



BERGEN
KOMMUNE

Центр міграційного здоров'я

НАВЧАЛЬНІ ВПРАВИ З ПРЕДМЕТУ ПОБУДУЙ СВОЄ ЖИТТЯ В НОВІЙ КРАЇНІ

Ця брошура містить:

- Опис вправ
- Поради щодо виконання
- Навчальні цілі Директорату з питань інтеграції та різноманітності (IMDi)

ВПРАВИ

Картки служби охорони здоров'я	3
Вікно толерантності	4
Картки опанування життям.....	5
Сон	6
Дихальні вправи.....	7
Гра в м'яч	8
Дерево життя	9
Дискримінація	10
Глечик.....	11
Додаток.....	12
Навчальні цілі Директорату з питань інтеграції та різноманітності (IMDi).....	13

КАРТКИ СЛУЖБИ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я

1

Учасникам роздають картки з малюнками і описами різних медичних служб наявних в їхньому муніципалітеті. Набір карток може роздаватись індивідуально кожному або групами.

2

Учасникам надається час для перегляду карток служби охорони здоров'я. Учасники можуть знати деякі із служб, проте мати запитання щодо інших

3

Картки використовуються для відповіді на запитання про медичні служби, наприклад, які служби можуть використовуватись в тих чи інших випадках. Анонімні приклади можуть бути корисними для використання.

4

Учитель пояснює, як медичні служби організовані в піраміді. Етап 1 — самопомога та оздоровчо-профілактичні місця та заходи, які не вважаються послугами служби охорони здоров'я. Етап 2 - послуги первинної медичної допомоги. Етап 3 – вторинні медичні послуги. Етап 4 — спеціалізовані медичні послуги. Учасники можуть разом обговорити те, що вони знають про різні послуги і поставити запитання, які є важливими для них особисто.

Супутній продукт:

Набір карток із зображенням медичних служб та пояснювальним текстом на звороті.

Поради щодо виконання

1. Наголосіть мету вправи. Учасники можуть бути приголомшені кількістю медичних служб та тим, що вони не знають більшість із них. Мета вправи полягає в тому, щоб зрозуміти та могли краще координувати свої дії в медичних послугах в Норвегії, а не знати все про всі служби. Добре, якщо учасники отримують

відповіді на свої запитання, матимуть змогу висловити своє розчарування в норвезькій системі охорони здоров'я, та знатимуть, до кого їм звертатися, щоб отримати необхідну допомогу.

2. Адаптуйте вправу до рівня знань класу. Хтось може знати багато, а хтось мало.

ВІКНО ТОЛЕРАНТНОСТІ

1

Вікно толерантності малюється та пояснюється. Активація може варіювати від низької (атонія, шок і депресія), до нормальної та до високої (боротьба, втеча та агресія). Нормальна активація знаходиться у межах вікна толерантності. Це нормально, коли активація змінюється. У разі постійного стресу, вікно може стати вузьким. Травми може викликати як гіпер-, так і гіпоактивацію.

2

Учасники запрошуються навести приклади різних рівнів активації. Приклади можуть базуватися на загальному прикладі, з яким клас ознайомлений, або особистому досвіді кожного.

Супутній продукт:

Відео з демонстрацією вправи.

3

Основна увага зміщується на профілактику та регулювання гіпо- та гіперактивації. Чи можуть учасники визначити сигнали чи умови, які попереджають про можливу гіпо- чи гіперактивацію? Чи може таке усвідомлення допомогти запобігти гіпо- та гіперактивації? Що можна зробити, щоб повернутись у межі вікна толерантності, якщо людина опинилась поза ним?

Поради щодо виконання

1. Адаптуйте ілюстрацію до рівня освіти, мови та потреб учасників. Використовуйте наприклад різні кольори для пояснення гіпер-, гіпо- та нормальної активації. Якщо модель надто складна для деяких учасників, її можна доповнити або замінити «глечиком», продемонструвавши як різні стресори можуть накопичуватися як рідина в глечик. Глечик або переповниться, або потрібно відкрити кран, щоб «зменшити тиск».
2. Щодо прикладів - будьте обережні, коли ви запитуєте про особистий досвід, для учасників може бути легше обговорювати якийсь загальний приклад. Відео тварин з м'язевою атонією також може бути хорошою візуалізацією вправи.
3. Вправу можна з користю використовувати перед вправою з картками опанування життям чи дихальними вправами. Вправа з картками опанування життям та дихальні вправи можуть надати учасниками конкретні інструменти для регуляції гіпо- та гіперактивації.

КАРТКИ ОПАНУВАННЯ ЖИТТЯМ

1

Учасникам роздаються картки опанування життям. Картки можуть роздаватися індивідуально або групами.

2

Учасникам пропонується ознайомитися з картками. Наприклад: «Які з цих занять ви робите для себе? Які з них не робите? Що ще ви робите, щоб попіклуватися про себе?»

3

Після часу на індивідуальні/групові роздуми увесь клас може обговорити цю тему разом. Тоді учасники можуть поділитися своїми роздумами, що також надає можливість навчитися один у одного.

Супутній продукт:

Дев'ять карток з малюнками занять для самотурботи та пояснювальним текстом ззаду.

Поради щодо виконання

1. Картки фокусуються на поведінці. Допоможіть учасникам знайти те, що вони можуть покращити.
2. Учитель може переміщатися по класу під час другої стадії та запитувати, що окремі особи/групи думають.

СОН

1

Учитель малює терези на дошці зі знаком мінуса і плюса на кожному боці. Потім на відповідній стороні пишуться речі, які покращують або погіршують сон.

2

Вправа є взаємодією між власними прикладами учасників та повчальною інформацією від викладача. Проблеми зі сном є типовою проблемою для учасників інтродукційної програми. Учасники наводять приклади типових «крадіїв сну» та власні стратегії для покращення якості сну. Учитель доповнює приклади надаючи інформацію про нормальний сон, наслідки недо- і пересипання та, чому проблеми зі сном виникають. Вправа адаптується до запитань та потреб учасників.

Супутній продукт:

Відео з демонстрацією вправи.

Поради щодо виконання

Тут пропонується створити динаміку, в якій учні спочатку наводять приклади, а учитель пізніше доповнює їх додатковою інформацією.

ДИХАЛЬНІ ВПРАВИ

/ Опис першої вправи:

- 1 Поясніть вправу.** Це вправа на увагу з диханням як відправною точкою. Встановіть хороші рамки для вправи, як добровільна участь та можливість зробити перерву.
- 2 Запросіть учасників** до участі та давайте усні інструкції. Присядьте на стілець так, щоб вас було добре видно. Заохотьте учасників сісти зручно, закрити очі та сфокусуватися на тому, що відбувається всередині. Запросіть їх відчувати рух повітря при вдиху та видиху, звернути увагу на різноманітні елементи в диханні, тілі та найближчому середовищі. Повертайтеся до дихання через рівні проміжки часу.
- 3 Відкрийте очі** та поговоріть разом про вправу.
- 4 Виділіть достатньо часу** для того, щоб дізнатися як учасники сприйняли вправу.

/ Опис другої вправи:

- 1 Поясніть вправу** та встановіть комфортні рамки участі. Ця вправа є умисним уповільненням дихання та виконується за зразком 5х5х4 вдих через ніс протягом 5 секунд, затримка подиху на 5 секунд та видих через рот протягом 4 секунд. Це призводить до розслаблення, оскільки м'язи отримують менше кисню («палива»), і холодне повітря при вдиху охолоджує гіпофіз, який розташований поблизу носового ходу.
- 2 Продемонструйте вправу**, а потім запросіть учасників приєднатися. Повторіть кілька разів.
- 3 Запитайте думку** учасників про вправу.

Супутній продукт:

Два відео з демонстрацією вправ.

Поради щодо виконання:

Вправи мають різні цілі. Перша використовується для того, щоб зрозуміти, де людина знаходиться по відношенню до вікна толерантності, та яка тілесна та емоційна активація присутня в даний момент. Друга використовується для зниження рівня тілесної та емоційної активації (для повернення у вікно толерантності). Тому учасники можуть мати різні реакції на першу вправу (наприклад, стрес чи спокій), тоді як учасники зазвичай стають більш розслабленими після другої вправи. Важливо нормалізувати стресові реакції, якщо учасники відчувають дискомфорт під час першої вправи.

ГРА В М'ЯЧ

1

Вправа пояснюється. Всі стають в коло. Вийміть перший м'ячик. В першому раунді людина, яка має м'ячик, повинна назвати своє ім'я і кинути м'ячик комусь іншому, який також повинен назвати своє ім'я. Усі повинні мати м'ячик один раз. В наступних раундах ви повинні назвати ім'я людини, якій ви кидаєте м'ячик. Кидати потрібно навхрест кола. Важливо стежити за двома речами: від кого ви отримуєте м'ячик та кому кидаєте.

2

Вправа виконується. Вийміть ще три-чотири м'ячки. Скажіть, що ви поступово збільшуєте ступінь складності, і, що потрібно лише зосередитись на двох вищезгаданих речах. Почніть з кидання одного м'ячика і поступово збільшуйте їх кількість, коли учасники почали справлятися з кількістю м'ячиків. Трохи утримуйте максимальну кількість м'ячиків перш ніж зменшувати їх кількість на один, коли вони вертаються вам в руки. Зменшуйте кількість поступово, щоб підсилити відчуття майстерності.

3

Запитайте учасників про їхні враження. На що вони звернули увагу у свої думках, почуттях, тілі та кімнаті? Запитайте також, чи вони думали про свої проблеми тощо. Поясніть їм, що ігри, фізична активність та відволікання є важливими не зважаючи на те, що життя деколи є складним та тяжким.

Супутній продукт:

Відео з демонстрацією вправи.

Поради щодо виконання

1. Адаптуйте вправу до можливостей учасників. Мета полягає не в тому, щоб задіяти якомога більше м'ячів, а у тому, щоб відчути радість та відпочити, а також, щоб отримати натхнення до подальших ігор та фізичної активності.
2. Використайте достатньо часу на пояснення правил та ознайомчий раунд, особливо, якщо учасники розмовляють різними мовами і навчання ведеться за допомогою декількох перекладачів.

ДЕРЕВО ЖИТТЯ

1

Вправа презентується. Роздайте чисті аркуші, щоб кожен учасник міг намалювати своє дерево життя. Дерево життя може символізувати ідентичність та приналежність кожного учасника, тому його можна використовувати для ілюстрації процесу міграції. Переїзд/втеча може сприйматися як виривання коріння або ламання гілок, проте учасники не втратили повністю своєї ідентичності та приналежності.

2

Вправа виконується. Дайте учасникам час подумати та намалювати свої дерева або почніть з підняття рук, якщо учасники бажають поділитися своїми прикладами та власним досвідом з усім класом. Що учасники втратили, а що ще мають? Назвіть фактори, яких учасники не назвали, але які також важливі для ідентичності та приналежності, наприклад, соціоекономічний статус, освіта та кількість братів і сестер.

3

Вправа узагальнюється. Запитайте думку учасників про вправу.

Супутній продукт:

Приклад ілюстрації дерева життя.

Дивіться Додаток.

Поради щодо виконання

1. Існує кілька способів виконання вправи, тому адаптуйте вправу до свого класу.
2. Мета полягає в ширшому та детальнішому розумінні самого себе. Коли одна частина ідентичності та приналежності під загрозою, дуже часто увага фокусується на цій частині, а інші частини стають непомітними.

ДИСКРИМІНАЦІЯ

1

Не представляйте і не пояснюйте вправу. Підготуйте маленькі порожні подарункові коробки, які виглядатимуть привабливо і однаково. Кількість подарунків має становити половину кількості учасників або менше. Роздайте подарунки деяким учасникам. Скажіть учасникам, що їм дозволено тримати подарунки та показувати їх іншим, але не відкривайте їх.

2

Вправа виконується. Дайте учасникам час подумати. Тоді задайте наступні запитання тим, хто не отримав подарунків: Як ви почуваетесь? Чому ви думаєте ви не отримали подарунок? Як ви думаєте, чому хтось отримав подарунки, а хтось ні? Заохочуйте учасників до відповіді та звіряйтеся з почуттями учасників.

3

Вправа підсумовується. Запитайте учасників про їхні враження. Поясніть зв'язок між вправою і законом про заборону дискримінації.

Супутній продукт:

Відео з демонстрацією вправи.

Поради щодо виконання

1. Увага! Не пояснюйте вправу перед її початком.
2. Постарайтеся не давати подарунки учасникам, які, на вашу думку, вільно діляться своїми почуттями та думками.
3. Не забудьте попросити учасників відкрити подарунки та показати іншим, що вони були порожніми.

ГЛЕЧИК

1

Презентуйте глечик. Поясніть, що глечик символізує вікно толерантності. Коли ми знаходимося в межах вікна толерантності, ми можемо впоратися з багатьма різними стресовими факторами адекватно і без особливих зусиль.

2

Вода символізує різні стресори. Учасників просять підійти до глечика, назвати свій головний стресор і наповнити глечик водою. Кількість води вказує на ступінь серйозності стресора.

3

Потім поясніть, що відбувається, коли ми виходимо за вікно толерантності, тобто коли глечик наповнюється і вода переливається. Поясніть гіпо- та гіперактивацію.

4

Пізніше обговоріть разом різні стратегії, щоб повернутися до вікна толерантності. Продемонструйте, як вони працюють, відкриваючи кран.

Супутній продукт:

Відео з демонстрацією вправи.

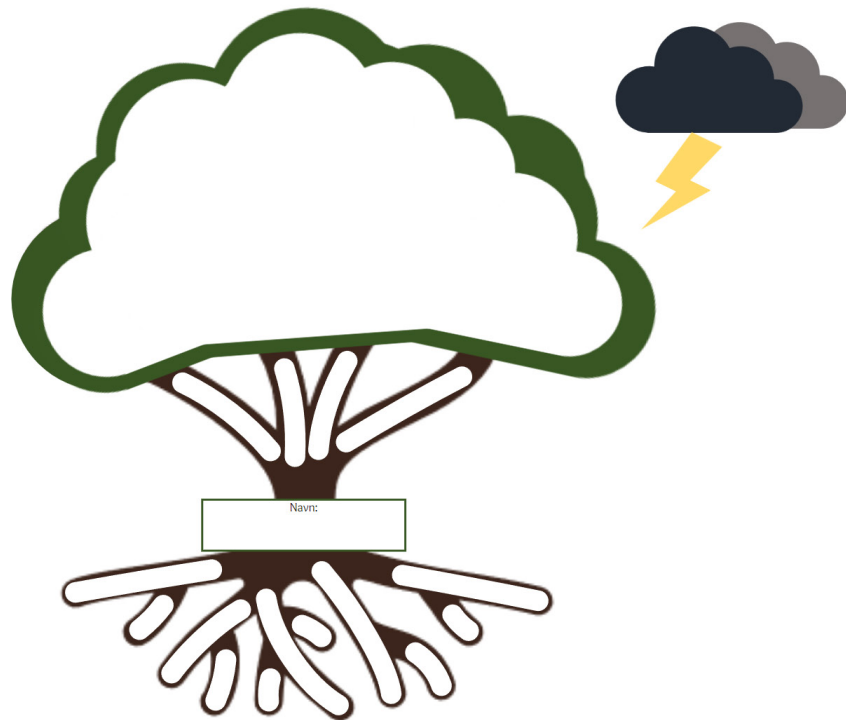
Поради щодо виконання:

1. Будьте обережні, коли ви запитуєте про особистий досвід для учасників може бути легше обговорювати якийсь загальний приклад. Відео тварин з м'язевою атонією також може бути хорошою візуалізацією вправи.
2. Вправу можна використовувати перед користю вправою з картками опанування життям чи дихальними вправами. Вправа з картками опанування життям та дихальні вправи можуть надати учасниками конкретні інструменти для регулювання гіпо- та гіперактивації.

ДОДАТОК

1

Приклад ілюстрації дерева життя.



IMDi



IMDi

Integrerings- og
mangfoldsdirektoratet

**Директорат з питань інтеграції та
різноманітності (IMDi)**

[Рекомендовані навчальні цілі Директорату з
питань інтеграції та різноманітності \(IMDi\)](#)

Муніципалітет Бергену



BERGEN
KOMMUNE

Центр міграційного здоров'я (SEMI)

**Ресурсна сторінка Центру міграційного здоров'я
semiprosjekt.no**

