkiem. Rundy debaty pozwalają zastosować teorię w praktyce, a całość kończy się informacją zwrotną od rówieśników. **Czas:** 90 minut | **Materiały:** karty z tematami debat, szablony argumentów | **Metody:** debata, informacja zwrotna od uczestników, dyskusj

4.3. Skala i poziomy zaangażowania obywatelskiego

Uczestnicy poznają różne formy aktywności obywatelskiej – od głosowania i podpisywania petycji po organizowanie działań społecznych – poprzez pracę w grupach, wspólne badanie tematów i prezentacje. Refleksja nad własnym potencjałem jako osób mogących wpływać na zmiany stanowi ważny element sesji. **Czas:** 75 minut | **Materiały:** plansza do gry, żetony | **Metody:** grywalizacja, ukierunkowana praca grupowa, badania grupowe, prezentacje grupowe

Szablony warsztatów

4. Rozwój **społeczny** i życie **demokratyczne**

4.4. Zrozumieć Unię Europejską

Interaktywna sesja, podczas której uczestnicy zgłębiają rolę i strukturę instytucji Unii Europejskiej. Zajęcia rozpoczynają się od wspólnego oglądania materiałów wideo i otwartej dyskusji (30 minut), a następnie uczestnicy biorą udział w uproszczonej symulacji procesu decyzyjnego (90 minut). Warsztat wyjaśnia, jak podejmowane są decyzje w UE, jaki mają wpływ na codzienne życie młodych ludzi oraz jakie prawa przysługują im jako przyszłym obywatelom Unii.

Czas: 120 minut | **Materiały:** mapa UE (drukowana), materiały wideo | **Metody:** otwarta dyskusja, analiza materiałów filmowych, symulacja decyzyjna

4.5. Prawa i obowiązki obywateli Unii Europejskie

Podczas tej sesji uczestnicy analizują rzeczywiste scenariusze i Kartę Praw Podstawowych UE, aby zrozumieć, czego mogą oczekiwać od społeczeństwa – i czego ono oczekuje od nich. Dyskusja koncentruje się również na tym, jak reagować w przypadku naruszenia praw. Na zakończenie uczestnicy biorą udział w symulowanej debacie na temat ochrony praw człowieka oraz konsekwencji ich łamania.

Czas: 120 minut | **Materiały:** Karta Praw Podstawowych UE, karty scenariuszy | **Metody:** nauka poprzez scenariusze, otwarta dyskusja, symulacja debat

Szablony warsztatów

5. Kwalifikacje **zawodowe** i aktywność

5.1. Wprowadzenie do rynku pracy

Uczestnicy poznają lokalne platformy z ofertami pracy, uczą się, jak określać swoje zainteresowania zawodowe oraz jak krytycznie analizować ogłoszenia o pracę. Sesja obejmuje wspólne przeszukiwanie stron internetowych i dzielenie się wynikami.

Czas: 90 minut **Materiały:** platformy z ofertami pracy, przykładowe ogłoszenia **Metody:** badania online, coaching rówieśniczy

5.2. Jak napisać CV i list motywacyjny

Praktyczny warsztat, podczas którego uczestnicy poznają strukturę, styl i zasady personalizacji CV oraz listu motywacyjnego. Korzystając z gotowych szablonów, tworzą własne dokumenty dopasowane do rzeczywistego ogłoszenia o pracę, a następnie wzajemnie je recenzują.

Czas: 90 minut | **Materiały:** laptopy, szablony CV |

Metody: warsztat, kręgi informacji zwrotnej, redakcja tekstów

Szablony warsztatów

5. Kwalifikacje **zawodowe** i aktywność

5.3. Przygotowanie do rozmowy kwalifikacyjnej

Symulacje rozmów kwalifikacyjnych pomagają uczestnikom nabrać pewności siebie, poćwiczyć odpowiadanie na typowe pytania oraz zrozumieć oczekiwania pracodawców. Warsztat obejmuje również zagadnienia komunikacji niewerbalnej i zarządzania stresem.

Czas: 90 minut | **Materiały:** przewodniki po rozmowie kwalifikacyjnej, stanowisko do symulacji | **Metody:** odgrywanie ról, informacja zwrotna od uczestników, próby i ćwiczenia

5.4. Przedsiębiorczość i samozatrudnienie

Uczestnicy uczą się, jak przekształcać własne zainteresowania w pomysły na biznes, analizują potrzeby rynku oraz poznają dostępne formy wsparcia, takie jak dotacje na start. W trakcie sesji wykorzystują narzędzia do prezentowania pomysłów (pitching) oraz szablony modeli biznesowych.

Czas: 90 minut | **Materiały:** zestaw narzędzi do analizy rynku, karty pracy | **Metody:** generowanie pomysłów, analiza przypadków

Szablony warsztatów

5. Kwalifikacje **zawodowe** i aktywność

5.5. Wolontariat jako krok w karierze

Sesja pokazuje, w jaki sposób wolontariat rozwija uniwersalne umiejętności i daje praktyczne doświadczenie, przydatne w przyszłej pracy zawodowej. Uczestnicy dowiadują się, jakiego rodzaju wolontariat warto podejmować w tym celu. Analizują również własne dotychczasowe doświadczenia i uczą się, jak opisywać je w CV i podczas rozmów kwalifikacyjnych.

Czas: 60 minut | **Materiały:** historie wolontariuszy, przykładowe CV | **Metody:** storytelling, mapowanie doświadczeń, dyskusja, burza mózgów



Szablony warsztatów

6. Kompetencje **IT / cyfrowe**

6.1. Podstawy kompetencji cyfrowych

Uczestnicy poznają kluczowe umiejętności internetowe, takie jak rozpoznawanie wiarygodnych stron WWW, efektywne korzystanie z wyszukiwarek oraz zrozumienie mechanizmów rozprzestrzeniania się informacji w sieci. Obejmuje mini-zadania i wyzwania wyszukiwawcze.

Czas: 75 min | **Zasoby:** interfejs WWW, przeglądarka |

Metody: prezentacja, ćwiczenia, pytania i odpowiedzi

6.2. Warsztat multimedialny – Canva i CapCut

Kreatywna sesja, podczas której uczestnicy projektują post w mediach społecznościowych i montują krótki film za pomocą Canvy i CapCut. Poznają zasady kompozycji, techniki cięcia wideo i dźwięku oraz formaty eksportu.

Czas: 90 min | **Zasoby:** komputery, dostęp do oprogramowania | **Metody:** tutorial, uczenie się od rówieśników, zadania praktyczne

Szablony warsztatów

6. Kompetencje **IT / cyfrowe**

6.3. Cyfrowe ja: tożsamość cyfrowa i bezpieczeństwo

Ten warsztat zgłębia kwestie prywatności w sieci, odpowiedzialnego udostępniania treści oraz zarządzania własnym śladem cyfrowym. Uczestnicy oceniają swoje nawyki i wspólnie tworzą „listę kontrolną bezpiecznych zachowań”.

Czas: 75 min | **Zasoby:** slajdy, quiz, rzeczywiste przypadki |

Metody: analiza, refleksja, mini-wykład

6.4. Korzystne i etyczne wykorzystanie SI

Uczestnicy poznają, jak odpowiedzialnie wykorzystywać sztuczną inteligencję w szkole, podczas poszukiwania pracy oraz w komunikacji. Sesja obejmuje praktyczną pracę z ChatGPT lub podobnymi narzędziami oraz dyskusję na temat etyki. **Czas:** 90 min | **Zasoby:** platformy SI, prompty | **Metody:** demonstracja, dyskusja, współtworzenie

6.5. Podstawy Microsoft Office

Podstawowy tutorial dotyczący Worda, Excela i PowerPointa z zadaniami takimi jak formatowanie tekstu, wstawianie tabel oraz tworzenie slajdów. Zajęcia kończą się prezentacją mini-projektu. **Czas:** 90 min | **Zasoby:** laptopy, MS Office | **Metody:** praca praktyczna, wyzwanie grupowe, karty z zadaniami

Szablony warsztatów

7. Kompetencje **ekologiczne**

7.1. Climate change made simple

Dzięki animacjom i interaktywnym wykresom uczestnicy poznają przyczyny i skutki zmian klimatu oraz ich wpływ na codzienne życie. Omawiają także odpowiedzialność globalną i lokalną.

Czas: 60 min | **Zasoby:** filmy wideo, materiały wizualne, zestawy do eksperymentów | **Metody:** nauka wizualna, analogia, dyskusja

7.2. Małoskalowe nawyki dla zrównoważonego rozwoju

Uczestnicy uczą się eko-nawyków, takich jak ograniczanie użycia plastiku, oszczędzanie energii oraz zrównoważone zakupy. Opracowują indywidualne plany działania i zobowiązują się do 7-dniowego eko-wyzwania.

Czas: 75 min | **Zasoby:** narzędzie do śledzenia nawyków, plakaty | **Metody:** burza mózgów, planowanie działań, ściana zobowiązań



Dziękujemy

Niniejszy zbiór dobrych praktyk został opracowany przez konsorcjum projektu przy wsparciu finansowym Unii Europejskiej.

Wsparcie Komisji Europejskiej przy powstaniu tej publikacji nie oznacza poparcia jej treści, które odzwierciedlają wyłącznie poglądy autorów, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiekolwiek wykorzystanie zawartych w niej informacji.



New Beginnings Start With Us