

EMBRACE

МЕТОДОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ ІНКЛЮЗІЇ

Позитивна психологія, ненасильницька комунікація
та міжкультурна освіта в роботі з молодими мігрантами



EMBRACE — зупинимо ізоляцію молодих мігрантів, осіб
зі статусом тимчасового захисту та переміщених осіб.
[2024-1-PT02-KA220-YOU-000243935]



**Funded by
the European Union**

**ПОДЯКА ТА
ВИЗНАННЯ**

Методологія Embrace об'єднує спільні та транснаціональні зусилля чотирьох європейських організацій, поєднуючи технічну та теоретичну ретельність із реальним досвідом молоді та місцевих партнерів. Цей документ є результатом процесу спільного розроблення, в якому перевірка інструментів та методологічна структура ґрунтувалися на активній участі фахівців, стратегічних партнерів та молоді, включаючи як місцевих жителів, так і мігрантів, переміщених осіб або біженців. Наступне іменне визнання є виявом вдячності тим, хто зробив можливим втілення теоретичного бачення консорціуму щодо міжкультурності, рівності та солідарності у методологію соціальної інклюзії. Команда проєкту Embrace висловлює глибоку вдячність усім, хто долучився до втілення цього бачення соціальної згуртованості.

Португалія | Асоціація «Comunidades que Florescem»

Ана Катаріна Маркес Маріньйо Мендес

Александра Родрігес Фернандес

Патрісія Жоана Рібейру Мартінс

Локальні партнери

Кароліна Карваліо Палау — «Casa da Juventude de Guimarães»

Катаріна Андреа Новайс Маркес — «Cruz Vermelha Portuguesa» — Делегація Фафе

Молоді учасники/ці

Александра да Коста Барбоса

Ана Франсіска Кастро Рібейро

Деніс Софія Себастьян Карнейро да Сільва

Діана Інес Мартінс Гімарайнш

Діого Александре Сілва Матос

Жоао Габріель Фарія Маседо Фернандес

Пауло Жорже Маркос Боргес

Польща | Фундація Центру творчої активності САТ

Наталія Ковальчик
Ноемі Копачинська
Вікторія Секульська
Вікторія Сікора

Локальні партнери

Ельвіра Нойман — Лешно для України

Молоді учасники/ці

Алекс Єнджейчак
Андрій Бандуляк
Анна Антонюк
Вікторія Боєк
Вікторія Бондар
Кирило Кириченко
Меланія Пелешко
Мілош Шимановський
Пьотр Яшкевич
Юлія Весоловська

Румунія | АСТОР

Марія Теодора Соломон

Локальні партнери

Селена Костеа, Джина Брінзан, Нінета Барбатеску — Відділення освіти повіту
Галаці
Єні Корневічі — Єзуїтська служба допомоги біженцям Румунія (Галаці)

Молоді учасники/ці

Анастасія Дрожжина
Бьянка-Андреа Пуріце-Сусану
Валерія Картера
Дарія-Марія Тоніца
Крістіна-Даніела Ходорогеа
Софія-Петра Радулеску

Україна | Молодіжний центр Волині

Єва Варава

Наталія Масечко

Локальні партнери

Ірина Корольчук, Ольга Звенигородська, Вероніка Новосад —
Благодійний фонд «Рокада»

Молоді учасники/ці

Аліна Малиш

Дарина Доля

Дарія Скрипник

Дарія Попова

Ірина Боба

Назарій Орленко

Софія Лучко

Яна Новаковська

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА

ВСТУП

08
09

Партнери
Цільова аудиторія
Проект
Цілі
Основні цінності Європейського Союзу
Словник та скорочення

МЕТОДОЛОГІЯ

22

Передмова
Опис та аналіз дослідження

АКТИВНОСТІ

48

Позитивна психологія

49

Мій внутрішній сад
Лист вдячності
Лист до майбутнього я
Моє благополуччя
Наші спільні сильні сторони
Дерево сили — зростаємо з наших коренів

50

53

56

59

63

66

Ненасильницька комунікація

69

Шлях наших історій або де історії зустрічаються з серцями
Давайте пограємо або «Що це таке»?
Мости порозуміння
Дізнайтеся більше про ННК
Думки та потреби в наших історіях
Емпатія через зображення

70

72

75

78

82

86

Міжкультурна освіта

88

Звідки я?
Через наші історії
Невидимі кордони
Культура як невидима валіза
Гра «Культурний компас»
Моя культура, твоя культура, наша культура

89

91

94

98

102

104

ВИСНОВКИ

106

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

107

МАТЕРІАЛИ

108



ПЕРЕДМОВА

Сучасна публічна дискусія про міграцію часто коливається між тривогою та байдужістю, рідко визнаючи мігрантів як осіб із несформованою ідентичністю, спогадами та прагненнями, які мають права. Молоді мігранти, біженці та переселенці занадто часто розглядаються як об'єкти політики чи турботи, а не як активні учасники/ці власного життя.

Поточна ситуація свідчить про провал інтеграційних програм, що супроводжується занепадом соціальної уяви та спільної відповідальності. Інклюзія в її багатовимірності вимагає не лише технічних рішень, а й сміливості переосмислити наше спільне життя та цінувати відмінності як умову демократичної життєздатності. Солідарність є надзвичайно важливою, адже інклюзія це не послуга, яку центр надає маргіналізованим групам, а взаємодія, що базується на взаємному визнанні, взаємності та довірі. Без цих елементів навіть найдобріші наміри можуть призвести до посилення тих ієрархій, які вони покликані подолати.

Цей підхід вводить поняття етичного співіснування. Філософиня Джудіт Батлер формулює цю ідею, щоб описати відповідальність за співіснування з тими, чия історія, вразливість і спосіб життя ми можемо не повністю розуміти. Для Батлер співіснування є етичним імперативом, що впливає з нашої фундаментальної умови спільного існування у світі. Інклюзія, розглянута через цю призму, є етичною практикою. Вона вимагає від нас створення простору для відмінностей, не намагаючись їх знищити чи приборкати, а культивуючи способи співіснування, що базуються на взаємному визнанні та здатності залишатися присутніми в умовах невизначеності невідомого.

Саме в цьому полягала мета проєкту «Embrace: Stop the exclusion of young migrants, refugees and displaced people»: поєднати представниць/ків різних секторів та країн навколо спільного поняття, що інклюзія є складним, багатогранним процесом, який не можна звести до спрощених уявлень про інтеграцію. Протягом проєкту ми розробимо методологію, яка втілює це бачення. Надаючи молодіжним працівникам/цям, освітянам/кам, та соціальним гравцям інструменти, засновані на ненасильницькій комунікації, міжкультурній освіті та позитивній психології, ця методологія, представлена тут як важливий результат проєкту *Embrace*, став одночасно заклик до дії та керівництвом для неї. Найголовніше, що вона ставить молодих мігрантів, біженців та переміщених осіб (МБП) разом з їхніми однолітками, які не належать до МБП, в центр вирішення проблеми - як співтворців більш справедливої та згуртованої Європи.

ВСТУП

ПАРТНЕРИ

Хто бере участь у створенні цього посібника?



[Comunidades Que Florescem](https://www.facebook.com/comunidades.que.florescem)



[comunidades_que_florescem](https://www.instagram.com/comunidades_que_florescem)



[наші посилання](#)



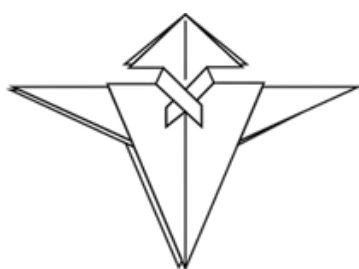
[fundacja.cat](https://www.facebook.com/fundacja.cat)



[fundacja.cat](https://www.instagram.com/fundacja.cat)



[наші посилання](#)



A.C.T.O.R.



[actorromania](https://www.facebook.com/actorromania)



[actor.romania](https://www.instagram.com/actor.romania)



[youth.center.volyn](https://www.facebook.com/youth.center.volyn)



[youth.center.volyn](https://www.instagram.com/youth.center.volyn)

ПРО НАС

Асоціація Comunidades que Florescem

Є некомерційною організацією, яка займається сприянням розвитку дітей, підлітків, дорослих та сімей, з особливим акцентом на молодих людей віком від 13 до 30 років. Її місія полягає в наданні їм необхідних навичок для більш свідомого, стійкого та активного подолання щоденних викликів.

Натхненна підходами позитивної психології та громадянської освіти, асоціація розробляє проєкти в освітній, сімейній та громадській сферах. Її робота, орієнтована на молодь, сприяє розвитку критичного мислення, емоційного благополуччя, соціальної активності та значущого навчального досвіду. Вона також заохочує нові погляди на себе та суспільство, допомагаючи молодим людям знаходити креативні рішення проблем, з якими вони стикаються.

Асоціація вірить, що кожен проєкт є можливістю для змін — як для молоді, яка бере в ньому участь, такі для громад, з якими вони співпрацюють. Асоціація прагне побудувати більш справедливе, інклюзивне та підтримуюче майбутнє, в якому кожна молода людина зможе розвиватися та активно сприяти розвитку суспільства.

Фундація Центру Активності Творчої (CAT)

Це динамічна неурядова організація, що базується в Лешно, Польща, і присвячена розширенню можливостей окремих осіб та громад через творчість, міжкультурний діалог та соціальну активність. З моменту свого заснування в 2008 році CAT створює інклюзивні простори для молоді, дорослих та людей похилого віку, де вони можуть навчатися, розвиватися та налагоджувати міжкультурні контакти. CAT відома своєю твердою прихильністю європейським цінностям, неформальній освіті та волонтерству. Завдяки місцевим та міжнародним проєктам, зокрема Erasmus+, Європейському корпусу солідарності та місцевих ініціативам, CAT сприяє активній громадянській позиції, навчанню протягом усього життя, екологічній свідомості та соціальній інклюзії. Працюючи з різноманітними групами, такими як мігранти, молодь з обмеженими можливостями, люди похилого віку та міжнародні волонтери, CAT використовує творчі інструменти, такі як: мистецтво, сторітелінг, театр та цифрові медіа, щоб будувати мости взаєморозуміння та сприяти розвитку емпатії. Завдяки професійній та захопленій команді CAT продовжує бути центром натхнення та змін, підтримуючи людей у відкритті свого потенціалу та заохочуючи громади до спільних дій заради більш інклюзивного та милосердного світу.

A.C.T.O.R. (Культурна асоціація театру та орігамі в Румунії)

Діє з 2002 року, розробляючи європейські проєкти, що сприяють громадянській активності через волонтерство. Основна методологія організації зосереджена на використанні мистецтва як інструменту освіти та клінічної анімації, сприяючи значущим досвідом у різних культурних та соціальних контекстах. Місія A.C.T.O.R. полягає у підтримці розвитку людського потенціалу серед дітей, молоді та дорослих шляхом заохочення їх активної участі, залучення та волонтерської роботи. Організація бачить суспільство, засноване на ефективній комунікації, де люди реалізують свої суспільні обов'язки, сміливо і чітко висловлюючи свої особисті погляди. Для досягнення цієї мети A.C.T.O.R. прагне допомогти своїм бенефіціарам набути творчих комунікативних навичок, які сприяють гармонійному особистісному зростанню та активній участі в житті громади. Різноманітні програми організації включають місцевий, національний та міжнародний волонтерський рух; анімацію в клініках; міжкультурну освіту; мистецтво в освіті; культурні та соціальні заходи; міжнародні молодіжні обміни, засновані на неформальних методах навчання.

МЦВ (Молодіжний центр Волині)

Це освітній та подієвий хаб, який працює як платформа для різних заходів та програм, спрямованих на зміцнення та формування знань, навичок і цінностей української молоді. Молодіжний центр розташований у місті Луцьку Волинської області, але його діяльність та вплив поширюються не тільки на міську та обласну молодь, а й на національний рівень.

Основні заходи поділяються на: щотижневі клуби (клуб англійської мови, клуб настільних ігор, клуб емпатичного спілкування тощо); програми лідерства для молоді (UPSHIFT, «Місія L», «Активні громадяни» тощо); періодичні заходи (кіноночі, квести на тему різноманітності, тематичні семінари тощо). Нещодавно з активних відвідувачок/ів молодіжного центру було створено команду молодих амбасадорів/ок, які формують тижневий план заходів, додаючи цікаві формати для відвідувачів/ок.

Цільова аудиторія



Методологія спрямована на фахівців/чинь та організації, які працюють з молоддю в неформальних та міжкультурних освітніх контекстах, включаючи молодіжних працівниць/ків, освітянок/ів, координаторок/ів волонтерок/ів, організації громадянського суспільства, а також молодих мігрантів, біженців та переміщених осіб.

ПРОЕКТ

EMBRACE – ЗУПИНИМО ВИКЛЮЧЕННЯ МОЛОДИХ МІГРАНТІВ, БІЖЕНЦІВ ТА ВНУТРІШНЬО-ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

Розширення можливостей молоді через міжкультурну освіту, ненасильницьку комунікацію та позитивну психологію.

Проект Embrace став транснаціональною ініціативою, спрямованою на вирішення нагальної проблеми соціальної ізоляції, з якою стикаються молоді мігранти, біженці та переселенці, особливо ті, хто постраждав від тривалої кризи в Україні. Завдяки співпраці чотирьох партнерських організацій з Португалії, Румунії, України та Польщі, проект має на меті розробити та впровадити методики, спрямовані на подолання соціальної ізоляції та сприяння інтеграції та солідарності серед молоді.

Основні цілі проекту включають покращення міжкультурної освіти, просування ненасильницької комунікації та позитивної психології як інструментів розширення можливостей молоді. Проект використовує інноваційний підхід, залучаючи молодь одночасно як бенефіціарів, так і активних учасників/ць у створенні та впровадженні рішень, що впливають на їхнє життя та їхні громади.

Протягом усього проекту проводилися різні заходи, включаючи створення спільного дослідження про виключення молодих українських мігрантів, переміщених осіб та біженців, розробку комплексної методології для задоволення їхніх потреб, а також розробку практичних навчальних ресурсів для молодіжних працівників/ць та освітян/ок. Ці заходи були спрямовані на створення безпечного середовища для молодих мігрантів, біженців та переміщених осіб, сприяючи їхній соціальній інклюзії за допомогою науково-обґрунтованих стратегій та інноваційних підходів.

Основні активності та результати

1. Збір даних та розробка дослідження

Важливим аспектом проекту було спільне «Дослідження досвіду молодих українців». Це дослідження збирає місцеві дані про соціальну ізоляцію молодих українських мігрантів, біженців, переміщених осіб та шукачів притулку в країнах-партнерах. Дослідження мало на меті зрозуміти їхні унікальні виклики та потреби, які становлять основу для розробки цієї методології. Було організовано вісім заходів (як онлайн, так і очно) для презентації дослідження та підвищення обізнаності зацікавлених сторін та громадськості про критичні проблеми, з якими стикаються молоді мігранти.

2. Навчання та розробка методології

Проект зробив значний акцент на розвитку потенціалу молодіжних працівників/ків та освітян/ок. Це включало тренінги для персоналу з ненасильницької комунікації та позитивної психології, а також транснаціональні зустрічі для обміну досвідом та найкращими практиками роботи з молодими мігрантами, біженцями та переміщеними особами (МБП). Одним з найважливіших результатів є також створення цієї методології, яка слугуватиме практичним посібником для залучення та підтримки молодих МБП.

3. Тестування та вдосконалення ***Embrace: Методологія соціальної інклюзії – позитивна психологія, ненасильницька комунікація та міжкультурна освіта в роботі з молодими мігрантами***

Останній етап проєкту був зосереджений на впровадженні та вдосконаленні методології, розробленої на попередніх етапах. Були створені місцеві молодіжні групи, які надали свої пропозиції, що були перевірені в ході різних заходів, включаючи семінари та сесії зворотного зв'язку. Потім методологія «Обійми: методологія соціальної інклюзії» була доопрацьована на основі відгуків, отриманих від цих молодіжних груп, і завершилася міжнародною зустріччю в Португалії, де була представлена та перевірена остаточна версія.

Інноваційний підхід та транснаціональна співпраця

Embrace базувався на спільних зусиллях та науково обгрунтованому підході, об'єднуючи різноманітні організації з різних країн, кожна з яких має досвід у таких сферах, як соціальна інклюзія, міжкультурна освіта та ненасильницька комунікація. Зосередившись на реальному досвіді молодих мігрантів, біженців та переміщених осіб, проєкт мав на меті підвищити обізнаність та надати ключовим зацікавленим сторонам інструменти, необхідні для активної участі у вирішенні проблеми соціальної ізоляції.

Проєкт був спрямований на сталий розвиток та довгостроковий вплив. *Методологія соціальної інклюзії «Embrace»* буде широко поширена, що дозволить іншим організаціям та молодіжним працівникам/цям у Європі та за її межами перейняти та впровадити стратегії, розроблені в рамках цього проєкту. Завдяки комплексному підходу *Embrace* одночасно надасть можливості молодим мігрантам, біженцям та переміщеним особам і зміцнить потенціал організацій у реагуванні на виклики міграції, переміщення та соціальної ізоляції. Залучаючи молодих мігрантів, біженців та переміщених осіб до спільного пошуку рішень, проєкт гарантує, що їхній голос буде почуто і враховано у формуванні більш справедливого та згуртованого суспільства.

Своєю роботою проєкт сприяє досягненню європейських цілей, таких як: просування спільних цінностей, громадянська активність, інклюзивність та різноманітність, а також реагує на виклики, спричинені війною в Україні та переміщенням молоді в Європі.

ЦІЛІ

«Embrace: методологія соціальної інклюзії» створює динамічну та адаптивну структуру, спрямовану на подолання складних проблем соціальної ізоляції, з якими стикаються молоді мігранти, біженці та переміщені особи (МБП).

В основі цієї методології лежать цінності інклюзії, гідності та солідарності, які є необхідними для сприяння значним змінам у житті молоді, яка постраждала від переміщення. Ця методологія має на меті досягнення таких цілей:

01 НАСНАЖИТИ МОЛОДІЖНИХ ПРАЦІВНИКІВ/ЦЬ ТА ОСВІТЯН/ОК

Однією з основних цілей є надання молодіжним працівникам/кам, освітянкам/нам та соціальним діячам/кам необхідних інструментів та рамок для ефективного залучення в життя молодих людей з МБП. Це буде досягнуто шляхом ознайомлення їх з основними концепціями ненасильницької комунікації (ННК), позитивної психології (ПП) та міжкультурної освіти (МО). Ці інструменти покращать їхню здатність створювати сприятливе, емпатичне та інклюзивне середовище, в якому молодь зможе розвиватися. Методологія заохочує підхід, за якого молодіжні працівники/ці та освітяни/ки є активними учасниками/цями формування заходів разом із самою молоддю.

02 СПРИЯТИ ІНКЛЮЗИВНОСТІ ТА МІЖКУЛЬТУРНОМУ ДІАЛОГУ

Методологія спрямована на сприяння глибокому розумінню унікального досвіду молоді з МБП через міжкультурний діалог. Вона має на меті створити інклюзивне середовище, де культурні відмінності розглядаються як переваги, а не як бар'єри. Завдяки цьому «Embrace: Методологія соціальної інклюзії» заохочує молодіжних працівників/ць та молодь критично осмислити соціальну ізоляцію, з якою стикається молодь з МБП, та розробити стратегії, що сприяють взаємній повазі, взаєморозумінню та спільному творенню. Прийнявши цінності інклюзії, міжкультурної компетентності та спільної відповідальності, ця методологія прагне зруйнувати стереотипи та сприяти соціальній згуртованості.

03 СПІЛЬНО РОЗРОБИТИ ЕФЕКТИВНІ ЗАХОДИ З МОЛОДДЮ

Ключовою метою цієї методології є активне залучення молоді до спільної розробки активностей. Цей підхід, що базується на участі, визнає молодих людей з МБП як партнерів/ок у процесі змін. Надаючи їм право голосу у розробленні проєкту, створені рішення дійсно відповідали їхнім потребам і прагненням. Цей процес також надав молоді можливість стати агентами/ками змін у своїх громадах, зміцнивши їхню активність та відповідальність за результати.

04 ЗРОБИТИ МЕТОДОЛОГІЮ ОБГРУНТОВАНОЮ ТА РЕФЛЕКСИВНОЮ

«Embrace: методологія соціальної інклюзії» базується на дослідженнях, зокрема на спільному дослідженні досвіду молодих українських біженців та переміщених осіб. Ці дані стали формуючою частиною заходів та діяльності, що були включені до програми. Мета полягає в тому, щоб кожна діяльність, вправа та підхід були адаптованими до різноманітних контекстів, в яких вони будуть реалізовані. Ця методологія побудована на ітеративній основі, що дозволить постійно вдосконалювати її на основі відгуків як молоді-учасників/ць, так і молодіжних працівників/ць.

05 СПРИЯТИ ДОВГОСТРОКОВІЙ СТАЛОСТІ ТА ВПЛИВУ

Методологія має на меті закласти основи для довгострокових, стійких змін шляхом розвитку потенціалу місцевих організацій та зацікавлених сторін. Надаючи їм необхідні навички, знання та ресурси, методологія забезпечує, що вплив проєкту Embrace виходить за межі його безпосередніх часових рамок. Розроблені заходи та стратегії стануть довгостроковим ресурсом, що дозволить організаціям продовжувати підтримувати молодь з МБП та сприяти їхній інтеграції в суспільство ще довго після завершення проєкту.

Підсумовуючи, «Embrace: Методологія соціальної інклюзії» має на меті створити основу для взаємодії, яка буде інклюзивною, заснованою на фактичних даних та партисипативною. Вона надає молодіжним працівницям/кам та освітянкам/нам інструменти, необхідні для підтримки розширення прав і можливостей молоді з МБП, одночасно сприяючи солідарності, міжкультурному взаєморозумінню та позитивному психологічному розвитку. В кінцевому результаті, вона спрямована на створення тривалих змін шляхом розширення прав і можливостей молоді та організацій, що її підтримують, для спільного створення більш інклюзивного та справедливого суспільства.

Основні цінності Європейського Союзу

(як зазначено в статті 2 Договору про Європейський Союз)

ЛЮДСЬКА ГІДНІСТЬ

Кожна людина має внутрішню цінність і її повинні поважати та оточити турботою.

СВОБОДА

Кожна людина має право вільно думати, висловлювати свої думки, вірити і жити.

ДЕМОКРАТІЯ

Рішення приймаються на основі інклюзивних, партисипативних та справедливих процесів.

РІВНІСТЬ

Всі люди є рівними перед законом і мають однакові права та можливості.

ВЕРХОВЕНСТВО ЗАКОНУ

Закони застосовуються однаково до всіх і виконуються незалежними, справедливими інститутами.

ПОВАГА ДО ПРАВ ЛЮДИНИ (включно з національними меншинами)

Основні права всіх людей, особливо вразливих груп або меншин, повинні бути захищені.

СЛОВНИК

НАЙБІЛЬШ ПОШИРЕНИХ ТЕРМІНІВ ТА ЇХ СКОРОЧЕНЬ

ВИКЛЮЧЕННЯ

позначає процес або ситуацію, в якій окремі особи або групи систематично позбавляються доступу до прав, можливостей, ресурсів або участі в соціальному, культурному, економічному чи політичному житті. Це може бути наслідком дискримінації, структурних бар'єрів або соціальних упереджень і часто зачіпає тих, хто вже перебуває в уразливому або маргіналізованому становищі.

ІНКЛЮЗІЯ

позначає практику створення середовища, в якому всі особи, незалежно від їхнього походження, здібностей, ідентичності або статусу, почуваться прийнятими та в відчувають повагу, підтримку та цінування. Це передбачає усунення бар'єрів для участі, забезпечення рівних можливостей та активне сприйняття різноманітності як сили.

МІЖКУЛЬТУРНА ОСВІТА (МО)

це освітній підхід, що зосереджується на сприянні діалогу та співпраці між особами з різних національних культур, підкреслюючи важливість культурного різноманіття, комунікації та розуміння в процесі навчання.

ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНА ОСОБА (ВПО)

особи або групи осіб, які були змушені або вимушені втекти або залишити свої домівки чи місця постійного проживання, зокрема внаслідок або з метою уникнення наслідків збройного конфлікту, ситуації загального насильства, порушень прав людини або природних чи техногенних катастроф, і які не перетнули міжнародно визнаний кордон.

МІГРАЦІЯ

переміщення осіб з місця їхнього звичайного проживання, як через міжнародний кордон, так і в межах однієї країни.

МІГРАНТИ, ПЕРЕМІЩЕНІ ОСОБИ (МПО)

не є загальноновживаним скороченням у міжнародній гуманітарній або міграційній термінології, але, як видається, стосується осіб, які були переміщені з різних причин, зокрема внаслідок конфліктів, природних катастроф, економічних труднощів або переслідувань.

МІГРАНТИ, БІЖЕНЦІ ТА ПЕРЕМІЩЕНІ ОСОБИ (МБП)

відноситься до людей, які зазнали добровільної або вимушеної мобільності, включаючи мігрантів, які переїжджають з метою роботи, навчання або з сімейних причин; внутрішньо-переміщених осіб, які покидають свої домівки, але залишаються в межах своєї країни через конфлікти або катастрофи; та біженців, які перетинають міжнародні кордони в пошуках захисту від переслідувань, війни або насильства. Цей термін визнає різноманітність правового статусу та життєвого досвіду людей, які переміщуються.

НЕНАСИЛЬНИЦЬКА КОМУНІКАЦІЯ (ННК)

це підхід до покращення комунікації, розуміння та зв'язків, заснований на ненасильницьких принципах та гуманістичної психології.

ПОЗИТИВНА ПСИХОЛОГІЯ (ПП)

є науковим вивченням умов і процесів, що сприяють позитивним психологічним станам (наприклад, задоволеності, радості), благополуччю, позитивним відносинам і позитивним інститутам.

СОЦІАЛЬНА ІЗОЛЯЦІЯ

це стан повної або майже повної відсутності контактів між людиною та суспільством. Вона відрізняється від самотності, яка відображає тимчасову та мимовільну відсутність контактів з іншими людьми у світі. Соціальна ізоляція може бути проблемою для людей будь-якого віку, хоча симптоми можуть відрізнятися залежно від вікової групи.

МЕТОДОЛОГІЯ

ПЕРЕДМОВА

Розуміння проблеми

Ізоляція молодих мігрантів, біженців та переміщених осіб у сучасній Європі

Протягом останнього десятиліття Європа пережила кілька хвиль міграції, спричинених політичною нестабільністю, конфліктами, економічними труднощами, а останнім часом і повномасштабним вторгненням Росії в Україну. Ця війна спричинила найшвидше зростання кризи біженців у Європі з часів Другої світової війни. Мільйони людей були вимушені покинути свої домівки за одну ніч, з яких значна частина була молоддю. Ці молоді люди, які прибули самі або з родинами, раптово опинилися в незнайомому середовищі, де їм довелося орієнтуватися в розрізнених системах прийому, освіти та соціальної підтримки.

Хоча масштаби української кризи викликали значну політичну та громадянську реакцію, включаючи активізацію Директивів ЄС про тимчасовий захист, ця надзвичайна ситуація не призвела до фундаментальних змін у глибинних структурах виключення, з якими продовжують стикатися багато молодих мігрантів, біженців та переміщених осіб (МБП). Насправді криза виявила, наскільки доступ до захисту, догляду та можливостей в Європі все ще залежить від національності, раси, мови, правового статусу та уявної культурної близькості.

Молоді МБП часто опиняються на перетині декількох форм вразливості. До них належать інституційні бар'єри, такі як обмежений доступ до освіти або програм вивчення мови, невизнання попередньої кваліфікації та обмежувальні імміграційні рамки, що залишають їх у тривалому правовому вакуумі. У соціальному плані вони стикаються з ізоляцією, стереотипами та дискримінацією як на міжособистісному рівні, так і в засобах масової інформації та публічному дискурсі. Психологічно вони несуть невидимий тягар травм, втрат і розривів, часто не маючи належної системи підтримки.

Незважаючи на міжнародні рамки, що закріплюють права дитини, та різні національні стратегії щодо молоді, що сприяють інклюзії, розрив у їх реалізації залишається значним. Занадто багато молодих людей розглядаються як пасивні отримувачі допомоги або бенефіціари інтеграційної політики, а не як особи з ініціативою, талантами та прагненнями. Замість того, щоб бути визнаними учасниками/ками формування сьогодення та майбутнього Європи, багато хто з них розглядається як «проблеми, які потрібно вирішувати».

У країнах, що беруть участь у проєкті *«Embrace: зупинимо ізоляцію молодих мігрантів, біженців та переміщених осіб»* – Португалії, Румунії, Польщі та Україні – виключення, з яким стикаються молоді МБП, має спільні риси, але також визначається конкретними національними умовами. Наші польові дослідження та консультації з молодими людьми та місцевими зацікавленими сторонами (як задокументовано в нашій початковій фазі дослідження) висвітлили кілька повторюваних динамічних процесів: переривання освітнього шляху, відсутність психологічної підтримки, труднощі в доступі до якісних неформальних можливостей навчання та поширені ксенофобські настрої, які часто посилюються поляризованим політичним кліматом.

Емоційний тягар цієї ізоляції є значним. Молоді МБП часто висловлюють почуття невидимості, відчуження та недовіри до інституцій, які покликані їх підтримувати у набутті приналежності. Це сигнали про більш загальну неспроможність створити інклюзивні, згуртовані та демократично активні спільноти.

Проект *Embrace* визнає, що для реагування на ці виклики необхідні не лише технічні корективи. Потрібна зміна підходу, який розглядає молодь не як тимчасових гостей у європейських суспільствах, а як їхніх співтворців. Також необхідно, щоб фахівці/чині, які працюють з молоддю, освітяни/ки, молодіжні працівники/ці, організатори/ки громад, були оснащені інструментами, які дають їм змогу сприяти реальним нарощуванням контактів, будувати довіру та підтримувати емоційний, соціальний і громадянський розвиток усіх молодих людей, незалежно від їхнього міграційного походження.

Поставивши досвід молодих людей з МБП в центр нашої методології та ґрунтуючи нашу роботу на трансформаційному потенціалі позитивної психології, ненасильницької комунікації та міжкультурної освіти, цей проєкт має на меті підтримати як індивідуальну стійкість, так і системні зміни. Ці підходи пропонують як практичні стратегії, так і етичні засади для переосмислення інклюзії як спільного та сталого процесу, що базується на гідності, взаємності та спільному визнанні.

Відповідно до загальних пріоритетів програми Erasmus+, *Embrace* сприяє побудові інклюзивних систем освіти та навчання, просуванню спільних європейських цінностей та зміцненню громадянської та демократичної активності молоді. Ізоляція мігрантів та біженців є випробуванням для Європи на її відданість справедливості та згуртованості і вона порушує нагальні питання про те, яке суспільство ми формуємо і яке майбутнє ми готові уявити та разом будувати.



Розвиток внутрішніх сил як інструментів інклюзії

В основі позитивної психології лежить питання, яке є одночасно глибоко особистим і політично

актуальним: що дозволяє людям і громадам не просто виживати, а процвітати? Позитивна психологія, спочатку розроблена Мартіном Селігманом як коректив традиційного психологічного фокусу на патології, пропонує науку про людський потенціал. Вона вивчає умови, за яких люди відчувають сенс, приналежність, досягнення та емоційну стійкість, елементи, які далеко не абстрактні, якщо розглядати їх крізь призму молодих мігрантів, біженців та переміщених осіб (МБП).

Ізоляція, з якою стикаються багато молодих людей з МБП в Європі, виходить за межі інституційних бар'єрів чи правових рамок. Вона проникає в психологічну та емоційну сфери, формуючи уявлення молодих людей про власну цінність, їхнє бачення майбутнього та взаємодію з оточенням. Ці внутрішні аспекти ізоляції часто ігноруються в політичних рішеннях та соціальних інтервенціях. Позитивна психологія пропонує орієнтований на людину, науково обґрунтований підхід до вирішення цієї проблеми. Вона не ігнорує структурну несправедливість, а сприяє процесам зцілення, відновлення та громадянської участі.

Дослідження досвіду молодих українців (віком 13 до 30 років) виявило повторювану закономірність і підрип впевненості в собі, внутрішню стигматизацію та глибоке відчуття емоційної відірваності. Ці висновки свідчать про незадоволені психологічні потреби: потребу в визнанні, внеску та емоційній безпеці. Позитивна психологія не пропонує універсального рішення, але відкриває простір для змін. Вона заохочує практики, які допомагають людям виявляти та розвивати свої сильні сторони, відчувати позитивні емоції та формувати цілісне уявлення про себе в світі, який занадто часто робить їх невидимими.

Ця галузь базується на фундаментальних роботах Селігмана та Петерсона і розвивається такими вченими, як Барбара Фредріксон. Вона досліджує емоційні та когнітивні механізми, що підтримують благополуччя та допомагають людям долати негаразди. Модель PERMA Селігмана (позитивні емоції, залученість, відносини, сенс та досягнення) пропонує основу для розуміння внутрішніх розривів, спричинених виключенням, та шляхів, що сприяють резистентності. На практиці ці виміри перетворюються на інструменти, які молодіжні працівники, освітяни та психологи можуть використовувати для підтримки молоді з МБП: сприяння моментам радості та зв'язку, заохочення до значущих соціальних ролей та зміцнення почуття досягнення в повсякденному житті.

Друга, надзвичайно важлива вісь стосується ролі сильних рис характеру як інструментів для розширення можливостей та громадянської інтеграції. Цей вимір базується на Класифікації сильних рис характеру та чеснот VIA (Peterson & Seligman, 2004), яка була розроблена на основі найбільшого міжнародного емпіричного дослідження моральної досконалості, що коли-небудь проводилося.

Спираючись на культурні, релігійні та філософські традиції понад 50 країн, проєкт VIA визначив шість основних чеснот, таких як: мудрість, мужність, людяність, справедливість, помірність і трансцендентність, та поєднав з ними 24 сильні риси характеру. Ці сильні риси виявилися універсально цінними в різних культурах і можуть бути визнані та розвинуті в усіх людей, включаючи тих, хто стикається з вимушеним переселенням або маргіналізацією.

Включення цієї осі в методологію *Embrace* дозволяє нам одночасно працювати над самопізнанням і соціальними перетвореннями. Багато молодих учасників МБП висловлюють сильне бажання зробити внесок у розвиток місць, де вони зараз живуть, поділитися своїми знаннями та запропонувати свої таланти. Діяльність, заснована на сильних сторонах характеру, допомагає їм виявити та активізувати внутрішні ресурси, такі як наполегливість, креативність, справедливість, лідерські якості або вміння цінувати красу, а також уявити конкретні способи їх реалізації. Цей процес покращує психічне благополуччя, а також сприяє громадянській активності, оскільки допомагає молодим людям бачити себе як носіїв цінностей і зв'язків.

Вправа *Embrace* «Мій внутрішній сад» є прикладом такого підходу. За допомогою доступної і водночас глибокої метафори він запрошує учасників відкрити для себе, які насіння сили вже є в них, і які вони хочуть виростити. Молодіжні працівники можуть допомогти учасникам за допомогою візуальних вправ, розповідей або невеликих групових дискусій, які досліджують, як їхні сильні сторони допомогли їм подолати виклики і як ці самі якості можуть збагатити спільноти, до яких вони належать. Цей метод поважає різноманітність культурних традицій, водночас закріплюючи досвід у спільних людських рисах.

Таке розуміння позитивної психології співзвучне з основними цінностями, які просуває Європейський Союз і які закладені в програмі Erasmus+: людська гідність, рівність, солідарність та повага до різноманітності. *Embrace* втілює ці цінності в життя через практики, що відновлюють довіру, сприяють розвитку самоефективності та зміцнюють емоційні та громадянські здібності молоді.

Для молоді та соціальних працівників ці концепції є не лише теоретичним знанням. Вони надають практичні засоби для створення інклюзивного середовища, в якому кожна молода людина може досліджувати свою ідентичність, розуміти свої стосунки та розвивати відчуття власної значущості у сприянні колективному життю. Коли молода людина, яка зазнала переміщення, усвідомлює свої сильні сторони та відчуває, що ці сильні сторони визнаються і вітаються, вона починає рухатися в напрямку психологічного відновлення та активної, значущої участі в житті оточуючих її спільнот.

Якщо ви хочете дізнатися більше про основи позитивної психології та ненасильницької комунікації, перейдіть до нашого тренінгу [тут](#).



Педагогіка присутності, голосу та визнання

Мова ніколи не є нейтральним засобом комунікації. У контексті, що характеризується переміщенням, невизначеністю та структурною нерівністю, слова слугують інструментами визнання або засобами виключення. Для багатьох молодих людей з МБП комунікація є простором, де гідність або виражається, або приховується, а не просто є засобом вираження. Методологія Embrace спирається на ненасильницьку комунікацію (ННК) як на глибоку етичну зміну в тому, як ми слухаємо, говоримо і спілкуємося, а не як на набір міжособистісних інструментів. ННК розуміється як етична та педагогічна система, здатна трансформувати відносини, інституції та умови, за яких голос може бути почутий.

Першочергово розроблена Маршаллом Розенбергом, ННК базується на радикальній уважності до людських потреб, емоцій та якості зв'язків між людьми та всередині спільнот. Чотири її основи - спостереження без оцінки, ідентифікація почуттів, усвідомлення потреб та чіткі, шанобливі прохання - можуть здатися простими. Однак їхній трансформаційний потенціал полягає в дисципліні, якої вони вимагають: дисципліні слухати без перебивання, говорити без домінування та взаємодіяти без страху.

Цей етичний вимір пов'язує ННК з ширшими гуманістичними традиціями в психології. Карл Роджерс, фундаментальна фігура в цій галузі, наголошував на цілющому потенціалі безумовної позитивної уваги, емпатичного слухання та автентичності. Його акцент на присутності та прийнятті знаходить сильний відгук у голосах молодих учасників та учасниць. Багато хто з них повідомляли про відчуття дегуманізації в бюрократичному середовищі, неправильного тлумачення в освітніх закладах і, в ширшому сенсі, про замовчування в публічному дискурсі. Їхні свідчення спонукають до педагогічної переорієнтації: від осуду до цікавості, від контролю до співтворчості. Модель Розенберга успадковує ці принципи і переносить їх у соціальний та освітній контекст, нагадуючи нам, що спосіб, у який ми говоримо, виявляє наше ставлення до влади, відмінностей та вразливості. Як зауважив в'єтнамський монах Тік Нат Хан, глибоко слухати означає дарувати зцілення. У цьому сенсі ННК не є терапевтичним жаргоном чи м'якою навичкою, це громадянська та етична прихильність до повної людяності інших.

Результати **дослідження «Досвід молодих українців (віком 13–30 років)»** були однозначними. У всіх країнах-партнерах учасники описували повторювані випадки неправильного представлення, маргіналізації або стереотипізації – у школах, на співбесідах, у соціальних службах та у тому, як інституції формували їхнє життя. Ці розповіді вказують на повторювану закономірність: висновки про них часто робили до того, як вони мали можливість висловитися, ніби їхні історії вже були написані іншими. Хоча часто згадувалися мовні бар'єри, багато учасників вказали на глибші перешкоди, що кореняться в культурних непорозуміннях та структурній нерівності сил. Інтерпретуючи ці свідчення, ми розуміємо, що для багатьох переміщення було не лише географічним, а й комунікативним: вони були фізично присутніми, але наративно виключеними. Бюрократичні системи часто робили їх невидимими або незрозумілими; освітні установи реагували на мовну різноманітність без ефективних інструментів; а публічні наративи або ігнорували їхні погляди, або зводили їх до спрощених описів кризи. Поза мовними проблемами, їхні розповіді свідчать про втрату голосу та можливості впливати на ситуацію — відчуття, що про них говорять, але з ними рідко розмовляють.

Ці висновки мають педагогічне та політичне значення. Порушення комунікації не є поодинокими непорозуміннями, а симптомами глибших дисбалансів у владі, сприйнятті та інституційній реакції. У таких умовах ННК стає структурною необхідністю. Вона надає методологію, за допомогою якої можна відновити та підтримати голос, особливо серед тих, чий голос історично був приглушений. Ця візія глибоко резонує з пріоритетами програми Erasmus+. Інклюзивність, міжкультурне розуміння та демократична участь вимагають не лише структурного доступу, а й інструментів для побудови відносин. ННК пропонує такі інструменти. Вона зміцнює громадянську тканину, створюючи умови для діалогу навіть під час конфлікту. Вона сприяє емоційній безпеці, яка є передумовою довіри та навчання. І вона втілює європейські цінності, такі як: гідність, рівність і свободу, не як абстрактні ідеали, а як реальний досвід у класі, молодіжному центрі чи на площі.

Методологія Embrace використовує ННК як інструмент співтворчості, де присутність замінює контроль, а слухання стає формою визнання. Це втілюється в таких вправах, як **«Шлях наших історій»** (також відомий як **«Де історії зустрічаються з серцями»**), який створює структуровані, але відкриті простори для молодих людей, де вони можуть досліджувати власні історії, слухати інших і розвивати навички емпатії. Працюючи в парах або невеликих групах, учасники/ці вчаться визначати свої почуття, висловлювати свої потреби та реагувати на інших без осуду чи зауважень. Це основоположні жести демократичного життя. Бути вислуханим з увагою означає бути визнаним особою, що має значення. Говорити зсередини власної історії означає повернути собі право на вибір у світі, який часто переказує її.

Ці педагогічні практики не є ані абстрактними, ані ідеалістичними. Вони безпосередньо відповідають емоційним реаліям, описаним у дослідженні: сором від того, що тебе не розуміють, втома від необхідності постійно пояснювати себе, біль від того, що твоє мовчання сприймають як байдужість. Висуваючи на перший план потреби, а не припущення, і зосереджуючись на ясності відносин, а не на риторичній майстерності, ННК забезпечує інклюзивність на найглибшому рівні. Вона сприяє формуванню емоційної основи, необхідної для навчання та відчуття приналежності. Вона створює простір для рефлексії, необхідний для міжкультурного діалогу, і дозволяє ставитися до відмінностей з цікавістю, а не зі страхом.

У ширшому контексті методології Embrace, ННК функціонує як компас і набір інструментів. Вона спрямовує увагу на те, що є найважливішим у міжособистісних стосунках: визнання, гідність і взаєморозуміння. Її застосування не усуває конфлікти, але пропонує способи подолання конфліктів, не перетворюючи іншу сторону на ворога. У ситуаціях вимушеної міграції та культурної розбіжності це не просто корисно, а життєво необхідно.

Зрештою, включення ННК є відповіддю на те, що молоді українці чітко висловили у своїх свідченнях: необхідність бути вислуханими як особи, бути суб'єктами чийось рішень. Їхні слова вказують на Європу, яка ще формується, де молодь може без страху говорити правду, бути вислуханою без упереджень і жити, не маючи постійної необхідності захищати своє право на приналежність. У цьому баченні ННК є архітектурою інклюзії.

Якщо ви хочете дізнатися більше про основи ненасильницької комунікації та позитивної психології, перейдіть до нашого тренінгу [ТУТ](#).

Приналежність як етична та міжособистісна практика

У світі, який дедалі більше формується під впливом мобільності, переміщень та заплутаної історичної спадщини, міжкультурна освіта (МО) повинна вийти за межі поверхневого святкування різноманітності. Вона повинна починатися з фундаментального питання: хто має право належати до спільноти і як ця приналежність формується, ставиться під сумнів або заперечується в повсякденному житті? У методології Embrace МО є основним елементом, що дає змогу молодим людям досліджувати культурні, політичні та емоційні контури свого життя та стосунків. Вона спонукає їх замислитися над своїм походженням, своїм місцем у стосунках з іншими та тим, куди вони можуть разом рухатися, уявляючи можливості для спільного зростання.

Спираючись на новаторські дослідження таких установ, як Оксфордський департамент міжнародного розвитку (ODID) та Міжнародний інститут міграції (IMI), у цьому розділі застосовується деколоніальний та критичний підхід, який ставить під сумнів домінуючі, часто спрощені уявлення про те, що означає «інтегруватися». У багатьох політичних контекстах інтеграція все ще розглядається як односторонній процес, в якому від МБП очікується адаптація до норм, цінностей та поведінкових очікувань так званого «приймаючого» суспільства. Таке формулювання передбачає, що проблема лежить на стороні новоприбулих і що успішна інтеграція досягається, коли вони достатньо асимілюються і стануть частиною течії.

Однак такі вчені, як Бріджет Андерсон, Хайн де Хаас та Робтель Неджай Пейлі, стверджують, що така точка зору звужує складність міграції та посилює нерівні відносини влади. Вона приховує той факт, що суспільства не є нейтральними просторами, а історично сформовані ієрархіями раси, класу, статі та громадянства. Молодий мігрант, біженець чи переміщена особа не потрапляє у вакуум, а в контекст, який вже позначений соціальними виключеннями, правовими обмеженнями та культурними уявленнями про те, хто належить до суспільства, а хто ні. З цієї точки зору, інтеграція не може зводитися до таких показників, як рівень зайнятості чи вивчення мови. Вони важливі, але їх недостатньо. Те, що часто залишається поза увагою цих технократичних підходів, - це емоційні аспекти приналежності - відчуття, що тебе бачать, відчуття безпеки, відчуття цінності - та структурні умови, які або сприяють, або перешкоджають цій приналежності.

Деколоніальний підхід наполягає на тому, щоб простежити, як колоніальна історія продовжує формувати сучасні кордони, інституції та ставлення. Наприклад, міграція з колишніх колоній до європейських країн не є просто сучасним явищем: вона глибоко переплітається з історичними процесами екстракції, панування та культурного насадження. На практиці це означає, що молодь з колишніх колоній або зон конфліктів може нести травму вигнання, а також тягар сприйняття через призму спадщини іншості. Цю проблему не можна вирішити за допомогою поверхневих мультикультурних заходів або переліку «інклюзивних практик». Вона вимагає глибшого аналізу того, як ми - освітяни, молодіжні працівники чи соціальні інституції - створюємо або закриваємо простір для значущої інклюзії. Щоб застосувати це в повсякденній роботі з молоддю, подумайте, як програма може перейти від заклику до молодих мігрантів «адаптуватися» до заклику до всіх учасників критично поглянути на власну ідентичність та упередження. Замість того, щоб організовувати сесію, де кожен учасник чи учасниця презентує щось «типове» для своєї культури - практика, яка може ненавмисно закріпити ідентичності у стереотипах - критична міжкультурна сесія може розпочатися з таких питань: «Коли ви вперше відчули, що належите до цього місця?» або «Чи відчували ви коли-небудь, що ви не на своєму місці?». Ці питання спонукають до розповідей, які висвітлюють емоційну та міжособистісну динаміку включення та виключення, і ставлять усіх молодих людей - не тільки МБП - в позицію учасників спільного завдання побудови етичного співіснування.

Це поняття етичного співіснування є надзвичайно важливим. Філософка Джудіт Батлер розвиває цю концепцію, щоб описати відповідальність, яку ми маємо перед іншими людьми, чия історія, вразливість та спосіб життя ми не завжди можемо повністю зрозуміти. Для Батлер співіснування це не питання вибору чи спорідненості, а етичний імператив, що впливає з простої умови спільного існування у світі. З цієї точки зору, МО є не просто педагогічним інструментом, а етичною практикою. Вона закликає нас зберігати простір для відмінностей, не намагаючись їх знищити чи приборкати, і культивувати способи співіснування, що не базуються на асиміляції чи домінантності, а на взаємному визнанні та здатності залишатися присутніми в дискомфорті незнання.

Таке ширше, більш деталізоване розуміння інтеграції зміщує акцент з індивідуальної адаптації на колективну трансформацію. Воно визнає, що створення відчуття приналежності передбачає не лише допомогу мігрантам в орієнтуванні в системі, а й переосмислення її засад, меж та сірих плям. Для молоді та соціальних працівників прийняття такого підходу означає створення простору, що допускає складність, де молодь не зводиться до категорій (біженці, громадяни, мігранти), а сприймається як повноцінні люди з історією, бажаннями та правами формувати суспільство, в якому вони живуть.

Це також означає вийти за межі простих рамок «асиміляції» і врахувати, як динаміка влади в суспільстві, історія міграції та емоційні переживання молодих людей з багатокультурним походженням впливають на їхнє почуття приналежності. Деколоніальний підхід до міжкультурної освіти змушує нас задатися питанням, хто визначає, що означає належати, і як ці визначення формуються під впливом історичних і сучасних процесів колонізації, переміщення та соціальної нерівності. У практичній роботі з молоддю це вимагає створення просторів, де від молоді з МБП не очікують, що вони зречуться своєї культурної ідентичності або пасивно адаптуються, а навпаки, де їх заохочують ділитися своїм унікальним досвідом та історією, що сприяє взаємному визнанню.

Міжкультурна освіта, якщо розглядати її через цю критичну призму, полягає у створенні середовища, в якому молоді люди як з МБП, так і без МБП можуть вести чесні, критичні розмови про ідентичність, владу та приналежність. Наприклад, у молодіжних групах замість того, щоб просто просити молодь «пристосуватися», освітяни та соціальні працівники можуть сприяти діалогам, які досліджують, як історично сформувалися культурні відмінності та як ці конструкти впливають на їхні щоденні взаємодії. Такі дискусії можуть допомогти молоді зрозуміти, як працює виключення, як на системному рівні (через політику чи соціальні практики), так і на більш особистому рівні (через почуття ізоляції чи відторгнення). Мета МО не полягає в тому, щоб насадити єдине бачення того, що означає належність, а в тому, щоб створити можливості для етичного співіснування, де визнаються і цінуються різні історії та ідентичності, і де молодь може навчитися орієнтуватися в розбіжностях, не знищуючи їх.

На практиці це означає, що молодіжні та соціальні працівники повинні активно шукати та створювати простори, які не тільки враховують академічні або формальні аспекти інтеграції, але й емоційні та міжособистісні аспекти приналежності. Такі заходи, як групове розповідання історій, обговорення спільного досвіду або спільні проекти громади, можуть стати платформою для молоді, де вона зможе розмірковувати над своєю культурною ідентичністю та висловлювати її у спосіб, що сприяє емпатії та взаєморозумінню попри відмінності.

Головний висновок тут полягає в тому, що МО значно відстає від навчання МБП «адаптуватися», але полягає у створенні спільного простору, де як МБП, так і не-МБП однаково залучені до роздумів над тим, як ми всі пов'язані один з одним у багатокультурному суспільстві. Зосередившись на взаємному визнанні та визнанні відмінностей, МО допомагає культивувати більш інклюзивне, етичне та динамічне бачення приналежності.

У методології *Embrace* МО забезпечує трансформаційну вісь, яка доповнює внутрішнє культивування позитивної психології та глибину відносин у ненасильницькій комунікації. Вона залучає молодь до соціально-культурної площини, де належність є предметом суперечок і спільної творчості. Заходи, розроблені в рамках цього напрямку, слугують практичним засобом поєднання теорії з життєвим досвідом. Наприклад, у вправі «Через наші історії» учасників заохочують до рефлексії над своїми індивідуальними культурними наративами, взаємодіючи з наративами інших, що сприяє глибшому розумінню того, як особисті історії та колективний досвід формують їхню ідентичність. Аналогічно, активність «Звідки я?» використовує динамічний, практичний підхід для стимулювання цікавості до різноманітності культурних традицій у групі, сприяючи спільному дослідженню того, що означає належати та бути визнаним. Ці завдання втілюють цінності Європейського Союзу, а саме гідність, свободу, демократію, рівність, не як абстрактні ідеали, а як практику, що втілюється в життя. Створюючи простір, де молоді люди можуть говорити, слухати та чути одне одного без осуду, ці цінності не просто викладаються, а переживаються.

У ширшому контексті методології *Embrace*, МО безпосередньо реагує на потреби та прагнення, висловлені в дослідженні досвіду молодих українців. Вона забезпечує як визнання, так і практичну основу для інклюзії, враховуючи емоційні та соціальні аспекти приналежності, які часто ігноруються в політиці інтеграції. Важливо, що коли ці заходи охоплюють як МБП, так і їхніх однолітків, які не належать до МБП, МО стає взаємною трансформацією. Це простір, де обидві групи вчаться одна в одній, налагоджуючи нові контакти, що виходять за межі простої толерантності, щоб побудувати глибше, більш значуще взаєморозуміння.

МО у «Embrace: Методологія соціальної інклюзії» — це, перш за все, акт позиціонування: вона дозволяє кожній молодій людині знайти своє місце у спільному світі, позначеному відмінностями, нерівністю та можливостями. Вона не вимагає від них знищити те, що робить їх унікальними, а визнати, як ця унікальність співіснує з іншими та взаємодіє з ними. У процесі пошуку відповіді на питання «Звідки я?», ми починаємо відповідати на більш глибоке питання: «Де і до кого я належу?».

ОПИС ТА АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ

Дослідження досвіду молодих українців та українок віком від 13 до 30 років

Опис дослідження:

Ми використовували кількісний метод дослідження. Для збору даних ми опитали онлайн 108 респондентів, які заповнили анкети, розповсюджені партнерами в Україні, Португалії, Польщі та Румунії. Ця анкета була розповсюджена серед різних установ та організацій, таких як:

ПОРТУГАЛІЯ	GuimaGym (Гімапайнш) · Centros Locais de Apoio à Integração de Migrantes (Брага та Гімапайнш) · ODPS (Порту) Lado a Lado Associação Sócio-Cultural Ucrâniana (Лісабон) Associação Luso-Ucraniana (Брага) · HelpUA.PT (Лісабон) SPILKA (Лісабон) · CYM PORTUGAL (Лісабон)
УКРАЇНА	Благодійний фонд «Рокада» Волинь (Україна) · Управління молоді та спорту Луцької міської ради (Луцьк) · Благодійний фонд «СпівДія заради Дітей» (Луцьк) · Мережа учасників програми UPSHIFT (Волинська область) · Українські студенти за свободу (Луцьк) · Громадська організація «Старт у нове життя» (Луцьк) · Програма залучення молоді до відновлення України «VidNOVA:UA» (Україна)
ПОЛЬЩА	Фундація «Лешно для України» Початкові та середні школи в Лешно
РУМУНІЯ	Відділення освіти повіту Галаці

Опитування тривало з початку листопада до кінця січня, загалом 3 місяці. Для збору даних було підготовлено стандартизовані анкети, що містили закриті питання з варіантами відповідей та відкриті питання, на які респонденти формулювали власні відповіді.

Опитування проводилося шляхом заповнення анкети онлайн. Опитування було анонімним, і респонденти брали в ньому участь добровільно. Ми не збирали жодних персональних даних, таких як номери телефонів, адреси електронної пошти або іншу інформацію, яка могла б допомогти ідентифікувати окремих осіб. Після збору даних вся інформація була статистично проаналізована та представлена в узагальненому вигляді.

Цільова аудиторія: молодь віком від 13 до 30 років.

Метод вибірки: вибірка за зручністю, метод доступності.

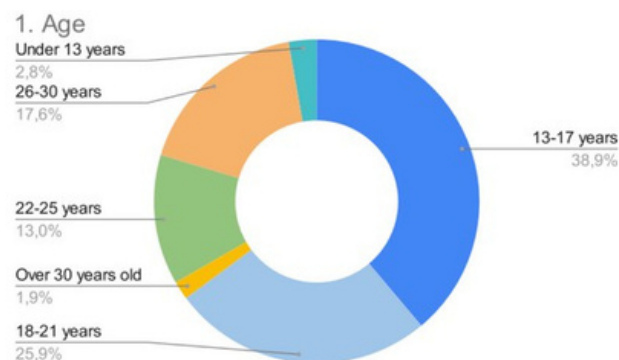
Обмеження: це дослідження не є репрезентативним для всієї цільової групи, оскільки в ньому використовувався метод вибірки за зручністю та відносно невеликий розмір вибірки. Тому результати слід інтерпретувати з обережністю. Однак зібрані дані дозволяють визначити основні тенденції та нові закономірності, пов'язані із соціальною інтеграцією та досвідом молоді в країнах, що брали участь в опитуванні.

Аналіз опитування, проведеного в рамках проєкту

Гендерний та віковий профіль респондентів

Найбільша частка учасників та учасниць, 38,9%, були віком 13-17 років. Ще 25,9% належали до вікової групи 18-21 рік, а 17,6% становили особи віком 26-30 років. Найменш представленою категорією були респонденти віком 30 років і старші, які становили лише 1,9%.

Жінки становили 63,0% опитаних, а чоловіки – 34,3%. Крім того, 1,9% учасників вирішили не розкривати свою стать, а 0,9% ідентифікували себе як небінарні.

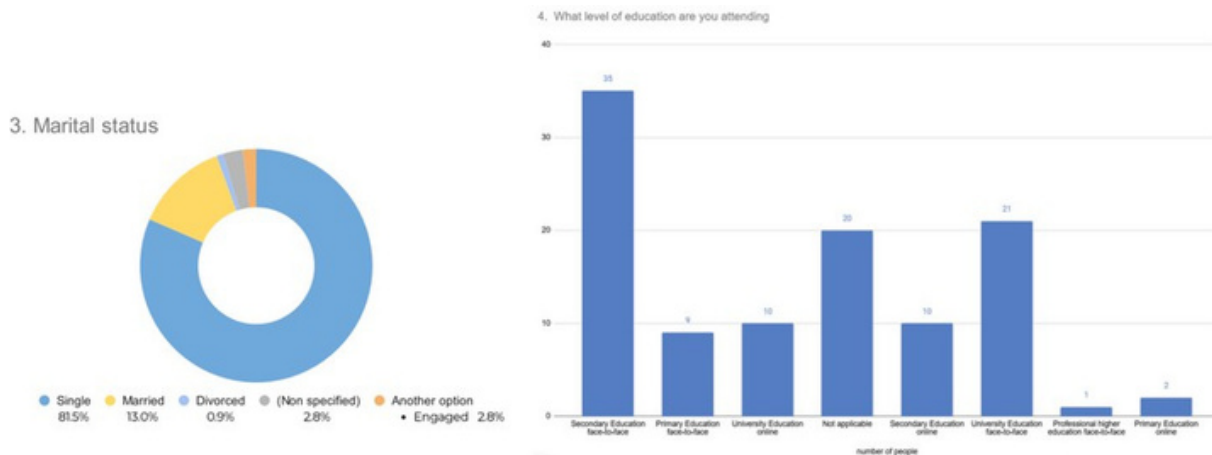


Note: When the option 'Under 13' or 'Over 30' was selected, the questionnaire ended at this question.



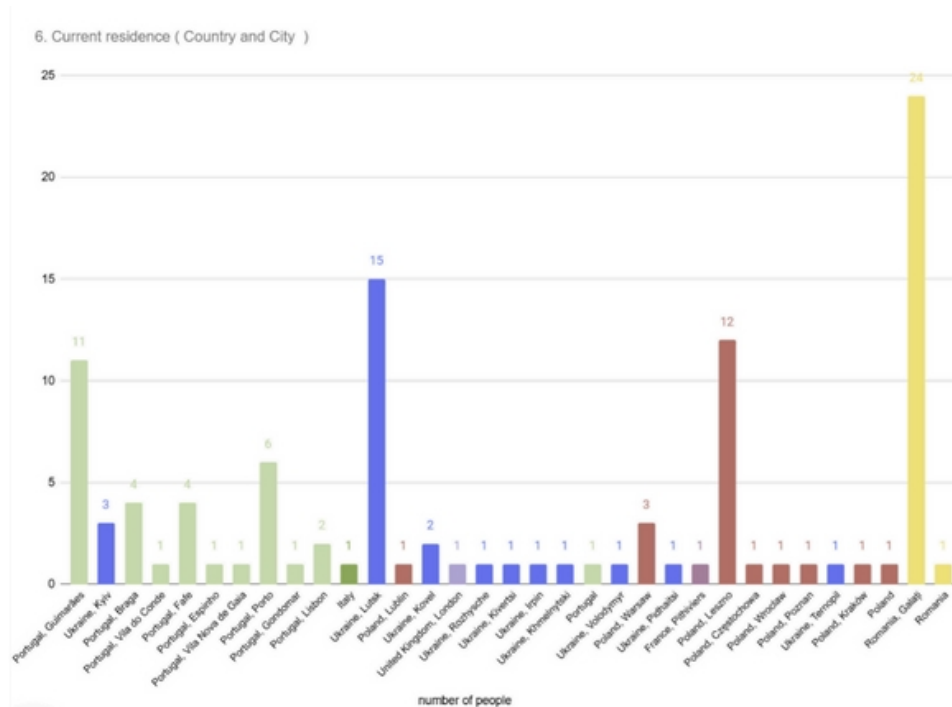
Сімейний стан

Понад 81,0% респондентів та респонденток повідомили, що вони неодружені (не перебувають у шлюбі). Водночас 13,0% вказали, що вони одружені. Ще 2,8% вибрали варіант «інше», вказавши, що вони заручені. Розлучені особи становили найменшу групу - 0,9%.



Національність

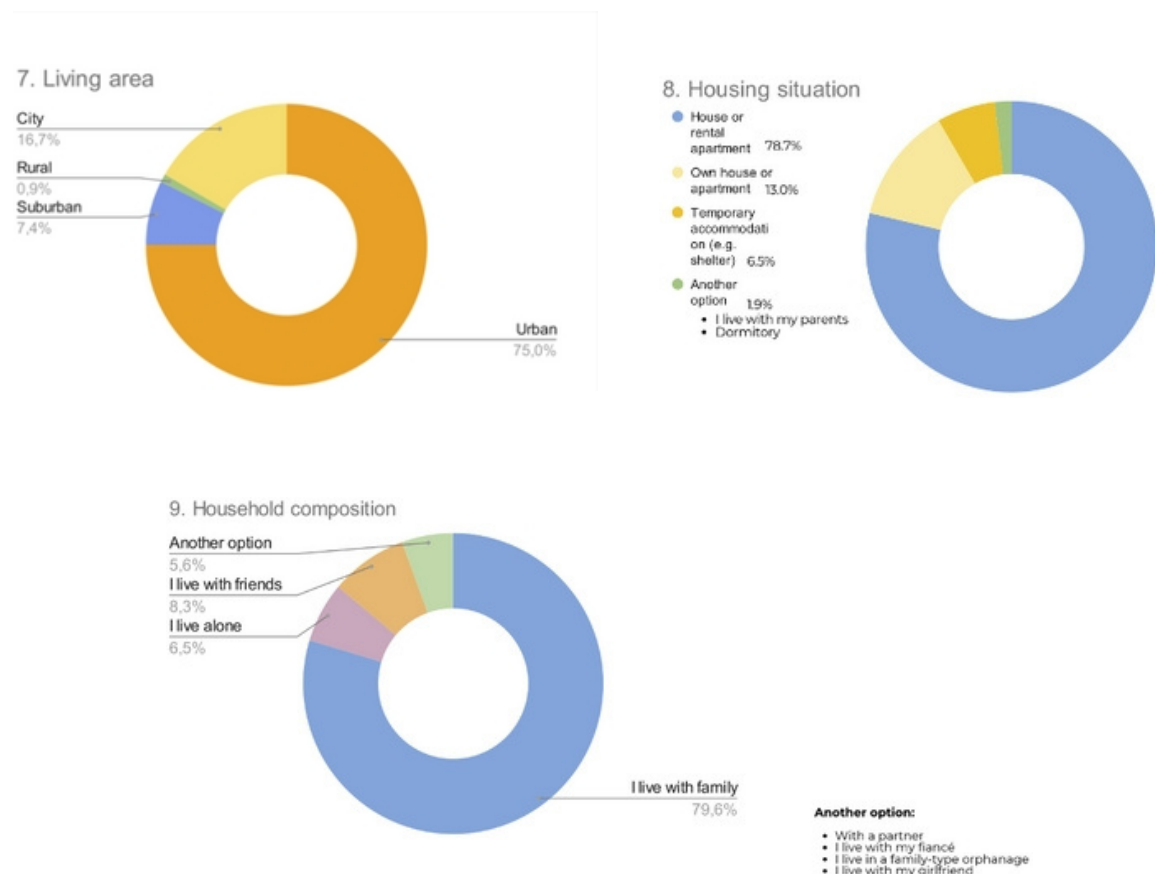
Переважна більшість учасників (106 осіб) визначили себе українцями та українками. Респондентів та респонденток також попросили вказати своє поточне місце проживання, що відобразило широкий географічний розподіл. Серед них 75,0% проживають у міських районах, 16,7% - у містах, і лише 0,9% опитаних молоді проживають у сільській місцевості.



Житлова ситуація

Більшість респондентів та респонденток (78,7%) повідомили, що орендують будинок або квартиру. Ще 13,0% проживають у власній нерухомості. Тимчасове проживання вказали 6,5%, а 1,9% вибрали варіант «інше», вказавши, що проживають з батьками або в гуртожитку.

Щодо складу домогосподарств, 79,6% проживають із сім'єю, 8,3% - із друзями, і лише 6,5% - самотійно. Ще 5,6% вибрали варіант «інше», вказавши, що проживають із партнером, хлопцем/дівчиною або в дитячому будинку сімейного типу.



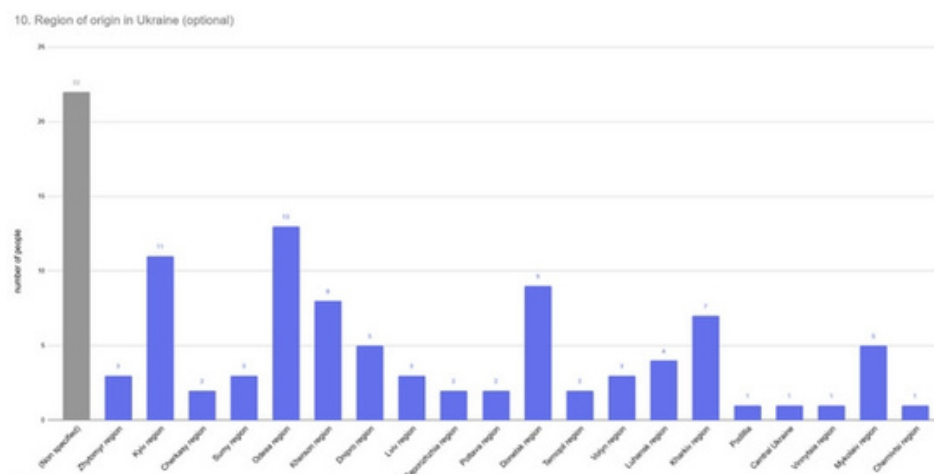
Ми уточнили регіон походження наших респондентів в Україні.

Серед респондентів 22 особи (найбільша група) вирішили не вказувати регіон походження. Серед тих, хто вказав регіон, найбільші групи були з Одеської області (13 респондентів), Київської області (11) та Донецької області (9). інші помітні групи включають Херсонську область (8) та Харківську область (7).

Менша кількість респондентів була зафіксована в Дніпропетровській (5), Миколаївській (5), Львівській (3), Житомирській (3), Сумській (2), Запорізькій (2), Полтавській (2) та Волинській (2) областях.

Мінімальна представленість (по 1 респонденту) спостерігалася з Поділля, Центральної України, Вінницької та Чернівецької областей.

Загалом дані свідчать про широке географічне розмаїття учасників та учасниць, з концентрацією в південних і східних регіонах України.



Релігія або віросповідання

Значна частина респондентів (65 осіб) вирішила не вказувати свою релігійну приналежність. Серед тих, хто вказав свою релігійну приналежність, найбільшу групу становили православні християни (18 респондентів), за ними йшли християни загальної конфесії (10 респондентів).

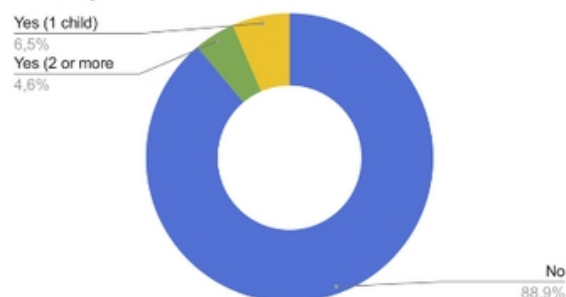
Інші зазначені віросповідання включали атеїзм (3 респонденти), католицизм (2), греко-католицизм (2), агностицизм (2) та «немає» (2). Незначна частка респондентів визнали себе буддистами (1 респондент), протестантами (1), невіруючими (1) та такими, що не впевнені у своїй релігійній приналежності (1).

Загалом, дані свідчать про широке розмаїття віросповідань, причому значна кількість учасників або не бажають розкривати свою релігійну приналежність, або ідентифікують себе з різними формами християнства.

Ми з'ясували сімейний стан наших респондентів, зокрема наявність дітей.

Загалом 88,9% респондентів вказали, що не мають дітей. Лише 6,5% повідомили, що мають одну дитину, а 4,6% мають двох або більше дітей.

12. Do you have children?



Ми змогли порівняти статус зайнятості респондентів та респонденток до і після переїзду, що дозволило проаналізувати, як переїзд вплинув на молодь.

До переїзду 63,0% респондентів були студентами; після переїзду 59,3% підтвердили, що зберегли цей статус.

Про зайнятість до переїзду повідомили 21,3% респондентів, тоді як після переїзду зайняті були 24,1%.

Загалом 15,7% були безробітними до переїзду. Після переїзду 10,2% повідомили, що є безробітними, але активно шукають роботу, тоді як лише 3,7% залишилися безробітними і не шукають роботу.

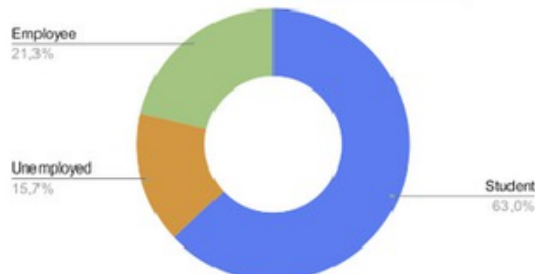
Крім того, 2,8% вибрали варіант «інше» після переїзду, вказавши такі статуси, як студенти, які працюють, перебувають у декретній відпустці або є волонтерами в рамках програм Erasmus або Solidarity Corps.

За словами респондентів, основною причиною переїзду була війна, про що зазначили 89 учасників.

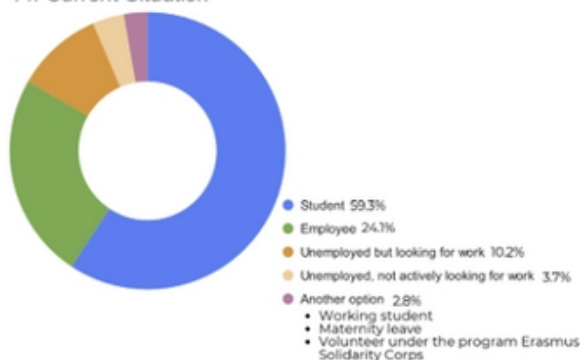
На запитання «Як довго ви перебуваєте в цій країні?» 56,5% відповіли, що проживають там від 2 до 3 років. Ще 16,7% вибрали варіант «більше 3 років», а 17,6% вказали тривалість перебування від 1 до 2 років.

Найменш популярними варіантами були «від 6 місяців до 1 року» та «менше 6 місяців», які обрали лише 4,6% респондентів.

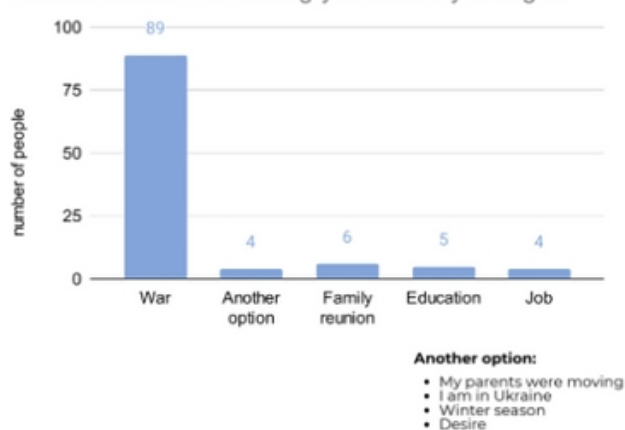
13. Work situation in Ukraine before relocation



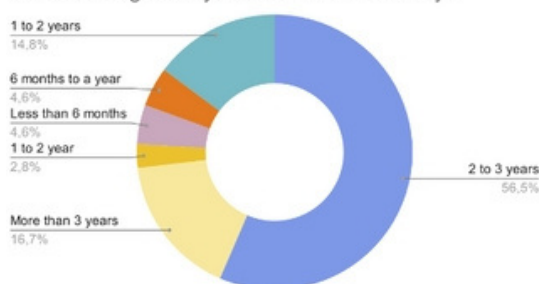
14. Current Situation



15. Main reason for leaving your country or region



16. How long have you been in this country?



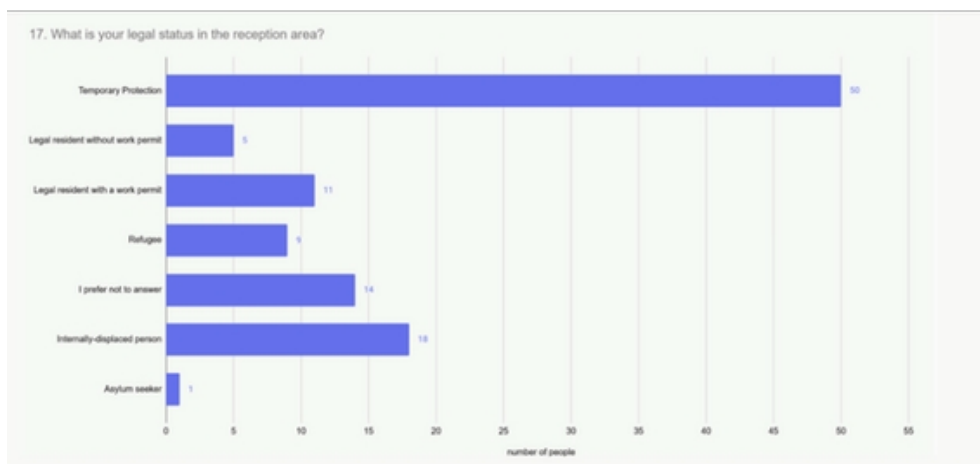
Правовий статус у місці прийому

Більшість респондентів та респонденток (50 осіб) вказали, що вони мають статус тимчасового захисту.

Другу за чисельністю групу (18 респондентів) склали внутрішньо переміщені особи (ВПО). Інші зазначені статуси: законний мешканець з дозволом на роботу - 11 респондентів; біженець - 9 респондентів; легальний мешканець без дозволу на роботу - 5 респондентів; особа, яка шукає притулку - 1 респондент.

Крім того, 14 осіб вважали за краще не розкривати свій правовий статус.

Загалом, дані показують, що більшість опитаних молодих людей офіційно захищені міжнародними або національними правовими рамками, хоча значна частина або не відповіла на це питання, або залишається в різних формах правової невизначеності.



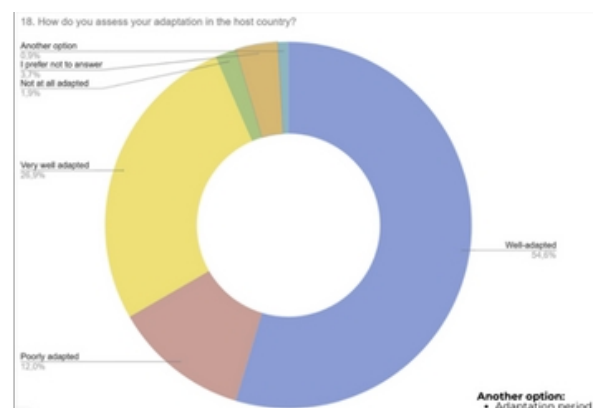
Досвід інтеграції

Більшість респондентів (54,6 %) оцінили свою адаптацію в країні перебування як добру. Ще 26,9 % повідомили, що адаптувалися дуже добре, що свідчить про загалом позитивний досвід адаптації серед учасників та учасниць.

Водночас 12,0% вважають себе погано адаптованими, а менша частка, 1,9%, заявили, що вони взагалі не адаптувалися.

Крім того, 3,7% відмовилися відповідати, а 0,9% вибрали варіант «інше», зазначивши, що період адаптації ще триває.

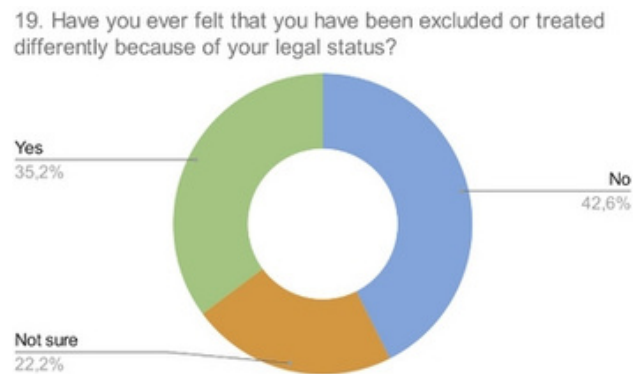
Загалом, результати дослідження свідчать про те, що більшість молодих респондентів успішно подолали труднощі адаптації, хоча значна меншість продовжує стикатися з проблемами.



Сприйняття дискримінації за правовим статусом

Ми запитали респондентів, чи відчували вони коли-небудь себе виключеними або щоб до них по-іншому ставилися через правовий статус.

Загалом 42,6% відповіли «ні», 35,2% відповіли «так», а 22,2% зазначили, що не впевнені.



Тим, хто відповів «так», ми запитали, в яких конкретних ситуаціях це відбувалося (можна було дати кілька відповідей):

- 52,6% повідомили, що стикалися з цим у школі, університеті або під час професійного навчання (20 відповідей);
- 39,5% вказали на труднощі з розумінням офіційних документів (15 відповідей);
- 23,6% зазнали цього на роботі або під час співбесід (9 відповідей);
- 23,6% стикалися з цим під час соціальних або культурних заходів (таких як весілля, вечірки, концерти) (9 відповідей);
- 21,1% стикалися з цим під час спілкування з сусідами або місцевими органами влади (8 відповідей).

З 38 респондентів, які вказали конкретні ситуації: 22 вказали лише одну ситуацію; 9 вказали дві ситуації; 3 повідомили про три ситуації; 3 вказали чотири ситуації; 1 особа повідомила про 5 різних ситуацій.

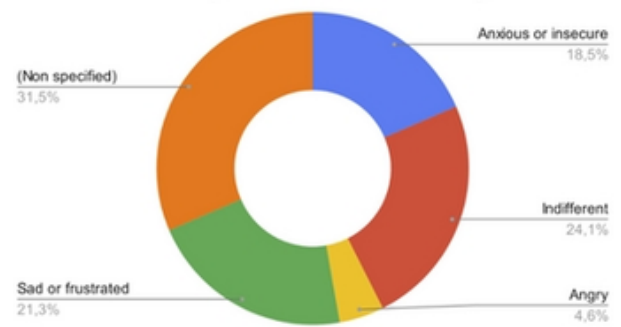


Among those who answered 'Yes', how many people ticked:

- 1 situation - 22
- 2 situations - 9
- 3 situations - 3
- 4 situations - 3
- 5 situations - 1

У відповідь на питання про те, як вони почувалися після випадків виключення, 18,5% респондентів повідомили про відчуття тривоги та невпевненості, 24,1% описали свою реакцію як байдужість, а 21,3% вказали на почуття смутку та розчарування. Менша частка, 4,6%, відчували гнів. Примітно, що понад 31,5% учасників не вказали свою емоційну реакцію, що може свідчити про те, що реальний розмір негативного емоційного впливу може бути вищим, ніж зафіксовані цифри.

21. How did these experiences of exclusion make you feel?



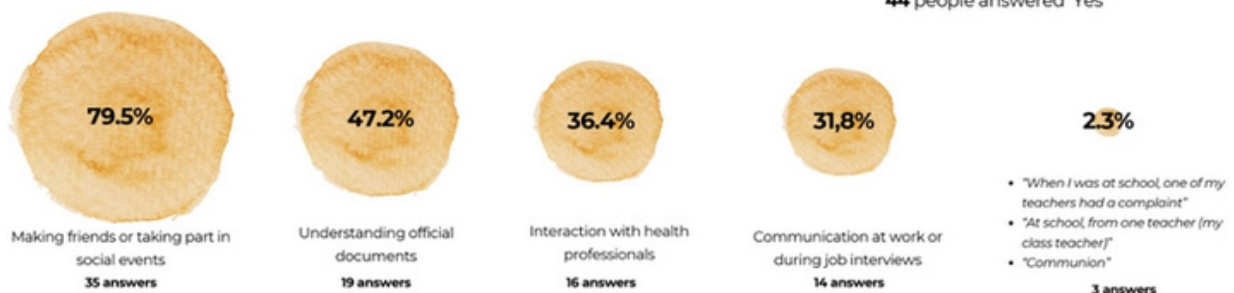
При аналізі ролі мовних бар'єрів було виявлено, що понад 40% респондентів вказали на мовні труднощі як на фактор, що сприяв їхньому відчуттю виключення. Однак 59,3% не бачили прямого зв'язку між виключенням і мовними проблемами.

Згідно з даними опитування, серед тих, хто повідомив про випадки виключення, пов'язаних з мовними бар'єрами (44 респонденти), найпоширенішою ситуацією було заведення друзів або участь у соціальних заходах, про що зазначили 79,5 % з них. Труднощі з розумінням офіційних документів відзначили 47,2 %, а 36,4 % повідомили про проблеми під час спілкування з медичними працівниками. Спілкування на роботі або під час співбесід було перешкодою для 31,8%, а 2,3% згадали конкретні індивідуальні випадки, пов'язані зі шкільним досвідом. Серед цих респондентів 21 особа вказала лише одну ситуацію, в якій мова була перешкодою, 8 респондентів вказали дві ситуації, 9 - три ситуації, а 6 - чотири різні ситуації.

Загалом, результати дослідження показують, що соціальна інтеграція є сферою, яка найбільше страждає від мовних бар'єрів, за нею йдуть проблеми з адміністративним спілкуванням та доступом до охорони здоров'я, а питання, пов'язані з працевлаштуванням, хоча і рідше, але залишаються значними.

23. If you answered 'Yes', in which situations did this happen? (you can select more than one option)

44 people answered 'Yes'

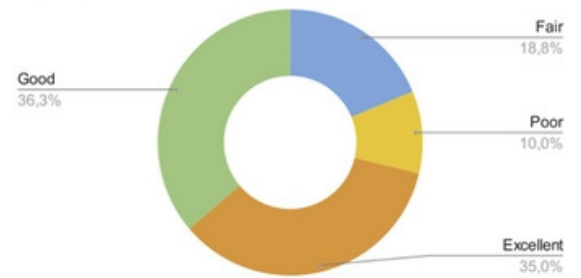


Among those who answered 'Yes', how many people ticked:

- 1 situation - 21
- 2 situations - 8
- 3 situations - 9
- 4 situations - 6

Згідно з результатами опитування, 73,1% респондентів вказали, що мають доступ до мовних курсів та підтримки у вивченні місцевої мови, тоді як 15,7% повідомили, що не мають такого доступу, а 11,7% не знали про такі можливості. Серед тих, хто брав участь у додаткових програмах вивчення мови, 36,3% оцінили свій рівень володіння мовою як «добрий», а 35,0% - як «відмінний».

25. If you answered "Yes", how do you rate the quality of the support?



Водночас 18,8% респондентів вважали свої мовні навички «достатніми», і лише 10,0% охарактеризували свій рівень як «поганий».

Більшість молодих респондентів мали доступ до місцевих можливостей вивчення мови, і ті, хто ними скористався, загалом досягли хорошого або відмінного рівня володіння мовою. Лише невелика частина респондентів повідомила про погані або недостатні мовні навички, що підкреслює ефективність доступних програм підтримки мовної інтеграції.

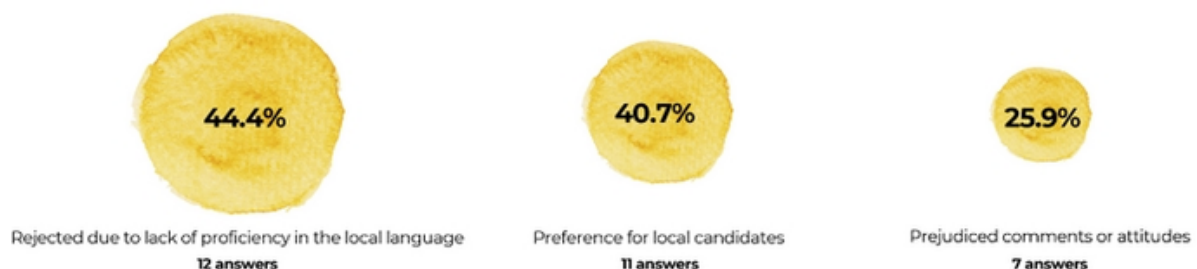
Серед респондентів, які підтвердили, що під час пошуку роботи стикалися з виключенням або дискримінацією, найпоширенішою причиною було відхилення через недостатнє володіння місцевою мовою, про що зазначили 44,4% (12 респондентів). Про перевагу місцевих кандидатів згадали 40,7% (11 респондентів), а 25,9% (7 респондентів) стикалися з упередженими коментарями або ставленням.

Щодо кількості видів виключення, 8 осіб вказали, що зіткнулися лише з однією ситуацією, 5 - з двома, а 4 респонденти - з трьома різними ситуаціями.

Ці результати свідчать про те, що мовні навички були значною перешкодою для успішної інтеграції на ринку праці, причому багато респондентів одночасно стикалися з декількома видами виключення.

27. If you answered 'Yes', what happened? (you can select more than one option)

27 people answered 'Yes'



Among those who answered 'Yes', how many people ticked:

- 1 situation - 8
- 2 situations - 5
- 3 situations - 4

Ми запитали респондентів, чи відчували вони себе виключеними в освітньому або навчальному середовищі.

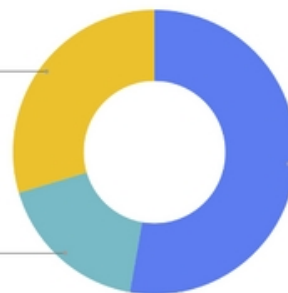
52,8% респондентів вибрали відповідь «Ні», 29,6% респондентів відповіли «Так», а 17,6% респондентів вказали, що це питання не стосується їх.

28. Have you felt excluded in educational or training environments?

Yes
29,6%

Not applicable
17,6%

No
52,8%



Серед 32 респондентів, які підтвердили виключення в освіті, 43,8% (14 відповідей) описали випадки упереджених коментарів або поведінки, а 34,4% (11 відповідей) відчували себе виключеними з групових заходів. Ще 28,1% (9 відповідей) вказали на відсутність конкретної академічної підтримки. Лише 3,1% (1 відповідь) респондентів висловили відчуття культурної відірваності, що впливало на спілкування.

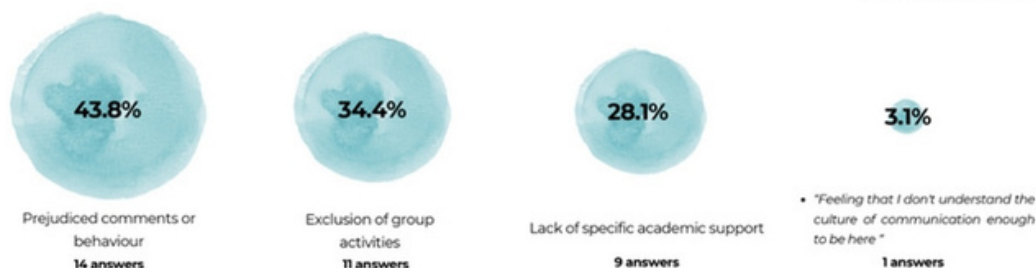
За кількістю видів відчуття ізоляції:

- 21 особа повідомила про один вид,
- 6 - про два,
- 1 респондент зіткнувся з трьома різними видами виключення.

Результати показують, що майже третина респондентів зазнали виключення в освітніх або навчальних закладах, переважно через упереджене ставлення, соціальну ізоляцію або відсутність академічної підтримки, що підкреслює необхідність створення більш інклюзивних та сприятливих освітніх середовищ.

29. If you answered 'Yes', how would you describe these experiences? (you can select more than one option)

32 people answered 'Yes'



Among those who answered 'Yes', how many people ticked:

- 1 situation - 21
- 2 situations - 6
- 3 situations - 1

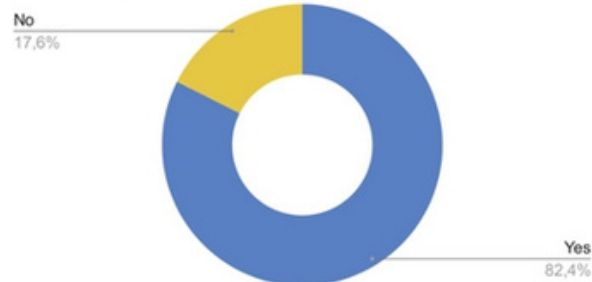
Наявність емоційної підтримки

Ми запитали наших респондентів, чи відчують вони, що мають мережу друзів або знайомих, які можуть надати їм емоційну підтримку.

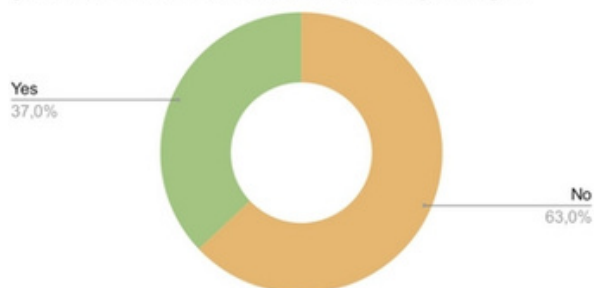
Загалом 82,4% респондентів зазначили, що відчують, що мають мережу друзів або знайомих, які надають їм емоційну підтримку, що свідчить про високий рівень соціальної підтримки серед респондентів.

Водночас 17,6% заявили, що не мають такої мережі. Це може свідчити про потенційну необхідність розробки соціальних програм або ініціатив для поліпшення психологічного благополуччя цієї групи.

30. Do you feel that you have a network of friends or contacts who provide you with emotional support?



31. Have you experienced direct discrimination or prejudice (e.g., insults, hostile attitudes, exclusion) due to your origin?



Коли ми запитали респондентів, чи стикалися вони з прямою дискримінацією або упередженням (наприклад, образами, ворожим ставленням, ізоляцією) через своє походження, 63,0% відповіли «Ні», а 37,0% вибрали відповідь «Так».

Тим, хто відповів «так», ми запитали, де і/або як це сталося (можна було дати кілька відповідей):

- 47,5% повідомили, що зазнали прямої дискримінації або упередженого ставлення через своє походження в школі, університеті або інших навчальних закладах (19 відповідей);
- 40,0% зазнали прямої дискримінації або упередженого ставлення через своє походження на вулиці або в громадському транспорті (16 відповідей);
- 22,5% зазнали цього в соціальних мережах (9 відповідей);
- 22,5% стикалися з цим у громадських місцях (наприклад, у магазинах, кафе) (9 відповідей);
- 7,5% стикалися з цим на роботі (8 відповідей);
- 2,5% стикалися з цим на зустрічах та під час навчання (2 відповіді).

З 40 респондентів, які вказали конкретні ситуації: 28 вказали лише одну ситуацію; 8 вказали дві ситуації; 3 повідомили про три ситуації; 1 особа вказала чотири ситуації. Результати показують, що дискримінація за походженням найчастіше трапляється в навчальних закладах та громадських місцях, таких як транспорт, що підкреслює повсякденний характер цих випадків. Хоча більшість респондентів повідомили про один випадок, багато хто стикався з різними формами дискримінації, що вказує на необхідність більш широких антидискримінаційних заходів у різних сферах суспільного життя.

32. If you answered 'Yes', where and/or how did this happen? (you can select more than one option)
40 people answered 'Yes'



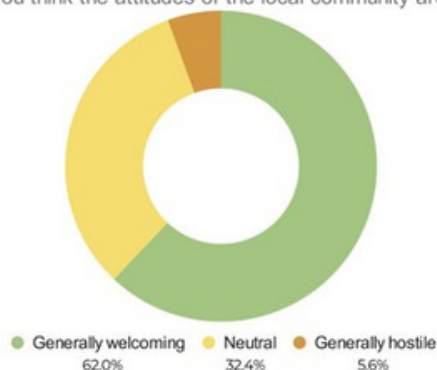
Among those who answered 'Yes', how many people ticked:

- 1 situation - 28
- 2 situations - 8
- 3 situations - 3
- 4 situations - 1

Більшість респондентів (62,0%) вважають приймаючі громади загалом привітними. Водночас 32,4% охарактеризували ставлення як нейтральне, а невелика частка (5,6%) вважають місцеве середовище загалом ворожим.

Ці результати свідчать про те, що хоча більшість молодих українців відчують прийняття, значна частина все ще відчуває байдужість або навіть відторгнення з боку місцевої громади.

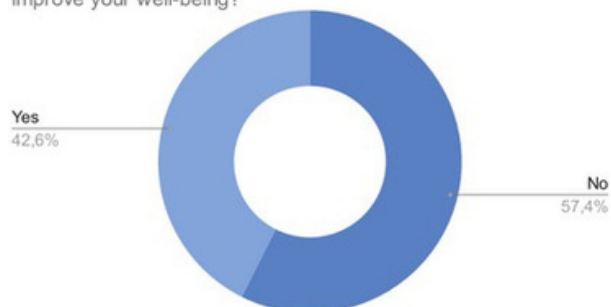
33. Do you think the attitudes of the local community are...



Коли ми запитали респондентів, чи беруть вони участь у громадських групах або заходах, спрямованих на поліпшення їхнього добробуту, лише 42,6% респондентів відповіли позитивно, тоді як більшість, а саме 57,4%, не брали участі в таких ініціативах.

Це свідчить про розрив у соціальному житті та вказує на потенціал для розширення інклюзивних заходів, що сприяють інтеграції та емоційній підтримці.

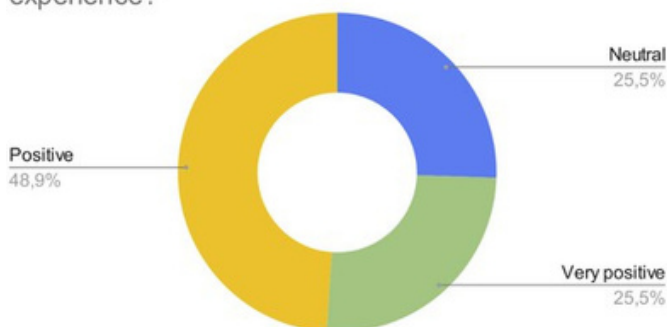
34. Have you participated in community groups or activities to improve your well-being?



Серед респондентів, які брали участь у громадських групах або заходах, 48,9% оцінили свій досвід як позитивний. Крім того, 25,5% охарактеризували його як дуже позитивний, а решта 25,5% вважали його нейтральним.

Ці результати свідчать про те, що більшість учасників мали позитивний досвід, і лише небагато висловили незадоволення, що вказує на корисну роль таких заходів у підтримці емоційного благополуччя.

35. If you answered "Yes", how do you rate the experience?



Загальні висновки дослідження

Загальні дані

Приблизно 65% респондентів віком від 13 до 21 року, більшість з них - жінки. Більшість не одружені, не мають дітей і наразі навчаються очно або онлайн. Вони переважно проживають із родинами в орендованому житлі в міських районах. Більше половини з них були вимушені переселитися два-три роки тому, переважно через війну, і більшість мають статус тимчасового захисту. Варто зазначити, що 22 учасники/ці навчаються за онлайн-програмами.

Досвід адаптації

Хоча загалом вони відчують себе добре адаптованими до країни перебування, 35% визнають, що до них ставилися по-іншому через їхній правовий статус (а 22% не впевнені), особливо в школі, університеті чи на професійному навчанні. Ці досвід викликали різні почуття, зокрема байдужість, смуток чи розчарування, тривогу та невпевненість, а також гнів.

Мовний бар'єр

Двоє з п'яти респондентів зазначили, що мовні бар'єри сприяли їхньому відчуттю виключеності, особливо під час спроб завести друзів або взяти участь у соціальних заходах. Хоча більшість мала доступ до курсів місцевої мови, якість навчання оцінювалася по-різному: 19% оцінили заняття як задовільні, а 10% як неякісні. Ці результати підкреслюють як важливість мови для соціальної інтеграції, так і необхідність підвищення ефективності програм мовної освіти.

Робота та освіта

Кожен четвертий респондент повідомив про відчуття виключення під час пошуку роботи, головним чином через недостатнє володіння місцевою мовою. Крім того, близько 30 % відчували виключення в освітніх або навчальних закладах, найчастіше через упереджені коментарі або дискримінаційну поведінку. Ці результати підкреслюють подвійну проблему мовних бар'єрів і соціальних упереджень, з якими стикаються молоді українці як у сфері зайнятості, так і в освіті.

Мережа підтримки

Згідно з результатами опитування, хоча 4 з 5 респондентів мають мережу підтримки у вигляді друзів або знайомих, 37% визнали, що зазнали прямої дискримінації або упередженого ставлення через своє походження, включаючи образи, вороже ставлення або ізоляцію, переважно в школі, університеті, інших навчальних закладах, а також на вулиці або в громадському транспорті. Крім того, 6% вважають загальне ставлення місцевої громади до них ворожим. Більше половини респондентів ще не брали участі в жодних громадських заходах або групах, спрямованих на поліпшення їхнього добробуту.

Рефлексія та рішення

Найбільшою перешкодою для інклюзії, на думку респондентів, є мова – мовний бар'єр. На думку респондентів, поліпшення їхньої інтеграції передбачає (здебільшого) вивчення місцевої мови та можливість брати участь у більшій кількості культурних зустрічей і семінарів з місцевими жителями, що сприятиме діалогу та дружбі.

Посилання на інші дослідження

Тейлор, Г.О., Куджо, Т.К., Бу, Ф. та ін. Стан досліджень самотності та соціальної ізоляції: сучасні знання та майбутні напрямки. BMC Public Health 23, 1049 (2023).

<https://doi.org/10.1186/s12889-023-15967-3>

Біорді, Д.Л. та Ніколсон, Н.Р. (2009) Соціальна ізоляція. У: Хронічні захворювання: вплив та втручання, 7-е видання, Jones and Bartlett Publishers, Садбері, 85-116.

<https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=2578636>

АКТИВНОСТІ

**ПОЗИТИВНА
ПСИХОЛОГІЯ**



вправа

МІЙ ВНУТРІШНІЙ САД

вік: 13-17 років | 18-24 роки | 25-30 років

тривалість: 90 хвилин

Цілі

1

Визнати та оцінити особисті сильні сторони та позитивні емоції

2

Виховання оптимізму, вдячності та стійкості

3

Сприяти самовираженню в інклюзивний та мотивуючий спосіб

Матеріали

- Картки або підказки з сильними сторонами с. 110 та емоціями с. 111 (текстові + піктограми с. 112)
- Папір, маркери, глина/пластилін, текстуровані матеріали (за бажанням)
- Мобільні телефони або диктофони (за бажанням)
- Простір, придатний для творчого та рухомого самовираження
- Доступні форми згоди (для фотографій або записів)

Підготовка

- Підготуйте список сильних сторін та позитивних емоцій, використовуючи чітку, просту мову та візуальні засоби
- Створіть гнучкий простір для різних способів самовираження (візуальний, слуховий, тактильний, руховий)
- Переконайтеся, що присутні засоби доступності (голосові команди, підтримка мобільності, аудіоінструкції)
- Перегляньте основні принципи позитивної психології: зосередьтеся на сильних сторонах, емоціях та значущих подіях

Категорії

Теми

Позитивна психологія, сильні сторони, емоції, благополуччя

Емоції та почуття

Радість, вдячність, надія, любов, цікавість

Методи

Творче самовираження, рефлексійне розповідання історій, рух, символічне представлення

Цінності Європейського Союзу

Людська гідність, свобода, рівність, повага до прав людини.

Опис активності

(покрокова інструкція+ інклюзивні адаптації)

01 Розминка: Висадка насіння позитиву (15 хв)

- Давайте разом поміркуємо: «Що робить вас щасливими, сильними або вдячними?»
- Попросіть кожного учасника розділити аркуш паперу на три колонки та написати у верхній колонці запитання «Що ви відчуваєте?», а в середній і нижній колонках — слова «Щасливий», «Сильний» і «Вдячний» відповідно.
- Заохотьте учасників записувати слова, які спадають на думку одразу, не замислюючись над ними надто глибоко. Далі запропонуйте поділитися записаними особистими роздумами в малих групах.

02 Мій внутрішній сад: вибір своїх сильних сторін (15 хв)

- Кожній групі видають набір карток, що символізують 24 сильні сторони характеру.
- Кожного учасника просять вибрати 2–3 сильні сторони, які він впізнає у собі і які є важливими для раніше визначених ситуацій («Я відчуваю себе щасливим, сильним, вдячним...»).
- Учасники кладуть картки перед собою і можуть обмінюватися ними з іншими учасниками. Після цього відбувається групове обговорення виявлених сильних сторін характеру.

03 Створи свій внутрішній сад (40 хв)

- Учасникам пропонується створити свій внутрішній сад.
- Використовуючи наявні матеріали, вони можуть відтворити елементи природи (квіти, рослини, дрібних тварин — реальних або вигаданих), щоб зобразити внутрішній сад (можна створити як індивідуальні сади, так і спільний сад).
- Для кожної сильної сторони характеру можна створити більше одного елемента.
- Важливо враховувати красу та гармонію елементів саду, щоб у підсумку сад складав приємне враження.

Адаптація відповідно до віку

13-17 років

Акцент

Радість, дружба, сміливість, цікавість.

Метод

Малювання, ігрові рухи, прості розповіді.

Питання

Якщо ваша сила була б рослиною, то якою б вона була?

18-24 років

Акцент

Ідентичність, стійкість, оптимізм, лідерство.

Метод

Розповідь, аудіозаписи, символічні предмети.

Питання

Розкажіть історію, в якій ваша сила допомогла вам подолати виклик.

25-30 років

Акцент

Мудрість, наполегливість, чесність, вдячність.

Метод

Рефлексійні проєкти, символічні сади, звукові пейзажі.

Питання

Як ви хочете розвивати цю силу для свого майбутнього?

Ключове повідомлення

Кожна посмішка, яку ви посієте, переросте в прекрасний сад.

Ключове повідомлення

Твої сильні сторони — це насіння твоїх мрій.

Ключове повідомлення

Сад, який ви вирощуєте сьогодні, формує світ завтрашнього дня.

04 Обмін думками та рефлексія (20 хв)

Добровільний обмін роздумами.

Учасники/ ці можуть презентувати або описати свій «сад».

Питання для роздумів:

- Які сильні сторони вас здивували?
- Як ви можете доглядати за своїм садом щодня?
- Що ви дізналися про себе або інших?



Відзначайте сильні
сторони та емоції
кожного

•
Поважайте різні
способи творення та
обміну

•
Заохочуйте
автентичність та уяву



Не порівнюйте сади
чи історії

•
Не судіть про те, як
інші виявляють свої
сильні сторони

•
Не змушуйте нікого
ділитися, якщо йому
некомфортно

Ключове повідомлення вправи

«Кожна сильна сторона — це насіння.
Кожна історія — це сад»

вправа

ЛИСТ ВДЯЧНОСТІ

вік: 13-17 років | 18-24 років | 25-30 років

У молодшій віковій групі необхідно приділяти більше уваги емоційній активізації та подальшій стабілізації.

тривалість: 55 хвилин

Цілі

1

Виховання оптимізму та вдячності у молоді.

2

Стимулювати рефлексивне усвідомлення позитивних зв'язків у житті.

3

Використовувати вдячність як інструмент для підвищення рівня благополуччя та стійкості.

4

Створення безпечних просторів для обміну інформацією.

Підготовка

- Створіть спокійну та затишну атмосферу, бажано з приглушеним освітленням та тихою музикою.
- Майте базові знання про психологічний вплив вдячності на стійкість та психічне благополуччя.
- Підготуйте приклади вдячності.
- Надайте емоційну підтримку.

Матеріали

- Конверт, папір і ручки.
- Колонки для відтворення тихої музики.
- Свічки (за бажанням, для створення атмосфери).
- Тихе та безпечне приміщення.

Категорії

Теми

Позитивна психологія, вдячність, стійкість, благополуччя

Емоції та почуття

Вдячність, оптимізм

Методи

Рефлексивне письмо, активне слухання, діалог у парах

Цінності Європейського Союзу

Людська гідність, свобода, повага до прав людини

Опис активності

(покрокова інструкція + інклюзивні адаптації)

01 Презентація завдання (15 хв)

Привітайте учнів.

Коротке пояснення поняття вдячності та її впливу (з прикладами).

Наприклад: «Вчені виявили, що вдячність не тільки змінює наш поточний емоційний стан, а й глибоко впливає на структури мозку та загальний стан здоров'я».

За бажанням можна провести коротке обговорення того, як аналіз минулих негативних подій, які згодом привели до позитивних результатів, може сприяти психологічному розвитку та благополуччю.

Коротка дихальна вправа для заспокоєння тіла та емоційної відкритості, говоріть повільно та тихо.

Спокійним, м'яким голосом дайте учням вказівки повільно вдихати повітря носом протягом 4 секунд, затримати дихання на 5 секунд і видихнути повітря ротом протягом 6 секунд. Повторіть приблизно 5 разів.

Приклад. Перед тим, як розпочати заняття, я прошу вас подихати разом зі мною. Вдихніть повітря носом... 1, 2, 3... Саме так. Тепер затримайте повітря в легенях на мить... і 2, 3, 4... А тепер повільно видихніть повітря через рот... і 1, 2, 3, 4... Ось так... Повторимо ще раз?

02 Вправа (30 хв)

Поясніть завдання.

- Написати листа про те, за що вони вдячні.
- Цей лист вони пишуть для себе.
- Використовувати рідну мову.
- Лист можна буде забрати додому і прочитати, коли буде потреба.

Дайте учасникам час і простір для самовираження. Під час цього ніхто не повинен ходити по кімнаті або спостерігати за учасниками.

03 Рефлексія та групова дискусія (10 хв)

Учасники/ ці повинні мати можливість поділитися своїм листом, якщо вони цього хочуть.

Запросіть групу поміркувати над тим, що вони відчували під час написання листа.

- Як ви почувалися, пишучи цей лист?
- Що було найважче? Чому ви так вважаєте?
- Як цей лист може допомогти вам у важкий день?

04 Можливі подальші дії

Перевірте емоційний стан молодих учасників.



Слухайте, не перебиваючи і не оцінюючи.

.

Під час заняття використовуйте спокійний тон голосу.

.

Спостерігайте за емоційними потребами учасників.



Не ігноруйте бажання когось поділитися чимось особистим.

.

Не тисніть на когось, щоб він поділився.

.

Не ходіть між учасниками, поки вони пишуть листи.

вправа

ЛИСТ ДО МОГО МАЙБУТНЬОГО Я

вік: 13-17 років | 18-24 роки | 25-30 років

тривалість: 90 хвилин

Цілі

1

Виховання надії, оптимізму та особистої ініціативи.

2

Зміцнити здатність уявляти позитивне майбутнє.

3

Заохочувати самоспівчуття та стійкість.

4

Зміцнити почуття ідентичності та безперервності у часі.

Матеріали

- Конверти, папір, ручки, фломастери. Картки або підказки з сильними сторонами с.110 та емоціями с.111 (текст + піктограми с.112).
- Засоби аудіо- або відеозапису або мобільні телефони (за бажанням).
- Наочні посібники, що зображують майбутнє (піктограми, зображення, символи).
- Форми згоди (для записів, якщо це необхідно).

Категорії

Теми

Позитивна психологія, надія, ідентичність, Агентність

Емоції та почуття

Надія, впевненість, спокій, цікавість

Методи

Рефлексивне письмо, символічне редставлення, особисті історії

[Цінності Європейського Союзу](#)

Людська гідність, свобода.

Підготовка

- Підготуйте питання для роздумів, використовуючи чітку, просту мову та візуальні матеріали.
- Будьте готові пояснити кожну емоцію за допомогою прикладу, зображення або сценарію
- Створіть гнучкий простір для різних способів самовираження (візуальний, слуховий, тактильний, руховий).
- Переконайтеся, що доступні засоби доступності (голосові команди, підтримка мобільності, аудіоінструкції).

Опис активності

(покрокова інструкція + інклюзивні адаптації)

01 Розминка: Погляд у майбутнє (15 хв)

Позитивна психологія стверджує, що уявлення про надію на майбутнє допомагає нам розвивати стійкість і мотивацію в сьогоденні. Запросіть учасників уявити момент через 5 або 10 років, коли вони почуватимуться гордими, задоволеними або щасливими. Вони можуть намалювати, описати, жестами показати або поділитися уявленою сценою в парах або невеликих групах. Підказки можуть сприяти доступності: «Що ви робите?», «Хто з вами?», «Чим ви пишаєтеся?».

02 Написання або запис листа (40 хв)

Учасники пишуть або записують лист, адресований своєму майбутньому «я». Вони можуть використовувати письмову, аудіо-, візуальну або символічну форму. Учасник може створити часову шкалу з камінців, намалювати двері, що відчиняються, або записати повідомлення під музику. Картки з підказками можуть допомогти в роздумах:

- «Що ти подолав?»
- «Які твої сподівання?»
- «Що ти хочеш, щоб твоє майбутнє «я» закарбувало у спогадах?»

Підтримка надається тим, хто вважає за краще диктувати, використовувати малюнки або створювати символічні об'єкти. Учасники/ ці можуть вибрати, чи буде їхній лист приватним, спільним або збереженим для подальшого перегляду.

Адаптація відповідно до віку

13-17 років

Фокус

Мрії, дружба, мужність, приналежність.

Метод

Креативне письмо, малювання, голосові нотатки.

Питання

Що ви хочете, щоб ваше майбутнє «я» завжди пам'ятало про те, ким ви є сьогодні?

Ключове повідомлення

Ви вже стаєте тією людиною, якою хочете бути.

18-24 років

Фокус

Ідентичність, напрямок, стійкість, вибір.

Метод

Листи, записи, символічні зображення

Питання

Що ви навчилися, чого ваша майбутня особистість ніколи не повинна забувати?

Ключове повідомлення

Шлях попереду знаходиться у ваших руках. Довіряйте своїм сильним сторонам.

25-30 років

Фокус

Бачення, мета, спадщина, вдячність

Метод

Рефлексійні щоденникові записи, листи з хронологією подій, аудіоповідомлення

Питання

Які цінності керують життям, яке ви будете?

Ключове повідомлення

Ви є автором своєї власної історії. Вона продовжує розвиватися з певною метою.

03 Обговорення та рефлексія (20 хв)

Добровільний обмін думками.

Учасники/ ці можуть прочитати або описати частину свого листа, або поділитися досвідом в іншій формі.

Питання для роздумів:

- *Що вас здивувало під час написання або уявлення свого майбутнього?*
- *Які сильні сторони або цінності ви відкрили для себе або підтвердили?*
- *Як цей лист може допомогти вам у разі виникнення труднощів?*

Учасники/ ці можуть запечатати свої листи в конверти, щоб відкрити їх у майбутньому, зберегти в особистому щоденнику або довірити їх фасилітатору, який поверне їх через певний час.



Запропонуйте
кілька форматів для
самовираження

•
Поважайте
приватність та
емоційний тон листа

•
Відзначайте унікальну
історію кожної людини



Не тисніть на когось, щоб він
поділився особистим
контентом

•
Не порівнюйте майбутнє
чи мрії

•
Не встановлюйте
терміни або результати
зростання

вправа

МОЄ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

вік: 13-17 років | 18-24 роки | 25-30 років

тривалість: 90 хвилин

Цілі

1

Визнати та оцінити особисті сильні сторони та позитивні емоції.

2

Розвинути оптимізм і стійкість.

3

Сприяти самовираженню в інклюзивний та мотивуючий спосіб.

Підготовка

- Підготуйте список п'яти основних складових благополуччя (позитивні емоції, залученість, відносини, сенс, досягнення), використовуючи чітку, просту мову та візуальні матеріали.
- Створіть гнучкий простір для різних способів самовираження (візуальний, слуховий, тактильний, руховий).
- Забезпечте наявність засобів доступності (голосові команди, підтримка мобільності, аудіодовідки)
- Ознайомтеся з основними принципами позитивної психології. Розуміння принципів позитивної психології починається з моделі PERMA, розробленої Селігманом. Ця модель визначає п'ять основних компонентів благополуччя. Ці п'ять елементів, на думку Селігмана, дозволяють людині розвиватися та жити повноцінним життям.

Матеріали

- Великий аркуш паперу, звичайний папір, маленькі кольорові аркуші, маленькі липкі аркуші, паперова стрічка або бейджи, маркери, ручки, олівці, легкий пластилін, маленька картонна коробка (для вправи «Коробка радості»), мобільні телефони або диктофони (за бажанням)
- Роздруковані шаблони (коло, розділене на 5 рівних частин) для вправи «Колесо рівноваги за моделлю PERMA».
- Простір, придатний для творчого та рухового самовираження.
- Форми згоди (для фотографій або записів).

Категорії

Теми

позитивна психологія, сильні сторони, емоції, благополуччя

Емоції та почуття

Радість, вдячність, надія, любов, цікавість

Методи

Творче самовираження, рефлексійне розповідання історій, рух, символічне представлення.

Цінності Європейського Союзу

Людська гідність, свобода, рівність, повага до прав людини.

Опис активності

(покрокова інструкція)

01 Привітання (10 хв)

Попросіть усіх підписати бейджик або паперову стрічку (ім'я або бажану адресу, займенник). Якщо група вже сформована і це не перша зустріч, можна просто нагадати учасникам про принципи зустрічі (повага, безпека тощо): «Що для вас означає бути в ресурсі?».

Якщо це нова група, варто обговорити принципи та познайомитися один з одним (ігри для зняття напруги, будь-які вправи для знайомства).

Коротка інформація від тренера/ ки (доповідача/ ки, фасилітатора/ ки тощо).

Розуміння принципів позитивної психології починається з моделі PERMA, розробленої Селігманом. Ця модель визначає п'ять основних компонентів благополуччя. Ці п'ять елементів, на думку Селігмана, дозволяють людині процвітати і жити повноцінним життям.

Ось ці 5 елементів:

П - Позитивні емоції. Позитивні емоції - це радість, вдячність і спокій. Вони допомагають вам почуватися краще зараз і мають довгостроковий ефект.

Е - Залученість. Залученість - це повне занурення в діяльність. Це стан, який називається потоком: коли час зникає, і ви насолоджуєтеся процесом.

Р - Відносини. Відносини - це значущі зв'язки з іншими людьми. Підтримка і любов роблять життя глибшим і багатшим.

М - Значення. Значення - це відчуття приналежності до чогось більшого. Знайти сенс життя означає знайти міцний фундамент.

А - Досягнення. Досягнення - це рух вперед, подолання викликів і відчуття прогресу.

02 Вправа «Коробка радості» (15 хв)

Мета: збільшити кількість приємних емоцій у повсякденному житті.

Як це зробити.

Попросіть кожного учасника подумати про речі, які викликають у них приємні емоції: фотографії, книги, музика, фільми, спогади тощо.

Попросіть кожного учасника поділитися кількома прикладами того, як вони можуть відчувати позитивні емоції.

Учасники/ ці представляють свої «радош» у будь-якій формі: малюючи, ліплячи з пластиліну або створюючи текстуровані вироби, записуючи голосове повідомлення. Тренер/ ка викладає представлені речі (малюнки, символи, ліплені вироби) у картонну коробку. Потім записує промовлені слова у список джерел радості та позитивних емоцій і також кладе цей список у коробку.

В результаті вправи ми створюємо спільну «Коробку радості».

03 Вправа в парах: «Ресурс у моєму житті» (20 хв)

Розділіть учасників на пари або невеликі групи по 3 особи.
Кожен учасник по черзі розповідає своїй групі:

- У яких видах діяльності я забуваю про час? Що дає мені відчуття повного занурення? Які види діяльності дають мені енергію?
- Що для мене важливо в житті? Які мої цінності?
- Які люди важливі в моєму житті? Хто мене зараз підтримує? Як я можу підтримати близьких мені людей? Які слова для мене є дуже підтримкою і джерелом сил? Що я кажу людям, яких хочу підтримати?
- Які мої 2 найбільші досягнення за останній рік? Які внутрішні якості допомогли мені цього досягти? Які дії, якими я пишаюся, я зробив цього тижня (прочитав книгу, почав займатися спортом, подбав про своє здоров'я, зробив важкий дзвінок тощо)?

Далі обговоріть у парах (або невеликих групах), що у вас спільного, що вас здивувало, які ідеї були для вас новими.

Результат: усвідомлення своїх «активаторів потоку», натхнення, порівняння досвіду, обмін ідеями.

04 Вправа «Колесо рівноваги PERMA» (20 хв)

Тренер/ка роздає шаблони колеса з 5 секторами (відповідно до компонентів PERMA).

Учасники/ ці оцінюють від 1 до 10, наскільки кожен компонент (P-E-R-M-A) проявляється в їхньому житті зараз.

Потім усі розмірковують: Яка сфера є найбільш розвиненою? Яка сфера найбільше потребує змін? Що я можу змінити, щоб поліпшити баланс? Що я можу почати робити сьогодні? Що я можу почати робити цього тижня?

В результаті вправи кожен учасник пише план конкретних дій у кожній сфері. Дії повинні бути реалістичними і такими, що можна розпочати в найближчому майбутньому.

Ті, хто бажає, можуть презентувати свої колеса рівноваги та план дій для позитивних змін.

05 Рефлексія (15-20 хвилин)

Обмін враженнями від вправи та отриманими знаннями.

Наприклад, ви можете організувати цей процес, задаючи учасникам такі питання:

- Чи були у них труднощі під час виконання вправ?
- Що вони дізналися про себе?
- Що було найкориснішим? Що вони дізналися про теми, які були розглянуті під час вправи? Як вони почувалися, коли йшли?
- Які будуть їхні наступні кроки і як вони можуть використати те, що почули?

Підсумкове обговорення в групі не обов'язково має відбуватися у формі запитань.

Ви також можете використовувати інші методи, такі як мова тіла, малюнки, скульптури тощо.



Відзначайте сильні
сторони та емоції
кожного учасника

Поважайте різні способи
творчості та обміну
думками

Заохочуйте
автентичність та
уяву



Не порівнюйте історії

Не судіть, як інші
виконують вправи

Не змушуйте нікого ділитися,
якщо йому некомфортно

Ключове повідомлення вправи
«Поліпшення самопочуття — у моїх руках»

вправа

НАШІ СПІЛЬНІ СИЛЬНІ СТОРОНИ

вік: 13-17 років | 18-24 роки | 25-30 років

тривалість: 90 хвилин

Цілі

1

Визначте та відзначайте індивідуальні та колективні сильні сторони різних культур.

2

Сприяйте розвитку емпатії та солідарності, використовуючи мову позитивної психології.

3

Сприяти встановленню значущих зв'язків за допомогою розповідей, що базуються на сильних сторонах.

4

Надихайте учасників, цінуючи їхній внесок у спільноту.

Підготовка

- Підготуйте спрощений список із 24 сильними сторонами характеру VIA з простими визначеннями. За необхідності перекладіть його та роздрукуйте для учасників.
- Підготуйте порожні шаблони «історії про сильні сторони» з такими підказками: «Коли я використовував цю сильну сторону...» / «Хтось у моєму житті, хто має цю сильну сторону, це...» / «Як ця сильна сторона допомагає мені в новому місці...»
- Перегляньте, як сприяти рефлексивним розмовам, використовуючи емпатію та активне слухання в стилі НВК.

Матеріали

- Картки сильних сторін с.110 або роздруковані описи сильних сторін с.112-115.
- Шаблони «історія сильних сторін».
- Маркери, стікери, ручки.
- Плейлист із музикою (спокійна або ритмічна, за бажанням).
- Зручне приміщення для групових бесід.
- Папір для фліпчарту або плакат на стіні з написом **«Наші спільні сильні сторони»**.

Категорії

Теми

Позитивна психологія (розвиток позитивної ідентичності), культурна ціннісність, емпатія, заснована на сильних сторонах, колективне розширення можливостей.

Емоції та почуття

Впевненість, приналежність, вдячність, емпатія, гордість.

Методи

Інтерактивні діалоги в парах, рефлексійне письмо, прогулянки з емпатією, спільне візуальне мапування

Цінності Європейського Союзу

Людська гідність, рівність, демократія, культурне розмаїття, соціальна згуртованість.

Опис активності (покрокова інструкція)

01 Вступ (10-15 хв)

Коротко поясніть поняття «сильні сторони характеру» (доброта, сміливість, гумор тощо). Роздайте кожному учаснику 3-5 випадкових карток із сильними сторонами. Попросіть їх вибрати ту, яка, на їхню думку, найбільше відповідає їм, і поділитися нею з партнером:

- «Я вважаю, що це підходить мені, тому що...»
- «У моїй культурі ця сила вважається важливою, коли...»

02 Обмін історіями про сильні сторони (20 хв)

Роздайте шаблони «історія про сильну сторону».

Учасники пишуть або малюють короткий особистий досвід, пов'язаний з обраною сильною стороною. Заохочуйте до тихої рефлексії, за бажанням можна включити музику.

03 Парні прогулянки з емпатією (20 хв)

Об'єднайте учасників у пари і попросіть їх прогулятися або посидіти разом, щоб обмінятися своїми «історіями про сильні сторони». Наголосіть на уважному слуханні та запитаннях ННК, таких як:

- «Я чую, що...»
- «Це звучить значущо. Як ти себе почував?»
- «Я можу це зрозуміти, тому що...»

04 Стіна спільних сильних сторін (20 хв)

Учасники/ ці пишуть вибрані сильні сторони на стікерах і розміщують їх на спільній стіні або фліпчарті.

Усі разом визначають спільні сильні сторони.

Створіть групи з подібними сильними сторонами та додайте колективні роздуми:

- «Як ця сильна сторона може допомогти нам як групі?»
- «Де ми бачимо це в нашій громаді?»

05 Заключні роздуми (45 хв)

Обговорення в колі з підказками:

- «Одна сильна сторона, яку я сьогодні побачив у когось іншого...»
- «Один спосіб, завдяки якому я сьогодні відчув більшу єдність...»
- «Одна сильна сторона, яку я хочу частіше використовувати у своєму повсякденному житті»

Можливі подальші активності:

Обмін сильними сторонами: щотижневе коло, де учасники/ ці розповідають про те, як вони використовували свої сильні сторони.

Стіна сильних сторін: постійна візуальна дошка, на яку люди додають нові приклади.

Картки визнання колег: анонімні картки, на яких люди підтверджують сильні сторони інших.



Розкажіть, чим ви
пишаєтеся або що
допомогло вам вистояти в
минулому

.

Слухайте уважно та з
розумінням, коли інші
діляться своїми думками

.

Цінують різноманітність
досвіду та походження
інших людей

.

Допомагайте іншим
відкривати свої сильні
сторони

.

Будьте присутніми та
відкритими під час
занять



Не порівнюйте свою
історію з історіями
інших

.

Не применшуйте і не
ігноруйте сильні сторони
та досвід інших людей

.

Не перебивайте і не
домінують в розмові

.

Не змушуйте нікого
ділитися тим, до чого
вони ще не готові

.

Не відволікайтеся
(наприклад, користуючись
телефоном або розмовляючи
з кимось поруч)

вправа

ДЕРЕВО СИЛИ – ЗРОСТАЄМО З НАШИХ КОРЕНІВ

вік: 13-17 років | 18-24 роки | 25-30 років

тривалість: 100 хвилин

Цілі

1

Визнати та цінувати особисті сильні сторони та культурну спадщину.

2

Підвищити самооцінку та особисту впевненість у собі за допомогою позитивної психології.

3

Сприяти міжкультурному обміну через розповіді та обмін досвідом.

Підготовка

- Перегляньте сильні сторони характеру VIA або інші моделі, засновані на сильних сторонах.
- Підготуйте прості схеми у вигляді дерева з місцем для коренів, стовбура та гілок.
- Створіть приклади, щоб допомогти учасникам заповнити свої дерева.

Матеріали

- Шаблони «Дерево сильних сторін» або великий чистий папір.
- Маркери, ручки, кольорові олівці.
- Приклади сильних сторін характеру (роздруковані або вивішені).
- Музика для створення атмосфери (за бажанням).
- Тиха, комфортна кімната для особистих роздумів та обміну думками.

Категорії

Теми

Позитивна психологія, міжкультурність, особистісний розвиток та ідентичність, культурна спадщина та різноманітність, розширення можливостей та стійкість, побудова спільноти та приналежність, самовираження та розповідь історій

Емоції та почуття

Самосвідомість, гордість та впевненість, емпатія та вдячність, безпека та довіра, цікавість до інших, вдячність

Методи

Рефлексія на основі метафор (дерево як метафора себе), візуальне та творче самовираження (малювання, декорування), кероване ведення щоденника та особиста рефлексія, обмін думками в парах/малих групах, групова дискусія та рефлексія, символічне представлення, факультативне завершення на основі досвіду (називання сильних сторін у колі).

Цінності Європейського Союзу

Людська гідність, рівність, повага до прав людини, свобода

Опис активності

(покрокова інструкція+ інклюзивні адаптації)

01 Привітання та вступ (10 хв)

Представте поняття «внутрішньої сили» та те, як наше минуле, цінності та культура формують нас як особистостей. Продемонструйте метафору дерева: коріння (спадщина), стовбур (сильні сторони), гілки (надії/цілі).

02 Створення дерева (30 хв)

Роздайте шаблони. Попросіть учасників заповнити.

- Коріння: культурні традиції, цінності, люди, які їх сформували.
- Стовбур: особисті сили (мужність, гумор, креативність тощо).
- Гілки: мрії, цілі, внесок, який вони хочуть зробити у своїй новій громаді. Заохочуйте творче оформлення та символізм.

03 Обговорення в парах/малих групах (25 хв)

Учасники/ ці діляться своїми деревами в парах або трійках. Зосередьтеся на слуханні та оцінці, а не на порівнянні. Можна додати питання для саморефлексії, а також питання для обговорення в малих групах або парах, щоб відпрацювати навички активного слухання та отримати більше думок від учасників.

04 Групове обговорення (15 хв)

Обговоріть:

- «якою сильною рисою ви найбільше пишаєтеся?»
- «вам було важко чи легко назвати свої сильні сторони?»
- «чи почули ви щось надихаюче в дереві когось іншого?»

Якщо учасники виявлять зацікавленість, можна задати більше запитань.

05 Символічна виставка (за бажанням)

Запросіть учасників повісити або виставити свої дерева, щоб утворився ліс сильних сторін. Вони можуть залишити свої роботи анонімними або підписати їх.

06 Завершальне коло (10 хв)

Кожна людина називає одну сильну сторону, яку вона буде розвивати, або одну річ, яку вона цінує в іншому учаснику.

Можливі подальші активності:

- Створіть «Паспорт сильних сторін»: невелику брошуру з сильними сторонами та досягненнями.
- Організуйте міжкультурну ярмарку сильних сторін, де учасники презентують культурні історії, пов'язані з сильною стороною.



Подумайте про свої
внутрішні сильні сторони та
про те, що допомогло вам
подолати труднощі

.

Поділіться тим, чим ви
пишаєтеся, або що
допомогло вам вистояти в
минулому

.

Виразіть себе творчо -
малюйте,
або пишіть, використовуйте
символи

.

Цінують різноманітність
досвіду та коренів інших
людей

.

Заохочуйте інших
відкривати свої
сильні сторони



Не порівнюйте свою
історію з іншими,
висловлюючи осуд

.

Не применшуйте і не
відкидайте сильні сторони
чи успіхи інших людей

.

Не тисніть на когось, щоб він
поділився тим, до чого не
готовий

.

Не вважайте, що всі
мають однаковий
досвід або джерела
сили

**НЕНАСИЛЬНИЦЬКА
КОМУНІКАЦІЯ**



вправа

ШЛЯХ НАШИХ ІСТОРІЙ АБО ДЕ ІСТОРІЇ ЗУСТРІЧАЮТЬСЯ З СЕРЦЯМИ

вік: 13-17 років | 18-24 роки | 25-30 років

тривалість: 90 хвилин

Цілі

1

Розвинути навички активного слухання та емпатичного спілкування

2

Дослідити, як особистий досвід формує наше бачення світу

3

Виховувати повагу та цінування емоцій — своїх і чужих

Матеріали

- Картки з надихаючими запитаннями (за потреби з піктограмами).
- Папір та кольорові ручки (за бажанням).
- Диктофони або мобільні телефони (за бажанням).
- Місце для спокійних розмов у парах або невеликих групах.
- Форми згоди в доступних форматах (для записів).
- Невеликі предмети (за бажанням, для обміну спогадами).

Підготовка

- Підготуйте список різних навідних запитань надихаючих для кожного вікового діапазону (с. 109)
- Перегляньте основи ненасильницького спілкування (ННС): спостерігайте без осуду, висловлюйте почуття, визнавайте потреби, висловлюйте чіткі прохання.
- Створіть безпечний простір, де вітаються всі способи самовираження (усна мова, запис, предмети, жести).
- Забезпечте доступність: увімкніть голосові команди, розставте місця, забезпечте підтримку в разі потреби

Категорії

Теми

Ненасильницька комунікація, емпатія, інклюзія, особистісні розповіді.

Емоції та почуття

Мужність, довіра, вразливість, приналежність.

Методи

Розповідь історій, активне слухання, символічне вираження, діалог у парах

Цінності Європейського Союзу

Людська гідність, свобода, рівність, повага до прав людини.

Опис активності

(покрокова інструкція)

01 Вступ до ненасильницької комунікації (15 хв)

Коротко поясніть основи ННК: слухання без осуду, вираження потреб і почуттів, прояв емпатії. Підкресліть, що історіями можна ділитися різними способами: усно, записавши або за допомогою предмета.

02 Підготовка до розповіді історій (10 хв)

Кожен учасник обирає або отримує надихаюче запитання (словами та/або піктограмами).

03 Ділимося історіями (40 хв)

Учасники/ ці працюють у парах або невеликих групах.

Кожна людина ділиться своєю історією: вільно розповідаючи; записуючи свою історію (аудіо); показуючи предмет, пов'язаний із спогадом, і описуючи його (за необхідності з допомогою). Слухачі практикують активне слухання: без перебивань, без оцінок, лише увага та емпатія. Після розповіді слухачі можуть м'яко підсумувати, які почуття або потреби вони почули (за бажанням).

04 Рефлексія та групова дискусія (20 хв)

- Як ви почувалися, ділячись своєю історією?
- Як ви почувалися, слухаючи без перебивання?
- Що ви дізналися про себе або про інших сьогодні?

Можливі подальші активності:

Створіть настінну картину з надихаючими цитатами або ключовими словами з історій. Напишіть короткі рефлексійні тексти, натхненні історіями. Використовуйте історії у майбутніх заняттях, присвячених вирішенню конфліктів, різноманітності та інклюзивності.



Діліться лише тим, що
вам комфортно

.

Слухайте, не перебиваючи і
не судячи

.

Проявляйте емпатію
жестами та словами



Не змушуйте нікого
ділитися особистим

.

Не виправляйте і не
оцінюйте чийсь історію

.

Не використовуйте
почуте в історіях не за
призначенням

вправа

ДАВАЙТЕ ПОГРАЄМО АБО «ЩО ЦЕ ТАКЕ»?

вік: 13-17 років | 18-24 роки | 25-30 років

З огляду на те, що діяльність буде застосовуватися в різних культурних контекстах, а також на те, що 13-річні підлітки вже починають розвивати метакогнітивні навички, фасилітатор/ка може адаптувати діяльність та сценарії до соціального середовища та згуртованості молоді в групі, а не до їхнього віку. Таким чином, фасилітатор повинен надавати більшу підтримку в розробці та обговоренні сценаріїв.

тривалість: 100 хвилин (якщо кількість учасників перевищує 10 осіб)

Цілі

1

Розвинути навички конструктивної комунікації та вирішення конфліктів.

2

Сприяти розвитку емпатії та активного слухання.

3

Стимулювання критичного мислення щодо різних форм комунікації.

Матеріали

- Картки з різними емоціями та потребами, щоб допомогти молодим людям визначити, що вони відчувають/потребують (за бажанням).
- Вказівки для різних сценаріїв.
- Перелік питань для обговорення.
- Приватний простір.

Підготовка

- Адаптуйте сценарії та запитання до молоді, яка бере участь у заході.
- Переконайтеся, що учасники/ці мають знання про ННС.
- Підготуйте сценарії рольової гри, які найкраще підходять для молоді (наприклад, друг, який не дотримав обіцянки, образа з боку однолітка тощо).
- Створіть безпечний простір.

Категорії

Теми

Ненасильницька комунікація, емпатія, конструктивне спілкування та вирішення конфліктів.

Емоції та почуття

Впевненість, уважність, емпатія, повага, розуміння

Методи

Рольові ігри, активне слухання, діалог

Цінності Європейського Союзу

Людська гідність, свобода, демократія, рівність, повага до прав людини.

Опис активності

(покрокова інструкція)

01 Презентація завдання (15 хв)

Розминка.

Встановіть правила заняття (повага, свобода, вираження думок, емпатія, те, що відбувається в групі, залишається в групі, ...). Коротке пояснення завдання (поясніть, що учасники/ ці двічі розіграють один і той самий сценарій, не згадуючи про ННК).

02 Підготовка до рольової гри 1 (10 хв)

Розділіть молодь на групи по 3-5 осіб. Призначте конфліктний сценарій, який молоді люди мають вирішити. Поясніть, що вони мають використовувати більш агресивну комунікацію.

03 Рольова гра 1 (25 хв)

Групи готують презентацію. Вчитель повинен пересуватися по приміщенню, щоб допомогти в побудові п'єси, тим самим забезпечуючи комфорт учасників. Презентація рольової гри.

Невелика дискусія про те, як молоді люди почувалися під час своєї першої рольової гри.

04 Підготовка до рольової гри 2 (10 хв)

Перед початком нової рольової гри вчитель повинен перевірити емоційний стан молоді.

Поясніть, що в новій рольовій грі вони повинні використовувати ненасильницька комунікація (не згадуючи про ННК).

05 Рольова гра 2 (20 хв)

Групи готують презентацію. Вчитель повинен пересуватися по приміщенню, щоб допомогти в побудові п'єси, тим самим забезпечуючи комфорт учасників.

Презентація рольової гри.

06 Рефлексія та групова дискусія (20 хв)

Сядьте в коло і проведіть кероване обговорення. Під час обміну думками вчитель повинен згадати про ННК.

- Як ви себе відчуваєте?
- У чому різниця між вашими відчуттями під час першого та другого виступу?
- Які були основні відмінності?
- Реальні ситуації, в яких можна застосувати те, що було вивчено на занятті.

Можливі подальші активності:

емоційний чек-ін



Поділіться лише тим, про
що вам комфортно
говорити

.

Слухайте, не перебиваючи і
не оцінюючи

.

Усі відповіді є
правильними

.

Проявляйте
емпатію
жестами та
словами



Не змушуйте нікого
ділитися особистим

.

Не виправляйте і не
оцінюйте чийсь історію

.

Не використовуйте
почуте в історіях не за
призначенням

вправа

МОСТИ ПОРОЗУМІННЯ

вік: 13-17 років | 18-24 років | 25-30 років

тривалість: 90 хвилин

Цілі

1

Розвиток емпатії та навичок активного слухання.

2

Сприяти визнанню спільного людського досвіду та повазі до різних точок зору.

3

Заохочувати шанобливе вираження емоцій та потреб.

4

Сприяти конструктивній комунікації та вирішенню конфліктів.

Матеріали

- Картки з питаннями для роздумів, пов'язані з особистими історіями та емоціями с.125.
- Папір та кольорові ручки (за бажанням).
- Шаблони для малювання карти емпатії (за бажанням).
- Невеликі предмети або символи для вираження (за бажанням)
- Приватне приміщення для обговорень у невеликих групах або парами.
- Форми згоди на будь-яке записування (за необхідності.)

Підготовка

- Підготуйте картки для рефлексії з питаннями, пов'язаними з особистими історіями та емоціями (приклади доступні за окремим посиланням).
- Перегляньте основи ненасильницької комунікації (ННК): спостереження без осуду, вираження почуттів, визнання потреб, чіткі прохання.
- Організуйте простір для обговорень у невеликих групах або парах, зосередившись на емпатії та слуханні.
- Забезпечте доступність та необхідну підтримку (наприклад, розміщення місць, допоміжні засоби для спілкування).

Категорії

Теми

Приналежність, ідентичність, виключення, міграція, культурні кордони

Емоції та почуття

Емпатія, вразливість, визнання, мужність.

Методи

Символічний рух, розповідь історій, рефлексивний діалог, картографування за участю учасників

Цінності Європейського Союзу

Людська гідність, рівність, повага до прав людини

Опис активності

(покрокова інструкція)

01 Вступ та моделювання емпатії (10-15 хв)

Коротко представте ненасильницьку комунікацію (ННК), наголосивши на важливості слухання без осуду, чіткого вираження почуттів і потреб та поважного висловлення прохань.

Продемонструйте активне слухання, попросивши одного учасника поділитися особистою історією або точкою зору, а іншого учасника — відобразити почуття та потреби. Це продемонструє практику емпатичного слухання.

Підкресліть цінність емпатії до інших, особливо в разі незгоди або непорозуміння.

02 Пари або невеликі групи: обмін думками та слухання (30-40 хв)

Розділіть учасників на пари або невеликі групи.

Кожен учасник отримує питання для роздумів (або вибирає одне з наданого списку, відповідно до своєї вікової групи). Питання можуть стосуватися особистого досвіду, емоцій або ситуацій, в яких вони відчували себе незрозумілими або виключеними. Приклади питань, відповідних до віку, можна знайти в супровідному документі.

Учасники/ ці по черзі діляться своїми історіями або думками без перерв. Слухач практикує активне слухання: без осуду, без порад, лише зосереджена увага та емпатія.

Слухач може підсумувати висловлені почуття та потреби (за бажанням), м'яко віддзеркалюючи почуте.

03 Карта емпатії (10 хв)

Після розмови кожен учасник заповнює просту «карту емпатії», щоб зафіксувати те, що він дізнався про емоції та потреби іншої людини.

Розділи карти емпатії:

- Які емоції я почув або відчув?
- Які потреби висловила інша людина?
- Що я дізнався про досвід цієї людини?

Ця вправа допомагає учасникам конкретно визначити та проаналізувати емоційну динаміку, яку вони відчули під час розмови.

04 Рефлексія та групова дискусія (20 хв)

Зберіть усіх для групової дискусії. Заохотьте учасників поміркувати над розмовою:

- «Що ви дізналися про почуття та потреби іншої людини?»
- «Як ви почувалися, коли вас вислухали без осуду?»
- «Що вас здивувало в досвіді іншої людини?»
- «Чи знайшли ви щось спільне або подібне у вашому досвіді?»

Ця дискусія для роздумів зміцнить зв'язки, встановлені під час заняття, і допоможе учасникам зрозуміти силу емпатичного спілкування.

05 Символічне вираження та обмін (за бажанням)

Дозвольте учасникам висловити те, що вони дізналися, за допомогою символічного акту. Це може бути малювання зображення, використання предмета або створення простого жесту, що символізує їхнє нове розуміння. Учасники/ ці можуть поділитися своїми символами або малюнками з групою, пояснивши, як вони відображають ідеї або почуття, отримані під час розмови.

06 Підсумкові роздуми (5-10 хв)

Завершіть заняття, зібравшись у коло, де кожен поділиться одним висновком, який він виніс із заняття. Заохотьте учасників подумати над тим, як вони можуть використовувати навички, які вони відпрацювали (активне слухання, емпатія, рефлексивна комунікація), у своїх повсякденних взаємодіях.

Можливі подальші активності:

- створіть фреску «Мости взаєморозуміння»: зберіть ключові фрази або символічні зображення від учасників і створіть групову фреску, яка візуально відображає колективне навчання групи.
- напишіть короткий відгук про емпатію: попросіть учасників написати текст, в якому вони поділяться своїми думками про те, що вони дізналися про себе та інших під час заняття.



Діліться лише тим, про
що вам комфортно
говорити

Слухайте, не перебиваючи і
не
оцінюючи

Проявляйте емпатію
жестами та словами

Поважайте
приватність того,
чим діляться інші



Не змушуйте нікого
ділитися особистим

Не виправляйте і не
оцінюйте чиїсь історії

Не використовуйте
інформацію, отриману з
історій, не за
призначенням

вправа

ДІЗНАЙТЕСЯ БІЛЬШЕ ПРО ННК

вік: 13-17 років | 18-24 роки | 25-30 років

тривалість: 90 хвилин

Цілі

1

Розвинути навички активного слухання та емпатичного спілкування.

2

Дослідити, як особистий досвід формує сприйняття та міжособистісну динаміку.

3

Сприяти повазі та визнанню емоцій своїх та інших людей.

Матеріали

- Картки з надихаючими запитаннями (за потреби додайте піктограми).
- Папір та кольорові ручки (за бажанням).
- Диктофони або мобільні телефони (за бажанням, якщо використовується аудіозапис).
- Спокійне та безпечне місце для розмов у парах або невеликих групах.
- Форми згоди в доступних форматах (для аудіозаписів).
- Невеликі символічні предмети (за бажанням, для обміну спогадами).

Підготовка

- Підготуйте відповідні вікові запитання для розповіді історій або рефлексії.
- Перегляньте чотири компоненти ненасильницької комунікації (ННК): спостереження без осуду, вираження почуттів, визнання потреб та формулювання чітких, шанобливих прохань.
- Створіть інклюзивний простір, де поважаються всі форми самовираження (усна, письмова, символічна, жестова).
- Забезпечте доступність: увімкніть інструменти голосового керування, організуйте гнучке розміщення місць та надайте підтримку за потреби.

Категорії

Теми

ненасильницька комунікація, емпатія, інклюзія, особистісні розповіді.

Емоції та почуття

мужність, довіра, вразливість, приналежність.

Методи

розповідь історій, активне слухання, символічне вираження, діалог у парах.

Цінності Європейського Союзу

Людська гідність, свобода, рівність, повага до прав людини.

Опис активності

(покрокова інструкція)

01 Коло привітань (10 хв)

Мета: встановити довіру та спільну емоційну базу.

- 1.Коротке особисте представлення фасилітатора.
2. Презентація теми та актуальності сесії.
3. Спільне визначення правил безпечного простору.
4. Розминка або раунд знайомства - приклад питання: «Які слова або вирази викликають у вас дискомфорт, коли хтось звертається до вас?»

02 Вступ до ненасильницького спілкування (10 хв)

Мета: сформувати базове розуміння принципів ННК.

Фасилітатор представляє ННК як модель комунікації, розроблену Маршаллом Розенбергом у 1960-х роках. Вона базується на припущенні, що почуття виникають із незадоволених або задоволених потреб, і що, розуміючи та висловлюючи обидві сторони, ми можемо побудувати більш автентичні, шанобливі взаємодії.

Чотири компоненти ННК.

- 1.Спостереження: опишіть факти без оцінок та інтерпретацій.
Приклад: «Петренко не забив гол у останніх 15 іграх», а не «Петренко - поганий футболіст».
- 2.Почуття: чітко називайте емоції, які ви відчуваєте. Приклад: «Я відчуваю страх», замість того, щоб покладатися лише на невербальні сигнали.
3. Потреби: визначте незадоволену потребу, яка пояснює почуття.
Приклад: «Мені потрібна довіра» замість «Припини дивитися на мій телефон».
- 4.Прохання: висловіть конкретне, здійсненне прохання.
Приклад: «Давай зустрінемося у вівторок о 20:00 в кафе» замість «Давай зустрінемося коли-небудь».

Приклад речення:

«Коли я бачу _____, я відчуваю _____, тому що мені потрібно .

Чи не могли б ви?»_____

Надайте цю модель у вигляді роздрукованої картки, візуальної діаграми або проекційного слайду.

03 Вправа: «Я хочу, щоб мене почули» (15 хв)

Мета: Випробувати та практикувати емпатію.

У трійках:

- Одна людина розповідає про коротку ситуацію з реального життя.
- Друга переформулює історію, використовуючи модель ННК.
- Третя спостерігає і пропонує конструктивний зворотний зв'язок.

Ролі міняються, щоб кожна людина спробувала всі три позиції.

04 Вправа: «Слухати серцем» (15 хв)

Мета: поглибити емпатичне слухання.

У парах:

- одна людина ділиться емоційно важким досвідом;
- інша слухає, не судить, час від часу запитуючи: «Що ти зараз відчуваєш?», «Що тобі потрібно в цій ситуації?»

Після цього учасники/ ці розмірковують над тим, що було для них легким або складним у вправі.

05 Вправа: «Переклад на мову ННК» (20 хв)

Мета: навчитися переформулювати судження в емпатичні висловлювання.

У парах або невеликих групах:

- кожна група отримує або вибирає кілька емоційно заряджених фраз;
- їх завдання — переформулювати їх, використовуючи чотириетапну модель ННК;
- групи презентують свої перефразування; після цього відбувається відкрита дискусія.

Приклади.

ОРИГІНАЛЬНА ФРАЗА	ПЕРЕФОРМУЛЬОВАНО У ФОРМАТІ ННК
«Ти ніколи мене не слухаєш!»	«Коли я щось кажу, а ти дивишся на телефон, я відчуваю розчарування, тому що для мене важливо, щоб мене слухали. Чи не міг би ти відкласти телефон і послухати мене хвилинку?»
«Ти думаєш тільки про себе!»	«Коли ти не питаєш мене, як я, я відчуваю себе самотнім, тому що мені потрібна взаємна турбота. Чи не міг би ти іноді питати мене, як пройшов мій день?»
«Ти такий безвідповідальний!»	«Коли ти не прийшов вчасно, я відчув роздратування, тому що мені потрібна надійність. Чи не міг би ти наступного разу повідомити мене, якщо затримаєшся?»

Для підлітків 13–17 років:

- «Ти мене дратуєш!» → «Коли ти насміхаєшся з мене перед іншими, я відчуваю себе ображеним, тому що мені потрібна повага. Ти можеш припинити це робити?»
- «Залиш мене в спокої!» → «Я злий і мені потрібен час, щоб заспокоїтися. Дай мені 10 хвилин, щоб побути наодинці».

Адаптуйте фрази відповідно до вікової групи та контексту.

06 Рефлексія та групова дискусія (20 хв)

Заохочуйте відкритий, рефлексивний діалог, керуючись такими питаннями:

- як ви почувалися, ділячись своєю історією?
- чи було легко чи важко слухати з емпатією?
- що було для вас найскладнішим у перефразуванні емоційних висловлювань?

які висновки ви зробите для свого повсякденного життя?



Діліться лише тим, що
вам здається
безпечним і
комфортним

Слухайте, не перебиваючи

Використовуйте жести
та добрі слова, щоб
проявити співчуття



Не тисніть на когось, щоб
розкрити особисту
інформацію

Не виправляйте і не
оцінюйте емоційні
розповіді інших

Не зловживайте особистою
інформацією, наданою вам
у довірі

Ключове повідомлення вправи

«Будьте в контактi зі своїми потребами та
поважайте потреби інших»

вправа

ДУМКИ ТА ПОТРЕБИ В НАШИХ ІСТОРІЯХ

вік: 13-17 років | 18-24 роки | 25-30 років

тривалість: 90 хвилин

Цілі

1

Підтримати емоційне самовираження та взаєморозуміння між культурами.

2

Сприяти рефлексії щодо універсальних потреб людини та емоційного благополуччя.

3

Заохочувати шанобливе розповідання історій та спільне визнання вразливості для побудови довіри в групі.

Матеріали

- Картки «Почуття та потреби» с.116-122 (з зображеннями та багатомовними підписами — для друку або в електронному вигляді).
- Колесо емоцій або плакати (за бажанням).
- Чистий папір та ручки (для ведення щоденника або візуального вираження).
- Спокійне, приватне приміщення для роботи в малих групах або в парах.
- Форми згоди, якщо історії записуються (за бажанням).

Підготовка

- Підготуйте набір карток «Почуття» та «Потреби» різними мовами, що є актуальними для групи. Використовуйте наочні матеріали та доступну лексику.
- Перегляньте основні поняття ненасильницької комунікації (спостереження, почуття, потреби, прохання).
- Організуйте приміщення для роботи в групах або парах, забезпечивши тихе та безпечне середовище для обміну думками.
- Сплануйте, як підтримати учасників, якщо виникнуть складні емоції (наприклад, забезпечте присутність людини, яка надасть підтримку, або місце для заспокоєння).

Категорії

Теми

позитивна психологія, ненасильницька комунікація, емоційна грамотність та емпатія, вирішення конфліктів та побудова довіри.

Емоції та почуття

вразливість, емпатія, цікавість, довіра, повага, мужність, зв'язок.

Методи

розповіді за допомогою підказок (картки з почуттями та потребами), діалог у парах/малих групах, активне слухання та рефлексійна реакція, творче самовираження (малювання, метафори, поезія)

Цінності Європейського Союзу

Рівність та недискримінація, свобода, солідарність

Опис активності

(покрокова інструкція)

01 Вступ до ННК та емоційний словник (15 хв)

Коротко поясніть суть ННК:

- Почуття виникають від задоволених або незадоволених потреб.
- Усі ми маємо спільні універсальні потреби (наприклад, безпека, любов, приналежність, автономія).
- Визначаючи та висловлюючи їх, ми можемо вирішувати конфлікти та будувати довіру.

Представте картки та поясніть, як ними користуватися. Продемонструйте просту історію, використовуючи почуття та потребу (наприклад, «Я відчував тривогу, тому що мені потрібна була ясність»).

02 Обмін історіями за допомогою карток (35 хв)

Розділіть учасників на пари або невеликі групи.

Кожна людина вибирає картку з почуттям і картку з потребою, які співзвучні з особистою історією або моментом (минулим або теперішнім).

Для учасників віком 13–17 років структурований формат речень може сприяти розвитку емоційного словника та створенню безпечного середовища для взаємодії.

Для дорослих учасників ми рекомендуємо більш відкритий формат розповіді, який спонукає до критичного осмислення та діалогічної взаємодії. Акцент зміщується з відпрацювання комунікативних формул на **дослідження багатозначних значень, контекстів та відмінностей, закладених в особистому досвіді.**

3–17 років:

По черзі діліться своїми історіями, використовуючи таку формулу: «Я відчував(ла) ___, тому що мені було потрібно ___».

Слухачі можуть висловлювати свої думки, наприклад:

«Я розумію, що ти відчував(ла) ___, і що ___ було для тебе дуже важливим».

«Це нагадує мені про те, що я теж колись відчував(ла)».

18+ років:

Запропонуйте кожному учаснику вибрати картку з почуттям та/або потребою, яка пов'язана з важливим особистим досвідом (минулим чи теперішнім).

Замість використання стандартних формулювань, запропонуйте відкриті запитання, наприклад:

- Що відбувалося в той момент?
- Що для вас було важливим або що, на вашу думку, стояло на кону?
- Що ви зараз розумієте по-іншому щодо того досвіду?
- Де, на вашу думку, влада, ідентичність або контекст вплинули на цей досвід?

Учасникам пропонується розповісти цю історію своїми словами.

Фасилітатор може сказати: «Відповідайте так, щоб показати, що ви слухали — не виправляючи, не даючи порад і не виправляючи, а реагуючи на те, що здалося вам значущим».

Додаткові запитання для слухачів:

- Що ви вважаєте найважливішим у почутому?
- Що вас здивувало?
- Що ця історія розкриває про ширші соціальні динаміки?
- Як це пов'язано з вашим власним досвідом або чим відрізняється від нього?

03 Культурне відображення емоцій та потреб (15 хв)

У тих самих групах або парах обговоріть:

- «Чи є емоції, які важче виразити у вашій культурі?»
- «Як по-різному оцінюються такі потреби, як повага, приналежність або незалежність?»

Підкресліть універсальність потреб у порівнянні з культурним розмаїттям у тому, як ми їх виражаємо або інтерпретуємо.

04 Творче самовираження (за бажанням, 15 хв)

Запросіть учасників намалювати символічний образ однієї зі своїх потреб або емоцій. Як альтернатива, вони можуть написати метафору або короткий вірш, в якому висловити, як це почуття або потреба проявляється в їхньому житті.

05 Групове обговорення (10 хв)

Зберіть усіх разом і запитайте:

- «Що ви помітили в історіях інших?»
- «Як ви почувалися, називаючи свої потреби?»
- «Що ви хочете, щоб інші зрозуміли про емоційний вираз у вашій культурі?»

06 Завершальне коло (5 хв)

Кожен учасник ділиться одним почуттям або потребою, яким він хоче приділяти більше уваги у своєму житті.

Можливі подальші активності:

- Створіть «Стіну потреб», на якій учасники/ ці додають стікери з потребами, які вони вважають важливими.
- Проведіть сесію «Рольова гра з конфліктом», під час якої учасники/ ці використовують ННК для вирішення вигаданих або реальних міжкультурних непорозумінь.



Розкажіть про власний
досвід

.

Слухайте без порад і
перебивань

.

Поважайте різні способи
вираження емоцій

.

Використовуйте
картки як орієнтири,
а не обмеження



Не змушуйте нікого
ділитися глибокими
думками

.

Не критикуйте емоційні
переживання інших

.

Вважайте, що ваш
спосіб вираження
почуттів є єдино
правильним

вправа

ЕМПАТІЯ ЧЕРЕЗ ЗОБРАЖЕННЯ

вік: 13-17 років | 18-24 років | 25-30 років

тривалість: 90 хвилин

Цілі

1

Розвинути емоційну грамотність та взаєморозуміння за допомогою візуального розповідання історій.

2

Застосовувати практики НВК для розшифрування почуттів і потреб у різних культурах.

3

Використовувати емпатію як інструмент для поглиблення культурних зв'язків та дестигматизації.

Матеріали

- Роздруковані фотокартки (зображення повсякденного життя, емоцій, міграції тощо).
- Картки або плакати ННК «Почуття та потреби».
- Чистий папір та ручки.
- Зручне місце для обговорення.
- За бажанням, подушки або килимки для сидіння під час рефлексії.

Підготовка

- Зберіть і роздрукуйте різноманітні фотокартки, що спонукають до роздумів.
- Підготуйте базовий список почуттів і потреб НВК доступною мовою.
- Створіть основні правила для безпечного обміну думками та слухання.

Категорії

Теми

ненасильницька комунікація, емоційна грамотність, міжкультурне розуміння, емпатія на основі наративів

Емоції та почуття

вразливість, цікавість, емпатія, самосвідомість, відкритість

Методи

візуальне розповідання історій, керована саморефлексія, діалог у малих групах, послідовні вправи на емпатію.

Цінності Європейського Союзу

Людська гідність, свобода вираження поглядів, рівність, повага до прав людини, солідарність

Опис активності

(покрокова інструкція)

01 Фотопрогулянка та відповідність почуттів (15 хв)

Розкладіть фотокартки по кімнаті.

Попросіть учасників вибрати ту, яка викликає у них емоційний відгук.

Підберіть до неї 1-2 слова, що описують почуття, використовуючи список ННК.

Короткий обмін думками в парах: «Ця фотокартка нагадує мені про...», «Вона викликає у мене почуття...».

02 Потреба, що стоїть за почуттям (20 хв)

Коротко представте модель ННК: Спостереження→ Почуття→ Потреба→ Прохання.

Попросіть учасників поміркувати: «Коли я відчуваю _____, мені потрібно _____».

Поділіться історіями (особистими або вигаданими), натхненними фотографією.

03 Діалог емпатії в малих групах (30 хв)

У групах по 3-4 особи по черзі поділіться:

- Особиста або вигадана історія, що стоїть за їхнім фото.
- Які потреби задовольняються або не задовольняються в цій історії.

Учасники/ ці групи відповідають:

«я уявляю, що це може бути...»

«як ти думаєш, потреба була в _____?»

«дякую, що поділилися - це допомогло мені зрозуміти...»

04 Ланцюжок емпатії (15 хв)

Створіть коло. Один учасник ділиться словом або фразою, що підсумовує його відчуття під час сесії. Наступна людина повторює це і додає своє. Продовжуйте, поки ланцюг не замкне коло.

05 Заключні роздуми (10 хв)

Підказки:

«Одне з почуттів, яке я сьогодні відкрив для себе, було...»

«Потреба, про яку я не знав, що вона у мене є, це...»

«Ця діяльність допомогла мені краще зрозуміти мігрантів/біженців, тому що...»

Можливі подальші активності:

- Громадський проєкт PhotoVoice: учасники/ ці роблять фотографії, що відображають їхні потреби та сподівання.
- Стіна почуттів і потреб: публічне мистецтво, створене спільно з використанням слів та зображень із сесії.

**МІЖКУЛЬТУРНА
ОСВІТА**



вправа

ЗВІДКИ Я?

вік: 13-17 років | 18-24 роки | 25-30 років

Ця діяльність зачіпає загальні знання. Тому адаптація до різних вікових груп є відносною. Іншими словами, для молодшої вікової групи на стендах можна розмістити культурні елементи, які легше впізнати.

тривалість: 40 хвилин

Цілі

1

Сприяти визнанню та повазі до різних культур.

2

Стимулювання цікавості та інтересу до інших культур.

3

Створення безпечних просторів для обміну.

4

Підвищення обізнаності про вплив культури.

Матеріали

- Кілька карт світу (кількість залежить від кількості груп).
- Різні «стійки» з історичними та культурними елементами (їжа, напої, танці, відомі особистості, основні визначні пам'ятки, місцеві звичаї).
- Кольорові наклейки, що символізують інклюзивність.

Категорії

Теми

Міжкультурність, ідентичність, інклюзія

Емоції та почуття

Гордість, впевненість, веселощі, спільнота, прийняття.

Методи

Активне слухання, діалог у парах

Цінності Європейського Союзу

Людська гідність, свобода, демократія, рівність, повага до прав людини.

Підготовка

- Підготовка різних «стійок» (за можливості, залучіть до їх підготовки молодь).
- Переконайтеся, що учасники/ ці мають мінімальні знання про різні культури.
- Забезпечте спокійну та безпечну атмосферу, що сприяє обміну думками.

Опис активності

(покрокова інструкція)

01 Презентація діяльності (10 хв)

Емоційний огляд молоді

Встановіть правила діяльності (повага, свобода вираження думок, емпатія тощо).

Коротке пояснення діяльності (поясніть, що, використовуючи підказки на кожному стенді, молоді люди повинні вгадати країну/регіон, про який йдеться).

Розділіть молодь на групи по 3-5 осіб.

02 Завдання (20 хв)

Групи обходять різні стенди.

Кожного разу, коли вони правильно визначають регіон, вони розміщують наклейку у відповідній області. Перемагає команда, яка заповнила найбільшу частину карти.

03 Рефлексія та групова дискусія (10 хв)

Коротке рефлексування на тему:

- Культурний аспект, про який вони вже знали.
- Культурний аспект, про який вони раніше не знали.
- Культура, яку вони хотіли б бачити більше.
- Як культура може впливати на повсякденне життя людини.

Можливі подальші активності:

- Відкрити кіоски для громадськості.
- Запропонувати молоді самостійно відкрити для себе нові культури.



Слухати, не перебиваючи
і не оцінюючи

.

Усі роботи
приймаються

.

Конкуренція
вітається



Не проявляйте
неповаги до
будь-якої культури.

вправа

ЧЕРЕЗ НАШІ ІСТОРІЇ

вік: 13-17 років | 18-24 років | 25-30 років

тривалість: 2 сесії по 60 хвилин+ гнучкий графік між сесіями для збору матеріалів

Цілі

1

Сприяти міжкультурному діалогу за допомогою візуальних, звукових та наративних засобів вираження;

2

Виховання емпатії та поваги до культурного та функціонального різноманіття;

3

Забезпечити безпечний та інклюзивний простір для всіх, де можна поділитися досвідом, пов'язаним з ідентичністю та приналежністю;

4

Визнавати та цінувати різноманітні форми самовираження.

Матеріали

- Мобільні телефони з камерою або диктофоном (або планшети);
- Картон, маркери, скотч, ножиці (для виставки або тактильних експонатів);
- Проектор, комп'ютер або місце для фізичної/цифрової виставки;
- Візуальні інструкції з піктограмами та спрощеними вказівками;
- Форми згоди (за необхідності також доступні у візуальному або аудіоформаті);
- Засоби доступності: голосові команди, допомога в пересуванні тощо.

Категорії

Теми

Міжкультурність, ідентичність, інклюзія, спільнота

Емоції та почуття

Цікавість, емпатія, приналежність, здивування

Методи

Фотоголос, звуковий голос, рефлексивне письмо, символічне вираження, груповий діалог

Цінності Європейського Союзу

Людська гідність, свобода, демократія, рівність, верховенство права, повага до прав людини

Підготовка

- Переконайтеся, що учасники/ ці мають доступ до необхідних пристроїв (камера або диктофон);
- Підготувати доступні версії інструкцій (піктограми, аудіо або прості переклади);
- Забезпечити підтримку для учасників з особливими потребами (наприклад, культурні посередники, помічники з пересування);
- Вибрати навідні запитання, адаптовані до кожної вікової групи (див. нижче);
- Створіть безпечне середовище для обміну інформацією, очно або онлайн, з різними варіантами презентації.

Опис активності

(покрокова інструкція)

Сесія 1 – Вступ та орієнтація (60 хв)

01 Привітання та міжкультурні вправи для зближення

Гра «Дві правди і одна культурна неправда» (с.126), адаптована з використанням зображень або символічних предметів.

02 Презентація завдання «Через наші історії»

- Вступ до концепції [Photovoice](#) та Soundvoice
- Покажіть інклюзивні приклади: фотографії, аудіозаписи, тактильні роботи

03 Виберіть одне або кілька наведених запитань с.127 (згідно віку)

- 13-17: «Що допомагає мені почуватися як вдома?»
- 18-24: «Що символізує мою культуру в повсякденному житті?»
- 25-30: «Як моя культура формує моє бачення світу?»

04 Розминка та обмін цитатами (10-15 хв)

1. Доступні та інклюзивні інструкції

- Поділіться інструкціями за допомогою піктограм та/або аудіо
- Обговоріть етичні питання, згоду та взаємну повагу

05 Завдання для виконання вдома

Учасники/ ці обирають одне з двох завдань:

- Зробити 3-5 фотографій
- Записати 1-3 значущі звуки
- Вибір тактильних або символічних предметів, які представляють їх відповідь

Надайте підтримку тим, хто її потребує (наприклад, об'єднайте людей з різними здібностями для взаємної допомоги)

Сесія 2 – Обмін думками та діалог (60 хв)

01 Інклюзивна виставка

Фізична або цифрова стіна з зображеннями, звуками, предметами або короткими письмовими роздумами. Сенсорний простір: словесні описи зображень, прослуховування звуків, матеріали, які можна торкатися.

02 Обмін думками в різних невеликих групах

Кожна людина презентує свої фотографії, записи або предмет і ділиться історією, пов'язаною з ними (розповідаючи, записуючи, просячи когось іншого прочитати або використовуючи інші виразні формати).

03 Пленарне обговорення

Які історії нас зворушили? Що у нас спільного? Що ми дізналися про інших і про себе?

04 Завершальне завдання

Індивідуальне обговорення (письмове, малюнок або запис): «Що я виніс із цього досвіду?»

Можливі подальші активності:

- Створіть публічну сенсорну виставку з зображеннями, звуками, предметами та історіями
- Запишіть відео або електронну книгу з вмістом (включно з аудіоописом та субтитрами)
- Почніть другий раунд з новим навідним питанням (наприклад, «Що змушує мене почуватися виключеним/включеним?»).
- Використайте результати для формування місцевої політики інклюзії.



Висловлюйте свої думки
у будь-якій формі, яка
вам здається
природною
(зображення, звук,
слова, жести).

Поважайте різні способи
бачення, слухання,
відчуття
та переживання

Перед тим, як
фотографувати
або записувати когось,
запитайте дозволу

Підтримуйте всіх, хто
потребує допомоги з
технікою або фізичним
доступом



Не судіть історії або
способи самовираження
інших людей
вираження

Не використовуйте
зображення або
звук, щоб викрити
або висміяти інших

Не тисніть на когось,
щоб він поділився
чимось надто
особистим

НЕВИДИМІ КОРДОНИ

вік: 16-24 років | 25-30 років

тривалість: 90 хвилин

Цілі

1

Дослідити видимі та невидимі виміри інклюзії та ексклюзії в соціальних та культурних просторах.

2

Розвинути здатність до емпатії та прийняття точки зору інших за допомогою керованих рольових ігор та просторових метафор.

3

Заохочуйте самопозиціонування та рефлексивність у відношенні до влади, ідентичності та приналежності.

4

Ввести поняття інтерсекціональності як основу для розуміння складних досвідів культурної (не)приналежності.

Матеріали

- Друковані профілі персонажів, що відображають різноманітні та інтерсекційні ідентичності
- Знаки або тканину для позначення трьох концентричних зон:
 - Внутрішнє коло= «Повна приналежність»
 - Середнє коло= «Часткова приналежність»
 - Зовнішнє коло «= » «Виключені / Невидимі»
- Додатковий фоновий звук/ музика для розмежування зон
- Великий відкритий простір (в приміщенні або на відкритому повітрі)
- Аркуші для роздумів із підказками
- Фліпчарт і маркери для підсумкової групової роботи

Підготовка

- Створіть 8-10 карток персонажів з вигаданими профілями, які відображають різноманітні перетини: наприклад, студент-мігрант-квір, батьки-біженці, людина з видимою або невидимою інвалідністю, іммігрант другого покоління, молода людина, яка зазнає расової дискримінації у вищій освіті.
- Підготуйте та протестуйте звукові ландшафти або маркери навколишнього середовища для просторових зон.
- Ознайомтеся з основними рекомендаціями щодо фасилітації, що стосуються емоційної безпеки, підбиття підсумків та управління дискомфортом, пов'язаним з ідентичністю.
- Виберіть одну або дві теоретичні цитати, наприклад, ідею етичного співіснування Джудіт Батлер або метафору прикордонних територій Глорії Анзальдуа, для короткого вступу.
- Документи для підтримки - Теоретичні нотатки, с. 113

Категорії

Теми

Приналежність, ідентичність, виключення, міграція, культурні кордони

Емоції та почуття

Емпатія, вразливість, визнання, мужність

Методи

Символічний рух, розповідь історій, рефлексивний діалог, картографування за участю учасників

Цінності Європейського Союзу

Повага до людської гідності, рівність, повага до прав людини (включно з правами осіб, які належать до меншин)

Сприяння між віковими групами: поради щодо адаптації концепції

Ця активність розроблена таким чином, щоб бути концептуально універсальною. Центральна метафора приналежності та виключення через фізичний і символічний простір резонує у різних вікових групах та культурних середовищах. Незалежно від того, чи учасникам 16 чи 30 років, вони мають життєвий досвід включення та виключення, який ця структура допомагає висвітлити.

Ключовою відмінністю є не структура вправи, а глибина фасилітації:

- Для молодших учасників (16-18 років): спростіть теоретичну основу. Використовуйте особисті історії, інтуїтивні запитання та реальні сценарії, щоб спонукати до роздумів без посилань на складну теорію.
- Для старших учасників (18-30 років): фасилітатори можуть прямо вводити філософські або критичні поняття (наприклад, етичне співіснування, прикордонні території, плинність ідентичності) та ставити більш абстрактні або багатозначні запитання.

У всіх випадках важливо, щоб діяльність базувалася на шанобливому слуханні, емоційній безпеці та відкритості до різних правд.

Опис активності (покрокова інструкція)

01 Вступ та окреслення теми (10 хв)

Фасилітатор представляє тему:

«Сьогодні ми будемо досліджувати, яквидимі та невидимі кордони формують досвід інклюзії, ідентичності та приналежності - у суспільстві та в нас самих».

Коротко представте одне поняття (виберіть відповідно до групи):

Джудіт Батлер (співіснування та спільний простір попри відмінності)

Співіснування та спільний простір попри відмінності — це етична та політична ідея, згідно з якою люди з різною ідентичністю, переконаннями, історією чи соціальним статусом повинні навчитися жити разом у спільних просторах. На відміну від прагнення до згоди чи одноманітності, ця концепція наголошує на взаємному визнанні, відповідальності та ненасильстві в умовах розбіжностей. Вона підкреслює той факт, що ми вже взаємопов'язані й мусимо домовлятися про те, як співіснувати з повагою та відповідальністю, навіть у ситуації напруженості.

Фасилітатор може сказати:

Співіснування попри відмінності означає навчитися жити та працювати поряд з людьми, які не схожі на нас, — не вимагаючи, щоб вони стали такими, як ми. Це вимагає від нас залишатися у спільному просторі з цікавістю, відповідальністю та турботою, навіть коли виникає дискомфорт або конфлікт.

Глорія Анзальдуа (життя між ідентичностями — «прикордонні території»)

Поняття «прикордонних територій» описує досвід життя на стику різних культур, ідентичностей, мов або соціальних категорій. Воно враховує той факт, що багато людей одночасно існують у кількох, іноді суперечливих світах. Замість того, щоб розглядати це «проміжне» становище як недолік, воно трактує його як простір для творчості, стійкості та розширення свідомості.

Фасилітатор може сказати:

Термін «прикордонні зони» позначає простір, у якому люди живуть між різними ідентичностями — такими як культури, мови чи соціальні ролі. Він визнає, що багато людей одночасно орієнтуються у кількох світах. Цей проміжний простір може здаватися складним, але він також може сприяти розумінню, адаптивності та появі нових поглядів.

Поясніть, що це не вистава, а простір для роздумів та емпатії.

02 Занурення в образ (10 хв)

Роздайте кожному учаснику картку з описом персонажа. Попросіть їх сісти тихо, прочитати опис і уявити собі життя цього персонажа: «Як він рухається у світі? Де його приймають - чи ні? Які почуття він переживає?»

Заохотьте учасників написати кілька нотаток або вражень на своїх картках.

03 Вхід у кола (30 хв)

Скеруйте учасників у велике коло, позначене трьома зонами:

- Центр = Повна приналежність
- Середина = Часткова приналежність
- Зовнішнє коло = виключені або невидимі

Прочитайте по черзі серію підказок. Після кожної підказки учасники/ ці вибирають зону, виходячи з того, як би відреагував їхній персонаж. Приклади підказок:

- «Ви заходите до класу і чуєте, як розмовляють вашою мовою».
- «Вас просять виступити від імені вашої групи».
- «Ви бачите людей, схожих на вас, на керівних посадах».
- «Ваші традиції відзначаються на публічних заходах».
- «Ви можете отримати підтримку, не боячись осуду».

Після кожного запитання зробіть паузу і запитайте:

«Які емоції, на вашу думку, відчуває тут ваш персонаж?»

«Яка межа - видима чи невидима - може на це впливати?»

04 Самооцінка та підбиття підсумків (10 хв)

Запросіть учасників зняти картки персонажів і повернутися до своєї ідентичності. Потім попросіть їх повторити 2-3 запитання, цього разу вибираючи зони на основі свого реального життя.

Фасилітатор пропонує коротке рефлексійне завдання:

«Де ви відчуваєте повну приналежність? Де ви відчуваєте часткову приналежність або непомітність?»

«Що вас здивувало під час переходу між ідентичностями?»

Цей момент сприяє рефлексії та етичній свідомості щодо власного становища.

05 Виклик «Руйнівник бар'єрів» (20 хв)

Розділіться на невеликі групи. Попросіть кожного вибрати одну «невидиму межу», яку вони відчували або спостерігали.

Визначте, яку структурну або символічну перешкоду вона представляє (наприклад, мова, політика, негласні норми).

Розробіть спосіб подолання бар'єрів: невелику реалістичну ініціативу, яка може зняти або пом'якшити цю межу в школі, громаді або цифровому просторі. Приклади:

- Багатомовна стіна імен
- Календар свят для всіх
- Безпечний простір для тих, кого не чують

Групи презентують свої ідеї у 1-хвилинних презентаціях.

06 Завершальне коло (10 хв)

Учасники/ ці збираються і відповідають на одне запитання для роздумів (усно або письмово):

- **«Одна межа, на яку я буду намагатися звертати більше уваги...»**
- **«Одна річ, яку я дізнався про інклюзію та про себе...»**
- **«Один спосіб, яким я можу допомогти створити простір повної приналежності...»**

Завершіть символічним жестом, наприклад, разом увійдіть у внутрішнє коло.

Можливі подальші активності:

- Виставка «Прикордонні землі»: учасники створюють символічні зображення кордонів, які вони перетнули або з якими зіткнулися, супроводжуючи їх короткими текстами або аудіокоментарями.
- Жива бібліотека: Запросіть членів громади виступити в ролі «живих книг» на тему культурної ідентичності, переміщення та приналежності.
- Фреска співіснування: Спільно намалюйте або намалюйте колективне бачення етичного співіснування в спільному просторі.



вправа

КУЛЬТУРА ЯК НЕВИДИМА ВАЛІЗА

вік: 13-17 років | 18-24 роки | 25-30 років

тривалість: 90 хвилин

Цілі

1

Сприяти міжкультурному діалогу за допомогою візуальних, звукових та наративних засобів вираження;

2

Сприяти розвитку поваги та емпатії до культурного функціонального різноманіття;

3

Забезпечити безпечний та інклюзивний простір для обміну досвідом, пов'язаним з ідентичністю та приналежністю;

4

Визнавати та цінувати різноманітні форми самовираження.

Матеріали

- Мобільні телефони з камерою або диктофоном (або планшети);
- Картон, маркери, скотч, ножиці (для виставки або тактильного показу);
- Проектор, комп'ютер або місце для фізичної/ цифрової демонстрації;
- Візуальні інструкції з піктограмами та спрощеними вказівками;
- Форми згоди (за необхідності також у візуальному або аудіоформаті);
- Засоби доступності: голосові команди, засоби підтримки мобільності тощо.

Підготовка

- Переконайтеся, що учасники/ ці мають доступ до необхідних пристроїв (камера або диктофон);
- Підготувати доступні версії інструкцій (піктограми, аудіозаписи або прості переклади);
- Забезпечити підтримку учасників з особливими потребами (наприклад, культурні посередники, помічники з пересування);
- Створити безпечне середовище для обміну інформацією, особисто або в інтернеті, з різними варіантами презентації.

Категорії

Теми

Міжкультурність, ідентичність, інклюзія, спільнота

Емоції та почуття

Цікавість, емпатія, приналежність, здивування

Методи

Фотоголос, звуковий голос, рефлексивне письмо, символічне вираження, груповий діалог

Цінності Європейського Союзу

Людська гідність, свобода, демократія, рівність, верховенство права, повага до прав людини

Опис активності

(покрокова інструкція)

01 Привітання (20 хв)

Ласкаво просимо. Представлення тренера/ки. Обговорення теми та мети зустрічі. Ознайомлення з приміщенням. Доступні та зрозумілі інструкції. Поділіться інструкціями за допомогою піктограм та/або аудіо.

Обговорення етичних питань, згоди та взаємної поваги. Обговорення правил діяльності. Попросіть усіх підписати іменні бейджики або паперові стрічки (імена або бажана форма звернення, займенник). Представте учасників. Будь-яка вправа для знайомства. Наприклад: учасники/ці знайомляться в парах, шукаючи 5 спільних рис (у мене є кіт, я люблю морозиво, я часто спізнююся, я вмю плавати, я люблю співати, в дитинстві я вірив у зубну фею тощо). Потім група розповідає, що спільного у кожної пари.

Або всі представляються і відповідають на питання: «Що вам найбільше подобається в цьому місті (країні, регіоні, місцевості, селищі)?», «Якої сімейної (або особистої) традиції я завжди намагаюся дотримуватися...?», «Що допомагає мені почуватися комфортно в новому місці?»

02 Вступ. Міні-лекція: Що таке культура? (15 хв)

Ви можете почати з питання до групи: **«Як ви розумієте слово «культура»? Які асоціації у вас виникають?»**

Запишіть відповіді на фліпчарті, не оцінюючи їх.

Культура - це не тільки мова, кухня та вишиванка. Зазвичай, коли ми чуємо слово «культура», ми уявляємо собі: народні костюми, національні страви, мову, прапор, традиції. Це все видимі частини культури, її «верхівка айсберга». Але є також «невидима» частина айсберга культури. Це те, що не завжди видно, але що має великий вплив на наше спілкування та поведінку: як ми висловлюємо емоції: чи можна плакати на людях? Як ми ставимося до старших і вчителів? Чи можна перебивати? Чи треба чекати, поки хтось закінчить? Чи можна спізнюватися? Як ми виявляємо повагу? Що таке «особистий простір»?

Наприклад: у деяких культурах важливо дивитися в очі, інакше це вважається неповагою. В інших культурах, навпаки, не прийнято дивитися в очі старшим. Це не означає, що хтось «грубий» - це просто різні культурні звички. Кожна людина є поєднанням багатьох культур: сімейної, шкільної, місцевої, національної тощо. А коли ми переїжджаємо або зустрічаємо нових людей, ми стикаємося з іншими «системами правил». Це може спричинити: непорозуміння, обурення, цікавість тощо.

Ключова ідея: жодна культура не є хорошою чи поганою. Вона просто інша.

А коли ми стикаємося з «іншим», ми можемо або закритися в собі («я нормальний, а вони дивні»), або відкритися («о, у тебе інше - цікаво!»).

Групова дискусія:

«Чи траплялося вам коли-небудь, що хтось поводився «дивно», а потім ви з'ясували, що це просто інша звичка чи культура? Як ви почувалися під час спілкування з цією людиною?», «Чи траплялося вам коли-небудь, що ваші традиції, культура, звички, одяг тощо здавалися комусь іншому незвичайними чи дивними? Як ви почувалися?»

03 Вправа «Невидимі валізи» (15 хв)

Запитайте: «Коли ви переїжджаєте в нове місце, що ви берете з собою (не речі, а, наприклад, деякі звички, мову, традиції, страхи, спогади...)?».

Учасники/ ці пишуть 2-3 своїх «невидимі речі» на стікерах і приклеюють їх на умовну валізу (звичайний аркуш паперу). За необхідності учасник озвучує свою відповідь, а фасилітатор записує її і приклеює.

В результаті вправи ми створюємо спільну «Невидиму валізу». Тренер/ ка перелічує весь вміст валізи.

Заохотьте групу до обговорення: «Невидима валіза - це тягар чи скарб?»

04 Вправа «Культурний міст» (20 хв)

Робота в групах. Розділіть групу на 2-3 команди, залежно від кількості учасників. Надайте папір, кольорові фломастери, легкий пластилін тощо.

Завдання: уявіть, що ви будете міст між своїм «старим домом» і «новим домом». На аркуші потрібно відобразити:

- що залишилося в минулому (не матеріальне),
- що є цінним у новому (безпека, можливості, цілі, нові люди тощо),
- що допомагає вам почуватися комфортно в новому місці (дружба, повага, цікавість, гумор, навчання, звичні ритуали, нові традиції тощо)

Потім кожна команда презентує свою роботу.

Обговорення.

05 Підсумок та рефлексія (20 хв)

Що нового ми дізналися?

Що у нас спільного?

Що ми дізналися про інших і про себе?

Що було несподіваним?

Що ви винесете з цього тренінгу?

Що може допомогти вам почуватися комфортно?



Виразіть себе будь-яким природним способом (зображення звук, слово жест)

Поважайте різні способи бачення, слухання відчуття та переживання

Заохочуйте дискусію

Поважайте думку кожного учасника

Перед тим, як фотографувати або записувати когось запитайте дозволу

Підтримуйте всіх, хто потребує допомоги з технічними питаннями або фізичним доступом



Не судіть про історії інших людей або про те, як вони висловлюють свої думки

Не використовуйте зображення або звук, щоб викрити або висміяти інших

Не змушуйте нікого ділитися надто особистими речами.

Ключове повідомлення вправи

«Ми різні і це нас збагачує» або
«Міжкультурний світ починається з тебе»

вправа

ГРА «КУЛЬТУРНИЙ КОМПАС»

вік: 16-24 роки | 25-30 років

тривалість: 90 хвилин

Цілі

1

Підвищувати обізнаність про різні культурні орієнтації (наприклад, час, спілкування, сім'я).

2

Заохочувати прийняття точки зору інших та зменшувати стереотипи.

3

Сприяти веселому, шанобливому діалогу про культурні відмінності.

Матеріали

- Великий «компас» на підлозі з позначеними сторонами світу (північ, південь, схід, захід)
- Набір тверджень про культурні дилеми
- Маленькі картки або символи, що позначають різні культури
- Дошка або папір для запису ключових ідей
- Вільний простір для руху

Підготовка

- Підготуйте 8-10 коротких, реальних культурних дилем або запитань (наприклад, пунктуальність, гендерні ролі, прийняття рішень).
- Створіть компас на підлозі (скотчем, тканиною тощо).
- Пов'яжіть кожен напрямок з культурною орієнтацією (наприклад, північ — «=», південь — «=»).

Категорії

Теми

Міжкультурна компетентність, вміння бачити перспективу, діалог через відмінності, зменшення стереотипів

Емоції та почуття

Цікавість, повага, грайливість, відкритість, рефлексія

Методи

Кінестетичне навчання, обговорення на основі сценаріїв, рольові ігри, діалог у парах, обмін думками та рефлексія в групі

Цінності Європейського Союзу

Повага до культурного розмаїття, рівність, гідність людини, демократія, свобода віросповідання та самовираження

Опис активності

(покрокова інструкція)

01 Привітання та орієнтація за компасом (10 хв)

Представте компас, розміщений на підлозі.

Поясніть, що він символізує різні точки зору або культурні цінності.

Уточніть, що всі напрямки є правильними - немає «правильних» відповідей.

02 Раунди культурних дилем (30 хв)

Прочитайте дилему вголос (наприклад, «Чи можна прийти на вечірку на 15 хвилин пізніше?»). Учасники/ ці йдуть у напрямку, який найбільше відповідає їхній точці зору.

У групах у кожній точці компаса обговоріть:

- «Чому ви вибрали саме це?»
- «Чи поширена така думка у вашій культурі?»
- «Чи стикалися ви з конфліктом з цією цінністю?»

Після кожного раунду підбийте підсумки, узагальнивши думки з кожного напрямку.

03 Культурна карта з несподіваним поворотом (20 хв)

Роздайте «картки культурних перспектив» (кожна з яких описує культурну логіку або традицію). Повторіть 2-3 дилеми, а учасники/ ці відповідають так, ніби вони належать до цієї культури.

Наголосіть на веселощах, навчанні та відкритості.

04 Побудова мостів (20 хв)

У парах учасники/ ці вибирають одну дилему і проводять мозковий штурм:

«Як ми можемо поважаючи один одного, подолати цю різницю?», ***«Які спільні цінності можуть лежати в основі наших поглядів?»***.

Поділіться кількома рішеннями з групою.

05 Будівництво мостів (20 хв)

Станьте в коло. Кожен ділиться : «Одна культурна перспектива, яку я тепер краще розумію...», «Щось, щодо чого я спробую бути більш відкритим...».

Можливі подальші активності:

- Театр дилем: розіграйте культурні непорозуміння та обговоріть можливі рішення на основі ННК.
- Семінар з дослідження цінностей: за допомогою розповідей досліджуйте глибші культурні теми, такі як авторитет, свобода або приватність.

МОЯ КУЛЬТУРА, ТВОЯ КУЛЬТУРА, НАША КУЛЬТУРА

вік: 13-17 років | 18-24 роки | 25-30 років

тривалість: 90 хвилин

Цілі

1

Сприяти цікавості, відкритості та повазі до культурного розмаїття.

2

Будуйте довіру та солідарність через спільне розповідання культурних історій.

3

Заохочувати поважний діалог та зменшувати упередження через контакти та взаєморозуміння.

4

Визначити спільні цінності, які об'єднують учасників з різних культурних середовищ.

Підготовка

- Виберіть і роздрукуйте мультикультурні цитати, ідіоми або прислів'я (за необхідності перекладіть), що відображають такі цінності, як спільнота, стійкість, гостинність або взаємна повага.
- Підготуйте порожні «картки культури» з такими запитаннями: Традиція, яку я люблю / Страва, яка символізує мою культуру/ Момент, коли я пишався своєю культурою/ Що я хочу, щоб інші зрозуміли про неї.
- Обладнайте приміщення у затишній манері, поставивши стільці в коло або в неформальному порядку.
- Перегляньте стратегії сприяння поважному міжкультурному діалогу, особливо з використанням ненасильницької комунікації (ННК).

Матеріали

- Друковані картки з цитатами/ прислів'ями з різних культур.
- Порожні «картки культури» з творчими підказками.
- Маркери, ручки та кольоровий папір (за бажанням).
- Ніжна інструментальна музика (за бажанням, для створення атмосфери).
- Місце для сидіння в колі та розмов у невеликих групах.
- Фліпчарти або великий папір для «карт культури».
- Наклейки або стікери для позначення спільних точок дотику.

Категорії

Теми

Міжкультурний діалог і взаєморозуміння, ідентичність і приналежність, спільні цінності різних культур, боротьба зі стереотипами та упередженнями, культурне самовираження та розповіді, повага до різноманітності, ННК

Емоції та почуття

Цікавість, вдячність, повага, відкритість, гордість (за своєю культурою), здивування, приналежність

Методи

Обмін культурними приказками/ цитатами для розігріву, творче самовираження за допомогою «культурних карток», розповіді в малих групах, спільна візуальна робота (культурні карти), групове обговорення в колі.

Цінності Європейського Союзу

Культурна різноманітність, повага до прав людини, рівність, людська гідність

Опис активності

(покрокова інструкція)

01 Розминка та обмін цитатами (10-15 хв)

Роздайте кожному учаснику по одній культурній приказці або цитаті. Попросіть учасників ходити по кімнаті та обмінятися цитатами щонайменше з 3 іншими людьми. Під час кожного обміну вони:

- читають цитату вголос;
- здогадаються, що вона може означати;
- спробують визначити культуру або цінність, що стоїть за нею.

Підсумуйте, запитавши:

- «Чи були серед цитат такі, що вас здивували або надихнули?»
- «Які цінності ви почули більше ніж один раз?»

02 Створення карток культури (20 хв)

Роздайте «картки культури» кожному учаснику.

Запросіть поміркувати та заповнити їх за допомогою малюнків, слів або символів.

Заохочуйте персоналізацію та креативність. Учасники/ ці можуть прикрасити свої листівки на свій смак.

03 Культурні кола (30 хв)

Розділіть учасників на невеликі групи по 4-5 осіб. По черзі кожен учасник ділиться змістом своєї «картки культури». Слухачам пропонується відповідати з цікавістю та повагою:

«Цікаво! У моїй культурі ми...»

«Мені цікаво, що ви сказали. Можете розповісти більше?»

«Це нагадує мені щось схоже/відмінне з мого досвіду».

Наголосіть, що не слід судити чи порівнювати - кожен досвід є цінним.

04 Мапування спільних рис (15 хв)

Кожна невелика група створює «Карту культури» на великому аркуші.

Вони визначають і візуально зображують спільні цінності, традиції або почуття, які зустрічаються в їхніх історіях (наприклад, сім'я, повага до старших, обряди, пов'язані з їжею). Використовуйте малюнки, символи або ключові слова різними мовами. За бажанням, кожна група може дати назву своїй карті.

05 Підсумкові роздуми (10 хв)

Зберіться у велике коло.

Попросіть учасників поділитися одним із таких висловлювань:

- «Одна річ, яку я сьогодні дізнався про культуру іншої людини...»
- «Один стереотип або припущення, з яким я сьогодні зіткнувся...»
- «Одна річ, яку я візьму з собою з цього досвіду...»

Можливі подальші активності:

- Міжкультурний фуршет: кожен приносить страву своєї культури та розповідає історію її походження.
- Вечір розповідей: запросіть учасників (та гостей) розповісти особисті або культурні історії.
- Виставка «Єдність у різноманітності»: виставте «Картки культури» та «Карти культури» у громадському місці або класі.



Будьте відкриті та
допитливі

.

Діліться
особистим
досвідом

.

Слухайте, не
перебиваючи і не
виправляючи

.

Поважайте різні способи
вираження ідентичності



Не судіть і не порівнюйте
культури

.

Не робіть припущень на
основі зовнішності або
акценту людини

.

Не змушуйте нікого ділитися,
якщо він не готовий

.

Не використовуйте гумор,
який може образити когось
через його походження

ВИСНОВКИ

Короткий опис усіх методів, доступних для використання

Набір представлених активностей об'єднує різноманітні методи, розроблені для підтримки молоді з МБП та молодіжних працівників у сприянні значущій інтеграції, міжкультурному діалогу та позитивному емоційному розвитку. Ці методи включають:

- Рефлексія на основі метафор та символічне представлення: використання потужних метафор, таких як «Дерево сильних сторін», для сприяння інтроспективному дослідженню особистої ідентичності, культурної спадщини та майбутніх прагнень, тим самим зміцнюючи стійкість.
- Креативне та візуальне вираження: використання малюнків, щоденників, поезії та символічного мистецтва для невербального вираження складних емоцій та культурних наративів, що сприяє психологічній безпеці та індивідуальній самореалізації.
- Кероване розповідання історій та обмін розповідями: структуроване розповідання історій та рефлексійне письмо служать для розвитку емпатії, підвищення самосвідомості та підтвердження особистого досвіду, одночасно подолаючи культурні розбіжності завдяки спільним людським сильним сторонам та потребам.
- Діалогове залучення та активне слухання: діалоги в малих групах та в парах, засновані на принципах ненасильницької комунікації, сприяють розвитку глибокого слухання, поваги та емоційної гармонії, що є необхідними для подолання упереджень та виховання солідарності.
- Спільне групове осмислення та колективне творення сенсу: фасилітовані групові дискусії та вправи з візуального мапування створюють можливості для колективного осмислення, зміцнюючи згуртованість спільноти та взаємну повагу до різних культурних цінностей та ідентичностей.
- Експериментальне навчання та кінестетичні вправи: методи, засновані на рухах, такі як ігри з культурним компасом та прогулянки з емпатією, дають можливість наочно відчувати перспективу іншої людини, зменшуючи когнітивні упередження та підвищуючи відкритість.
- Розвиток емоційної грамотності: використання карток почуттів та потреб сприяє тонкому розумінню та вираженню емоцій у різних культурних контекстах, сприяючи психологічній стійкості та здоровому вирішенню конфліктів.
- Ритуальне завершення та підтвердження сильних сторін: завершальні кола та символічні ритуали обміну закріплюють позитивну групову динаміку та особисту впевненість, заохочуючи учасників усвідомити та реалізувати свої сильні сторони та міжкультурні знання.

Ці методи, засновані на позитивній психології, ненасильницькому спілкуванні та міжкультурній освіті, надають молодіжним працівникам гнучкі інструменти для сприяння почуття приналежності, емоційному благополуччю та активності серед молоді з МБП, що в кінцевому підсумку сприяє їх інтеграції та процвітанню в нових соціальних середовищах.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

Книги:

1. Батлер, Дж. (2012). Parting ways: Jewishness and the critique of Zionism (англійською). Видавництво Колумбійського університету.
2. Фредріксон, Б. Л. (2009). Positivity: Groundbreaking research to release your inner optimist and thrive (англійською). Crown Publishers.
3. Петерсон, К., та Селігман, М. Е. П. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification (англійською). Видавництво Оксфордського університету; Американська психологічна асоціація.
4. Роджерс, Ч. Р. (1961). Про становлення особистості: погляд терапевта на психотерапію (веб-ресурс українською). Houghton Mifflin.
5. Розенберг, М. Б. (2021). Ненасильницьке спілкування: мова життя (4-те вид.) PuddleDancer Press.
6. Селігман, М. Е. П. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and wellbeing (англійською). Free Press.

Веб-джерела:

1. ЮНЕСКО. (б.д.). Керівні принципи міжкультурної освіти. Завантажено з <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000147878>

Подкасти:

1. Випадкові Боги. (2021, 18 березня). Імаджинеринг: Переткання людської тканини (Частина 1). У Випадкові боги, https://open.spotify.com/episode/465rw4262v5jDnzjKtR1DL?si=M2yl2MivSGeh_5JdfZksxg.
3. Фредріксон, Б. Л. (Ведучий). (16 лютого 2021 р.). Позитивна психологія в умовах пандемії У Speaking of Psychology, <https://open.spotify.com/episode/47RXQ7sxiZG3fYhNk513hl?si=0F7Ra01NTUqw9S4d4-zVvYA>
4. Хекман, Дж. (Ведучий). (2021, 15 березня). Людський капітал . У Людський капітал, <https://open.spotify.com/episode/1kig0cDCc93zlzr95zoM?si=mqe6irWmQvymM8WRgfgP0w>.
5. Хаас, Г. де (Ведучий). (2021, 12 березня). Міграції- це не так просто . У MIGRATIONS, <https://open.spotify.com/episode/0Kr31Ydktp1SnUPtA0amiM?si=0W14L3JKQ-mzfmfUhwHgYg>.
6. Каштан, М. (Ведучий). (18 березня 2021 р.). Взаємний вплив, колективна мудрість і ненасильницьке спілкування. У What Could Possibly Go Right, <https://open.spotify.com/episode/2grtaJID2F5pgSNruXuZbb?si=c92d33e213d64e9b>.
7. Каштан, М. (Ведучий). (17 березня 2021 р.). імаджинінг: переткання людської тканини (Частина 1). У What Could Possibly Go Right?, https://open.spotify.com/episode/465rw4262v5jDnzjKtR1DL?si=M2yl2MivSGeh_5JdfZksxg.
8. Каштан, М. (Ведучий). (18 березня 2021 р.). імаджинеринг 2: Ткання квітучого майбутнього (Частина 2). У програмі «Що може піти добре», <https://open.spotify.com/episode/17FRiPSnAQKbECi06JaJCQ?si=003afcf0faa94b1e>.
9. Нуссбаум, М. (Ведуча). (15 березня 2021 р.). Страх є токсичним для демократії . У Philosophize This!, https://open.spotify.com/episode/6nJlXvkDgROO7Vvt15Gj?si=ptfanxRFT_O8Q_oj9cknOA
10. Селігман, М. Е. П. (Ведучий). (2021, 10 березня). Від навченої безпорадності до навченої надії. У The Psychology Podcast, <https://open.spotify.com/episode/0sKkQaDu0IGp7u4GOLlr1?si=GPscitjdRRuJ925xoUcqJg>.

МАТЕРІАЛИ

Сильні сторони (вправи «Мій внутрішній сад», «Лист до себе в майбутньому» та «Наші спільні сильні сторони»)



The VIA Classification of 24 Character Strengths

Wisdom

CREATIVITY

- Clever
- Original & Adaptive
- Problem Solver

CURIOSITY

- Interested
- Explores new things
- Open to new ideas

JUDGMENT

- Critical thinker
- Thinks things through
- Open-minded

LOVE OF LEARNING

- Masters new skills & topics
- Systematically adds to knowledge

PERSPECTIVE

- Wise
- Provides wise counsel
- Takes the big picture view

Courage

BRAVERY

- Shows valor
- Doesn't shrink from fear
- Speaks up for what's right

PERSEVERANCE

- Persistent
- Industrious
- Finishes what one starts

HONESTY

- Authentic
- Trustworthy
- Sincere

ZEST

- Enthusiastic
- Energetic
- Doesn't do things half-heartedly.

Humanity

LOVE

- Warm and genuine
- Values close relationships

KINDNESS

- Generous
- Nurturing
- Caring
- Compassionate
- Altruistic

SOCIAL INTELLIGENCE

- Aware of the motives and feelings of self/others
- Knows what makes others tick

Justice

TEAMWORK

- Team player
- Socially responsible
- Loyal

FAIRNESS

- Just
- Doesn't let feelings bias decisions about others

LEADERSHIP

- Organizes group activities
- Encourages a group to get things done

Temperance

FORGIVENESS

- Merciful
- Accepts others' shortcomings
- Gives people a second chance

HUMILITY

- Modest
- Lets one's accomplishments speak for themselves

PRUDENCE

- Careful
- Cautious
- Doesn't take undue risks

SELF-REGULATION

- Self-controlled
- Disciplined
- Manages impulses and emotions

Transcendence

APPRECIATION OF BEAUTY & EXCELLENCE

- Feels awe and wonder in beauty
- Inspired by goodness of others

GRATITUDE

- Thankful for the good
- Expresses thanks
- Feels blessed

HOPE

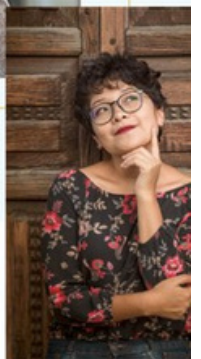
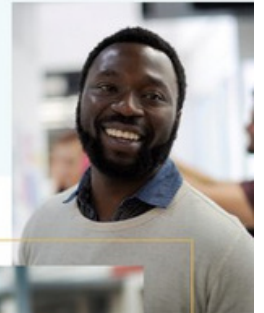
- Optimistic
- Future-minded
- Future Orientated

HUMOR

- Playful
- Brings smiles to others
- Lighthearted

SPIRITUALITY

- Searches for meaning
- Feels a sense of purpose
- Senses a relationship with the sacred



Позитивні емоції, визначені позитивною психологією

Джерело: Теорія розширення та побудови Барбари Фредріксон

ЕМОЦІЯ	КОРОТКЕ ВИЗНАЧЕННЯ
РАДІСТЬ	Чисте щастя і задоволення від самого факту існування.
ВДЯЧНІСТЬ	Відзнака та визнання за отримане добро.
СПОКІЙ	Безтурботність, умиротворення та задоволеність.
ЦІКАВІСТЬ	Бажання досліджувати, вчитися і відкривати для себе нове.
НАДІЯ	Позитивні очікування кращого майбутнього.
ГОРДІСТЬ	Задоволення особистими або колективними досягненнями.
РОЗВАГА	Безтурботна веселість і спільний гумор.
НАДИХ	Відчуття мотивації та піднесення від чогось більшого.
ПОДИВ	Повага і захоплення чимось великим або прекрасним.
ЛЮБОВ	Глибокий емоційний зв'язок з іншими людьми.

24 сильні сторони (завдання «Мій внутрішній сад», «Наші спільні сильні сторони» та «Лист до себе в майбутньому»)



24 сильні сторони (завдання «Мій внутрішній сад», «Наші спільні сильні сторони» та «Лист до себе в майбутньому»)

Оцінка краси та досконалості  • Відчуває трепет і захоплення перед красою • Надихається добротою інших	Креативність  • Кмітливий • Оригінальний та здатний адаптуватися • Вміє вирішувати проблеми
Цікавість  • Зацікавлений • Досліджує нове • Відкритий до нових ідей	Справедливість  • Неупереджений • Не дозволяє емоціям впливати на рішення щодо інших
Прощення  • Милосердний • Приймає недоліки інших • Дає людям другий шанс	Вдячність  • Вдячний за все хороше • Висловлює подяку • Відчуває себе благословенним
Чесність  • Справжній • Надійний • Щирий	Надія  • Оптимістичний • Орієнтований на майбутнє • Спрямований у майбутнє

Смирення



- Скромний
- Дозволяє своїм досягненням говорити самим за себе

Гумор



- Жартівливий
- Викликає посмішки у інших
- Легкої вдачі

Судження



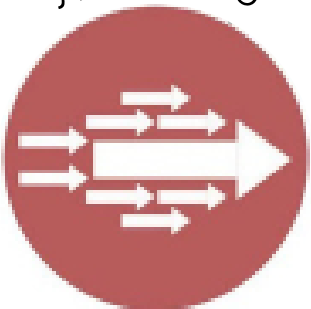
- Мислить критично
- Ретельно обдумує речі
- Відкритий до нових ідей

Доброта



- Щедрий
- Дбайливий
- Турботливий
- Співчутливий
- Альтруїстичний

Лідерство



- Організовує групову діяльність
- Мотивує групу до досягнення результатів

Любов



- Теплий та щирий
- Цінує близькі стосунки

Любов до навчання



- Опановує нові навички та теми
- Систематично поповнює власні знання

Наполегливість



- Наполегливий
- Працьовитий
- Доводить почате до кінця

Перспектива



- Мудрий
- Дає мудрі поради
- Мислить масштабно

Розсудливість



- Уважний
- Обережний
- Не йде на невиправдані ризики

Самоконтроль



- Володіє собою
- Дисциплінований
- Керує власними імпульсами та емоціями

Відчуття сенсу



- Шукає сенси
- Відчуває своє призначення
- Відчуває зв'язок з чимось вищим

Емоційний інтелект



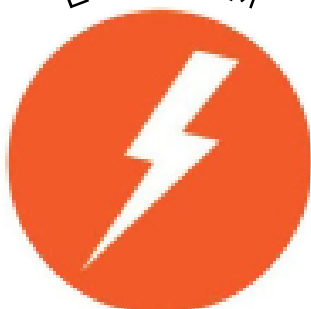
- Усвідомлює мотиви та почуття – як власні, так і інших людей
- Знає, що керує іншими людьми

Командна робота



- Командний гравець
- Соціально відповідальний
- Відданий

Ентузіазм



- Сповнений ентузіазму
- Енергійний
- Не робить справ “наполовину”

Сміливість



- Проявляє доблесть
- Не відступає перед страхом
- Відстоює те, що є правильним

Картки «Почуття та потреби» (завдання «Думки та потреби в наших історіях»).

Джерело: www.thenofaultzone.com



**Неспокійний - Стурбований
- Напружений**



Feelings

www.thenofaultzone.com

**Мирний - Спокійний -
Відпочивший**



Feelings

www.thenofaultzone.com



**Нажаханий - Хвилюючий
- Зляканий**



Feelings

www.thenofaultzone.com

**Захопливий - Піднесений
- Енергійний**



Feelings

www.thenofaultzone.com

Збентежений -
Розгублений -
Невпевнений



Feelings

www.thenofaultzone.com

Здивований -
Шокований



Feelings

www.thenofaultzone.com

Щасливий - Втішений -
Задоволений - Веселий



Feelings

www.thenofaultzone.com

Сумний - Нещасливий -
Розчарований - Самотній



Feelings

www.thenofaultzone.com

Злий - Божевільний -
Розлючений - Сумний



Feelings

www.thenofaultzone.com

Допитливий -
Зацікавлений



Feelings

www.thenofaultzone.com

Feelings

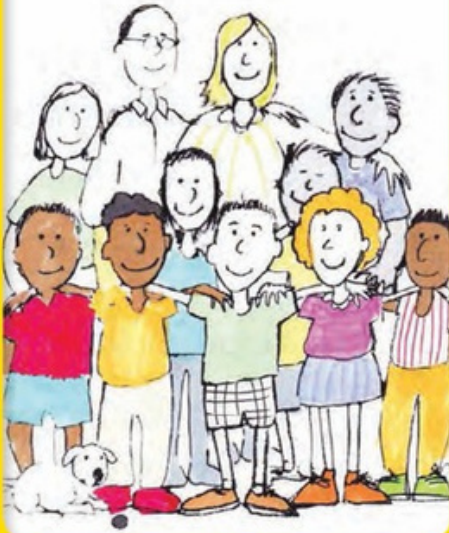
www.thenofaultzone.com

Feelings

www.thenofaultzone.com



**Спільнота -
Приналежність**



Needs

www.thenofaultzone.com

Гра - Веселощі



Needs

www.thenofaultzone.com



**Відпочинок -
Розслаблення**



Needs

www.thenofaultzone.com

**Бути почутим -
Бути зрозумілим**



Needs

www.thenofaultzone.com



**Розуміти емоції
інших**



Needs

www.thenofaultzone.com

**Розуміти свої
емоції**



Needs

www.thenofaultzone.com



**Здібності -
Компетенції -
Навички**



Needs

www.thenofaultzone.com

**Навчання -
Дослідження -
Відкриття**



Needs

www.thenofaultzone.com



**Вибір - Автономія -
Свобода**



Needs

www.thenofaultzone.com

**Самовираження -
Креативність**



Needs

www.thenofaultzone.com



Безпека - Довіра



Needs

www.thenofaultzone.com

**Дарування -
Поширення**



Needs

www.thenofaultzone.com



Допомога - Підтримка



Needs

www.thenofaultzone.com

Повага до важливості, яку потрібно врахувати



Needs

www.thenofaultzone.com



Needs

www.thenofaultzone.com

Needs

www.thenofaultzone.com

Сильні сторони (завдання «Мій внутрішній сад» та «Лист до себе в майбутньому»)

Character Strengths at Home

We can use all our 24 strengths to thrive! Use these weekly reminders to practice spotting strengths and flexing your unique combination of character strengths!

thriving
learning
communities



MINDFULNESS MONDAY

Mindfulness means paying attention to the moment and pausing before reacting. Mindfulness is not a strength but a strategy to help us focus. Have tech-free time and enjoy a mindful walk around your neighborhood or home. Calmly notice everything that is green. What shades of green do you see? Is there a lot of green or is it hard to find? You can also try to spot all the colors of the rainbow on your walk.

TOP STRENGTHS TUESDAY

Check out the 24 strengths chart on the back of this page. Remember your top strengths are ones that feel energizing, effortless, and easy to use. What are your top strengths? How do you use your top strengths at home? At school? With friends? Choose a top strength and use it to make a difference in someone else's life today. Use creativity for a picture, love with a phone call, kindness with a gesture. Think outside the box! Share with a friend or family member how it felt to use one of your top strengths.



WHAT DO YOU SEE WEDNESDAY



Stuck at home this week? You might not be out and about, but we bet you'll be checking some people out on your screens! Practice spotting strengths in your favorite Netflix, YouTube, or TikTok videos. Share them with your friends and see who can spot the most!

THINK ABOUT IT THURSDAY

We ALL have ALL 24 strengths! Our top strengths bring us the most joy when we use them while other strengths take more effort. But what if one of the strengths didn't exist? Talk with a family member about what your life might be like if you did NOT have one of your top or lesser strengths. What would life be like? How would that change your view of the world? What other strengths would you need to use more?



FAMILY & FRIENDS FRIDAY



Where do strengths come from? Pull out a photo album or pictures on a phone and look back at your memories. Curl up next to a friend or family member to talk about the strengths used during those moments. Did someone show perseverance to graduate? Did you use your curiosity to try a new food? Talk about which strengths you share and how your unique top strengths enrich the lives of others.

For additional social-emotional learning activities through the lens of character strengths, visit:
<http://bit.ly/TLCathome>

To learn how you can bring *Thriving Learning Communities*™ to your school, contact us at: TLC@mayersonacademy.org

Надихаючі навідні запитання, розділені за віковими групами

13-17 років

(Підлітки- прості, привітні, близькі історії)

- Чи можете ви поділитися моментом, коли ви завели нового друга?
- Розкажіть про випадок, коли ви почувалися справді бажаним гостем.
- Що завжди дає вам відчуття безпеки?
- Поділіться веселим або щасливим спогадом зі школи або дому.
- Опишіть традицію вашої родини або культури, яку ви любите.

18–24 роки

(Молоді дорослі - історії зростання, вибору та емпатії)

- Розкажіть про виклик, який ви подолали і що він вас навчив.
- Поділіться спогадом, який навчив вас доброті.
- Розкажіть історію про випадок, коли ви відчули, що вас справді вислухали.
- Опишіть момент, коли ви захистили себе або когось іншого.
- Що для вас означає «приналежність»? Розкажіть історію, яка це ілюструє.

25-30 років

(Молоді дорослі - історії про ідентичність, стійкість, мету)

- Опишіть момент, коли ви пишалися тим, хто ви є.
- Розкажіть історію про важке рішення, яке вам довелося прийняти.
- Розкажіть історію про культурну традицію, яка сформувала вашу особистість.
- Розкажіть про невеликий вчинок когось, який мав великий вплив на ваше життя.
- Опишіть момент, коли ви виявили, що ви сильніші, ніж думали.

Вступ до рефлексійних карток – інформаційні матеріали до вправи «Мости взаєморозуміння»

Наведені нижче приклади призначені для поглиблення роздумів та підтримки діалогу під час вправи **«Мости порозуміння»**. Вони досліджують широкий спектр емоційних, міжособистісних та міжкультурних тем, які допомагають учасникам поєднати свої особисті історії з більш широкою динамікою комунікації. Кожне запитання сприяє самоусвідомленню, емпатії та сприйняттю точки зору іншої людини - ключовим компетенціям для розвитку ненасильницької комунікації.

Фасилітаторам рекомендується вибирати або адаптувати картки відповідно до віку, контексту та емоційної готовності групи.

Приклади карт для рефлексії:

1. Особистий досвід та саморефлексія

- «Чи можете ви пригадати момент, коли ви відчували, що хтось вас справді бачить або чує?»
- «Який момент у вашому житті змусив вас пишатися тим, хто ви є?»
- «Коли ви пережили серйозну зміну в своєму світогляді? Що стало причиною цього?»

2. Емпатія та зв'язок

- «Опишіть ситуацію, коли ви відчували, що вас не розуміють. Як це на вас вплинуло?»
- «Коли ви відчували найбільшу зв'язаність з іншими?»
- «Згадайте випадок, коли вам довелося поставити себе на місце іншої людини. Чого ви навчилися?»

3. Емоції та вразливість

- «Як ви відчуваєте вразливість?»
- «Як ви зазвичай реагуєте, коли відчуваєте розчарування або смуток?»
- «Яку емоцію вам найважче висловити? Чому?»

4. Різноманітність та інклюзивність

- «Що для вас означає приналежність?»
- «Чи відчували ви коли-небудь, що вас виключили або залишили? Як ви себе почували?»
- «Коли ви думаєте про культурні відмінності, що спадає вам на думку?»

5. Конфлікти та їх вирішення

- «Чи можете ви пригадати суперечку, яка трапилася у вас із другом? Як вона вирішилася?»
- «Що допомагає вам зберігати спокій, коли в розмові виникає напруга?»
- «Коли ви стикаєтеся з труднощами у спілкуванні з кимось, як ви з цим справляєтеся?»

Дві правди і одна культурна неправда (міжкультурна вправа для зближення)

Мета: розтопити лід, сприяти культурному обміну та весело провести час, дізнаючись дивовижні факти один про одного!

Як грати:

1. Кожен учасник придумує три твердження про свою країну, культуру, традиції або особистий досвід: два з них повинні бути правдивими, а одне - неправдивим.
2. Поділіться цими трьома твердженнями з групою (учасники/ ці можуть також показати зображення або малюнки, якщо бажають).
3. Група намагається вгадати, яке твердження є неправдивим!

Приклади:

Португалія

1. У Португалії під час свята Святого Івана люди б'ють один одного по голові пластиковими молотками.
2. У Португалії під час літніх фестивалів традиційно їдять смажені сардини.
3. Усі в Португалії обідають о 16:00.
(Неправда: 3 - обід зазвичай близько 13:00).

Польща

1. У Польщі на святкову вечерю напередодні Різдва традиційно подають 12 страв.
2. Люди вітаються, торкаючись носами.
3. Іменини зазвичай святкують разом із днями народження.
(Неправда: 2 - Вітаються рукоштовнанням або поцілунками, а не дотиком носів).

Румунія

1. Існує традиція, за якою люди обливають один одного водою на знак удачі.
2. Суші - основна традиційна страва.
3. У деяких селах люди досі носять традиційний одяг щодня.
(Неправда: 2 - Суші є традиційною стравою Японії, а не Румунії).

Україна

1. В Україні традиційно фарбують яйця на Великдень.
2. Українці святкують кінець зими, кидаючи один в одного кольоровим порошком.
3. В Україні вишиті сорочки носять на особливі свята.
(Неправда: 2 - Кидання кольорового порошку є індійською традицією, а не українською).

Поради щодо включення:

Дозвольте учасникам використовувати зображення замість слів, якщо вони цього бажають. Приймайте письмові, намальовані або записані відповіді.

Заохочуйте позитивні та цікаві факти! Ключове повідомлення: «У кожній культурі є історії, які нас дивують і об'єднують».

Додаткові навідні запитання для міжкультурних активностей (стиль «фотоголос» до вправи «Через наші історії»)

13-17 років

(Підлітки - питання про дім, приналежність, близьку ідентичність)

- Де я почуваюся як вдома?
- Що нагадує мені про мою сім'ю або мою культуру?
- Яка їжа, місце або предмет допомагають мені відчувати зв'язок зі своїми коренями?
- Чого мені не вистачає з рідної країни (або країни моєї родини)?
- Який звук або запах нагадує мені про дім?

18-24 роки

(Молоді дорослі - питання про культуру в повсякденному житті, множинна приналежність)

- Яка невелика щоденна звичка відображає мою культуру?
- Як я проявляю свою культуру в одязі, їжі чи мовленні?
- Які традиції я зберігаю, навіть живучи в іншому місці?
- Який культурний об'єкт або місце допомагає мати зв'язок зі своєю ідентичністю?
- Як я святкую свою культуру разом з іншими?

25-30 років

(Молоді дорослі - глибші питання про світогляд, інтеграцію, культурну ідентичність)

- Як моя культура вплинула на мій спосіб мислення або бачення світу?
- Якою частиною своєї культури я пишаюся найбільше?
- Як мої культурні цінності проявляються в моєму повсякденному житті?
- Як я поєдную різні культури в своєму житті сьогодні?
- Яким культурним досвідом я хочу поділитися з іншими?

Розуміння етичного співіснування та мислення, що виходить за межі – теоретичні нотатки для фасилітаторів

Цей документ містить стислі теоретичні основи для фасилітаторів, які працюють з вправою «Невидимі кордони». Він зосереджується на двох центральних мислительках: Джудіт Батлер та Глорії Анзальдуа, чії ідеї лежать в основі етичного та педагогічного дизайну вправи.

1. Джудіт Батлер: етичне співіснування та вразливість

Основне поняття: Етичне співіснування означає життя з іншими людьми, включаючи тих, кого ми не вибираємо, не розуміємо або навіть не сприймаємо. Батлер розглядає це як непідвладну обговоренню умову людського існування, яка особливо загострюється в умовах вимушеного переселення, війни та системної несправедливості.

- Довідкова література: Parting Ways: Jewishness and the Critique of Zionism (2012)
- Ключова ідея: «Всі ми вже віддані іншим, а це означає, що ми етично зобов'язані життям, яке ми не вибирали і не завжди розуміємо».
- Застосування: Ця концепція заохочує фасилітаторів розглядати культурні зустрічі не як обов'язковий обмін, а як необхідні переговори про спільний простір і взаємну вразливість. Учасникам пропонується поміркувати над тим, як формується їхня ідентичність у взаємодії з іншими, і як виключення часто починається з заперечення легітимності іншого в спільному просторі.

Рекомендована література:

- Батлер, Дж. (2012). Parting Ways: Jewishness and the Critique of Zionism (англійською). Видавництво Колумбійського університету.
- Батлер, Дж. (2004). Precarious Life: The Powers of Mourning and Violence. (англійською). Verso.

2. Глорія Анзальдуа: Прикордонні землі та свідомість метисів

Основна концепція: Прикордонна територія є одночасно географічним і психологічним простором, де стикаються і перетинаються ідентичності, мови та культурні коди. З цієї напруги виникає свідомість метисів - плинний, плюралістичний спосіб пізнання, що кидає виклик бінарному мисленню.

- Довідкова література: Borderlands / La Frontera: The New Mestiza (1987)
- Ключова ідея: «Прикордонна територія - це невизначене місце, створене емоційними залишками неприродного кордону... воно перебуває в постійному стані переходу».
- Застосування: Цей об'єктив дозволяє фасилітаторам досліджувати ідентичність не як щось фіксоване або єдине, а як багат шарове, мінливе та взаємопов'язане. Просторова метафора діяльності, що полягає у переміщенні між позиціями, відображає ідею Анзальдуа про те, що приналежність та виключення часто є предметом переговорів у перехресних, неоднозначних просторах.

Рекомендована література:

- Анзальдуа, Г. (1987). Прикордонні землі / Ла Фронтера: Нова метиска. Aunt Lute Books.
- Кітінг, А. (2009). Збірка творів Глорії Анзальдуа. Duke University Press.

3. Практичні поради щодо адаптації теорії

З молодшими учасниками (13-18 років): Використовуйте розповіді та візуальні метафори (наприклад, двері, мости, невидимі лінії), щоб викликати уявлення про включення та виключення.

Уникайте абстрактної мови та зосередьтеся на реальних ситуаціях, які вони розуміють (класи, сім'я, групи друзів).

З учасниками старшого віку (18-30 років): Наведіть короткі цитати або перефразуйте ідеї Батлер та Анзальдуа. Використовуйте такі запитання: «Хто визначає простір, яким ми ділимося?» або «Де я відчуваю розкол між частинами себе або іншими людьми?».

Для всіх вікових груп: Наголошуйте на емпатії, вмінні слухати та символічному мисленні.

Дозвольте складності виявитися через дискусію, а не нав'язуйте її через теорію.

Ці мислителі пропонують потужні засоби для спростування спрощених уявлень про ідентичність та приналежність. Їхня робота допомагає закріпити міжкультурну освіту не лише на толерантності чи святкуванні, а на глибшій етичній відповідальності за життя та історії, які перетинаються з нашими.

Опитування щодо діяльності

Embrace - Stop the exclusion of Young migrants, refugees and displaced people
(2024-1-PT02-KA220-YOU-000243935)

Activity Feedback

Activity name:



Date:



Location:



1. How would you rate this activity overall?

- ☐ Excellent
- ☐ Good
- ☐ Okay
- ☐ Poor

2. What did you like the most about this activity?



3. What could be improved?



4. Did you feel included and respected during the activity?

- ☐ Yes
- ☐ Somewhat
- ☐ No

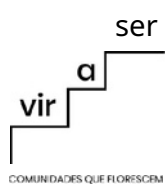
5. Did this activity help you learn something new or see things differently?

- ☐ Yes
- ☐ No
- If yes, what?

6. Would you join another activity like this in the future?

- ☐ Yes
- ☐ Maybe
- ☐ No

Застереження: EMBRACE є проєктом, що фінансується ЄС в рамках програми Erasmus+. Підтримка Європейської Комісії у створенні цієї публікації не означає схвалення її змісту, який відображає виключно погляди авторів, і Комісія не несе відповідальності за будь-яке використання інформації, що міститься в ній.



Фінансовано
Європейським
Союзом