

Gražina Čiuladienė, Monika Bąk-Sosnowska, Artur Fabiś

METODOLOGIE

1. RAȚIONAMENT

Copiii migranți sunt persoane deosebit de vulnerabile: dezrădăcinați din țările lor de origine și din sistemele sociale și educaționale familiare, ei se confruntă cu stres psihosocial din cauza ciocnirii dintre norme și valori culturale diferite, a lipsei rețelelor sociale într-un mediu de viață și educațional nou și a provocărilor de comunicare cauzate de cunoașterea insuficientă a limbilor străine dominante (de exemplu, engleza, germana, franceza sau rusa) și a limbii țării gazdă. În timpul tranziției către o nouă țară, ei poartă cu ei și traume și provocări cauzate de război, violență și separare.

Sentimentul psihologic de a fi acceptat de un grup sau de un mediu este o nevoie fundamentală pentru copiii imigranți și este asociat cu potențialul succes al incluziunii lor pe termen lung (Guo-Brennan și Guo-Brennan, 2019). Accesul inadecvat (sau lipsa acestuia) la măsuri de integrare și la o educație adaptată cultural poate duce la diverse forme de încălcare a drepturilor, inegalitate socială, excluziune și segregare (Guo-Brennan și Guo-Brennan 2019; Parkhouse et al. 2019; Sedmak et al. 2021; Rivera-Vargas et al. 2021; Popyk 2023).

Comisia Europeană își propune să sprijine statele membre ale UE în integrarea copiilor și tinerilor migranți în sistemele educaționale ale țărilor gazdă. Rezoluția privind rolul dialogului intercultural, diversității culturale și educației în promovarea valorilor fundamentale ale UE, adoptată în 2016, subliniază în mod special rolul educației interculturale în procesul de integrare (Comisia Europeană 2019). În 2020, Comisia a confirmat Planul de acțiune privind integrarea și incluziunea 2021-2027. Implicația din spatele acestui document este că elevii care sunt bine integrați din punct de vedere academic și social în sistemele de învățământ ale țărilor gazdă au mai multe șanse să își realizeze potențialul. Practicile educaționale sunt considerate a fi una dintre adaptările culturale care contribuie în mod semnificativ la sentimentul de bunăstare și apartenență al unei persoane (Curdts-Christiansen 2020).

Profesorii și educatorii se numără printre persoanele cele mai importante pentru integrarea unui copil migrant într-o nouă comunitate (Sedmak et al. 2021). Conform orientărilor privind educația multiculturală,

profesorii trebuie să aprecieze diversitatea, să respecte diferențele sociale și culturale și să ofere oportunități instructive tuturor elevilor pentru a-i ajuta să-și sporească succesul academic și social. Cu toate acestea, sistemele naționale de învățământ se confruntă cu dificultăți majore în găzduirea copiilor migranți de diverse origini etnice, culturale și lingvistice, iar copiii migranți sunt adesea împărțiți între procesele de asimilare și marginalizare (Arun et al. 2021; Medarić et al. 2021; Rivera-Vargas et al. 2021). Profesorii se opun introducerii culturii în programa școlară și (sau) nu dispun de materiale pentru a conecta culturile elevilor la programele de studiu (Parkhouse et al. 2019). Copiii sunt obligați să treacă cât mai repede posibil la învățarea limbii țării gazdă, iar vorbirea unei limbi diferite de cea a țării gazdă este adesea percepută ca o problemă, ceea ce duce la segregare în cadrul orelor de limbă.

Rezistența sistemelor naționale de învățământ la schimbare este considerată una dintre cele mai fundamentale provocări ale integrării. După cum au observat Medarić et al. (2021), principiul interculturalității necesită atât schimbări sistemice, cât și o schimbare a abordărilor pedagogice ale personalului. Fără o sensibilitate interculturală adecvată, conștientizare și competențe de comunicare interculturală, profesorii adesea reproduc pur și simplu discriminarea și marginalizarea copiilor migranți.

O clasă internațională, cu elevi provenind din medii culturale și lingvistice diferite, care aduc cu ei diferite grade de deschidere și experiență, oferă un cadru ideal pentru ca toți cei implicați să învețe unii de la alții și să experimenteze comunicarea interculturală. Educația multiculturală reduce nivelul prejudecăților, deschide copiii către gândirea critică și îi sensibilizează cu un nivel mai ridicat de empatie (Arun et al., 2021). Prin urmare, formarea educatorilor este un mijloc important care vizează creșterea cunoștințelor și competențelor profesorilor în ceea ce privește educația adaptată cultural. Profesorii au nevoie de formare continuă în domeniul educației interculturale pentru a promova incluziunea copiilor migranți (de exemplu, Portera, 2014; Mellizo, 2017; Eko și Putranto, 2019).

Echipa MentUwell a efectuat o cercetare calitativă cu profesori, educatori și alți membri ai personalului din școli și instituții de învățământ din trei țări: Polonia, România și Lituania. Au fost intervievate în total 30 de persoane, care au împărtășit reflecțiile lor din propria practică educațională cu copii și tineri ucraineni sosiți ca migranți în aceste țări.

Rezultatele studiului au relevat o lipsă de pregătire pentru un mediu de predare multicultural în toate sistemele școlare din țările studiate. Ideea că profesorii trebuie să fie conștienți de modul în care

pentru a preda într-un mod sensibil din punct de vedere cultural, astfel încât multiculturalismul să fie implementat cu succes în mediile educaționale, nu trebuie neglijat. Predarea sensibilă din punct de vedere cultural este definită ca utilizarea cunoștințelor culturale, a experiențelor anterioare, a cadrelor de referință și a stilurilor de performanță ale elevilor de diverse origini etnice (Wang et al. 2022). Profesorii studiază în mare parte alte culturi și conștientizarea culturală din proprie inițiativă. Este de remarcat faptul că formarea profesorilor pentru a preda în grupuri de învățare diverse din punct de vedere cultural nu face parte integrantă din formarea profesorilor în toate cele trei țări. Profesorii se află într-un proces continuu de dezvoltare a competențelor lor interculturale. Aceste eforturi sunt dualiste: atât școlile, cât și profesorii se străduiesc să-și consolideze capacitatea de a lucra în clase eterogene din punct de vedere cultural și lingvistic.

Rezultatele studiului arată că așteptările profesorilor în ceea ce privește dezvoltarea educației multiculturale în instituția lor reflectă în principal dezvoltarea competențelor interculturale („*Este foarte important ca profesorul care primește migranții în sala de clasă să beneficieze de o formare adecvată*”). Cu toate acestea, așteptările în materie de formare nu apar doar în cazul profesorilor – potrivit respondenților, acestea cuprind patru subgrupuri în funcție de destinatar, toate necesitând formare: (1) profesori; (2) copii imigranți; (3) părinții copiilor imigranți; și (4) colegii de clasă. Profesorii consideră că formarea interculturală este esențială pentru îmbunătățirea educației multiculturale. Toate părțile participante ar trebui să fie unite/incluse în promovarea unui mediu multicultural.

Fiind nepregătiți să lucreze în clase cu diversitate culturală, profesorii sunt dispuși să își dezvolte competențele interculturale. Educatorii competenți din punct de vedere intercultural îi ghidează pe elevi folosind strategii de predare respectuoase, incluzive și relevante din punct de vedere cultural. În acest sens, Dimitrov și Haque (2016) au propus un model de competență didactică interculturală (ITC) format din 20 de competențe cheie și strategii didactice, grupate în trei categorii interconectate: competențe fundamentale, abilități de facilitare și competențe de proiectare a curriculumului. Competențele fundamentale ale profesorului se concentrează pe conștientizarea de sine și pe capacitatea de a modela competența interculturală pentru elevi. Abilitățile de facilitare se bazează pe competențele fundamentale, permițând educatorilor să interacționeze cu elevii și să încurajeze interacțiunea dintre aceștia într-un mod care respectă diversitatea. În cele din urmă, competențele de proiectare a curriculumului reflectă abilitățile educatorilor care implică în mod intenționat elevii în activități de învățare globală și interculturală sau în discuții pe teme de justiție socială pentru a promova rezultatele învățării globale (Dimitrov și Haque 2016). În plus, materialele didactice ar trebui furnizate profesorilor. Dezvoltarea profesională poate include și ateliere, cercetare

cercetare/cercetare-acțiune, coaching/mentoring, co-predare, studiu de lecție, module virtuale, simulări, conferințe, institute de vară sau diverse combinații ale acestor elemente (Parkhouse et al 2019).

Similar cu alte cercetări, fluența lingvistică s-a dovedit a fi o chestiune critică în acest studiu. Problemele de incluziune în școală se referă în principal la dificultățile legate de limbă, din cauza incapacității copiilor migranți de a comunica, de a se exprima și de a-și face noi prieteni. În conformitate cu Medarić et al. (2021), se poate concluziona că competența lingvistică este percepută ca o dovadă a integrării reușite, fiind unul dintre aspectele integrării.

În cadrul studiului, profesorii și-au împărtășit opiniile cu privire la modalitățile de îmbunătățire a caracterului incluziv al școlii lor. Factorul cheie este dezvoltarea competențelor interculturale ale tuturor celor implicați (inclusiv migranții și părinții acestora, precum și copiii lituanieni și părinții acestora). Dificultatea aici este că implicarea tuturor membrilor comunității poate fi complicată de mulți factori, cum ar fi termenele, barierele lingvistice, nivelul de maturitate și mediul de proveniență al elevilor. Cu toate acestea, profesorii înșiși pot crea mai multe oportunități de contact între familiile de migranți și familiile locale, pentru a promova prietenii interculturale (Nameni 2020). Activitățile de colaborare pot varia în ceea ce privește scopul, durata, dimensiunea grupului etc., dar ideea principală este ca persoanele cu medii culturale diferite să fie împerecheate sau organizate în grupuri pentru a promova învățarea interculturală cooperativă. Pentru a aborda problema evitării interacțiunilor, Campbell (2016) a recomandat obținerea „acceptării” din partea populației locale prin reiterarea explicită și emfatică a importanței și beneficiilor contactului cu persoane internaționale. Acest lucru ar putea ajuta localnicii să recunoască efectul „de propagare” pe care eforturile lor l-ar putea avea asupra ocupării forței de muncă sau asupra devenirii lor ca cetățeni globali în general. O clasă internațională, cu elevi din medii culturale și lingvistice diferite, care aduc grade diferite de deschidere și experiență, oferă un cadru ideal pentru ca toți cei implicați să învețe unii de la alții și să experimenteze comunicarea interculturală.

2. OBIECTIVE ȘI SCOPURI

Scopul acestui ghid și al instrumentelor care îl însoțesc este de a ajuta persoanele implicate în activități cu tinerii refugiați.

Prin urmare, accentul se pune pe trei domenii:

1) dezvoltarea competențelor de comunicare interculturală ale educatorilor

La baza educației multiculturale se află noțiunea de a ține seama de diferențele individuale în organizarea mediului educațional și de a viza asigurarea unui nivel egal de educație pentru toți elevii (Karacabey et al. 2019). Pe baza principiului egalității în educație, educația multiculturală permite elevilor să înțeleagă cultura comunității lor, să elimine barierele culturale care pot constitui obstacole în calea altor culturi și să construiască o societate comună tuturor (Karacabey et al. 2019). Acest tip de școală are un rol cheie în promovarea atitudinilor și sentimentelor pozitive în rândul elevilor migranți, influențând astfel bunăstarea lor psihologică pe termen lung și incluziunea în societate (Ritchie și Gaulter, 2020).

2) pentru a îmbogăți inventarul metodelor de predare/învățare ale educatorilor

Pentru a preda în mod eficient adolescenților într-un mediu educațional multicultural, profesorii trebuie să îi ajute să depășească provocările unice cu care se confruntă adolescenții migranți, cum ar fi barierele lingvistice, medii și experiențe educaționale variate, integrarea socială, nevoi emoționale și psihologice specifice, adaptarea la un nou sistem educațional și la o nouă clasă, încurajând participarea. Profesorii și educatorii trebuie să aibă acces rapid și vizual la o serie de metode de predare/învățare care să ajute elevii să se familiarizeze, să se concentreze și să se pregătească pentru învățare, să fie capabili să învețe individual și în grup, să înțeleagă materia predată și să reflecteze asupra experienței de învățare. Deși există o mare varietate de metode de predare-învățare disponibile și cunoscute de profesori, este necesar să se încurajeze în mod constant profesorii să învețe și să aplice metode noi și să le adapteze la nevoile copiilor și adolescenților migranți, dintre care majoritatea au trăit experiențe traumatiche. În plus, lucrul într-un mediu educațional multicultural și predarea adolescenților necesită flexibilitate și

adaptabilitate. Metodele de predare/învățare bazate pe gamificare pot servi ca mijloace de concentrare asupra problemei în cauză, de construire a relațiilor și de integrare în mediul educațional local. Prin utilizarea unei varietăți de metode de predare/învățare, educatorii pot crea un mediu de învățare pozitiv și incluziv, care răspunde nevoilor diverse ale adolescenților migranți și sprijină dezvoltarea lor academică și socială.

- 3) furnizarea de resurse didactice/de învățare atât pentru limba țării gazdă, cât și pentru limba migranților

Limba este considerată cel mai important factor care împiedică copiii și adolescenții migranți și familiile acestora să participe în mod egal la viața școlară și comunitară (Guo-Brennan și Guo-Brennan 2019). Perspectiva multilingvismului subliniază necesitatea de a menține și dezvolta experiențele lingvistice și culturale ale copiilor migranți. Educația multilingvă se referă la desfășurarea procesului de predare și învățare în mai multe limbi, întrucât sala de clasă este multiculturală atunci când se produce comunicarea unei varietăți de culturi mici. Comunicarea în sala de clasă este interculturală atunci când se construiesc narațiuni ale culturilor mici (Baraldi et al. 2023). Introducerea limbilor copiilor migranți și ale familiilor lor în practicile lor zilnice este benefică pentru îmbunătățirea performanțelor, a bunăstării și a sentimentului de apartenență al elevilor, precum și pentru construirea de relații între educatori și părinți (Onsès-Gegarra și Domingo-Coscollola 2024).

3. CONȚINUT

3.1. Dezvoltarea competențelor de comunicare interculturală ale educatorilor

Educația în domeniul competențelor de comunicare interculturală include, de obicei, două seturi largi de activități (Reichard et al. 2014). Primul set are scopul de a furniza informații și are un caracter mai cognitiv și intelectual; este un set de cunoștințe care se bazează pe dobândirea de cunoștințe despre diferite culturi. Al doilea set de activități include un set larg de competențe interculturale, cum ar fi adaptarea, comunicarea interculturală și competențele de parteneriat (Ciuladiene 2023). Dobândirea de cunoștințe privind diferențele culturale globale (valori, norme, practici și credințe) contribuie la înțelegerea diferențelor dintre culturi, la adoptarea unei perspective informate și la învățarea modului de a accepta diversitatea și de a gândi în afara propriei culturi (Deveci et al. 2022). Elementul de competențe constă în capacitatea de a integra dimensiunile cognitive și afective în interacțiunile interculturale (Vaccarino și Li 2018), inclusiv capacitatea de a construi relații, de a rezolva probleme și conflicte culturale, de a gestiona interacțiunile sociale și anxietatea, de a identifica prejudecățile și concepțiile culturale, de a interpreta cu acuratețe comportamentul altor persoane și de a învăța noi comportamente adecvate așteptărilor culturale. Dezvoltarea competenței interculturale ajută la recunoașterea diversității valorilor, percepțiilor și atitudinilor oamenilor și apoi la valorificarea activă a acestei diversități pentru a găsi soluții creative în întâlnirile interculturale, precum și în cadrul propriului mediu cultural.

3.2. Diversitate de metode de predare/învățare pentru a sprijini incluziunea migranților

Profesorii care lucrează cu adolescenți migranți trebuie să cunoască și să aplice diferite metode de predare/învățare pentru a sprijini bunăstarea și incluziunea adolescenților migranți. Adolescenții migranți se confruntă adesea cu provocări unice, care necesită abordări flexibile și adecvate pentru a fi rezolvate în mod eficient. Adolescenții migranți au adesea o frecvență școlară inconstantă sau întreruptă, ceea ce duce la niveluri diverse de cunoștințe și competențe. Profesorii și educatorii trebuie să aplice diferite mijloace de comunicare, gamificare, metode de instruire diferite și individualizate pentru a satisface nevoile academice și psihosociale ale elevilor migranți. În plus, elevii migranți se simt adesea izolați, traumatizați sau discriminați, ceea ce le afectează încrederea în sine și participarea. Profesorii au nevoie de sprijin în învățarea și aplicarea diferitelor proiecte de învățare cooperativă și de grup pentru a încuraja colaborarea și a ajuta la construirea relațiilor între colegi. În plus, deoarece adolescenții migranți au nevoi emoționale și psihologice specifice, se confruntă cu traume, stres sau anxietate cauzate de experiența migrației sau de adaptarea

la un mediu nou, profesorii trebuie să aplice metode de predare/învățare adaptate traumelor, să mențină o atmosferă pozitivă în clasă pentru a contribui la crearea unui sentiment de siguranță și apartenență. Deoarece adolescenții migranți pot să nu fie familiarizați cu stilul de predare, normele din clasă, așteptările și evaluarea performanțelor, experiența de învățare practică poate facilita tranziția și integrarea. Metodele interactive, cum ar fi jocul de rol sau gamificarea, încurajează implicarea și participarea activă.

3.3 Diversitate de aplicații lingvistice utilizabile în crearea unui mediu multilingv

Adolescenții migranți ajung adesea cu o competență limitată în limba de predare, ceea ce le îngreunează înțelegerea lecțiilor și exprimarea. Utilizarea unor metode precum aplicațiile lingvistice, resursele bilingve cu acces liber pe internet și învățarea asistată de colegi ajută la reducerea decalajelor lingvistice. În plus, întrucât limba este legată de conștientizarea culturală și de gândire, profesorii și educatorii trebuie să fie conștienți de faptul că elevii migranți provin din medii culturale diferite, care le influențează stilurile de învățare, așteptările și interacțiunile sociale. Incorporarea diferitelor abordări și metode lingvistice, cum ar fi, de exemplu, povestirea și predarea adaptată cultural în mediul educațional, ajută la validarea identității adolescenților migranți și la promovarea incluziunii și integrării.

4. DESCRIEREA INSTRUMENTELOR FURNIZATE

4.1. Scenariul „Bunăstarea mentală a tinerilor în timpul crizei migrației legate de război”

(MentUwell) este un instrument metodologic conceput pentru activități psihoeducaționale și preventive cu tineri cu vârste cuprinse între 13 și 18 ani, cu accent special pe tinerii care se confruntă cu migrația, statutul de refugiat, incertitudine pe termen lung și stres legat de crize. Scopul său este de a consolida bunăstarea mentală, reziliența și resursele personale și sociale ale tinerilor.

Scenariul este modular și flexibil, putând fi utilizat atât în grup (de exemplu, școli, centre după școală, centre de sprijin, ONG-uri), cât și individual. Poate fi utilizat de educatori, profesori, consilieri, psihologi, tutori, mentori și alți lucrători cu tinerii, inclusiv cei fără pregătire clinică, cu condiția respectării principiilor siguranței psihologice.

Baza metodologică a scenariului este o abordare holistică și de dezvoltare a bunăstării mentale, luând în considerare interdependența dintre sferele fizică, cognitivă, emoțională, socială și morală. Conținutul psihoeducațional al acestuia permite o mai bună înțelegere a specificului adolescenței, a mecanismelor de stres, a crizelor mentale și a factorilor care protejează sănătatea mentală a tinerilor. În același timp, scenariul pune accentul pe aplicarea practică a cunoștințelor prin obiceiuri, atitudini și relații cotidiene care pot îmbunătăți cu adevărat funcționarea tinerilor.

În practică, scenariul poate fi utilizat în diferite etape ale lucrului cu un grup sau cu o persoană: ca punct de plecare pentru conversație, resursă pentru planificarea activităților, sursă de conținut psihoeducațional și ca bază pentru crearea de ateliere, exerciții și activități de team building. Este deosebit de util în situații de stres crescut, dezorganizare emoțională și un sentiment redus de siguranță și apartenență, dar și în mod proactiv pentru a consolida resursele înainte de apariția simptomelor de criză.

Utilizarea scenariului duce la obținerea mai multor rezultate cheie: creșterea conștientizării de sine a tinerilor cu privire la emoții și nevoi psihologice, normalizarea răspunsurilor la stres și criză, dezvoltarea abilităților de autoreglare, consolidarea sentimentului de autonomie și construirea de relații sociale mai suportive. Pentru tinerii cu experiență de migrație un rezultat semnificativ poate fi, de asemenea, o reducere a sentimentului de izolare și o mai bună înțelegere a propriilor reacții într-un nou context cultural.

Atunci când se utilizează scriptul, este important să se acorde o atenție deosebită caracterului voluntar al contactului, adaptând conținutul la vârsta, nivelul de dezvoltare și experiențele tinerilor și

crearea unei atmosfere sigure, fără prejudecăți. Scriptul ar trebui să fie tratat ca o resursă din care se poate selecta conținutul adecvat. Atenția la semnele de suprasolicitare emoțională este crucială – dacă apar simptome ale unei crize mentale grave sau ale unui traumatism, este necesară trimiterea către un specialist.

De asemenea, este important să se acorde atenție pentru a nu se depăși limita dintre psihoeducație și intervenția terapeutică. Scriptul nu înlocuiește psihoterapia sau diagnosticul clinic; punctul său forte constă în prevenire, consolidarea resurselor și sprijinirea tinerilor în procesul de autoînțelegere. Utilizarea responsabilă a materialului implică combinarea cunoștințelor conținute în script cu o atitudine empatică din partea adulților și disponibilitatea de a colabora cu alte forme de sprijin.

Într-o abordare bazată pe proiecte, MentUwell poate servi ca un cadru metodologic coerent, organizând activități educaționale și sprijinind bunăstarea mentală a tinerilor în perioade de criză și incertitudine. Utilizarea sa contribuie la crearea unui mediu care nu numai că răspunde dificultăților, ci activează și susține dezvoltarea sănătoasă, reziliența mentală și simțul scopului în rândul tinerilor.

4.2. „Ghid practic pentru sprijinirea adolescenților în situații de criză – Recomandări pentru profesori și părinți” este un instrument cu un accent distinct practic și educațional, conceput pentru adulții care însoțesc zilnic tinerii în situații de stres, criză și incertitudine pe termen lung. Spre deosebire de un ghid teoretic și de dezvoltare, acest ghid se concentrează pe reacții, mesaje și acțiuni specifice pe care profesorii, educatorii și părinții le pot întreprinde ca răspuns la dificultățile pe care le observă la tineri.

Din perspectivă metodologică, ghidul servește ca instrument de traducere - traducând cunoștințele psihologice în limbajul practicii educaționale și parentale de zi cu zi. El îi învață pe adulți cum să reacționeze, ce să spună, ce să evite și cum să recunoască semnele de avertizare, fără a-și asuma rolul de terapeut. Este destinat în primul rând să învețe o modalitate sensibilă, regulatoare și împuternicitoare de a fi alături de tineri, în special în condiții de suprasolicitare, experiențe de migrație, traume indirecte și adaptare pe termen lung.

Ghidul poate fi utilizat de educatori la mai multe niveluri. În primul rând, servește ca resursă de formare, dezvoltând competențe în recunoașterea anxietății, stresului și dezorganizării la copii și adolescenți. Situațiile descrise (de exemplu, anxietate excesivă, insomnie, retragere, comportament riscant

, indiferență emoțională aparentă) îi ajută pe educatori să interpreteze mai bine comportamentul tinerilor ca un semnal al nevoii de sprijin, mai degrabă decât ca un „comportament rău”.

În al doilea rând, ghidul servește ca resursă practică pentru activitatea curentă – poate fi utilizat ca sursă de inspirație pentru conversații individuale, lucru în grup, întâlniri cu părinții și ca punct de referință în situații dificile care necesită un răspuns rapid, dar bine gândit. Mesajele, ritualurile, exercițiile de reglare și tehnicile simple de exprimare propuse îi învață pe educatori cum să îi sprijine pe tineri în recâștigarea sentimentului de siguranță, control și autonomie.

Un element crucial al ghidului este învățarea adulților să-și normalizeze reacțiile la stres și crize. Materialul demonstrează că anxietatea, regresia, iritabilitatea, dificultățile de somn și comportamentul impulsiv sunt adesea răspunsuri fizice naturale la stres, nu semne de „slăbiciune” sau „tulburare”. Acest lucru permite educatorilor să sprijine tinerii în moduri care reduc rușinea, vinovăția și izolarea, consolidând în același timp reziliența lor mentală.

Din perspectivă metodologică, este deosebit de important faptul că ghidul îi învață pe adulți să fie conștienți de propriile limite și de cele ale tinerilor. Acesta separă în mod clar activitățile de sprijin de intervențiile terapeutice, indicând când este necesar să se trimită un tânăr la un specialist în psihologie. Educatorii care utilizează acest instrument învață să recunoască semnele de avertizare (de exemplu, izolare prelungită, gânduri autodistructive, pierderea interesului), dar nu își asumă responsabilitatea pentru tratament sau diagnostic.

Ghidul MentUWell este dedicat lucrului cu tinerii care sunt reticenți în a-și exprima emoțiile. Tehnicile expresive propuse, ritualurile, activitățile bazate pe corp și senzorialitate, precum și exercițiile care restabilesc sentimentul de control permit educatorilor să ajungă la tineri într-un mod indirect, discret și sigur.

În contextul proiectului, ghidul servește ca resursă metodologică practică, sprijinind activitatea zilnică a educatorilor și părinților. Acesta învață nu numai cum să ajute tinerii, ci și cum adulții pot să-și regleze propriile reacții, să înțeleagă importanța modelării comportamentului și să aibă grijă de ei înșiși ca sursă cheie de siguranță pentru tineri.

Combinat cu scenariul MentUWell, ghidul creează un sistem de sprijin coerent: de la o înțelegere mai profundă a proceselor de dezvoltare și a bunăstării mentale până la acțiuni specifice, de zi cu zi, care pot fi întreprinse în școală, familie și mediile de îngrijire. Acest lucru oferă educatorilor nu numai cunoștințe, ci și instrumente reale pentru a lucra în mod responsabil, empatic și eficient cu tinerii aflați în criză.

4.3. „Ghidul practic MentUWell pentru adolescenți” este un instrument psihoeducational conceput special pentru tineri, oferind un ghid simplu, ușor de înțeles și de ajutor pentru a face față stresului, tensiunii emoționale și sentimentelor de neputință. Limbajul, structura și strategiile sugerate sunt adaptate capacităților cognitive și emoționale ale adolescenților, permițându-le să îl utilizeze în mod independent sau cu un sprijin minim din partea adulților.

Din perspectiva metodologiei proiectului, este esențial ca ghidul să nu fie o resursă de formare pentru educatori, ci un instrument pentru tineri, care necesită o introducere și o integrare adecvată în relația educațională. Rolul educatorului nu este acela de a pune în aplicare conținutul ghidului „pentru tineri”, ci de a crea condiții în care tinerii să îl poată utiliza în siguranță, în mod reflexiv și într-un mod adaptat propriilor nevoi.

Ghidul se bazează pe premisa că, în situații de criză, război, migrație sau incertitudine prelungită, adolescenții au nevoie de strategii specifice, simple, și accesibile care să le redea sentimentul de influență și control asupra vieții lor de zi cu zi. Sfaturile pe care le conține se concentrează pe acțiuni posibile „aici și acum”: reglarea tensiunii prin corp și simțuri, contactul cu natura, mișcarea, imaginația, creativitatea, relațiile și mici ritualuri zilnice.

Din punct de vedere metodologic, ghidul poate fi utilizat de educatori în primul rând ca instrument de sprijinire a autoajutorării tinerilor. Acesta poate fi pus la dispoziția adolescenților pentru lectură independentă, discutat pe fragmente în timpul orelor sau utilizat ca punct de plecare pentru conversații și reflecție. Educatorii nu ar trebui să impună strategii specifice sau să se aștepte ca toate sugestiile să fie eficiente pentru toată lumea – cheia este consolidarea autonomiei tinerilor în alegerea a ceea ce îi ajută cu adevărat.

Un element crucial al ghidului este normalizarea reacțiilor la stres. Materialul comunică în mod direct tinerilor că anxietatea, furia, tristețea, oboseala și schimbările de dispoziție sunt o reacție naturală la stres, nu un semn de slăbiciune sau „reziliență insuficientă”. Din perspectivă metodologică, acest lucru permite educatorilor să lucreze cu tinerii într-un mod care destigmatizează și reduce tensiunea și vinovăția.

Ghidul este deosebit de util pentru lucrul cu adolescenții care sunt reticenți în a vorbi despre emoțiile lor sau care nu sunt încă capabili să le numească. Strategiile propuse în cadrul acestuia sunt adesea indirecte – bazate pe acțiune, imagini, mișcare, simbolism sau scurte reflecții personale. Acest lucru permite educatorilor să sprijine tinerii fără a „declanșa” excesiv conținutul emoțional dificil și fără a trece linia dintre psihoeducație și intervenția terapeutică.

Din perspectivă metodologică, este important și faptul că ghidul nu promite soluții rapide la probleme, ci încurajează răbdarea, blândețea și tratarea gestionării stresului ca pe un proces. Acest mesaj ajută educatorii să dezvolte așteptări realiste față de tineri și să contracareze presiunea pentru „soluții rapide”, care este nerealistă și împovărătoare în condiții de criză prelungită.

În același timp, ghidul conține mesaje clare că nu toate dificultățile pot fi rezolvate independent. Din perspectivă metodologică, acest lucru permite educatorilor să îl utilizeze ca instrument pentru a discuta limitele autoajutorului și importanța căutării sprijinului din partea adulților sau a profesioniștilor în situații de suferință psihică severă.

În cadrul proiectului MentUWell, ghidul pentru adolescenți servește ca un instrument care îi responsabilizează pe tineri și completează munca educatorilor și a părinților. Combinat cu scenariul teoretic și ghidul pentru adulți, acesta creează un model de sprijin coerent, pe mai multe niveluri, în care tinerii participă activ la procesul de îngrijire a propriului lor bine-ființe mentale.

4.4. Planuri de lecție

Scenariile sunt opera profesorilor din școlile poloneze. Acestea au fost create de persoane implicate în procesul de admitere a elevilor străini în școlile poloneze și cu o vastă experiență în predare. Scenariile sunt propuneri care utilizează metode active de predare și educaționale cu copii și tineri în școală.

Scenariile sunt destinate copiilor și tinerilor cu vârste cuprinse între 13 și 16 ani. Ele pot fi utilizate în numeroase activități curriculare și extracurriculare. Unele dintre scenariile propuse sunt dedicate unor materii școlare specifice, în timp ce altele sunt universale și pot fi utilizate nu numai în cadrul lecțiilor, ci și în timpul activităților extracurriculare, de exemplu în sala comună sau în timpul orelor cu dirigintele. Scenariile pot fi utilizate și în alte instituții, de exemplu în internate, centre comunitare sau biblioteci. Obiectivul general al utilizării scenariilor este de a asigura bunăstarea și sănătatea mintală a copiilor și tinerilor aflați în criza migrației. De asemenea, este important să se asigure bunăstarea comunității gazdă, a copiilor și tinerilor, precum și a profesorilor, educatorilor și tutorilor care acționează în calitate de gazde. Punerea în aplicare a scenariilor selectate va permite entităților să integreze mai ușor tinerii aflați în criza migrației în grupuri de colegi și va permite tinerilor migranți să se adapteze mai liber la situația în care se află.

Scenariile sunt doar sugestii pentru lucrul cu copiii și tinerii. Ele pot fi puse în practică exact așa cum au fost concepute de autori, dar pot servi și ca bază pentru modificări sau pur și simplu ca sursă de inspirație pentru crearea de soluții și idei originale pentru lecții sau ateliere.

Exemplu - Scenariul 2.2

Scenariul este conceput pentru a lucra cu copii și tineri cu vârste cuprinse între 13 și 16 ani. Implementarea acestui scenariu are ca scop creșterea gradului de conștientizare a elevilor din clasă cu privire la bunăstarea mentală a elevilor internaționali care se alătură clasei. Se poate aștepta ca elevii, prin intermediul scenariului, să fie mai deschiși față de noii elevi și să îi sprijine în situații dificile. Ei vor fi sensibili la situații care pot fi agravante pentru studenții internaționali.

Scenariul utilizează metode active și durează 45 de minute. Scenariul este însoțit de materiale relevante și linkuri către resurse pe care profesorul le poate utiliza. Implementarea scenariului nu necesită resurse didactice speciale. Scenariul poate fi implementat la școală, în sala comună, în timpul fiecărei ore.

Referințe

- Arun, S., Bailey, G. și Szymczyk, A. (2021). „Integrarea” copiilor migranți: ce știm până acum? În *Integrarea și educația copiilor migranți în Europa: abordări, metodologii și politici*, editat de Sedmak Mateja, Fernando Hernandez-Hernandez, Juana M. Sancho-Gil și Barbara Gornik. Ediciones Octaedro SL, pp. 39-59. ISBN 9788418615375
- Baraldi, C., Farini, F. și Ślusarczyk, M. (2023). Practici facilitatoare pentru promovarea agenției copiilor migranți și integrarea hibridă în școli: discutarea datelor din Italia, Polonia și Anglia. *Language and Intercultural Communication* 23(2): 151-166. DOI: 10.1080/14708477.2022.2096054
- Campbell, N. (2016). Etnocentrismul și disponibilitatea interculturală de a comunica – Un studiu realizat pe studenții de management din Noua Zeelandă. *Journal of Intercultural Communication* 16 (1): 1404-1634.

- Ciuladiene, G. (2023). Educația interculturală în *strategiile educaționale în educația interculturală online*, editat de Karolina Walancik. Dąbrowa Górnicza: Universitatea WSB, pp. 32-39. ISBN 9788366794993.
- Curdt-Christiansen, X. L. (2020). Educarea copiilor migranți în Anglia: practici lingvistice și educaționale în mediul familial și școlar. *Revista internațională de cercetare multilingvă* 14(2): 163-180. DOI:10.1080/19313152.2020.1732524
- Deveci, T., Elgamal, G., Dalton, D. și Langille, D. J. (2022). Dezvoltarea sensibilității interculturale a studenților Universității Emirate. *Învățarea și predarea în învățământul superior: perspective din Golf* 18 (1): 62-73.
- Dimitrov, N. și Haque, A. (2016). Competența de predare interculturală: un model multidisciplinar pentru reflecția instructorului. *Educație interculturală*, 27(5), 437-456.
- Eko, B. Sh. și Putranto, H. (2019). Rolul competenței interculturale și al înțelepciunii locale în construirea toleranței interculturale și interreligioase. *Jurnalul de cercetare în comunicare interculturală* 48 (4): 341-369. DOI:10.1080/17475759.2019.1639535
- Comisia Europeană. 2019. Integrarea elevilor proveniți din medii migrante în școlile din Europa: politici și măsuri naționale. Raport Eurydice. Luxemburg: Oficiul pentru Publicații al Uniunii Europene. <https://doi.org/10.2797/819077>.
- Guo-Brennan, L. și Guo-Brennan, M. (2019). Construirea de școli primitoare și incluzive pentru elevii imigranți și refugiați: politici, cadru și practici promițătoare în educație, imigrație și migrație: politici, leadership și practici pentru o lume în schimbare. Editat de Khalid Arar, Jeffrey S. Brooks și Ira Bogotch. Emerald Publishing Limited, pp. 73- 93. DOI:10.1108/978-1-78756-044-420191006
- Karacabey, M. F., Ozdere, M. și Bozkus, K. (2019). Atitudinea profesorilor față de educația multiculturală. *European Journal of Educational Research*, 8(1), 383-393.
- Medarić, Z., Sedmak, M., Dežan, L. și Gornik, B. (2021). Integrarea copiilor migranți în școlile slovene. *Cultură și educație* 33(4): 758-785. Doi: 10.1080/11356405.2021.1973222
- Mellizo, J. M. (2017). Explorarea sensibilității interculturale în adolescența timpurie: un studiu cu metode mixte. *Educație interculturală* 28(6): 571-590. Doi: 10.1080/14675986.2017.1392488

- Nameni, A. (2020). Cercetare privind etnocentrismul și disponibilitatea interculturală de comunicare a studenților la medicină irakieni și iranieni din Iran. *Journal of Intercultural Communication Research*, 49(1), 61-85.
- Onsès-Segarra, J. și Domingo-Coscollola, M. (2024). Integrarea copiilor migranți în sistemele educaționale din Spania: opiniile părților interesate. *Intercultural Education*, Doi: 10.1080/14675986.2024.2314394
- Parkhouse, H., Lu Chu Yi și Massaro, V. R. (2019). Dezvoltarea profesională în domeniul educației multiculturale: o analiză a literaturii de specialitate. *Review of Educational Research* 89 (3): 416–458. DOI: 10.3102/0034654319840359
- Popyk, A. (2023). Ancore și praguri în formarea unui sentiment transnațional de apartenență al copiilor migranți din Polonia. *Geografia copiilor* 21(3): 459-472. DOI: 10.1080/14733285.2022.2075693
- Portera, A. (2014). Consiliere și educație interculturală în lumea globală. *Intercultural Education* 25(2): 75-76. DOI: 10.1080/14675986.2014.913757
- Ritchie, A. și Gaultier, A. (2020). Dansând spre apartenență: utilizarea unei intervenții prin dans pentru a influența sentimentul de apartenență al elevilor migranți la școală. *Revista internațională de educație incluzivă*, 24(4), 366-380.
- Rivera-Vargas, P., Miño-Puigcercós, R., Estalayo-Bielsa, P. și Lozano-Mulet, P. (2021). Proiectul MiCREATE. Copiii și comunitățile migrante într-o Europă în transformare. *Cultură și educație* 33(3): 573–584. Doi.org/10.1080/11356405.2021.1949111
- Sedmak, M., Hernández-Hernández, F., Sancho-Gil, J. M. și Gornik, B. (2021). Reflecții asupra integrării copiilor migranți și rolul educației. În *Integrarea și educația copiilor migranți în Europa: abordări, metodologii și politici* Ediciones Octaedro SL, pp. 17-36. ISBN 9788418615375
- Vaccarino, F., și Li, M. (2018). Comunicare comunicare formare pentru sprijinirea internaționalizării în învățământul superior. *Journal of Intercultural Communication*, 4: 58-69 Wang, J. S., Lan, J. Y. C., Khairutdinova, R. R. și Gromova, C. R. (2022). Atitudinea profesorilor față de diversitatea culturală: Rezultatele unui studiu calitativ în Rusia și Taiwan. *Frontiers in Psychology*, 13, 976659.