



Funded by
the European Union



REACT

TOGETHER FOR UKRAINIAN REFUGEES

КОМПЛЕКСНИЙ ПОСІБНИК REACT TOOLKIT ДЛЯ ПІДТРИМКИ УКРАЇНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ У РУМУНІЇ, ПОЛЬЩІ ТА БОЛГАРІЇ

*Матеріал створено в рамках проекту Проект
KA210-ADU - Мале партнерство в освіті дорослих
2023-1-R001-KA210-ADU-000165004 фінансується
Європейською Комісією через програму Erasmus+.*



1. Огляд проєкту REACT

- 1.1 Передумови та цілі проєкту
- 1.2 Основні напрями проєкту
- 1.3 Зацікавлені сторони та обсяг проєкту

2. Призначення та структура інструментарію

- 2.1 Призначення інструментарію
- 2.2 Структура та зміст

3. Розвиток лінгвістичних навичок

- 3.1 Важливість володіння мовою
- 3.2 Стратегії вивчення мови
- 3.3 Ресурсні матеріали та інтеграція технологій

4. Підтримка психічного здоров'я

- 4.1 Розуміння потреб біженців у сфері психічного здоров'я
- 4.2 Стратегії підтримки
- 4.3 Ресурси психічного здоров'я та тематичні дослідження

5. Передовий досвід і практичні приклади

- 5.1 Підбірка успішних прикладів
- 5.2 Відгуки



6. Рекомендації щодо впровадження

- 6.1 Покрокові інструкції
- 6.2 Адаптація матеріалів

7. Оцінка та відгук

- 7.1 Інструменти для оцінки ефективності
- 7.2 Рекомендації щодо постійного вдосконалення

8. Особлива увага до маргіналізованих груп

- 8.1 Розуміння потреб маргіналізованих груп
- 8.2 Спеціальна підтримка вразливих груп
- 8.3 Найкращі практики включення

9. Переклад і доступність

- 9.1 Доступність мови
- 9.2 Цифрова та фізична доступність
- 9.3 Онлайн-доступність і оновлення

10. Становище українських ромів під час воєнної кризи

11. Резюме проєкту REACT та інструментарію

12. Рекомендації щодо використання інструментарію





Розділ 1: Огляд проєкту REACT

1.1 Передумови та цілі проєкту

Проект REACT – Разом для українських біженців було започатковано як відповідь на нагальні потреби, викликані триваючим конфліктом в Україні, який призвів до найбільшої кризи переміщення в Європі з часів Другої світової війни. Станом на середину 2024 року Управління Верховного комісара ООН у справах біженців (УВКБ ООН) повідомило про понад 8 мільйонів українських біженців, розсіяних по Європі. Польща, Румунія та Болгарія стали основними приймаючими країнами, приймаючи великі потоки біженців, які шукають безпеки та підтримки.

Цілі проєкту REACT:

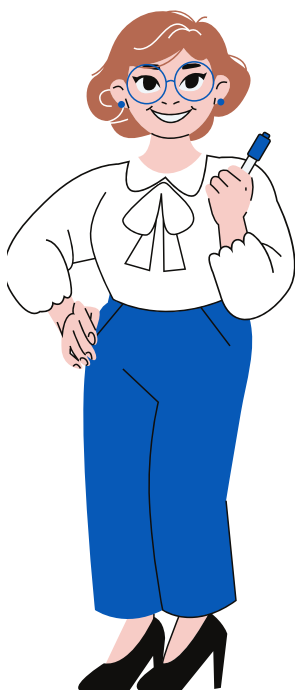
- Покращення служб підтримки для біженців: зосереджуючись на засвоєнні мови, психічному здоров'ї та соціальній інтеграції, проєкт спрямований на усунення критичних перешкод для успішного переселення.
- Розвиток потенціалу громадських працівників: Проєкт забезпечує навчання та ресурси для місцевих соціальних працівників, НУО та волонтерів, озброюючи їх практичними інструментами для ефективної допомоги українським біженцям.
- Сприяння довгостроковій інтеграції: REACT наголошує на стійких стратегіях інтеграції, які сприяють самозабезпеченню, залученню громади та економічній стабільності біженців.

Спільний підхід:

Проект передбачає партнерство з місцевими неурядовими організаціями, державними установами, фахівцями з психічного здоров'я, освітніми закладами та культурними посередниками. Ця модель співпраці гарантує, що набір інструментів об'єднує різноманітний досвід і залишається чутливим до мінливих потреб біженців.

Основна статистика

- За даними Євростату (2023), українські біженці стикаються з ризиком безробіття на 40% вищим у приймаючих країнах через мовні бар'єри та обмежений доступ до соціальних мереж.
- Дослідження МОМ (2022) підкреслює, що проблеми з психічним здоров'ям серед біженців, включаючи тривогу та посттравматичний стресовий розлад, вражають понад 30% переміщеного населення.





Розділ 1: Огляд проєкту REACT

1.2 Основні напрями проєкту

Знання мови як основа інтеграції:

- Дослідження ОЕСР (2021) показало, що знання мови є найважливішим фактором, який впливає на доступ біженців до ринку праці. Біженці, які базово володіють мовою приймаючої країни, мають на 70% більше шансів знайти роботу протягом першого року.
- Проєкт REACT надає пріоритет практичним мовним навичкам, адаптованим до нагальних потреб, таких як навігація державними службами, доступ до медичної допомоги та пошук роботи.

2. Підтримка психічного здоров'я та травми:

- Психологічний вплив війни та переміщення може бути глибоким. Дослідження показують, що біженці часто демонструють високий рівень симптомів, пов'язаних із травмою, таких як надмірна настороженість, порушення сну та відстороненість від суспільства (ВООЗ, 2022). REACT інтегрує практику з інформацією про травми у свої служби підтримки психічного здоров'я, пропонуючи громадським працівникам спеціалізований тренінг з надання першої психологічної допомоги (PFA) і когнітивних поведінкових технік.

3. Інтеграція громади та розширення економічних можливостей:

- REACT сприяє залученню громади через місцеві партнерства, програми культурного обміну та волонтерські ініціативи. Полегшуючи доступ до професійної підготовки, послуг з працевлаштування та мовних курсів, проєкт спрямований на зменшення економічної нерівності та сприяння самозабезпеченню біженців.

1.3 Зацікавлені сторони та обсяг проєкту

Сфера діяльності проєкту REACT поширюється на Польщу, Болгарію та Румунію, де він співпрацює з мережею з понад 50 місцевих організацій. Серед ключових зацікавлених сторін:

- Національні уряди та місцеві органи влади: координація з політиками гарантує, що служби підтримки біженців узгоджуються з національними стратегіями інтеграції та структурами фінансування.
- Навчальні заклади: партнерство з університетами надає доступ до досліджень, навчальних матеріалів і досвіду навчання мов.
- Організації з питань психічного здоров'я: співпраця з фахівцями з питань психічного здоров'я дозволяє інтегрувати практику, що ґрунтується на доказах, у допомогу постраждалим та психологічну підтримку.



Розділ 2: Призначення та структура інструментарію



2.1 Призначення інструментарію

Інструментарій створений як доступний практичний посібник для соціальних працівників, працівників НУО та волонтерів, які займаються підтримкою українських біженців.

Це спрямовано на

- **Централізація найкращих практик:** інструментарій об'єднує інформацію з багатьох джерел, включаючи академічні дослідження, польові звіти та рекомендації експертів, щоб надати всеосяжний ресурс для працівників на першому місці.
- **Можливість сприяти ефективним втручанням:** пропонуючи покрокові посібники, шаблони та стратегії, що ґрунтуються на фактах, інструментарій допомагає практикам впроваджувати ефективні заходи підтримки, адаптовані до конкретних потреб українських біженців.
- **Можливість сприяти культурній чутливості:** визнаючи різноманітне походження українських біженців, інструментарій наголошує на культурних практиках, які поважають індивідуальний досвід, мови та традиції.

Цільова аудиторія

Набір інструментів призначений для широкого кола користувачів, зокрема:

- **Співробітники НУО та волонтери:** пропонують практичні інструменти та рамки для щоденної взаємодії з біженцями.
- **Соціальні працівники та спеціалісти з питань психічного здоров'я:** надання спеціалізованих стратегій для подолання травм, мовних бар'єрів та проблем інтеграції.
- **Місцеві органи влади та політики:** Інформування щодо розробки інклюзивної політики та програм підтримки для інтеграції біженців.

Розділ 2: Призначення та структура інструментарію

2.2 Структура та зміст

Набір інструментів поділено на тематичні розділи, кожен з яких стосується основної сфери підтримки біженців:

- Вступ і передумови: описує мету, обсяг і цільову аудиторію набору інструментів.
- Розвиток лінгвістичних навичок: фокусується на стратегіях оволодіння мовою та покращення грамотності, включаючи плани уроків і цифрові ресурси.
- Підтримка психічного здоров'я: надає детальні вказівки щодо допомоги з урахуванням травм, першої психологічної допомоги та втручань у психічне здоров'я з урахуванням культурних особливостей.
- Рекомендації щодо впровадження: покрокові інструкції та найкращі практики щодо розгортання мовних програм і програм психічного здоров'я.
- Особливий акцент на маргіналізованих групах: поглиблений аналіз унікальних проблем, з якими стикаються вразливі верстви населення, включаючи ромських біженців.
- Оцінка та відгук: інструменти для оцінки ефективності програми та збору відгуків від учасників для інформування про постійне вдосконалення.



Розділ 3: Розвиток лінгвістичних навичок

3.1 Важливість володіння мовою

Володіння мовою відіграє ключову роль у допомозі біженцям знайти роботу, створити соціальні мережі та скористатися основними послугами. Дослідження показують, що розмовне володіння приймаючою мовою значно покращує доступ до роботи та сприяє соціальній інтеграції. Дослідження, проведене УВКБ ООН, підкреслює, що біженці, які володіють розмовними навичками, швидше залучатимуться до суспільства, користуватимуться медичною допомогою та отримають соціальні послуги, посилюючи своє почуття приналежності та незалежності в приймаючих країнах.

Дослідження показує, що біженці, які володіють мовою приймаючої країни, значно частіше:

- мають доступ до працевлаштування: знання мови дозволяють біженцям знаходити роботу, орієнтуватися в робочому середовищі та брати участь у можливостях професійного розвитку.
- Створюють соціальні мережі: володіння місцевою мовою дозволяє біженцям спілкуватися з сусідами, брати участь у громадських заходах і створювати мережі підтримки.
- Мають доступ до основних послуг: розуміння мови країни перебування є ключовим для доступу до медичної допомоги, юридичних послуг і програм соціального забезпечення.

“ Володіння мовою є наріжним каменем інтеграції біженців, відкриваючи доступ до роботи, основних послуг і соціальних мереж.

Коли біженці досягають вільного спілкування, вони не тільки зміцнюють своє почуття причетності, але й отримують інструменти, щоб відновити своє життя з незалежністю та гідністю.

”



Розділ 3: Розвиток лінгвістичних навичок

3.2 Стратегії вивчення мови

I. Визначення та важливість контекстуального навчання:

Контекстуальне навчання пристосовує навчання мови до контексту реального життя та безпосередніх потреб біженців, допомагаючи їм опанувати словниковий запас і фрази, які вони, ймовірно, будуть використовувати у щоденній взаємодії. Дослідження підкреслюють, що зосередження на знайомих практичних сценаріях пришвидшує засвоєння мови та покращує запам'ятовування, оскільки учні пов'язують слова та фрази з конкретними контекстами, що запам'ятовуються (Journal of Language Learning, 2021). Для біженців цей підхід є особливо корисним, оскільки він готує їх орієнтуватися в типових ситуаціях, з якими вони стикаються в приймаючій країні.

Ключові компоненти контекстуального навчання:

1. Зосередьтеся на високочастотній, практичній лексиці. Почніть зі словника, який відповідає нагальним потребам біженців, наприклад слів і фраз, пов'язаних із:

- Охороною здоров'я: термінами, пов'язаними з медичними проблемами, призначеннями та описом симптомів.
- Працевлаштуванням: базовою мовою, пов'язаною з роботою, включаючи робочу лексику та фрази для співбесід.
- Повсякденним життям: загальними фразами для покупок, транспорту та запитів про дорогу.
- Державними послугами: мовою для розуміння форм, взаємодії з соціальними службами та вирішенням надзвичайних ситуацій.

Віддаючи пріоритет практичній лексиці, біженці можуть взаємодіяти зі своїм оточенням і з більшою впевненістю впоратися з щоденними взаємодіями.

Розділ 3: Розвиток лінгвістичних НАВИЧОК

2. Сценарні вправи

Включайте рольові ігри та ситуативні діалоги, які імітують зіткнення в реальному житті. Наприклад:

- Відвідування лікаря: відпрацювання фраз для опису симптомів, запитань про лікування або виконання вказівок лікаря.
- Громадський транспорт: навчитися запитувати дорогу, купувати квитки та розуміти оголошення.
- Купівля продуктів: практика взаємодії з власниками магазинів, розпитування про продукти та розуміння цін.

Вправи на основі сценаріїв роблять вивчення мови більш динамічним, дозволяючи учням тренуватися та запам'ятовувати словниковий запас у значущих контекстах.

3. Мова інтеграції на робочому місці та в громаду Для біженців, які шукають роботу, контекстуальне навчання може включати спеціальну термінологію та етикет на робочому місці. Практичні сценарії можуть включати:

- Практику співбесіди: загальні запитання на співбесіді, особисті вступні фрази та опис досвіду роботи.
- Основні робочі інструкції: розуміння та реагування на основні інструкції в робочому середовищі, такі як правила техніки безпеки.
- Залучення громади: мова для взаємодії в соціальних чи культурних заходах, що допомагає біженцям почуватися комфортніше, беручи участь у житті громади.

4. Використання візуальних і фізичних підказок Візуальна допомога, як-от картки, зображення та відео, покращує контекстуальне навчання, поєднуючи слова з їх значенням за допомогою візуальних елементів.

Наприклад, використання фотографій закладів охорони здоров'я для вивчення пов'язаних термінів може зміцнити зв'язок між словом і його застосуванням. Подібним чином імітація дій (наприклад, вказівка на частини тіла під час навчання термінам охорони здоров'я) сприяє запам'ятовуванню та допомагає розумінню для біженців із нижчим рівнем грамотності.

Розділ 3: Розвиток лінгвістичних навичок

5. Зміцнення впевненості шляхом повторення та зворотного зв'язку Контекстуальне навчання має бути адаптивним, дозволяючи часте повторення слів і фраз у різних умовах. Пропонування негайного зворотного зв'язку під час вправ (наприклад, виправлення вимови в сценаріях рольової гри) допомагає учням швидко вдосконалюватися та зміцнює їхню впевненість у використанні мови. Регулярні оглядові сесії зміцнюють ключовий словниковий запас і гарантують, що учні зберігають і відчувають комфортно користуючись мовою.

Реалізація

приклад:

Для прикладу: якщо урок присвячений охороні здоров'я, навчальна програма може включати список слів із такими термінами, як «біль», «ліки» та «призначення». Вправи можуть включати рольові ігри під час візиту до медичної клініки, заповнення основних форм здоров'я та розуміння вказівок лікаря. Практикуючись у симульованому середовищі, біженці знайомляться з мовою, яка їм знадобиться в подібних ситуаціях реального життя, зміцнюючи як розуміння, так і комфорт.

Переваги контекстуального навчання:

Цей підхід робить вивчення мови ефективним і застосовним безпосередньо, що особливо важливо для біженців, яким можуть знадобитися невідкладні мовні навички для безпеки, самодостатності та базової соціальної взаємодії. Контекстуальне навчання також створює основу для майбутнього оволодіння мовою, допомагаючи учням почуватися більш залученими та зменшуючи тривогу, яка часто пов'язана з вивченням нової мови в ситуаціях високого стресу.

За допомогою цих структурованих практичних методів контекстуалізоване навчання підтримує як невідкладні потреби в спілкуванні, так і довгострокову мовну впевненість, надаючи біженцям можливість більш повноцінно брати участь у житті приймаючих громад.



Розділ 3: Розвиток лінгвістичних навичок

II. Рівний-рівному навчання

Визначення та значення:

Навчання «рівний-рівному» використовує соціальний та спільний аспекти вивчення мови, коли біженці вчать разом або один від одного, часто за сприяння місцевих волонтерів або наставників. Цей підхід дозволяє тим, хто вивчає мову, практикувати мовлення, слухання та розуміння в сприятливій інтерактивній обстановці, що робить його особливо ефективним для формування навичок розмови та культурного розуміння. Дослідження ОЕСР (2022) показує, що навчання за підтримки однолітків покращує знання мови та формує почуття спільності та взаємної підтримки, що має вирішальне значення для добробуту та соціальної інтеграції біженців.

Основні компоненти навчання «рівний-рівному».

1. Практика розмови зі сценаріями з реального життя

Навчання «рівний-рівному» зазвичай включає розмови на повсякденні теми, що дозволяє учням практикувати словниковий запас і вирази, які вони використовуватимуть у реальних ситуаціях.

У малих групах або парах учасники ведуть діалог навколо:

- Представлення: вправлятися в тому, як представлятися, розпитувати про інших і налагоджувати базові соціальні зв'язки.
- Щоденні взаємодії: розмови про покупки, користування громадським транспортом або обговорення сім'ї та роботи.
- Культурні теми: розмова про культурні норми, традиції та цінності як у рідних, так і в приймаючих країнах для підвищення культурної обізнаності.

Ці розмови розвивають практичні мовні навички, підвищують комфортність розмови та допомагають біженцям адаптуватися до місцевих норм і виразів.

2. Підтримуючі навчальні партнерства

Створення «навчальних пар» або малих груп забезпечує послідовну практику та налагодження стосунків. Навчальні пари можуть включати:

- Партнерство між біженцями: ці партнерства створюють спільне, чуйне навчальне середовище. Біженцям може бути комфортніше практикуватися з однолітками, які розуміють їхні труднощі та можуть підбадьорювати один одного.
- Партнерство між біженцями та місцевими жителями: у парі з місцевими волонтерами або жителями біженці отримують вигоду від розмовної практики з носіями мови, вивчення нюансів вимови, розмовних виразів та культурного контексту. Цей зв'язок також сприяє почуттю причетності та зменшує ізоляцію.





Розділ 3: Розвиток лінгвістичних навичок

3. Інтерактивні мовні ігри та вправи

Включення ігор та інтерактивних вправ, таких як рольові сценарії, ігри на запам'ятовування з картками зі словниковим запасом або розповідь історій, залучає учнів і підтримує збереження пам'яті. Деякі ефективні заходи з навчання рівних включають:

- Рольові ігри: відпрацювання таких сценаріїв, як питання про дорогу або замовлення в ресторані.
- Проблеми зі словниковим запасом: команди змагаються у використанні нової лексики в реченнях або діалогах, сприяючи активному навчанню.
- Розповідь історій та обмін досвідом: учні описують події або розповідають історії новою мовою, підвищуючи як навички оповідання, так і впевненість.

Ці ігри та вправи роблять навчання приємнішим і зміцнюють мовні навички завдяки інтеграції повторення та практичного застосування.

4. Культурний обмін та соціальна інтеграція

Навчання «рівний-рівному» природно сприяє культурному обміну, особливо коли залучаються місцеві волонтери або члени приймаючої громади. Через неформальні розмови біженці дізнаються про місцеві звичаї, традиції та соціальний етикет, водночас ділячись аспектами своєї власної культури. Цей взаємний обмін:

- Підвищує культурну компетентність: розуміння місцевих соціальних норм і культурних орієнтирів допомагає біженцям адаптуватися та відчувати себе комфортніше в приймаючих громадах.
- Створює зв'язки між спільнотою: Взаємонавчання зменшує соціальну ізоляцію, оскільки допомагає біженцям заводити друзів і створювати неформальні мережі підтримки, сприяючи довгостроковій інтеграції.

5. Зворотній зв'язок і заохочення в групах однолітків

Взаємонавчання також створює середовище, де учасники можуть давати та отримувати конструктивний зворотний зв'язок. Наприклад:

- Практика вимови: учні виправляють вимову один одного в дружній обстановці підтримки.
- Мовні поради: учасники діляться допоміжними засобами для запам'ятовування або порадами щодо пригадування лексики та граматики.
- Заохочення та підтримка: знаючи, що вони не самотні у своїх труднощах, учні почуваються більш мотивованими, що підвищує впевненість і зменшує хвилювання щодо вивчення нової мови.

Цей тип підтримуючого зворотного зв'язку покращує збереження навченості та зменшує тиск на ефективність, роблячи процес більш приємним і тривалим.

Розділ 3: Розвиток лінгвістичних НАВИЧОК

• Приклад реалізації:

Навчальна група «рівний-рівному» може збиратися раз на тиждень у громадському центрі, бібліотеці чи в Інтернеті, де біженці об'єднуються один з одним або місцевими волонтерами. Сесію можна розпочати з огляду словникового запасу, після чого послідує рольова гра за певним сценарієм (наприклад, співбесіда). Потім партнери обмінюються відгуками, обговорюють культурні відмінності, пов'язані зі сценарієм, і закінчують коротким роздумом про нові вивчені слова чи фрази.

Переваги навчання «рівний-рівному»:

- Розширення можливостей і самооцінки: біженці відчують досягнення, допомагаючи один одному вчитися, розвиваючи самооцінку та соціальні зв'язки, які можуть зменшити почуття ізоляції.
- Більш висока залученість: інтерактивний, кооперативний характер навчання «рівний-рівному» сприяє залученню учасників і їхньому бажанню відвідувати заняття.
- Тривалі соціальні зв'язки: цей підхід сприяє встановленню справжніх зв'язків і дружби, допомагаючи біженцям відчути підтримку не лише у вивченні мови, але й у їхній адаптації до нового середовища.

Проблеми та пом'якшення:

Хоча навчання «рівний-рівному» є дуже ефективним, воно може потребувати певної структури, щоб запобігти закріпленню мовних помилок. Щоб вирішити це:

- Підтримка фасилітатора: волонтери або фасилітатори груп можуть вести бесіду, роз'яснювати словниковий запас і надавати точні мовні моделі.
- Сеанси під керівництвом: надання тем чи тем гарантує, що учасники залишаються зосередженими на практичному використанні мови відповідно до їхніх потреб.

Підсумовуючи, навчання «рівний-рівному» є потужним інструментом, який виходить за рамки вивчення мови, зміцнення соціальних зв'язків, культурного обміну та емоційної підтримки. Навчаючись один в одного та разом, біженці розвивають основні мовні навички та міцніше почуття спільноти, підтримуючи як свої нагальні потреби, так і довгострокову інтеграцію.

Розділ 3: Розвиток лінгвістичних навичок

III. Інтегровані цифрові інструменти

Визначення та важливість:

Цифрові інструменти є цінними ресурсами для вивчення мови, пропонуючи інтерактивні, доступні способи тренування словникового запасу, вимови та навичок спілкування. Для біженців, багато з яких можуть мати обмежений доступ до офіційних мовних курсів або навчальних матеріалів, програми та онлайн-платформи можуть надати важливу мовну підтримку, яка є гнучкою, самостійною та часто безкоштовною. Дослідження показують, що поєднання цифрових інструментів з особистим навчанням значно покращує запам'ятовування мови та залучення, що робить його потужним доповненням до інших методів навчання (Language Learning and Technology Journal, 2020).

Ключові компоненти інтегрованих цифрових інструментів:

1. Мобільні додатки для мовної практики

Програми для вивчення мов, такі як Duolingo, Memrise, HelloTalk і Google Translate, дозволяють користувачам практикувати словниковий запас, граматику та вимову в власному темпі. Функції, які покращують навчання, включають:

- Гейміфіковані уроки: такі програми, як Duolingo, включають тести, бали та досягнення, які підтримують мотивацію та залучення учнів.
- Розмовна практика: HelloTalk і подібні програми об'єднують користувачів із носіями мови для текстових або голосових чатів, забезпечуючи обмін мовами в реальному часі.
- Інструменти миттєвого перекладу та вимови: такі програми, як Google Translate, допомагають учням швидко розуміти та вимовляти нову лексику, що полегшує щоденне спілкування.

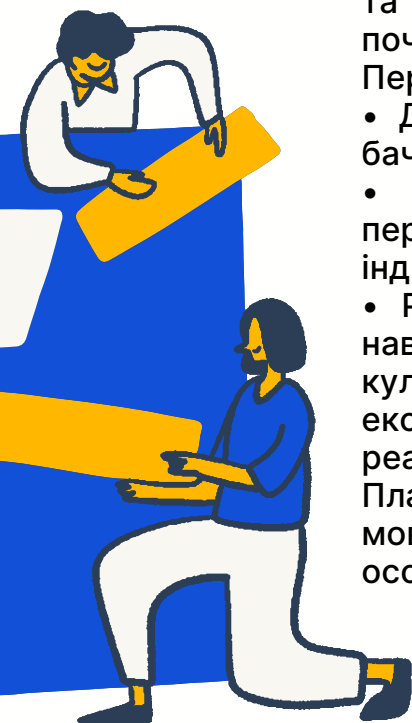
Мобільні програми особливо корисні для біженців, які можуть мати доступ до смартфонів, але не мають часу чи ресурсів для офіційних мовних програм.

2. Навчальні платформи на основі відео

Відеоплатформи, такі як YouTube і edX, пропонують мовні посібники та курси, які охоплюють усе: від словникового запасу для початківців до складних граматичних і культурних нюансів. Переваги інструментів на основі відео включають:

- Доступ до візуального та слухового навчання: біженці можуть бачити та чути носіїв мови, що сприяє вимові та розумінню.
- Настроюваний темп навчання: учні можуть призупиняти, перемотувати або переглядати вміст відповідно до своїх індивідуальних потреб.
- Різноманітний вміст: канали на YouTube надають безкоштовні навчальні посібники з різноманітних тем, включаючи специфічні культурні контексти, мову на робочому місці та фрази для екстрених випадків, допомагаючи біженцям орієнтуватися в реальних ситуаціях.

Платформи на основі відео також надають контекст для того, як мова використовується в соціальних умовах, що може бути особливо цінним для розуміння розмовних норм.



Розділ 3: Розвиток лінгвістичних навичок

3. Цифрові мовні спільноти та групи підтримки

Інтернет-спільноти, такі як групи Facebook, форуми Reddit і платформи мовного обміну, пропонують соціальну підтримку, культурні знання та можливості неформального навчання.

Приєднавшись до цих груп, біженці можуть:

- Взаємодіяти з носіями мови: біженці можуть практикувати розмову з носіями мови, ставити запитання та отримувати відгуки про використання мови.
- Шукайти підтримки однолітків: багато груп присвячені біженцям або тим, хто починає вивчати мову, створюючи простір для підтримки, щоб поділитися труднощами та досвідом.
- Мати доступ до культурних ресурсів: ці групи часто діляться ресурсами та порадами щодо орієнтування на місцевій мові та звичаях, допомагаючи біженцям зрозуміти культурні нюанси приймаючої країни.

Соціальне середовище навчання не тільки покращує мовні навички, але й зміцнює довіру та зв'язки всередині більшої спільноти.

4. Інтерактивний словник і граматичні інструменти

Такі веб-сайти, як Quizlet, FluentU та BBC Learning English, пропонують списки лексики, граматичні вправи та інтерактивні тести, призначені для тих, хто навчається початківців і середнього рівня. Ці засоби особливо корисні для:

- Зміцнення ключового словникового запасу: картки та тести Quizlet полегшують учням запам'ятовування основних слів і фраз.
- Тренування аудіювання та вимови: FluentU та BBC Learning English пропонують аудіозаписи та відео, які допомагають учням покращити свою вимову та розуміння.
- Самоперевірка прогресу: цифрові тести дають миттєвий зворотний зв'язок, дозволяючи учням оцінити свій прогрес і зосередитися на областях, які потребують вдосконалення.

Такі інструменти забезпечують постійну взаємодію та допомагають біженцям закріпити те, чого вони навчилися за допомогою структурованих вправ.

5. Підтримка цифрової грамотності та доступність

Для деяких біженців обмежена цифрова грамотність може бути перешкодою для ефективного використання онлайн-мовних інструментів. Набір інструментів може підтримувати цифрову грамотність за допомогою:

- Пропозиція покрокових інструкцій: надання простих інструкцій із завантаження та використання мовних програм, реєстрації на онлайн-платформах і приєднання до мовних форумів.
- Зв'язок із цифровими наставниками: деякі громадські центри чи волонтерські програми об'єднують біженців із цифровими наставниками, які можуть допомогти їм орієнтуватися в технологіях вивчення мови.
- Підкреслення особливостей доступності: пропозиція інструментів, які пропонують офлайн-доступ, великі шрифти та аудіопідтримку, забезпечує інклюзивність для біженців з обмеженим Інтернетом або навиками грамотності.

Завдяки цим ресурсам біженці, які, можливо, не знайомі з цифровими інструментами, можуть впевнено отримати доступ до мовних додатків і онлайн-платформ і скористатися ними.

Розділ 3: Розвиток лінгвістичних навичок

• Приклад реалізації:

Громадська організація може запропонувати щотижневий семінар з цифрової грамотності, щоб ознайомити біженців із програмами для вивчення мови. Під час семінару учасники могли завантажити рекомендовану програму (наприклад, Duolingo або HelloTalk) і дослідити її функції під керівництвом фасилітатора. Заняття можна завершити встановленням тижневих мовних цілей, які учасники можуть переглянути на наступному семінарі.

Переваги інтегрованих цифрових інструментів:

- Самостійне, гнучке навчання: цифрові інструменти дозволяють біженцям навчатися у власному темпі та вписувати практику у свій графік, що особливо корисно для тих, хто поєднує роботу, сім'ю чи інші обов'язки.
- Висока взаємодія завдяки інтерактивності: такі функції, як гейміфікація та миттєвий зворотній зв'язок, підтримують мотивацію учнів і підвищують рівень утримання.
- Більш широкий культурний вплив: онлайн-платформи відкривають біженців культурні посилання, сленг і соціальні норми, які важче засвоїти в традиційних класах.

Проблеми та пом'якшення:

Хоча цифрові інструменти пропонують численні переваги, вони також можуть становити проблеми:

- Доступ до Інтернету: біженці з обмеженим доступом до Інтернету можуть мати проблеми з використанням деяких програм або платформ. Набір інструментів може рекомендувати інструменти з офлайн-доступом (наприклад, офлайн-уроки Duolingo), щоб вирішити цю проблему.
- Перевантажений вміст: біженці можуть відчувати себе приголомшеними занадто великою кількістю варіантів або великими уроками. Надання підбраного списку інструментів, зручних для початківців, і керівництво ними щодо навігації цими ресурсами допоможе підтримувати процес навчання керованим.

Підсумовуючи, інтегровані цифрові інструменти дають біженцям змогу розвивати мовні навички за допомогою інтерактивних самостійних методів, які можуть доповнювати інші підходи до навчання. Надаючи доступ до словникового запасу, культурної інформації та спілкування в реальному часі, цифрові інструменти підтримують біженців у їхній мовній подорожі, сприяючи їхній загальній соціальній інтеграції та довірі до приймаючої країни.



Розділ 3: Розвиток лінгвістичних навичок

3.3 Ресурсні матеріали та інтеграція технологій

Ресурсні матеріали та інтеграція технологій стосуються використання різноманітних засобів навчання — як фізичних, так і цифрових — які підтримують засвоєння мови та покращують залучення. Для біженців або тих, хто навчається з обмеженим доступом до традиційних систем освіти, інтеграція ресурсних матеріалів із технологіями надає важливі, різноманітні можливості для навчання. Ці ресурси можуть включати підручники, картки, цифрові програми, мультимедійний вміст та інтерактивні платформи, які пропонують цільові мовні вправи та підтримують самостійне навчання.

Інтеграція цих інструментів у програми вивчення мови дозволяє використовувати змішаний підхід, коли учні можуть отримати переваги як від структурованих матеріалів, так і від адаптивних технологій, які реагують на індивідуальні швидкості та стилі навчання. Дослідження показують, що комбіноване використання друкованих ресурсів і вдосконалених технологій інструментів покращує запам'ятовування, пропонує різноманітні режими навчання (візуальні, слухові та кінестетичні) і робить навчання доступним для ширшої аудиторії, включно з тими, хто має обмежену формальну освіту (дослідження освітніх технологій і Розвиток, 2021).

Основні компоненти навчання «рівний-рівному».

1. Друковані та фізичні ресурси

Друковані матеріали, такі як підручники, картки, робочі зошити та плакати, служать основними ресурсами для нарощування словникового запасу та граматичних навичок. Переваги фізичних ресурсів включають:

- Узгодженість і надійність: друковані матеріали завжди доступні без підключення до Інтернету чи пристроїв, що робить їх ідеальними для учнів з обмеженим цифровим доступом.
- Додаткове навчання: Робочі зошити та картки підтримують запам'ятовування шляхом повторення та особливо корисні для відпрацювання слів і фраз, які часто вживаються.
- Візуальне та тактильне залучення: друковані матеріали пропонують практичний підхід, який може посилити навчання, особливо для початківців або молодших учнів, які отримують користь від тактильного досвіду.

Крім того, друковані ресурси можна адаптувати відповідно до різних рівнів навичок, зосереджуючись на конкретних мовних потребах, таких як базове спілкування, словниковий запас на робочому місці або формальні мовні структури.



Розділ 3: Розвиток лінгвістичних навичок

2. Мультимедійні засоби навчання

Мультимедійні ресурси, включаючи аудіокліпи, відеоуроки, подкасти та інтерактивне моделювання, дозволяють учням відчувати мову в різноманітних та цікавих форматах.

Ключові особливості мультимедійного навчання включають:

- Слухова та зорова підтримка: аудіовізуальні матеріали надають приклади вимови, інтонаційні моделі та реальні розмовні контексти, які покращують розуміння та розмовні здібності.
- Культурний контекст і занурення: відео та аудіокліпи часто показують носіїв мови в сценаріях реального життя, допомагаючи учням зрозуміти культурні ознаки, вирази та сленг.
- Інтерактивні симуляції та рольові ігри: цифрові симуляції дозволяють учням практикувати використання мови у віртуальних сценаріях, таких як навігація на ринку, представлення чи запит про дорогу.

Мультимедійні ресурси адаптують різні стилі навчання, покращують запам'ятовування мови та є особливо ефективними, допомагаючи учням розвивати навички слухання та говоріння в ненапруженому середовищі.

3. Освітні програми та мовне програмне забезпечення Мобільні програми, такі як Duolingo, Memrise, Babbel і Quizlet, роблять вивчення мови доступним на смартфонах і планшетах. Переваги використання навчальних програм включають:

- Ігровий досвід навчання: багато програм включають тести, бали, нагороди та інтерактивні завдання, які мотивують учнів брати участь у послідовній практиці.
- Адаптивне навчання: мовні додатки часто підлаштовуються під рівень знань учня, допомагаючи йому зосередитися на сферах, де їм потрібно більше практики.
- Миттєвий зворотній зв'язок: завдяки вбудованим оцінюванням і відстеженням прогресу учні отримують зворотний зв'язок у режимі реального часу, який покращує навчання та допомагає їм залишатися на шляху.

Програми дозволяють гнучко навчатися в самотійному темпі, яке можна налаштувати відповідно до розкладу учня, що робить його практичним інструментом для зайнятих людей або тих, хто не має регулярного доступу до особистих занять.

Розділ 3: Розвиток лінгвістичних навичок

4. Онлайн-платформи для вивчення мов і цифрові курси

Такі платформи, як Coursera, edX, BBC Learning English і YouTube, пропонують структуровані онлайн-курси та ресурси для вивчення мови.

Ці платформи пропонують:

- Високоякісний підібраний вміст: багато платформ співпрацюють з університетами та установами, щоб пропонувати курси та ресурси, розроблені експертами.
- Заняття в прямому ефірі та в записі: учні можуть відвідувати заняття в прямому ефірі з інструкторами або дивитися записані уроки, що дозволяє їм навчатися у своєму власному темпі.
- Спільнота та взаємодія з однолітками: багато платформ мають дискусійні форуми, де учні можуть спілкуватися з однолітками, ставити запитання та брати участь у спільному навчанні.

Ці платформи пропонують гнучке, масштабоване рішення для вивчення мови, особливо для учнів, яким можуть знадобитися спеціалізовані або поглиблені мовні курси, недоступні на місцевому рівні.

5. Інтерактивні дошки та проектори для групового навчання У класі чи групі інтерактивні дошки та проектори можуть значно підвищити взаємодію. Переваги включають:

- Візуальне підкріплення: вчителі можуть показувати візуальні матеріали, відтворювати відео та писати лексичні чи граматичні вправи, полегшуючи розуміння понять.
- Практична взаємодія: інтерактивні дошки дозволяють учням брати безпосередню участь, зміцнюючи навчання через активну участь.
- Спільне навчальне середовище: ці інструменти підтримують групові дії, ігри та спільні вправи, сприяючи почуттю спільності та командної роботи серед учнів.

Для очних або змішаних занять інтерактивні дошки поєднують традиційне та цифрове навчання, роблячи уроки більш динамічними та адаптованими до потреб учнів.

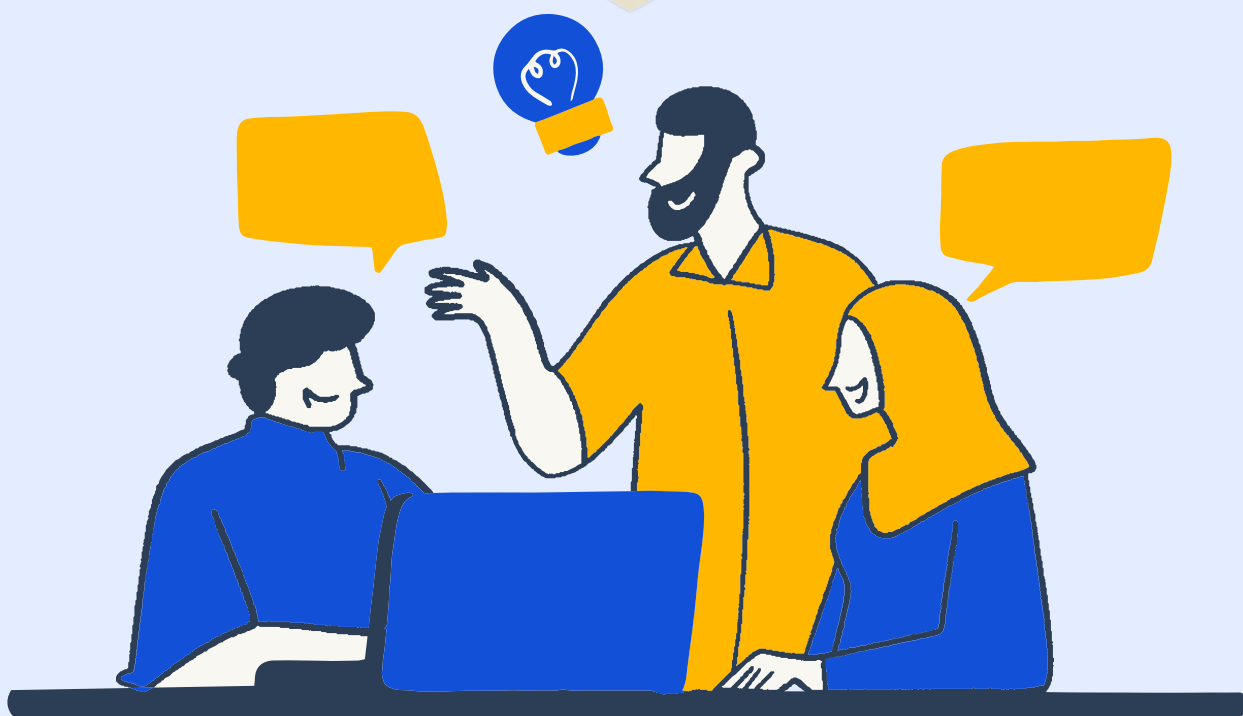
Розділ 3: Розвиток лінгвістичних навичок

6. Програмне забезпечення для створення цифрових історій і мови

Інструменти цифрового оповідання, такі як Storybird і Book Creator, заохочують учнів практикувати мовні навички, створюючи історії, пишучи описи та розповідаючи про події. Особливості цих інструментів включають:

- **Творче використання мови:** учні використовують словниковий запас і структури речень у контексті, що посилює застосування мови, а не запам'ятовування.
- **Візуальні та аудіоелементи:** багато інструментів дозволяють користувачам додавати зображення та аудіо, що покращує залучення та допомагає учням візуалізувати та зрозуміти контекст історії.
- **Спільні проекти:** учні можуть працювати в парах або групах, щоб створювати цифрові історії, допомагаючи їм розвивати комунікативні навички та співпрацювати.

Цифрове оповідання робить вивчення мови більш креативним і відповідним, дозволяючи учням висловлюватися новою мовою, що може підвищити як впевненість, так і утримання.



Розділ 3: Розвиток лінгвістичних навичок

• Приклад реалізації:

У змішаній мовній програмі учні можуть почати зі словникових карток і друкованих аркушів, а потім перейти до навчального додатка для самостійного виконання вправ. Група може разом переглянути відеоурок за допомогою проектора, а потім обговорити його в парах або малих групах. Нарешті, заняття можна завершити цифровою розповіддю, де учні розповідають історію або описують зображення, використовуючи нещодавно набутий словниковий запас.

Переваги інтегрованих цифрових інструментів:

- Гнучкі та доступні: учні можуть вибирати ресурси, які відповідають їхньому рівню навичок і навчальним уподобанням, чи то через мобільні програми, друковані матеріали чи відеоуроки.
- Покращене залучення та утримання: різноманітність ресурсів зацікавлює учнів і допомагає зміцнити навчання, орієнтуючись на численні сенсорні канали (візуальні, слухові та кінестетичні).
- Культурно багатий і практичний: мультимедійні інструменти та сценарії з реального життя допомагають учням набути мовних навичок, які є не лише практичними, але й культурно відповідними, сприяючи соціальній та професійній інтеграції.

Проблеми та пом'якшення:

Деякі учні можуть зіткнутися з такими перешкодами, як обмежений доступ до Інтернету, доступність пристрою або цифрова грамотність. Щоб вирішити ці проблеми:

- Опції офлайн: використання друкованих матеріалів, програм для завантаження з офлайн-функціями та попередньо завантаженого мультимедійного вмісту забезпечує постійний доступ для учнів без надійного Інтернету.
- Підтримка цифрової грамотності: пропонування базового навчання цифровій грамотності разом із мовними програмами допомагає учням навчитися користуватися технологіями, розширюючи їхні можливості доступу до цифрових ресурсів і користі з них.

Таким чином, інтеграція різноманітних ресурсних матеріалів і технологій у мовні програми забезпечує комплексний підхід, який відповідає різноманітним потребам біженців та інших учнів. Поєднуючи традиційні ресурси з цифровими інноваціями, викладачі можуть створити привабливе, інклюзивне та ефективне навчальне середовище, яке сприяє мовному розвитку, культурному розумінню та розширенню особистих можливостей.

Розділ 4: Підтримка психічного здоров'я

4.1 Розуміння потреб біженців щодо психічного здоров'я

Біженці часто стикаються з серйозним психологічним стресом через травму війни, переміщення та втрати сім'ї та громади. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ, 2022) повідомляє, що переміщені особи мають високий ризик психічних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад, депресія та тривога, причому рівень серйозних проблем психічного здоров'я потенційно перевищує 30% серед постраждалих від конфлікту груп.

Бар'єри для підтримки психічного здоров'я:

- Стигматизація та культурні бар'єри: багато українських біженців можуть неохоче звертатися за психологічною підтримкою через культурну стигматизацію психологічних розладів.
- Проблеми з мовою та спілкуванням: мовні бар'єри можуть перешкодити біженцям отримати доступ до психіатричних послуг або ефективно повідомити про свої потреби.
- Обмежений доступ до послуг: раптове зростання попиту на послуги психічного здоров'я в приймаючих країнах призвело до обмеження ресурсів, що ускладнило всім біженцям отримання своєчасної допомоги.

Підтримка психічного здоров'я біженців та інших осіб, які перебувають у стані переміщення, має важливе значення для їх загального благополуччя та успішної інтеграції в нові громади. Біженці часто стикаються з численними психологічними стресовими факторами, включаючи травми від минулого досвіду, невизначеність у своїй поточній ситуації та проблеми культурної адаптації в приймаючих країнах.

У цьому розділі описано три найважливіші основи підтримки психічного здоров'я, які можуть скеровувати практикуючих у наданні ефективної та чуйної допомоги: підтримка з урахуванням культурних особливостей, мережі підтримки спільноти та однолітків та допомога з урахуванням травми.



Розділ 4: Підтримка психічного здоров'я

1. Підтримка з урахуванням культурних особливостей

Визначення та важливість:

Підтримка психічного здоров'я з урахуванням культурних особливостей визнає та поважає різноманітне культурне походження, переконання та цінності людей. Для біженців, які можуть походити з дуже різних культурних контекстів, втручання в психічне здоров'я, які культурно налаштовані, сприяють повазі, включеності та довірі. Підтримка з урахуванням культурних особливостей зменшує кількість непорозумінь і гарантує, що послуги з психічного здоров'я відповідають особистій та культурній ідентичності кожної людини.

Ключові компоненти підтримки з урахуванням культурних особливостей:

- **Культурна обізнаність у спеціалістів з питань психічного здоров'я:** спеціалісти з питань психічного здоров'я, які працюють з групами біженців, повинні пройти навчання з культурної компетентності, що допоможе їм зрозуміти культурні норми, стилі спілкування та стигму, пов'язану з психічним здоров'ям у культурі походження біженців. Ці знання дозволяють лікарям-практикам надавати допомогу, яка буде доступною та з повагою до людини.
- **Мова та комунікаційні міркування:** надання перекладачів або надання послуг рідною мовою біженця може мати значний вплив на розбудову довіри та забезпечення чіткого спілкування. Для біженців здатність висловлюватися своєю мовою зменшує розчарування та забезпечує точне розуміння їхніх переживань і почуттів.
- **Культурно релевантні методи лікування:** деякі види лікування, такі як розповідь історій, гуртки спільного спілкування або лікування, засноване на мистецтві, можуть глибше резонувати з певними культурними групами, ніж традиційна розмовна терапія. Практикуючі лікарі можуть також включити культурні практики, такі як уважність, молитва або громадські ритуали, якщо це доречно, для підтримки психічного здоров'я з урахуванням культурних особливостей.

Приклад реалізації:

Центр підтримки психічного здоров'я може пропонувати сеанси, на яких практикуючих лікарів навчать розуміти та поважати культурне походження клієнтів-біженців. Вони також можуть найняти перекладачів, які враховують як мовні, так і культурні нюанси, що забезпечить комфортнішу та доступнішу терапію.

Розділ 4: Підтримка психічного здоров'я

2. Мережі спільноти та однолітків

Визначення та важливість:

Мережі спільноти та підтримки однолітків передбачають створення просторів, де люди можуть спілкуватися з іншими людьми, які мають подібний досвід або проблеми. Біженці можуть відчувати ізоляцію через мовний бар'єр, культурні відмінності та фізичну розлуку з родиною та друзями. Мережі підтримки однолітків забезпечують соціальну взаємодію, взаєморозуміння та спільний досвід, що є життєво важливим для формування стійкості та зменшення почуття самотності чи відчуження.

Ключові компоненти спільноти та мережі підтримки однолітків:

- **Групи підтримки, очолювані однолітками:** Групи підтримки однолітків, які часто проводяться підготовленими особами, які мають досвід біженства, забезпечують простір, де учасники можуть поділитися своїми труднощами та стратегіями подолання в оточенні без засудження. Ці групи можуть сприяти розширенню можливостей і приналежності, допомагаючи людям почуватися менш самотніми на своєму шляху.
- **Програми наставництва:** об'єднання біженців із наставниками з того самого культурного середовища або з іншими біженцями, які успішно інтегрувалися, забезпечує керівництво та емоційну підтримку. Ментори можуть запропонувати практичні поради щодо орієнтування в новому середовищі та подолання емоційних викликів, сприяючи як соціальній інтеграції, так і психічному благополуччю.
- **Соціальна та розважальна діяльність:** організація групових заходів, таких як спільне харчування, сеанси розповідання історій, мистецькі майстерні або екскурсії на свіжому повітрі, може створити можливості для спілкування та зміцнення соціальних зв'язків. Ці дії можуть зменшити стрес, сприяти радості та створити мережу підтримки, яка здається знайомою та комфортною.

Приклад реалізації:

Організація підтримки біженців може створювати щотижневі групи підтримки однолітків під керівництвом навчених біженців, які виконують роль фасилітаторів. Вони також можуть організовувати культурні заходи, де учасники можуть ділитися своїми традиціями, святкувати важливі культурні свята та брати участь у громадських заходах, створюючи відчуття спільності та зв'язку в новій країні.

Розділ 4: Підтримка психічного здоров'я

3. Травма-інформована допомога

Визначення та важливість:

Травма-інформована допомога (TIC) — це підхід, який визнає та реагує на поширеність травми та її вплив на людей, особливо на біженців, які, можливо, зазнали війни, насильства, втрати або переміщення. Допомога з інформацією про травму спрямована на створення безпечного сприятливого середовища, яке запобігає повторній травматизації, сприяє зціленню та дає можливість людям відновити контроль над своїм життям.

Ключові компоненти допомоги з урахуванням травми:

- Створення безпечного та сприятливого середовища: забезпечення того, щоб терапевтичні простори були спокійними, гостинними та не загрозливими, допомагає людям почуватися фізично та емоційно безпечними. Лікарі-практики повинні встановити чіткі межі та розпорядок дня, пропонуючи передбачуваність, яка може бути втішною для тих, хто пережив травму.
- Розширення можливостей індивідів: допомога з інформацією про травми заохочує практикуючих залучати людей до прийняття рішень щодо їхнього лікування, сприяючи почуттю контролю та волі. Розширення можливостей біженців шляхом надання їм вибору та поваги до їхніх уподобань допомагає протистояти почуттю безпорадності та підтримує впевненість у собі.
- Розуміння реакцій на травму. Практики, які пройшли підготовку з надання допомоги з урахуванням травми, знають про типові реакції на травму, такі як підвищена пильність, уникнення або емоційне заціпеніння, і коригують свій підхід, щоб бути чутливим до цієї поведінки. Вони можуть використовувати такі терапевтичні методи, як вправи на заземлення, дихальні техніки або тілесна терапія (наприклад, рух, мистецтво або сенсорна інтеграція), щоб допомогти людям впоратися зі стресом і тривогою.

Приклад реалізації:

Травматологічний центр психічного здоров'я може запропонувати приватні терапевтичні кімнати із заспокійливими кольорами та зручними сидіннями, мінімізуючи тригери. Лікарі-практики можуть запроваджувати методи заземлення або вправи на уважність як частину терапевтичних сеансів, допомагаючи клієнтам керувати інтенсивними емоціями, не відчуваючи пригнічення.

Розділ 4: Підтримка психічного здоров'я



Висновок

Комплексна програма підтримки психічного здоров'я для біженців поєднує в собі підходи з урахуванням культурних особливостей, мережі підтримки на рівні громади та практики з урахуванням травм.

Цей підхід вирішує унікальні проблеми, з якими стикаються біженці, сприяючи почуттю приналежності, підтверджуючи культурну ідентичність і допомагаючи їм справлятися з травмою безпечними способами підтримки.

Впроваджуючи ці принципи, психіатри-практики можуть створити співчутливу ефективну структуру, яка підтримує як психологічне зцілення, так і соціальну інтеграцію, що зрештою дає біженцям можливість відновити своє життя з впевненістю та надією.

Розділ 4: Підтримка психічного здоров'я

4.2 Стратегії підтримки

● Перша психологічна допомога (PFA):

PFA є широко рекомендованим підходом для надання початкової підтримки психічного здоров'я особам, які постраждали від травми. Це передбачає допомогу людям у безпеці, зв'язку та підтримці. Довідник Sphere (2018) окреслює основні принципи PFA, включаючи активне слухання, оцінку потреб і зв'язок людей із додатковими ресурсами.

о Практичні кроки для PFA:

1. Встановіть контакт

Звернення до когось, хто потрапив у біду, вимагає чуйності й обережності. Почніть зі спокійного знайомства з дружною, не загрозливою манерою. Назвіть своє ім'я та поясніть, чому ви тут, створюючи безпечну, гостинну атмосферу.

Ключові дії:

- Підходьте повільно та уникайте різких рухів, які можуть бути сприйняті як загрозливі.
- Дотримуйтесь поважної дистанції, щоб уникнути відчуття пригніченості або тиску у людини.
- Використовуйте просту, зрозумілу мову, щоб представитися: «Привіт, мене звуть [Ваше ім'я], і я тут, щоб допомогти».
- Попросіть дозволу, перш ніж продовжити спілкування, сказавши щось на кшталт: «Чи можна, якщо ми поговоримо трохи?»

Мета: встановлення початкового контакту допомагає зміцнити довіру та показує людині, що вона не самотня. Це запевняє їх у тому, що хтось присутній, уважний і готовий вислухати без засудження.





Розділ 4: Підтримка психічного здоров'я

2. Забезпечте комфорт

Забезпечення комфорту через співчуття, невербальне спілкування може бути дуже заспокійливим для людей, які потрапили в біду. Такі прості жести, як кивання голови, підтримання ніжного зорового контакту та уважне слухання без перерви, виявляють співчуття та розуміння.

Ключові дії:

- Використовуйте спокійну мову тіла: тримайте свою позу розслабленою та відкритою, уникаючи будь-яких агресивних чи нетерплячих жестів.
- Підтримуйте зоровий контакт (якщо прийнятно з точки зору культури), щоб показати, що ви повністю присутні та уважні.
- Час від часу кивайте головою та промовляйте підбадьорливі слова, наприклад «Я тут», «Не поспішайте» або «Я слухаю».
- Уникайте нав'язування розмови, якщо людина не готова до розмови — інколи достатньо втішити просто присутність.

Мета: Забезпечення комфорту через емпатичні невербальні сигнали допомагає пом'якшити тривогу, дозволяючи людині відчувати, що її розуміють і піклуються про неї, що є вирішальним у моменти лиха.

3. Оцініть потреби

Після встановлення зв'язку оцініть нагальні потреби людини, м'яко поцікавившись її проблемами. Цей крок включає прості відкриті запитання, щоб зрозуміти, що вони відчувають і яка допомога може бути найбільш корисною в цей момент.

Ключові дії:

- Використовуйте такі запитання, як: «Як ти зараз відчуваєшся?» або «Вам щось потрібно або з чим я можу допомогти?»
- Уважно слухайте їхні відповіді, звертаючи увагу на вербальні та невербальні сигнали.
- Уникайте занадто глибокого заглиблення в травматичний досвід; зосередитися на сьогоденні та своїх нагальних потребах.
- Залишайтеся терплячими, якщо вони не можуть сформулювати свої потреби, м'яко керуючи розмовою, якщо необхідно.

Мета: Мета оцінки потреб полягає в тому, щоб визначити конкретну підтримку або ресурси, які можуть бути корисними для людини, яка перебуває в біді. Це дає ясність щодо типу допомоги, яка їм потрібна, будь то емоційна підтримка, фізичні потреби чи просто слухання.

Розділ 4: Підтримка психічного здоров'я



4. Зв'яжіться з ресурсами

Зрозумівши їхні нагальні потреби, надайте інформацію про ресурси, які можуть запропонувати подальшу підтримку. Це може включати служби психічного здоров'я, громадські організації або служби екстреної допомоги. Якщо необхідно, скеруйте їх до спеціалізованої допомоги для подальшої підтримки.

Ключові дії:

- Пропонуйте інформацію про служби психічного здоров'я або гарячі лінії в зрозумілій і доступній формі, пояснюючи, як вони можуть допомогти.
- Якщо можливо, надайте письмову інформацію або контактні дані для легкого доступу пізніше.
- Запропонуйте допомогу з наступними кроками, наприклад, зателефонуйте на лінію довіри або домовтеся про подальшу консультацію з фахівцем.
- Підкресліть, що пошук підтримки є позитивним і конструктивним кроком до благополуччя.

Мета: зв'язок людини з ресурсами дає їй змогу вживати дієвих кроків для подальшої допомоги та підтримки. Це гарантує, що вони не залишаться на самоті в боротьбі зі своїм дистресом і що у них є шлях до більш комплексної допомоги, якщо це необхідно.

Ці кроки створюють основу для ефективної підтримки людини, яка потрапила в біду, зберігаючи при цьому співчутливий практичний підхід. Психологічна перша допомога (PFA) допомагає гарантувати, що ті, хто переживає гострий стрес, отримують негайну допомогу та доступ до постійної підтримки.

Розділ 4: Підтримка психічного здоров'я

4.3 Ресурси з питань психічного здоров'я та тематичні дослідження

Надання біженцям доступних ресурсів психічного здоров'я має важливе значення для підтримки їхнього психологічного благополуччя.

У цьому розділі висвітлюються два ефективні ресурси: методи керованої уважності та приклад із спільнотної ініціативи з питань психічного здоров'я. Обидва приклади ілюструють практичні, масштабовані підходи, які можна адаптувати до різних умов, допомагаючи переміщеним особам подолати стрес і отримати доступ до критично важливих служб підтримки.

Методи керованої уважності

Техніки усвідомленості, такі як прості дихальні вправи та сканування тіла, пропонують доступні недорогі інструменти, які допомагають біженцям справлятися зі стресом і тривогою. Ці вправи можна виконувати індивідуально або в групах і їх легко адаптувати до різних культурних контекстів. Набір інструментів містить сценарії для цих вправ на уважність, що дозволяє волонтерам і практикам легко керувати заняттями. Сценарії розроблено таким чином, щоб їх було легко перекладати, тож ними можна ділитися рідними мовами учасників, створюючи відчуття знайомства та комфорту.



Розділ 4: Підтримка психічного здоров'я

Ключові прийоми:

- Дихальні вправи: вправи на глибоке дихання, такі як «дихання 4-7-8» (вдих 4 секунди, затримка 7 секунд, видих 8 секунд), допомагають заспокоїти нервову систему та зменшити занепокоєння. Практикуючі можуть провести учасників через серію цих вдихів, заохочуючи їх зосередитися на кожному вдиху, щоб заземлитися на поточний момент.

- Медитація зі сканування тіла: під час вправи зі сканування тіла люди повинні подумки «сканувати» кожную частину свого тіла, помічаючи відчуття та знімаючи напругу. Починаючи з голови і просуваючись до пальців ніг, ця техніка сприяє розслабленню та усвідомленню, допомагаючи учасникам відновити зв'язок зі своїм тілом після стресових переживань.

- Вправи на заземлення: техніки заземлення, як-от метод «5-4-3-2-1» (визначення п'яти речей, які вони можуть бачити, чотирьох — на дотик, трьох — на слух, двох — на запах і одного — на смак) , допомагають людям залишатися в теперішньому моменті. Це особливо корисно для людей, які відчувають спогади або гострі реакції на стрес.

Переваги:

- Емоційне регулювання: Ці методи усвідомленості можуть допомогти біженцям регулювати свої емоції, зменшуючи почуття тривоги, страху або безпорадності.

- Доступність: ці вправи не потребують спеціального обладнання, їх можна виконувати майже будь-де, що робить їх дуже доступними.

- Розширення власних можливостей: практика усвідомленості може дати людям відчуття контролю над своїми реакціями на стрес, сприяючи стійкості та саморозширенню.

Розділ 4: Підтримка психічного здоров'я

- **Приклад реалізації:**

Організація, яка підтримує біженців, може пропонувати щотижневі групові сеанси усвідомленості, де фасилітатор проводить учасників через дихання та сканування тіла. Ці заняття можуть проходити в тихій, комфортній обстановці, що дозволить учасникам розслабитися та почуватися невимушено. Сценарії набору інструментів також можна розповсюдити серед окремих осіб, що дозволить їм практикувати ці техніки самостійно, коли вони відчувають себе перевантаженими.

Приклад: Ініціатива психічного здоров'я на основі громади в Польщі

фон:

Оскільки біженці з сусідніх країн прибули до Польщі в пошуках безпеки, місцева громада визнала потребу в доступній підтримці психічного здоров'я. Маючи обмежені офіційні ресурси, було розпочато ініціативу на рівні громади з навчання місцевих волонтерів основним методам надання першої психологічної допомоги (PFA). Ця ініціатива була спрямована на те, щоб озброїти волонтерів базовими навичками для надання негайної емоційної підтримки та підключення біженців до додаткових ресурсів, якщо це необхідно.

- **Навчання та впровадження:**

- Навчання волонтерів: під час серії семінарів місцеві волонтери пройшли навчання основним методам PFA, включаючи активне слухання, розпізнавання ознак лиха та спрямування людей до відповідних ресурсів. Навчання було зосереджено на практичних, емпатійних навичках спілкування, які можна використовувати як у офіційному, так і в неформальному середовищі.

- Підтримка на місцях: підготовлені волонтери були розміщені в громадських центрах, притулках і місцях тимчасового житла, де перебували біженці. Вони спокійно підходили до людей, представлялися та пропонували допомогу, дотримуючись принципів PFA щодо встановлення контакту, забезпечення комфорту, оцінки потреб та зв'язку з ресурсами.

- Постійний нагляд: спеціалісти з питань психічного здоров'я забезпечували нагляд і підтримку волонтерів, дозволяючи їм обговорювати труднощі, з якими вони стикалися, і отримувати відгуки. Завдяки цій підтримці волонтери відчували себе готовими вирішувати різноманітні ситуації та сприяли підтримці якості наданого догляду.



Розділ 4: Підтримка психічного здоров'я

• Вплив:

- Покращений доступ до психіатричної підтримки: протягом перших шести місяців понад 500 біженців отримали психіатричну підтримку завдяки цій ініціативі. Багато з цих осіб мали обмежений доступ до формальних послуг з охорони психічного здоров'я та отримували вигоду від наявності волонтерів, які пройшли навчання PFA.
- Розширення можливостей громади: ця ініціатива розширила можливості місцевих волонтерів, створивши мережу підтримки, яка може підтримуватися й після початкового навчання. Цей підхід також сприяв почуттю солідарності між біженцями та мешканцями, зменшуючи стигму та сприяючи соціальній згуртованості.
- Масштабованість: ця модель продемонструвала, що підтримку психічного здоров'я на рівні громади можна швидко розширити, особливо в екстрених ситуаціях. Успіх ініціативи надихнув подібні програми в сусідніх регіонах, де зараз волонтери проходять навчання PFA для підтримки переміщених осіб.

Отримані уроки:

- Простота навчання: зосередження на простих, ефективних техніках гарантувало, що волонтери відчували себе впевнено у своїх ролях і могли надавати суттєву підтримку, не потребуючи значного досвіду психічного здоров'я.
- Культурна чутливість: волонтерам було запропоновано дізнатися про культурне походження біженців, яким вони допомагали, що покращило спілкування та довіру.
- Стійкість: створивши мережу навчених волонтерів у місцевій громаді, ініціатива створила стійку модель, яка могла б продовжувати надавати підтримку, коли прибули нові біженці.

Висновок

Ці приклади — методи керованої усвідомленості та ініціатива щодо психічного здоров'я на рівні громади в Польщі — демонструють ефективні стратегії для задоволення потреб психічного здоров'я переміщеного населення. Поєднуючи доступні, засновані на доказах практики з розширенням можливостей громади, організації психічного здоров'я можуть надати цінну підтримку навіть в умовах обмежених ресурсів. Такий підхід сприяє підвищенню стійкості, сприяє добробуту та заохочує інтеграцію біженців у громади, які їх приймають.

Глава 5: Передовий досвід і практичні приклади

5.1 Збірка успішних прикладів

У цій главі наведено докладні приклади ефективних програм, які реалізують партнерські організації, підкреслюючи успішні втручання у вивчення мови, психічне здоров'я та залучення громади.

Приклад 1: Програма інтеграції мови та психічного здоров'я в Польщі

Польська громадська організація Jaw Dikh у співпраці з Fundacja Instytut Poland-Ukraine в рамках проекту REACT розробила унікальний семінар з мови та психічного здоров'я, призначений для українських жінок, у тому числі ромських учасниць.

Програма була спрямована на сприяння емоційному благополуччю, покращення психічного здоров'я та зміцнення впевненості учасників за допомогою поєднання спеціального мовного навчання, основних цифрових навичок та інноваційних сеансів підтримки психічного здоров'я. Підхід інтегрував методи неформальної освіти та цілісну структуру, зосереджену на тілі, емоціях, мисленні та міжособистісних стосунках.

Програма була спрямована на створення безпечного простору для учасників, сприяння взаємній довірі та розширення можливостей жінок для відновлення свого життя після кризи. Він також представив щоденні практики самообслуговування для подолання стресу та відновлення після травматичних переживань. Учасників навчали розуміти свої межі, здорово виражати емоції, відновлювати довіру та планувати майбутнє.



Глава 5: Передовий досвід і практичні приклади

Навчальні сесії:

Сесія 1: Вступ і техніки саморегуляції. Учасники познайомилися один з одним, вивчаючи основні методи боротьби зі стресом і досягнення емоційної рівноваги.

Сесія 2: Інтерактивне дослідження особистих кордонів. Учасники досліджували власні межі, що вони відчують, коли ці межі порушуються, і як поважати межі інших.

Сесія 3: Тренінг з розбудови довіри. Завдяки практичним вправам учасники навчилися відновлювати зв'язки з іншими, відновлювати довіру та встановлювати значущі стосунки.

Сесія 4: Вираження емоцій за допомогою арт-терапії. Ця сесія надала учасникам інструменти для визначення та висловлення своїх почуттів у групі підтримки.

Сесія 5: Вступ до планування та цілепокладання. Учасники досліджували методи, щоб краще зрозуміти свої бажання та створити реалістичні життєві цілі.

Сесія 6: Рухи тіла та емоційне вираження. Використовуючи фізичні вправи, учасники навчилися зв'язуватися зі своїми емоціями, давати та отримувати простір, а також поглиблювати свою самосвідомість.

Сесія 7 Оцінка та рефлексія. Спеціальна сесія для перегляду отриманих уроків і оцінки загального досвіду програми.

Важливість вирішення проблеми ПТСР і травми серед українських біженців: Травма, яку переживають українські біженці, включно з родами, часто виникає внаслідок насилля, вимушеного переміщення та втрати стабільності. ПТСР і невирішена травма можуть проявлятися як тривога, депресія, порушення сну та труднощі з довірою до інших. Вирішення цих проблем має вирішальне значення для того, щоб біженці відновили самосвідомість, відновили стосунки та успішно інтегрувалися в приймаючі громади.

Ця програма визнала критичну потребу в допомозі з інформацією про травми та створила простір, де учасники могли обробити свій досвід і почати зцілюватися. Завдяки інтегруванню психічного здоров'я в навчання мови та навичок програма подолала емоційні та психологічні бар'єри, які часто заважають біженцям навчатися, працювати та розвиватися.

Глава 5: Передовий досвід і практичні приклади

Вплив:

- Переваги для психічного здоров'я: Учасники повідомили про зменшення на 40% симптомів, пов'язаних зі стресом, і підвищення емоційної стабільності.
- Розбудова спільноти: програма сприяла глибоким зв'язкам між учасниками, багато з яких створювали постійні мережі підтримки однолітків, які забезпечували підтримку та солідарність.
- Впевненість і самоефективність: жінки залишили програму з більш чітким розумінням своїх здібностей, особистих цілей і методів подолання майбутніх проблем.

Ключові фактори успіху:

Спеціалізована навчальна програма: розроблена за активної участі учасників, щоб забезпечити актуальність та інклюзивність, особливо для ромських жінок.

Цілісна підтримка: вирішено психологічні та емоційні проблеми переміщення разом із практичними навичками, такими як спеціальна мова та цифрова грамотність.

Методи неформальної освіти: залучення учасників за допомогою інтерактивних та досвідчених методів, сприяння довірі та відкритості.

Місцева співпраця: партнерство з підприємствами для потенційного працевлаштування та стажування, пов'язуючи розвиток навичок із реальними можливостями.

Культурна чутливість: ромські учасники відчували себе причетними та цінними, борючись із страхом дискримінації.

1. Рекомендації щодо розширення програм, орієнтованих на травму:

2. Включіть більше втручань, пов'язаних із травмами: розширте такі методи, як EMDR (десенсибілізація рухів очей і повторна обробка) і соматичні терапії для більш безпосередньої боротьби з ПТСР.
3. Навчіть фасилітаторів надавати медичну допомогу з інформацією про травми: переконайтеся, що весь персонал програми вміє розпізнавати симптоми травми та реагувати на них.
4. Надайте довгострокову підтримку: пропонуйте подальші сеанси або постійний доступ до мереж одноліткової підтримки для стійких переваг емоційного та психічного здоров'я.
5. Співпрацюйте з фахівцями з питань психічного здоров'я: залучайте ліцензованих терапевтів для індивідуального консультування та варіантів терапії.
6. Адаптуйте програми для інших маргіналізованих груп: створіть спеціалізовані програми для чоловіків, дітей і людей похилого віку, які стикаються з унікальними проблемами як біженці.
7. Зосереджуйтеся на відновленні після травми як невід'ємній частині розширення можливостей та інтеграції, ця програма є зразковою моделлю підтримки українських біженців та ромських громад. Це демонструє силу цілісного догляду не тільки для вирішення нагальних потреб, але й для сприяння довгостроковій стійкості та добробуту.

Глава 5: Передовий досвід і практичні приклади

Свідчення 1: Зміцнення впевненості та емоційної стійкості

«Коли я приїхала до Польщі, я відчула себе розбитою і непомітною. Перше заняття цієї програми було найважчим, тому що я не думала, що можу керувати своїми емоціями. Але навчання технікам саморегуляції все змінило. Дихальні вправи та методи заземлення стали моїми щоденними інструментами. Тепер я почуваюся спокійнішою і краще справляюся з новими викликами. Уперше за кілька місяців я знову вірю в себе». — Наталя

Свідчення 2: Відкриття довіри

«Мені, як ромській жінці, завжди було важко довіряти людям, і війна лише погіршила ситуацію. Під час сеансу зміцнення довіри я зрозуміла, що не одна в мене таке відчуття. Ці заходи допомогли мені відкритися іншим, і я навіть подружилася з деякими жінками. Дивовижно, як ці вправи змусили мене відчути зв'язок. Тепер у мене є мережа підтримки, на яку я можу покластися». — Аліна

Свідчення 3: Розуміння кордонів

«Сеанс про кордони змінив для мене життя. Я ніколи не думала про власні межі чи про те, наскільки я дозволяла іншим їх переступати. Завдяки вправам я навчилася говорити «ні», коли мені потрібно, і це змусило мене почуватися сильнішою і більшою. Я почала навчати своїх дітей тим же ідеям, щоб вони могли рости з більшою впевненістю у власних кордонах». — Ольга

Свідчення 4: Встановлення цілей на майбутнє

«Перед цією програмою я не могла думати про завтрашній день, не відчуваючи приголомшення. Сеанс постановки цілей дав мені надію. Ми вправлялися розбивати великі мрії на маленькі кроки, і я зрозуміла, що все ще можу побудувати майбутнє для себе та своїх дітей. Я вже планую подати заявку на роботу, яка відповідає навичкам, які я набула тут, я нарешті дивлюся вперед, а не застрягаю в минулому». — Вікторія

Свідчення 5: Відновлення зв'язку з тілом

«Рухові вправи були для мене несподіванкою. Я не усвідомлювала, скільки стресу та страху захоплено в моєму тілі, поки не почала рухатися та відпускати їх. Мені було легше зв'язатися зі своїми емоціями фізично, а не лише через слова. Я відчуваю полегшення, ніби я ношу меншу вагу на своїх плечах».

— Ірина

Глава 5: Передовий досвід і практичні приклади

Приклад 2: мова та психічне здоров'я в Болгарії

Проект REACT, підтриманий Champions Factory, запустив цільову програму інтеграції мови та психічного здоров'я, щоб подолати критичні бар'єри, з якими стикаються українські біженці в Болгарії. До середини 2024 року в країні проживало понад 105 тисяч українських біженців, що є значним зростанням. Згідно зі звітами ВООЗ та ЮНІСЕФ, серед цих людей понад 30% мали проблеми з психічним здоров'ям, такі як тривога та посттравматичний стресовий розлад.

Цілі Програми:

Подолання мовних бар'єрів: визнаючи потребу в офіційних мовних кваліфікаціях, було організовано курс болгарської мови для 15 дорослих біженців. Цей курс мав на меті надати учасникам сертифікат рівня A2, необхідний для отримання доступу до можливостей працевлаштування та орієнтування в соціальних системах Болгарії.

Підтримка психічного здоров'я: висновки соціальних працівників виявили критичну потребу в емоційній підтримці. Це спрямувало програму на створення безпечного навчального середовища, де учасники могли б розвивати стійкість і формувати соціальні зв'язки.



Глава 5: Передовий досвід і практичні приклади

Реалізація:

- Звернення до громади: Champions Factory використовувала платформи соціальних мереж для поширення інформації про програму. Однак було виявлено, що передача інформації в українських громадах була значно ефективнішою, оскільки вона зміцнювала довіру та сприяла глибшій взаємодії.
- Спеціалізована навчальна програма: консультації соціальних працівників допомогли розробити навчальну програму відповідно до практичних потреб і прагнень біженців.
- Розширення можливостей учасників: поряд із вивченням мови програма сприяла розвитку почуття спільності, зменшуючи ізоляцію та зміцнюючи довіру серед учасників.

Результати:

- Усі учасники успішно пройшли курс і отримали сертифікати рівня A2.
- Випускники повідомили про підвищення впевненості, кращі перспективи працевлаштування та покращення соціальної інтеграції.
- Програма продемонструвала ефективність поєднання вивчення мови з підтримкою психічного здоров'я для цілісної інтеграції біженців.

Отримані уроки:

Програма виділила ключові висновки для майбутніх ініціатив. Ефективна робота з переміщеними особами вимагає сильного підходу до низів, оскільки особисті рекомендації через надійні мережі спільнот виявилися набагато більш впливовими, ніж широкі кампанії в соціальних мережах. Крім того, поєднання навчання практичним навичкам з емоційною та соціальною підтримкою створює всебічну стратегію сталої інтеграції. Ці ідеї сформують подальший розвиток проекту REACT для задоволення зростаючих потреб біженців

Глава 5: Передовий досвід і практичні приклади



У цьому розділі представлені особисті історії біженців і робітників на передовій, які ілюструють вплив інструментарію:

●Відгук біженця в Болгарії:

«Цей курс дав мені більше, ніж просто знання мови — він додав мені впевненості, щоб почати нове життя в Болгарії. Я дуже вдячна за підтримку та можливість». — Галина М., слухачка курсів

●Погляд репетитора:

«Бачити, як учасники стають впевненішими з кожним тижнем, було неймовірно корисно. Це була не просто мова — це змінило для них життя», — Тетяна Д., викладач мови

Глава 5: Передовий досвід і практичні приклади

Приклад 3: Програма мовної та емоційної стійкості в Румунії

У 2024 році Asociația Anaïd виявила критичну потребу серед українських біженців у Румунії у структурованій програмі, яка поєднує вивчення мови з навчанням емоційної стійкості. Понад 100 000 біженців були переміщені через триваючий конфлікт, багато з них зіткнулися з такими перешкодами, як обмежене знання румунської мови, ізоляція та психологічний стрес. Щоб вирішити ці проблеми, Asociația Anaïd запустила програму мовної та емоційної стійкості, зосереджену на практичному оволодінні мовою та зміцненні емоційного благополуччя.

Цілі Програми:

1. Практичне володіння мовою: озбройте учасників основними навичками володіння румунською мовою (рівні A1–A2), щоб орієнтуватися в повсякденних ситуаціях, отримувати доступ до послуг і шукати можливості працевлаштування.

2. Розвиток емоційної стійкості: надайте інструменти та стратегії, щоб допомогти учасникам впоратися з травмою переміщення та відновити свою впевненість і цілеспрямованість.



Глава 5: Передовий досвід і практичні приклади

Реалізація:

1. Охоплення, орієнтоване на громаду:

Asociația Anaïd співпрацювала з місцевими школами, релігійними організаціями та неурядовими організаціями для просування програми. З вуст в уста лідерів українських громад і волонтерів, яким довіряють, допомогли залучити учасників.

2. Спеціальна навчальна програма мови:

Уроки мови підкреслюють:

- Словниковий запас і фрази для доступу до медичної допомоги, освіти та транспорту.
- Сценарії рольової гри, такі як відвідування лікаря, відвідування батьківських зборів або покупка продуктів.
- Спрощені уроки грамотності для учасників з обмеженою формальною освітою.

3. Семінари з емоційної стійкості:

Паралельно з мовним навчанням учасники відвідували щотижневі семінари за участю психологів та соціальних працівників. Ці семінари включали:

- Вправи на уважність і методи управління стресом.
- Групові дискусії щодо адаптації до нової культури та подолання горя переміщення.
- Заходи творчого самовираження, такі як арт-терапія та ведення щоденника.

4. Заходи з культурної інтеграції:

Для виховання почуття приналежності учасників заохочували до участі в заходах культурного обміну, таких як приготування традиційних страв, святкування місцевих та українських свят та участь у громадських волонтерських проєктах.

Глава 5: Передовий досвід і практичні приклади

Результати:

- **Знання мови:**

Учасники успішно завершили програму, причому понад 85% досягли рівня A2, володіючи румунською мовою. Багато хто повідомили, що відчують себе більш впевнено в повсякденній взаємодії та пошуках можливостей роботи.

- **Психічний та емоційний ріст:**

Учасники повідомили про значне зниження почуття ізоляції та тривоги, причому 70% відзначили підвищення самооцінки та оптимізму щодо свого майбутнього.

- **Зв'язки з громадою:**

Програма сприяла значущим стосункам між учасниками та між біженцями та місцевими жителями, створюючи міцнішу мережу підтримки.

Отримані уроки:

1. **Безпечні місця мають значення:**

Забезпечення безпечного середовища без засудження як для навчання, так і для обміну емоційними враженнями мало вирішальне значення для успіху програми.

2. **Спочатку практичне, потім просунуте:**

Зосередження на практичних навиках розмовної мови перед заглибленням у складні теми гарантувало, що учасники могли швидко застосувати те, що вони навчилися.

3. **Емпатія стимулює залучення:**

Тренери, які розуміли виклики учасників і їхній життєвий досвід, змогли краще побудувати довіру та сприяти взаємодії.

Вплив:

- **Можливості працевлаштування:**

Кілька випускників знайшли роботу в службі обслуговування клієнтів, догляді за дітьми та місцевих неурядових організаціях, безпосередньо пояснюючи свій успіх покращеними мовними навичками та впевненістю.

- **Соціальна стійкість:**

Учасники сформували групи підтримки однолітків, які продовжували зустрічатися після програми, створюючи міцні зв'язки в громаді.

- **Масштабованість:**

Структура програми може бути використана іншими неурядовими організаціями в сусідніх регіонах, демонструючи її здатність до тиражування та адаптації.

Глава 5: Передовий досвід і практичні приклади



Відгуки

● «Коли я приїхала до Румунії, я почувалася невидимою і боялася говорити, бо не знала мови. Ця програма дала мені більше, ніж слова — вона дала мені надію. Вивчення румунської в групі підтримки змусило мене відчувати себе частиною чогось більшого, а семінари зі стійкості допомогли мені знайти силу, про яку я навіть не підозрювала».

– Марія, бере участь у програмі

● «Ця програма допомогла мені відновити впевненість. Вивчення румунської мови стосувалося не лише мови — це було відчуття того, що я тут належу. Вправи на усвідомленість і групові заходи допомогли мені зрозуміти, що я не одна, і тепер я відчуваю себе готовою будувати майбутнє для своєї сім'ї в Румунії».

– Olena, program participant

Розділ 6: Інструкції щодо впровадження



6.1 Покрокові інструкції

У цьому розділі наведено детальні практичні вказівки щодо впровадження стратегій набору інструментів у різних контекстах і середовищах.

● Реалізація мовної програми:

1. **Оцінка потреб:** проведіть опитування, щоб визначити рівень володіння мовою та конкретні потреби.
2. **Розробка навчального плану:** розробляйте плани уроків на основі визначених потреб, включаючи спеціальну мову, культурну орієнтацію та цифрову грамотність.
3. **Набір волонтерів:** залучайте інструкторів місцевої мови та волонтерів, забезпечуючи їм навчання на основі методів інструментарію.
4. **Моніторинг та оцінка:** Використовуйте форми зворотнього зв'язку та оцінювання мови, щоб відстежувати прогрес і адаптувати програму за потреби.

● Впровадження підтримки психічного здоров'я:

1. **Навчання для соціальних працівників:** Проведіть семінари з PFA, допомоги з інформацією про травми та культурної чутливості.
2. **Розподіл ресурсів:** Забезпечте доступність ресурсів для психічного здоров'я, таких як списки направлень та інформаційні брошури рідними мовами біженців.
3. **Охоплення громади:** співпрацюйте з місцевими релігійними організаціями, громадськими центрами та культурними групами для підвищення обізнаності та участі.

6.2 Адаптація матеріалів

Інструментарій підкреслює важливість адаптації ресурсів для задоволення культурних і мовних потреб.

Наприклад:

- **Налаштування мови:** додайте загальні українські фрази та ідіоми, щоб зробити уроки мови більш зручними.
- **Культурна чутливість у психічному здоров'ї:** визнайте, що традиційна термінологія психічного здоров'я може не відповідати всім культурним групам. Замість використання таких термінів, як «терапія», подумайте про використання «сеансів благополуччя» або «суспільних бесід».

Розділ 7: Оцінка та зворотній зв'язок

7.1 Інструменти для оцінки ефективності

1. Тести для оцінювання мови

- Проводьте попередні та післятести для оцінки володіння мовою, зосереджуючись на практичних навичках, таких як словниковий запас, побудова речень і розуміння. Використовуйте прості розмовні сценарії, щоб оцінити прогрес.

2. Опитування результатів психічного здоров'я

- Використовуйте короткі опитувальники зі шкалою Лайкерта та відкриті запитання для моніторингу стресу, тривоги та загального самопочуття учасників. Проводьте опитування на початку, в середині та в кінці програми.

3. Керівні принципи фокус-групи

- Сприяти невеликим групам зворотного зв'язку для збору якісної інформації про вплив програми. Обговоріть запитання на зразок «Що вам допомогло найбільше?» або «З якими проблемами ви зіткнулися?» удосконалити виконання програми.

7.2 Рекомендації щодо постійного вдосконалення

1. Регулярні петлі зворотного зв'язку

- Плануйте щоквартальні зустрічі зі співробітниками та учасниками, щоб визначити сильні сторони та сфери, які потрібно вдосконалити. Використовуйте анонімні форми, щоб заохочувати чесний вхід.

2. Коригування на основі даних

- Аналізуйте результати мовних іспитів, дані опитування та відгуки фокус-груп, щоб внести цілеспрямовані покращення, такі як коригування планів уроків або збільшення ресурсів емоційної підтримки.

Використовуючи ці інструменти та рекомендації, програма може адаптуватися до потреб учасників, забезпечуючи стійкий вплив і постійне зростання.



Розділ 8: Особлива увага до маргіналізованих груп

8.1 Розуміння потреб маргіналізованих груп

Українські біженці не є однорідною групою; вони включають різні маргіналізовані верстви населення, які стикаються з додатковими бар'єрами, наприклад етнічні меншини, особи з обмеженими можливостями, ЛГБТК+ люди, літні біженці та неповні сім'ї. Ці групи часто стикаються зі складними проблемами через системну дискримінацію, відсутність індивідуальних послуг і культурну нечутливість.

Основна статистика:

- За даними Європейської мережі проти расизму (2023), біженці з числа етнічних меншин, у тому числі роми, вдвічі частіше стикаються з дискримінацією в доступі до житла та медичних послуг.
- Міжнародний альянс інвалідів (2022) виявив, що 60% біженців з обмеженими можливостями не мають доступу до основних послуг через фізичні перешкоди та відсутність приміщень.

8.2 Спеціальна підтримка вразливих груп

1. Підтримка біженців з обмеженими можливостями:

Біженці з обмеженими можливостями стикаються зі значними перешкодами в доступі до послуг, включаючи недоступні притулки та засоби обмеженої мобільності. Інструментарій рекомендує співпрацювати з організаціями захисту прав інвалідів для надання спеціалізованих послуг, таких як фізіотерапія, доступний транспорт і адаптивні матеріали для вивчення мови.

2. Підтримка ЛГБТК+ біженців:

ЛГБТК+ біженці часто зазнають дискримінації не лише в приймаючих країнах, а й у спільнотах біженців. Набір інструментів містить вказівки щодо створення безпечних просторів і надання конфіденційних послуг підтримки.

Практичні поради:

- Використовуйте інклюзивну мову та поважайте улюблені імена та займенники біженців.
- Надайте інформацію про місцеві ЛГБТК+ організації та варіанти безпечного житла.

3. Підтримка літніх біженців:

Літні біженці стикаються з додатковими проблемами, такими як проблеми зі здоров'ям, обмеження мобільності та ізоляція. Спеціалізовані програми, включаючи діяльність із соціального залучення та підтримку охорони здоров'я, мають вирішальне значення для цієї групи.

8.3 Найкращі практики для включення

- Інклюзивний дизайн послуг: розробляйте програми за участю маргіналізованих спільнот, щоб забезпечити відповідність послуг їхнім конкретним потребам.
- Навчання культурній компетентності: Забезпечте навчання персоналу культурній чутливості та унікальним потребам різних груп біженців.

Становище українських ромів під час воєнної кризи

Війна в Україні мала руйнівний вплив на мільйони людей, змусивши їх залишити свої домівки та шукати притулку в сусідніх країнах. Серед них є українські роми, які стикаються зі складними проблемами через системний антициганський настрій, соціальну ізоляцію та існуючу економічну невідповідність. Їхній унікальний досвід під час воєнної кризи висвітлює перетин переміщення та вкоріненої дискримінації.

Довоєнна маргіналізація українських ромів

До війни багато ромів в Україні жили на маргінесі суспільства, зазнаючи бідності, безробіття, низького рівня формальної освіти та обмеженого доступу до медичної допомоги.

- **Проблеми з житлом та документами:** багато українських ромів не мали належного житла чи офіційних документів, через що вони не мали громадянства та не мали доступу до державних послуг.
 - **Соціальна стигма:** дискримінація ромів була широко поширеною, що призводило до обмежених можливостей і соціальної ізоляції.
 - **Прогалини в освіті:** ромські діти часто стикаються з перешкодами в освіті, включаючи сегрегацію в школах і недостатні ресурси.
- Ці системні проблеми зробили ромські громади погано підготовленими до боротьби з наслідками війни та переміщення.



Виклики, з якими зіткнулися українські роми під час воєнної кризи

Дискримінація на кордоні

У звітах міжнародних правозахисних організацій та неурядових організацій висвітлено випадки, коли біженці-роми стикалися з дискримінацією та жорстоким поведінням під час перетину кордону:

- Більший час очікування: ромські сім'ї часто змушені довше чекати на перетині кордону, стикаючись із підозрами та нехтуванням з боку офіційних осіб.
- Расове профілювання: ромам іноді відмовляли у в'їзді або стикалися з настирливими опитуваннями на основі їхньої етнічної приналежності.
- Сегрегація в центрах прийому біженців: у деяких випадках ромських біженців розміщували окремо або поміщали в нестандартні приміщення.

Відсутність доступу до допомоги та ресурсів Системний антициганський настрій супроводжував ромських біженців у приймаючі країни, де їм було важко отримати доступ до гуманітарної допомоги:

- Перешкоди для отримання документів: багато ромських біженців не мали паспортів чи посвідчень особи, що ускладнювало реєстрацію для участі в програмах допомоги.
- Виключення з житла та соціальних послуг: через упередження ромських біженців часто відмовляли в притулках або отримували нерівне ставлення під час розподілу допомоги.
- Відсутність мовної підтримки: мовні бар'єри ще більше маргіналізували ромів, особливо тих, хто погано володіє українською мовою або мовою приймаючої країни.

Проблеми бідності та зайнятості

Переміщення посилило існуючі економічні труднощі:

- Багато ромських сімей прибули до приймаючих країн, маючи мало майна чи ресурсів, часто покладаючись на неофіційну роботу, щоб вижити.
- Роботодавці приймаючої країни часто неохоче брали на роботу ромських біженців через стереотипи та упередження, що обмежувало їхні можливості працевлаштування.

Освітні бар'єри для ромських дітей

Ромські діти зіткнулися з додатковими проблемами в доступі до освіти в приймаючих країнах:

- Мовні бар'єри: багато ромських дітей розмовляли ромською мовою або не володіли українською чи мовою приймаючої країни, що ускладнювало інтеграцію до школи.
- Сегрегація та знущання: деякі школи виключили ромських дітей або не захистили їх від знущань з боку однолітків.
- Цифровий розрив: варіанти дистанційного навчання, де вони були, часто були недоступні для ромських сімей через відсутність пристроїв або доступу до Інтернету.

Здоров'я та психічне благополуччя

Травма війни та переміщення посилила наявні розбіжності у здоров'ї:

- Криза психічного здоров'я: ромські біженці, особливо жінки та діти, демонстрували високий рівень посттравматичних стресових розладів і тривоги, часто не маючи доступу до послуг психічного здоров'я.
- Хронічні захворювання: наявні захворювання не лікували через обмежений доступ до систем охорони здоров'я.
- Нестандартні умови життя: погане житло в таборах для біженців або притулках підвищує ризик захворювання та недоїдання.

Механізми подолання та стійкість громади

Незважаючи на ці виклики, українські роми продемонстрували надзвичайну стійкість і винахідливість:

- Солідарність громади: багато ромських сімей поклалися на згуртовану мережу громад для взаємної підтримки та спільного використання ресурсів.
- Мазові організації: неурядові організації під керівництвом ромів в Україні та приймаючих країнах мобілізовані для надання культурно-специфічної підтримки, включаючи розподіл їжі, правову допомогу та притулок.
- Збереження культури: ромські біженці зберігали свої традиції та культурні звичаї, які слугували джерелом сили та ідентичності під час переміщення.

Розділ 11. Резюме проєкту REACT та інструментарію

Проєкт REACT – Разом для українських біженців – це спільна ініціатива, спрямована на вирішення критичних потреб українських біженців у Польщі, Болгарії та Румунії. Проєкт був створений у відповідь на безпрецедентну кризу переміщення, спричинену триваючим конфліктом в Україні, який змусив мільйони українців шукати безпеки по всій Європі.

Основною метою REACT є розширення можливостей соціальних працівників, співробітників НУО, волонтерів із громади та місцевої влади для надання адресної підтримки українським біженцям. Проєкт зосереджений на трьох основних сферах: вивчення мови, підтримка психічного здоров'я та соціальна інтеграція. Оснащуючи працівників на першому місці практичними інструментами, стратегіями, що ґрунтуються на фактах, і підходами з урахуванням культурних особливостей, REACT прагне сприяти довгостроковій стабільності та добробуту біженців.

Набір інструментів REACT — це доступний, вичерпний ресурс, призначений для підтримки цих зусиль. Він консолідує найкращі практики, методологічні ідеї, приклади та практичні інструменти, щоб допомогти практикам надавати ефективну, чуйну та інклюзивну допомогу українським біженцям. Інструментарій поділено на тематичні розділи, які охоплюють розвиток мовних навичок, підтримку психічного здоров'я, найкращі практики, рекомендації щодо впровадження, інструменти оцінювання та спеціалізовану підтримку для маргіналізованих груп, включаючи громаду українських ромів.

Набір інструментів містить покрокові інструкції, мовні ресурси, стратегії підтримки психічного здоров'я, шаблони оцінювання та рекомендації щодо адаптації, щоб гарантувати, що його можна використовувати в різних контекстах. Він також підкреслює важливість культурної чутливості та потребу в інклюзивних послугах, спрямованих на вирішення унікальних проблем, з якими стикаються маргіналізовані групи населення.





1. Ознайомтеся зі структурою та цілями інструментарію

Орієнтація для нових користувачів: почніть із перегляду вступних розділів, щоб зрозуміти структуру інструментарію, призначення та цільову аудиторію. Цей огляд стане міцною основою для навігації по конкретних розділах і ресурсах, які стосуються вашої ролі.

2. Використовуйте інструментарій як гнучкий, адаптований ресурс

- Налаштування на основі місцевих потреб: хоча набір інструментів пропонує стандартизований набір інструкцій, він призначений для адаптації. Налаштуйте ресурси, мовні вправи та стратегії підтримки відповідно до культурного, мовного та матеріально-технічного контексту вашого регіону та біженців.
- Залучайте місцевих зацікавлених сторін: співпрацюйте з місцевими громадськими групами, культурними посередниками та адвокаційними організаціями, щоб контекстуалізувати матеріали набору інструментів, переконавшись, що вони резонують з біженцями та відповідають потребам регіону.

3. Комплексно впроваджуйте програми з вивчення мови та психічного здоров'я

- Комбінуйте заходи з вивчення мови та психічного здоров'я: визнайте взаємопов'язаний характер володіння мовою та психічного благополуччя. Біженці, які відчувають, що їх чують і розуміють, з більшою ймовірністю братимуть участь у мовних програмах, а ті, хто володіє базовими знаннями мови, можуть краще сформулювати свої потреби в психічному здоров'ї.
- Послідовні етапи програми: використовуйте набір інструментів для розробки програм у послідовних фазах — починаючи з базової підтримки (наприклад, перша психологічна допомога та мова для щоденного спілкування) і просуваючись до більш складних потреб (наприклад, професійні мовні навички та консультування з інформацією про травми).



Розділ 12. Рекомендації щодо використання інструментарію

4. Пріоритет безперервного навчання та розвитку потенціалу

- Навчальні заняття для працівників на першому місці: проводьте регулярні навчальні заняття на основі розділів інструментарію. Наприклад, присвятить заняття першій психологічній допомозі, основам когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) і методам комунікативного навчання мови (CLT), переконавшись, що персонал володіє практичними навичками.
- Самооцінка та взаємонавчання: заохочуйте персонал брати участь у вправах із самооцінки, включених до набору інструментів, і брати участь у взаємному навчанні. Обмін думками з практичного досвіду може поглибити розуміння та покращити впровадження програми.

5. Зосередьтеся на культурній чутливості та інклюзивності

- Адаптація стратегій для маргіналізованих груп: у розділах, присвячених маргіналізованим групам, включно з ромською спільнотою, підкреслюється важливість культурно чутливих практик. Переконайтеся, що всі члени команди навчені антидискримінаційній політиці та знають про специфічні потреби різних груп серед біженців.
- Використовуйте посібники з мови та спілкування: користуйтеся мовними посібниками з інструментарію, за потреби коригуючи стилі спілкування, щоб вони були поважними та включали різні культурні середовища.

6. Використовуйте практичні приклади та найкращі практики

- Включайте історії успіху: черпайте натхнення з тематичних досліджень, включених до набору інструментів, застосовуючи подібні стратегії до ваших програм, де це можливо. Ці тематичні дослідження надають реальні приклади успішних втручань у вивчення мови, психічне здоров'я та залучення громади.
- Моніторинг і адаптація на основі отриманих уроків: використовуйте найкращі практики інструментарію та отримані уроки як орієнтири успіху вашої власної програми, коригуючи підходи на основі відгуків від біженців і членів команди.

7. Використовуйте інструменти оцінювання для постійного вдосконалення

- Регулярний моніторинг і цикли зворотного зв'язку: використовуйте шаблони оцінки для збору відгуків про ефективність програми. Проводьте регулярні огляди для оцінки прогресу, збору якісних і кількісних даних і вдосконалення програм за потреби. Розділ 12. Рекомендації щодо використання набору інструментів

- Чуйне реагування на відгуки: приділяйте особливу увагу відгукам учасників, щоб зрозуміти проблеми, успіхи та сфери, які потребують вдосконалення. Негайно адаптуйте стратегії для відображення мінливих потреб біженців.

8. Постійно оновлюйте та обмінюйтеся знаннями

- Оновіть методи за допомогою нових ідей: використовуйте набір інструментів як живий документ, що включає нові ідеї, дані та методи, щойно вони стануть доступними. Діліться найкращими практиками та проблемами, з якими стикаються, з іншими практиками через мережі чи місцеві партнерства.

- Внесіть свій внесок у спільноту практиків: розглядайте інструментарій як частину ширшої спільної роботи з підтримки українських біженців. Взаємодійте з іншими організаціями, відвідуйте семінари та беріть участь в онлайн-спільнотах, щоб обмінюватися знаннями та сприяти більш ефективній колективній реакції.





Висновок

Інструментарій REACT служить базовим ресурсом для підтримки українських біженців у Польщі, Болгарії та Румунії. Завдяки структурованому підходу до розвитку мови, психічного здоров'я та інтеграції в громаду, він дає можливість практикуючим надавати співчутливу, інформовану та ефективну підтримку.

Адаптувавши інструментарій до місцевих потреб, впроваджуючи культурно чутливі практики та постійно вдосконалюючи програми на основі оцінки, користувачі можуть суттєво вплинути на життя українських біженців, сприяючи стійкості, стабільності та надії на краще майбутнє.

Цей набір інструментів призначений не лише як посібник, але й як відправна точка для постійного навчання, адаптації та співпраці. Кожен громадський працівник, співробітник НУО та волонтер, який використовує цей інструментарій, робить свій внесок у більший рух солідарності та підтримки тих, хто переміщений через конфлікт, втілюючи дух проєкту REACT: разом для українських біженців.



**Funded by
the European Union**

**ДЯКУЮ
ВАМ**

