

# Перші кроки в новій країні

Порадник

# Pierwsze kroki w nowym kraju

Przewodnik



Fundacja  
Szkoła z Klasą

## ВСТУП



Яка казка тобі найбільше подобалася в дитинстві?

Незалежно від того, з якої ти країни і яку релігію сповідуєш, я готова посперечатися, що казки твого дитинства, навіть якщо в них розповідалося про інших героїв та інші історії, були схожі на казки, які читають діти в країні, де ти живеш зараз.

Оповідь про Аладдіна, грецькі міфи, казка про Червону Шапочку — найважливіші, створені людством історії розповідають про труднощі, які на перший погляд здаються неможливими для подолання. Люди здавна розповідають одне одному історії про мандрівки, сповнені небезпек, і злі сили, що підстерігають нас.

А знаєш чому? Бо ці великі історії відображають реальне життя. Можливо, ти, як і багато інших людей, маєш свої виклики, які здаються нездоланними. У кожного з нас є свій «вовк» або «джин», із яким доводиться змагатися, хоча люди поруч не завжди помічають цю боротьбу.

## 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 dzina, z którymi próbuje sobie poradzić, choć nie zawsze ludzie będący obok nas widzą nasze zmagania.

**Мене звати  
Оксана...**

...і моєю найбільшою перешкодою був переїзд до іншої країни через війну, попри те, що я зовсім цього не хотіла. Хоча я живу тут уже два роки, усе ще відчуваю, що мені важко: маю труднощі з мовою, не розумію деяких жартів і сумую за їжею, яку їла в рідній країні. Але мені також вдалося подолати кілька перешкод, деякі з них за допомогою інших людей. Я хотіла б розповісти про найважливіші труднощі і про те, як їх можна подолати. Можливо, це допоможе й тобі впоратися з вовками та джинами, яких ти зустрічаєш на своєму шляху?



**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?

Для мене і моїх знайомих після приїзду в нову країну найскладнішими були чотири речі:



Як відносно швидко вивчити мову?



Як зрозуміти, що зі мною відбувається, і до кого звернутися по допомогу, коли мені погано?



Як зрозуміти країну, до якої я приїхала (були моменти, коли мені все тут здавалося дивним)?



Як мені бути собою і пам'ятати про свою країну та культуру?

**У цьому poradniku я розповім, як я справлялася зі своїми викликами. Ти також знайдеш поради від експертів і практичні підказки, які можуть стати тобі в пригоді.**

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 eksperckich i praktyczne wskazówki, które mogą się przydać w twoim życiu.**

Кілька коментарів щодо роботи з порадником:

1. Якщо маєш можливість, працюй разом із кимось — з учителем, наставницею або людиною, яка добре знає країну, у якій ти живеш. У пораднику є вправи, які варто обговорити з кимось, а деякі завдання можуть стати початком цікавої розмови про обидві культури.
2. Найкраще читати матеріал поступово, оскільки він упорядкований так, щоб допомогти тобі здобувати знання та навички крок за кроком.
3. У посібнику ти знайдеш багато практичних порад і вправ, які допоможуть краще зрозуміти нову країну. Ти отримаєш найбільшу користь, якщо виконаєш усі завдання. Але якщо з якихось причин не хочеш робити якусь вправу, пропусти її.
4. Під деякими вправами ти побачиш порожнє поле — туди можна вписати свою відповідь. Пам'ятай: ці вправи не для перевірки правильності, а радше для твоїх роздумів. Тут немає правильних чи неправильних відповідей.
5. У деяких місцях посібника є QR-коди до відеоматеріалів. Відео подано англійською мовою, але ти можеш увімкнути субтитри, натиснувши на іконку клавіатури внизу, потім на коліщатко (налаштування) і вибравши потрібну мову. Деякі субтитри генеруються автоматично, за допомогою штучного інтелекту, тому можуть бути невеликі помилки. Ти можеш вибрати субтитри своєю рідною мовою або мовою країни, у якій ти зараз живеш.
6. Деякі вправи потребуватимуть більше часу (наприклад, тиждень). Можеш виконувати їх у зручному для себе темпі.

Ми раді, що ти опрацьовуєш цей порадник, і бажаємо тобі багато позитивних вражень під час роботи з нашими матеріалами!

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.

## Частина I



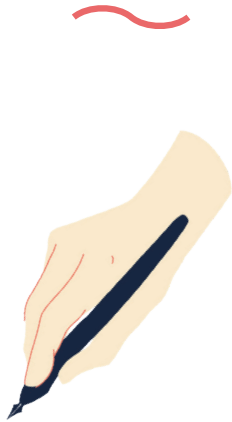
**Спілкування з іншими:  
як вивчати нову мову?**

## Część I



**Komunikacja z innymi:  
jak się uczyć nowego języka?**

## Що допомагає, а що заважає вивчати нову мову?



Для початку маю для тебе вправу. Візьми аркуш або блокнот і ручку/олівець. Заплющ очі і пригадай обличчя людини, яку любиш. Після цього, не розплющуючи очей, спробуй намалювати її портрет.

Чи ти задоволений(-а) результатом? Чи схожа ця людина на себе? Підозрюю, що ні. І сподіваюся, ти хоч трохи усміхнувся(-лася), виконуючи цю вправу.

Так само, як нам не вдається намалювати портрет із заплющеними очима, навряд чи вдасться одразу заговорити новою мовою, щойно ти приїдеш до нової країни. Вивчення мови іноді схоже на блукання в темряві.

## 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 błędzenie po omacku.

**Коли я приїхала до країни, у якій  
зараз живу, майже зовсім не розуміла  
місцевої мови.**

Мені найбільше запам'яталася одна ситуація. Я поверталася додому після школи і коли хотіла увійти до будинку, з'ясувалося, що домофон не працює і я не можу відчинити двері. Повз мене якраз проходив хлопець. Він помітив, що щось не так, і підійшов, щоб допомогти. Але на той момент я ще не знала слів «домофон» і «зламаний». Я відчула повну безпорадність.

Тоді хтось ужив при мені фразу „мовний бар'єр”. Саме так я себе і відчувала: ніби хтось поставив великий бар'єр, таке товсте скло між мною і світом: ми ніби бачимо одне одного, але не розуміємо.



**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.



Фахівці стверджують, що існує два основні бар'єри у вивченні мови. **Перший — це фактична відсутність спільної мови**, коли двоє людей розмовляють різними мовами. **Другий — психологічний бар'єр**, пов'язаний із подоланням власної сором'язливості, почуття сорому та страху. Більшість людей, які вивчають нову мову, стикаються з обома бар'єрами. Виникає відчуття, ніби від усього світу відділяє подвійне скло!

На початку мене дуже стримував психологічний бар'єр. Здавалося, що я перекручую слова і постійно говорю щось не так. Цей бар'єр виявлявся навіть у жестикуляції. Виникало враження, що люди тут активніше використовують жести під час розмови й говорять голосніше, ніж у моїй країні. Через це мені здавалося, що я виглядаю дивно.



## Вправа



Подивися це відео. Чи можеш визначити, які жести є типовими для твоєї рідної країни або культури? Чи ти помічаєш, що люди в новій країні використовують трохи інші жести? Які саме?

Відскануй  
і подивися



[https://www.youtube.com/  
watch?v=qCo3wSGYRbQ&ab\\_  
channel=TheWorldisOurThing](https://www.youtube.com/watch?v=qCo3wSGYRbQ&ab_channel=TheWorldisOurThing)

Спеціалістки 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



[https://www.youtube.com/  
watch?v=qCo3wSGYRbQ&ab\\_  
channel=TheWorldisOurThing](https://www.youtube.com/watch?v=qCo3wSGYRbQ&ab_channel=TheWorldisOurThing)

Чи ти знаєш, що новою мовою ми зазвичай розуміємо більше, ніж можемо самі сказати? Якщо ти дивишся фільм або читаєш статтю на певну тему, то можеш зрозуміти з неї більше, ніж здатен(-на) висловити словами. Окрім того, ти поступово звикаєш до мови. Я розповім тобі про найпоширеніші мовні бар'єри і про те, як можна з ними впоратися.

Почнімо з того, що тебе найбільше стримує.

Чи ти впізнаєш себе в одному з цих варіантів? Обери всі, які стосуються тебе. Запиши або запам'ятай свій результат (тобто кількість тверджень, із якими погоджуєшся).

1. Я боюся, що зроблю помилку і хтось мене неправильно зрозуміє.
2. Я перфекціоніст/перфекціоністка і відчуваю стрес, бо ще не знаю мову досконало.
3. Я думаю, що зі мною щось не так, адже після такого часу в новій країні я вже повинен/повинна знати мову.
4. Досі я не використовував/використовувала жодної іноземної мови на щодень і соромлюся розмовляти.
5. Я сором'язлива людина і не відчуваю себе вільно, розмовляючи з іншими іноземною мовою.
6. Мені здається, я не знаю достатньо слів, щоб спілкуватися іноземною мовою.
7. Я маю поганий досвід із використанням нової мови: багато разів намагався/намагалася порозумітися, але мені не вдалося.
8. Я не бачу необхідності вчити мову країни, у якій живу.
9. Боюся, що хтось буде сміятися з мене, якщо я скажу щось не так.
10. Мені важливо, щоб мене сприймали як компетентну людину, і я боюся, що через помилки в новій мові можу здатися менш розумною/розумним, ніж є насправді.

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 oswojasz 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 próbowałem\_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 wyśmieje, 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.

## Результати

### → 1–3 відповіді «так»

Твій мовний бар'єр не є сильним. Скоріше за все, ти не боїшся говорити новою мовою і навіть якщо робиш помилки, відчуваєш впевнено.

### → 4–7 відповідей «так»

Є деякі речі, які стримують тебе від спілкування новою мовою. Пам'ятай, що це нормально і що кожен має право на помилки. Навіть якщо хтось розуміє лише частину з того, що ти кажеш, це вже половина успіху! Намагайся використовувати мову регулярно, навіть якщо це всього кілька слів на день.

### → 8–10 відповідей «так»

Очевидно, тобі поки що важко говорити новою мовою. Але не хвилюйся: кожна людина, яка вивчала мову, починала з нуля. Якщо ти соромишся говорити, спробуй почати з прослуховування або перегляду відео. Інколи (особливо несміливим людям) допомагає розмовна практика з людиною, якій ти довіряєш і з якою тобі комфортно. Це набагато простіше, ніж одразу говорити в присутності великої кількості людей.

**І як тобі вдалося виконати вправу?  
Я також робила її після приїзду до  
нової країни. Тоді я відзначила від-  
повідь «так» на 8 речень. Зараз, після  
двох років мого перебування, справи  
йдуть набагато краще. Далі ти знай-  
деш практичні поради, які допомо-  
жуть тобі вивчати нову мову.**



## 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 zapomnij, żeby używać nowego języka regularnie, nawet jeśli ma to być kilka słów każdego dnia.

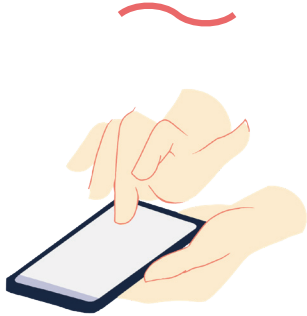
### → 8–10 odpowiedzi „tak”

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 kraju też  
je robiłam. Zazaczyłam wtedy 8 zdań  
na „tak”. Teraz, po dwóch latach poby-  
tu, idzie mi już znacznie lepiej. Dalej  
znajdziesz praktyczne wskazówki, któ-  
re pomogą ci uczyć się nowego języka.**

## Розділ 2

### Навчання через гру



Нові знання найкраще засвоюються, коли ми розслаблені. Стрес, який я відчувала після приїзду в нову країну, зовсім не допомагав мені вчитися. Експерти кажуть, що варто вивчати нову мову граючи, тому що це робить навчання приємнішим і викликає менше стресу.

Чи ти знаєш гру в каламбури? У країні, звідки я родом, ми іноді грали в неї зі знайомими. Гра полягає в тому, що одна людина витягує слово або вираз і показує його жестами, а інші намагаються вгадати, про що йдеться. Загалом для гри достатньо двох людей. Ти також можеш запросити більше знайомих. Може, пограєте в каламбури в школі?

Існують спеціальні сайти і додатки, які дозволяють генерувати слова до гри різними мовами. Натисни на потрібну тобі мову, і ти перейдеш на відповідний сайт:



**Англійська:**

<https://crowdparty.app/>



**Польська:**

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

## Rozdział 2

### Nauka poprzez 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 kalamby? 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 wystarczy dwie osoby. Możesz też zaprosić więcej znajomych. Może zagrać w kalamby 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/>

Популярним способом вивчення мови є безоплатні додатки. Чи ти користуєшся одним із них? Тут знайдеш описи кількох таких. Можеш встановити їх і вчити мову по кілька хвилин щодня. Головне – робити це регулярно!

### Busuu

Busuu – це платформа для самостійного вивчення мов. Вона зосереджена на створенні міцного фундаменту за допомогою цікавих курсів і коротких тематичних уроків. Додаток простий у використанні й допомагає опанувати мову, навчаючи читати, писати, розмовляти й слухати. Курси чітко структуровані.

### Duolingo

Це платформа, яка працює як гра. Використовуючи додаток, ти можеш заробляти значки. Duolingo допомагає розвивати різні мовні навички, а ще дозволяє записувати короткі повідомлення, щоб перевірити свою вимову. Ти також можеш порівнювати свій прогрес із прогресом друзів.

### Quizlet

Додаток, який дозволяє створювати власні флешкартки для вивчення іноземної мови, використовувати чужі флешкартки та проходити тести. Він також дає змогу вивчати рідкісні мови. Щоб скористатися ним, просто перейди за посиланням і введи мову, яка тебе цікавить, у віконце зі збільшувальним склом.



Якщо ти надаєш перевагу навчанню без використання інтернету, можеш **створити власний зошит або набір флешкарток** — невеликих аркушів паперу, на яких будеш записувати нові слова. Зробити флешкартки дуже просто. Просто візьми цупкий папір і розріж його на маленькі шматочки (розміром із платіжну картку — як на малюнку навпроти).

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, pisanie, 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).

На одній стороні картки напиши слово новою мовою і речення, у якому можеш використати це слово, а на іншій — переклад рідною мовою. Важливо регулярно повторювати слова. Ти також можеш зробити тематичні флешкартки, складати їх у коробку й повертатися до них час від часу, щоб закріпити знання.

Якщо ти плануєш зробити флешкартки власноруч, ось кілька порад, які можуть тобі в цьому допомогти:



Підготуй кілька цупких аркушів паперу.



Підготуй коробку для зберігання флешкарток. Це може бути металева коробка з-під печива, пластиковий кухонний контейнер або невелика картонна коробка.



Розріж картки на маленькі шматочки й носи їх із собою.



Якщо протягом дня почуєш або побачиш слово новою мовою, якого ще не знаєш, запиши його на картці разом із реченням або контекстом, у якому ти міг/могла б його використати.



На зворотному боці картки запиши переклад слова і речення рідною мовою.



Спробуй згрупувати фішки за тематичними розділами. Для різних тем можна використовувати картки різного кольору.



Щоб навчання було ефективним, візьми з коробки 30 карток і повторюй їх щодня, поки не запам'ятаєш усі слова.

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 opanujesz wszystkie słówka.

## Практичні поради щодо вивчення мови



Тут ти знайдеш практичні поради, які допомогли багатьом людям у вивченні іноземної мови. Прочитай їх, а потім обери три, які тобі найбільше підходять, і спробуй їх застосувати.

- **Щодня слухай подкаст або дивись відео певною мовою хоча б 15 хвилин — обери тему, яка тобі цікава**

Можеш взяти навушники й робити це по дорозі до школи. Не хвилюйся, якщо не знаєш усіх слів. Це більше про занурення в мову, ніж про розуміння всього. Важливо, щоб тема була тобі близька: скоріше за все ти вже маєш про неї певні знання, тож тобі буде легше зрозуміти інформацію новою мовою.

- **Зміни мову свого облікового запису в соціальній мережі або мову телефону**

Так ти швидко звикнеш до повідомлень, які там з'являються, і використання мови стане більш природним. Намагайся якомога частіше користуватись новою мовою в інтернеті.

## Praktyczne wskazówki do nauki języka



Tutaj znajdziesz praktyczne wskazówki, które pomogły wielu osobom w nauce 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.



### → **Практикуй говоріння в повсякденних ситуаціях**

Якщо плануєш піти на закупи або в кафе, старайся говорити там новою мовою. Перед тим як вийдеш на вулицю, пригадай або повтори лексику, яка може стати в пригоді. Використовуй кожну можливість, щоб поговорити з кимось новою мовою. Можливо, замість того щоб перевіряти-дорогу в телефоні, ти запитаєш когось на вулиці? А як щодо того, щоб трохи довше поспілкуватися з продавчиною в магазині?

### → **Говори відкрито про те, що ще не дуже добре знаєш мову і як це змушує тебе почуватися**

Це дуже важливий принцип, який допоможе тобі впоратися з психологічним бар'єром і соромом. Сором – це почуття, яке зазвичай послаблюється, коли ми говоримо про нього вголос. Якщо ти відчуваєш сором, коли тобі доводиться використовувати нову мову, просто скажи про це і попроси про допомогу, наприклад: «Я соромлюся говорити цією мовою, бо ще не дуже добре знаю слова. Чи можеш мені підказати в разі чого?» або «Я знаю, що роблю помилки, але мені не подобається, коли мене виправляють на публіці. Якщо ти помітиш якусь помилку, можеш сказати мені про це віч-на-віч?».

### → **Будь креативним/ною і використовуй жести або слова... будь-якою мовою!**

Чи знаєш ти, як багато речей навколо тебе можуть допомогти у спілкуванні? Якщо ти не знаєш, як щось сказати, можеш показати жестом, намалювати щось або скористатися додатком-перекладачем на своєму телефоні (наприклад, Google Translate). Якщо ти забув/забула слово, не бійся сказати його рідною мовою або іншою мовою, яку знаєш (наприклад, англійською). Якщо ти використаєш жест замість слова, а інша людина матиме добру волю, швидше за все вона зрозуміє. А можливо, принагідно навчиться чогось від тебе? Однак намагайся не зловживати цим правилом і стався до нього як до рятувального кола.

### → **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.



### → Використовуй повсякденні ситуації для вивчення мови

Коли йдеш до школи або пересуваєшся містом, звертай увагу на рекламу, вивіски у вітринах магазинів та оголошення, що з'являються у громадських місцях. Читай їх, перевіряй, чи розумієш, і записуй нові слова або речення. Для цього носи із собою невеликий блокнот або заздалегідь підготовлені картки чи використовуй додаток для вивчення лексики.

### → Говори і читай вголос

Якщо спочатку ти соромишся говорити перед іншими людьми, говори з дзеркалом. Сприймай це як генеральну репетицію перед справжньою розмовою. Експерти з вивчення мов кажуть, що важливо звикнути до звучання власного голосу новою мовою. Також корисно читати вголос – так твій мозок звикає до звучання мови. Це справді додасть тобі сміливості використовувати мову щодня.

З описаних вище ефективних способів вивчення мови вибери три, які найбільше тобі підходять:

- ☐ Щодня слухай подкаст або переглядай відео певною мовою протягом 15 хвилин – обери тему, яка тебе цікавить. Зміни мову свого облікового запису в соціальній мережі або мову телефону.
- ☐ Практикуй розмовну мову в повсякденних ситуаціях.
- ☐ Говори відкрито про те, що ще не дуже добре знаєш мову, і про те, як це змушує тебе почуватися.
- ☐ Будь креативним/ною та використовуй жести або слова... будь-якою мовою.
- ☐ Використовуй повсякденні ситуації для вивчення мови.
- ☐ Говори і читай вголос.

### → Wykorzystuj codzienne sytuacje do nauki języka

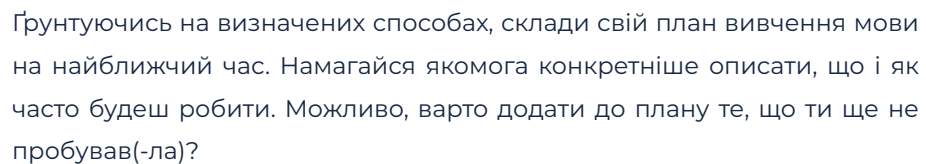
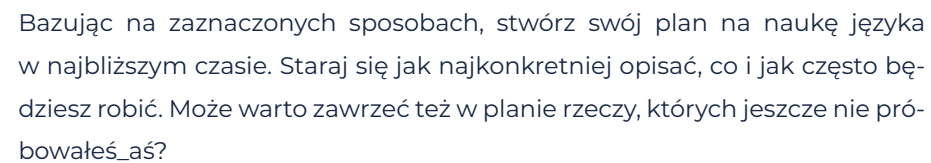
Kiedy idziesz do szkoły lub przemieszczasz się po mieście, zwracaj uwagę na reklamy, napisy w witrynach sklepowych i ogłoszenia, które pojawiają się w przestrzeni publicznej. Czytaj je, sprawdzaj, czy rozumiesz, i zapisuj nowe słowa lub zdania. W tym celu noś przy sobie mały notes lub przygotowane fiszki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

3435

## Частина II



**Культурна адаптація:  
як звикнути  
до нової країни?**

## Część II



**Adaptacja kulturowa:  
jak przywyknąć  
do nowego kraju?**

## Чому в новій країні буває складно?



Поглянь на це фото. Чи ти можеш точно визначити, де починається море і закінчується суша? Навіть якщо тобі вдасться це зробити, ситуація може змінитися миттєво — хвиля відступить або зайде глибше на берег.

А тепер уяви, що хтось приніс камінь і залишив його на березі. Вода неодмінно вплине на його зовнішній вигляд: намочить, можливо, згладить гострі кути, але не змінить його властивостей. Що б не сталося, камінь все одно залишиться самим собою, він не розчиниться у воді і не перестане існувати.

## Dlaczego w nowym kraju bywa trudno?



Spójrz na to zdjęcie. Czy potrafisz określić dokładnie, gdzie zaczyna się море, 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.



## Вправа



Подивися на фото ще раз. Що спільного має метафора каменю, що омивається морем, з інтеграцією?

### Підказка



*Спробуй порівняти море з новою країною, у якій ти живеш. Під впливом нової культури, як камінь під впливом води, ти трохи змінюєшся: починаєш розуміти нову мову, куштуєш іншу їжу, пізнаєш світ, якого раніше не знав(-ла). Водночас камінь також впливає на воду. Хвиля лягає по-іншому, можливо, розплескується бризками навсіді. Це можна порівняти з тим, що присутність приїжджих у новій країні також змінює її.*

Культурна інтеграція – це процес, до якого залучені як новоприбулі, так і давні мешканці країни. Кожна зі сторін докладає зусиль. Приїжджаючи, ми постаємо перед такими труднощами, як вивчення нової мови, розуміння правил країни та зміна способу повсякденного життя. Крім того, ми відчуваємо себе меншиною, і може здаватися, що нам важко дотримуватися правил нашої культури в новій реальності. Цілком природно, що ці зусилля іноді можуть бути для нас занадто великими.



## 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 przyjeźdźców w nowym kraju też go zmienia.*

Integracja kulturowa to proces, który dotyczy zarówno osób przyjeźdźczych, 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.

Тому важливо, щоб жителі нової країни також докладали зусиль, допомагаючи нам зрозуміти основні правила. Зазвичай інтеграція проходить легше, коли ми відчуваємо, що люди, які живуть тут довгий час, намагаються зрозуміти нас і нашу ситуацію та виявляють повагу до нашої культури. Ми можемо говорити про інтеграцію тоді, коли прибулі особи знають місцеву культуру, але також не забувають про своє походження і можуть дотримуватися своєї релігії чи пам'ятати свою історію.

Dlatego ważne, żeby mieszkańcy nowego kraju też wykonali 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.

**Подивися відео, у якому Дуа Ясер Фа-  
кіх розповідає про відмінності між  
інтеграцією та асиміляцією.  
Що ти думаєш про ці відмінності?**



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

**Відскануй  
і подивися**



[https://www.youtube.com/  
watch?v=N72HDNP38E0](https://www.youtube.com/watch?v=N72HDNP38E0)

**Zeskanuj  
i zobacz**



[https://www.youtube.com/  
watch?v=N72HDNP38E0](https://www.youtube.com/watch?v=N72HDNP38E0)



## Вправа



На основі переглянутого відео напиши, чим інтеграція відрізняється від асиміляції.

### Підказка



**Асиміляція** – це пристосування до нової культури, забуття своїх звичаїв, релігії та способу життя в рідній країні. **Інтеграція** ж полягає у тому, щоб переймати культуру нової країни, водночас пам'ятаючи про власну культуру та культивуючи її елементи.



## Вправа



Запиши **п'ять найважливіших речей**, які змінилися у тобі, відколи ти живеш у новій країні. Вони можуть стосуватися іншого способу життя, харчування, навчання, роботи тощо. Потім запиши **п'ять речей з твоєї культури**, якими ти можеш збагатити культуру нової країни — наприклад, те, що тобі подобається у твоїй культурі та чого б ти хотів навчити мешканців цієї країни.

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |



## 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.

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Уяви, що під час роботи з цим порадиником ти раптом чуєш шум за вікном. Можливо, у такій ситуації ти відреагуєш швидко: мимоволі затулиш вуха, відсунешся від вікна або підскочиш на стільці. Імовірно, твоє дихання стане більш поверхневим, серце почне битися сильніше. Ти також можеш відчувати, як напружуються твої м'язи і ти починаєш пітніти. Це нормальна реакція організму на стрес, і зазвичай ми не можемо її контролювати. За цю реакцію відповідає дуже давня частина нашого мозку, мета якої – якнайшвидше впоратися із загрозою. Коли наші м'язи напружуються, ми можемо діяти швидше, а сильніше серцебиття дає нам більше енергії, щоб протистояти виклику. Реакції нашого організму в подібних ситуаціях зазвичай супроводжуються емоціями, такими як страх або гнів, і певною поведінкою, спрямованою на захист або усунення загрози.

Я розповідаю про це на простому прикладі шуму за вікном, але важливо пам'ятати, що такий тип реакції може виникати щоразу, коли на нас впливають стресові ситуації, наприклад, зміна місця проживання, конфлікт із кимось або нерозуміння того, що відбувається навколо нас. **Іноді, коли ми перебуваємо у стані стресу, нашою автоматичною реакцією є бажання сховатися й уникнути небезпеки** (наприклад, коли ми не вивчили матеріал для тесту, найзручніше було б не йти до школи). **Іноді під впливом гніву ми поведимося агресивно** (наприклад, коли хтось нас ображає, хочеться сказати цій людині щось неприємне або вдарити).

На щастя, існують ефективні способи, які можуть допомогти нам впоратися зі стресом, зокрема, пов'язаним із приїздом до нової країни. Перш ніж познайомитися з ними, пропоную трохи ближче познайомитися із самою реакцією на стрес. Для цього подивися відео про стрес і тривогу.

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 niepokoju.



Відскануй  
і подивися



[https://www.youtube.com/  
watch?v=rpolpKTWrp4](https://www.youtube.com/watch?v=rpolpKTWrp4)

Zeskanuj  
i zobacz



[https://www.youtube.com/  
watch?v=rpolpKTWrp4](https://www.youtube.com/watch?v=rpolpKTWrp4)

На думку психологів, стрес може впливати на п'ять сфер нашого життя. Чинники, які викликають стрес, називаються стресорами. Дізнаймося про них більше.

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



#### ЧИННИКИ НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

Коли ми переїжджаємо до нової країни, потрапляємо у нове середовище. Змінюється клімат, харчування або житлові умови. Наш організм може відреагувати на це стресом. До сильних стресорів також належать шум і яскраве освітлення. Якщо ми довго перебуваємо у галасливих місцях, це може негативно впливати на наше самопочуття.



#### 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.



#### СКЛАДНІ ЕМОЦІЇ

Складні емоції можуть впливати на нас, коли ми переживаємо зміни або в нашому житті відбуваються нові події. Вони можуть бути пов'язані з переїздом, адаптацією в новій країні або особистими проблемами. Вони, безперечно, викликають у нас стрес.



#### 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.



### НАДМІР ЗНАНЬ ДО ЗАСВОЄННЯ

Це ситуація, коли ми стикаємося з великою кількістю інформації, яку не розуміємо, або коли хтось розмовляє з нами мовою, якої ми не знаємо. Тоді ми можемо відчувати себе пригніченими надлишком інформації. Стрес може спричинити труднощі із запам'ятовуванням і концентрацією уваги, наприклад, на заняттях або на роботі.



### КОНФЛІКТИ

Конфлікти, насильство або труднощі в побудові стосунків є важливими причинами нашого стресу. Вони викликають у нас важкі почуття, а також ускладнюють співпрацю та повсякденне функціонування.



### ПРИНАЛЕЖНІСТЬ ДО ГРУПИ

Стрес часто виникає, коли ми відчуваємо, що нас не приймають у групі, наприклад, через те, що у нас інші цінності або спосіб життя. Як людям нам потрібні інші люди, щоб вижити й почуватися добре, тому коли наша потреба в приналежності не задоволена, це може викликати напруженість.

Приїхавши до нової країни, ти, напевно, зіткнувся (-лася) з усіма видами стресу. Це нормально, адже зміна місця проживання пов'язана з багатьма труднощами. Стрес у тебе може виникати через зміну клімату або раціону, надмірне навантаження, пов'язане з вивченням нового, труднощі з розумінням мови, побудову нових відносин у школі чи на роботі або через спроби узгодити свою культуру з культурою нової країни.

У наступних кроках ти дізнаєшся, як із цим боротися.



### 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.



## Вправа



Подивися на щойно описані чинники стресу. Пригадай ситуації зі свого життя, які можна віднести до цих категорій. Потім запиши, хто міг би допомогти тобі в цих ситуаціях.

Якщо ти іноді відчуваєш себе пригніченим (-ою), пам'ятай, що це нормально. **У такі моменти варто звернутися по допомогу до інших людей.** Існують також способи допомогти самому або самій собі. Подивися відео, щоб навчитися простої вправи, яка дозволить упоратися зі стресом. Ти можеш виконувати її щоразу, коли відчуваєш напругу або стрес.

Відскануй  
і подивися



[https://www.youtube.com/  
watch?v=30VMIEmA114](https://www.youtube.com/watch?v=30VMIEmA114)

Тут знайдеш опис вправи, про яку йдеться у відео.

Можеш виконувати вправу в будь-який час, стоячи, сидячи або лежачи.

Зроби глибокий вдих і подивися навколо.



## 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



[https://www.youtube.com/  
watch?v=30VMIEmA114](https://www.youtube.com/watch?v=30VMIEmA114)

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.



Знайди **п'ять речей, які бачиш** навколо себе. Можливо, це буде щось, що висить на стіні або якась деталь за вікном?



Потім перелічи **чотири речі**, до яких можеш зараз **доторкнутися**. Можливо, це щось, що лежить на столі поруч з тобою, частина одягу або щось, на чому сидиш/стоїш?



Зверни увагу на **три речі, які** зараз чуєш. Можливо, це щось за вікном, цокання годинника, чийсь голос?



Тепер знайди **дві речі, які можеш відчутти на запах**. Можливо, одяг, парфуми або запах, який доноситься ззовні?



Нарешті, назви **одне почуття, яке відчуваєш** у цей момент.

**Є багато речей, які ми можемо зробити самі для себе, щоб зменшити напругу або тривогу.** Пропоную тобі кілька цікавих вправ на уважність, які допоможуть заспокоїти автоматичні реакції нашого організму. Спробуй зробити хоча б одну з них і зверни увагу, як ти відчуваєшся після цього. Пам'ятай, що коли ти відчуваєшся перевантаженим/перевантаженою, варто звернутися по допомогу до дорослої людини, якій ти довіряєш, або до організації, яка може тебе підтримати. Інформацію про те, де їх знайти, ти зможеш побачити в наступних розділах.



Коротка вправа для заспокоєння емоцій:  
<https://www.youtube.com/watch?v=3iUf73v92II>



Фізичні вправи на основі йоги для заспокоєння:  
<https://www.youtube.com/watch?v=q3ZkuwabZyQ>



Вправа на дихання, яка допоможе впоратися з інтенсивними важкими почуттями:  
<https://www.youtube.com/watch?v=8vkYJf8DOsc>



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>



Inspirowane jogą ćwiczenia fizyczne na wyciszenie:  
<https://www.youtube.com/watch?v=q3ZkuwabZyQ>



Ćwiczenie oddechowe, które pomaga sobie poradzić z intensywnymi trudnymi uczuciami:  
<https://www.youtube.com/watch?v=8vkYJf8DOsc>

## Культурний шок: через нього проходить кожен, хто щойно приїхав



Чи пам'ятаєш ти свої перші моменти в новій країні? Першу людину, з якою ти зустрівся/зустрілася? Першу їжу, яку ти спробував/спробувала?

Я дуже добре пам'ятаю смак першої страви. Це була картопля фрі з куркою. Здавалося, це була інтернаціональна страва, яку я часто їла у своїй країні, але тут вона смакувала інакше. Краще? Я також пам'ятаю добру усмішку вчительки, яка привітала мене в школі в мій перший день, і те, що одна з однокласниць дала мені карамельку.

## 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.

Але мені здається, що після цього стало тільки гірше. З часом люди перестали посміхатися, однолітки в школі, побачивши мене, шепотіли дивні слова, яких я не розуміла. Їжа в новій країні здавалася мені несмачною (у них є регіональні страви, які просто неможливо їсти), і я ніде не могла купити чипси з моїм улюбленим смаком. Найгірше було те, що мама довго не могла знайти роботу.

**Мені здавалося, що все розвалюється на шматки. Тоді мені допомогли люди з моєї рідної країни, які жили тут довше. Вони заспокоювали мене і пояснювали реальність.**



Зараз справи йдуть краще: останнім часом я навіть дивлюся фільми новою мовою, починаю розуміти деякі жарти й більш-менш даю собі раду з навчанням. Але цей шлях був нелегким. Минуло лише два роки відтоді, як я приїхала сюди, і лише зараз відчуваю, що починаю потроху орієнтуватися в новій реальності.

Мені також дуже допомагають зустрічі з психологинєю. На щастя, вона розмовляє моєю мовою, тому можна чесно поговорити про те, що відбувається. Завдяки їй стало зрозуміло, що шлях, який я пройшла, і різні емоції, які переживала, є цілком нормальними (хоча й дуже складними). Хочу розповісти про етапи, які я пережила в новій країні, і про те, як я з ними впоралася. Можливо, ти впізнаєш себе в одному з них і скористаєшся моїми ідеями для покращення самопочуття?

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 chipsów 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. Pocięszali 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?

У новій країні зазвичай все інакше: люди розмовляють незвичною мовою, їдять незвичну їжу, святкують інші свята і поводяться незвично. Більшість людей, які приїжджають в іншу країну, спочатку зачаровані нею: ми фотографуємо те, що бачимо, і надсилаємо світлини рідним. Ми також загалом намагаємося бути ввічливими, щоб не образити місцевих жителів і щоб нас не відштовхнули. Якщо хтось, як я, приїхав з охопленої війною країни, часто вперше за довгий час може відчути себе в безпеці. Навіть якщо ми у рідній країні залишили все, тут нашому життю нічого не загрожує.

Ми пробуємо нові страви, люди толерантно ставляться до того, що ми їх не розуміємо, і запрошують нас на вечірки (принаймні так було у мене).

Цей етап психологи називають **медовим місяцем**. Як впливає з назви, він закінчується приблизно через місяць, і саме тоді починаються проблеми...



## Вправа



Згадай свій перший тиждень у новій країні. Запиши п'ять речей, які тобі найбільше запам'яталися. Це були хороші спогади чи радше неприємні? Чому?

---

---

---

---

---

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 uprzejmie, 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?

---

---

---

---

---

Через місяць почалися проблеми, пов'язані з повсякденним життям. У першому семестрі в школі я не здала кілька предметів. Була в такому стресі, що ледве розуміла, що мені говорять учителі, хоча дуже старалася. Найгірше почувалася серед ровесниць, які часто дорікали, що не розуміють мене. Щиро кажучи, здавалося, що вони не хочуть мене розуміти. У той час мене дратувало все: і те, що сніданки тут солодкі (в моїй країні вони були гарячі й радше солоні), і те, що в школі не можна було виходити на вулицю на перерві, а вчительки відразу писали зауваження, якщо я хоч трохи запізнювалася на урок. Якимось дійшло до того, що мені взагалі не хотілося вставати з ліжка. З'явилися дуже негативні думки про нову країну і її мешканців. Просто всі вони мене дуже нервували.



Від своєї психологині я дізналася, що цей етап називається **культурним шоком і що кожна людина в новій країні проходить через нього.**

Це дуже складний етап.

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.



Для мене стадія культурного шоку тривала майже рік. У тебе може бути так само, хоча для деяких людей цей період триває до двох років, а хтось долає його швидше. Пам'ятаю, що приблизно через рік після приїзду в нову країну все більше речей почали мене радувати. Я все краще опановувала мову, навіть з'явилося бажання ходити на уроки спі-ву. Наближалася весна, і мені здавалося, ніби я почала помічати навколо більше деталей, яких раніше не бачила.. Подобалися гарні квіти на га-лявині і класний мурал на стіні одного з будинків. У місцевому магазині знайшовся напій, якого не продають у моїй країні, і він став моїм улю-бленим.

Згодом я дізналася, що цей етап називається **регенерацією (англ. adjustment)**. Мені подобається ця назва, бо вона точно передає те, що я відчувала в той час: внутрішнє відродження й поступове пристосу-вання до нової реальності.

U mnie etap szoku kulturowego trwał prawie rok. U ciebie może być po-dobnie, choć u niektórych utrzymuje się on nawet do dwóch lat, a inni szyb-ciej sobie z nim radzą. Pamiętam, że mniej więcej rok po moim przyjeździe do nowego kraju zauważyłam, że więcej rzeczy zaczęło mnie cieszyć. Co-raz lepiej radziłam sobie z językiem, nawet nabrałam ochoty, żeby chodzić na lekcje śpiewu. Nadchodziła wtedy wiosna, a ja miałam wrażenie, jak-bym 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, które-go 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.



Це мурал, який мені дуже подобається, він відображає те, що я відчуваю зараз, після двох років у новій країні. Відчуваю себе так... ніби можу вибрати з двох культур те, що мені найбільше подобається. Знаю, що ніколи не відмовлюся від традиційної їжі моєї культури, і люблю проводити свята разом з мамою, співаючи пісень нашою рідною мовою. Але також не можу уявити, що відмовлюся від того, що маю тут: від моєї волейбольної команди (здається, я не згадувала, що граю в ній) або від спілкування з подругою. Я навіть звикла до звучання нової мови й до цих дивних солодких сніданків.

Остання фаза називається **адаптацією**. Щоб було зрозуміло: я все ще вважаю багато речей тут незвичними й воліла б прищепити деякі звичаї з моєї рідної країни.



## Вправа



У цьому відео знайдеш короткий опис чотирьох етапів культурної адаптації, які я пережила.

Поглянь ще раз на ці етапи та подумай, де ти зараз перебуваєш на шляху до інтеграції.

Відскануй  
і подивися



[https://www.youtube.com/watch?v=PTuc3sJFdT4&ab\\_channel=BBiCommunication](https://www.youtube.com/watch?v=PTuc3sJFdT4&ab_channel=BBiCommunication)

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. Przyzwyczyłam 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 wołałabym 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



[https://www.youtube.com/watch?v=PTuc3sJFdT4&ab\\_channel=BBiCommunication](https://www.youtube.com/watch?v=PTuc3sJFdT4&ab_channel=BBiCommunication)

Нижче ти знайдеш модель культурної адаптації. Як бачиш, вона побудована у формі літери «U».

Як думаєш, на якому етапі ти зараз перебуваєш?

Найнижче місце — середина цієї літери — відображає момент, коли ти почуваєшся найгірше, тобто переживаєш культурний шок. Пам'ятай, що переважна більшість людей, які починають життя в іншому місці, проходять через це, і хоча цей етап може тривати довго, це нормальний процес, який ми маємо пройти, щоб адаптуватися до життя в новій країні.

## Модель культурної адаптації

самопочуття



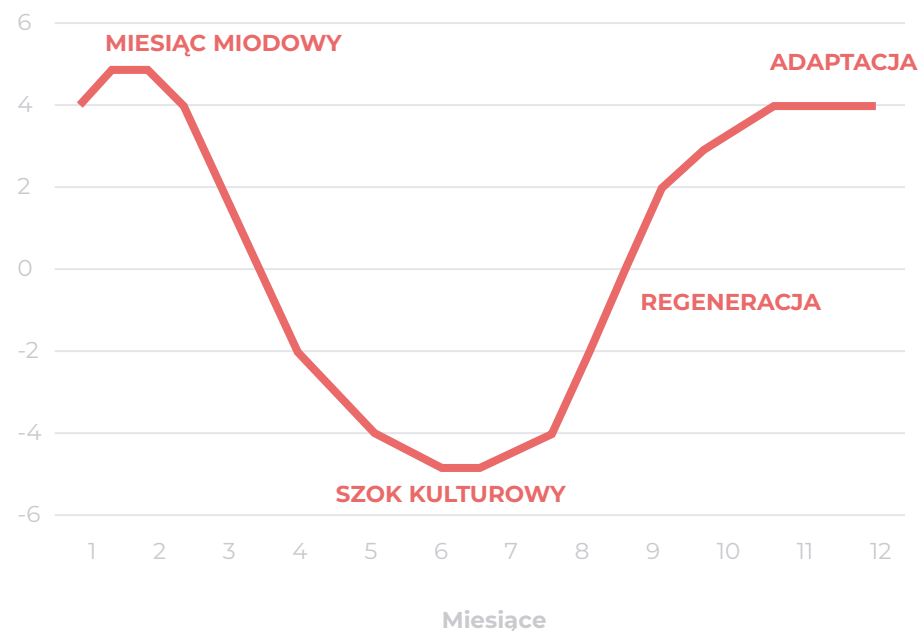
Poniżej znajdziesz model adaptacji kulturowej. Jak widzisz, układa się w literę „U”.

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.

## МЕДОВИЙ МІСЯЦЬ

- Я почуваюся в безпеці.
- Я зачарований/зачарована новою країною.
- Люди здаються привітними та доброзичливими.
- Я не хочу нікого образити.

# 02.

## КУЛЬТУРНИЙ ШОК

- Люди мене дратують.
- Я хотів/хотіла би повернутися до своєї країни.
- Я відчуваю сильний стрес.
- Я не можу впоратися з роботою або навчанням.
- Мені все набридло.

# 03.

## РЕГЕНЕРАЦІЯ

- Я почуваюся трохи краще.
- Я починаю більше розуміти нову реальність.
- Я вже бачу не лише недоліки, але й переваги нової країни.
- Чим далі, тим краще я почуваюся.

# 04.

## АДАПТАЦІЯ

- Я відчуваю себе добре в обох культурах.
- Краще знаю мову, не маю проблем з повсякденним спілкуванням.
- Мені подобається нова країна, але я також ціную культуру мого походження.

# 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
- Chciałbym 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

## Що може допомогти, коли я почуваюся погано?

**Ось поради, які допомогли мені вправитися з культурним шоком. Сподіваюся, вони допоможуть і тобі.**

Пам'ятай, що культурний шок — це нормальний стан. Усі люди, які приїжджають до нової країни, проходять через нього. Ти маєш право сумувати чи гніватися в цей час. Зазвичай цей стан минає приблизно через рік.

Якщо тобі погано, поговори з кимось, хто належить до твоєї культури, або, якщо можливо, зателефонуй до когось хто пов'язаний з твоєю країною (наприклад, члену сім'ї). Такі люди зазвичай підбадьорювали мене.

Налагодь контакт із кимось, хто живе в новій країні довше, ніж ти, і хто може розповісти тобі, як він упорався з деякими перешкодами. Завдяки спілкуванню з такими людьми я дивилася на все з відстані і відчувала більше надії на те, що в майбутньому буде краще.

## 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.

Знайди дорослу людину, з якою можна відверто поговорити. Я говорила зі своєю психологинєю. Подумай, хто це може бути у твоєму випадку. Доросла людина, яка не засуджуватиме нас, але розумітиме, що це складна ситуація, дуже допомагає. Часто фахівці й фахівчині також допомагають нам зрозуміти, через що ми проходимо, і взяти хаос у голові під контроль.

Спробуй проводити хоча б трохи часу з людьми з твоєї нової культури. Подумай про двох-трьох дружніх людей, з якими ти можеш підтримувати зв'язок. Коли мені було дуже погано, мені допомагала розмова з кимось доброзичливим.

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.

У Польщі є місця та установи, куди ти можеш звернутися, якщо тобі погано, ти потребуєш допомоги чи підтримки в якійсь сфері.



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

## Де шукати підтримку?



### ФОНД «ПОЛЬСЬКИЙ МІГРАЦІЙНИЙ ФОРУМ»

Фонд „Польський міграційний форум” з 2007 року підтримує біженців та мігрантів, які живуть або перебувають у Польщі. Фонд прагне інтегрувати мігрантів та жінок-біженців у польське суспільство, захищати їхні права та протидіяти дискримінації. Фонд працює задля сталої, відповідальної інтеграції, маючи на увазі, що це процес, який вимагає відданості обох сторін – як гостей, так і господарів.



<https://forummigracyjne.org/news/about-us>



[info@forummigracyjne.org](mailto:info@forummigracyjne.org)



+48 22 110 00 85

### ПОЛЬСЬКИЙ ФОНД «ГОСТИННІСТЬ»

Метою організації є створення відкритої й толерантної Польщі, де до кожного ставляться з гідністю і повагою. Фонд підтримує зусилля, спрямовані на поліпшення умов життя біженців та мігранток. Він знає, наскільки важливою є поінформованість польських жінок і чоловіків, тому бореться за вірогідну інформацію і дбає про надійну соціальну комунікацію.



<https://polskagoscinnosc.org/en/>



[kontakt@polskagoscinnosc.org](mailto:kontakt@polskagoscinnosc.org)

## Gdzie szukać wsparcia?



### 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](mailto:info@forummigracyjne.org)



+48 22 110 00 85

### 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](mailto:kontakt@polskagoscinnosc.org)



## ІНФОРМАЦІЙНИЙ ПУНКТ ДЛЯ МІГРАНТІВ

ІПМ (MIP) був створений для іноземців, які проживають у Познані. Він пропонує професійну підтримку мігранткам у таких сферах, як консультації, професійний розвиток, інтеграція та освіта, зокрема вивчення польської мови.

 <https://migrant.poznan.pl/en/>  
 [konsultacje@migrant.poznan.pl](mailto:konsultacje@migrant.poznan.pl)  
 503 979 758

## ФОНД «ДАЄМО ДІТЯМ СИЛУ»

Неурядова організація, що надає комплексні послуги із запобігання фізичному та сексуальному насильству над дітьми. Займається просвітницькою діяльністю та допомогою у цій сфері. При фонді працює телефон довіри.

 <https://fdds.pl/en>  
 [biuro@fdds.pl](mailto:biuro@fdds.pl)  
 Телефон довіри 116 111 (працює цілодобово)

## 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](mailto: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](mailto:biuro@fdds.pl)  
 Telefon zaufania 116 111 (czynny całodobowo)



## HOMO FABER

Організація проводить заходи, які допомагають новоприбулим іноземцям зорієнтуватися в Любліні.

 <https://hf.org.pl/en/>  
 [info@hf.org.pl](mailto:info@hf.org.pl)  
 602 430 868

Усі мої друзі, які приїхали до нової країни, сходяться в одному: **культурний шок важко пережити наодинці**. Упоратися зі стресом мені найбільше допомогли добрі та емпатичні люди навколо.

**Емпатія — це вміння бути поруч з іншими людьми в їхніх переживаннях, не засуджуючи їх.**

Ми можемо просто слухати, бути поруч, намагатися зрозуміти, що переживають ці люди, і бути з ними у їхніх переживаннях. Найголовніше – шукати навколо себе людей, які можуть допомогти. Ти можеш знайти їх у професійних установах або серед знайомих. Коли мені було важко, я натрапила на це відео про маленького хлопчика з Індії. Сподіваюся, воно допоможе тобі відчувати себе краще і дасть надію.

## HOMO FABER

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

 <https://hf.org.pl/en/>  
 [info@hf.org.pl](mailto: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.

Відскануй  
і подивися



[https://www.youtube.com/  
watch?v=GPeZ6viNgY&t=106s](https://www.youtube.com/watch?v=GPeZ6viNgY&t=106s)

Zeskanuj  
i zobacz



[https://www.youtube.com/  
watch?v=GPeZ6viNgY&t=106s](https://www.youtube.com/watch?v=GPeZ6viNgY&t=106s)



## Вправа



Використовуючи список установ на сторінках 77–81 і думаючи про доброзичливих людей, які тебе оточують, запиши тут (або в зошиті, якщо хочеш) список людей, на яких ти можеш розраховувати і до яких можеш звернутися по допомогу, коли тобі буде важко. Якщо це можливо, покажи цей список дорослому (наставникові, вчительці) – можливо, ви разом придумаете більше ідей?

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Ćwiczenie



Korzystając z listy instytucji na stronach 77–81 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?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Частина III



**Дізнайся про місцеву  
культуру**

### Część III



**Poznaj lokalną kulturę**

## Культура як айсберг



На зображенні вище ти бачиш айсберг. Хоча він виглядає красиво, з ним є деякі проблеми: зазвичай більша частина гори прихована під водою, що особливо небезпечно для великих кораблів, які пропливають повз. Можливо, ти знайомий/знайома з історією Титаніка, катастрофа якого була спричинена саме зіткненням з подібною горою.

Учені, які вивчають культуру, кажуть, що вона нагадує саме такий айсберг. Чому? **Тому що коли ми приїжджаємо в нову країну, бачимо лише частину речей, а решта важливих справ захована „під поверхнею” і не зчитується новачками.** Це породжує багато труднощів.

Коли ми змінюємо місце проживання, деякі речі одразу впадають в очі. Здебільшого ми швидко помічаємо відмінності в мові, одязі чи традиціях. Для мене, наприклад, важливою відмінністю було те, що більшість людей тут сповідує іншу релігію. Другою очевидною справою був рівень шуму. Це було пов'язано з тим, що на батьківщині я жила в маленькому містечку, де набагато тихіше.

## 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.

**Багато речей були для мене незрозумілими на перший погляд.**

**Wiele spraw było dla mnie niejasnych na pierwszy rzut oka.**

Наприклад, я довго не розуміла жартів, які люди в моєму класі розповідали одне одному. Мене також дуже здивувало, що один з моїх однокласників вступив у суперечку з учителькою: у моїй рідній країні було немислимо сперечатися з кимось старшим! Я зрозуміла: іноді буває так, що про найочевидніші речі не говорять. Навіщо про них говорити, якщо вони всім зрозумілі? З іншого боку, якщо про них не говорять, приїжджий не має можливості про них дізнатися. Ось чому я використовувала кожную нагоду, щоб розпитати про щось своїх знайомих.



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.

Ти зможеш краще зрозуміти метафору культури як айсберга за допомогою цього відео:

**Відскануй  
і подивися**



[https://www.youtube.com/  
watch?v=woP0v-2nJCU&ab\\_  
channel=GCPEBCGov](https://www.youtube.com/watch?v=woP0v-2nJCU&ab_channel=GCPEBCGov)

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

**Zeskanuj  
i zobacz**



[https://www.youtube.com/  
watch?v=woP0v-2nJCU&ab\\_  
channel=GCPEBCGov](https://www.youtube.com/watch?v=woP0v-2nJCU&ab_channel=GCPEBCGov)

**Як ти, напевно, помітив/помітила, у фільмі розповідається про різні аспекти культури, які поділяються на дві частини: ті, які видно з першого погляду (верхівка айсберга), і ті, що приховані під поверхнею (частина айсберга під водою).**



**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).**

Подивись ще раз на схему культури як айсберга і вибери ті ділянки, які хочеш дослідити в найближчому майбутньому.



#### Видимі ділянки:

- їжа,
- одяг,
- мова,
- мистецтво,
- привітання,
- музика.



#### Ділянки, про які складніше дізнатися:

- релігія,
- цінності,
- духовність,
- владні відносини та авторитет (чи поважаємо ми владу, чи боїмося її?),
- способи ухвалення рішень (чи ми демократичні?),
- розуміння справедливості (як ми вирішуємо конфлікти?),
- розуміння часу (наприклад, пунктуальність).

## Завдання на найближчий тиждень!

Подивися ще раз на аспекти культури, згадані вище. Вибери з них три, які тобі здаються найцікавішими для вивчення. Постарайся найближчим часом дізнатися про них більше. Ти можеш поговорити про них зі знайомими або з учителем, почитати про них щось цікаве або послухати подкасти, які їх пояснюють.

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.

## Приклади та пропозиції

Якщо ти обереш тему **відносин влади та авторитету**, можливо, тобі буде цікаво подивитися програму новин, щоб дізнатися більше про місцеву політику? Якщо тебе цікавить **релігія**, можеш розпитати своїх знайомих, на чому заснована релігія, яку вони сповідують, або відвідати службу в місці ульту у своєму районі. Якщо тиобираєш **музику**, намагайся слухати якомога більше місцевої музики або попроси знайомих порекомендувати цікавих виконавців і виконавиць. **Цінності** – можеш провести опитування серед знайомих, питаючи їх про три найважливіші цінності в їхньому житті.



### Вправа

**Нижче за посиланням уміщено модель айсберга.** На його вершині запиши те, що ти вже знаєш про культуру країни, у якій живеш. Ти можеш виконати цю вправу разом із кимось, хто допоможе пригадати, як багато ти вже знаєш. Внизу запиши запитання про нову культуру, на які ти хотів(ла) би отримати відповідь. Подумай, хто може дати тобі цю відповідь.

## Przykłady i propozycje

Jeśli wybierzesz temat **relacje władzy i autorytetu** – 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.





---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Розділ 8

### Календар і час



У світі є місця, де автобуси відправляються не за розкладом, а тоді, коли транспортний засіб заповниться. Перебування в таких країнах може розчарувати людей, які звикли дотримуватися суворого розкладу. Але навіть там, де такий розклад існує, не всі його дотримуються. Представники деяких національностей більш нервово реагують на запізнення поїзда, у той час як в інших місцях це не викликає у людей жодних емоцій. **Ставлення до часу – одна з тих речей, які відрізняють культури одна від одної.**

**Календар і свята також відрізняють нас одне від одного.** Зауваж, що навіть якщо ми святкуємо одні й ті самі свята, можемо відрізнитися в тому, як ми їх відзначаємо. Хорошим прикладом є Великдень, який святкується по-різному в католицизмі та православ'ї. Щоб ще більше ускладнити ситуацію, варто нагадати, що це свято було запозичене з єврейської культури (зі свята Песах). Хоча, на перший погляд, між християнським Великоднем та юдейським Песахом більше відмінностей, релігієзнавці знаходять між ними багато спільного. Іншим прикладом є карнавал, який хоча й святкується в один і той самий час, але дуже відрізняється в різних культурах.

## 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 dopatrzali się wielu podobieństw między nimi. Innym przykładem jest karnawał, który – choć obchodzony w tym samym czasie – bardzo się różni w zależności od kultury.



## Вправа

Чи ти походиш з культури, де святкують карнавал або Великдень? Якщо так, можеш дізнатися, що спільного і відмінного у святкуванні цих свят у країні твого походження та в новій країні. Варто також поспілкуватися з людьми, які живуть тут довше. Якщо у країні, з якої ти приїхав/приїхала, ці свята не відзначаються, але вони тебе цікавлять, спробуй знайти про них інформацію — ймовірно, їх святкують деякі мешканці твого теперішнього місця проживання.



## Вправа

1. Запиши в календарі десять найважливіших свят, які відзначають у твоїй новій країні. Можеш скористатися інтернетом (наприклад, набравши «Найважливіші свята в Польщі») або розпитати знайомих. Потім додай десять свят, які святкують на твоїй батьківщині. Які з них збігаються, а які відрізняються?
2. Вибери свято, про яке ти найменше знаєш, і протягом наступного тижня спробуй дізнатися про нього якомога більше, наприклад, поспілкувавшись зі знайомими.



## 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 mieszkank.



## 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.

## Календар



|                                                                                                 |                                                                                                |                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ВЕРЕСЕНЬ<br>   | ЖОВТЕНЬ<br>   | ЛИСТОПАД<br>  |
| ГРУДЕНЬ<br>    | СІЧЕНЬ<br>    | ЛЮТИЙ<br>     |
| БЕРЕЗЕНЬ<br> | КВІТЕНЬ<br> | ТРАВЕНЬ<br> |
| ЧЕРВЕНЬ<br>  |  ЛИПЕНЬ     |  СЕРПЕНЬ    |

## Kalendarz



|                                                                                                   |                                                                                                    |                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WRZESIEŃ<br>   | PAŹDZIERNIK<br> | LISTOPAD<br> |
| GRUDZIEŃ<br>   | STYCZEŃ<br>     | LUTY<br>     |
| MARZEC<br>   | KWIECIEŃ<br>  | MAJ<br>    |
| CZERWIEC<br> |  LIPIEC       |  SIERPIEŃ  |

## Мапа нової країни



Хоча відмінності між культурами не завжди легко помітити, одна з них робить кожну країну унікальною: це її кордони, які видно на мапі.



### Вправа – Мапа Польщі

1. Знайди на мапі місто, у якому ти зараз живеш, і напиши його назву.
2. Потім знайди три-п'ять місць, які ти хотів/хотіла б відвідати. Можливо, ти чув/чула про особливо красиві регіон чи місто? Якщо нічого не спадає на думку, не хвилюйся і переходь до наступного пункту.
3. Запитай знайомих (або, можливо, свого вчителя/наставницю), які їхні улюблені місця в країні, де ти зараз перебуваєш. Попроси їх розповісти тобі про ці місця. Можливо, ви могли б разом подивитися фотографії цих місць?
4. Чи хочеш створити зараз мапу твоєї рідної країни? Можеш намалювати її або пошукати в Інтернеті готовий шаблон. Потім знайди на мапі десять найкрасивіших місць і розкажи про них близькій людині або зроби коротку презентацію для класу/групи.

## Mapa nowego kraju

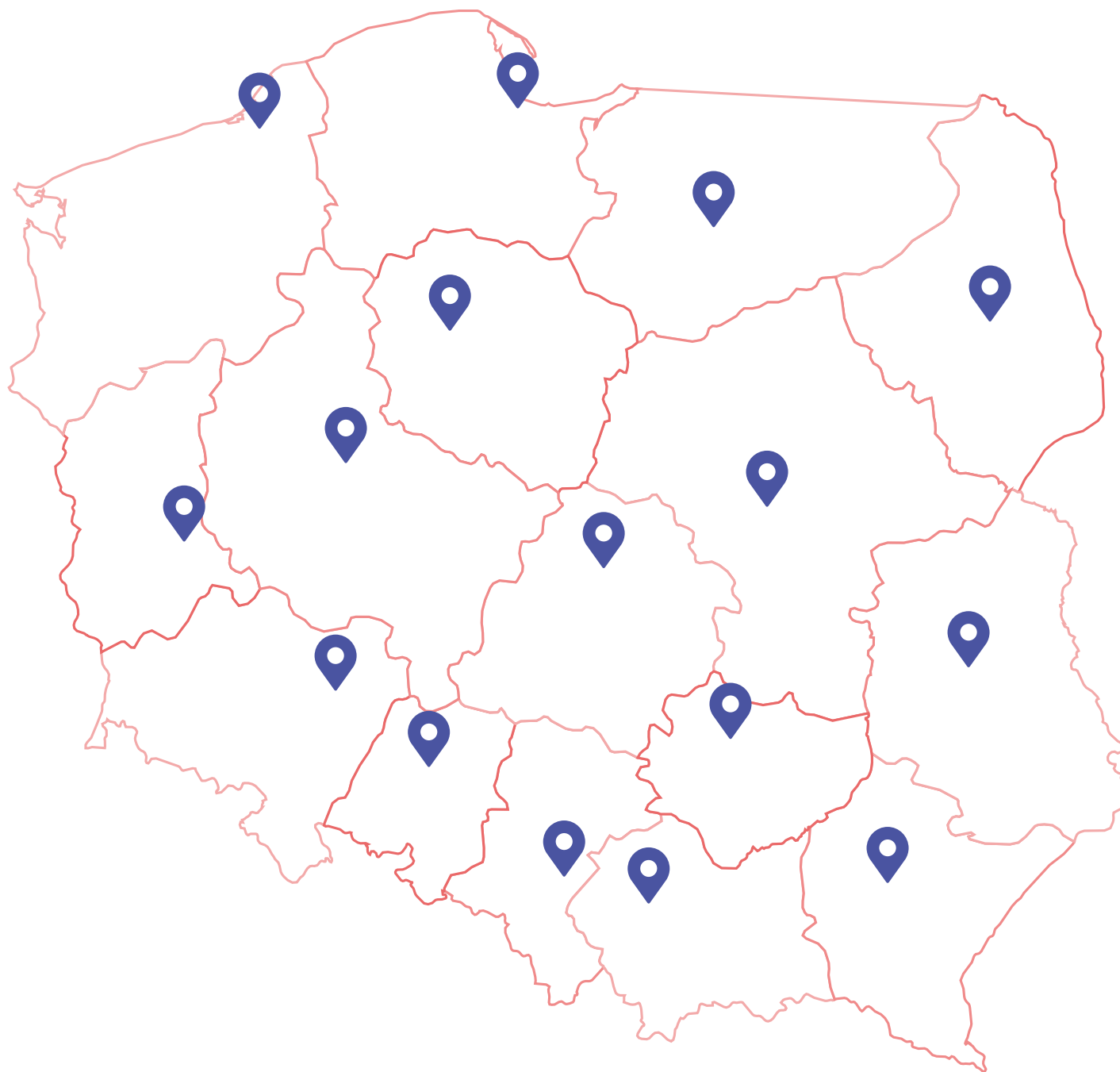


Choć różnice między kulturami nie zawsze są łatwe do rozpoznania, jedna spośród nich sprawia, że każdy kraj jest wyjątkowy: to jego granice, które wi-  
dać na mapie.



### 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.



**Відколи я живу в новій країні, я не так багато по ній їжджу.**



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

Поїздки дорогі, до того ж у нас немає машини. Я проводжу багато часу у своєму районі, де ходжу до школи. Виявилося, що в магазині морозива працює жінка, яка приїхала з тієї самої країни, що і я. Іноді ми обмінюємося короткими фразами. Приємно поговорити з кимось рідною мовою.

Проживши понад рік у новій країні, я зрозуміла, що не дуже добре знаю місцевість. Зазвичай я ходила до школи, поверталася додому, іноді ввечері гуляла з друзями (якщо була у гарному настрої). Одного разу в межах шкільного проєкту ми грали в міський квест (це гра, яка відбувається в міському просторі). Ми мали заробляти бали, шукаючи схованки, закладені іншою групою. Лише тоді я зрозуміла, що не дуже добре знаю свій новий район, навіть не пам'ятаю назви вулиць поруч із моїм будинком. Вирішила, що наважуся частіше виходити на вулицю сама на заклади або прогулянки. Жінка в овочевому магазині завжди посміхається мені та намагається заговорити зі мною. Завдяки їй я вивчила назви багатьох фруктів і овочів новою мовою.

У моєму районі також є невеликий вінтажний магазин, куди я іноді ходжу, тому що там можна купити стильні речі за невеликі гроші.

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 spacer. 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.



## Вправа



Вправа складається з двох частин:

1. Намалюй мапу своєї місцевості (наприклад, району, міста). Познач на ній такі місця, як
  - твій дім,
  - твій улюблений магазин, школа/робоче місце,
  - місця, які найбільше любиш відвідувати,
  - місце, яке першим впало тобі в очі після приїзду сюди,
  - місце, яке тебе цікавить, але з яким ще не знайомий/знайома,
  - місце, якого боїшся.

Якщо можливо, проведи когось зі знайомих по цій місцевості, використовуючи цю мапу.

2. Найближчими днями/тижнями прогуляйся своїм районом. Спробуй звернути увагу на речі, які ти, можливо, не бачив/бачила раніше. Може, помітиш цікаві архітектурні деталі або відкриєш для себе класну крамничку? Якщо у тебе є можливість, розкажи комусь (подрузі, наставнику) про ці відкриття. Також можеш нанести їх на мапу.

### Необов'язково

За бажанням замість аркуша паперу можеш використовувати Google Maps або іншу цифрову мапу, на яку будеш наносити окремі точки.



## 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.



## Частина IV



### **Культура і моя ідентичність**

## Część IV



### **Kultura i moja tożsamość**

## Культурні відмінності



Поглянь на цю картинку. Чи можеш знайти на ній прапор рідної країни? Спробуй також знайти прапор країни, у якій ти зараз живеш.

За кожною з цих іконок з прапорами стоїть інша мова та інший спосіб буття, який складно зрозуміти людям з іншої культури. **Окрім цього, схожа, на перший погляд, поведінка в різних країнах може означати різні речі.**

Це чудово видно на прикладі привітань. Наприклад, у Польщі, вітаючись із друзями, зазвичай цілуєш їх в одну щоку, у Франції – у дві. Іноді навіть у сусідніх країнах люди вітаються по-різному.

## 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.

Подивися відео про привітання з різних країн.

Відскануй  
і подивися



[https://www.youtube.com/  
watch?v=edSkI9iZfFs&ab\\_  
channel=WorldFriends](https://www.youtube.com/watch?v=edSkI9iZfFs&ab_channel=WorldFriends)

Obejrzyj film o powitaniach z różnych krajów.

Zeskanuj  
i zobacz



[https://www.youtube.com/  
watch?v=edSkI9iZfFs&ab\\_  
channel=WorldFriends](https://www.youtube.com/watch?v=edSkI9iZfFs&ab_channel=WorldFriends)



## Вправа



Напиши коротко про те, який тип привітання популярний у країні твого походження, а який – у тій, де ти живеш зараз. Чи бачиш якісь відмінності?

---

---

---

---

---

---

---

---



## Ćwiczenie



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

---

---

---

---

---

---

---

---

Привітання – це лише верхівка айсберга. Чим глибше ми пізнаємо культуру, тим більше відмінностей знаходимо в ній. **Найбільше невдач трапляється через наше нерозуміння речей, заборонених у певній культурі.** Якщо, наприклад, у моїй країні вільно щось обговорювалось, а в країні, куди я приїхала, люди вважають за краще уникати якоїсь теми, інші починають сприймати мене як людину, яка поводить себе неналежно. У такому разі їм важко пояснити, що я просто виховувалася в інших умовах. Іноді це незначні проблеми, наприклад, італійці дивляться зверхньо на людей, які їдять піцу з ананасами. Але бувають і серйозніші: наприклад, у різних країнах по-різному ставляться до розмов про смерть, почуття чи секс. Знаєш, що найскладніше? **Те, що ці обмеження люди вважають природними і про них не прочитаєш у книжках. Вони просто є.** Минуло трохи часу, перш ніж я зрозуміла різні неписані правила моєї нової культури.

Я знайшла для тебе відео, яке розповідає про табу (тобто заборонені або складні речі в різних культурах). Якщо маєш можливість, подивись його з дорослою людиною, з якою зможеш обговорити його зміст.

Відскануй  
і подивися



[https://www.youtube.com/watch?v=olh\\_F45SdtQ&ab\\_channel=Cut](https://www.youtube.com/watch?v=olh_F45SdtQ&ab_channel=Cut)

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



[https://www.youtube.com/watch?v=olh\\_F45SdtQ&ab\\_channel=Cut](https://www.youtube.com/watch?v=olh_F45SdtQ&ab_channel=Cut)

Якщо у тебе є близька людина в новій країні, варто запитати її, які табу вона бачить у своїй культурі. Це дозволить пізнати її глибше. Пам'ятай, що теми табу зазвичай містяться на дні айсберга (метафора з попереднього розділу), тому їх важко побачити самотійно.



## Вправа



Після перегляду відео запиши свої роздуми або поговори з близькою тобі людиною у країні, в якій ти живеш, на тему: «Про які речі зазвичай не говорять у країні мого походження? Про які речі не говорять у країні, куди я приїхав/приїхала?». Подумай, чи це ті самі теми. Ти можеш записати тут, про які справи хочеш поговорити.

Як ти вважаєш, твоя культура має більше спільного чи відмінного з культурою країни, у якій ти зараз живеш? Спочатку мені спадали на думку лише відмінності. Але правда в тому, що незалежно від того, з якої культури ми походимо, у нас більше спільного, ніж того, що розділяє. Як люди, ми всі маємо схожі почуття, потреби та мотивації. Для кожного з нас важливо бути щасливим/щасливою і мати належні умови для життя.

Відмінності полягають у тому, як ми хочемо цього досягти: деякі культури називають **індивідуалістичними** тому, що люди, які належать до них, більше покладаються на себе в досягненні цих цілей. Інші, навпаки, називаються **колективістськими**, оскільки спільнота для них важливіша за особисте щастя.

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 osiąganiu tych celów. Inne – przeciwnie – noszą nazwę  **kolektywistycznych**, co oznacza, że wspólnota jest w nich ważniejsza niż osobiste szczęście.

Для одних пріоритетом є **пунктуальність**, для інших – **бути вчасно не так важливо**. Є нації, які більше зосереджені **на погляді в майбутнє**, і ті, **чия ідентичність значною мірою побудована на традиціях та історії**. Є ті, для кого авторитет і соціальна ієрархія є дуже важливими, а є ті, хто менше уваги приділяє тому, щоб прислухатися до осіб при владі. Чи знаєш ти, наприклад, що в деяких європейських країнах досі існує інституція монархії? З погляду інших країн, ця форма правління може здатися застарілою, але чомусь для громадян цих країн монархія є важливим символом. Що важливо: всі культури постійно змінюються, у тому числі під впливом взаємних контактів.

Але повернімося до того, що нас об'єднує більше, ніж роз'єднує. Чи знаєш ти, що колись нас також об'єднував один континент, який називався Пангея? Це не жарт, а факт! Подивися відео, яке це ілюструє.

Відскануй  
і подивися



[https://www.youtube.com/  
watch?v=hos7w8xrcEs&ab\\_  
channel=InsiderTech](https://www.youtube.com/watch?v=hos7w8xrcEs&ab_channel=InsiderTech)

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



[https://www.youtube.com/  
watch?v=hos7w8xrcEs&ab\\_  
channel=InsiderTech](https://www.youtube.com/watch?v=hos7w8xrcEs&ab_channel=InsiderTech)



## Вправа



Коротко запиши тут або в зошиті свої роздуми над запитанням: «Що спільного між твоєю рідною країною і тією, в якій живеш зараз?».

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Ćwiczenie



Napisz krótko – tutaj lub w swoim notesie – refleksje na temat pytania: „Jakie są podobieństwa między twoim krajem pochodzenia i tym, w którym mieszkasz teraz?”.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Моя ідентичність



Мушу згадати про певну небезпеку, яка з'являється тоді, коли ми дивимося на людей лише крізь призму їхньої культури. Чи доводилося тобі стикатися з висловами на зразок „Українці працьовиті”, „Француженки – знавці гарної їжі” або „Італійці – дуже галасливий народ”? Зізнаюся, що подібні стереотипи іноді мене зачіпають. Чому? Усе просто: **ніколи не буває так, що всі люди певного народу мають однаковий набір переваг чи недоліків**. Я знаю багато працьовитих українок, зустріла кількох веселих італійців, але також познайомилася з одним італійцем з досить спокійною вдачею.

## 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.



Такі твердження змушують нас об'єднувати людей у групи та навішувати їм ярлики, як на відео нижче:

**Відскануй  
і подивися**



[https://www.youtube.com/  
watch?v=jD8tjhVOITc](https://www.youtube.com/watch?v=jD8tjhVOITc)

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

**Zeskanuj  
i zobacz**



[https://www.youtube.com/  
watch?v=jD8tjhVOITc](https://www.youtube.com/watch?v=jD8tjhVOITc)

**Тим часом усі ми, незалежно від  
того, з якої культури походимо і яке  
наше минуле, маємо дуже складну  
ідентичність.**



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

Окрім того, з якої я країни, для моєї ідентичності важливо, що я дівчина, люблю співати і граю у шкільній волейбольній команді.

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

Цікаво, що ці дві останні характеристики більше пов'язують мене з людьми країни, до якої я приїхала, ніж з іншими представниками моєї культури (у теперішньому колі моїх друзів немає жодної людини моєї національності, яка грає у волейбол або ходить на уроки співу). Я пам'ятаю, що коли приїхала в нову країну, я більше зосередилася на своїй національності. Можливо, інші теж так робили. Лише згодом я побачила, що у мене було багато спільного з моїми друзями і подругами з цієї країни (наприклад, спорт).

Моя психологиня показала мені вправу „Коло ідентичності”, яку я іноді роблю, щоб нагадати собі, що для мене важливо.

Хочеш її виконати? Якщо можливо, поговори з дорослою людиною про вправу після того, як її зробиш.

Використовуй шаблон з наступної сторінки. Далі:

1. У кожній частині кола напиши назву групи, до якої належиш. Групи, до яких можуть належати люди, включають
  - релігію,
  - національність,
  - харчування,
  - інтереси,
  - стать,
  - вік,
  - професію,
  - місце проживання (село/місто).
2. Подивися на них і познач ту групу, яка є найважливішою для тебе на цей момент.
3. Подумай про людей, яких ти знаєш і які належать до цих груп. Впиши їхні імена у відведені місця.
4. Дай відповідь на запитання:
  - До приїзду в нову країну чи була та сама група найважливішою для тебе? Чому так чи ні?
  - Перед приїздом до нової країни ти б вписав/вписала в коло ті самі групи чи інші?

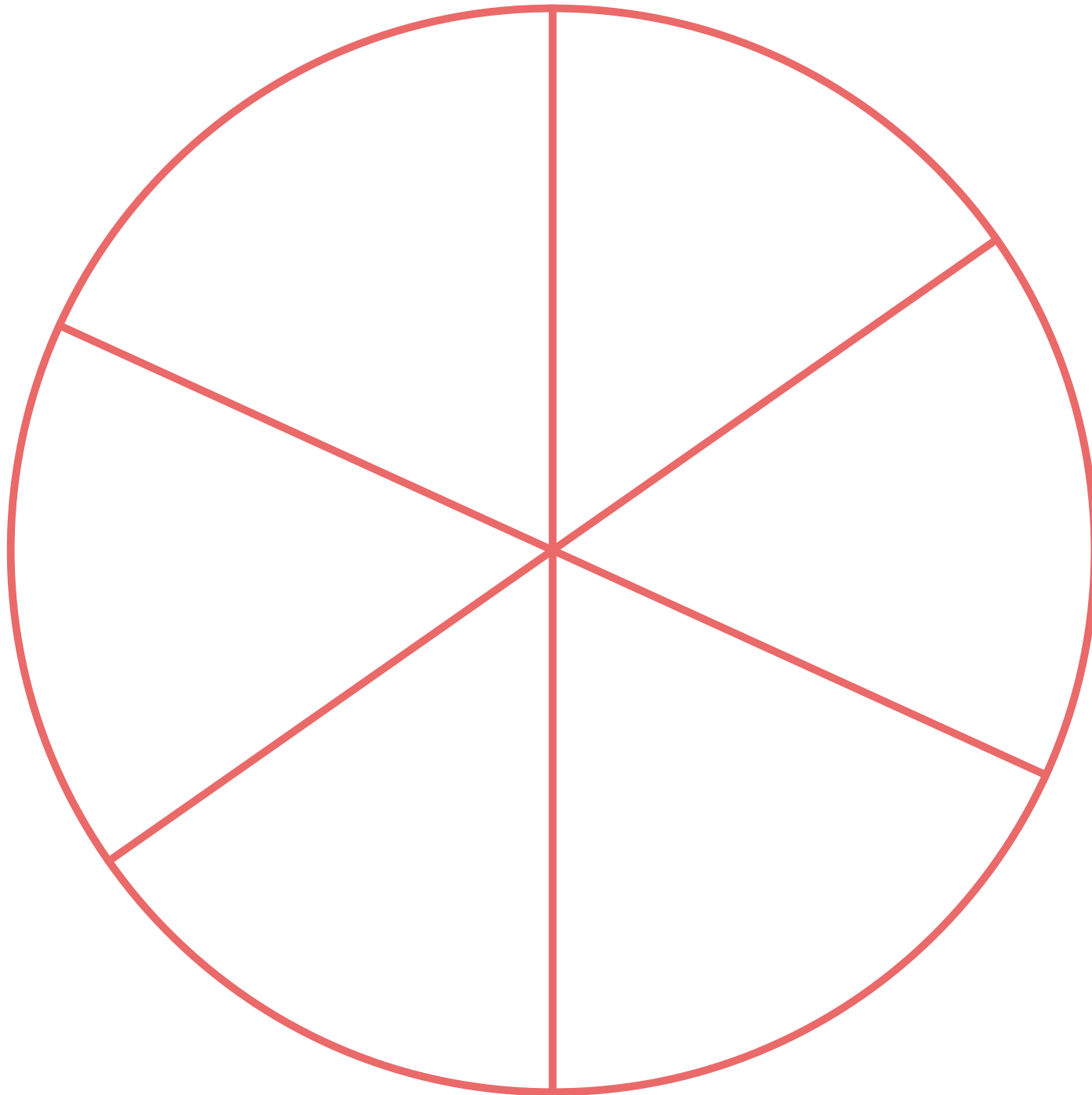
Ciekawe, że te ostatnie dwie cechy bardziej mnie łączą z ludźmi w kraju, w którym teraz mieszkam niż z innymi osobami z mojej kultury (w moim obecnym kręgu znajomych nie ma nikogo mojej narodowości, kto gra w siatkówkę albo chodzi na lekcje śpiewu). Pamiętam, że kiedy przyjechałam do nowego kraju, skupiałam 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?



**Наша ідентичність постійно змінюється.**

Чи замислювався (-лася) ти над тим, що під твоїм впливом ідентичність або спосіб буття людей, з якими ти взаємодієш у новій країні, також може змінитися? Я, наприклад, помітила, що завдяки мені люди, з якими я спілкуюся, стали більш творчо підходити до мови. Коли вони не знають, як зі мною порозумітися, вони починають шукати спосіб зробити це можливим: використовують Google Translate або показують жестами, бо їм важливо, щоб я їх зрозуміла. Або починають говорити англійською і таким чином практикують цю мову. Моя подруга якось сказала мені, що її країна одномовна і їй ніколи не доводилося користуватися іншою мовою, а завдяки мені вона дізналася, що достатньо лише трохи креативності, щоб спілкуватися з кимось... практично будь-якою мовою.

**Можливо, тобі важко це помітити, але сама твоя присутність у новій країні змінює людей, які тут живуть.** Завдяки тобі вони дізнаються про нову їжу, нові свята чи музику. Також вони можуть дізнатися, як жити в більш різноманітній групі. Не забувай, що твоя присутність дуже важлива.



**Nasza tożsamość nieustannie się zmienia.**

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.



## Вправа



Запиши (тут або в зошиті) **п'ять речей, завдяки яким культура країни, у якій ти живеш, може збагатитися завдяки твоїй присутності.** Навіть якщо ти не чуєш цього щодня від інших, пам'ятай, що твоя присутність змінює спільноту, у якій живеш.



## Ćwiczenie



Zapisz (tutaj lub w swoim notesie) **pięć rzeczy, które dzięki twojej obecności może zyskać kultura kraju, w którym mieszkasz**. Nawet jeśli nie słyszysz tego na co dzień od innych, pamiętaj, że twoja obecność naprawdę zmienia społeczność, w której żyjesz.

Багато місця в цьому посібнику присвячено тому, як можна дізнатися щось про країну, у якій ти зараз живеш, та краще інтегруватися. Водночас **інтеграція – це двосторонній процес**, і ти, можливо, пам'ятаєш, що я вже згадувала про це раніше. **Для того, щоб інтеграція відбулася, ті, хто приймає приїжджих, також повинні докласти зусиль, щоб зрозуміти їх і дізнатися про них більше.** Люди, які живуть у країні від народження, можуть мати недостатньо знань про твою культуру. Ти можеш допомогти їм це змінити. А тепер поміркуй, що б ти хотів/хотіла розповісти цим людям про свою рідну країну і свою культуру. Я підготувала для тебе вправу на цю тему.



## Вправа



Підготуй «шпаргалку», з якої люди з країни твого теперішнього проживання зможуть дізнатися щось про твою культуру. Це можуть бути відео, статті або веб-сайти, з якими їм варто ознайомитися. Якщо можливо, поділися цим із близькими людьми.

Я маю для тебе останню вправу. Переглянь відео і дай відповідь на запитання, яке знайдеш на наступній сторінці.

Відскануй  
і подивися



<https://www.youtube.com/watch?v=HisYsqqsq0>

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



<https://www.youtube.com/watch?v=HisYsqqsq0>

У відео ти почув/почула, що важливо, аби олівець залишав слід на кожній поверхні й що він завжди може щось виправити, якщо припуститься помилки. Там також було речення про те, що найважливіша частина олівця – та, що всередині. **Так само і ми, люди, маємо всередині серцевину нашої ідентичності, тобто те, що є для нас найважливішим. Попри те, що вже деякий час я живу в новій країні, я ніколи не забуду свою культуру, тому що вона є важливою частиною мене.** Я хочу, щоб люди, яких зустрічаю в новій країні, також знали мою культуру. Я вже деякий час намагаюся ділитися нею. Я показую знайомим меми моєю мовою, розповідаю, як святкують свята в моїй релігії, вмикаю їм свою улюблену музику.



## Вправа



Запиши кількома реченнями свої роздуми – відповідь на запитання «Якби тобі довелося написати коротке повідомлення про себе людям у країні, де ти зараз живеш, що б це було?». Можеш написати про те, як відчуваєшся тут і зараз і що для тебе важливо. Якщо маєш можливість, поділися своїми роздумами з близькою людиною.

---

---

---

---

---

---

---

---

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.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Кінець



**Чи можеш знайти чотирилисту конюшину на цьому малюнку? У моїй країні вважається, що вона приносить удачу. Чи існує таке переконання у твоїй країні?**

Сподіваюся, ти його знайшов/знайшла. Але хоч би що не сталося, я бажаю тобі великого щастя та успіху в новій країні.

Пам'ятаєш, на початку я розповідала тобі про чотири основні перешкоди, з якими я зіткнулася після переїзду до нової країни? Поглянь: ми щойно опрацювали їх усі. Я переконана, що після роботи з цим порадиником ти зможеш краще з ними справлятися. Сподіваюся, що мої поради і вправи стануть тобі у пригоді. Пам'ятай, що ти завжди можеш до них повернутися.

## 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.



## Поради для наставника і наставниці



Наш посібник покликаний допомогти молодим людям із досвідом біженців інтегруватися в новому місці. Він складається з чотирьох розділів, які стосуються вивчення мови, інтеграції, знайомства з новою країною та діалогу між культурами.

Хоча з представленим матеріалом можна працювати без допомоги дорослих, ми наполегливо рекомендуємо супроводжувати людину, яка проходить відповідні розділи. Деякі вправи матимуть більший ефект, якщо ви виконуватимете їх разом. Деякі вправи вимагають роздумів, що легше зробити в товаристві доброзичливої дорослої людини, яка уважно слухає.

Якщо це можливо, ми заохочуємо вас:

- виконувати деякі вправи разом з молодого людиною (особливо ті, де за інструкцією дорослий повинен супроводжувати молодого людину);
- організувати щонайменше чотири зустрічі (по одній після кожної частини), де ви зможете відповісти на запитання і почути міркування та сумніви молодого людини;
- спостерігати за всім процесом: якщо, наприклад, ви знаєте, що людина, яка працює з порадиником, має важкий досвід у певній сфері або потребує допомоги в іншій, ви можете адаптувати зміст до її потреб, розширивши або пропустивши деякі вправи;
- шукати разом рішення і джерела: оскільки порадирик був написаний для молодих людей з багатьох європейських країн, частина його змісту має відносно загальний характер; ваша роль може полягати в тому, щоб зробити його більш конкретним (наприклад, допомогти знайти інформацію, що стосується вашої країни, допомогти в пошукові джерел інформації, забезпечити знаннями тощо).

## 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



**Fundacja  
Szkoła z Klasą**

pl. Konstytucji 2  
00-552 Warszawa

KRS: 0000578705  
NIP: 7010510338  
REGON: 362666690  
+48 518 287 625  
fundacja@szkolazklasa.org.pl

|                                            |                                                |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Авторка                                    | <b>Ізабела Мейза</b>                           |
| Координація                                | <b>Катажина Гаєвська</b>                       |
| Консультування                             | <b>Зоряна Тюменцева</b>                        |
| Редагування і коректура                    | <b>«Słowem – Katarzyna Radzikowska»</b>        |
| Редагування і коректура української версії | <b>Софія Бутко</b>                             |
| Графічний дизайн та ілюстрації             | <b>«Julianna Kurzawska – Studio Graficzne»</b> |

|                                       |                                              |
|---------------------------------------|----------------------------------------------|
| Autorka                               | <b>Izabela Meyza</b>                         |
| Koordinacja                           | <b>Katarzyna Gajewska</b>                    |
| Konsultacje                           | <b>Zoriana Tiumentseva</b>                   |
| Redakcja i korekta                    | <b>Słowem – Katarzyna Radzikowska</b>        |
| Redakcja i korekta wersji ukraińskiej | <b>Sofiia Butko</b>                          |
| Projekt graficzny i ilustracje        | <b>Julianna Kurzawska – Studio Graficzne</b> |

Публікація ґрунтується на курсі для молодих людей із досвідом біженців і мігрантів, розробленому в межах програми REFUGIN – Громадський підхід до цілісної, довгострокової інтеграції молодих біженців та біженок, що реалізується за фінансової підтримки Європейської Комісії в межах програми Erasmus+.

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+.

ISBN 978-83-67621-29-8



9 788367 621298

