

Гражина Чюладієнс, Моніка Бак-Сосновська, Артур Фабіш

МЕТОДОЛОГІЯ

1. ОБГРУНТУВАННЯ

Діти-мігранти є особливо вразливими особами: вирвані зі своїх рідних країн та звичних соціальних і освітніх систем, вони відчують психосоціальний стрес через зіткнення різних культурних норм і цінностей, відсутність соціальних мереж у новому житті та освітньому середовищі, а також комунікаційні проблеми, спричинені недостатнім знанням домінуючих іноземних мов (наприклад, англійської, німецької, французької або російської) та мови країни, що їх прийняла. Під час переїзду до нової країни вони також переносять травми та виклики, спричинені війною, насильством та розлукою.

Психологічне відчуття прийняття групою або середовищем є фундаментальною потребою дітей-іммігрантів і пов'язане з потенційним успіхом у їх довгостроковій інтеграції (Guo-Brennan і Guo-Brennan, 2019). Недостатній (або відсутній) доступ до заходів інтеграції та освіти, що враховує культурні особливості, може призвести до різних форм порушення прав, соціальної нерівності, виключення та сегрегації (Guo-Brennan і Guo-Brennan 2019; Parkhouse et al. 2019; Sedmak et al. 2021; Rivera-Vargas et al. 2021; Popyk 2023).

Європейська Комісія прагне підтримати держави-члени ЄС в інтеграції дітей та молоді-мігрантів в освітні системи приймаючих країн. Резолюція про роль міжкультурного діалогу, культурного різноманіття та освіти у просуванні фундаментальних цінностей ЄС, прийнята в 2016 році, особливо підкреслює роль міжкультурної освіти в процесі інтеграції (Європейська Комісія 2019). У 2020 році Комісія підтвердила План дій з інтеграції та інклюзії на 2021–2027 роки. Цей документ передбачає, що студенти, які добре інтегровані в освітні системи приймаючих країн з академічної та соціальної точок зору, мають більше шансів реалізувати свій потенціал. Освітні практики вважаються одним із культурних адаптаційних механізмів, які найбільше сприяють почуттю добробуту та приналежності людини (Curdtt-Christiansen 2020).

Вчителі та вихователі є одними з найважливіших осіб для інтеграції дитини-мігранта в нове суспільство (Sedmak et al. 2021). Згідно з принципами мультикультурної освіти,

від вчителів очікується, що вони будуть цінувати різноманітність, поважати соціальні та культурні відмінності та надавати всім учням можливості для навчання, щоб допомогти їм досягти більшого успіху в навчанні та соціальному житті. Однак національні системи освіти стикаються з серйозними труднощами у прийнятті дітей-мігрантів, які відрізняються за етнічною, культурною та мовною приналежністю, і діти-мігранти часто розриваються між процесами асиміляції та маргіналізації (Arun et al. 2021; Medarić et al. 2021; Rivera-Vargas et al. 2021). Вчителі чинять опір включенню культури в навчальну програму та (або) не мають матеріалів, щоб пов'язати культури учнів з навчальними програмами (Parkhouse et al. 2019). Діти повинні якомога швидше перейти на навчання мовою країни перебування, а володіння мовою, відмінною від мови країни перебування, часто сприймається як проблема, що призводить до сегрегації на мовно-орієнтованих заняттях.

Опір національних систем освіти змінам вважається однією з найфундаментальніших проблем інтеграції. Як зазначили Медаріч та ін. (2021), принцип міжкультурності вимагає як системних змін, так і зміни педагогічних підходів персоналу. Без належної міжкультурної чутливості, обізнаності та компетентності в міжкультурній комунікації вчителі часто просто відтворюють дискримінацію та відчуження дітей-мігрантів.

Міжнародний клас, в якому навчаються учні з різних культурних та мовних середовищ, що мають різний рівень відкритості та досвіду, створює ідеальні умови для всіх учасників, щоб вчитися один у одного та набувати досвіду міжкультурної комунікації. Мультикультурна освіта знижує рівень упереджень, відкриває дітей до критичного мислення та робить їх більш чутливими та емпатичними (Arun et al., 2021). Тому навчання освітян є важливим засобом, спрямованим на підвищення знань і компетентностей вчителів у сфері культурно-чутливої освіти. Вчителі потребують постійного навчання в галузі міжкультурної освіти, щоб сприяти інклюзії дітей-мігрантів (наприклад, Portera, 2014; Mellizo, 2017; Eko and Putranto, 2019).

Команда MentUwell провела якісне дослідження серед вчителів, освітян та інших співробітників шкіл та навчальних закладів у трьох країнах: Польщі, Румунії та Литві. Всього було опитано 30 осіб, які поділилися своїми роздумами про власний досвід роботи з українськими дітьми та молоддю, які прибули до цих країн як мігранти.

Результати дослідження виявили відсутність підготовки до мультикультурного навчального середовища в усіх шкільних системах досліджуваних країн. Уявлення про те, що вчителі повинні бути обізнані про те, як

Не слід нехтувати важливістю викладання з урахуванням культурних особливостей для успішного впровадження мультикультуралізму в освітньому середовищі. Викладання з урахуванням культурних особливостей визначається як використання культурних знань, попереднього досвіду, систем координат та стилів поведінки етнічно різноманітних учнів (Wang et al. 2022). Вчителі здебільшого вивчають інші культури та культурну самосвідомість за власним бажанням. Варто зазначити, що підготовка вчителів до викладання в культурно різноманітних навчальних групах не є невід'ємною частиною педагогічної освіти в усіх трьох країнах. Вчителі перебувають у постійному процесі розвитку своїх міжкультурних компетентностей. Ці зусилля є дуалістичними: і школи, і вчителі прагнуть зміцнити свою здатність працювати в культурно та лінгвістично гетерогенних класах.

Результати дослідження показують, що очікування вчителів щодо розвитку мультикультурної освіти в їхніх закладах переважно відображають розвиток міжкультурних компетентностей (*«Дуже важливо, щоб вчитель, який приймає мігранта у свій клас, отримав відповідну підготовку»*). Однак очікування щодо підготовки виникають не тільки у вчителів — за даними респондентів, вони охоплюють чотири підгрупи залежно від отримувача, всі з яких потребують підготовки: (1) вчителі; (2) діти-іммігранти; (3) батьки дітей-іммігрантів; та (4) однокласники. Вчителі вважають, що міжкультурна підготовка є необхідною для поліпшення мультикультурної освіти. Усі сторони, що беруть участь, повинні бути об'єднані/включені у сприяння мультикультурному середовищу.

Не маючи достатньої підготовки для роботи в класах з культурним розмаїттям, вчителі готові розвивати свої міжкультурні компетенції. Міжкультурно компетентні педагоги керують учнями, використовуючи поважні, інклюзивні та культурно релевантні стратегії навчання. У цьому ключі Дімітров і Хаке (2016) запропонували модель міжкультурної педагогічної компетентності (ІТС), що складається з 20 ключових компетентностей і педагогічних стратегій, об'єднаних у три взаємопов'язані категорії: базові компетентності, навички фасилітації та компетентності з розробки навчальних програм. Базові компетентності вчителя зосереджені на самосвідомості та здатності моделювати міжкультурну компетентність для учнів. Навички фасилітації базуються на базових компетенціях, дозволяючи педагогам взаємодіяти з учнями та заохочувати взаємодію між ними з повагою до різноманітності. Нарешті, компетенції з розробки навчальних програм відображають навички педагогів, які навмисно залучають учнів до глобальних та міжкультурних навчальних заходів або дискусій з питань соціальної справедливості з метою сприяння глобальним навчальним результатам (Dimitrov and Naque 2016). Крім того, педагогічним працівникам слід надавати навчальні матеріали до . Професійний розвиток може також включати семінари, педагогічні

дослідження/практичні дослідження, коучинг/наставництво, спільне викладання, вивчення уроків, віртуальні модулі, симуляції, конференції, літні інститути або різні комбінації цих елементів (Parkhouse et al 2019).

Як і в інших дослідженнях, у цьому дослідженні було виявлено, що вільне володіння мовою є критично важливим питанням. Проблеми інклюзії в школі пов'язані головним чином із труднощами, пов'язаними з мовою, оскільки діти-мігранти не можуть спілкуватися, висловлювати свої думки та заводити нових друзів. Згідно з Medarić et al. (2021), можна зробити висновок, що володіння мовою сприймається як доказ успішної інтеграції як один з аспектів інтеграції.

У ході дослідження вчителі поділилися своїми думками щодо того, як покращити інклюзивність у своїх школах. Ключовим фактором є розвиток міжкультурних компетентностей усіх залучених сторін (включно з мігрантами та їхніми батьками, а також литовськими дітьми та їхніми батьками). Складність тут полягає в тому, що залучення всіх членів громади може ускладнюватися багатьма факторами, такими як терміни, мовні бар'єри, рівень зрілості та походження учнів. Однак вчителі самі можуть створити більше можливостей для контактів між сім'ями мігрантів та місцевими сім'ями з метою сприяння міжкультурній дружбі (Namení 2020). Спільні заходи можуть відрізнятися за метою, тривалістю, розміром групи тощо, але основна ідея полягає в тому, що особи з різним культурним походженням об'єднуються в пари або групи для сприяння міжкультурному навчанню на основі співпраці. Щоб вирішити проблему уникнення взаємодії, Кемпбелл (2016) рекомендував домогтися «підтримки» місцевих жителів, чітко і наголошено повторюючи важливість і переваги контактів з іноземцями. Це може допомогти місцевим жителям усвідомити «ефект перетікання», який їхні зусилля можуть мати на їхнє працевлаштування або на те, що вони стануть громадянами світу в цілому. Міжнародний клас, в якому навчаються студенти з різним культурним та мовним походженням, які мають різний ступінь відкритості та досвіду, забезпечує ідеальні умови для всіх учасників, щоб вчитися один у одного та відчувати міжкультурну комунікацію.

2. ЦІЛІ ТА ЗАВДАННЯ

Мета цього посібника та супутніх інструментів – допомогти тим, хто працює з молодими біженцями.

Тому основна увага приділяється трьом напрямкам:

1) розвиток міжкультурної комунікативної компетентності освітян

В основі мультикультурної освіти лежить ідея врахування індивідуальних відмінностей при організації освітнього середовища та забезпечення рівного доступу до освіти для всіх учнів (Karacabey et al. 2019). Завдяки принципу рівності в освіті мультикультурна освіта дозволяє учням зрозуміти культуру своєї спільноти, усунути культурні кордони, які можуть слугувати бар'єрами для інших культур, та побудувати суспільство, яке є спільним для всіх (Karacabey et al. 2019). Такий тип школи відіграє ключову роль у формуванні позитивного ставлення та почуттів серед учнів-мігрантів, тим самим впливаючи на їхнє довгострокове психологічне благополуччя та інтеграцію в суспільство (Ritchie and Gaultier, 2020).

2) збагатити арсенал методів викладання/навчання педагогів

Для ефективного навчання підлітків у багатокультурному освітньому середовищі вчителі повинні допомагати їм долати унікальні виклики, з якими стикаються підлітки-мігранти, такі як мовні бар'єри, різноманітний освітній досвід, соціальна інтеграція, специфічні емоційні та психологічні потреби, адаптація до нової освітньої системи та класу, заохочення до участі. Вчителі та освітяни повинні мати швидкий та наочний доступ до набору методів навчання/викладання, які допомагають учням ознайомитися, зосередитися та підготуватися до навчання, бути здатними навчатися індивідуально та в групі, розуміти предмет, що викладається, та рефлексувати над навчальним досвідом. Хоча вчителі знають і мають у своєму розпорядженні велику кількість методів навчання, необхідно постійно надавати їм можливість вивчати та застосовувати нові методи, адаптуючи їх до потреб дітей та підлітків-мігрантів, більшість з яких мають травматичний досвід. Крім того, робота в багатокультурному освітньому середовищі та навчання підлітків вимагає гнучкості та

адаптивність. Методи навчання/викладання на основі гейміфікації можуть слугувати засобом для зосередження уваги на поточній проблемі, налагодження відносин та інтеграції в місцеве освітнє середовище. Застосовуючи різноманітні методи навчання/викладання, освітяни можуть створити позитивне та інклюзивне навчальне середовище, яке відповідає різноманітним потребам підлітків-мігрантів та сприяє їхньому академічному та соціальному розвитку.

- 3) забезпечення ресурсів для викладання/навчання як мови країни перебування, так і мови мігрантів

Мова вважається найважливішим фактором, що унеможливує рівноправну участь дітей-мігрантів, підлітків та їхніх сімей у житті шкіл та громад (Guo-Brennan і Guo-Brennan 2019). Перспектива багатомовності підкреслює необхідність збереження та розвитку мовних і культурних досвідів дітей-мігрантів. Багатомовна освіта означає проведення навчання та викладання більш ніж однією мовою, оскільки клас є мультикультурним, коли відбувається комунікативне виробництво різноманітних малих культур. Комунікація в класі є міжкультурною, коли створюються наративи малих культур (Baraldi et al. 2023). Впровадження мов дітей-мігрантів та їхніх сімей у повсякденну практику є корисним для поліпшення успішності учнів, їхнього благополуччя та почуття приналежності, а також для побудови відносин між освітянами та батьками (Onsès-Gegarra and Domingo-Coscollola 2024).

3. ЗМІСТ

3.1. Розвиток міжкультурної комунікативної компетентності освітян

Навчання міжкультурній комунікативній компетентності зазвичай включає два широкі комплекси заходів (Reichard et al. 2014). Перший виконує функцію надання інформації і має більш когнітивний та інтелектуальний характер; це набір знань, що базується на засвоєнні знань про різні культури. Другий комплекс заходів включає широкий набір міжкультурних навичок, таких як адаптація, міжкультурна комунікація та навички партнерства (Ciuladiene 2023). Набуття знань про глобальні культурні відмінності (цінності, норми, практики та переконання) сприяє розумінню відмінностей між культурами, формуванню обґрунтованої точки зору та навчання прийняттю різноманітності та мисленню поза межами власної культури (Deveci et al. 2022). Елемент набору навичок складається з умінь інтегрувати когнітивні та афективні виміри в міжкультурні взаємодії (Vaccarino and Li 2018), включаючи здатність будувати відносини, вирішувати проблеми та культурні конфлікти, керувати соціальними взаємодіями та тривогою, виявляти культурні упередження та забобони, точно інтерпретувати поведінку інших людей та навчатися новим формам поведінки, що відповідають культурним очікуванням. Розвиток міжкультурної компетентності допомагає визнати різноманітність цінностей, сприйняття та ставлення людей, а потім активно використовувати цю різноманітність для пошуку творчих рішень у міжкультурних контактах, а також у власному культурному середовищі.

3.2. Різноманітні методи навчання/викладання для підтримки інтеграції мігрантів

Вчителі, які працюють з підлітками-мігрантами, повинні знати та застосовувати різні методи навчання/викладання для підтримки благополуччя та інтеграції підлітків-мігрантів. Підлітки-мігранти часто стикаються з унікальними викликами, які вимагають гнучких та нестандартних підходів для їх ефективного вирішення. Підлітки-мігранти часто мають нерегулярну або перервану відвідуваність школи, що призводить до різного рівня знань та навичок. Вчителі та освітяни повинні застосовувати різні засоби комунікації, ігрові елементи, різні та індивідуалізовані методи навчання, щоб задовольнити академічні та психосоціальні потреби учнів-мігрантів. Крім того, учні-мігранти часто відчувають ізоляцію, травмованість або дискримінацію, що впливає на їхню самооцінку та участь у навчанні. Вчителі потребують підтримки в навчанні та застосуванні різних методів кооперативного навчання та групових проєктів для сприяння співпраці та побудови відносин між однолітками. Крім того, оскільки підлітки-мігранти мають специфічні емоційні та психологічні потреби, стикаються з травмами, стресом або тривогою, спричиненими досвідом міграції або адаптацією

до нового середовища, вчителі повинні застосовувати методи навчання, що враховують травматичний досвід, підтримувати позитивну атмосферу в класі, щоб допомогти створити відчуття безпеки та приналежності. Оскільки підлітки-мігранти можуть бути не знайомі зі стилем викладання, нормами поведінки в класі, очікуваннями та оцінюванням успішності, практичний досвід навчання може полегшити перехід та інтеграцію. Інтерактивні методи, такі як рольові ігри або ігрові методи, заохочують активну участь та залучення.

3.3 Різноманітність мовних додатків для створення багатомовного середовища

Підлітки-мігранти часто приїжджають з обмеженим рівнем володіння мовою навчання, що ускладнює розуміння уроку та самовираження. Використання таких методів, як мовні додатки, відкриті двомовні інтернет-ресурси та навчання за допомогою однолітків, допомагає подолати мовні бар'єри. Крім того, оскільки мова пов'язана з культурною обізнаністю та мисленням, вчителі та вихователі повинні усвідомлювати, що учні-мігранти походять з різних культурних середовищ, що впливає на їхні стилі навчання, очікування та соціальні взаємодії. Включення різних лінгвістичних підходів і методів, таких як, наприклад, розповідання історій та культурно-орієнтоване навчання, в освітнє середовище допомагає підтвердити ідентичність підлітків-мігрантів та сприяє інклюзивності та інтеграції.

4. ОПИС НАДАНИХ ІНСТРУМЕНТІВ

4.1. Сценарій «Психічне благополуччя молоді під час міграційної кризи, пов'язаної з війною» (MentUwell) — це методологічний інструмент, призначений для психолого-педагогічної та профілактичної роботи з молоддю віком 13–18 років, з особливим акцентом на молодих людях, які переживають міграцію, біженство, тривалу невизначеність та стрес, пов'язаний із кризою. Його мета — зміцнити психічне благополуччя, стійкість та особисті й соціальні ресурси молоді.

Сценарій є модульним і гнучким, що дозволяє використовувати його як у групових умовах (наприклад, у школах, позашкільних центрах, центрах підтримки, НУО), так і індивідуально. Його можуть використовувати освітяни, вчителі, консультанти, психологи, репетитори, наставники та інші молодіжні працівники, включаючи тих, хто не має клінічної підготовки, за умови дотримання принципів психологічної безпеки.

Методологічною основою сценарію є розвивальний та цілісний підхід до психічного благополуччя, що враховує взаємозалежність фізичної, когнітивної, емоційної, соціальної та моральної сфер. Психоосвітній зміст сценарію дозволяє краще зрозуміти особливості підліткового віку, механізми стресу, психічної кризи та фактори, що захищають психічне здоров'я молоді. Водночас сценарій наголошує на практичному застосуванні знань через повсякденні звички, ставлення та стосунки, які можуть реально поліпшити функціонування молоді.

На практиці сценарій може бути використаний на різних етапах роботи з групою або індивідуально: як відправна точка для розмови, ресурс для планування заходів, джерело психоосвітнього змісту, а також як основа для створення семінарів, вправ та заходів з формування команди. Він особливо корисний у ситуаціях підвищеного стресу, емоційної дезорганізації та зниження почуття безпеки та приналежності, а також для проактивного зміцнення ресурсів до появи кризових симптомів.

Використання сценарію дозволяє досягти кількох ключових результатів: підвищення самосвідомості молоді щодо емоцій та психологічних потреб, нормалізація реакцій на стрес та кризу, розвиток навичок саморегуляції, зміцнення відчуття власної значущості та побудова більш сприятливих соціальних відносин. Для молоді з міграційним досвідом, а значним результатом може також бути зменшення відчуття ізоляції та краще розуміння власних реакцій у новому культурному контексті.

При використанні сценарію важливо звертати особливу увагу на добровільний характер контакту, адаптуючи зміст до віку, рівня розвитку та досвіду молоді, а також

створити безпечну атмосферу без осуду. Сценарій слід розглядати як ресурс, з якого можна вибрати відповідний зміст.

Також важливо бути обережним, щоб не перетнути межу між психоосвітою та терапевтичним втручанням. Сценарій не замінює психотерапію або клінічний діагноз; його сила полягає в профілактиці, зміцненні ресурсів та підтримці молодих людей у процесі саморозуміння. Відповідальне використання матеріалу передбачає поєднання знань, що містяться в сценарії, з емпатичним ставленням дорослих та готовністю співпрацювати з іншими формами підтримки.

У рамках проектного підходу MentUwell може слугувати цілісною методологічною основою для організації освітніх заходів та підтримки психічного благополуччя молоді в періоди кризи та невизначеності. Його використання допомагає створити середовище, яке не тільки реагує на труднощі, але й активно підтримує здоровий розвиток, психічну стійкість, та почуття мети у молоді.

4.2. «Практичний посібник з підтримки підлітків у кризових ситуаціях – рекомендації для вчителів та батьків» – це інструмент з чітко вираженим практичним та освітнім фокусом, призначений для дорослих, які щодня супроводжують молодь у ситуаціях стресу, кризи та тривалої невизначеності. На відміну від теоретичного та розвивального посібника, цей посібник зосереджується на конкретних реакціях, повідомленнях та діях, які вчителі, вихователі та батьки можуть вжити у відповідь на труднощі, які вони спостерігають у молоді.

З методологічної точки зору, посібник слугує інструментом перекладу — перекладу психологічних знань на мову повсякденної освітньої та батьківської практики. Він вчить дорослих, як реагувати, що говорити, чого уникати та як розпізнавати тривожні ознаки, не беручи на себе роль терапевта. Він призначений насамперед для навчання чуйного, регулюючого та підсилюючого способу спілкування з молодими людьми, особливо в умовах стресового перевантаження, міграційного досвіду, непрямой травми та тривалої адаптації.

Посібник може використовуватися освітянами на декількох рівнях. По-перше, він слугує навчальним ресурсом, що розвиває компетенції у розпізнаванні тривоги, стресу та дезорганізації у дітей та підлітків. Описані ситуації (наприклад, надмірна тривога, безсоння, замкнутість, ризикована

поведінка, очевидна емоційна байдужість) допомагають освітянам краще інтерпретувати поведінку молодих людей як сигнал про потребу в підтримці, а не як «погану поведінку».

По-друге, посібник слугує практичним ресурсом для поточної роботи – його можна використовувати як джерело натхнення для індивідуальних розмов, групової роботи, зустрічей з батьками, а також як орієнтир у складних ситуаціях, що вимагають швидкої, але продуманої реакції. Запропоновані повідомлення, ритуали, регулюючі вправи та прості експресивні техніки вчать освітян, як підтримати молодь у відновленні почуття безпеки, контролю та активності.

Важливим елементом посібника є навчання дорослих нормалізувати свої реакції на стрес і кризу. Матеріал демонструє, що тривога, регресія, дратівливість, порушення сну та імпульсивна поведінка часто є природними реакціями організму на стрес, а не ознаками «слабкості» чи «розладу». Це дозволяє освітянам підтримувати молодь таким чином, щоб зменшити почуття сорому, провини та ізоляції, одночасно зміцнюючи їхню психічну стійкість.

З методологічної точки зору, особливо важливо, що посібник вчить дорослих бути уважними до своїх власних меж і меж молодих людей. Він чітко розділяє підтримуючі заходи від терапевтичних втручань, вказуючи коли це необхідно направити молоду людину до спеціаліста з психологічної допомоги. Освітяни, які використовують цей інструмент, вчаться розпізнавати тривожні ознаки (наприклад, тривала ізоляція, саморуйнівні думки, втрата інтересу), але не беруть на себе відповідальність за лікування або діагностику.

Посібник MentUWell присвячений роботі з молодими людьми, які не хочуть висловлювати свої емоції. Запропоновані експресивні техніки, ритуали, фізичні та сенсорні вправи, а також вправи, що відновлюють відчуття контролю, дозволяють педагогам досягати молодих людей непрямим, непомітним і безпечним способом.

У контексті проекту посібник слугує практичним методологічним ресурсом, що підтримує щоденну роботу педагогів та батьків. Він вчить не тільки тому, як допомагати молодим людям, але й тому, як дорослі можуть регулювати власні реакції, розуміти важливість моделювання поведінки та дбати про себе як про ключове джерело безпеки для молодих людей.

У поєднанні зі сценарієм MentUWell посібник створює цілісну систему підтримки: від глибокого розуміння процесів розвитку та психічного благополуччя до конкретних повсякденних дій, які можна здійснювати в школі, сім'ї та в умовах догляду. Це надає педагогам не тільки знання, але й реальні інструменти для відповідальної, емпатичної та ефективної роботи з молодими людьми, які перебувають у кризовій ситуації.

4.3. «Практичний посібник MentUWell для підлітків» — це психоосвітній інструмент, спеціально розроблений для молоді, який містить прості, зрозумілі та корисні поради щодо подолання стресу, емоційної напруги та почуття безпорадності. Мова, структура та запропоновані стратегії посібника адаптовані до когнітивних та емоційних можливостей підлітків, що дозволяє їм користуватися ним самостійно або з мінімальною допомогою дорослих. З точки зору методології проекту, дуже важливо, щоб посібник не був навчальним ресурсом для освітян, а інструментом для молоді, що вимагає відповідного введення та інтеграції в освітні відносини. Роль освітянина полягає не в тому, щоб впроваджувати зміст посібника «для молоді», а в тому, щоб створити умови, в яких молодь може використовувати його безпечно, рефлексивно та відповідно до своїх потреб.

Посібник базується на припущенні, що в ситуаціях кризи, війни, міграції або тривалої невизначеності підлітки потребують конкретних, простих, і доступних стратегій, які відновлюють відчуття впливу та контролю над своїм повсякденним життям. Поради, що містяться в ньому, зосереджуються на можливих діях «тут і зараз»: регулюванні напруги за допомогою тіла та органів чуття, контакті з природою, русі, уяві, творчості, відносинах та невеликих щоденних ритуалах.

З методологічної точки зору, посібник може бути використаний педагогами в першу чергу як інструмент для підтримки самопомогі молоді. Його можна надати підліткам для самостійного читання, обговорювати фрагментами під час занять або використовувати як відправну точку для розмов і роздумів. Педагоги не повинні нав'язувати конкретні стратегії або очікувати, що всі пропозиції будуть ефективними для всіх – головне полягає в тому, щоб посилити автономію молоді у виборі того, що дійсно їм допомагає.

Важливим елементом посібника є нормалізація реакцій на стрес. Матеріал прямо повідомляє молодим людям, що тривога, гнів, смуток, втома та перепади настрою є природною реакцією на стрес, а не ознакою слабкості або «недостатньої стійкості». З методологічної точки зору, це дозволяє освітянам працювати з молодими людьми таким чином, щоб зняти стигматизацію та зменшити напругу і почуття провини.

Посібник є особливо корисним для роботи з підлітками, які не хочуть говорити про свої емоції або ще не вміють їх називати. Стратегії, запропоновані в ньому, часто є непрямими – вони базуються на діях, образах, рухах, символізмі або короткій саморефлексії. Це дозволяє педагогам підтримувати молодь, не «викликаючи» надто складних емоційних переживань і не перетинаючи межу між психологічною освітою та терапевтичним втручанням.

З методологічної точки зору також важливо, що посібник не обіцяє швидких рішень проблем, а заохочує до терпіння, м'якості та ставлення до управління стресом як до процесу. Це повідомлення допомагає освітянам сформувати реалістичні очікування щодо молодих людей і протидіяти тиску «швидких рішень», що є нереалістичним і обтяжливим в умовах тривалої кризи. Водночас посібник містить чіткі повідомлення про те, що не кожену проблему можна вирішити самостійно. З методологічної точки зору це дозволяє освітянам використовувати його як інструмент для обговорення меж самодопомоги та важливості звернення за підтримкою до дорослих або фахівців у ситуаціях сильного психічного стресу.

В рамках проекту MentUWell посібник для підлітків слугує інструментом, що надає молоді можливості та доповнює роботу педагогів і батьків. У поєднанні з теоретичним сценарієм та посібником для дорослих він створює цілісну багаторівневу модель підтримки, в якій молодь бере активну участь у процесі турботи про власне психічне благополуччя.

4.4. Плани уроків

Сценарії є результатом роботи вчителів польських шкіл. Вони були створені людьми, які беруть участь у процесі прийому іноземних учнів до польських шкіл і мають великий досвід викладання. Сценарії є пропозиціями, які використовують активні методи навчання та виховання дітей і молоді в школі.

Сценарії призначені для дітей та молоді віком 13–16 років. Їх можна використовувати в багатьох навчальних та позашкільних заходах. Деякі із запропонованих сценаріїв присвячені конкретним шкільним предметам, а інші є універсальними і можуть використовуватися не тільки на уроках, а й під час позашкільних заходів, наприклад, у спільній кімнаті або під час уроків класного керівника. Сценарії також можуть бути використані в інших закладах, наприклад, в інтернатах, громадських центрах або бібліотеках. Загальна мета використання сценаріїв – забезпечити благополуччя та психічне здоров'я дітей та молоді в умовах міграційної кризи. Важливо також забезпечити благополуччя приймаючої громади, дітей та молоді, а також вчителів, вихователів та наставників, які виступають в ролі господарів. Впровадження обраних сценаріїв дозволить організаціям легше інтегрувати молодь, яка перебуває в міграційній кризі, в групи однолітків і дасть змогу молодим мігрантам вільніше адаптуватися до ситуації, в якій вони опинилися.

Сценарії є лише пропозиціями для роботи з дітьми та молоддю. Їх можна реалізувати саме так, як задумали їх автори, але вони також можуть слугувати основою для модифікації або просто натхненням для створення оригінальних рішень та ідей для уроків або семінарів.

Приклад – Сценарій 2.2

Сценарій призначений для роботи з дітьми та підлітками віком 13–16 років. Реалізація цього сценарію має на меті підвищити обізнаність учнів класу про психічне благополуччя іноземних учнів, які приєднуються до класу. Можна очікувати, що завдяки сценарію учні стануть більш відкритими до нових учнів і будуть підтримувати їх у складних ситуаціях. Вони будуть чутливими до ситуацій, які можуть бути обтяжливими для іноземних учнів.

Сценарій використовує активні методи і триває 45 хвилин. Сценарій супроводжується відповідними матеріалами та посиланнями на ресурси, які вчитель може використовувати. Реалізація сценарію не вимагає спеціальних навчальних ресурсів. Сценарій можна реалізувати в школі, в загальній кімнаті під час кожного уроку.

Посилання

- Arun, S., Bailey, G., and Szymczyk, A. (2021). «Інтеграція» дітей-мігрантів: що ми знаємо на сьогодні? В *«Інтеграція та освіта дітей-мігрантів в Європі: підходи, методології та політика»*, під редакцією Седмака Матея, Фернандо Ернандеса-Ернандеса, Хуани М. Санчо-Гіль та Барбари Горнік. Ediciones Octaedro SL, с. 39-59. ISBN 9788418615375
- Баральді, К., Фаріні, Ф. та Слюсарчик, М. (2023). Практики сприяння активній участі дітей-мігрантів та гібридній інтеграції в школах: обговорення даних з Італії, Польщі та Англії. *Мова та міжкультурна комунікація* 23(2): 151–166. DOI: 10.1080/14708477.2022.2096054
- Кемпбелл, Н. (2016). Етноцентризм і міжкультурна готовність до спілкування – дослідження студентів менеджменту Нової Зеландії. *Журнал міжкультурної комунікації* 16 (1): 1404-1634.

- Чуладієн, Г. (2023). Міжкультурна освіта в *освітніх стратегіях в онлайн-міжкультурній освіті*, під редакцією Кароліни Валанчик. Домброва-Гурніча: Університет WSB, с. 32-39. ISBN 9788366794993.
- Curdt-Christiansen, X. L. (2020). Освіта дітей-мігрантів в Англії: мова та освітні практики в домашньому та шкільному середовищі. *Міжнародний багатомовний науковий журнал* 14(2): 163-180. DOI:10.1080/19313152.2020.1732524
- Девечі, Т., Елгамаль, Г., Далтон, Д. та Лангіл, Д. Дж. (2022). Розвиток міжкультурної чутливості студентів Еміратського університету. *Навчання та викладання у вищій освіті: перспективи Перської затоки* 18 (1): 62-73.
- Dimitrov, N., and Naqee, A. (2016). Міжкультурна педагогічна компетентність: мультидисциплінарна модель для рефлексії викладачів. *Міжкультурна освіта*, 27(5), 437-456.
- Еко, Б. Ш. та Путранто, Х. (2019). Роль міжкультурної компетентності та місцевої мудрості у формуванні міжкультурної та міжрелігійної толерантності. *Журнал досліджень міжкультурної комунікації* 48 (4): 341-369. DOI:10.1080/17475759.2019.1639535
- Європейська комісія. 2019. Інтеграція учнів з мігрантським походженням у школи Європи: національні політики та заходи. Звіт Eurydice. Люксембург: Видавничий офіс Європейського Союзу. <https://doi.org/10.2797/819077>.
- Guo-Brennan, L., та Guo-Brennan, M. (2019). Створення гостинних та інклюзивних шкіл для учнів-іммігрантів та біженців: політика, рамки та перспективна практика в освіті, імміграції та міграції: політика, лідерство та практика для мінливого світу. Під редакцією Халід Апар, Джеффрі С. Брукс та Іра Богоч. Emerald Publishing Limited, с. 73- 93. DOI:10.1108/978-1-78756-044-420191006
- Караджабей, М. Ф., Оздере, М. та Бозкус, К. (2019). Ставлення вчителів до мультикультурної освіти. *Європейський журнал освітніх досліджень*, 8(1), 383–393.
- Медаріч, З., Седмак, М., Дезан, Л. та Горнік, Б. (2021). Інтеграція дітей-мігрантів у словенських школах. *Культура та освіта* 33(4): 758-785. Doi: 10.1080/11356405.2021.1973222
- Меллізо, Дж. М. (2017). Дослідження міжкультурної чутливості в ранньому підлітковому віці: дослідження з використанням змішаних методів. *Міжкультурна освіта* 28(6): 571-590. Doi: 10.1080/14675986.2017.1392488

- Намені, А. (2020). Дослідження етноцентризму та міжкультурної готовності до спілкування іракських та іранських студентів-медиків в Ірані. *Журнал міжкультурних комунікаційних досліджень*, 49(1), 61-85.
- Onsès-Segarra, J., та Domingo-Coscollola, M. (2024). Інтеграція дітей-мігрантів в освітні системи Іспанії: думки зацікавлених сторін. *Міжкультурна освіта*, Doi: 10.1080/14675986.2024.2314394
- Паркхаус, Г., Лу Чу І та Массаро, В. Р. (2019). Професійний розвиток у сфері мультикультурної освіти: огляд літератури. *Огляд освітніх досліджень* 89 (3): 416–458. DOI: 10.3102/0034654319840359
- Попик, А. (2023). Якірні точки та пороги у формуванні транснаціонального почуття приналежності дітей-мігрантів у Польщі. *Географія дітей* 21(3): 459-472. DOI: 10.1080/14733285.2022.2075693
- Портера, А. (2014). Міжкультурне консультування та освіта в глобальному світі. *Міжкультурна освіта* 25(2): 75-76. DOI: 10.1080/14675986.2014.913757
- Річі, А. та Голтер, А. (2020). Танцюючи до приналежності: використання танцювальних вправ для впливу на почуття приналежності учнів-мігрантів до школи. *Міжнародний журнал інклюзивної освіти*, 24(4), 366-380.
- Рівера-Варгас, П., Мінью-Пуїгсеркос, Р., Есталайо-Більса, П., та Лозано-Муллет, П. (2021). Проект MiCREATE. Діти-мігранти та громади в Європі, що трансформуються. *Культура та освіта* 33(3): 573–584. Doi.org/10.1080/11356405.2021.1949111
- Sedmak, M., Hernández-Hernández, F., Sancho-Gil, J. M., and Gornik, B. (2021). Роздуми про інтеграцію дітей-мігрантів та роль освіти. У книзі *«Інтеграція та освіта дітей-мігрантів в Європі: підходи, методології та політика»* Ediciones Octaedro SL, с. 17-36. ISBN 9788418615375
- Ваккаріно, Ф., та Лі, М. (2018). Міжкультурна комунікація тренінг для підтримки інтернаціоналізації у вищій освіті. *Журнал міжкультурної комунікації*, 4: 58-69
- Ван, Дж. С., Лан, Дж. Й. С., Хайрутдінова, Р. Р. та Громова, К. Р. (2022). Ставлення вчителів до культурного розмаїття: результати якісного дослідження в Росії та Тайвані. *Frontiers in Psychology*, 13, 976659.