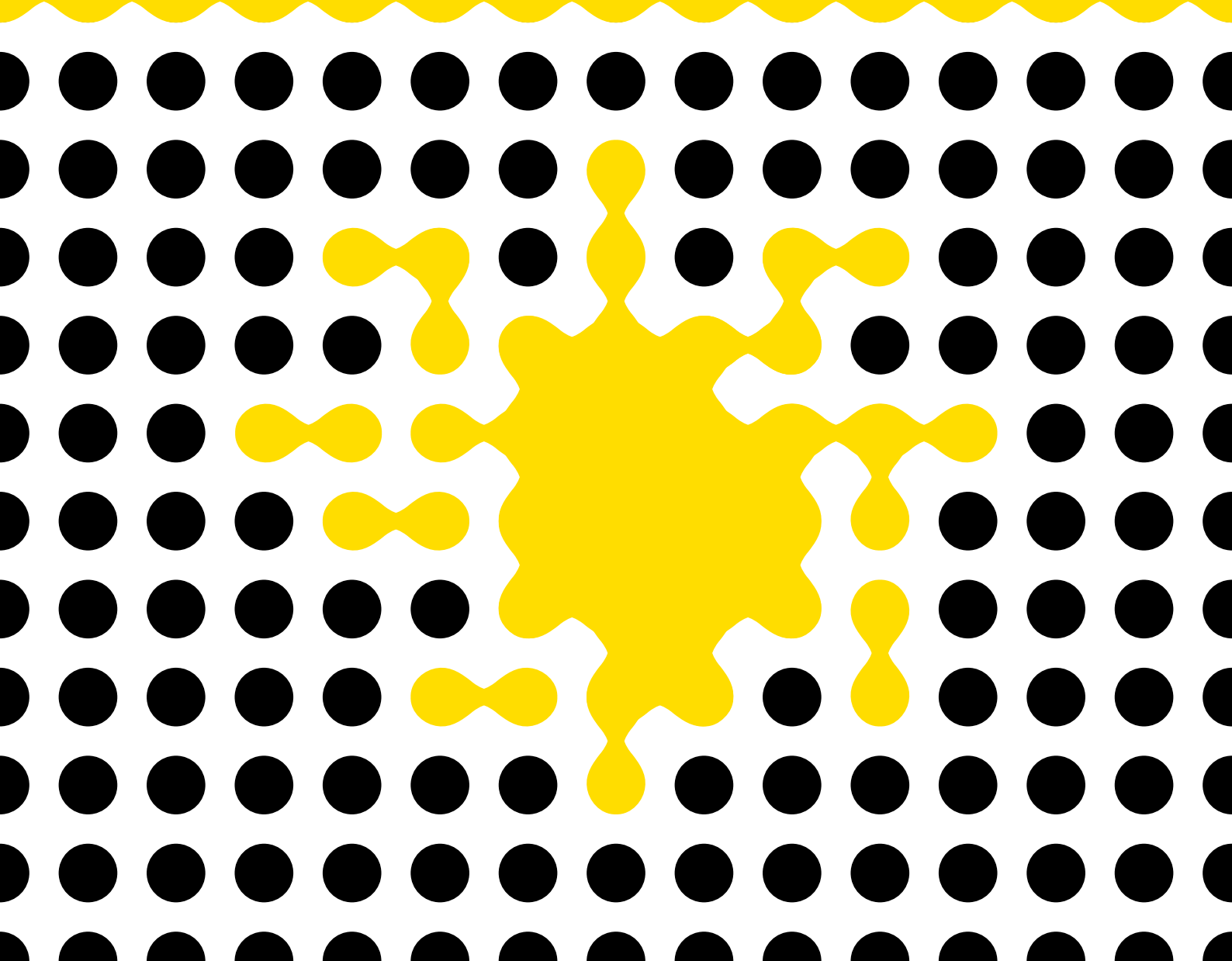


Домініка Чешліковська

Від мультикультурного до міжкультурного класу



ЗМІСТ

ВСТУП	2
СЧАСТИНА 1. РОЛЬ КУЛЬТУРИ ТА МІЖКУЛЬТУРНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ У МУЛЬТИКУЛЬТУРНОМУ ШКІЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ	3
КУЛЬТУРА	3
Культура як айсберг	4
У чому суть вивчення культури?	4
МІЖКУЛЬТУРНА КОМПЕТЕНЦІЯ	6
Складові міжкультурної компетенції	6
Тест – перевір себе	7
БАР'ЄРИ ПРОДУКТИВНОГО ФУНКЦІОНУВАННЯ НА ПЕРЕТИНІ КУЛЬТУР	9
Етноцентризм	9
Механізм ми-вони	11
Мовний бар'єр	12
ЧАСТИНА 2. АДАПТАЦІЯ ДО ЖИТТЯ В НОВІЙ КУЛЬТУРІ ТА НАСЛІДКИ МІГРАЦІЇ ТА БІЖЕНСТВА	13
Історія Джаміда	13
КУЛЬТУРНА ЗМІНА: ФАЗИ ТА СИМПТОМИ АКУЛЬТУРАЦІЙНОГО СТРЕСУ	14
ПОТЕНЦІЙНІ НАСЛІДКИ БІЖЕНСТВА	18
Травма	19
Посттравматичний стресовий розлад - ПТСР	19
4 правила – ОСНОВИ ЗАХИСТУ ПЕРЕД АКУЛЬТУРАЦІЙНИМ СТРЕСОМ АБО ЗАГРОЗИ ТРАВМИ ТА ПТСР	20
ЧАСТИНА 3. МІЖКУЛЬТУРНІ ВІДМІННОСТІ ТА СПІЛЬНІ РИСИ	24
Історія Юлії	24
ТРИКУТНИК ВПЛИВІВ	25
ОСНОВНІ ТИПОЛОГІЇ МІЖКУЛЬТУРНИХ ВІДМІННОСТЕЙ	27
ЗАКІНЧЕННЯ	29
ДЛЯ НАТХНЕННЯ - ДЕ ЗНАЙТИ БІЛЬШЕ ІНФОРМАЦІЇ	30



ВСТУП

Оскільки ти заглядаєш до цього poradnika, то, напевне, хочеш розвинути компетенції, необхідні для створення міжкультурних стосунків. І це чудово!

Після ескалації російської агресії в Україні в лютому 2022 року в Польщі з'явилося сотні тисяч дітей та молоді з досвідом біженства та примусової міграції. Польське суспільство, у багатьох місцевостях досить однорідне, практично за кілька днів стало мультикультурним.

Особливу роль в адаптації до нової реальності відіграють вчителі та вчительки. Саме вони можуть допомогти молодим людям у мультикультурному середовищі (тобто такому, де опинилися люди різного культурного, етнічного, національного, расового та релігійного походження) побудувати міжкультурну спільноту, яка буде злагоджено та гармонійно функціонувати на перетині культур.

Щоб це сталося, необхідна міжкультурна компетентність – емпатичний підхід до людей із інших, інколи незнайомих, культур і, водночас, розуміння власної культури. Навчання новим моделям поведінки – довгий і складний процес. Корисно уважно спостерігати як за собою, так і за іншими. Також важливими є основи змісту цього poradnika. Завдяки ним ти станеш краще розуміти вплив культури на поведінку учнів та учениць. Це допоможе побудувати позитивні стосунки та більш впевнено та вправно орієнтуватися на перетині культур.

Poradnik має стати практичним інструментом розвитку. Тому він надає базові знання і, водночас, залишає простір для роздумів та втілення теорії на практиці. Окрім пояснення явищ, представлення понять та схем, ти знайдеш тут завдання та запитання. За бажанням візьми аркуш паперу або блокнот і записуй свої відповіді. Це може полегшити процес осмислення та впорядкування знань.

Бажаю приємного читання!



ЧАСТИНА 1

РОЛЬ КУЛЬТУРИ ТА МІЖКУЛЬТУРНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ У МУЛЬТИКУЛЬТУРНОМУ ШКІЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

КУЛЬТУРА



Що таке культура? Які її складові? З чим асоціюється слово «культура»? Напиши на аркуші паперу якомога більше проявів культури.

КУЛЬТУРА

набір моделей поведінки, норм та цінностей, про які «домовилася» певна група людей (етнічна, національна або релігійна). Різні культури відрізняються одна від одної практиками, які найчастіше передають із покоління в покоління і впливають із цінностей: переконань про те, що є важливим, що потрібно культивувати і про що потрібно піклуватися.

Культура є достатньо складним поняттям. Щоб полегшити розуміння, ми часто використовуємо модель айсбергу. Частина елементів і проявів культури видно з першого погляду – це моделі поведінки. Інші – норми та цінності, від яких залежить поведінка, менш помітні, їх важче розпізнати, вони менш зрозумілі.



Культура як айсберг



ПОВЕДІНКА

НОРМИ

ЦІННОСТІ

Що означає вивчення культури?

Чи ти святкувала або святкував коли-небудь новий рік в Іспанії? Якщо так, то, можливо, помітила або помітив, що в цей період там можна придбати грона винограду рівно з дванадцятьма ягодами? Чи знаєш чому?

Якщо знаєш, це означає, що маєш певні знання та культурні компетенції, пов'язані з Іспанією. Якщо ні, то варто їх здобути (заглянути до книги, інтернету або запитати знайому людину з цієї країни).

Таким чином мешканці Піренейського півострову готуються до прийдешнього року: в новорічну ніч з'їдають опівночі по одній ягоді під кожний із ударів курантів, вірячи, що це принесе їм удачу. Деякі доповнюють цю традицію: стоять на правій нозі, щоб у новий рік увійти з лівої, яку вважають більш щасливою.

Розглянемо цей звичай на моделі айсбергу.

Перед Новим роком у магазинах з'являється багато винограду. Його часто продають у маленьких упаковках або гронами по дванадцять ягід. Це найбільш видимий прояв культури (верхівка



айсберга). Якщо 31 грудня ми, наприклад, опинимося на мадридській площі Пуерта-дель-Соль або в іспанському домі, то побачимо, що люди їдять виноград певним чином.

Щоб дізнатися більше, треба пірнути глибше. Ймовірно, цей звичай походить від фермерів, які в 1909 році мали дуже щедрий врожай. Заради продажів вони запустили чутки про виноград, який приносить удачу, і успішно продали весь урожай до кінця року. Так з'явилася традиція, якої дотримуються вже понад століття.

Поведінка: продаж спеціально приготованого винограду, вживання його в новорічну ніч

Норми: традиція вживання винограду в конкретний час і певним чином – звичай, що передається від покоління до покоління від 1909 року

Цінності:

- високий статус фермерів та сільського господарства (серйозне ставлення до них, як в 1909 році, коли люди повірили тому, що говорять фермери, так і сьогодні, коли сільське господарство є однією з головних галузей економіки Іспанії)
- щастя (духовність, магічне мислення, віра в надприродні сили і те, що щастя можна досягнути за допомогою певних обрядів)



Які з виписаних раніше тобою проявів культури будуть на верхівці айсберга, а які – глибше? Намалюй на папері модель і впиши свої приклади у відповідних місцях.



Які моделі поведінки українок та українців можуть привертати увагу людей із інших культур або здивувати? Спробуй розписати одну таку лінію поведінки у вигляді айсберга (як думаєш, які норми та цінності за цим стоять?).



Яка поведінка учнів і учениць із інших країн привернула твою увагу або здивувала тебе? Спробуй розписати одну таку лінію поведінки у вигляді айсберга (як думаєш, які норми та цінності за цим стоять?).



МІЖКУЛЬТУРНА КОМПЕТЕНЦІЯ

Культуру кожної країни можна проілюструвати своїм айсбергом. Точна та успішна навігація між двома айсбергами вимагає певних компетенцій. Так само, як навігація між двома та більше культурами.

МІЖКУЛЬТУРНА КОМПЕТЕНЦІЯ

це вміння ефективно функціонувати в різних культурних контекстах і контактувати з людьми різного культурного походження.

..... Складові міжкультурної компетенції



..... ТЕСТ – перевір себе

Перед тобою кілька запитань, пов'язаних із окремими аспектами трьох сфер міжкультурної компетенції. Тест може включати запитання як про те, що ти вже знаєш або вмієш, так і нові для тебе аспекти. Таким чином ти можеш перевірити, які сфери в тебе розвинені, в яких перебуваєш на задовільному рівні, а в яких питаннях варто розібратися краще. Звичайно, результати тесту – лише приблизний показник. Найкраще ти перевіриш свою міжкультурну компетенцію на практиці в контакті з людьми з інших культур. Інформація з наступного розділу цього poradnika може допомогти тобі приготуватися до таких зустрічей. Під час ознайомлення з матеріалами зверни особливу увагу на результати, які в тесті виглядають найгірше.

Познач на шкалі, як ти оцінюєш свої знання, ставлення та навички в сфері мультикультуралізму (від 1 - знаю дуже мало до 5 - знаю багато).

ТЕСТ				
ЗНАННЯ				
Можу розпізнати прояви впливу культури, національності та етнічного походження на щоденні ситуації в межах своєї власної культури. Розумію, як формуються та набуваються норми, переконання, цінності та як людина набуває певних культурних практик.				
1	2	3	4	5
Знаю про власну культуру: основні норми, цінності та культурні практики. Знаю, як вони співвідносяться до норм і цінностей людей із інших країн.				
1	2	3	4	5
Знайомий або знайома з різними моделями, акультураційними площинами та перебігом процесу адаптації до життя в новій культурі. Можу навести приклади малопомітних і часто невідомих симптомів акультураційного стресу та, як його наслідок, специфічних моделей поведінки.				
1	2	3	4	5
Ознайомлений із основними теоріями про культурні відмінності та міжкультурну комунікацію. Можу навести приклади цих різниць у культурних вимірах.				



1	2	3	4	5
СТАВЛЕННЯ ТА МОТИВАЦІЇ				
Аналізую власне ставлення до окремих культурних груп. Перевіряю, до яких із них маю упередження, а до яких ставлюсь позитивно. Помічаю, які групи знаю краще, а які знаю гірше (наскільки розумію їхню ситуацію та потреби). Знаю, в компанії яких людей (із яких груп) почуваю себе комфортно, а в яких – ніяково.				
1	2	3	4	5
Прагну дізнатися про ситуацію та потреби представників та представниць тих культур, про які мало знаю, до яких ставлюся менш прихильно та в компанії яких почуваюсь менш комфортно та впевнено.				
1	2	3	4	5
Можу зрозуміти інші точки зору, поведінку, цінності та цілі. Намагаюсь їх приймати.				
1	2	3	4	5
Толерантно ставлюсь до неоднозначності. Готова або готовий брати участь у процесі навчання (себе та інших), що кидає виклик (моїм та інших) переконанням та цінностям або в якому часто немає однозначних відповідей.				
1	2	3	4	5
НАВИЧКИ				
Умію налагоджувати добрі стосунки з людьми з різних культур, щоб кожен почувався повноцінним елементом спільноти класу або школи.				
1	2	3	4	5
Під час комунікації з іншими людьми звертаю увагу на їхні звички та культурні цінності.				
1	2	3	4	5
Умію спостерігати. Маю відповідні компетенції, щоб ефективно реагувати в складних або конфліктних ситуаціях у культурно різноманітному класі.				
1	2	3	4	5
Мінімізую вплив мовного бар'єру під час навчання – подаю інформацію на уроках різними способами.				
1	2	3	4	5



Якщо на твоїй шкалі багато п'ятірок і четвірок, це означає, що ти, ймовірно, маєш багатий міжкультурний досвід, здатен зробити з нього висновки і вмієш легко впроваджувати нові елементи до своєї поведінки. Та це не найпоширеніша точка входу в міжкультурні відносини. Більшість людей спочатку вивчає одну культуру і вчиться функціонувати у більш однорідних групах. Лише з набуттям міжкультурного досвіду знайомляться зі схожістю та відмінностями між культурами. Якщо вони готові до цього, то переглядають свої знання та навички, навчаються новим способам мислення та поведінки. Якщо твої відповіді - одиниці та двійки, то все ще попереду. Пам'ятай, що результати тесту – лише приблизний показник.

БАР'ЄРИ ПРОДУКТИВНОГО ФУНКЦІОНУВАННЯ НА ПЕРЕТИНІ КУЛЬТУР

ЕТНОЦЕНТРИЗМ

Людина ставить свою культуру (грец. **ethnos**) в центрі. Не визнає культурних відмінностей або применшує їхню важливість. У найбільш гострих формах етноцентризм проявляється в неприязні або навіть ворожості, що є наслідком, насамперед, відсутності контакту з іншими культурами або знань про інші культури.

Приклад:

Невизнання або знецінення культурних різниць між людьми з Польщі та України. Багато років поспіль, хоча українці та українки давно проживають на території Польщі і є сусідами та сусідками, зацікавленість українською культурою була на дуже низькому рівні. Поляки вбачали велику подібність між народами. Лише у 2022 році, коли в Польщі з'явилося набагато більше людей з України, була по-справжньому помічена самотність та культурна специфіка українців. Деякі поляки помічають різницю між цими двома національностями і говорять: «У них зараз так само, як було у нас кілька чи кільканадцять років тому. Але ми, зрештою, досягли розвитку» (з підтекстом: Україна не розвивається, вона відстає).





Які знаєш приклади етноцентризму (свої або у інших людей)?

Перший крок до подолання бар'єру:

використовувати та розвивати в собі уважність та здатність до рефлексій.



УВАЖНІСТЬ – це ретельне спостереження за світом, фіксування фактів і розширення свого кута зору так, щоб бачити різні аспекти дійсності в реальності.

Зі шкільної практики:

Приглядаюся до того, що приносять на сніданок учні та учениці в моєму класі, і помічаю, що їжа дітей із різних країн відрізняється (узагальнюючи: більшість польських дітей принесе бутерброди та яблука, сирійські підлітки – піту, фалафель та оливки, а українці приходять без сніданку).



ЗДАТНІСТЬ ДО РЕФЛЕКСІЙ готовність утриматися від дуже швидких оцінок. Людина спочатку намагається усвідомити, які має упередження (щодо себе та інших) і врахувати це при формуванні своєї думки.

Зі шкільної практики:

Коли мене щось дивує, перед тим, як дати оцінку (напр. «бідні українські діти ходять голодні»), задумуюсь, звідки походить дана відмінність (у випадку їжі вирішальними, між іншим, є клімат, географічне положення та культурні і релігійні навички). Дізнаюся, як спосіб харчування пов'язаний із цінностями та культурними посланнями. Торкнуся теми ставлення до їжі в сім'ях людей із досвідом міграції. Те, що діти приносять на сніданок до школи, може допомогти оцінити ступінь їхньої культурної адаптації та інтерпретувати вибір, зроблений родиною дитини (чи хоче вона асимілюватися, інтегруватися або бути маргінальною).



МЕХАНІЗМ МИ-ВОНИ

Схильність поділу на групи і оцінювання власної групи за іншими стандартами. Свою культурну або національну групу знаємо краще, вона є джерелом гордості та почуття власної гідності, тому ми віддаємо їй перевагу (а також її членам і членкиням). До чужої групи ми ставимося з обережністю і оцінюємо її більш негативно. Це супроводжується ефектом однорідності чужої групи: ми застосовуємо ментальний ярлик до людей, які належать до неї, і думаємо, що вони більш схожі один на одного, ніж члени та членкині нашої власної спільноти.

Приклад:

Твердження вчителів із певної школи: «Наші діти з задоволенням допомагали їм та їхнім дітям» (кажучи про учнів та учениць українського походження «вони», а про поляків і польок «наші діти», хоча всі належать до шкільної спільноти).



Чи знаєш приклад категоризації ми-вони? Подумай, які прояви цього явища можеш спостерігати у себе або інших.

Перший крок до подолання бар'єра:

Готовність вступати в контакт на основі не лише категорій національної відмінності. Пошук як відмінних, так і спільних рис.

Зі шкільної практики:

Коли організовую в школі конкурс співу, то заохочую молодь, щоб вибирали теми, які їх цікавлять, незалежно від національності (наприклад, пісні про кохання), а не співати тільки народні пісні. Якщо виявиться, що вибрані твори щось поєднує (напр. жанр музики або тема) або відрізняє (інші підходи до кохання в різних країнах), то з задоволенням обговоримо це з учнями.



МОВНИЙ БАР'ЄР

Труднощі в спілкуванні з людьми з іншої країни пов'язані з незнанням їхньої мови. Ми говоримо про складність, а не про неможливість, адже навіть без знання формальної мови люди можуть контактувати, наприклад, за допомогою невербального каналу, перекладача, словника і онлайн-перекладачів, за допомогою третьої мови. Бар'єром може бути не саме незнання мови, а психологічне налаштування і страхи, що блокують використання ресурсів, які можуть допомогти порозумітися.

Приклад:

Діти і підлітки вільно користуються різного роду програмами та додатками, доступними в інтернеті. Водночас, не вибудовують зв'язки з однокласниками та однокласницями іншого походження, ніж польське, бо думають, що їм не вдасться порозумітися.



Чи відомі тобі ситуації, складність яких була на підґрунті мовного бар'єру?
Подумай про власний досвід чи досвід інших людей.

Перший крок у подоланні бар'єра:

Впровадження елементів багатомовності і використання різних каналів комунікації без огляду на сором, страх і непевність. Зниження критики відносно помилок.

Зі шкільної практики:

Заохочую молодь до користування піктограмами та графіками. Впроваджую завдання, що спираються на графічних або відео переказах, а не тільки письмових. Не караю (ні себе, ні інших) за допущені мовні помилки. Якщо оповідь не досконала, стараюся зрозуміти її сенс, як у поданому реченні.

**Це речення написано з помелками, аел це не пролебма прочтитати гою.
Не чіташе козджної літарі окмеро, тількри слоав ціліком.**



Історія Джаміда

Джамід походить з Афганістану. Він утік разом із батьками в серпні 2021 року після приходу до влади Талібів. Батьки Джаміда співпрацювали як перекладачі з дипломатичними організаціями різних країн (у тому числі, з польськими) і відчували себе в небезпеці на батьківщині. В Польщі хлопця прийняли до 5 класу початкової школи (рік менше від його фактичного віку) в центрі великого міста. Оскільки батьки роками оберталися в міжнародному середовищі, Джамід від початку дуже швидко віднайшов себе у новій реальності. З задоволенням вивчав нову для нього мову, розповідав про країну свого походження, під час сніданків ділився з однокласниками смаколиками, що приносив із собою, але ще з більшим задоволенням куштував те, чим пригощали його польські однокласниці та однокласники.

Та після кількох місяців перебування Джаміда в Польщі вчителька помітила тривожні сигнали: хлопець став менш активним, менше сміявся і не поводився так жваво, як раніше. Він не хотів готувати презентацію про афганські звичаї для міжнародного вечора, організованого в школі, пояснюючи це тим, що недостатньо добре знає польську мову і що однокласники будуть сміятися з нього.

Рівень навчання Джаміда знизився, в тому числі, через часті пропуски занять, спричинені нібито хворобою. Нещодавно, після повернення з чергової тривалої перерви, хлопець посварився з однокласником і влаштував доволі вражаючу сцену на перерві: короткий обмін репліками з одним із учнів, який проходив коридором, закінчився тим, що Джамід вигукнув: «поляки ідіоти», «ненависть» і «тупий народ». Коли вчителька намагалася з'ясувати ситуацію, учень повторював одні й ті ж ледь зрозумілі речення знову і знову. Ба більше, кричав голосніше і голосніше, бив по столу і розмахував руками.





Якою була поведінка хлопця на різних етапах перебування в Польщі (на початку, після певного часу, останнім часом)? Яка поведінка здивувала вчительку?
Напиши на аркуші паперу приклади поведінки з різних етапів перебування.



Яка твоя думка: що спричинило зміну в поведінці хлопця? Спробуй знайти кілька різних можливих прикладів.

КУЛЬТУРНІ ЗМІНИ: ФАЗИ ТА СИМПТОМИ АКУЛЬТУРАЦІЙНОГО СТРЕСУ¹

Міжкультурна психологія достатньо добре дослідила і описала феномен реакцій на культурну зміну людей із досвідом міграції або біженства. Однак, як люди, які опинилися на чужині і переживають цей процес, так і їхнє оточення, яке раніше не стикалося з подібним явищем, часто не в змозі зрозуміти супутні зміни та емоції.

Досвід зміни, не тільки культурної, частіше за все пов'язаний із підвищеним рівнем стресу і сильною емоційною реакцією. Такі фази реакції на стрес як заперечення, опір і експериментування є природними в ситуації зміни праці, школи, місця проживання і навіть зачіски. Однак, коли ми переїжджаємо до нової країни, змінюється значно більше факторів. Переживання апатії, розгубленості, гніву, розчарування, а також низки інших інтенсивних емоцій (у тому числі, й приємних) є частиною більш тривалого процесу адаптації, який називається акультураційним стресом. Емоції - прямий наслідок змін, що відбуваються в людині з набуванням досвіду міграції, а також при безпосередньому контакті з людьми з різним культурним корінням.

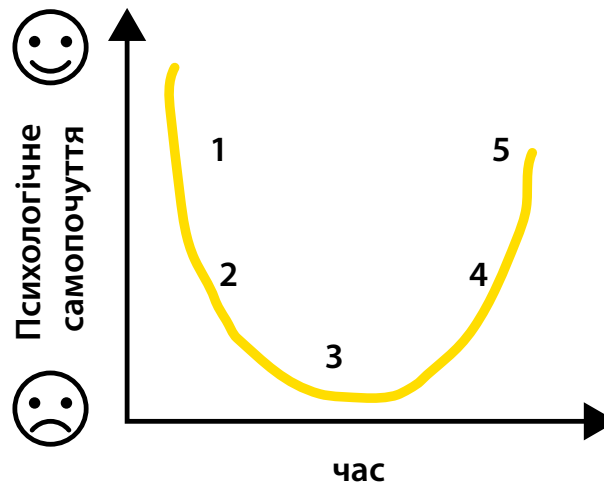
¹ За матеріалами: Cieślukowska D. (2012), *Psychologiczne i społeczne konsekwencje wyjazdu do innego kraju* [w:] A. Chmielecka [red.], *Od migracji do integracji. Vademecum*, Варшава: Helsińska Fundacja Praw Człowieka https://remedium.gumed.edu.pl/attachment/attachment/16152/Od_migracji_do_integracji_Vademecum.pdf [доступ: 15.06.2023].



Досвід адаптації до життя в новій країні пов'язаний зі зміною емоційних станів. Людині важко усвідомити і дати назву тому, що з нею відбувається. Стрес – це психологічна реакція людини на нове середовище. Особливо це стосується тих випадків, коли середовище культурно відрізняється від попереднього. Безліч різних емоцій, що складаються в динамічний візерунок, супроводжують людину в новій країні під час щоденної боротьби з реальністю.

Процес адаптації можна розглядати за допомогою кількох різних моделей, найпопулярнішою є класична U-подібна модель. Вона показує основні риси стресу акультурації: мінливість і динаміку процесу, а також типові емоції, характерні для кожної фази. Акультураційний стрес відбувається так, як показано нижче, найчастіше у людей, які добровільно вирішили переїхати за кордон. Ці фази не завжди відбуваються в зазначеному порядку, але більшість з них з'являються в період адаптації.

U-подібна модель акультураційного стресу



1 – медовий місяць, 2 – конфронтація, 3 – культурний шок, 4 – стабілізація, 5 – двокультурність

Повернімося до історії Джаміда. Насправді хлопець не самостійно вирішив переїхати. Як у випадку із більшістю дітей, це рішення прийняли батьки. Причини від'їзду родини Джаміда не залежали від батьків (незахищеність та загроза у власній країні). Незважаючи на це, від початку хлопець виявляв радість і отримав позитивний досвід.



Першу фазу перебування називають **медовим місяцем (1)**. Прийшла зміна, стало інакше, різниця «до» і «після» (тобто між країною походження та країною прибуття) помітна і відчувається. Це захоплює, спонукає до подальших досліджень, мотивує до дій та пізнання нового. Людей у цій фазі супроводжують цікавість, ейфорія та підвищений пізнавальний інтерес. Навіть люди, які прибувають до нової країни під тиском, менш охоче або не зовсім із власної волі (наприклад, тікаючи зі своєї країни через страх переслідувань), можуть спочатку переживати подібні почуття, зокрема спокій, радість або полегшення від уникнення небезпеки.

Джамід спочатку не мав проблем із вивченням нової мови, охоче ділився історіями та їжею з країни свого походження, а також пізнавав кухню та культуру нової країни. Можливо, цьому сприяв його попередній досвід або його особистісні якості. Звичайно, початкова фаза адаптації також була важливою.

Другий етап має назву **фаза конфронтації (2)**. Це той момент, коли міжкультурні відмінності ускладнюють повсякденне життя. Людина з досвідом міграції або біженства протистоїть ситуаціям, з якими не може впоратися, які раніше, в країні походження, були повсякденними справами. Виникає відчуття некомпетентності, зневіри в собі, розгубленість, невизначеність, почуття провини і сорому.

Афганський учень за якийсь час втратив ентузіазм і зацікавленість. Зниження життєрадісності та бадьорості могло бути викликано як втратою впевненості в собі та своїх силах у нових умовах, так і тугою за батьківщиною. Страх перед мовними помилками та потенційною несхвальною реакцією з боку однокласників і однокласниць відбили бажання готувати презентацію.



Одним із захисних механізмів у такій ситуації може бути зміна напрямку звинувачення: з себе на зовні, на нову культуру разом з її представниками та представницями. Під час цієї фази адаптації ми говоримо про **сепарацію** або **культурний шок (3)**. Виникає сильне бажання відмежуватися від нового середовища. Людина з досвідом міграції дистанціюється і все більш негативно ставиться до всього, що функціонує інакше, ніж у країні її походження. Вона може знецінювати нову культуру, відчувати сильне розчарування і вороже ставитися до людей на новому місці. Людина часто виснажена та апатична, їй бракує фізичних та когнітивних сил. Ризик захворіти в цей період зростає до 80%, а психосоматичні захворювання важко піддаються суто медикаментозному лікуванню.

Джамід почав хворіти, пропускати заняття та накопичувати заборгованості. Крім зниженого настрою, спостерігалися спалахи гніву на однолітків та обурення і навіть ворожість до країни проживання. Манера спілкування Джаміда з учителем - повторювати одне й те саме, ледь зрозуміле, голосно кричати, бити по столу, розмахувати руками - може свідчити як про сильний стрес, так і про культурно зумовлений стиль спілкування, більш характерний для експресивних культур. Це свідчить про те, що хлопець ще не адаптувався до нового оточення, хоча спочатку здавалося, що йому це дається легко.

З плином часу, якщо людина з досвідом міграції отримує відповідну підтримку та використовує власні ресурси, симптоми культурного шоку та сепарації найчастіше проходять. Важкі емоції минають або стають все рідшими, людина набагато ефективніше функціонує у не такій вже й новій тепер для неї реальності. Повертається бажання брати участь у суспільному, дружньому, професійному чи шкільному житті. Це період **стабілізації (4)**, якому характерний спокій. На цьому етапі вже можна говорити про набуття міжкультурної чутливості. Для цього стану притаманні більш конструктивні емоції: радість, задоволення, відчуття успіху. Спостереження і сприйняття стають більш адекватними до ситуації. Емігрант або емігрантка можуть не тільки бачити злі та добрі сторони нових реалій, а й розвивати ресурси і адаптаційні навички, а також розширити власний поведінковий репертуар.



Ми не знаємо, як розвивалася далі історія нашого героя. Однак варто подумати, як школа могла б підтримати сім'ю та хлопця на цьому етапі.

Остання фаза процесу – це **(двокультурність) - повна міжкультурна компетенція (5)**. Досягають цього лише ті, хто проводить в новій країні достатню кількість часу (щонайменше кілька років). На цьому етапі вони вчаться повністю інтерпретувати, які події повинні викликати певні стани (з індивідуальної, соціальної та культурної точок зору), і реагувати на них із почуттями, відповідними до ситуації. Для цього етапу характерне добре функціонування як у культурній системі країни походження, так і в країні перебування. Залежно від ситуації, людина обирає поведінку з репертуару обох культур, яка краще відповідає ситуації та власному стилю функціонування. Це не просто «перемикання» на код «нової» культури, а більш творчий, синергетичний та індивідуалістичний підхід до правил, норм і цінностей обох країн.

ПОТЕНЦІЙНІ НАСЛІДКИ БІЖЕНСТВА

Джамід може реагувати в новому оточенні певним чином, адже є не тільки емігрантом, але й біженцем. Нам достеменно невідомі обставини його виїзду з Афганістану та приїзду до Польщі. У новій країні хлопець може переживати не тільки всі фази акультураціонного стресу. Він також піддається ризику набуття травми, яка – непомічена та непропрацьована – може перерости в посттравматичний синдром (англ. *post traumatic stress disorder*, ПТСР). Не всі люди з досвідом біженства травмовані, і не всі травмовані мають ПТСР. Однак усвідомлення цього ризику може стати важливим запобіжним захистом. Забезпечення відповідних умов у середовищі та належні реакції оточення можуть запобігти зміцненню руйнівних наслідків.



Біженство – це процес зміни місця постійного проживання в ситуації загрози переслідування. На відміну від міграції, відбувається не за власної волі та є наслідком політично-соціальної ситуації в даній місцевості (найчастіше збройних конфліктів, але й не тільки). Люди, які змушені покидати власну країну, родину, близьких, працю або школу долають додаткові труднощі. Складний досвід у країні походження, під час подорожі або у новій країні передбачають підвищений ризик впливу додаткових стресових факторів. Такі люди ризикують зазнати травми або посттравматичного синдрому.

ТРАВМА

Психічний стан, спричинений факторами, які становлять або сприймаються як такі, що становлять загрозу здоров'ю та життю. Це реакція на руйнівні, неочікувані зміни, що вимагають більших ресурсів, ніж можливості даної людини без зовнішньої підтримки. Результатом травми можуть стати укорінені труднощі з поверненням до попереднього способу функціонування.

ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД – ПТСР

Психічний розлад – це форма реакції на стресову подію (травму), яка перевищує здатність людини впоратися і адаптуватися. Посттравматичний синдром є результатом надзвичайних труднощів.

Психологічна травма, викликана сильним стресом, не в кожної людини матиме наслідки у вигляді ПТСР. Синдром з'являється від кількох тижнів до кількох місяців після пережитої травми. Найчастіше зникає з плином часу, але, якщо затримується довше, може призвести до змін особистості. Тому не варто нехтувати симптомами. Діагноз ПТСР піддається психотерапевтичному та фармакологічному лікуванню.



ПТСР – симптоми

тривожне
напруження

відчуття
виснаженості

почуття
безпорадності

спогади,
що повторюються

нічні кошмари
на тему,
пов'язані
з пережитою
травмою

труднощі
із засинанням
та сном

стійка
підвищена чутливість
і стан збудження

дратівливість
або вибухи гніву

труднощі
з концентрацією

надмірна
настороженість

посилена реакція
подиву

уникнення ситуацій,
які асоціюються
з пережитою травмою

4 правила - ОСНОВИ ЗАХИСТУ ПЕРЕД АКУЛЬТУРАЦІЙНИМ СТРЕСОМ АБО ЗАГРОЗОЮ ТРАВМИ ТА ПТСР

1 – СПІЛЬНОТА: будуй у класі спільноту

У спільноті класу, що добре функціонує, кожен почуває себе її частиною та вносить до неї те, що робить його індивідуальним та неповторним.

Коли в класі з'являються учні з інших культур з досвідом міграції чи біженства, необхідно подумати про те, як налагодити стосунки і зміцнити зв'язки. Для цього потрібен час.



Побудова міжкультурної спільноти

НЕ МУСИТЬ ОБМЕЖУВАТИСЯ:

Інтеграційними вправами та іграми

Діяльністю тільки на початку

Діяльністю на окремих заняттях

Діяльністю, що здійснюється
сторонньою особою

ПОВИННА ЗОСЕРЕДИТИСЯ НА:

Перебуванні разом

Постійній діяльності

Вплетених у повсякденність

(спів)діях дітей/молоді

2 – ВИДИМІСТЬ: дій обережно та продумано

Після появи в класі учениць та учнів з інших країн сценарії можуть виникати дуже різні. Не плануй ускладнень та викликів, не бійся неочікуваних подій. Багато факторів можуть вплинути на те, що люди з досвідом міграції плавно і гармонійно адаптуються в класі, який може скористатися перевагами нових обставин. Однак уважно спостерігай за тим, що відбувається з дитиною з іншої країни, з рештою класу і з тобою. Знання на тему культурних різниць, адаптаційного



стресу, травми або ПТСР може допомогти тобі розпізнати симптоми, що вказують на необхідність особливого підходу.

3 – ВКЛЮЧЕННЯ: включайся і стався так, як до інших

Роби так, як раніше. Подбай про щоденні дрібні активності, що створюють атмосферу приналежності і спонукають усіх учасників бути самими собою незалежно від того, з якої соціальної чи культурної групи вони походять і який досвід мають.

Подбай про те, щоб усі почувалися рівними в ставленні до себе, прагнули спільно досягти того, що для них є важливим, що вони можуть зробити разом. Створи для них можливості співпрацювати та взаємодіяти у сприятливому середовищі, вільному від упереджень та неприйняття, просуваючи соціальні норми, що об'єднують людей.

Наприклад, під час уроків можна подавати інформацію або давати інструкції в різний спосіб: говорити, показувати текст на екрані, записувати, користуватися книжкою, демонструвати за допомогою зображення або графічного символу, жестів, просторових моделей, відео або рухів.

4 – ЗМІЦНЕННЯ: допомагай, але тільки там, де потрібно

Спостерігай за тим, як твої дії впливають на клас. За необхідності змінюй практики, які не працюють, або запроваджуй додаткову підтримку. Варто пам'ятати, що одна з основних потреб – потреба безпеки. Школа та спільнота класу можуть (навіть мусять) забезпечувати почуття фізичної, емоційної та інформаційної безпеки. Підтримка школи для людей із досвідом міграції та біженства полягає в створенні певної структури та передбачуваності, а також у формуванні почуття приналежності. Також важливо впроваджувати такі завдання та види діяльності, які є можливими для виконання та зосереджують увагу учнів на «тут і зараз», а не викликають спогади та тугу.

Безпечні та дружні соціальні стосунки – це основа гарного функціонування в новому середовищі. Якщо ти бачиш симптоми кризи, то можеш реагувати, надавши першу психологічну допомогу (ППД). Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, ППД – це «гуманна, спів-



чутлива реакція на іншу людину, яка страждає і може потребувати підтримки»². ППД не являється психологічним втручанням і не обов'язково має надаватися людьми, які спеціалізуються на охороні психічного здоров'я. Першу психологічну допомогу може надавати будь-яка людина.

«ППД охоплює наступні аспекти:

- надання ненав'язливої практичної допомоги та підтримки;
- оцінка потреб і проблем;
- допомога людям у задоволенні їхніх базових потреб (наприклад: їжа, вода, інформація);
- слухати тих, хто потребує підтримки, але не примушувати їх говорити;
- втішати людей та допомагати їм повертатися до почуття спокою;
- допомагати людям отримати інформацію, послуги та соціальну підтримку;
- захист людей від подальшої шкоди»³.

2 WHO (2022), *Перша психологічна допомога: Посібник для працівників на місцях*, Копенгаген: ВООЗ, ст. 3, <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/352503/WHO-EURO-2022-37325-37325-63907-pol.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [доступ 15.06.2023].

3 Там само.



Історія Юлії

Юлія приїхала разом із бабусяю з охопленої війною України і вже два місяці живе в Польщі. Залучення дівчинки до життя 5-го класу є досить складним завданням. Юлія не прагне вчитися. Вона схожа на дівчину, яку цікавить тільки одяг і косметика. Не зрозуміло, як із нею працювати. В школі небагато учнів із інших культур, навіть з України. Не вистачає матеріалів, досі до кінця не відомо, яку систему оцінювання прийняти по відношенню до учнів, які з'явилися посеред навчального року без знання мови. Школа висилає до Юлії та до її опікунки бабусі багато суперечливих повідомлень. У питанні виховання теж не все просто. Спочатку весь клас був задоволений появою дівчини, але через деякий час однокласники та однокласниці стали досить байдужими. Класний керівник дізнався, що діти відпускають недобрі жарти і пліткують про Юлю. Бажаючи вирішити цю проблему, він запросив на зустріч її бабусяю. Вона, однак, не мала жодних зауважень і прийняла всю інформацію з розумінням і смиренням. Вчитель вирішив поговорити із дівчиною, але вона також не висловила жодних скарг. Вчитель не міг зрозуміти, чому і бабуся, і Юля поводитися так, ніби все гаразд, хоча насправді ні. Він, швидше, очікував сварки, скарг, звинувачень на адресу школи, вчителів або однолітків, але нічого подібного не сталося.



Як ти думаєш, із чим пов'язана поведінка Юлі та її бабусі? Чому їхня поведінка відрізняється від того, що очікував вчитель? Подумай про кілька можливих пояснень.

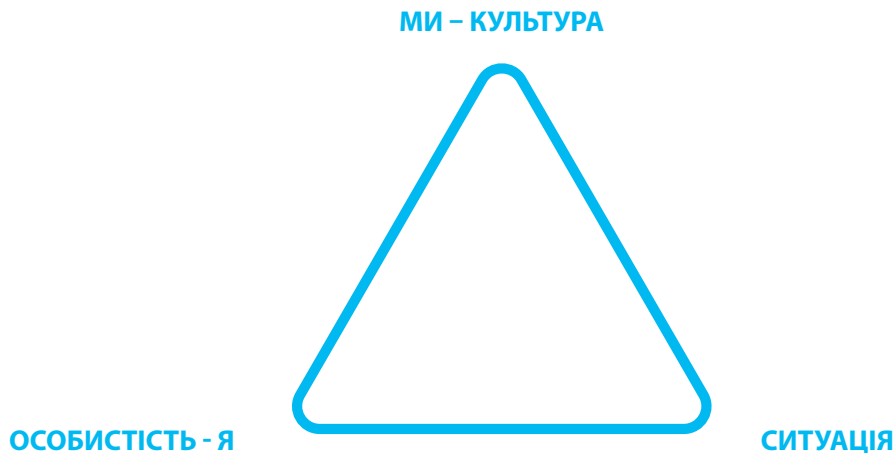
Грунтуючись на власній інтуїції, досвіді та змісті попередніх розділів, можна висунути різні гіпотези. Цілком ймовірно, що ні Юлія, ні, тим більше, її бабуся не усвідомлювали, що шкільна система не мала достатнього досвіду та ефективності в роботі з учнями та ученицями з інших країн. Можливо, ніхто з них не помітив і не дізнався про ставлення учнів і учениць до своєї нової колеги. Можливо, українки відчувають апатію через адаптаційний стрес або ПТСР, бо вони все ж таки біженки.



Причини реакції українок можуть бути як особистісними (відсутність інтересу до школи, низька чутливість, байдужість), так і ситуативними (міграція, біженство та загроза психосоціальних наслідків). Їх поведінка також може бути зумовлена культурними особливостями. На поведінку кожної людини впливають: особистість, ситуація і культура. Кожен із цих факторів має однакову важливість.

ТРИКУТНИК ВПЛИВІВ

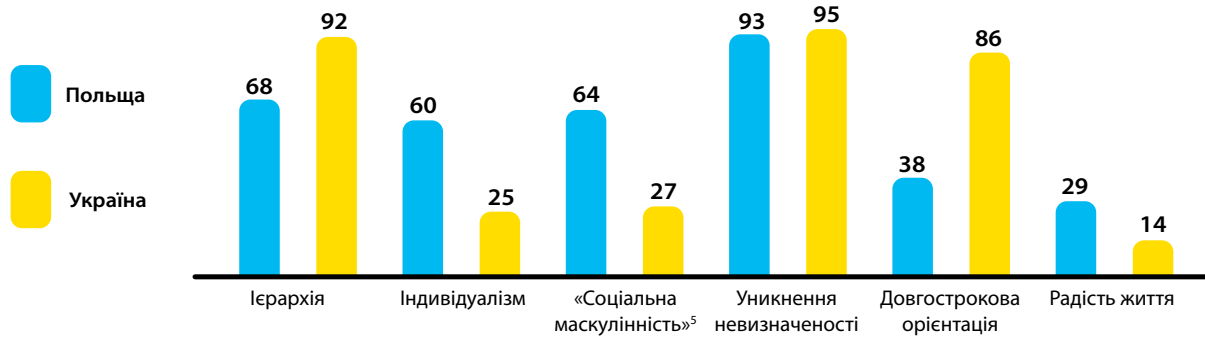
Для тих, хто має менший досвід у міжкультурних відносинах, культурний вимір може бути менш помітним. Ми часто схильні робити так звану фундаментальну помилку атрибуції (інтерпретуючи поведінку інших переважно через призму особистості та недооцінюючи ситуативні та культурні впливи).



В історії Юлії культурні питання можуть мати велике значення. Порівняльні культурні дослідження (наприклад, концепція Герта Хофстеде) показують, що хоча Польща та Україна є сусідами, між ними існують фундаментальні культурні відмінності.



Порівняння культур⁴



Результати дослідження Хофстеде та його команди демонструють, в яких сферах життя польки та поляки відрізняються від українок та українців. Можливо, недостатнє усвідомлення цих відмінностей вплинуло на прогноз вчителя щодо поведінки Юлії та її бабусі – він очікував більш «польської» реакції. Натомість українки поведилися відповідно до моделей, характерних для їхньої країни.

В описаній історії значення можуть мати майже всі сфери відмінностей (п'ять із шести досліджуваних аспектів). Згідно з дослідженням, українська культура є більш ієрархічною, менш індивідуалістичною і менш «маскулінною», ніж польська. Можливо, Юля і бабуся не хотіли прямо критикувати роботу школи і поведінку класу через ієрархію. В культурах, де соціальна ієрархія є важливою, до авторитетних осіб слід звертатися з повагою, серйозно і опосередковано. Українки, можливо, приписують співрозмовнику вищій статус як вчителю, чоловіку або господарю в новій країні.

4 Результати на графіку на основі даних, доступних на сайті <https://www.hofstede-insights.com> [доступ 21.07.2023], дуже практичний інструмент для порівняння культур, створений колективом аналітиків, дослідників, фасилітаторів та стратегічних радників з питань культури, які цитують дві публікації: Culture's Consequences (1980, нове видання 2001) та Cultures and Organizations: Software of the Mind (1991, найновіше видання 2010, у співпраці з Gert Jan Hofstede і Michael Minkov). Більше оригінальних публікацій цього автора можна знайти за посиланнями: <https://www.hofstede-insights.com/about-geert-hofstede> [доступ 21.07.2023].

5 Згідно з описом на сайті <https://www.hofstede-insights.com/country-comparison-tool> [доступ 21.07.2023]: Високий індекс маскуліності свідчить про те, що в суспільстві панує конкуренція, досягнення, успіх, який визначається як бути найкращим у певній галузі. Такі цінності засвоюються членами суспільства ще в школі і переносяться в подальше професійне життя. На протилежному боці маскуліності знаходиться фемінінність. Вона характеризується такими домінуючими цінностями, як турбота про інших та якість життя. Успіх у «жіночих» культурах - це життя в гармонії з собою та заняття улюбленою справою.



Ймовірно також, що дівчинка та її бабуся не хотіли демонструвати власну індивідуальну точку зору, побоюючись зруйнувати почуття спільності (колективізму) та гармонії («культурної жіночності»), які вони нещодавно з труднощами намагалися побудувати. Високий бал України за шкалою довгострокових орієнтацій та низький бал за шкалою радості життя також міг зіграти свою роль. При схильності думати про майбутнє можна виходити з припущення, що немає на що скаржитися тут і зараз. Оскільки життя сприймається як важке і таке, що вимагає жертв, то й скарги недоречні.

ОСНОВНІ ТИПОЛОГІЇ МІЖКУЛЬТУРНИХ ВІДМІННОСТЕЙ

Щоб інтерпретувати поведінку героїнь описаної історії, ми використали одну з концепцій порівняльних досліджень, так звані **ПСИХОЛОГІЧНІ ВИМІРИ КУЛЬТУРИ**. Це шкали, що відображають обрані дослідниками та дослідницями аспекти культури, які можна виміряти і порівняти. На цій основі визначається взаємозв'язок між різними культурами.

Варто ознайомитися з роботами таких дослідників, як Едвард Холл, Герт Хофстеде, Альфонс Тромпенаарс або Ерін Мейєр (їхні публікації доступні польською мовою).

Хоча між людьми зазвичай більше схожості, ніж відмінностей, саме різниці можуть мати вирішальне значення для взаємодії, налагодження стосунків та адекватного розуміння поведінки, зумовленої культурними особливостями.



Основними сферами відмінностей, на які вказували респонденти і які можуть бути пастками в міжкультурних контактах, є відмінності у ставленні до:

ЕМОЦІЙ	
виражені ЕКСПРЕСІЯ	невиражені СТРИМАНІСТЬ
СОЦІАЛЬНОГО СТАТУСУ	
важливий і шанований ІЄРАРХІЧНІСТЬ	неважливий ЕГАЛІТАРИЗМ
ЧАСУ	
багато справ одночасно ПОЛІХРОННІСТЬ	одна справа за один раз МОНОХРОННІСТЬ
ЕФЕКТИВНОСТІ	
зосередження на діях ЗАДАЧА	зосередження на стосунках і лояльності ВЗАЄМИНИ
ЛЮДЕЙ	
важлива група та спільнота КОЛЕКТИВІЗМ	акцент на індивідуальність, особу ІНДИВІДУАЛІЗМ
КОМУНІКАЦІЙ	
напряму, безпосередньо, вербально НИЗЬКИЙ КОНТЕКСТ	опосередковано, не прямо, невербально ВИСОКИЙ КОНТЕКСТ



ЗАКІНЧЕННЯ

Сподіваюся, що завдяки порадику ти здобула або здобув основні знання, що допоможуть ефективно налагодити та підтримувати міжкультурні стосунки. У цьому короткому порадику я звернула увагу на найголовніші питання. Ти можеш розширити їх, наприклад, звернувшись до літератури, наведеної нижче.

Інформація про міжкультурні механізми є основою для розуміння того, що відбувається між людьми з різних культур. Застосування цього вмісту на практиці сприяє розвитку компетенцій, які дозволяють нам краще функціонувати як у міжкультурних відносинах, так і в межах нашої власної культури.

Кожна людина може розширювати свої знання, формувати ставлення та практикувати навички. Це не вимагає героїзму, а лише чуйності, допитливості та практики. Сподіваємось, що уважність та усвідомленість, які ти практикувала або практикував під час читання цього порадику, та відповіді на поставлені в ньому запитання знайдуть своє втілення у твоєму повсякденному житті. Уважне спостереження за оточенням і простір для роздумів допоможуть тобі гармонійно функціонувати в різноманітній реальності, в якій ми живемо.



ДЛЯ НАТХНЕННЯ – ДЕ ЗНАЙТИ БІЛЬШЕ ІНФОРМАЦІЇ

- Boski Paweł (2009), *Kulturowe ramy zachowań społecznych. Podręcznik psychologii międzykulturowej*, Warszawa: PWN.
- Branka Maja, Cieślukowska Dominika [red.] (2014), *Wielokulturowa biblioteka*, Warszawa: Fundacja Rozwoju Społeczeństwa Informacyjnego, <https://frsi.org.pl/wielokulturowa-biblioteka> [dostęp: 15.06.2023].
- Chmielecka Agnieszka [red.] (2012), *Od migracji do integracji. Vademecum*, Warszawa: Helsińska Fundacja Praw Człowieka https://remedium.gumed.edu.pl/attachment/attachment/16152/Od_migracji_do_integracji_Vademecum.pdf [dostęp: 15.06.2023].
- Cieślukowska Dominika (2023), *Wypalenie zawodowe. Poradnik dla kadry szkolnej pracującej w wielokulturowym środowisku*, Gdańsk: OMGGG [w przygotowaniu].
- Cieślukowska Dominika (2023), *Przybornik interwencyjny # 1. Metoda wspólnej sprawy jako metoda rozwiązywania konfliktów w klasie międzykulturowej*, Gdańsk: OMGGG [w przygotowaniu].
- Cieślukowska Dominika (2023), *Przybornik interwencyjny # 2. Koło przyjaciół jako metoda rozwiązywania konfliktów w klasie międzykulturowej*, Gdańsk: OMGGG [w przygotowaniu].
- Gesteland Richard R. (2000). *Różnice kulturowe a zachowania w biznesie*, tłum. Hanna Małarecka-Simbierowicz, Warszawa: PWN.
- Hall Edward T. (1999), *Taniec życia*, tłum. Radosław Nowakowski, Warszawa: Wydawnictwo Literackie Muza.
- Hall Edward T. (2001), *Poza kulturą*, tłum. Elżbieta Goździak, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Hofstede Geert (2007), *Kultury i organizacje. Zaprogramowanie umysłu*, tłum. Małgorzata Durska, Warszawa: Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne.
- Kilanowska-Męczykowska Sylwia [red.] (2023), *Pomorska szkoła włączająca uczniów z doświadczeniem migracji – rekomendacje ekspertów*, Gdańsk: Pomorskie Centrum Edukacji Nauczycieli w Gdańsku.



- Lenos Steven, Haanstra Wessel, Keltjens Marjolein, van de Donk Maarten (2017), *Podręcznik postępowania wobec polaryzacji. Dokument ex-post RAN*, Amsterdam: RAN Centre of Excellence, https://home-affairs.ec.europa.eu/system/files/2019-11/ran_polarisation_management_manual_amsterdam_06072017_pl.pdf [dostęp: 15.06.2023].
- Materiały programu Razem w Klasie (2023), Warszawa: Fundacja Szkoła z Klasą, www.szkoiazklasa.org.pl [dostęp: 15.06.2023], <https://www.szkoiazklasa.org.pl/programy/ukraina>
- Piegat-Kaczmarczyk Marta, Kotowska Karolina (2022), *Bądź dla siebie wsparciem! Jak dbać o swoje samopoczucie?*, ulotka w czterech językach, Warszawa: Polskie Forum Migracyjne, <https://forummigracyjne.org/npub/badz-dla-siebie-wsparciem-jak-dbac-o-swoje-samopoczucie> [dostęp: 15.06.2023].
- Trompenaars Fons, Hampden-Turner Charles (2002), *Siedem wymiarów kultury: znaczenie różnic w działalności gospodarczej*, tłum. Bogumiła Nawrot, Kraków: Oficyna Ekonomiczna.
- WHO (2022), *Psychologiczna Pierwsza Pomoc: Przewodnik dla pracowników w terenie*, Kopenhaga: WHO, <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/352503/WHO-EURO-2022-37325-37325-63907-pol.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [dostęp: 15.06.2023].



Від мультикультурного до міжкультурного класу

Варшава 2023

Електронне видання

Посібник створено в рамках співпраці Центру Науки Коперник та Фонду Школа з класом за фінансової підтримки Фонду Делойт.

Автор тексту – Домініка Чешліковська

Переклад – Анна Положій

Координація – Катажина Гаєвська

Коректура – Катажина Радзіковська

Композиція та графіка – Роберт Семик

Центр Науки Коперник

вулиця Wybrzeże Kościuszkowskie 20,

00-390 Варшава

www.kopernik.org.pl

