

Praktyczny przewodnik dla NGO „Pathways to Integration: Creative Tools for NGOs and Migrants”



Część 2 Poradnik

Kreatywne strategie przezwyciężania barier kulturowych dla specjalistów pracujących w obszarze migracji oraz dla migrantów



Na podstawie innowacyjnego szkolenia „Creative Pathways: Navigating a New Reality”

Projekt: „Empowering Voices: Ukrainian Refugees and Social Co-creation”
This project has been funded with support from the European Commission.
Project No: 2024-2-PL01-KA210-ADU-000279674

Autorzy poradnika:

Viktorii von Rosen, doktor nauk ekonomicznych.

Yana Klyzhenko, specjalistka w zakresie psychologii.

Maksym Aristov, magister psychologii (M.Sc.).

Yuliia Lux, dziennikarka, trenerka oraz prowadząca szkolenia, warsztaty, seminaria i wykłady z zakresu edukacji, migracji, integracji i rozwoju demokracji; doktor nauk politycznych.

Yelyzaveta Werner — projektantka graficzna.

Przy udziale:

Ivan Petkanych — trener, coach, analityk transsystemowy, założyciel Instytutu TSA;

Iryna Zubets — psychoterapeutka, magister nauk społecznych;

Liubov Ivanoshchuk — psycholożka, magister psychologii oraz zarządzania międzynarodowym biznesem;

Tetiana Moiseieva — psycholożka, PhD w zakresie komunikacji społecznej.

Liudmyla Huliciaeva — dr nauk ekonomicznych

Projekt graficzny i skład: **Daria Shestak**

SPIS TREŚCI

Wstęp	1
Podstawy teoretyczne	2
Metodologiczne zasady facylitacji	3
Narzędzie 1	4
Narzędzie 2	5
Narzędzie 3	6
Oparte na dowodach strategie przezwycięzania barier kulturowych	7
Materiały praktyczne	12
Wytyczne etyczne	13
Źródła naukowe i praktyczne	13

Wstęp

Bariery kulturowe są jednym z kluczowych wyzwań pojawiających się w procesie integracji migrantów. Mogą one przejawiać się w formie nieporozumień, odmiennych norm zachowania, różnych oczekiwań, sposobów wyrażania emocji lub odmiennych modeli kontaktu z instytucjami. Zarówno specjaliści pracujący w obszarze migracji, jak i sami migranci potrzebują praktycznych narzędzi do przewycięzania tych barier — narzędzi opartych na współczesnych podejściach do komunikacji międzykulturowej, kreatywności i wsparcia psychologicznego.

Ten przewodnik metodologiczny przedstawia uporządkowany opis trzech kreatywnych narzędzi wykorzystanych w szkoleniu Creative Pathways oraz uzupełnia je o strategie oparte na dowodach, zaczerpnięte z literatury naukowej. Podejścia te mogą być stosowane w pracy społecznej, służbach społecznych, środowisku edukacyjnym oraz programach wspierających integrację.



2. Podstawy teoretyczne

2.1. Teoria kontaktu międzygrupowego



Pozytywny kontakt między członkami różnych grup kulturowych zmniejsza uprzedzenia, normalizuje różnice i sprzyja wzajemnemu zrozumieniu.

Badania pokazują, że skuteczny kontakt międzykulturowy wymaga:

- względnie równego statusu;
- wspólnych celów;
- wsparcia instytucjonalnego lub organizacyjnego;
- bezpiecznej przestrzeni do interakcji.

2.2. Współtworzenie (Co-creation)



Włączanie migrantów w proces projektowania rozwiązań wzmacnia zaufanie, zwiększa trafność programów integracyjnych oraz buduje poczucie sprawczości i odpowiedzialności wśród uczestników.

2.3 Wsparcie rówieśnicze (Peer support)



Spotkania z osobami, które mają podobne doświadczenia migracyjne, pomagają normalizować emocje, zmniejszać izolację oraz wzmacniać poczucie przynależności i więzi.

2.4. Pokora kulturowa (Cultural humility)



To podejście metodologiczne, które podkreśla równość w dialogu. Praktyk nie jest „ekspertem od życia drugiego człowieka”, lecz partnerem, który uczy się wspólnie z migrantem.



3. Metodologiczne zasady facylitacji

3.1. Tworzenie bezpiecznej przestrzeni

- szacunek dla osobistych historii;
- dobrowolny udział;
- poufność;
- prawo do milczenia lub niedzielenia się szczegółami.



3.2. Równość głosów

Facylitatorzy dbają o to, aby każda osoba miała przestrzeń do wypowiedzi i aby nikt nie dominował w dyskusji.

3.3. Podejście oparte na mocnych stronach (resource-oriented)

Ukraińscy migranci posiadają wiele ukrytych kompetencji, które wspierają proces adaptacji. Zadaniem facylitatora jest pomóc uczestnikom rozpoznać i uruchomić te zasoby.

3.4. Refleksja i integracja uczenia się

Po każdej aktywności grupa przeprowadza krótką refleksję:

- co było dla mnie nowe;
- co zabieram z tego doświadczenia;
- jaki krok mogę zrobić dalej.

4. Narzędzie 1

Opis narzędzia



Do sesji zapraszany jest przedstawiciel kraju pobytu — w tym przypadku niemiecki dziennikarz, który pracuje z tematami migracji i zna historie ukraińskich uchodźców. Format opiera się na dwustronnym dialogu i wymianie.

Dziennikarz dzieli się obserwacjami na temat niemieckich norm kulturowych, wyjaśnia, jak określone zachowania są odbierane przez lokalne społeczeństwo, dostarcza kontekstu i odpowiada na pytania uczestników. Jednocześnie pyta ukraińskich uczestników o ich doświadczenia, sukcesy i wyzwania — tworząc zrównoważoną, wzajemną wymianę.

Dlaczego to działa



- Zmniejsza lęk, dając bezpośrednie odpowiedzi na pytania typu: „dlaczego w Niemczech wszystko działa właśnie tak?”.
- Zwiększa trafność komunikacji poprzez wyjaśnianie różnic i norm kulturowych.
- Tworzy przestrzeń do partnerskiego dialogu: uczestnicy czują, że ich historie są ważne.
- Buduje wzajemny szacunek: lokalny ekspert pokazuje otwartość i gotowość do słuchania.

Dialog i wymiana z przedstawicielem lokalnej kultury



Rekomendacje dla facylitatorów



- Przedstaw gościa i określ ramy sesji.
- Zbierz pytania uczestników z wyprzedzeniem.
- Zadbaj o zrównoważony udział, tak aby dziennikarz nie był jedynym głosem.
- Unikaj uogólnień typu „wszyscy Niemcy...” albo „wszyscy Ukraińcy...”.

5. Narzędzie 2

Opis narzędzia



Na szkolenie zaproszono kobietę-migrantkę z Afganistanu. Podzieliła się ona swoją osobistą historią adaptacji: wyzwaniem, mocnymi stronami, błędami, źródłami wsparcia oraz doświadczeniem integracji z lokalną społecznością.

Dlaczego to działa



- Normalizuje doświadczenia emocjonalne.
- Sprawia, że droga integracji staje się bardziej zrozumiała i realistyczna.
- Pomaga uczestnikom poczuć: „nie jestem w tym sam/sama”.
- Tworzy horyzontalny model wsparcia rówieśniczego.



Zadania facylitatora

- Zapewnić bezpieczeństwo psychologiczne i emocjonalne.
- Zapobiegać inwazyjnym lub niestosownym pytaniom.
- Zakończyć sesję pytaniem: „Co biorę z tej historii dla siebie?”

Spotkanie z kobietą-migrantką z Afganistanu

6. Narzędzie 3

Zaproszenie
doświadczonego migranta z
kraju pochodzenia

Opis narzędzia



Broker kulturowy to osoba, która wyemigrowała kilka lat wcześniej, skutecznie się zaadaptowała i rozumie zarówno ukraińskie kody kulturowe, jak i kody kraju pobytu. Taka osoba staje się „pomostem” między kulturami.



Dlaczego to działa



- Wyjaśnia, dlaczego pewne zachowania są w Niemczech odbierane właśnie w taki sposób.
- Budzi naturalne zaufanie: „on/ona był(a) w mojej sytuacji”.
- Rozumie realne bariery i realistyczne rozwiązania.
- Udziela praktycznych wskazówek dotyczących codziennego życia, komunikacji, zatrudnienia i kontaktu z instytucjami.

Co może robić broker kulturowy



- Wyjaśniać niemieckie zachowania i oczekiwania za pomocą bliskich i zrozumiałych przykładów.
- Zapewniać orientację w kluczowych obszarach (praca, ochrona zdrowia, usługi publiczne).
- Pomagać budować realistyczny obraz ścieżki integracyjnej.
- Wzmacniać motywację poprzez osobisty przykład.
-

7. Oparte na dowodach strategie przezwyciężania barier kulturowych

7.1. Warsztaty współtworzenia (co-creation)

Czym są

To proces, w którym migranci i specjaliści wspólnie opracowują programy, zasady lub inicjatywy społeczne. Zastępuje on tradycyjne modele konsultacyjne realnym partnerstwem.

Dlaczego to działa

- Migranci mają bezpośrednią wiedzę o własnych potrzebach.
- Udział zmniejsza nieufność wobec instytucji i wzmacnia sprawczość.
- Wysoki poziom zaangażowania koreluje z lepszymi rezultatami integracji.

Przykład Grupa migrantów i pracowników socjalnych wspólnie tworzy „mapę trudności pierwszego miesiąca”, co prowadzi do opracowania przewodnika dla nowo przybyłych.x.

Jak stosować

- Prowadzić regularne sesje diagnozy potrzeb.
- Włączać migrantów w testowanie nowych usług.
- Korzystać z etapów design thinking: empatia → definiowanie problemu → generowanie pomysłów → prototypowanie → testowanie.

(łączenie nowo przybyłych migrantów z doświadczonymi migrantami lub lokalnymi wolontariuszami)

7.2. Programy buddy / mentoringowe

Czym są

Wolontariusz-mentor wspiera nowo przybyłą osobę w pierwszych miesiącach adaptacji.

Dlaczego to działa

- Przyspiesza socjalizację.
- Zmniejsza samotność.
- Pomaga rozwiązywać realne, praktyczne problemy życia codziennego.
- Buduje zaufanie do społeczności przyjmującej.

Jak stosować

- Dobierać pary według zainteresowań, wieku lub kontekstu.
- Ustalić elastyczny harmonogram, np. cotygodniowe spotkania.
- Krótko przeszkolić mentorów w zakresie etyki i granic.

Pierwsze spotkanie: poznanie się, potrzeby.
Drugie: orientacja w mieście.
Trzecie: cele zawodowe.
Czwarte: integracja społeczna.
Piąte: podsumowanie i zakończenie.

Poniżej przedstawiono naukowo potwierdzone strategie pracy integracyjnej z migrantami.

Każda z nich obejmuje:

- czym jest;
- dlaczego działa;
- jak ją stosować;
- przykłady praktycznych działań.

7.3. Międzykulturo we interwencje oparte na kontakcie



Czym są



To ustrukturyzowane interakcje między migrantami i osobami lokalnymi, takie jak:

- wspólny wolontariat,
- kluby i grupy zainteresowań,
- wieczory kulinarne,
- aktywności sportowe,
- projekty na rzecz poprawy życia społeczności.

Dlaczego to działa



Wysokiej jakości kontakt zmniejsza uprzedzenia, szczególnie wtedy, gdy:

- uczestnicy mają równy głos;
- aktywność jest dobrowolna;
- zadania są uporządkowane, ale nie sztywne;
- dochodzi do rzeczywistej interakcji.

Jak stosować



- Tworzyć grupy według zainteresowań.
- Inicjować wspólne projekty dla społeczności.
- Korzystać z par „lokalny mieszkaniec + migrant” przy wspólnych zadaniach.

Czym są



Uczestnicy dzielą się swoimi historiami migracyjnymi poprzez:

- opowieści ustne,
- tworzenie kolaży,
- kreatywne impulsy („Moja przyszła historia”),
- krótkie refleksje pisemne.

7.4. Storytelling i metody narracyjne



Dlaczego to działa



- Integruje złożone doświadczenie w spójną narrację.
- Tworzy poczucie bycia wysłuchanym.
- Wspiera rekonstrukcję tożsamości.
- Pomaga nadać sens zmianie.

Jak stosować



- Pracować w małych grupach.
- Zadawać pytania naprowadzające.
- Wspierać dobrowolne dzielenie się w sposób wrażliwy na doświadczenie traumy.

75. Praktyki pokory kulturowej (cultural humility)



Czym są



Nie chodzi o „kompetencję kulturową” rozumianą jako znajomość faktów o różnych kulturach, lecz o stałą refleksję:

- Jakie uprzedzenia mam?
- Jak mogę słuchać bez osądzania?
- Jak mogę pozostać w dialogu, zamiast pouczać?

Dlaczego to działa



- Zmniejsza asymetrię „ekspert – klient”.
- Zapobiega eskalacji konfliktów.
- Zwiększa zaufanie.

Jak stosować



- Prowadzić refleksyjne kręgi dla personelu.
- Korzystać z „zasady 10-sekundowej pauzy”.
- Zbierać od migrantów informację zwrotną dotyczącą interakcji.

Czym są



Są to scenariusze ćwiczeniowe, takie jak:

- kontakt z instytucjami,
- wizyta u lekarza,
- nieporozumienia w pracy,
- konflikty z sąsiadami.
-

Dlaczego to działa



- Da
- Dłaczego to działa
- Umożliwia uczenie się w środowisku niskiego ryzyka.
- Buduje empatię wobec wszystkich stron.
- Rozwija praktyczne umiejętności komunikacyjne.

Jak stosować



- Przygotować 3–5 scenariuszy.
- Rozdzielić role.
- Następnie przeprowadzić uporządkowany debriefing.

7.6. Międzykulturowe odgrywanie ról i symulacje



7.7. Kreatywne projekty zbiorowe

Czym są



Wspólne tworzenie czegoś namacalnego, na przykład:

- wystawy fotograficznej,
- muralu,
- instalacji,
- galerii historii,
- projektu muzycznego lub teatralnego.

Dlaczego to działa



- Zmniejsza bariery językowe.
- Buduje więź emocjonalną.
- Pomaga wyrażać tożsamość i przeciwdziałać niewidzialności.

Jak stosować



- Utworzyć małą grupę.
- Wspólnie wybrać temat.
- Zaprezentować efekt społeczności lokalnej.



Czym są



Są to krótkie sesje instruktażowe wyjaśniające, jak:

- działa system ochrony zdrowia,
- przebiegają procedury dokumentacyjne,
- wygląda rejestracja,
- funkcjonują normy komunikacji w instytucjach.

Dlaczego to działa



- Zmniejsza lęk przed instytucjami.
- Zapobiega nieporozumieniom kulturowym.
- Wzmacnia autonomię.

7.8. Sesje orientacji w systemie

7.9. Mapowanie kulturowe

Czym jest



To wizualne narzędzie do porównywania kultur według takich osi jak:

- bezpośredniość vs pośredniość,
- dystans władzy,
- orientacja na zasady vs elastyczność,
- granice osobiste,
- orientacja na czas.

Dlaczego to działa



- Przekształca różnice w wiedzę, a nie w konflikt.
- Zmniejsza personalizowanie nieporozumień.
- Pomaga wyjaśniać szok kulturowy.



Czym są



To małe kroki, które z czasem składają się na znaczący postęp.

Przykłady

- jeden nowy kontakt tygodniowo;
- odwiedzenie nowego miejsca;
- nauczenie się 5 nowych słów;
- jeden kontakt z instytucją.

Dlaczego to działa



- Unikania presji „szybkiego osiągnięcia sukcesu”.
- Zmniejsza lęk przed porażką.
- Buduje stabilne nawyki uczestnictwa.

7.10. Mikrodziałania na rzecz integracji



8. Materiały praktyczne

8.1. Szablon zasad grupy

- Słuchajcie się nawzajem.
- Mówcie z własnego doświadczenia.
- Nie udzielajcie nieproszonych rad.
- Zachowujcie poufność.

8.2. Pytania do dyskusji

- Co było dla mnie najbardziej użyteczne?
- Co zmieniło się w moim rozumieniu integracji?
- Jaką radę wykorzystam w tym tygodniu?

8.3. Pytania ewaluacyjne

- Czy czujecie się pewniej w rozumieniu lokalnej kultury?
- Które narzędzia były najbardziej wartościowe?
- Jakie tematy wymagają dalszej uwagi?
-



9. Wytyczne etyczne

Учасник/Уczestnicy mogą zdecydować, że nie odpowiadają



Unikaj uogólnień na temat grup etnicznych lub



Historie osobiste nie są udostępniane poza grupą.



Zapewnij wsparcie w momentach silnych emocji.



10. Źródła naukowe i praktyczne

- De Coninck, D. i in. (2021). The Contact Hypothesis during the European Refugee Crisis. SAGE Journals.
- REBUILD, MICADO. Materiały badawcze dotyczące podejścia co-creation w obszarze migracji.
- Publikacje i przeglądy naukowe dotyczące peer support w pracy z migrantami i uchodźcami.
- Rambaldini-Gooding, D. (2024). Cultural Humility in Action. PubMed Central (PMC).
- Badania wdrożeniowe dotyczące mentoringu oraz programów wsparcia społecznościowego. ScienceDirect.



Co-funded by
the European Union



Sfinansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak wyłącznie poglądami i opiniami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają stanowisko Unii Europejskiej ani Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.