Co-funded by
the European Union

Warsztaty dotyczące świadomości kulturowej: opis narzędzia wraz z scenariuszem

Wprowadzenie metodologiczne

W procesie wspierania dobrego samopoczucia psychicznego młodych migrantów i uchodźców przydatnym podejściem jest stosowanie narzędzi opartych na modelu integracji kulturowej. Kultura jest potężnym narzędziem integracji i edukacji: obywatelskiej, kulturowej, historycznej. Imigranci uczestniczący w życiu kulturalnym mają możliwość głębszego zrozumienia kontekstu, w którym żyją, lepszego zarządzania relacjami społecznymi, a co za tym idzie, lepszego funkcjonowania psychicznego.

Strategia integracji kulturowej młodych imigrantów opiera się na ciekawości, zaufaniu i naturalnej potrzebie poznawania nowego kontekstu kulturowego. Wymaga to elastyczności i stworzenia mechanizmów dostosowywania się do zmieniającej się rzeczywistości. Model integracji zakłada, że proces wzajemnej adaptacji między imigrantami a społeczeństwem przyjmującym ma charakter dwustronny. Obie grupy nie tylko akceptują wspólną kulturę, ale także wnoszą do niej swój wkład. Podczas gdy ludzie z różnych cywilizacji uczą się od siebie nawzajem, każda osoba lub grupa zachowuje poczucie różnorodności kulturowej i świadomość własnego dziedzictwa kulturowego.

Integracja jest procesem dynamicznym, złożonym i dwukierunkowym, który wymaga wysiłku wszystkich zaangażowanych stron, w tym gotowości migrantów do dostosowania się do społeczeństwa przyjmującego bez konieczności rezygnacji z własnej tożsamości kulturowej. Również społeczności przyjmujące i instytucje publiczne muszą być otwarte na przyjmowanie migrantów i reagowanie na potrzeby zróżnicowanego społeczeństwa.

Model ten odrzuca strategię asymilacji, która często wiąże się z utratą tożsamości kulturowej i bezwarunkowym przyjęciem modeli i norm społeczności przyjmującej, co może prowadzić do radykalizacji i segregacji. Integracja jest złożonym, stopniowym i długotrwałym procesem, przebiegającym w trzech powiązanych ze sobą wymiarach: psychologicznym, ekonomicznym i społeczno-kulturowym. Obejmuje ona również pojęcie międzykulturowości, tj. interakcji między różnymi kulturami, a nie tylko ich współistnienie bez powiązań lub relacji.

Integracja nie oznacza jednak bezwarunkowej akceptacji wszystkich norm i zwyczajów migrantów. Granice wyznaczają przepisy prawne, wartości uniwersalne i prawa człowieka. Społeczności przyjmujące mają prawo ustanawiać zasady, ale aby to zrobić, muszą znać i rozumieć kulturę migrantów, a także być otwarte na dialog i negocjacje w sprawie niektórych norm i zwyczajów. W tym kontekście niezbędna jest edukacja obywatelska i zapoznawanie imigrantów z nową kulturą na wczesnych etapach integracji. W krajach Europy Środkowej i Wschodniej proces integracji jest ściśle powiązany ze stosunkowo wysokim stopniem jednorodności kulturowej, etnicznej i religijnej.

Cechy narzędzia

Narzędzie opracowane przez zespół Mentuwell to szkolenie z zakresu akulturacji psychologicznej, zorganizowane w formie modułowej symulacji dramatycznej, aktywnie moderowanej przez odpowiednio przeszkolonego pedagoga. Szkolenie to zostało opracowane w oparciu o doświadczenia zdobyte podczas wizyt studyjnych dotyczących wsparcia dla młodych uchodźców. Warsztaty zostały zaprojektowane w celu wspierania dobrego samopoczucia psychicznego migrantów na Ukrainie.

Narzędzie zostało również zainspirowane literaturą naukową dotyczącą warsztatów korporacyjnych, które rozwijają umiejętności komunikacji międzykulturowej i zwiększają poziom adaptacji społecznej w środowiskach wielokulturowych. Warsztaty takie bezpośrednio przyczyniają się do poprawy samopoczucia psychicznego (narzędzie pozwala na rozwój indywidualnych umiejętności w zakresie interakcji z różnicami kulturowymi, co z kolei poprawia integrację społeczną i samopoczucie psychiczne).

Scenariusz warsztatów jest uzupełniony filmem instruktażowym, który w przystępny sposób wyjaśnia organizację i przebieg dramy z perspektywy moderującego pedagoga. Oprócz sugerowanej podstawowej formy dramy, narzędzie ma nieograniczony potencjał praktyczny w zakresie dostosowania do różnych sytuacji i problemów charakterystycznych dla grupy docelowej. Realizacja warsztatów powinna być poprzedzona analizą potrzeb młodych ludzi w zakresie dobrego samopoczucia psychicznego i adaptacji kulturowej (opisanej oddzielnie w sekcji poświęconej metodologii wsparcia projektu Mentuwell).

Warsztaty mogą być prowadzone w dowolnym języku, pod warunkiem, że wszyscy uczestnicy posiadają przynajmniej podstawowe umiejętności komunikacyjne w tym języku.

Grupa docelowa

Narzędzie jest przeznaczone dla pedagogów (np. nauczycieli, wychowawców, pracowników organizacji pozarządowych i wolontariuszy), którzy są w stanie przeprowadzić warsztaty w grupach wielokulturowych złożonych z młodzieży polskiej i ukraińskiej lub w grupach monokulturowych.

Warsztaty prowadzone są w grupach liczących od 10 do 20 osób, w tym uczestników obu płci.

Cele warsztatów

1. Poprawa samopoczucia psychicznego młodzieży dotkniętej problemami związanymi z migracją.
2. Poprawa ich zdolności do adaptacji w innym środowisku kulturowym.
3. Zwiększenie poziomu integracji społecznej w grupie wielokulturowej.
4. Wzmocnienie spójności grupy.
5. Ułatwianie dyskusji na temat kwestii związanych z adaptacją w kontekście migracji.
6. Ograniczanie stereotypów i uprzedzeń.
7. Ograniczanie problemów adaptacyjnych spowodowanych nieświadomym etnocentryzmem.

Elementy narzędzia

1. Pisemny scenariusz warsztatów.
2. Film instruktażowy dla moderatora/organizatora.
3. Wskazówki dla edukatora.

Czas trwania

Około 50–60 minut dla grupy liczącej około 20 osób. Procedura dostosowywania narzędzia

Zgodnie z filmem instruktażowym i scenariuszem warsztaty składają się z czterech modułów (powitanie, jedzenie, picie, pożegnanie). Można je uzupełnić o dodatkowe elementy, dostosowane na podstawie analizy potrzeb grupy docelowej i zgłoszonych problemów dotyczących adaptacji kulturowej. Nowe moduły muszą być zgodne z ogólnym opisem zwyczajów „Albatrosów".

Fikcyjna narracja

Warsztaty opierają się na fikcyjnej narracji dostosowanej do specyfiki młodych ludzi. Facylitator informuje uczestników, że wybierają się na wycieczkę na egzotyczną wyspę zamieszkałą przez równie egzotyczne plemię – „Albatrosy". Ich kultura różni się od kultury uczestników. Celem wycieczki jest poznanie podstawowych zasad życia społecznego na wyspie poprzez udział w lokalnych rytuałach.

Po podróży uczestnicy omawiają swoje doświadczenia i analizują lokalne zasady. Na koniec prowadzący przedstawia prawdziwy opis kultury „Albatrosów" i omawia różne wyzwania związane z adaptacją psychologiczną i kulturową, z jakimi borykali się uczestnicy.

Miejsce i rekwizyty

Warsztaty mogą odbywać się w dowolnym pomieszczeniu wyposażonym w krzesła. Rekwizyty obejmują: koce (np. stare zasłony), szminkę, maty podłogowe, czapki, nakolanniki, wodę, kubki, chipsy kukurydziane.

Rozdziały samouczka wideo

1. Informacje ogólne – charakterystyka narzędzia
2. Przygotowanie grupy i rekrutacja pomocników
3. Instrukcje dla pomocników
4. Interakcja z „Albatrosami"
    - 4.1 Moduł 1 „Powitanie"
    - 4.2 Moduł 2 „Jedzenie"
    - 4.3 Moduł 3 „Picie"
    - 4.4 Moduł 4 „Pożegnanie"
5. Dyskusja grupowa: zwyczaje albatrosów
6. Wyjaśnienia i wnioski
7. Dodatkowe informacje

Scenariusz warsztatów „Albatrosy”

1. Krótkie wprowadzenie dla uczestników przez moderatora

   1.1 Rozpoczęcie warsztatów: „Wizyta w krainie albatrosów”

   1.2 Postępuj zgodnie z instrukcjami i ciesz się doświadczeniem

2. Moderator rekrutuje ochotników

   2.1 „Poproszę trzech ochotników o podejście do przodu”.

   2.2 Wybrano dwie kobiety i jednego mężczyznę.

   2.3 Reszta grupy opuszcza salę na 5–10 minut.

   2.4 Przewodnik przyjdzie po was

   2.5 Grupa musi oddalić się od drzwi, aby nie słyszeć rozmów w środku [Po opuszczeniu pokoju przez grupę moderator i trzej ochotnicy przygotowują miejsce:] Zmiana aranżacji wnętrza:

Niezbędne przedmioty: koce, szminka, koce podłogowe, czapki, nakolanniki, rękawiczki gumowe, woda, kubki, chipsy

- Przebrania: chusteczki i koce
- Malowanie twarzy
- Potargane włosy
- Koce rozłożone na środku pokoju

3. Instrukcje dla mężczyzn-wolontariuszy – rola przewodnika

   3.1 „Jesteście badaczami różnych kultur – musicie obserwować, rozumieć i zapamiętywać lokalne zwyczaje”.

   3.2 „Wizyta w krainie albatrosów”

   3.3 „Będę waszym przewodnikiem”.

   3.4 „Musicie dostosować się do zwyczajów panujących na wyspie”.

   3.5 „Możecie mówić tylko w lokalnym języku, a nie w swoim własnym”.

   3.6 Po przekazaniu instrukcji przewodnik wraca do pokoju, a grupa czeka.

4. Instrukcje dla kobiet-ochotniczek – rola „królowych”

   4.1 Muszą wygodnie klękać

   4.2 Nosić lokalne stroje

   4.3 Moderator da sygnał, kiedy należy się ukłonić

   4.4 Nie wolno im mówić

   4.5 Moderator będzie kierował nimi za pomocą gestów

4.6 Królowa 1: Na sygnał wstań i rozdaj uczestnikom przekąski (mężczyznom bezpośrednio do ust, kobietom do rąk).

4.7 Królowa 2: Na sygnał rozdaj wodę tylko mężczyznom, bezpośrednio do ust

5. Instrukcje dla przewodnika-wolontariusza

5.1 Początek wycieczki

5.2 Przedstawianie uczestników jeden po drugim

5.3 Po każdym przedstawieniu zamknij drzwi.

5.4 Uczestnicy są przedstawiani na przemian: mężczyzna – kobieta

6. Moduły interakcyjne w ramach warsztatów

6.1 Moduł 1: Powitanie

6.1.1 Głośne pocałunki

6.1.2 Machanie rękami

6.1.3 Stop

6.1.4 Ukłony (mężczyźni: 3, kobiety: 2)

6.1.5 Przydzielanie miejsc (mężczyźni na krzesłach, kobiety na podłodze)

6.2 Moduł 2: Jedzenie

6.2.1 Przewodnik je pierwszy

6.2.2 Zasada „mniam mniam” po jedzeniu

6.2.3 Mężczyźni są karmieni bezpośrednio do ust, kobiety do rąk

6.3 Moduł 3: Picie

6.3.1 Przewodnik pije pierwszy

6.3.2 Piją tylko mężczyźni

6.3.3 Zasada „uaaaach” po piciu

6.4 Moduł 4: Pożegnanie

6.4.1 Wybierz losowo jedną osobę

6.4.2 Powąchaj ich dłoń

6.4.3 Pochyl głowę

6.4.4 Wypędzenie z wyspy

Dyskusja grupowa po zakończeniu ćwiczenia

„Wiem, że byłeś w podróży...”

Po każdym pytaniu spróbuj zidentyfikować powód odpowiedzi uczestników. Pytania:

1. Gdzie pojechałeś?
2. Kogo spotkałeś?
3. Jakie role społeczne pełnili miejscowi?
4. Jakie są zasady lokalnej kultury?
5. Kto kieruje tym społeczeństwem?
6. Jakie są relacje między mężczyznami i kobietami?
7. Jaką religię mogą wyznawać?
8. Jakie jest nastawienie mieszkańców do obcokrajowców?
9. W jakich wydarzeniach towarzyskich brałeś udział?
10. Czy czułeś się tam komfortowo?
11. Pamiętasz jakieś słowa z lokalnego języka?

Prawdziwe zasady kultury Albatrossów według „antropologów”

1. Religia jest najważniejsza i reguluje wszystkie aspekty życia.

2. Najwyższym bóstwem jest Matka Ziemia. Ponieważ jest to bóstwo żeńskie, kobiety są uważane za lepsze. Mężczyźni są postrzegani jako nieczyści i nie wolno im siadać bezpośrednio na ziemi.

3. Tylko królowe mają prawo prosić o przebaczenie za grzechy nowych mężczyzn przybywających na wyspę.

4. Władzę sprawują dwie królowe, które mają męskiego sługę.

5. Mieszkańcy wyspy nienawidzą obcych, ale tolerują ich, ponieważ są kanibalami i spożywają ich podczas rytuałów.

6. Nieznajomi muszą zostać oczyszczeni przed spożyciem poprzez spożycie magicznego jedzenia i napoju oraz recytację zaklęcia „pyszne, pyszne”.

7. Sługa sprawdza stan „mięsa”, wąchając swoją dłoń. Jeśli jest dobre, wyjmuje nóż i rozpoczyna ucztę. Jeśli nie, nieznajomy zostaje wyrzucony i musi prosić Matkę Ziemię o przebaczenie.

Wnioski z warsztatów

Dlaczego tak wiele rzeczy źle zrozumiałeś?

Kultura ma głęboki wpływ na nasz sposób myślenia i reagowania, nawet jeśli nie jesteśmy tego świadomi. Dostosowanie się do nowego miejsca jest trudne i może powodować problemy z integracją i samopoczuciem.

Różnice kulturowe prowadzą do nieporozumień, a początkowy okres po migracji może wpływać na samopoczucie psychiczne.

Aby uniknąć problemów z adaptacją, musimy zachować otwarty umysł i nauczyć się interpretować rzeczywistość w sposób refleksyjny.

Ćwiczenia tego rodzaju pomagają rozwinąć bardziej elastyczne podejście do różnych kultur.

wsb.edu.pl/mentuwell

Seminarium poświęcone wrażliwości kulturowej: opis scenariusza

Przewodnik metodologiczny

Aby zapewnić dobre samopoczucie psychiczne młodych migrantów i uchodźców, zaleca się stosowanie środków opartych na modelu integracji kulturowej. Kultura jest potężnym narzędziem integracji i edukacji: obywatelskiej, kulturowej i historycznej. Imigranci, którzy uczestniczą w życiu kulturalnym, lepiej rozumieją kontekst kraju przyjmującego, mają bardziej harmonijne relacje międzyludzkie i lepszy stan psychiczny. Strategia integracji kulturowej młodych imigrantów opiera się na ciekawości, zaufaniu i naturalnej chęci poznania kontekstu kulturowego kraju przyjmującego. Wymaga to elastyczności i mechanizmów pomagających dostosować się do zmieniającej się rzeczywistości oraz dwustronnego modelu integracji, który angażuje zarówno imigrantów, jak i społeczeństwo przyjmujące w proces adaptacji. Imigranci i społeczeństwo przyjmujące tworzą wspólną kulturę i wnoszą do niej swój wkład. Kiedy ludzie z różnych kultur uczą się od siebie nawzajem, zachowana zostaje różnorodność kulturowa i dziedzictwo. Integracja jest dynamicznym, wieloaspektowym, dwukierunkowym procesem, który wymaga wysiłków wszystkich zainteresowanych stron: zarówno gotowości imigrantów do dostosowania się do społeczeństwa przyjmującego bez rezygnacji z własnej tożsamości kulturowej, jak i gotowości społeczeństwa przyjmującego i instytucji do akceptacji imigrantów i zaspokajania potrzeb społeczeństwa.

Model ten odrzuca strategię asymilacji, która często oznacza utratę tożsamości kulturowej i bezwarunkową akceptację norm społeczności przyjmującej. Asymilacja często prowadzi do radykalizacji i izolacji migrantów. Integracja jest złożonym i kompleksowym procesem, który dotyczy zarówno migrantów, jak i społeczeństwa przyjmującego. Jest to proces stopniowy, długotrwały, zachodzący na poziomie psychologicznym, ekonomicznym i społeczno-kulturowym. Integracja jest również związana z międzykulturowością – interakcją różnych kultur, a nie współistnieniem kultur bez komunikacji i interakcji. Integracja nie oznacza jednak bezwarunkowej akceptacji wszystkich norm i zwyczajów migrantów; granice w tym zakresie wyznaczają przepisy prawa, uniwersalne wartości i prawa człowieka. Społeczeństwa przyjmujące mają prawo do ustalania granic określonych przez normy społeczne i obowiązujące prawo, ale wymaga to wiedzy i zrozumienia kultury migrantów oraz gotowości do podjęcia dialogu lub negocjacji w sprawie niektórych norm i zwyczajów. Dlatego bardzo ważne jest kształcenie obywatelskie i zapoznawanie imigrantów z nową kulturą na wczesnych etapach integracji. W kontekście krajów Europy Środkowej i Wschodniej proces integracji jest ściśle powiązany ze stosunkowo wysokim poziomem jednorodności kulturowej, etnicznej i religijnej.

Charakterystyka narzędzia

Narzędzie opracowane przez zespół projektu Mentuwell to program szkoleniowy z zakresu świadomości kulturowej oparty na modułowej metodzie symulacyjnej, aktywnie moderowany przez przeszkolonego edukatora. Szkolenie opiera się na doświadczeniach zdobytych podczas wizyt studyjnych związanych z psychicznym samopoczuciem młodych ukraińskich uchodźców wojennych. Narzędzia szkoleniowe opierają się również na literaturze naukowej wykorzystywanej podczas seminariów biznesowych, które rozwijają umiejętności komunikacji międzykulturowej i zwiększają poziom adaptacji społecznej w środowisku wielokulturowym. Seminaria tego rodzaju są bezpośrednio związane z wyższym poziomem dobrostanu psychicznego (narzędzie pozwala na rozwój indywidualnych kompetencji związanych z różnicami kulturowymi, co z kolei zwiększa poziom integracji społecznej i dobrostanu psychicznego). Szkolenie jest wspierane przez lekcję wideo wyjaśniającą proces szkolenia i organizację z perspektywy moderatora. Oprócz głównego formatu szkolenia,

Zestaw narzędzi można stosować w różnych sytuacjach i w odniesieniu do różnych grup docelowych. Przed rozpoczęciem warsztatów zaleca się przeanalizowanie potrzeb młodych ludzi w zakresie dobrego samopoczucia psychicznego i adaptacji kulturowej (opisanych w sekcji poświęconej metodologii projektu Mentuwell).

Warsztaty mogą być prowadzone w dowolnym języku, zakładając, że wszyscy uczestnicy warsztatów posiadają podstawowe umiejętności komunikacyjne w tym języku.

Grupa docelowa

Narzędzie jest przeznaczone dla osób zajmujących się edukacją (np. nauczycieli, wychowawców, pracowników organizacji pozarządowych i wolontariuszy), które mogą prowadzić seminaria w wielokulturowych grupach młodzieży litewskiej i ukraińskiej lub w grupach jednokulturowych.

Seminaria odbywają się w grupach liczących od 10 do 20 osób. W grupie powinny znaleźć się osoby obu płci.

Cele

1. Poprawa samopoczucia psychicznego młodych ludzi dotkniętych sytuacjami związanymi z migracją.
2. Zwiększenie poziomu refleksyjnego działania w środowisku odmiennym kulturowo.
3. Zwiększenie poziomu adaptacji społecznej do funkcjonowania w grupie wielokulturowej.
4. Zwiększenie poziomu integracji członków grupy.
5. Ułatwić adaptację do problemów spowodowanych migracją.
6. Ograniczenie procesów tworzenia stereotypów i uprzedzeń.
7. Ograniczenie problemów wynikających z zjawiska bezrefleksyjnego etnocentryzmu.

Skład

1. Pisemny scenariusz seminarium.
2. Lekcja wideo dla prezentera/organizatora.
3. Instrukcje dotyczące pomocy nauczycielowi.

Czas trwania

Około 50–60 minut dla grupy 20 osób. Procedura dostosowywania narzędzia do konkretnych potrzeb użytkownika

Jak pokazano w lekcji wideo i scenariuszu, seminarium składa się z 4 modułów (powitanie, jedzenie, picie, pożegnanie). Można je uzupełnić innymi materiałami stworzonymi przez zespół projektu Mentuwell, nowymi istotnymi tematami i kwestiami adaptacji kulturowej, które wynikają z analizy potrzeb grupy docelowej. Nowe moduły powinny odpowiadać ogólnemu opisowi zwyczajów Albatrossów.

Fikcyjna narracja

Seminarium opiera się na fikcyjnej narracji dostosowanej do specyficznych cech młodych ludzi. Facylitator informuje grupę, że wybierają się na wycieczkę na egzotyczną wyspę zamieszkaną przez równie egzotyczne plemię Albatrossów. Mają oni swoją unikalną kulturę, która różni się od kultury uczestników. Celem wycieczki jest poznanie najważniejszych zasad życia społecznego na wyspie – zrozumienie lokalnej kultury. Odbywa się to zgodnie z lokalnymi zasadami: poprzez udział w różnych rytuałach, zgodnie z prośbą lokalnych mieszkańców. Podczas wycieczki do grupy dołącza przewodnik, który udziela dalszych niezbędnych wyjaśnień i kieruje każdą osobą.

Na wyspie uczestnicy seminarium zapoznają się z życiem społecznym plemienia Albatross.

Po wycieczce dzielą się swoimi doświadczeniami i spostrzeżeniami, wyjaśniając istotę i próbując znaleźć główne zasady lokalnych zwyczajów. Na koniec przewodnik przedstawia uczestnikom wycieczki rzeczywisty opis kultury Albatrossów i omawia różne wyzwania związane z adaptacją psychologiczną i kulturową, z jakimi borykają się uczestnicy.

Miejsce i wyposażenie

Seminarium może odbywać się w dowolnym pomieszczeniu wyposażonym w krzesła. Wymagane materiały: pościel (np. stare zasłony), szminka, koce do siedzenia na podłodze, czapki, nakolanniki, woda, kubki, kukurydza.

Części podręcznika wideo

1. Informacje ogólne – charakterystyka narzędzia
2. Przygotowanie grupy i zaangażowanie asystentów
3. Instrukcje dla asystentów
4. Interakcja z albatrosami.
   - 4.1 Moduł 1 „Powitanie”
   - 4.2 Moduł 2 „Jedzenie”
   - 4.3 Moduł 3 „Picie”
   - 4.4 Moduł 4 „Pożegnanie”
5. Dyskusja: Zwyczaje albatrosów
6. Wyjaśnienia i informacje
7. Dodatkowe informacje

Scenariusz seminarium Albatross

1. Krótkie wprowadzenie przez prezentera
   - 1.1 Rozpoczęcie seminarium: „Wizyta w krainie albatrosów”.
   - 1.2 Instrukcje

2 Moderator zaprasza ochotników: „Potrzebujemy trzech ochotników”.

- 2.2 „Dwie kobiety i jednego mężczyznę”.
- 2.3 Pozostali proszeni są o opuszczenie sali na 5–10 minut.
- 2.4 Prowadzący oddala się od drzwi, aby nie słyszeć rozmów.

[Kiedy cała grupa opuści salę, moderator i trzej ochotnicy przebierają się w kostiumy i udzielają instrukcji dotyczących aranżacji wnętrza (koce, szminka, kołdry, czapki, nakolanniki, rękawiczki gumowe, woda, kubki, chipsy).

- Maski: nos i prześcieradła
- Malowanie twarzy
- Tajemnica
- Koce na środku pokoju
- Działanie

3. Instrukcja nr 1 dla mężczyzny pełniącego rolę przewodnika. Poniżej znajduje się tekst, który zostanie przedstawiony grupie w sali.

3.1 „Jesteście odkrywcami różnych kultur – musicie obserwować, rozumieć i zapamiętywać lokalne zwyczaje”.

3.2 „Wizyta w krainie albatrosów”

3.3 „Będę waszym przewodnikiem”.

3.4 „Dostosujcie się do zwyczajów panujących na wyspie”.

3.5 „Możecie posługiwać się wyłącznie językiem lokalnych mieszkańców, a nie swoim własnym”.

3.6 Po przekazaniu instrukcji przewodnik wraca do pokoju, a grupa nadal czeka.

4. Instrukcje dla kobiet-ochotniczek, które wcielają się w rolę „królowych”

4.1 Należy uklęknąć, ale jeśli to możliwe, w wygodnej pozycji.

4.2 Proszę założyć lokalne stroje

4.3 Kiedy moderator da sygnał, należy się ukłonić.

4.4 Nie mów nic

4.5 Prezenter kieruje królowymi za pomocą gestów rąk

4.6 Królowa 1: stoi na pięści i rozdaje kukurydzę wyznaczonym osobom, najpierw asystentowi, a następnie pozostałym (ważna zasada: mężczyznom do ust, kobietom do ręki).

4.7 Królowa 2: wstaje i rozdaje wodę wyznaczonym osobom: tylko mężczyźni otrzymują kubek do picia.

5 Instrukcja nr 2 dla lidera wolontariuszy:

5.1 Podróż się zaczyna

5.2 Zaprasza pozostałych uczestników pojedynczo

5.3 Po wejściu każdego z nich zamyka drzwi

5.4 Kolejny uczestnik zostaje przedstawiony liderowi po otrzymaniu sygnału

5.5. Uczestnicy są wprowadzani według własnego uznania, ale w miarę możliwości na przemian mężczyzna – kobieta

6. Kolejne moduły interakcji

6.1 Powitanie

6.1.1 Wąchanie

6.1.2 Ukłon

6.1.3 Wstawanie

6.1.4 Ukłon: 3 razy dla mężczyzn, 2 razy dla kobiet

6.1.5 Wskazane są miejsca siedzące: krzesło dla mężczyzn, podłoga dla kobiet

6.2 Jedzenie kukurydzy

6.2.1 Pierwszy przywódca

6.2.2 Je i mówi „mniam mniam”

6.2.3 Mężczyźnie podaje się jedzenie do ust, kobiecie do ręki

6.3 Podaje się wodę do picia

6.3.1 Najpierw przywódcy

6.3.2. Tylko mężczyznom

6.3.3 Zasada „UAAAACH"

6.4 Pożegnanie

6.4.1 Losowy wybór osób

6.4.2 Wąchanie rąk

6.4.3 Kiwanie głową

6.4.4 Odesłanie z wyspy

Dyskusja po powrocie:

„Wiem, że podróżowaliście..." Po każdym pytaniu spróbuj ustalić, dlaczego uczestnicy doszli do określonych wniosków, jakie obserwacje to wskazuje?

Pytania do grupy:

1) Gdzie byłeś?

2) Kogo spotkaliście?

3) Kim byli miejscowi ludzie, których spotkaliście? Jaką pełnili funkcję społeczną?

4.) Jakie były główne zasady tej kultury, których musieliście przestrzegać?

5). Jaki jest tam system polityczny, kto sprawuje władzę?

6). Jakie są relacje między mężczyznami i kobietami?

7) Jaka jest religia?

8). Jakie jest nastawienie lokalnej społeczności wobec obcych?

9). W jakich wydarzeniach towarzyskich brałeś udział?

10). Czy czułeś się komfortowo?

11) Czy pamiętasz jakieś słowa w lokalnym języku?

Prawdziwe zasady kultury Albatrossów, opisane przez antropologów:

1. Religia jest najważniejszą rzeczą, która organizuje całe życie plemienia. Są to ludzie bardzo religijni.

2. Najważniejszym bóstwem jest Matka Ziemia. Jest to bóstwo żeńskie. Wszystko, co kobiece, uważane jest za wyższą formę życia. Mężczyźni są traktowani jako nieczyści. Mężczyźni nie mogą siadać na ziemi. Aby chronić święte ciało Matki Ziemi, wynaleziono specjalne urządzenia podobne do naszych krzeseł. Ziemia musi być chroniona przed nieczystym ciałem ludzkim. Kiedy na wyspie pojawia się nowy mężczyzna, konieczne jest przeproszenie Matki Ziemi bardziej niż w przypadku pojawienia się kobiety. Dlatego wykonuje się trzy ukłony.

3. Tylko królowe mają prawo przepraszać. Ich sługa nie ma prawa przepraszać, ponieważ jest mężczyzną.

4. Wyspą rządzą dwie królowe. Mają one sługę, który pomaga im we wszystkim. Sługa organizuje ceremonię.

5. Miejscowi naprawdę nie lubią obcych. Tolerują ich tylko dlatego, że są kanibalami i czasami jedzą ludzkie mięso w celach rytualnych. Kiedy miejscowi widzą obcych, przeklinają ich okropnie, mówiąc: „Mniam, mniam".

6. Aby zjeść nieznajomych, trzeba rytualnie oczyścić ich nieczyste ciała, jedząc specjalne magiczne potrawy, a czasem pijąc magiczny napój. Trzeba też wypowiedzieć magiczne zaklęcie oczyszczające: „Mniam, mniam" („niech moje brudne ciało stanie się czyste").

7. Sługa sprawdza, czy mięso jest tłuste i zdrowe. Wącha swoją rękę: jeśli mięso jest dobre, wyciąga nóż i zaczyna się uczta. Jeśli mięso jest zepsute, nieznajomy musi zostać wyrzucony z wyspy i należy przeprosić Matkę Ziemię.

Podsumowanie

Dlaczego popełniłeś błąd?

Jesteśmy głęboko uwarunkowani przez naszą kulturę. Kultura przenika sposób naszego myślenia i reagowania. Dzieje się to automatycznie i nieświadomie. Dlatego trudno jest przystosować się do nowego miejsca. Różnice kulturowe powodują wiele nieporozumień. Często po przybyciu do nowego kraju pogarsza się stan zdrowia psychicznego. Aby uniknąć problemów z adaptacją kulturową, należy otworzyć umysł na nowe interpretacje świata. Takie ćwiczenia pomagają zrozumieć inne perspektywy rzeczywistości.

wsb.edu.pl/mentuwell

MentUwell

Projekt: „Zachowanie dobrego samopoczucia psychicznego młodych ludzi podczas kryzysu migracyjnego związanego z wojną”

Metody społeczne i edukacyjne dla nauczycieli

Nr	Strona	Cele	Opis	Korzyści wynikające ze stosowania wobec migrantów	Praktyczne porady
			I. Metody poznawania i poznania		
1.	Palce opowiadając	Przedstaw się, o sobie, korzystając z uzgodnionych pytań	Uczniowie rysują dłoń. Jeden palec – jedno pytanie. Na przykład: moje hobby, co dzisiaj robiłem, co mnie smuci, co jest dla mnie najważniejsze, gdybym był prezydentem, to... (Žibėnienė, Indrašienė, 2017).	Pomaga otworzyć się i podzielić się swoim doświadczeniem Rozwija umiejętności językowe Pomaga budować zaufanie	Jedno pytanie można pominąć, aby uczeń mógł wybrać, co chce powiedzieć swoim kolegom
2.	Imię, ruch	Poznawanie się podczas ruchu w kręgu. Ochotnik	Członkowie grupy zatrzymują się lub siadają podaje swoje imię i pokazuje ruch. Następna osoba podaje imię pierwszej osoby, powtarza jej ruch, podaje swoje imię i pokazuje inny ruch. Trzecia osoba powtarza imiona i ruchy pierwszej i drugiej osoby, podaje swoje imię i wykonuje swój ruch (Zlataravičienė, 2006).	Poznawanie się poprzez ruch Aktywność fizyczna pomaga nam lepiej zapamiętywać imiona Poprawia nastrój	Aby ułatwić zadanie, uczniowie mogą powtarzać tylko imiona swoich sąsiadów i wykonywać określone ruchy (Zlataravičienė, 2006).
3.	Kolorowy kwiatek	Dowiedz się, które cechy uczniów są podobne, a które wyjątkowe (różne)	Uczniowie są podzieleni na grupy po 3-5 osób i muszą narysować duży kwiat z taką samą liczbą płatków, jak liczba osób w grupie. W uzgodnionym czasie uczniowie muszą dowiedzieć się, co ich łączy, i zapisać to w środku kwiatu (Žibėnienė i Indrašienė, 2017).	Pomaga zidentyfikować podobieństwa i różnice między członkami grupy. Pozwala znaleźć przyjaciół i ocenić jvai-rovę Wzmacnia kreatywność	Metoda jest odpowiednia dla wszystkich grup wiekowych. Zaleca się zapewnienie uczniom kolorowych kredek, aby mogli kreatywnie narysować kwiat (Žibėnienė, Indrašienė, 2017).
4.	Od 1 do 20	Skoncentruj się i przygotuj Naucz się	Uczniowie stają w kręgu i liczą razem, jeden po drugim, od 1 do 20. Jeśli ktoś powie tę samą liczbę w tym samym czasie, zaczynają liczyć od nowa (Gailius et al., 2013).	Pomaga się skoncentrować i rozpocząć naukę Poprawia umiejętności językowe, pomaga zapamiętywać liczby Skupienie się na „tu i teraz" pozwala odsunąć negatywne myśli	Metodę tę można stosować często, na przykład za każdym razem, gdy grupa rozpoczyna pracę (Gailius i in., 2013).
5.	Kanapka	Dowiedz się więcej o sobie nawzajem i dowiedz się, co jest dla Ciebie ważne (Žibėnienė, Indrašienė, 2017).	Uczniowie otrzymują obrazek kanapki, której każda warstwa reprezentuje inny temat życia codziennego, który będzie omawiany (Žibėnienė i Indrašienė, 2017).	Pomaga w nawiązywaniu znajomości Zachęca do otwartości i rozmów o sobie Poprawia umiejętności językowe Pomaga budować pewność siebie i nawiązywać przyjaźnie	Zaleca się pozostawienie jednej warstwy kanapki bez nazwy, aby uczeń mógł sam wybrać, o czym chce opowiedzieć swoim kolegom (Žibėnienė i Indrašienė, 2017).

Nie.	Strona główna	Cel	Opis	Korzyści wynikające ze stosowania wobec migrantów	Praktyczne porady
6.	Przedstaw się i osobiste ujawnienie cech charakterystycznych	Przedstawianie się grupy poprzez swoich osobistych cechy	Każdy członek grupy otrzymuje kartkę papieru, na której musi napisać swoje imię w pionie. Obok każdej litery musi wpisać jedną cechę charakteru, która zaczyna się na tę literę. Jeśli uczeń uważa, że nie posiada takiej cechy, zaleca się, aby wpisał inną cechę, którą lubi, ale zaznaczył ją innym kolorem (Žibėnienė i Indrašienė, 2017).	Pomaga w nawiązywaniu znajomości Zachęca do otwartości i dzielenia się informacjami o sobie Poprawia umiejętności językowe Pomaga budować pewność siebie i nawiązywać przyjaźnie	Metoda ta zajmuje więcej czasu, jeśli w grupie jest wiele osób w grupie
7.	Zabierz to ze sobą i poznaj oraz odkryj	osobiste cechy	Uczniowie wybierają żądaną liczbę przedmiotów i nie wyjaśniają nic więcej. Kiedy wszyscy wezmą przedmioty, tajemnica zostaje ujawniona – każdy przedmiot lub kawałek papieru odnosi się do jednej cechy ludzkiej (Žibėnienė i Indrašienė, 2017).	Rozwija umiejętności interpersonalne i zrozumienie Ujawnia różne cechy osobiste Poprawia umiejętności językowe	Metoda ta jest zalecana do stosowania w przypadku starszych nastolatków. Ważne jest zapewnienie niezbędnych materiałów. Zaleca się uzgodnienie wspólnych cech (np. mam trzynaście lat, jestem piękna itp.) (Žibėnienė i Indrašienė, 2017).
8.	Opowiedz nam o kimś innym	Przedstaw kolegę, łącząc ćwiczenia słuchania i opowiadania historii	Członkowie grupy tworzą pary. Przez określony czas (np. 5 minut), jedna osoba zadaje pytania (i zapisuje odpowiedzi), a druga na nie odpowiada. Po upływie uzgodnionego czasu pary zamieniają się miejscami. Opowiedz całej grupie o swoim partnerze (Žibėnienė, Indrašienė, 2017).+ib4	Pomaga w nawiązaniu znajomości Popraw swoje umiejętności językowe i prezentacyjne Pomaga budować pewność siebie i nawiązywać przyjaźnie	Pary mogą być tworzone samodzielnie (uczniowie wybierają własnych partnerów) lub organizowane przez nauczyciela (Žibėnienė, Indrašienė, 2017).
9.	Sekret jakie cechy	Dowiedz się, i cechy charakterystyczne dla członka grupy	Studenci proszeni są o stworzenie symbolu z dostarczonych materiałów, który w sposób informacyjny ujawni ich cechy osobiste (Žibėnienė i Indrašienė, 2017).	Zachęca do kreatywności Pomaga zdystansować się od negatywnych doświadczeń Pomaga otworzyć się i mówić o sobie Pomaga zdystansować się od przeszłości	Zaleca się zapewnienie różnych kreatywnych narzędzi, które pomogą uczniom rozwijać i realizować swoje pomysły. Ważna jest również ocena potencjalnych zagrożeń – temperatury, bezpieczeństwa itp. (Žibėnienė i Indrašienė, 2017).
10.	Ja za X lat	Przedstaw się i opowiedz o swoich planach na przyszłość	Uczniowie proszeni są o wyobrażenie sobie siebie za kilka lat i przedstawienie swojej wizji innym (Žibėnienė i Indrašienė, 2017).	Zachęca do wyobrażania sobie przyszłości, rozpoznawania i dzielenia się swoimi marzeniami, planami i nadziejami z rówieśnikami	Metoda ta może być stosowana w przypadku osób, które się znają, w celu poznania ich oczekiwań dotyczących przyszłości (Žibėnienė i Indrašienė, 2017).

Nr	Strona	Cel ve	Opis	Korzyści wynikające ze złożenia wniosku przez migrantów	Praktyczne porady
			II. Metody przygotowania do nauki		
11.	Rysowanie	Skoncentruj się i tworzenie środowisko sprzyjające nauce.	Członkowie grupy siedzą w parach plecami do siebie, tak aby nie widzieć, co robi druga osoba. Jeden uczeń bierze rysunek, a drugi czystą kartkę papieru i ołówek (lub kredki). Osoba z rysunkiem opisuje, co jest narysowane, a druga osoba rysuje to (Zlataravičienė, 2006).	Pomaga nawiązywać relacje Rozwija zdolność koncentracji i słuchania Skupienie się na „tu i teraz" pozwala odsunąć negatywne myśli	Nauczyciel musi zapewnić niezbędne materiały: papier, ołówki i rysunki (Zlataravičienė, 2006).
12.	Magiczna różdżka	Skup uwagę, zachęcaj do współpracy i przygotuj się do nauki.	Uczniowie stają w dwóch rzędach naprzeciwko siebie i wyciągają przed siebie palce wskazujące obu rąk. Na wyciągniętych palcach kładzie się patyk. Osoby, które otrzymają patyk, muszą opuścić go na ziemię bez zmiany pozycji palców (Gailius i in., 2013).	Pomaga budować relacje Zachęca do wspólnych wysiłków Skupia się na „tu i teraz" zachęca do pozytywnego myślenia i dobrego nastroju	Kij powinien mieć długość od 2 do 3 metrów, ale odpowiednia jest również wskazówka szkolna (Gailius i in., 2013).
13.	Pocieranie i klaskanie w dłonie	Skoncentruj się i przygotuj do nauki	Nauczyciel pociera dłonie, a następnie nagle klaszcze (tyle razy, ile chce) i ponownie pociera dłonie. Uczniowie powinni starać się powtórzyć ruchy nauczyciela tak szybko i dokładnie, jak to możliwe (Žibėnienė i Indrašienė, 2017).	Pomaga się skoncentrować Zachęca do wspólnych wysiłków Skupienie się na „tu i teraz" zachęca do pozytywnego myślenia i dobrego nastroju	Nauczyciel może zostać zastąpiony przez inną osobę, ale zasady pozostają takie same.
14.	Kształty geometryczne	Skoncentruj się i przygotuj do nauki	Uczniowie są podzieleni na czteroosobowe grupy i muszą ustawić się w taki sposób, aby utworzyć kształt geometryczny, np. romb lub prostokąt (Gailius i in., 2013).	Skupienie uwagi na aktywności fizycznej pomaga się skoncentrować Skupienie się na „tu i teraz" sprzyja pozytywnym myślom i dobremu nastrojowi Pomaga przygotować się do pracy zespołowej	Zajęcia można zorganizować w klasie, na korytarzu szkolnym lub na świeżym powietrzu. Aby zadanie było trudniejsze, można tworzyć figury geometryczne tak, aby jedna znajdowała się wewnątrz drugiej (Gailius i in., 2013).
15.	Co się zmieniło	Stwórz środowisko sprzyjające nauce i dowiedz się więcej o swoich rówieśnikach	Nauczyciel pokazuje różne przedmioty przez około minutę, a następnie nagle pokazuje pozornie identyczny obraz, ale czegoś w nim brakuje. Uczniowie muszą zauważyć, co się zmieniło (Žibėnienė i Indrašienė, 2017).	Pomaga się zrelaksować i stworzyć przyjemne środowisko nauki Pomaga uczniom lepiej się poznać.	Liczba wyświetlanych obiektów i czas ich wyświetlania zależą od wieku, cech osobistych i innych cech uczniów. Zaleca się rozpoczęcie od łatwiejszych zadań. Można wykorzystać technologie informacyjne (Žibė-nienė i Indrašienė, 2017).

Nie	Strona główna	Obiekt	Opis	Korzyści wynikające ze stosowania w odniesieniu do migrantów	Praktyczne porady
16.	Portret	Relaks, śmiech i stwórz przyjemne środowisko nauki	Do ściany przymocowane są kartki papieru, a uczniowie mają zasłonięte oczy szalikami. Uczniowie biorą długopis i próbują narysować swój portret. Prowadzący może udzielać wskazówek dotyczących tego, co należy narysować (np. kształt twarzy, oczu lub nosa). Kiedy nauczyciel da sygnał, uczniowie przestają rysować i otwierają oczy (Žibėnienė i Indrašienė, 2017).	Pomaga się zrelaksować i skupić uwagę. Zachęca do kreatywności. Skupienie się na „tu i teraz" sprzyja pozytywnym myślom i dobremu nastrojowi Zachęca do współpracy Skupianie	Aby zachęcić uczniów, lider grupy powinien również narysować swój własny portret (Žibėnienė i Indrašienė, 2017).
17.	Ślepe trójkąty	Przygotuj się do nauki poprzez współpracę	Grupa uczniów zasłania sobie oczy i podczas dyskusji musi podnieść linę z podłogi i uformować trójkąt równoboczny (wszyscy uczestnicy stoją i trzymają linę służącą do uformowania trójkąta równobocznego obiema rękami) (Gailius i in., 2013).	się na „tu i teraz" zachęca do pozytywnego myślenia i dobrego nastroju	Zaleca się utworzenie ślepego trójkąta składającego się z 12 lub 15 osób (może być kilka grup). Ponieważ uczniowie mają zasłonięte oczy, bardzo ważne jest zapewnienie im bezpieczeństwa (Gailius i in., 2013).
18.	Rzeźby	Przygotuj się do nauki poprzez współpracę	Uczniowie są podzieleni na grupy po 5-6 osób. Każda grupa musi zbudować rzeźbę w uzgodnionym czasie. Nauczyciel informuje każdą grupę o rodzaju rzeźby, którą ma zbudować, ustnie lub na piśmie. Ważne jest, aby inne grupy nie wiedziały, jaka rzeźba jest budowana. Pozostałe grupy muszą odgadnąć, co jest przedstawione, i zaproponować nazwę dla rzeźby (Możliwości edukacji antykorupcyjnej w szkołach ogólnokształcących, 2005). Każda grupa powinna wykorzystać różne przedmioty osobiste lub szkolne podczas organizowania i prezentowania krótkiego koncertu (Możliwości edukacji antykorupcyjnej w szkołach ogólnokształcących, 2005).	Pomaga uczniom skoncentrować się i współpracować Tworzy przyjemną atmosferę nauki Skupianie się na „tu i teraz" sprzyja pozytywnym myślom i dobremu nastrojowi Pomaga uczniom zdystansować się od przeszłych problemów i skupić się na teraźniejszości	Zaleca się zapoznanie uczniów z zasadami bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach oraz nadzorowanie ich w celu zapewnienia bezpieczeństwa (Możliwości edukacji antykorupcyjnej w szkołach ogólnokształcących, 2005).
19.	Koncert jazzowy słuchać	Zrelaksuj się, naucz się innych i stwórz harmonijną grupę	Uczestnicy liczą od jednego do pięciu. Uczniowie z tą samą liczbą zbierają się w grupy i tworzą oddzielne pociągi, trzymając się za ramiona. Uczniowie z przodu pociągu (maszyniści) otwierają oczy, a wszyscy inni zamykają. Pociągi ruszają. Maszyniści muszą chronić wszystkich przed zderzeniami (Barkauskaitė, 2006).	Zachęca do współpracy Wzmacnia kreatywność Skupienie się na „tu i teraz" sprzyja pozytywnym myślom i dobremu nastrojowi. Promuje zaufanie i współpracę Wzmacnia nie tylko zmysł wzroku i koordynację ruchową	Jeśli jest więcej niż 8 lub 10 uczniów, zaleca się podzielenie ich na grupy. Koncert można zorganizować spontanicznie lub wcześniej go przećwiczyć (Możliwości edukacji antykorupcyjnej w szkołach ogólnokształcących, 2005). Metoda ta jest zalecana w przestronnym i bezpiecznym pomieszczeniu. Zaleca się, aby liczba osób w każdym pociągu była podobna, najlepiej 4 osoby (Bar-kauskaitė, 2006).
20.	Trening	Przygotuj się do nauki poprzez współpracę i budowanie odpowiedzialności i zaufania do siebie nawzajem			

Nie	Strona główna	Cel ve	Opis	Zalety stosowania w przypadku migrantów	Praktyczne porady
			III. Metody rozwijania umiejętności społecznych i emocjonalnych		
21.	Trzy zmiany tworzenie przyjemnego środowiska nauki	Relaks, śmiech, śmiej się, stwórz przyjemną atmosferę nauki	Uczniowie stoją w parach. Nauczyciel prosi ich, aby przez około minutę uważnie się przyglądali. Następnie uczniowie odwracają się i wprowadzają trzy zmiany, ale nie komentują ich ani nie pokazują. Kiedy nauczyciel da sygnał, uczniowie muszą powiedzieć, co się zmieniło (Gailius et al., 2013).	Wspomaga pozytywne emocje Rozwija uważność Pomaga się zrelaksować i stworzyć przyjemną atmosferę do nauki	Zaleca się stosowanie metody zmian dwa lub trzy razy i ostrzeganie uczniów, aby nie szukali łatwych rozwiązań (Gailius et al., 2013).
22.	Krąg komplementów	Tworzy przyjemną atmosferę nauki i rozwijaj uważność	Uczniowie stają w parach w dwóch kręgach: zewnętrznym i wewnętrznym. Wymieniają komplementy, patrząc sobie w oczy. Krąg zewnętrzny obraca się, podczas gdy krąg wewnętrzny pozostaje w miejscu, aż wszyscy uczestnicy gry wymienią się komplementami (Žibėnienė i Indrašienė, 2017).	Uwalnia kreatywność Rozwija uważność Pomaga się zrelaksować i dobrze bawić	Zaleca się stosowanie tej metody zarówno podczas zajęć edukacyjnych, jak i po ich zakończeniu (Žibė-nienė i Indrašienė, 2017).
23.	Balony powietrzne współpracy	Przygotuj się do aby stworzyć przyjemne środowisko nauki, w którym można zidentyfikować oczekiwania i obawy	Uczniowie zapisują swoje oczekiwania i obawy na wspólnej kartce papieru z rysunkiem balonu na ogrzane powietrze i worków z piaskiem. Balon na ogrzane powietrze symbolizuje oczekiwania członków grupy związane ze wspólnymi działaniami (to, co ich podnosi). Kosz balonu symbolizuje umiejętności członków grupy, a worki z piaskiem symbolizują ich obawy (Gailius et al., 2013).	Pomaga nauczyć się dzielić uczuciami i emocjami, rozładować stres Rozwija pracę zespołową	Każdy członek grupy może otrzymać długopisy w różnych kolorach, aby sytuacja była bardziej przejrzysta. Można pisać na karteczkach samoprzylepnych i przyklejać je w odpowiednich miejscach na balonie (Gailius et al., 2013).
24.	Budowa wieży umiejętności współpracy	Rozwijaj umiejętności współpracy, stwórz przyjemne środowisko nauki	Uczniowie są podzieleni na kilka grup i otrzymują te same narzędzia lub mogą je wybrać samodzielnie. Zadaniem jest zbudowanie najwyższej i najpiękniejszej wieży, która: nie powinna się zawalić; powinna mieć co najmniej metr wysokości; powinna być piękna, interesująca i związana z tematem (Możliwości edukacji antykorupcyjnej w szkołach ogólnokształcących, 2005).	Pomaga nauczyć się współpracy Uwalnia kreatywność Skupienie się na „tu i teraz" sprzyja pozytywnym myślom i dobremu nastrojowi	Można dodać dodatkowe warunki (np. grupy mogą otrzymać różne lub podobne materiały do negocjacji, wymiany i dzielenia się (Możliwości edukacji antykorupcyjnej w szkołach ogólnokształcących, 2005).
25.	Podpis zbieranie	Przygotuj się do współpracy i stwórz przyjemne środowisko do nauki	Każdy uczeń otrzymuje arkusz z zadaniami. W wyznaczonym czasie musi znaleźć osobę, z którą może wykonać zadania, i potwierdzić to swoim podpisem (Gailius et al., 2013).	Pomaga nauczyć się pracy zespołowej Poprawia umiejętności językowe Tworzy środowisko nauki wspierane przez rówieśników	Zadania mogą być zróżnicowane: związane lub niezwiązane z tematem nauki (powiedz coś do kogoś, wykonaj zadanie x dla kolegi z grupy itp.) (Gailius et al., 2013).

Nie	Strona główna	Przeznaczenie	Opis	Zalety stosowania w przypadku migrantów	Praktyczne porady
26.	Cytryna	Rozwija zmysł dotyku i węchu, a także uwagę	Uczniowie siedzą w kręgu i każdy z nich otrzymuje cytrynę z naniesionym numerem. Ten sam numer jest naniesiony na ich ramieniu. W wyznaczonym czasie uczeń musi dotknąć cytryny i spróbować zapamiętać jej kształt. Następnie nauczyciel zbiera cytryny i umieszcza je w łatwo dostępnych miejscach. Uczniowie muszą znaleźć swoją cytrynę z zawiązanymi oczami. (Kjærgaard, Martinėnienė, 1996, cytowane w Žibėnienė i Indrašienė, 2017).	Pomaga się skoncentrować i zwracać uwagę na szczegóły. Poprawia proces uczenia się poprzez współpracę i doświadczenie	Ważne jest zapewnienie bezpiecznego środowiska. Cytrynę można zastąpić innym owocem (Kjærgaard, Martinėnienė, 1996, cytowane w Žibėnienė i Indrašienė, 2017).
27.	Ryby	Rozwijanie umiejętności współpracy	Każda grupa składająca się z 5-6 osób otrzymuje taką samą liczbę kartek papieru, taśmę klejącą, dwa kolorowe ołówki i nożyczki i proszona jest o wykonanie ryby. Jeden z członków grupy obserwuje wszystko i notuje, co utrudnia, a co pomaga grupie (Kjærgaard, Martinėnienė, 1996, cytowane w Žibėnienė i Indrašienė, 2017).	Zachęca do pracy zespołowej Poprawia umiejętności językowe i komunikacyjne Rozwija kreatywność	Czas trwania zadania zależy od charakterystyki grupy (Kjærgaard, Martinėnienė, 1996, cytowane z Žibėnienė i Indrašienė, 2017).
28.	Ogólne działanie	Rozwijanie umiejętności współpracy i krytycznego myślenia uczniów, organizowanie ich doświadczeń edukacyjnych	Uczniowie pracujący w małych grupach tworzą własne rysunki na określony temat w wyznaczonym czasie. Arkusz jest następnie przekazywany innej grupie, która uzupełnia rysunek własnymi notatkami i rysunkami (Žibėnienė i Indrašienė, 2017).	Pomaga skupić uwagę na „tu i teraz". Wzmacnia współpracę. Zachęca do kreatywności i rozwijania umiejętności językowych	Zaleca się omówienie zasad, ponieważ niektóre grupy nie akceptują dodatków od innych grup i denerwują się, że ich piękny wspólny rysunek został zniszczony. Najlepsza współpraca między uczniami ma miejsce, gdy każda grupa pracuje nad tym samym tematem (Žibėnienė i Indrašienė, 2017).
29.	Śnieżka	Dowiedzieć się, dlaczego dany temat jest ważny dla różnych osób i nauczyć się współpracy.	Uczniowie otrzymują pytanie. Najpierw muszą samodzielnie znaleźć odpowiedź, zapisać najważniejsze punkty i zostawić miejsce na poprawki. Następnie siadają w parach i porównują swoje notatki (Žibėnienė i Indrašienė, 2017).	Pomaga nauczyć się współpracy Pogłębia zrozumienie różnorodności poglądów Poprawia umiejętności językowe	Metoda ta może być wykorzystana do osiągnięcia różnych celów (np. przed lekcją, aby pomóc uczniom w uświadomieniu sobie, co już wiedzą; podczas rozwiązywania problemu lub na koniec lekcji, aby podsumować jej treść Žibėnienė i Indrašienė, 2017).
30.	Targi pomysłów kreatywności uczniów	Rozwijanie i umiejętności komunikacyjne	Każdy uczeń musi wymyślić pomysł, przedstawić go w kreatywny sposób i zaprezentować jak największej liczbie kolegów w ciągu 20 minut (Gailius i in., 2013).	Pomaga skupić uwagę na „tu i teraz". Poprawia umiejętności językowe. Wzmacnia kreatywność, umiejętność argumentacji i komunikacji.	Zaleca się włączenie metody refleksji na etapie generowania pomysłów i prezentacji (Gailius et al., 2013).

Nie	Strona główna	Cel ve	Opis	Zalety stosowania w odniesieniu do migrantów	Praktyczne porady
			IV. Metody rozumienia i analizy treści		
31.	Opowiadanie historii	Angażowanie uczniów poprzez przedstawienie tematu w żywy sposób	Opowiadaj historie, zmieniając ton, treść i mimikę twarzy (Pečiuliauskienė i Barkauskaitė, 2011).	Opowieści wpływają na uczucia i emocje ludzi Stymulują wyobraźnię Kształtują wartości moralne	Zaleca się odpowiedzialny i przemyślany wybór tematu opowiadania. Opowiadanie powinno opierać się na faktach. Do opowiadania można włączyć doświadczenia uczniów (Pečiuliauskienė i Barkauskaitė, 2011).
32.	Wyjaśnienie	Wyjaśnienie pojęć, praw, cykli, zjawisk i przykładów	Demonstrować jasno i konsekwentnie, podając odpowiednie przykłady. Ważne jest, aby ujawnić temat, pokazując relacje między częścią a całością, porównując, systematyzując i podsumowując (Rajeckas, 1999, cytowany w Žibėnienė i Indrašienė, 2017).	Wyjaśnienia wpływają na uczucia i emocje ludzi Pomaga lepiej zrozumieć zjawiska i ich wzajemne powiązania, logiczne sekwencje	Podczas wyjaśniania warto nie spieszyć się, zachować uporządkowanie, spójność i zwięzłość, powtarzać, podkreślać i podsumowywać. Bardzo ważne jest unikanie nieistotnych szczegółów, które komplikują wyjaśnienia (Rajeckas, 1999, cytowane w Žibėnienė i Indrašienė, 2017).
33.	Zaznaczanie tekstu	Zapamiętaj najważniejsze ważne informacje, wyjaśnienie istoty i cech charakterystycznych przedmiotu	Uczniowie muszą rozróżniać kilka różnych kategorii informacji i oznaczać je różnymi kolorami (Javtokas, Babravičienė, 1999, cytowane w Žibėnienė i Indrašienė, 2017).	Pomaga skupić uwagę na treści Tworzy logiczne powiązania Pomaga zapamiętać istotę tematu Pomaga rozwijać empatię i zrozumienie Zachęca do kreatywności Pomaga unikać stereotypowego myślenia	Metoda ta jest szeroko stosowana i pomaga w zapamiętywaniu i zrozumieniu; może być stosowana w odniesieniu do wszystkich grup wiekowych.
34.	Okulary	Oceń temat lub zjawisko z różnych perspektyw	Nauczyciel podaje temat, a uczniowie omawiają go z różnych perspektyw (Žibėnienė i Indrašienė, 2017).	Pomaga rozwijać logiczne sekwencje Kultywuje kreatywność Poprawia umiejętności analityczne i perswazyjne	Metoda ta może być stosowana indywidualnie i w grupach. Dobrze współgra z innymi metodami i pozwala uczniom dostrzec różne aspekty tematu oraz zmienić perspektywę (Žibėnienė i Indrašienė, 2017).
35.	Mapa myśli	Zrozum znaczenie znaczenie pojęć i ustalaj relacje hierarchiczne	Nauczyciel podaje temat do szczegółowej dyskusji (Anderson, 1993, cytowany w: Žibėnienė i Indrašienė, 2017).		Uczniowie mogą pracować indywidualnie lub w małych grupach. Aby nauka była efektywna, należy najpierw zrozumieć powiązania między różnymi elementami tekstu (Anderson, 1993, cytowany w: Žibėnienė i Indrašienė, 2017).

Nr	Strona główna	Cel	Opis	Korzyści dla migrantów	Praktyczne porady
36.	Drzazga Schemat	Analiza problemów, ich przyczyn, konsekwencji i skutków oraz planowanie sposobu osiągnięcia celu	Możliwe przyczyny są przedstawione na kilku poziomach szczegółowości i wzajemnych powiązań. Zewnętrzne gałęzie diagramu, które łączą się z wewnętrznymi, określają przyczyny tych ostatnich. Oznacza to, że najbardziej zewnętrzna gałąź zazwyczaj wskazuje prawdziwe przyczyny problemu (Žibėnienė i Indrašienė, 2017).	Poprawia umiejętności analityczne Pomaga znaleźć przyczyny i konsekwencje problemu	Zaleca się zachęcanie uczniów do zdefiniowania i podkreślenia wszystkiego, co może być główną przyczyną. Bardziej doświadczonym uczniom należy doradzić dodanie większej liczby gałęzi lub wybranie innych kategorii. Technika ta może być stosowana indywidualnie lub w grupie – idealnie nadaje się do łączenia pracy grupowej i indywidualnej (Žibėnienė i Indrašienė, 2017).
37.	Schemat T uczenia się	Rozwijaj umiejętności umiejętności i zdolności uczniów do argumentowania i jasnego wyrażania swoich opinii	Pusty arkusz papieru dzieli się na dwie równe części (litera T). Tytuł tematu zapisuje się u góry, a wszystkie argumenty potwierdzające po lewej stronie, a kontrargumenty po prawej stronie. Korzystając z tabeli T, należy określić temat zadania, główną ideę, czas trwania i cel (Žibėnienė i Indrašienė, 2017).	Pomaga poprawić umiejętności analityczne i argumentacyjne. Rozwija umiejętności językowe. Zachęca do logicznego myślenia.	Metoda ta może być również stosowana jako metodę nauczania i oceny o różnych celach: rozwijanie krytycznego myślenia (np. nauka omawiania problemów, systematyzowania usłyszanych opinii lub moderowania dyskusji). Metoda ta idealnie nadaje się do oceny umiejętności argumentowania przez uczniów (Žibėnienė i Indrašienė, 2017).
38.	Dyskusja	Rozwijaj i oceniaj umiejętności uczniów do dyskusji i argumentowania	Debata polega na spotkaniu dwóch zespołów o przeciwnych poglądach, które omawiają kwestie i prowadzą dyskusję. udowodnić swoją rację innej osobie (Gutauskienė, Paškienė, 2011, cytowane z Žibėnienė i Indrašienė, 2017).	Zachęca do krytycznego myślenia Poprawia umiejętności językowe i komunikacyjne Wzbogaca wiedzę merytoryczną	Metoda ta wymaga nie tylko odpowiedniego przygotowania, ale także zrozumienia metod i zasad oraz czujności podczas słuchania wypowiedzi (Gutauskienė, Paškienė, 2011, cytowane w Žibėnienė i Indrašienė, 2017).
39.	Okrągły stół dyskusja	Rozwijanie umiejętności komunikacji pisemnej	Nauczyciel przedstawia problem, uczniowie zapisują swoje przemyślenia na kartce papieru i przekazują ją innemu uczniowi. (Šiaučiukėnienė, Visockienė, Talijūnienė cytowani w Žibėnienė i Indrašienė, 2017).	Zachęca do wspólnego uczenia się Rozwija umiejętności językowe	Czas trwania dyskusji zależy od celów dydaktycznych i przygotowania grupy. Nauczyciel musi obserwować pracę grupy i dać każdemu uczniowi długopis w innym kolorze (Šiaučiukėnienė, Visockienė, Talijūnienė cytowane w Žibėnienė i Indrašienė, 2017).
40.	Kąty	Nauka dyskusji, rozwijanie umiejętności komunikacyjnych i słuchania	Nauczyciel wybiera temat i przedstawia cztery stwierdzenia zapisane na dużych arkuszach papieru i zawieszone w rogach sali. Każdy uczeń decyduje, z którym poglądem lub tematem się zgadza, i udaje się do wybranego kąta. Uczestnicy w każdym kącie przygotowują się do wspólnej dyskusji (Žibėnienė i Indrašienė, 2017).	Poprawia umiejętności językowe i komunikacyjne Pomaga znaleźć przyjaciół o podobnych poglądach Zachęca do krytycznego myślenia	Nie musi być koniecznie cztery tezy do dyskusji. Jeśli żaden uczeń nie wybiera konkretnej strony (punktu widzenia), nie należy stosować tej metody (Žibėnienė i Indrašienė, 2017).

Nie	Strona główna	Cel ve	Opis	Korzyści wynikające ze złożenia wniosku przez migrantów	Praktyczne porady
			V. Refleksja		
41.	Walizki jednej	Refleksja grupowa	Narysuj dwie duże walizki na dwóch dużych arkuszach papieru (po jedną na każdym arkuszu). Uczniowie muszą napisać na każdej walizce: czego się nauczyli, co im się podobało, co było przydatne w trakcie zajęć. Walizki można przekazywać sobie nawzajem, a każdy uczeń zapisuje swoje spostrzeżenia na jednej z nich (Gailius et al., 2013).	Pomaga nauczyć się refleksji Pomaga w ocenie procesu uczenia się Rozwija pracę zespołową	Dla nauczyciela ważne jest, aby uczniowie poznali opinie innych osób i przeczytali na głos doświadczenia innych uczniów (Gailius i in., 2013).
42.	Aktywne gromadzenie	Konstruktywna refleksja nad bieżącymi i przyszłymi działaniami edukacyjnymi	Uczniowie są podzieleni na grupy. Każda grupa wybiera sekretarza, który zapisuje wypowiedzi członków grupy. Grupa omawia mocne strony, słabe strony, zagrożenia i szanse (Žibėnienė i Indrašienė, 2017).	Pomaga w nauce demokracji Zachęca do krytycznego myślenia Poprawia umiejętności językowe, argumentacyjne i komunikacyjne	Metoda ta jest zalecana, gdy celem jest szczegółowa i otwarta analiza pojawiających się problemów oraz identyfikacja możliwych rozwiązań (Žibėnienė i Indrašienė, 2017).
43.	Słowa	Organizuj wiedzę i zastanów się nad doświadczeniami związanymi z nauką	Najpierw uczniowie pracują indywidualnie i zapisują dwa lub trzy słowa związane z tematem lekcji. Następnie grupa zostaje podzielona na dwie części. Pierwsza grupa podaje jedno słowo dowolnej osobie wybranej przez drugą grupę. Druga grupa musi wymyślić zdanie zawierające to słowo i związane z tematem lekcji. Jeśli uczeń nie potrafi wymyślić zdania, musi musi wstać i pozostać na stojąco, dopóki nie otrzyma kolejnej szansy na wypowiedź (Lastakauskienė, 2013).	Poprawia umiejętności językowe i komunikacyjne Pomaga w refleksji nad zdobytą wiedzą Poprawia pracę zespołową	Zaleca się uzgodnienie, ile sekund można poświęcić na przemyślenie zdania zawierającego dane słowo.
44.	Mozaika umiejętności refleksyjne	Rozwijaj umiejętności uczniów poprzez wyrażanie opinii na różne tematy.	Najpierw przedstawiany jest temat. Następnie temat lub pytanie jest omawiane zgodnie z przypisanymi im kolorami i znaczeniami (Žibėnienė i Indrašienė, 2017).	Zachęca do krytycznego myślenia Poprawia umiejętności językowe i komunikacyjne Pomaga analizować doświadczenia związane z nauką	Metoda ta może być wykorzystana do refleksji nad problematyczną sytuacją. Liczbę kolorów i ich znaczenie można dobrać w zależności od potrzeb (Žibėnienė i Indrašienė, 2017).
45.	Słodka refleksja refleksyjne uczniów	Rozwijaj umiejętności umiejętności refleksyjne poprzez dokładne i szybkie wyrażanie swoich opinii	Nauczyciel częstuje dzieci słodyczami i zachęca je, aby wzięły tyle, ile chcą. Następnie uczniowie liczą, ile słodyczy ma każdy z nich. Nauczyciel zadaje pytanie i prosi ucznia, aby odpowiedział używając tylu słów, ile ma słodyczy (Žibėnienė i Indrašienė, 2017).	Tworzy przyjemne doświadczenie edukacyjne Pomaga połączyć przyczyny i skutki własnych działań Poprawia umiejętności językowe i komunikacyjne	Nauczyciel może ustalić dodatkowe warunki (np. poprosić uczniów, aby odpowiedzieli na pytanie, używając wyłącznie przymiotników) (Žibėnienė i Indrašienė, 2017).

Nie	Strona główna	Cel	Opis	Korzyści wynikające ze stosowania wobec migrantów	Praktyczne porady
46.	Emocjonalne Współczynnik	Rozwijaj umiejętności refleksyjne uczniów poprzez wyrażanie ich opinii	Po zakończeniu ćwiczenia grupowego członkowie otrzymują papierową figurę, która stanowi część wspólnej figury. Każdy uczeń zapisuje swoje odczucia związane z nauką w grupie. Następnie członkowie grupy łączą swoje elementy, tworząc całość. Ważne jest, aby omówić, co utworzyło kwadrat uczuć i dlaczego (Możliwości edukacji antykorupcyjnej w szkołach ogólnokształcących, 2005).	Pomaga nazwać i przeanalizować uczucia Poprawia umiejętności językowe i komunikacyjne Uświadamia znaczenie refleksji grupowej	Metoda ta jest zalecana po zakończeniu ćwiczenia, ale w razie potrzeby można ją zastosować również w trakcie jego trwania (Możliwości edukacji antykorupcyjnej w szkołach ogólnokształcących, 2005).
47.	Szanuję i wierzę	Poznaj pojęcia i definicje	Uczniowie siedzą w kręgu i każdy z nich otrzymuje 3–5 czerwonych kart i 3–5 niebieskich kart. Każdy uczeń musi dać swoją czerwoną kartę osobie, którą szanuje, a niebieską kartę osobie, której ufa. Każdy członek grupy musi rozłożyć wszystkie otrzymane karty. Lider grupy tworzy wizualny diagram kart (Žibėnienė i Indrašienė, 2017).	Zachęca do pracy zespołowej Uczy znaczenia szacunku i zaufania Rozwija umiejętności językowe i komunikacyjne	Uczniowie, którzy nie otrzymają żadnych kart lub otrzymają tylko jedną kartę, mogą reagować wrażliwie, dlatego nauczyciel powinien odpowiednio zarządzać sytuacją i reakcjami (Žibėnienė i Indrašienė, 2017).
48.	Koło kolorów refleksji	Rozwijanie umiejętności poprzez pokazanie różnic i podobieństw między członkami grupy	Na początku ćwiczenia bardzo ważne jest wyjaśnienie, że członkowie grupy uczącej się mogą się bardzo różnić, ale wszyscy są równie ważnymi osobami. Należy również podkreślić, że tę samą osobę można postrzegać z różnych perspektyw. Po wprowadzeniu każdy uczeń otrzymuje białą kartkę papieru i proszony jest o narysowanie koła kolorów oraz wyjaśnienie, jaki kolor przypisał konkretnemu członkowi grupy i dlaczego (Gailius et al., 2013).	Zwiększa zrozumienie różnorodności Rozwija umiejętności językowe i komunikacyjne.	Zaleca się zapewnienie różnorodnych materiałów do rysowania (np. gwasz, kredki woskowe, ołówki itp.). Ważny jest nie tylko kolor, ale także medium (Gailius et al., 2013).
49.	Łodzie na morzu refleksji	Rozwijanie umiejętności umiejętności i krytycznie oceniać własne działania.	Uczniowie otrzymują plakaty, pytanie, temat lub zadanie. Uczniowie rysują morze z dwoma brzegami – jednym u góry kartki, a drugim u dołu. Morze jest aluzją do procesu edukacyjnego w określonym okresie (Žibėnienė i Indrašienė, 2017).	Pomaga w refleksji dzięki pomocy wizualnej. Zachęca do krytycznego myślenia. Wzmacnia kreatywność. Pomaga skupić uwagę na „tu i teraz”	Metoda ta pomaga uczniom ocenić, jak dobrze wykonali zadanie, swoje osobiste osiągnięcia w nauce oraz swój wkład w wyniki grupy (Žibėnienė i Indrašienė, 2017).
50.	Podkowa	Odkrywanie różnych perspektyw dotyczących działań	Na podłodze za pomocą liny tworzy się figurę w kształcie podkowy, a uczniowie stają na niej. Nauczyciel przedstawia określone stwierdzenia, a uczniowie odpowiadają, wybierając odpowiednie miejsce na podkowi. Jeśli całkowicie zgadzają się ze stwierdzeniem, stają po prawej stronie podkowy. Jeśli się nie zgadzają, stają po lewej stronie. Ci, którzy ani się zgadzają, ani nie zgadzają, lub nie mają zdania, stają pośrodku (Godvadas, Jasienė, Malinauskas, cytowani w Žibėnienė i Indrašienė, 2017).	Rozwija umiejętności krytycznego myślenia i refleksji. Zachęca do pracy zespołowej i refleksji grupowej.	Pytania mogą zadawać nie tylko nauczyciele, ale także uczniowie. Metoda ta pozwala zidentyfikować źródło problemu, a następnie zorganizować dyskusję lub inne formy refleksji w celu znalezienia rozwiązania (Godvadas, Jasienė, Malinauskas, cytowani w Žibėnienė i Indrašienė, 2017).

BIBLIOGRAFIA

Anderson, J. V. Mind Mapping: a Tool for Creative Thinking, Business Horizons, 36(1) 1993.

Możliwości edukacji antykorupcyjnej w szkołach ogólnokształcących. Wilno: Centrum Didaktyki Współczesnej, 2005.

Barkauskaitė, M. Wytyczne dotyczące kształcenia dorosłych. Wilno: Wydawnictwo VPU, 2006.

Bennett, B.; Rolheiser-Bennett, C.; Stevahn, L. Wspólne uczenie się. V Garnelis, 2000.

Cameron, J.; Lively, E. Jak rozwijać kreatywność dzieci. Wilno: Alma littera, 2015.

Gailius, Ž.; Malinauskas, A.; Petkauskas, D.; Ragauskas, L. Przewodnik po pracy z grupami młodzieżowymi. Praktyka edukacji nieformalnej na Litwie. Wilno: Litewskie Stowarzyszenie Edukacji Nieformalnej, 2013.

Lastauskienė, A. Myśl i działaj! Metody refleksji i zalecenia w procesie uczenia się, 2015.

Zlataravičienė, A. i in. Pedagogika doświadczalna i jej zastosowanie. Wilno: Departament ds. Młodzieży przy Ministerstwie Zabezpieczenia Społecznego i Pracy, 2008.

Žibėnienė, Gintautė. Indrašienė, Valdonė. Współczesna dydaktyka. Wilno: Centrum Rejestrów, 2017.

MentUwell