

Pierwsze kroki w nowym kraju

Przewodnik



Fundacja
Szkoła z Klasą



Spis treści



3	Wstęp
7	Część I: Komunikacja z innymi: jak się uczyć nowego języka?
8	Rozdział 1: Co pomaga, a co przeszkadza w nauce nowego języka?
13	Rozdział 2: Nauka przez zabawę
16	Rozdział 3: Praktyczne wskazówki do nauki języka
20	Część II: Adaptacja kulturowa: jak przywyknąć do nowego kraju?
21	Rozdział 4: Dlaczego w nowym kraju bywa trudno?
30	Rozdział 5: Szok kulturowy: każda nowo przybyła osoba przez to przechodzi
38	Rozdział 6: Co może pomóc, kiedy czuję się źle?
44	Część III: Poznaj lokalną kulturę
45	Rozdział 7: Kultura jako góra lodowa
51	Rozdział 8: Kalendarz i czas
54	Rozdział 9: Mapa nowego kraju
58	Część IV: Kultura i moja tożsamość
59	Rozdział 10: Różnice kulturowe
65	Rozdział 11: Moja tożsamość
73	Koniec
74	Wskazówki dla mentora i mentorki

Wstęp



Jaką baśń najbardziej lubiłeś_aś jako małe dziecko? Niezależnie od tego, z jakiego kraju pochodzisz i jaką religię wyznajesz, mogę się założyć, że bajki z twojego dzieciństwa – choć mówiły o różnych bohaterach i przedstawiały różne historie – były w jakiś sposób podobne do baśni czytanych przez dzieci w kraju, w którym teraz mieszkasz. Historia Aladyna, mity greckie, bajka o Czerwonym Kapturku albo jeszcze coś innego – najważniejsze opowieści stworzone przez ludzkość mówią o trudach, których na pierwszy rzut oka nie da się pokonać. Ludzie od wieków opowiadają sobie historie o wyprawach pełnych zagrożeń i czyhających na nas złych siłach.

Wiesz, dlaczego tak jest? Bo te wielkie opowieści odzwierciedlają prawdziwe życie. Prawdopodobnie ty też, jak wiele osób, masz swoje wyzwania i trudności, które mogą się wydawać nie do pokonania. Każde z nas spotyka na swojej drodze jakiegoś wilka lub dżina, z którymi próbuje sobie poradzić, choć nie zawsze ludzie będący obok nas widzą nasze zmagania.

Mam na imię Oksana...

...i dla mnie największą przeszkodą było to, że przez wojnę musiałam wyprowadzić się do innego kraju, mimo że wcale tego nie chciałam. Choć mieszkam tu już dwa lata, wciąż czuję, że mam pod górkę: mam kłopoty z językiem, nie rozumiem niektórych żartów i tęsknię za jedzeniem, które jadłam w moim starym kraju. Ale udało mi się też pokonać kilka przeszkód – część z pomocą innych osób. Chciałabym opowiedzieć o najważniejszych trudnościach oraz o tym, jak można je przezwyciężyć. Może to pozwoli ci poradzić sobie z wilkami i dżinami, które spotykasz na swojej drodze?



Dla mnie i moich znajomych po przyjeździe do nowego kraju najtrudniejsze były cztery sprawy:



Jak w miarę
szybko nauczyć
się języka?



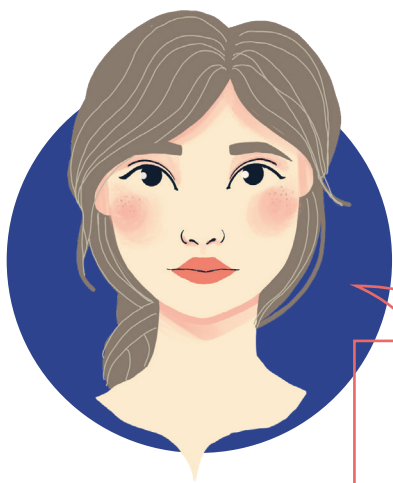
Jak zrozumieć,
co się ze mną
dzieje i kogo
mogę prosić
o pomoc, kiedy
czuję się źle?



Jak zrozumieć
kraj, do którego
przyjechałam
(były momenty,
że wszystko
tu wydawało
mi się dziwne)?



Jak być sobą
i pamiętać
o moim kraju
i kulturze?



**W tym przewodniku opowiem, jak
sobie radziłam z moimi wyzwaniami.
Znajdziesz tu też rady osób eksper-
kich i praktyczne wskazówki, które
mogą się przydać w twoim życiu.**

Kilka uwag dotyczących przewodnika:

1. Jeśli masz taką możliwość, pracuj wspólnie z kimś – z nauczycielem, mentorką lub inną osobą dobrze znającą kraj, w którym mieszkasz. W przewodniku znajdują się aktywności, które dobrze jest z kimś przedyskutować, a niektóre z zadań mogą być dla was początkiem fajnej rozmowy o obu kulturach.
2. Najlepiej czytać materiał po kolei, bo treści zostały ułożone w taki sposób, żeby pomóc ci zdobywać wiedzę i umiejętności krok po kroku.
3. W przewodniku znajdziesz wiele praktycznych wskazówek i ćwiczeń, które pomogą ci zrozumieć nowy kraj. Najwięcej skorzystasz, jeśli wykonasz je wszystkie. Jeśli jednak z jakiegoś powodu nie chcesz robić któregoś ćwiczenia, pomiń je.
4. Pod niektórymi ćwiczeniami znajdziesz puste pole, w które możesz wpisać odpowiedź. Pamiętaj, że ćwiczenia nie służą temu, żeby sprawdzić, czy coś zrobiłaś_eś dobrze, ale raczej twojej refleksji. Nie ma odpowiedzi dobrych czy złych.
5. W niektórych miejscach w przewodniku znajdują się kody QR do materiałów filmowych. Filmy są po angielsku, ale możesz wygenerować napisy, klikając w ikonkę z klawiaturą na dole, a potem w koło zębate (ustawienia) i wybierając język. Niektóre napisy są generowane automatycznie (tworząca je sztuczna inteligencja może czasem popełniać błędy). Możesz wybrać napisy w swoim pierwszym języku lub w języku kraju, w którym teraz mieszkasz.
6. Niektóre ćwiczenia będą wymagały od ciebie pracy w dłuższym czasie (np. w ciągu tygodnia). Możesz robić je w tempie, które ci pasuje.

Cieszymy się, że przechodzisz przez ten przewodnik, i życzymy ci dużo dobrych wrażeń podczas pracy z naszymi materiałami.

Część I



Komunikacja z innymi: jak się uczyć nowego języka?

Rozdział 1

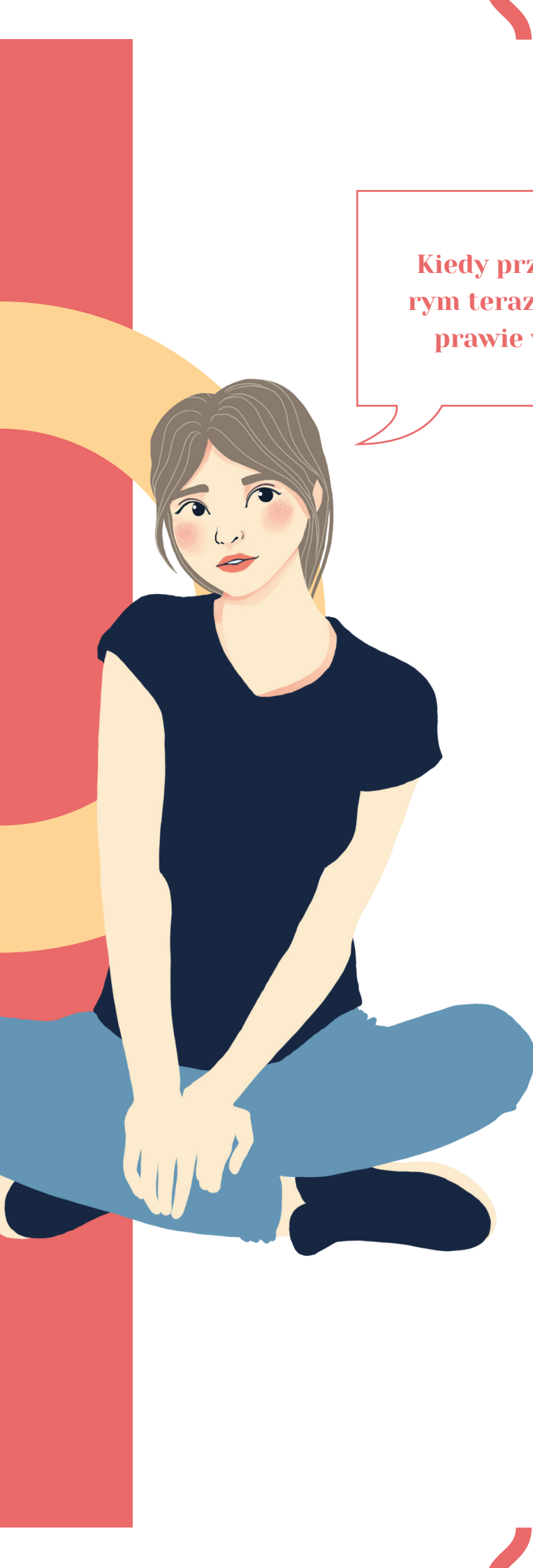
Co pomaga, a co przeszkadza w nauce nowego języka?



Na początek mam dla ciebie ćwiczenie. Weź kartkę lub notes oraz długopis/kredkę. Zamknij oczy i przypomnij sobie twarz kogoś, kogo lubisz. A następnie – też z zamkniętymi oczami – narysuj portret tej osoby.

Czy jesteś zadowolony_a z efektu? Czy ta osoba przypomina siebie samą? Podejrzewam, że nie. I mam nadzieję, że chociaż trochę się uśmiechnąłeś_uśmiechnęłaś, robiąc to ćwiczenie.

Tak, jak nie wychodzi nam malowanie portretu z zamkniętymi oczami, tak samo prawdopodobnie nie wyjdzie nam mówienie w nowym języku zaraz po przyjeździe do nowego kraju. Nauka języka czasem przypomina błądzenie po omacku.



Kiedy przyjechałam do kraju, w którym teraz mieszkam, nie rozumiałam prawie w ogóle tutejszego języka.

Najbardziej pamiętam jedną sytuację. Wracałam akurat ze szkoły i kiedy chciałam wejść do domu, okazało się, że domofon jest zepsuty i nie mogę otworzyć drzwi do budynku. Obok akurat przechodził chłopak. Zobaczył, że mam problem, i podszedł, żeby pomóc. Ale ja nie znałam wtedy słów „domofon” czy „zepsuty”. Poczułam ogromną bezsilność.

W tamtym czasie ktoś użył przy mnie słów „bariera językowa”. Tak, tak właśnie się czułam: jakby ktoś postawił wielką barierę, taką grubą szybę, między mną a światem: niby się widzimy, ale nie rozumiemy się nawzajem.

Specjalistki mówią, że są dwie główne bariery związane z nauką języka. **Pierwsza to faktyczny brak wspólnego języka**, czyli sytuacja, kiedy dwie osoby mówią różnymi językami. **Druga przyczyna dotyczy psychologii** i jest związana z pokonaniem własnej nieśmiałości, wstydu i obaw. Większość osób uczących się nowego języka ma obie te bariery. Jakbyśmy byli oddzieleni od świata podwójną szybą!

Mnie na początku bardzo hamowała bariera psychologiczna. Wydawało mi się, że przekręcam wyrazy i że ciągle mówię coś źle. Bariera była widoczna także w gestach. Miałam wrażenie, że ludzie intensywniej używają tu rąk podczas rozmowy i mówią głośniejsze niż w moim kraju. Przez to wydawało mi się, że jestem dziwna.



Ćwiczenie

Obejrzyj ten film. Czy potrafisz wskazać, jakie są typowe gesty dla twojego kraju pochodzenia lub twojej kultury? Czy zauważasz, że ludzie w nowym kraju wykonują trochę inne gesty? Jakież?

Zeskanuj
i zobacz



Kiil



Czy wiesz, że rozumiemy więcej, niż sami potrafimy powiedzieć w nowym języku? Jeśli oglądasz film lub czytasz artykuł na jakiś temat, jesteś w stanie zrozumieć z niego więcej, niż sam_a umiesz powiedzieć. Dodatkowo oswajasz się z językiem. Opowiem ci o najczęstszych barierach językowych i o tym, jak można sobie z nimi radzić.

Zacznijmy od tego, co najbardziej cię hamuje.

Czy któraś z tych opcji cię dotyczy? Zaznacz wszystkie, które zauważasz u siebie. Zanotuj lub zapamiętaj swój wynik (czyli liczbę zdań, z którymi się zgadzasz).

1. Boję się, że popełnię błąd i ktoś mnie źle zrozumie.
2. Przeżywam stres, bo nie znam jeszcze perfekcyjnie języka, a jestem perfekcjonistką_perfekcjonistą.
3. Myślę, że coś jest ze mną nie tak, bo po takim czasie pobytu w nowym kraju powinienem_powinnam już znać język.
4. Dotychczas nie używałem_am na co dzień żadnego języka obcego i krępuję się mówić.
5. Jestem osobą nieśmiałą i nie czuję się swobodnie, rozmawiając z innymi w obcym języku.
6. Wydaje mi się, że nie znam wystarczająco dużo słów, żeby porozumieć się w obcym języku.
7. Mam złe doświadczenia z używaniem nowego języka: wiele razy próbowałam_em się porozumieć, ale mi nie wyszło.
8. Nie widzę potrzeby, żeby uczyć się języka kraju, w którym mieszkam.
9. Boję się, że ktoś mnie wyśmiej, kiedy powiem coś nie tak.
10. Lubię być postrzegany_a jako osoba kompetentna i boję się, że wezmą mnie za głupszą_głupszego, niż jestem, jeśli nie będę mówić dobrze w nowym języku.

Rezultaty

→ 1-3 odpowiedzi „tak”

Twoja bariera językowa nie jest silna. Prawdopodobnie masz odwagę, żeby mówić w nowym języku, i nawet jeśli popełniasz błędy, czujesz się bezpiecznie.

→ 4-7 odpowiedzi „tak”

Jest trochę spraw, które cię hamują przed mówieniem w nowym języku. Pamiętaj, że to normalne i że każdy ma prawo popełniać błędy. Nawet jeśli ktoś zrozumie tylko część tego, co do niego mówisz, to już połowa sukcesu! Nie zapominaj, żeby używać nowego języka regularnie, nawet jeśli ma to być kilka słów każdego dnia.

→ 8-10 odpowiedzi „tak”

Na pewno jest ci jeszcze trudno mówić w nowym języku. Pamiętaj, że każda osoba, która uczy się jakiegoś języka, zaczynała kiedyś od zera. Jeśli krępujesz się mówić, możesz zacząć od słuchania czy oglądania filmów. Czasem (zwłaszcza osobom nieśmiałym) pomaga też ćwiczenie z jedną osobą, z którą czujesz się bezpiecznie, zamiast mówienia od razu przy dużej liczbie ludzi.



**I jak poszło ćwiczenie?
Ja po przyjeździe do nowego kra-
ju też je zrobiłam. Zaznaczyłam
wtedy 8 zdań na „tak”. Teraz, po
dwóch latach pobytu, idzie mi już
znacznie lepiej. Dalej znajdziesz
praktyczne wskazówki, które po-
mogą ci uczyć się nowego języka.**

Rozdział 2

Nauka przez zabawę



Najlepiej uczymy się nowych rzeczy, kiedy jesteśmy zrelaksowane. Stres, który odczuwałam po przyjeździe do nowego kraju, wcale nie pomagał mi w nauce. Specjaliści mówią, że warto uczyć się nowego języka przez zabawę, bo ona sprawia, że nauka jest przyjemniejsza i mniej się stresujemy.

Czy znasz kalambury? W kraju, z którego pochodzę, graliśmy w nie czasem ze znajomymi. Gra polega na tym, że jedna osoba losuje hasło i przedstawia je bez używania słów, a pozostałe osoby starają się odgadnąć, o co chodzi. W zasadzie do rozgrywki wystarczą dwie osoby. Możesz też zaprosić więcej znajomych. Może zagrać w kalambury w szkole?

Istnieją specjalne strony i aplikacje, które pozwalają generować hasła do gry w różnych językach. Kliknij w wybrany język, który doprowadzi cię do odpowiedniej strony:



angielski

<https://crowdparty.app/>



polski

<https://e-kalambury.pl/>

Popularnym sposobem na naukę języka są darmowe aplikacje. Korzystasz z jakiejś? Tu znajdziesz opisy kilku darmowych aplikacji. Możesz je zainstalować i codziennie uczyć się języka przez kilka minut. Ważne, żeby robić to regularnie!

Busuu

Busuu to platforma do samodzielnej nauki języków. Koncentruje się na budowaniu solidnych podstaw poprzez ciekawe kursy i krótkie, ukierunkowane lekcje. Jest łatwa w użyciu, pomaga opanować język przez naukę czytania, pisania, mówienia i słuchania. Kursy mają przejrzystą strukturę.

Duolingo

Platforma, która działa podobnie jak gra. Korzystając z aplikacji, możesz zdobywać odznaki. Duolingo skupia się na poznawaniu różnych umiejętności językowych, pozwala także na nagrywanie krótkich, sprawdzających wymowę wiadomości. Można też porównywać swoje postępy z postępami znajomych.

Quizlet

Aplikacja, która pozwala tworzyć własne fiszki do nauki języka obcego, korzystać z fiszek innych osób oraz robić testy. Daje również możliwość uczenia się rzadszych języków. Żeby z niej korzystać, wejdź w link i wpisz w pole z lupą język, który cię interesuje.



Jeśli wolisz uczyć się bez użycia internetu, możesz **stworzyć własny notes albo zestaw fiszek**, czyli małych karteczek, na których będziesz zapisywać nowe słowa. Tworzenie fiszek jest bardzo proste. Wystarczy wziąć sztywny papier i pociąć go na mniejsze kawałki (wielkości mniej więcej karty płatniczej – jak na obrazku obok).

Po jednej stronie fiszki piszesz słowo w nowym języku oraz zdanie, w jakim możesz użyć tego słowa, a po drugiej – tłumaczenie na twój język. Ważne, żeby powtarzać słówka regularnie. Możesz też robić fiszki tematyczne, wkładać je do pudełka i wracać do nich za jakiś czas, żeby się utrwaliły.

Jeśli planujesz zrobić swoje fiszki, kilka poniższych rad może ci w tym pomóc:



Przygotuj kilka sztywnych arkuszy papieru.



Przygotuj pudełko do przechowywania fiszek. Może to być metalowe pudełko po ciastkach, plastikowy pojemnik kuchenny lub niewielki karton.



Potnij kartki na małe kawałki i noś je przy sobie.



Jeśli w ciągu dnia usłyszysz lub zobaczysz jakieś słowo (w nowym języku), którego jeszcze nie znasz, zapisz je na kartce wraz ze zdaniem/kontekstem, w jakim możesz go użyć. Po zapisaniu powtórz je na głos.



Odwróć fiszkę i na drugiej stronie zapisz tłumaczenie słowa i zdania na twój ojczysty język.



Staraj się grupować fiszki w działy tematyczne. Możesz używać różnych kolorów kartek do różnych tematów.



Żeby efektywnie się uczyć, wyjmij z pudełka zestaw ok. 30 fiszek i powtarzaj je raz dziennie aż do momentu, kiedy opamięniesz wszystkie słówka.

Rozdział 3

Praktyczne wskazówki do nauki języka



Tutaj znajdziesz praktyczne wskazówki, które pomogły wielu osobom w nauczaniu się języka obcego. Przeczytaj je, a następnie wybierz trzy, które najbardziej ci odpowiadają, i staraj się je stosować.

→ **Słuchaj codziennie podcastu lub oglądaj filmiki w danym języku przez 15 minut – wybierz temat, który cię interesuje**

Możesz użyć słuchawek i robić to, idąc do szkoły. Nie przejmuj się, jeśli nie znasz wszystkich słów. Chodzi bardziej o zanurzenie się w języku niż o rozumienie wszystkiego. Ważne, żeby temat dotyczył spraw, które cię ciekawią: prawdopodobnie masz już na ich temat sporą wiedzę, więc będzie ci łatwiej zrozumieć komunikaty w nowym języku.

→ **Zmień język swojego konta na portalu społecznościowym albo język używany w telefonie**

W ten sposób szybko oswoisz się z komunikatami, które się tam pojawiają, i używanie języka stanie się bardziej naturalne. Staraj się jak najwięcej korzystać z internetu w nowym języku.

→ **Praktykuj mówienie w codziennych sytuacjach**

Jeśli planujesz iść na zakupy lub do kawiarni, staraj się mówić tam w nowym języku. Przed wyjściem warto sobie przypomnieć lub powtórzyć słownictwo, które może się przydać. Wykorzystuj każdą okazję, żeby zagadać do kogoś w nowym języku. Może zamiast sprawdzać drogę w telefonie, zapytasz kogoś na ulicy? Może porozmawiasz chwilę dłużej ze sprzedawczynią w sklepie?

→ **Mów otwarcie, że nie znasz jeszcze dobrze języka i jak się z tym czujesz**

To bardzo ważna zasada, która pomaga nam sobie radzić z barierą psychologiczną i wstydem. Wstyd to uczucie, które najczęściej się osłabia, kiedy powiemy o nim głośno. Jeśli czujesz skrępowanie, kiedy masz użyć nowego języka, możesz po prostu to powiedzieć i poprosić o pomoc, np.: „Trochę się krępuję mówiąc w tym języku, bo nie znam jeszcze dobrze słów. Czy w razie czego możesz mi podpowiedzieć?” albo „Wiem, że popełniam błędy, ale nie lubię, jak ktoś mnie poprawia publicznie. Czy jeśli zauważysz jakiś błąd, możesz mi to powiedzieć w rozmowie twarzą w twarz?”.

→ **Bądź kreatywna_y i używaj gestów lub słów w... jakimkolwiek języku**

Czy wiesz, ile rzeczy wokół może ci pomóc w komunikacji? Jeśli nie masz pojęcia, jak coś powiedzieć, możesz gestykulować, narysować coś lub użyć aplikacji tłumaczącej, którą masz w telefonie (np. Google Translate). Jeśli zapomnisz jakiegoś słówka, nie bój się powiedzieć go w swoim ojczystym języku albo w innym, jeśli taki znasz (np. angielskim). Jeśli użyjesz do tego gestu, a druga osoba będzie miała dobrą wolę, jest szansa, że zrozumie. A może przy okazji nauczy się czegoś od ciebie? Staraj się jednak nie nadużywać tej zasady i traktuj ją jako koło ratunkowe.

→ **Wykorzystuj codzienne sytuacje do nauki języka**

Kiedy idziesz do szkoły lub przemieszczasz się po mieście, zwracaj uwagę na reklamy, napisy w witrynach sklepowych i ogłoszenia, które pojawiają się w przestrzeni publicznej. Czytaj je, sprawdzaj, czy rozumiesz, i zapisuj nowe słówka lub zdania. W tym celu noś przy sobie mały notes lub przygotowane fiszki albo używaj aplikacji do nauki słówek.

→ **Mów i czytaj na głos**

Jeśli na początku krępujesz się mówić przy innych, mów do lustra. Potraktuj to jak próbę generalną przed prawdziwą konwersacją. Specjaliści od nauki języków mówią, że ważne jest przyzwyczajanie się do dźwięku naszego własnego głosu w nowym języku. Dobrym pomysłem jest też czytanie na głos – w taki sposób twój mózg oswaja się z brzmieniem języka. To naprawdę pomaga w zwiększaniu śmiałości i używaniu go na co dzień.

Spośród opisanych wyżej skutecznych sposobów nauki języka zaznacz trzy, które najbardziej ci odpowiadają:

- ☐ Słuchaj codziennie podcastu lub oglądaj filmiki w danym języku przez 15 minut – wybierz temat, który cię interesuje
- ☐ Zmień język swojego konta na portalu społecznościowym albo język używany w telefonie
- ☐ Praktykuj mówienie w codziennych sytuacjach
- ☐ Mów otwarcie, że nie znasz jeszcze dobrze języka i jak się z tym czujesz
- ☐ Bądź kreatywna_y i używaj gestów lub słów w... jakimkolwiek języku
- ☐ Wykorzystuj codzienne sytuacje do nauki języka
- ☐ Mów i czytaj na głos



Ćwiczenie

Bazując na zaznaczonych sposobach, stwórz swój plan na naukę języka w najbliższym czasie. Staraj się jak najkonkretniej opisać, co i jak często będziesz robić. Może warto zawrzeć też w planie rzeczy, których jeszcze nie próbowałeś_aś?



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal grey lines.



Część II



Adaptacja kulturowa: jak przywyknąć do nowego kraju?

Rozdział 4

Dlaczego w nowym kraju bywa trudno?



Spójrz na to zdjęcie. Czy potrafisz określić dokładnie, gdzie zaczyna się morze, a kończy ląd? Jeśli nawet ci się to uda, to za chwilę sytuacja może już wyglądać inaczej, bo fala się cofnie lub wejdzie głębiej w brzeg.

A teraz wyobraź sobie, że ktoś przynosi kamień i zostawia go nad brzegiem. Woda na pewno wpłynie na jego wygląd: zmoczy go, może wygładzi jego ostre brzegi, ale nie zmieni jego właściwości: cokolwiek by się działo, kamień wciąż pozostanie sobą, nie rozpuści się w wodzie, nie przestanie istnieć.



Ćwiczenie

Spójrz jeszcze raz na zdjęcie. Co ta metafora kamieni obmywanych przez morze ma wspólnego z integracją?

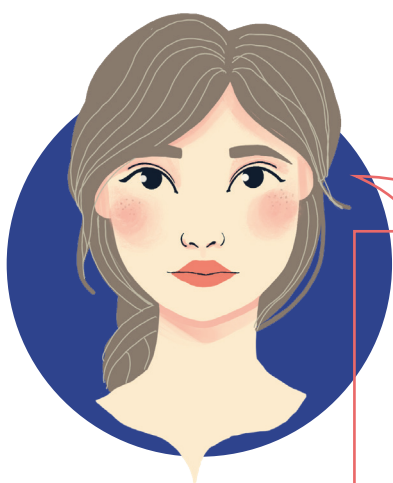
Wskazówka



Spróbuj porównać morze do nowego kraju, w którym mieszkasz. Pod wpływem nowej kultury, podobnie jak kamień pod wpływem wody, trochę się zmieniasz: zaczynasz rozumieć nowy język, próbujesz innych potraw, poznajesz świat, którego nie znałeś_aś wcześniej. Jednocześnie kamień też wpływa na wodę. Fala układa się inaczej, być może rozpryskuje się na boki. Można to porównać do tego, że obecność przyjezdnych w nowym kraju też go zmienia.

Integracja kulturowa to proces, który dotyczy zarówno osób przyjezdnych, jak i tych, które od dawna zamieszkują dany kraj. Dla każdej ze stron to wysiłek. Jako osoby, które przyjeżdżają, napotykamy trudności, takie jak nauka nowego języka, rozumienie zasad obowiązujących w tym kraju i zmiany w sposobie codziennego funkcjonowania. Dodatkowo czujemy się mniejszością i możemy mieć wrażenie, że trudno nam kultywować zasady naszej kultury w nowej rzeczywistości. To normalne, że ten wysiłek może nas czasem przerastać.

Dlatego ważne, żeby mieszkanki nowego kraju też wykonały trud, pomagając nam zrozumieć panujące zasady. Zazwyczaj integracja zachodzi łatwiej, kiedy czujemy, że osoby mieszkające tu od dawna starają się zrozumieć nas i naszą sytuację oraz okazują szacunek naszej kulturze. O integracji możemy mówić wtedy, kiedy osoby przyjezdne znają lokalną kulturę, ale też nie zapominają o swoim pochodzeniu i mogą wyznawać swoją religię czy pamiętać o swojej historii.



Obejrzyj film, w którym Dua'a Yaser Faquih opowiada o różnicach między integracją a asymilacją. Jakie masz refleksje na temat tych różnic?

**Zeskanuj
i zobacz**





Ćwiczenie

Na podstawie obejrzanego filmu napisz, czym różni się integracja od asymilacji.

Wskazówka



Asymilacja polega na tym, że przystosowujemy się do nowej kultury, zapominając o naszych zwyczajach, religii i sposobie życia w kraju pochodzenia. Integracja natomiast polega na czerpaniu z kultury nowego kraju przy jednoczesnym pamiętaniu o naszej kulturze i kultywowaniu jej elementów.



Ćwiczenie

Zapisz **pięć najważniejszych rzeczy**, które zmieniły się w tobie, od kiedy mieszkasz w nowym kraju – mogą dotyczyć innego sposobu życia, żywienia, nauki, pracy itp. Następnie zapisz **pięć rzeczy, które pochodzą z twojej kultury** i które możesz wnieść, żeby wzbogacić kulturę nowego kraju – np. coś, co lubisz w swojej kulturze i czego chciałabyś nauczyć jego mieszkańców.

Wyobraź sobie, że pracując z tym przewodnikiem, słyszysz nagle za oknem jakiś hałas. Być może w takiej sytuacji zareagujesz szybko: spontanicznie zasłonisz uszy, odsuniesz się od okna lub podskoczysz na krześle. Prawdopodobnie twój oddech stanie się płytszy, serce zacznie bić mocniej. Możesz też poczuć, jak napinają się mięśnie i zaczynasz się pocić. To normalna reakcja organizmu na stres i zazwyczaj nie mamy na nią wpływu. Za tę reakcję odpowiada bardzo stara część naszego mózgu, której celem jest jak najszybsze poradzenie sobie z zagrożeniem. Kiedy napną się mięśnie, możemy działać szybciej, a mocniejsze bicie serca sprawia, że mamy więcej energii do stawienia czoła wyzwaniu. Do reakcji naszego ciała w podobnych sytuacjach dołączają zazwyczaj emocje, jak lęk lub złość, oraz konkretne zachowania, które mają nas ochronić lub wyeliminować zagrożenie. Opowiadam ci o tym na prostym przykładzie hałasu za oknem, ale ważne, żeby pamiętać, że ten rodzaj reakcji może pojawiać się za każdym razem, kiedy dotykają nas stresujące sprawy, np. zmienia się miejsce, w którym mieszkamy, wchodzimy z kimś w konflikt albo nie rozumiemy, co się dzieje wokół nas. **Czasem, kiedy jesteśmy zestresowani, naszą automatyczną reakcją jest chęć schowania się i uniknięcia zagrożenia** (np. kiedy nie nauczyliśmy się na sprawdzian, najwygodniej byłoby nie pójść do szkoły). **Niekiedy natomiast, pod wpływem złości, zachowujemy się agresywnie** (np. kiedy ktoś nas obraża, mamy ochotę powiedzieć mu coś nieprzyjemnego lub go uderzyć).

Na szczęście są dobre sposoby, które mogą nam pomóc radzić sobie ze stresem, także tym związanym z przyjazdem do nowego kraju. Zanim je poznasz, przyjrzyjmy się trochę bliżej samej reakcji stresowej. W tym celu obejrzyj filmik mówiący o stresie i niepokojach.

Zeskanuj
i zobacz



Kliknij i zobacz

Według psycholożek stres może dotyczyć pięciu obszarów naszego życia. Czynniki wywołujące stres nazywamy stresorami. Poznajmy je bliżej.



CZYNNIKI ŚRODOWISKOWE

Kiedy przeprowadzamy się do nowego kraju, wchodzimy w nowe środowisko. Zmienia się klimat, dieta czy warunki mieszkaniowe. Nasz organizm może reagować na to stresem. Do silnych stresorów należą też hałas i mocne oświetlenie. Jeśli długo przebywamy w głośnych miejscach, nie sprzyja to dobrostanowi.



TRUDNE EMOCJE

Trudne emocje dotyczą nas, kiedy przechodzimy przez zmianę lub w naszym życiu dzieją się nowe rzeczy. Mogą być związane z przeprowadzką, adaptacją w nowym kraju lub problemami osobistymi. Niewątpliwie wywołują nasz stres.



NADMIAR WIEDZY DO PRZYSWOJENIA

To sytuacja, kiedy mamy do czynienia z dużą ilością informacji, których nie rozumiemy, albo kiedy ktoś mówi do nas w języku, którego nie znamy. Możemy się wtedy czuć przytłoczone nadmiarem informacji. Stres może powodować trudności z zapamiętywaniem i skupieniem się, np. na lekcjach czy w pracy.



KONFLIKTY

Konflikty, przemoc czy trudności ze zbudowaniem relacji są ważną przyczyną naszego stresu. Wywołują w nas trudne uczucia, ale też utrudniają współpracę i codzienne funkcjonowanie.



PRZYNALEŻNOŚĆ DO GRUPY

Stres często pojawia się wtedy, kiedy nie czujemy się akceptowani w grupie, np. dlatego, że mamy inne wartości lub sposób życia. Jako ludzie potrzebujemy innych, żeby przetrwać i czuć się dobrze, dlatego kiedy nasza potrzeba przynależności nie jest zaspokojona, może się w nas pojawić napięcie.

Po przyjeździe do nowego kraju prawdopodobnie spotkałaś_eś się z wszystkimi rodzajami stresu. To normalne, bo zmiana miejsca zamieszkania wiąże się z wieloma trudnościami. Twój stres może być spowodowany zmianą klimatu czy sposobu żywienia, przeciążeniem związanym z nauką nowych rzeczy, trudnościami ze zrozumieniem języka, budowaniem nowych relacji w szkole czy pracy albo też trudnościami z pogodzeniem twojej kultury i kultury nowego kraju.

W następnych krokach poznasz kilka sposobów na poradzenie sobie z tym.



Ćwiczenie

Spójrz na opisane przed chwilą czynniki powodujące stres. Przypomnij sobie sytuacje ze swojego życia, które można by przypisać do tych kategorii. Następnie zapisz, kto mógłby ci w nich pomóc.

Jeśli czasem czujesz się przytłoczony_a, pamiętaj, że to normalne. **Warto zwracać się wtedy o pomoc do innych osób.** Są też sposoby na pomoc sobie samej_samemu. Obejrzyj filmik, dzięki któremu nauczysz się prostego ćwiczenia pozwalającego radzić sobie ze stresem. Możesz je robić zawsze, kiedy tylko poczujesz napięcie lub stres.

Zeskanuj
i zobacz



Tu znajdziesz opis ćwiczenia, o którym opowiada filmik.

Ćwiczenie możesz wykonywać w dowolnym momencie, stojąc, siedząc lub leżąc.

Weź głęboki oddech, a następnie rozejrzyj się wokół.



Znajdź **pięć rzeczy**, które **widzisz** wokół siebie. Może będzie to coś, co wisi na ścianie, lub jakiś szczegół za oknem?



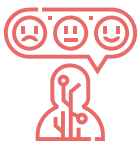
Następnie wymień **cztery rzeczy**, których teraz możesz **dotknąć**. Może to coś, co leży na biurku przy tobie, jakaś część ubrania lub coś, na czym siedzisz/stoisz?



Zwróć uwagę na **trzy rzeczy**, które aktualnie **słyszysz**. Może to coś za oknem, tykanie zegara, czyjś głos?



Teraz znajdź **dwie rzeczy**, których zapach **czujesz**. Może ubranie, perfumy albo zapach, który dochodzi do ciebie spoza pomieszczenia?



Na koniec wymień **jedno uczucie**, które **czujesz** właśnie w tym momencie.

Jest wiele rzeczy, które możemy zrobić same dla siebie, żeby zredukować napięcie lub lęk. Tu znajdziesz kilka inspiracji do ćwiczeń związanych z uważnością, które pozwalają uspokajać automatyczną reakcję naszego organizmu. Zrób przynajmniej jedno z nich i zauważ, jak się czujesz po jego wykonaniu. Pamiętaj, że kiedy jesteś bardzo przytłoczona_y, warto zwrócić się o pomoc do zaufanej osoby dorosłej lub organizacji, która może cię wesprzeć. Wskazówki, gdzie ich szukać, znajdziesz w kolejnych rozdziałach.



Krótkie ćwiczenie
na uspokojenie emocji:

[https://www.youtube.com/
watch?v=3iUf73v92II](https://www.youtube.com/watch?v=3iUf73v92II)



Inspirowane jogą ćwiczenia fizyczne
na wyciszenie:

[https://www.youtube.com/
watch?v=q3ZkuwabZyQ](https://www.youtube.com/watch?v=q3ZkuwabZyQ)



Ćwiczenie oddechowe,
które pomaga sobie poradzić z intensywnymi
trudnymi uczuciami:

[https://www.youtube.com/
watch?v=8vkYJf8DOsc](https://www.youtube.com/watch?v=8vkYJf8DOsc)

Rozdział 5

Szok kulturowy: każda nowo przybyła osoba przez to przechodzi



Pamiętasz swoje pierwsze chwile w nowym kraju? Pierwszą osobę, z którą miałeś_aś do czynienia? Pierwszy posiłek?

Ja pamiętam doskonale smak pierwszego dania. Były to frytki i kurczak. Niby potrawa międzynarodowa, którą często jadłam też w swoim kraju, ale tu smakowała jakoś inaczej. Lepiej? Pamiętam też życzliwy uśmiech nauczycielki, która przywitała mnie w szkole pierwszego dnia, a także to, że jedna z koleżanek dała mi karmelowego cukierka.

Ale mam wrażenie, że potem było tylko gorzej. Z czasem ludzie przestali się uśmiechać, rówieśnicy w szkole szeptali na mój widok dziwne słowa, których nie rozumiałam. Jedzenie w nowym kraju wydawało mi się niesmaczne (mają te swoje regionalne dania, których nie dało się jeść) i nigdzie nie mogłam kupić czipsów w moim ulubionym smaku. Najgorzej, że mama długo nie mogła znaleźć pracy.



Miałam wrażenie, że wszystko się sypie. Pomogli mi wtedy ludzie z mojego kraju, którzy mieszkali tu dłużej. Pocieszali i tłumaczyli rzeczywistość.

Teraz jest już lepiej: od niedawna oglądam nawet filmy w nowym języku, zaczynam rozumieć niektóre żarty i jako tako radzę sobie z nauką. Ale ta droga nie była łatwa. Właśnie minęły dwa lata, od kiedy tu przyjechałam, i dopiero teraz czuję, że zaczynam się trochę odnajdywać w nowej rzeczywistości.

Bardzo pomagają mi też spotkania z psycholożką. Na szczęście mówi w moim języku i mogę z nią szczerze porozmawiać o tym, co przechodzę. To dzięki niej dowiedziałam się, że droga, którą przeszłam, i różne emocje, które jej towarzyszyły, były całkiem normalne (choć bardzo trudne). Chciałam ci opowiedzieć o fazach, których doświadczyłam w nowym kraju, i o tym, jak sobie z nimi radziłam. Może odnajdziesz się w którejś z nich i skorzystasz z moich pomysłów na poprawienie samopoczucia?

W nowym kraju zazwyczaj wszystko jest inne: ludzie mówią w dziwnym języku, jedzą dziwne rzeczy, obchodzą inne święta i zachowują się w dziwny sposób. Większość ludzi, która przyjeżdża do innego kraju, na początku jest nim zafascynowana: robimy zdjęcia temu, co widzimy, i przesyłamy je rodzinie. Na ogół też staramy się być uprzejme, żeby nie urazić mieszkających tu ludzi i żeby nas nie odrzucili. Jeśli ktoś, tak jak ja, przyjechał z kraju ogarniętego wojną, często po raz pierwszy od dawna może się poczuć bezpiecznie. Nawet jeśli w starym kraju zostawił wszystko, tutaj jego życie nie jest zagrożone.

Próbujemy nowych potraw, ludzie mają sporo tolerancji dla tego, że ich nie rozumiemy, i zapraszają nas na imprezy (przynajmniej tak było w moim przypadku).

Ten etap psychologowie nazywają **miesiącem miodowym**. Jak sama nazwa wskazuje, kończy on się po około miesiącu i wtedy zaczynają się problemy...



Ćwiczenie

Przypomnij sobie pierwszy tydzień swojego pobytu w nowym kraju. Zapisz pięć rzeczy, które najbardziej pamiętasz. Czy to dobre wspomnienia, czy raczej przykre? Dlaczego?

Po miesiącu zaczęły się problemy związane z codziennym życiem. W pierwszym semestrze w szkole nie zaliczyłam kilku przedmiotów. Byłam tak zestresowana, że prawie nie rozumiałam, co nauczyciele do mnie mówią, mimo że bardzo się starałam. Najgorzej czułam się wśród rówieśniczek, które często wytykały mi, że mnie nie rozumieją. Szczerze mówiąc, wydawało mi się, że nie chcą mnie zrozumieć. W tym czasie w ogóle denerwowało mnie wszystko: to, że jada się tu śniadania na słodko (u mnie w kraju były na ciepło i raczej słone), i to, że w szkole nie można było na przerwie wychodzić na dwór, a nauczycielki od razu wpisywały uwagę, kiedy choć trochę spóźniłam się na lekcję. Pewnego dnia doszło do tego, że w ogóle nie chciało mi się wstawać z łóżka. Pojawiły się bardzo negatywne myśli na temat nowego kraju i jego mieszkańców. Wszyscy oni po prostu bardzo mnie denerwowali.



Od mojej pani psycholog dowiedziałam się, że ten etap nazywa się **szokiem kulturowym** i że **każda osoba w nowym kraju go przechodzi**.

To bardzo trudny etap.

U mnie etap szoku kulturowego trwał prawie rok. U ciebie może być podobnie, choć u niektórych utrzymuje się on nawet do dwóch lat, a inni szybciej sobie z nim radzą. Pamiętam, że mniej więcej rok po moim przyjeździe do nowego kraju zauważyłam, że więcej rzeczy zaczęło mnie cieszyć. Coraz lepiej radziłam sobie z językiem, nawet nabrałam ochoty, żeby chodzić na lekcje śpiewu. Nadchodziła wtedy wiosna, a ja miałam wrażenie, jakbym zaczęła zauważać wokół więcej szczegółów, których wcześniej nie widziałam. Zaczęły mnie cieszyć ładne kwiaty na trawniku i fajny mural na ścianie jednego z budynków. W lokalnym sklepie odkryłam napój, którego nie sprzedają w moim kraju i który stał się moim ulubionym.

Dowiedziałam się, że ten etap nazywa się **regeneracją [ang. adjustment]**. Podoba mi się ta nazwa, bo odzwierciedla to, jak się wtedy czułam: zaczęłam się ożywiać i przystosowywać do nowej rzeczywistości.



To mural, który bardzo lubię i który jednocześnie odzwierciedla to, jak czuję się teraz, po dwóch latach pobytu w nowym kraju. Czuję się tak... jakbym mogła wybierać z dwóch kultur to, co mi się najbardziej podoba. Wiem, że nigdy nie zrezygnuję z tradycyjnego jedzenia z mojej kultury, i uwielbiam spędzać święta razem z mamą, śpiewając piosenki w naszym ojczystym języku. Ale nie wyobrażam też sobie, żebym mogła zrezygnować z tego, co mam tutaj: z mojej drużyny siatkówki (chyba nie wspomniałam, że w nią gram) czy kontaktu z przyjaciółką. Przyzwyczaiałam się nawet do brzmienia nowego języka i do tych dziwnych śniadań na słodko.

Ta ostatnia faza nazywa się **adaptacją**. Żeby nie było: wciąż uważam, że wiele spraw jest tu dziwnych, i wolałabym zaszcześcić trochę zwyczajów z mojego starego kraju.



Ćwiczenie



Na tym wideo znajdziesz podsumowanie czterech faz adaptacji kulturowej, które przeżyłam.

Spójrz jeszcze raz na te fazy i zastanów się, gdzie jesteś teraz na drodze do integracji.

**Zeskanuj
i zobacz**



zobacz

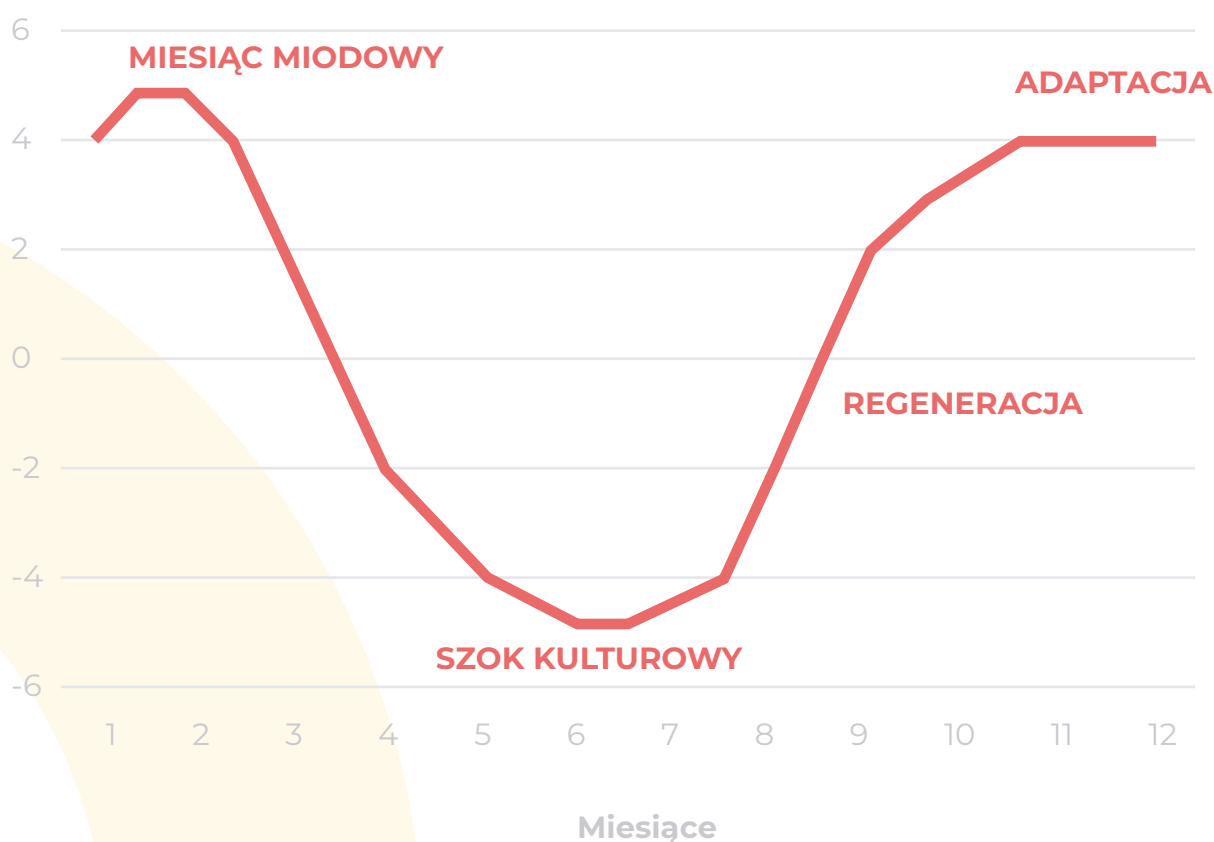
Poniżej znajdziesz model adaptacji kulturowej. Jak widzisz, układa się w literę „U”.

Jak myślisz, na którym etapie jesteś teraz?

Najniższe miejsce – środek tej litery – oznacza moment, w którym czujemy się najgorzej, czyli szok kulturowy. Pamiętaj, że zdecydowana większość osób rozpoczynających życie w innym miejscu go doświadcza i że choć może on trwać długo, jest normalnym etapem, który musimy przejść, żeby przystosować się do życia w nowym kraju.

Model adaptacji kulturowej

Samopoczucie



01.

MIESIĄC MIODOWY

- Czuję się bezpiecznie
- Fascynuje mnie nowy kraj
- Ludzie wydają się mili i pomocni
- Nie chcę nikogo urazić

02.

SZOK KULTUROWY

- Ludzie mnie denerwują
- Chciałabym wrócić do swojego kraju
- Czuję duży stres
- Nie radzę sobie z pracą lub nauką
- Mam wszystkiego dosyć

03.

REGENERACJA

- Czuję się trochę lepiej
- Zaczynam bardziej rozumieć nową rzeczywistość
- Widzę już nie tylko minusy, ale też plusy nowego kraju
- Coraz lepiej się tu odnajduję

04.

ADAPTACJA

- Dobrze czuję się w obu kulturach
- Coraz lepiej znam język, nie sprawia mi problemu codzienna komunikacja
- Lubię mój nowy kraj, ale też cenię swoją kulturę pochodzenia

Rozdział 6

Co może pomóc, kiedy czuję się źle?



Oto wskazówki, które pomogły mi poradzić sobie z szokiem kulturowym. Mam nadzieję, że pomogą też tobie.

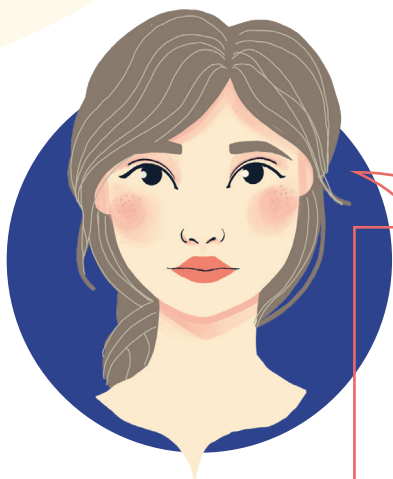
Pamiętaj, że szok kulturowy to normalny stan. Wszystkie osoby, które przyjeżdżają do nowego kraju, przez to przechodzą. Mamy wtedy prawo czuć smutek lub złość. Zazwyczaj ten stan mija po około roku.

Jeśli czujesz się źle, porozmawiaj z osobą należącą do twojej kultury lub – jeśli to możliwe – zadzwoń do kogoś, kto ma związek z twoim krajem (np. do kogoś z rodziny). Takie osoby zazwyczaj dodawały mi otuchy.

Poszukaj kontaktu z kimś, kto jest w nowym kraju dłużej od ciebie i kto może ci opowiedzieć, jak sobie poradził z niektórymi przeszkodami. Dzięki kontaktom z takimi osobami nabierałam dystansu i widziałam więcej nadziei na to, że w przyszłości będzie lepiej.

Znajdź osobę dorosłą, z którą możesz szczerze porozmawiać. Ja rozmawiałam z moją psycholożką. Pomyśl, kto mógłby to być w twoim przypadku. Osoba dorosła, która nie będzie nas oceniać, ale zrozumie, że to trudna sytuacja, jest bardzo pomocna. Często specjaliści i specjalistki pomagają nam też zrozumieć, przez co przechodzimy, i zapanować nad chaosem w głowie.

Staraj się chociaż trochę czasu spędzać z osobami z nowej kultury. Pomyśl o dwóch–trzech życzliwych osobach, z którymi możesz być w kontakcie. Kiedy było mi naprawdę źle, bardzo pomagała mi rozmowa z kimś przyjaznym.



**W Polsce są miejsca i instytucje,
do których możesz się zgłosić, jeśli
czujesz się źle, potrzebujesz pomocy
lub wsparcia w jakiejś dziedzinie.**

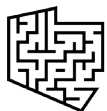
Gdzie szukać wsparcia?

FUNDACJA
**Polskie
Forum
Migracyjne**

FUNDACJA POLSKIE FORUM MIGRACYJNE

Fundacja Polskie Forum Migracyjne od 2007 roku wspiera osoby z doświadczeniem uchodźczym lub migracyjnym, które mieszkają lub przebywają w Polsce. Zabiega o włączanie migrantów i uchodźczyń do polskiego społeczeństwa, przestrzeganie ich praw i przeciwdziałanie dyskryminacji. Pracuje na rzecz zrównoważonej, odpowiedzialnej integracji, mając na uwadze, że jest to proces wymagający zaangażowania obydwu stron – goszczącej i goszczonej.

-  <https://forummigracyjne.org/news/about-us>
-  info@forummigracyjne.org
-  +48 22 110 00 85



Fundacja
Polska
Gościnność

FUNDACJA POLSKA GOŚCINNOŚĆ

Celem organizacji jest tworzenie Polski otwartej i tolerancyjnej, gdzie każdy jest traktowany z prawdziwą godnością i szacunkiem. Fundacja wspiera działania na rzecz poprawy warunków życia uchodźców i migrantek. Wie, jak ważna jest świadomość Polek i Polaków, dlatego walczy o wiarygodną informację oraz dba o rzetelną komunikację społeczną.

-  <https://polskagoscinnosc.org/en/>
-  kontakt@polskagoscinnosc.org



MIGRANT INFO POINT

MIP powstał z myślą o cudzoziemcach mieszkających w Poznaniu. Proponuje profesjonalne wsparcie migrantek w zakresie: konsultacji, rozwoju zawodowego, integracji i edukacji, w tym nauki języka polskiego.



<https://migrant.poznan.pl/en/>



konsultacje@migrant.poznan.pl



503 979 758



FUNDACJA DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ

Organizacja pozarządowa świadcząca kompleksowe usługi w zakresie zapobiegania przemocy i wykorzystywaniu seksualnemu dzieci. Prowadzi edukację i interwencje w tym zakresie. W ramach fundacji działa telefon zaufania.



<https://fdds.pl/en>



biuro@fdds.pl



Telefon zaufania 116 111 (czynny całodobowo)



HOMO FABER

Organizacja prowadzi zajęcia pozwalające odnaleźć się nowo przybyłym obcokrajowcom w Lublinie.

 <https://hf.org.pl/en/>
 info@hf.org.pl
 602 430 868

Wszyscy moi znajomi, którzy przyjechali do nowego kraju, są zgodni w jednej sprawie: **przez szok kulturowy trudno jest przejść samemu_samej**. W radzeniu sobie ze stresem najbardziej pomagała mi obecność życzliwych i empatycznych osób wokół.



Empatia to umiejętność, która polega na tym, że towarzyszymy innym ludziom w ich zmaganiach, bez oceniania.

Możemy po prostu słuchać, być blisko, starać się zrozumieć, przez co przechodzą te osoby, i towarzyszyć im w ich zmaganiach. Najważniejsze, żeby szukać wokół siebie ludzi, którzy mogą pomóc. Możesz ich znaleźć w profesjonalnych instytucjach albo wśród znajomych. Kiedy było mi trudno, trafiłam na ten filmik o małym chłopcu z Indii. Mam nadzieję, że poprawi ci humor i doda nadziei.

Zeskanuj
i zobacz



Ćwiczenie

Korzystając z listy instytucji na stronach 37–39 i myśląc o życzliwych osobach, które masz wokół siebie, wypisz tutaj (lub w swoim notesie, jeśli wolisz) listę osób, na które możesz liczyć i do których możesz się zgłosić po pomoc, kiedy będzie ci trudno. Jeśli to możliwe, pokaż tę listę osobie dorosłej (mentorowi, nauczycielce) – może wspólnie wpadniecie na kolejne pomysły?



Część III



Poznaj lokalną kulturę

Rozdział 7

Kultura jako góra lodowa



Na obrazku powyżej widzisz górę lodową. Choć wygląda ładnie, są z nią pewne problemy: zazwyczaj większość góry jest schowana pod wodą, co jest szczególnie niebezpieczne dla dużych statków przepływających obok. Być może kojarzysz historię Titanica, którego katastrofę spowodowało właśnie zderzenie z podobną górą.

Naukowcy badający kulturę mówią, że przypomina ona właśnie taką górę lodową. Dlaczego? **Bo kiedy przyjeżdżamy do nowego kraju, widzimy tylko część rzeczy, a reszta ważnych spraw jest schowana „pod powierzchnią” i nieczytelna dla nowo przybyłych.** To generuje dużo trudności.

Kiedy zmieniamy miejsce zamieszkania, niektóre rzeczy od razu rzucają nam się w oczy. Najczęściej szybko zauważamy różnice językowe, te związane z ubiorem czy tradycjami. Dla mnie na przykład ważną różnicą było to, że większość ludzi wyznaje tu inną religię. Drugą oczywistą sprawą był poziom hałasu. Było to związane z faktem, że w moim ojczystym kraju mieszkałam w małej miejscowości, gdzie jest znacznie ciszej.

Wiele spraw było dla mnie niejasnych na pierwszy rzut oka.

Przez długi czas na przykład nie rozumiałam dowcipów, które opowiadały sobie osoby z mojej klasy. Byłam też bardzo zaskoczona, że jedna z koleżanek weszła w polemikę z nauczycielką – w moim starym kraju było to nie do pomyślenia, żeby dyskutować z kimś starszym! Zrozumiałam, że czasem jest tak, że nie mówi się o sprawach najbardziej oczywistych. Po co o nich mówić, skoro są jasne dla wszystkich? Z drugiej strony – jeśli się o nich nie mówi, to osoba nowo przybyła nie ma możliwości ich poznać. Dlatego zaczęłam wykorzystywać każdą okazję, żeby dopytać moich znajomych o różne sprawy.



Metaforę kultury jako góry lodowej możesz lepiej zrozumieć dzięki temu filmikowi:

**Zeskanuj
i zobacz**



Jak pewnie zauważyłaś_eś, film opowiada o różnych aspektach kultury i dzieli je na dwa obszary: widoczne na pierwszy rzut oka (wierzchołek góry) oraz te bardziej ukryte (część góry schowana pod wodą).

Spójrz jeszcze raz na schemat kultury jako góry lodowej i wybierz obszary, które chcesz zgłębić w najbliższym czasie.



Obszary widoczne to m.in.:

- jedzenie,
- sposób ubierania się,
- język,
- sztuka,
- sposób witania się,
- muzyka.



Obszary, które trudniej poznać, to m.in.:

- religia,
- wartości,
- duchowość,
- relacje władzy i autorytety (czy szanujemy władzę; czy się jej boimy?),
- sposoby podejmowania decyzji (czy jesteśmy demokratyczni?),
- rozumienie sprawiedliwości (jak rozwiązujemy konflikty?),
- rozumienie czasu (np. punktualność).

Wyzwanie na najbliższy tydzień!

Spójrz jeszcze raz na wyróżnione powyżej aspekty kultury. Wybierz spośród nich trzy, które wydają ci się najciekawsze do poznania. Staraj się w najbliższym czasie poznać je lepiej. Możesz porozmawiać o nich ze znajomymi lub swoim nauczycielem, możesz postarać się czytać o nich więcej lub słuchać podcastów, które o tym mówią.

Przykłady i propozycje

Jeśli wybierzesz temat **relacje władzy i autorytety** – może zechcesz oglądać program newsowy, żeby poznać lepiej lokalną politykę? Jeśli zainteresuje cię **religia** – możesz podpytać znajomych, na czym polega religia, którą wyznają, lub wybrać się na nabożeństwo do miejsca kultu w twojej okolicy. Jeśli wybierzesz **muzykę** – staraj się słuchać jak najwięcej lokalnej muzyki, możesz też poprosić znajomych o polecenie ciekawych wykonawców i wykonawczyń. **Wartości** – możesz zrobić sondę wśród znajomych, pytając o trzy najważniejsze wartości w ich życiu.



Ćwiczenie

Na następnej stronie znajduje się model góry lodowej. W jej górnej części zapisz, co już wiesz na temat kultury kraju, w którym mieszkasz. Możesz zrobić to ćwiczenie wspólnie z kimś, kto pomoże ci sobie przypomnieć, jak dużo już wiesz. W dolnej części zapisz pytania dotyczące nowej kultury, na które chciałabyś znać odpowiedź. Zastanów się, kto może takiej odpowiedzi udzielić.



Rozdział 8

Kalendarz i czas



Są miejsca na świecie, w których autobusy nie odjeżdżają o czasie, ale wtedy, kiedy pojazd się zapełni. Pobyt w takich krajach może być frustrujący dla osób, które są przyzwyczajone, że trzymamy się ściśle rozkładu jazdy. Ale nawet tam, gdzie taki rozkład istnieje, nie wszyscy go przestrzegają. Niektóre narodowości reagują bardziej nerwowo, kiedy pociąg się spóźnia, w innych miejscach w ludziach nie wzbudza to emocji. **Stosunek do czasu to jedna z tych rzeczy, które odróżniają od siebie poszczególne kultury. Odróżnia nas też kalendarz i święta.** Zauważ, że nawet jeśli obchodzimy te same święta, możemy różnić się w tym, jak je celebруем. Dobrym przykładem jest Wielkanoc, która jest obchodzona na różne sposoby w katolicyzmie i prawosławiu. Żeby jeszcze bardziej skomplikować sprawę, warto przypomnieć, że święto zostało zapożyczone z kultury żydowskiej (od święta Pesach). Choć na pierwszy rzut oka różnic między chrześcijańską Wielkanocą a żydowskim Pesach jest więcej, badacze religii dopatryli się wielu podobieństw między nimi. Innym przykładem jest karnawał, który – choć obchodzony w tym samym czasie – bardzo się różni w zależności od kultury.



Ćwiczenie

Czy pochodzisz z kultury, w której obchodzi się karnawał lub Wielkanoc? Jeśli tak, możesz sprawdzić, jakie są podobieństwa i różnice w świętowaniu ich w twoim kraju pochodzenia i w nowym. Możesz też o tym porozmawiać z osobami, które mieszkają w tym kraju dłużej. Jeśli w kraju, z którego przyjechałeś_aś, nie obchodzi się tych świąt, a cię one zainteresowały, możesz o nich poczytać, bo jest duża szansa, że w państwie, w którym mieszkasz teraz, są obchodzone przez część mieszkanek.



Ćwiczenie

1. Zapisz w kalendarzu dziesięć najważniejszych świąt obchodzonych w twoim nowym kraju. Możesz w tym celu skorzystać z internetu (np. wpisując hasło „Najważniejsze święta w Polsce”) albo zapytać kogoś znajomego. Następnie dopisz dziesięć świąt obchodzonych w kraju, z którego pochodzisz. Które święta się pokrywają? Które są różne?
2. Wybierz święto, które najmniej znasz, i w najbliższym tygodniu postaraj się dowiedzieć o nim jak najwięcej, np. rozmawiając ze znajomymi.



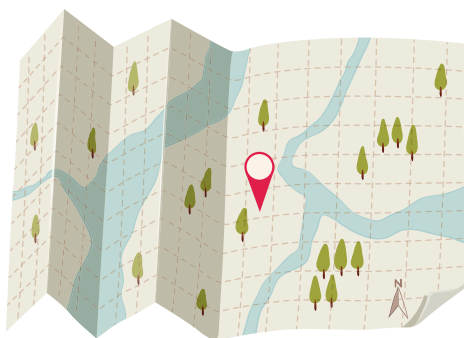
Kalendarz



WRZESIEŃ ★	PAŹDZIERNIK ★	LISTOPAD ★
GRUDZIEŃ ★	STYCZEŃ ★	LUTY ★
MARZEC ★	KWIECIEŃ ★	MAJ ★
CZERWIEC ★	 LIPIEC	 SIERPIEŃ

Rozdział 9

Mapa nowego kraju

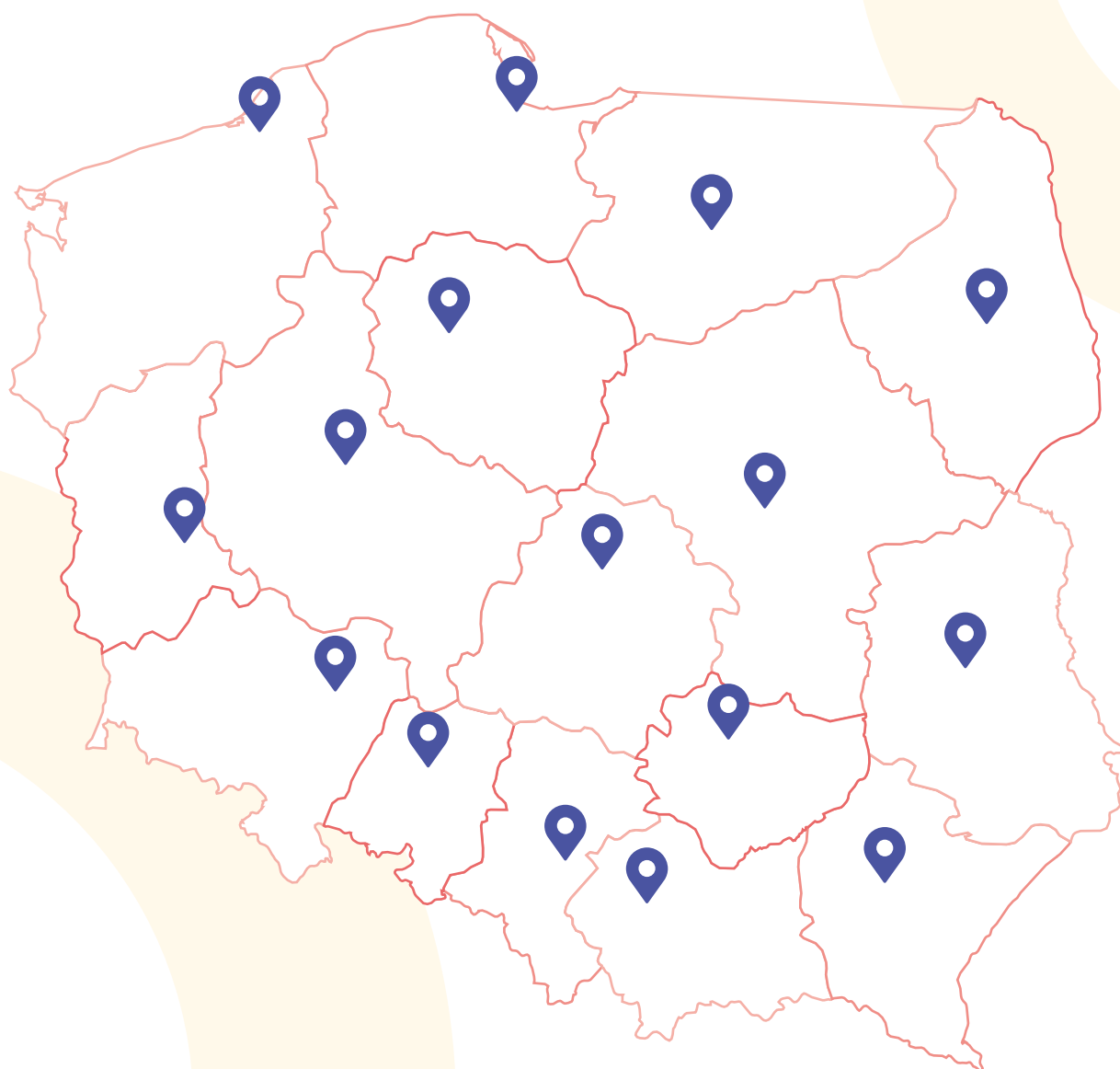


Choć różnice między kulturami nie zawsze są łatwe do rozpoznania, jedna spośród nich sprawia, że każdy kraj jest wyjątkowy: to jego granice, które widać na mapie.



Ćwiczenie – Mapa Polski

1. Znajdź na mapie miejscowość, w której aktualnie mieszkasz, i wpisz jej nazwę.
2. Następnie znajdź trzy–pięć miejsc, które chciałabyś odwiedzić. Może słyszałaś_eś o jakimś szczególnie pięknym regionie czy mieście? Jeśli nic nie przychodzi ci do głowy, nie martw się i przejdź do kolejnego punktu.
3. Zapytaj znajomych (ewentualnie swojego nauczyciela/mentorkę), jakie są ich ulubione miejsca w kraju, w którym teraz jesteś. Niech opowiedzą ci o nich. Może wspólnie obejrzyjecie zdjęcia z tych miejsc?
4. Czy miałabyś ochotę stworzyć teraz mapę swojego kraju pochodzenia? Możesz ją narysować lub poszukać w internecie gotowego szablonu. Następnie znajdź na niej dziesięć najpiękniejszych miejsc i opowiedz o nich bliskiej osobie lub zrób krótką prezentację w klasie/grupie.



Od kiedy mieszkam w nowym kraju, nie jeżdżę po nim dużo.

Wyprawy są kosztowne, poza tym nie mamy auta. Sporo czasu spędzam w mojej dzielnicy, gdzie chodzę do szkoły. Okazało się, że w lodziarni pracuje pani, która pochodzi z tego samego kraju co ja. Czasem ucinamy sobie krótkie rozmowy. Miło jest porozmawiać z kimś w moim własnym języku.

Po ponad roku pobytu w nowym kraju okazało się, że nie znam okolicy zbyt dobrze. Zazwyczaj chodziłam do szkoły, wracałam do domu, czasem wieczorem wychodziłam gdzieś ze znajomymi (o ile akurat miałam dobry nastrój). Pewnego razu w ramach projektu w szkole robiliśmy grę miejską (to gra, która odbywa się w przestrzeni miasta). Mieliśmy zdobywać punkty, szukając ukrytych przez inną grupę skrytek.



Dopiero wtedy zdałam sobie sprawę, że nie znam dobrze mojej nowej dzielnicy, nie pamiętałam nawet nazw ulic położonych blisko mojego domu. Postanowiłam, że częściej odważę się wychodzić sama na zakupy czy spacerować. Pani w warzywniaku zawsze się do mnie uśmiecha i stara się zagadać. Dzięki niej poznałam nazwy wielu owoców i warzyw w nowym języku. W mojej okolicy znajduje się też niewielki sklep z przedmiotami vintage, gdzie czasem zaglądam, bo można kupić stylowe rzeczy za niewielkie pieniądze.



Ćwiczenie

Ćwiczenie składa się z dwóch części:

1. Zrób mapę swojej najbliższej okolicy (np. dzielnicy, miejscowości). Zaznacz na niej takie miejsca jak:
 - twój dom,
 - twój ulubiony sklep,
 - szkoła/ miejsce pracy,
 - miejsca, które najbardziej lubisz odwiedzać,
 - miejsce, które jako pierwsze rzuciło ci się w oczy po zamieszkaniu tutaj,
 - miejsce, które cię ciekawi, ale jeszcze go nie poznałeś_aś,
 - miejsce, którego się boisz.

Jeśli to możliwe, oprowadź kogoś znajomego po okolicy, używając tej mapy.

2. W najbliższych dniach/tygodniach zrób spacer po swojej okolicy. Staraj się zwrócić uwagę na rzeczy, których być może do tej pory nie widziałeś_eś. Może zauważysz ciekawe detale architektoniczne lub odkryjesz fajny sklep? Jeśli masz możliwość, opowiedz komuś (przyjaciółce, mentorowi) o tych odkryciach. Możesz je także nanieść na mapę.

Opcjonalnie

Jeśli wolisz, możesz zamiast kartki wykorzystać w ćwiczeniu Google Maps lub inną mapę cyfrową, na którą będziesz nanosić poszczególne punkty.

Część IV



Kultura i moja tożsamość

Rozdział 10

Różnice kulturowe



Spójrz na ten obrazek. Czy odnajdujesz na nim flagę swojego kraju pochodzenia? Spróbuj też znaleźć flagę kraju, w którym mieszkasz teraz.

Pod każdą z tych ikonek ilustrujących flagi kryje się inny język i inny sposób bycia, który trudno jest zrozumieć osobom z obcej kultury. **Mało tego: pozornie podobne zachowania w różnych krajach mogą oznaczać co innego.**

Doskonale widać to na przykładzie powitania. Na przykład w Polsce przy powitaniu z przyjaciółmi zazwyczaj całujesz ich w jeden policzek, we Francji – w dwa. Czasem nawet w sąsiadujących ze sobą krajach ludzie witają się inaczej.

Obejrzyj film o powitaniach z różnych krajów.

Zeskanuj
i zobacz



Ćwiczenie



Napisz krótko, jaki rodzaj powitania jest popularny w twoim kraju pochodzenia, a jaki w tym, w którym mieszkasz teraz. Czy widzisz jakieś różnice?

Powitania to tylko wierzchołek góry lodowej. Im głębiej poznajemy daną kulturę, tym więcej odnajdujemy w niej różnic. **Najwięcej wpadek mamy, kiedy nie rozumiemy rzeczy zakazanych w danej kulturze.** Jeśli na przykład w moim kraju swobodnie się o czymś rozmawiało, ale w kraju, do którego przyjechałam, ludzie wolą unikać tematu, inni zaczynają mnie postrzegać jako osobę, która zachowuje się w niewłaściwy sposób. Trudno im wtedy wytłumaczyć, że po prostu byłam wychowana w innych warunkach. Czasami są to drobne sprawy, np. Włosi zazwyczaj patrzą z góry na osoby, które jedzą pizzę z ananasem. Ale czasem są poważniejsze: na przykład w różnych krajach są różne obostrzenia związane z rozmową o śmierci, uczuciach czy seksie. Wiesz, co jest najtrudniejsze? **Że te obostrzenia ludzie uważają za naturalne i nie przeczytasz o nich w książkach. One po prostu są.** Zanim zrozumiałam różne niepisane reguły mojej nowej kultury, minęło trochę czasu.

Znalazłam dla ciebie filmik, który opowiada o tabu (czyli zakazanych lub trudnych sprawach w różnych kulturach). Jeśli masz możliwość, obejrzyj go z osobą dorosłą, z którą będziesz mogła_mógł porozmawiać o jego treści.

**Zeskanuj
i zobacz**



zobacz



Jeśli masz jakąś bliską osobę w twoim nowym kraju, warto ją zapytać, jakie tabu widzi w swojej kulturze. Pozwoli ci to poznać ją głębiej. Pamiętaj, że tematy tabu zazwyczaj znajdują się na dnie góry lodowej (metafora z poprzedniego rozdziału) – dlatego trudno je zobaczyć samodzielnie.



Ćwiczenie

Po obejrzeniu filmiku zapisz swoje refleksje lub porozmawiaj z bliską ci osobą z kraju, w którym mieszkasz, na temat: „O jakich sprawach zazwyczaj nie rozmawia się w moim kraju pochodzenia? O jakich nie rozmawia się w kraju, do którego przyjechałem_am?”. Zastanówcie się, czy są to te same tematy. Możesz tu zapisać, o jakich sprawach chciał_abyś porozmawiać.

Jak myślisz, czy twoja kultura pochodzenia ma więcej wspólnego, czy więcej różnic z kulturą kraju, w którym teraz mieszkasz? Mnie na początku przychodziły do głowy tylko różnice. Ale prawda jest taka, że niezależnie od tego, z jakiej kultury pochodzimy, więcej nas ze sobą łączy, niż dzieli. Wszyscy, jako ludzie, mamy podobne uczucia, potrzeby i motywacje. Dla każdej i każdego z nas jest ważne, żeby być szczęśliwą_ym i mieć odpowiednie warunki do życia.

Różnice polegają na tym, jak chcemy to osiągnąć: niektóre kultury nazywamy **indywidualistycznymi** dlatego, że należący do nich ludzie bardziej polegają na sobie przy osiągnięciu tych celów. Inne – przeciwnie – noszą nazwę **kolektywistycznych**, co oznacza, że wspólnota jest w nich ważniejsza niż osobiste szczęście.



Jedne stawiają na **punktualność**, w innych – **bycie na czas jest mniej ważne**. Są narody, które bardziej skupiają się **na patrzeniu w przyszłość**, i takie, których **tożsamość jest w znaczącym stopniu zbudowana na tradycji i historii**. Są takie, dla których autorytet i hierarchia społeczna są bardzo ważne, i takie, które kładą mniejszy nacisk na słuchanie osób u władzy. Czy wiesz na przykład, że w niektórych krajach europejskich wciąż istnieje instytucja monarchii? Z perspektywy innych krajów może się wydawać, że to przestarzała forma rządów, ale z jakiegoś powodu dla obywateli tych państw monarchia jest istotnym symbolem. Co ważne: wszystkie kultury nieustannie się zmieniają, także pod wpływem wzajemnych kontaktów.

Wróćmy jednak do tego, że więcej nas łączy, niż dzieli. Wiesz, że kiedyś łączył nas też ten sam kontynent, zwany Pangeą? To nie żarty, ale fakt! Obejrzyj film, który to ilustruje.

**Zeskanuj
i zobacz**



Kliknij i zobacz

Rozdział 11

Moja tożsamość



Muszę wspomnieć o pewnym niebezpieczeństwie patrzenia na ludzi tylko przez pryzmat ich kultury. Czy spotkałeś_aś się kiedyś z określeniami typu „Ukraińcy są pracowici”, „Francuzki są ekspertkami od dobrego jedzenia” albo „Włosi to bardzo głośny naród”? Przyznam, że tego typu stereotypy czasem kłują mnie w oczy. Dlaczego? To proste: **nigdy nie jest tak, że wszyscy ludzie w danym narodzie mają taki sam zestaw zalet czy wad.** Znam wiele Ukrainek, które są pracowite, i widziałam kilku wesołych Włochów, ale poznałam też jednego Włocha, który ma raczej ciche usposobienie.

Tego typu stwierdzenia sprawiają, że wrzucamy ludzi do jednego worka, jak w filmie poniżej:

**Zeskanuj
i zobacz**



**Tymczasem wszyscy, niezależnie
od tego, z jakiej kultury pochodzi-
my i jaka jest nasza przeszłość,
mamy bardzo złożoną tożsamość.**

Oprócz tego, z jakiego kraju pochodzę, ważne dla mojej tożsamości jest to, że jestem dziewczyną, uwielbiam śpiewać i gram w szkolnej drużynie siatkówki.



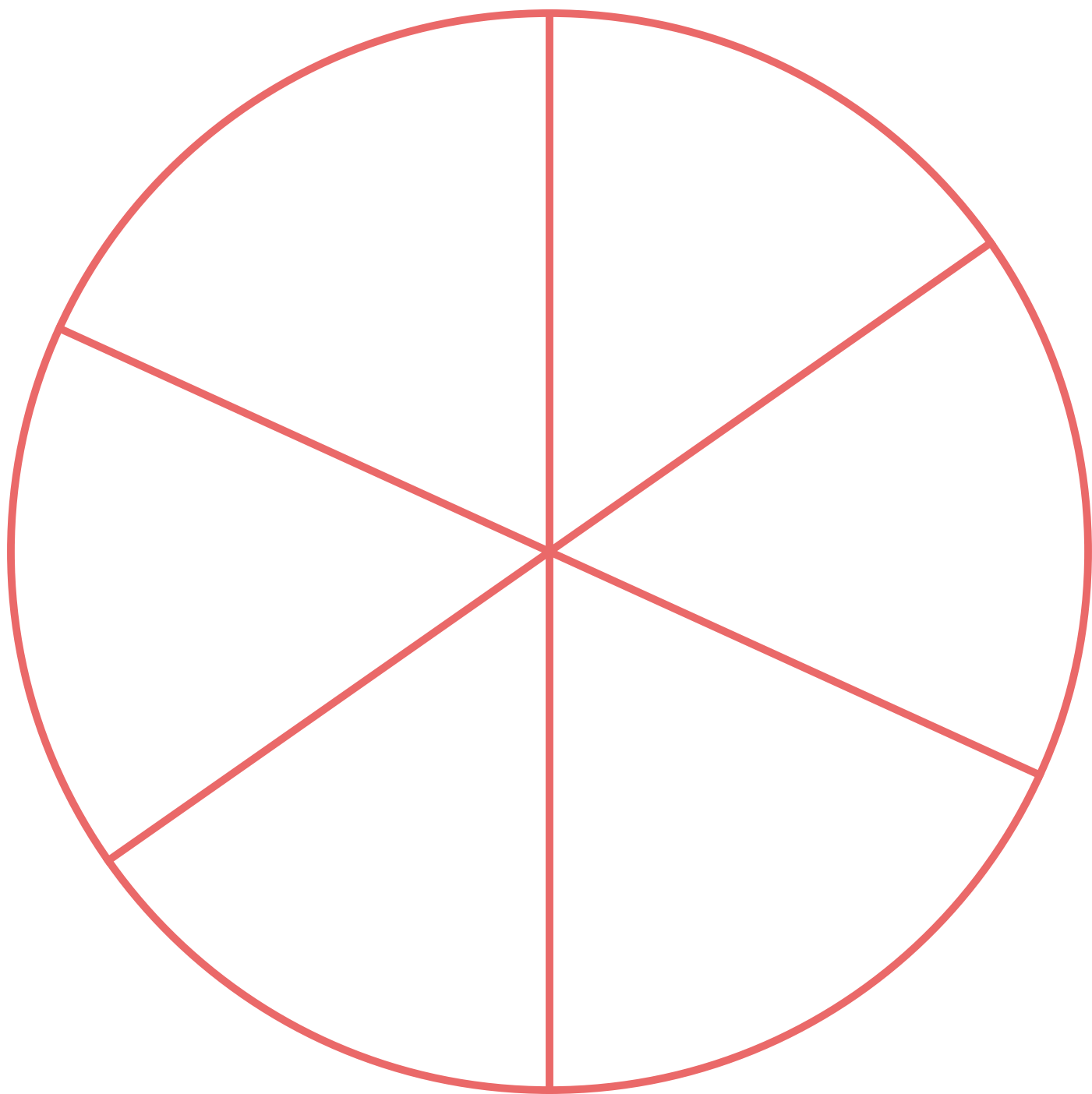
Ciekawe, że te ostatnie dwie cechy bardziej mnie łączą z ludźmi w kraju, w którym teraz mieszkam niż z innymi osobami z mojej kultury (w moim obecnym kręgu znajomych nie ma nikogo mojej narodowości, kto gra w siatkówkę albo chodzi na lekcje śpiewu). Pamiętam, że kiedy przyjechałam do nowego kraju, skupiałam się bardziej na swojej narodowości. Być może inni też to robili. Dopiero potem zobaczyłam, że jest sporo rzeczy, które łączą mnie z kolegami i koleżankami z tego kraju (np. właśnie sport).

Moja psycholożka pokazała mi ćwiczenie „Koło tożsamości”, które czasem robię, żeby przypomnieć sobie, co jest dla mnie ważne.

Masz ochotę je zrobić? Jeśli to możliwe, po wykonaniu ćwiczenia porozmawiaj o nim z osobą dorosłą.

Użyj szablonu z kolejnej strony. Następnie:

1. W każdą część koła wpisz nazwę grupy, do której należysz. Grupy, do których mogą należeć ludzie, są związane m.in. z:
 - religią,
 - narodowością,
 - sposobem żywienia,
 - zainteresowaniami,
 - płcią,
 - wiekiem,
 - zawodem,
 - miejscem zamieszkania (wieś/miasto).
2. Spójrz na nie i zaznacz taką grupę, która w tej chwili jest dla ciebie najważniejsza.
3. Zastanów się, jakie znasz osoby, które należą do podobnych grup. Wpisz ich imiona w odpowiednie miejsca.
4. Odpowiedz na pytania:
 - Czy przed przyjazdem do nowego kraju ta sama grupa była dla ciebie najważniejsza? Dlaczego tak lub nie?
 - Czy przed przyjazdem do nowego kraju wpisałabyś w koło te same grupy, czy inne?



Nasza tożsamość nieustannie się zmienia.



Czy myślałeś_aś o tym, że także tożsamość albo sposób bycia osób, z którymi masz do czynienia w nowym kraju, może się zmienić pod twoim wpływem? Ja na przykład zauważyłam, że osoby, z którymi rozmawiam, dzięki mnie stały się bardziej kreatywne w kwestii języka.

Kiedy nie wiedzą, jak się ze mną porozumieć, zaczynają szukać sposobu, żeby to było możliwe: sięgają po Google Translate albo pokazują coś rękami, bo bardzo im zależy, żebym je zrozumiała. Albo zaczynają mówić po angielsku i dzięki temu praktykują ten język. Moja koleżanka powiedziała mi pewnego razu, że jej kraj jest jednojęzyczny i nigdy nie musiała używać innego języka, a dzięki mnie nauczyła się, że wystarczy odrobina kreatywności, żeby porozumieć się z kimś... w zasadzie w każdym języku.

Może trudno ci to zauważyć, ale już sama twoja obecność w nowym kraju zmienia ludzi, którzy tu mieszkają. Dzięki tobie mogą poznać nowe potrawy, nowe święta czy muzykę. Mogą nauczyć się, jak funkcjonować w grupie, która jest bardziej różnorodna. Nie zapominać, że twoja obecność jest bardzo ważna.



Sporo miejsca w tym przewodniku poświęcamy temu, jak możesz się dowiedzieć czegoś o kraju, w którym teraz mieszkasz, i lepiej się zintegrować. Tymczasem **integracja to proces obustronny** – być może pamiętasz, że wspominałam o tym wcześniej. **Żeby zaszła integracja, osoby przyjmujące przyjezdnych też muszą wykonać wysiłek zrozumienia ich i poznania.** Osoby, które od urodzenia mieszkają w danym kraju, mogą nie mieć wystarczającej wiedzy na temat twojej kultury. Możesz im pomóc to zmienić. Zastanów się teraz przez chwilę, co chciałabyś powiedzieć tym osobom o swoim kraju pochodzenia i swojej kulturze. Przygotowałam dla ciebie ćwiczenie na ten temat.



Ćwiczenie

Przygotuj „ściągę”, z której osoby z twojego obecnego kraju zamieszkania mogą się czegoś dowiedzieć o twojej kulturze. Mogą to być filmiki, artykuły lub strony, z którymi powinny się zapoznać. Jeśli to możliwe, podziel się tym z bliskimi osobami.

Mam dla ciebie jeszcze ostatnie ćwiczenie. Obejrzyj filmik i odpowiedz na pytanie, które znajdziesz na kolejnej stronie.

Zeskanuj
i zobacz



i zobacz

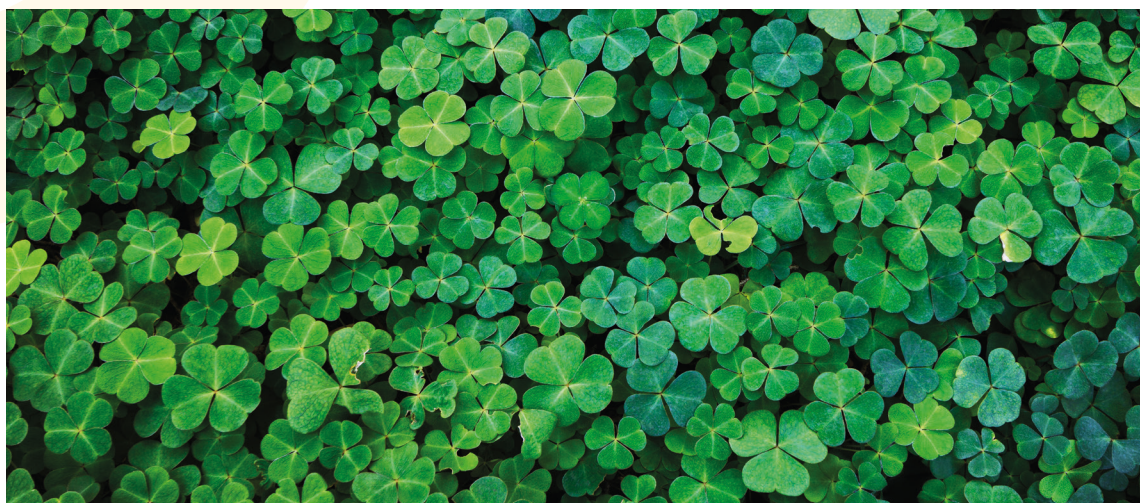
W filmiku usłyszałaś_eś, że ważne jest, żeby ołówek zostawiał ślad na każdej powierzchni, i że zawsze może coś skorygować, jeśli popełni błąd. Padło także zdanie o tym, że najważniejszą częścią ołówka jest ta, którą ma w środku. **Podobnie my – ludzie mamy w środku rdzeń swojej tożsamości, czyli to, co dla nas najważniejsze. Mimo że mieszkam już jakiś czas w nowym kraju, nigdy nie zapomnę o swojej kulturze, bo ona stanowi ważną część mnie.** Chciałabym, żeby osoby, z którymi spotykam się w nowym kraju, znały też moją kulturę. Od jakiegoś czasu staram się nią dzielić. Pokazuję znajomym memy w moim języku, opowiadam, jak w mojej religii obchodzi się święta, i puszczam im moją ulubioną muzykę.



Ćwiczenie

Zapisz w kilku zdaniach swoje refleksje – odpowiedź na pytanie: „Gdybyś miał_a napisać krótką wiadomość na swój temat do osób z kraju, w którym teraz mieszkasz, co by to było?”. Możesz napisać, jak się czujesz tutaj teraz i co jest dla ciebie ważne. Jeśli masz możliwość, podziel się refleksjami z bliską osobą.

Koniec



Czy potrafisz znaleźć na tym rysunku czterolistną koniczynę? W moim kraju mówi się, że przynosi ona szczęście. Czy w twoim też funkcjonuje to przekonanie?

Mam nadzieję, że ją wypatrzysz. Ale niezależnie od tego, jak będzie, ja życzę ci dużo szczęścia i powodzenia w nowym kraju.

Pamiętasz, jak na początku wspominałam ci o czterech głównych przeszkodach, które napotkałam po przeprowadzce do nowego kraju? Zobacz: właśnie przeszliśmy_przeszliśmy przez nie wszystkie. Jestem przekonana, że po pracy z tym przewodnikiem lepiej sobie poradzisz z ich pokonywaniem. Mam nadzieję, że przekazane przeze mnie wskazówki i ćwiczenia będą dla ciebie pomocne. Pamiętaj, że zawsze możesz do nich wracać.

Wskazówki dla mentora i mentorki

Nasz przewodnik ma pomóc młodym osobom z doświadczeniem uchodźstwa w integracji w nowym miejscu. Składa się z czterech części, które poruszają kwestie nauki języka, integracji, poznawania nowego kraju oraz dialogu między kulturami.

Choć można pracować z przedstawionymi treściami bez pomocy osób dorosłych, mocno rekomendujemy towarzyszenie osobie przechodzącej przez kolejne części. Niektóre z ćwiczeń będą miały większą moc oddziaływania, jeśli zrobicie je razem. Część aktywności wymaga refleksji, którą łatwiej jest odbywać w towarzystwie życzliwej i słuchającej osoby dorosłej.

Jeśli to możliwe, zachęcamy cię do:

- wykonania wspólnie z młodą osobą niektórych ćwiczeń (szczególnie tych, w których instrukcji znajduje się sugestia towarzyszenia osoby dorosłej);
- zorganizowania przynajmniej czterech spotkań (jednego po każdej części), podczas których będziesz mógł/mogła odpowiedzieć na pytania oraz usłyszeć refleksje i wątpliwości młodej osoby;
- czuwania nad całością doświadczenia: jeśli np. wiesz, że osoba pracująca z przewodnikiem ma trudne doświadczenia w jakimś obszarze lub potrzebuje wzmocnienia w innym, możesz dostosowywać treści do jej potrzeb, rozbudowując lub pomijając niektóre ćwiczenia;
- wspólnego poszukiwania rozwiązań i źródeł – jako że przewodnik powstał z myślą o młodych ludziach w wielu europejskich krajach, niektóre treści są stosunkowo ogólne; twoją rolą może być ukonkretnienie ich (np. pomoc w znalezieniu informacji dotyczących waszego kraju, pomoc w dotarciu do źródeł informacji, dostarczanie wiedzy itp.).



**Fundacja
Szkoła z Klasą**

pl. Konstytucji 2
00-552 Warszawa

KRS: 0000578705

NIP: 7010510338

REGON: 362666690

+48 518 287 625

fundacja@szkolazklasa.org.pl

Autorka

Izabela Meyza

Koordynacja

Katarzyna Gajewska

Redakcja i korekta

Słowem – Katarzyna Radzikowska

Projekt graficzny i ilustracje

Julianna Kurzawska – Studio Graficzne

ISBN 978-83-67621-28-1



Publikacja została stworzona na bazie kursu dla młodych osób z doświadczeniem uchodźstwa i migracji powstałego w ramach programu REFUGIN – Podejście wspólnotowe na rzecz holistycznej, długoterminowej integracji młodych uchodźców i uchodźczyń realizowanego dzięki finansowaniu Komisji Europejskiej ze środków Erasmus+.