



**PRZEWODNIK DO PROGRAMU  
INTEGRACJA SPOŁECZNA  
UCHODźCÓW POPRZEZ SPORT**



# SPIS TREŚCI

GŁÓWNE ZAŁOŻENIA PROGRAMU ..... s. 4

AKTYWNOŚĆ SOCJALNO-SPORTOWA ..... s. 5

GRY ZESPOŁOWE ..... s. 7

KLUCZOWE ZAGADNIENIA DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ ..... s. 9

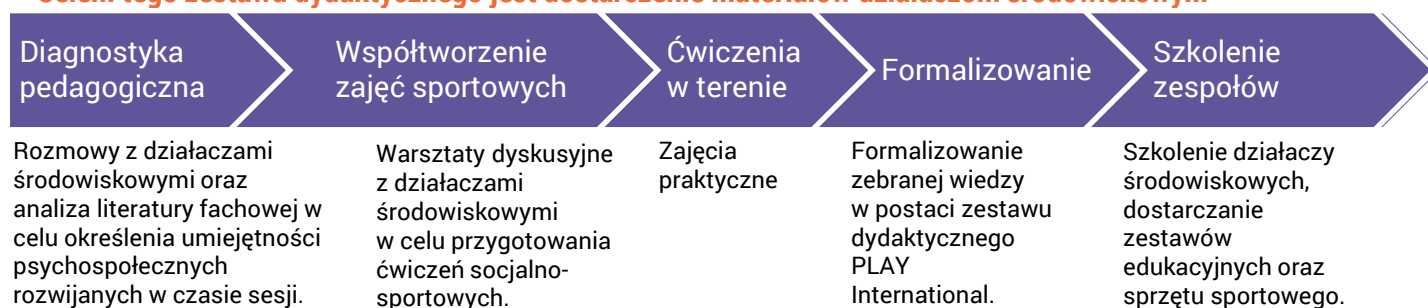


# PROGRAM INTEGRACJA SPOŁECZNA UCHODźCÓW POPRZEZ SPORT Z PLAY INTERNATIONAL

Unia Europejska doświadcza obecnie znacznego napływu uchodźców i osób ubiegających się o azyl, z którym stara się sobie poradzić. **Integracja społeczna tych osób jest dużym wyzwaniem.** PLAY International uważa, że **sport jest niedocenianym dotąd sposobem poradzenia sobie z tym problemem.** Projekty oparte na aktywności sportowej oraz promujące integrację społeczną mogą odnieść sukces jedynie w przypadku podjęcia wspólnych działań i współpracy podmiotów z różnych dziedzin (socjalnych, sportowych itp.). Z tego powodu PLAY International uruchomił program **INTEGRACJA SPOŁECZNA UCHODźCÓW POPRZEZ SPORT**, którego **głównymi założeniami** są:

1. **Tworzenie i organizowanie grup działaczy środowiskowych**, którzy będą pracować z uchodźcami oraz osobami ubiegającymi się o azyl.
2. **Współtworzenie treści edukacyjnych** wspierających integrację społeczną poprzez zajęcia sportowe.
3. **Wspieranie grup młodzieży i dorosłych** składających się z osób o różnym pochodzeniu (obywateli kraju oraz uchodźców/osób ubiegających się o azyl) w myśl programu integracji społecznej poprzez sport.
4. **Tworzenie modeli działania i zestawów treningowych** w skali Unii Europejskiej w celu rozpowszechniania wiedzy.

**Celem tego zestawu dydaktycznego jest dostarczenie materiałów działaczom środowiskowym**



## PLAY INTERNATIONAL

PLAY International jest pionierską organizacją pozarządową w dziedzinie edukacji i rozwoju poprzez sport. Powstała w 1999 roku z głębokiego przekonania, że **gry sportowe są najlepszym sposobem rozwiązywania problemów społecznych.** We Francji PLAY International działa w najważniejszych dzielnicach kilku dużych miast. Na arenie międzynarodowej PLAY International działa aktywnie w Kosowie, Burundi i Senegal. **Aby wprowadzić w życie swoje założenia oraz sprostać stawianym społeczeństwu wyzwaniom,** PLAY International przygotował pierwsze zaplecze dydaktyczne poświęcone społecznej integracji poprzez sport – **Playlab.** Jego celem jest zachęcanie do tworzenia i rozwijania projektów promujących edukację i integrację społeczną poprzez sport.

Ten przewodnik prezentuje **ćwiczenia socjalno-sportowe** i **gry zespołowe** – czyli metody pracy – które zawarte są w pomocach dydaktycznych PLAY International.

# ZAJĘCIA SOCJALNO-SPORTOWE

## Cele zajęć socjalno-sportowych w programie Integracja Społeczna Uchodźców Poprzez Sport

1. Wspieranie rozwoju umiejętności psychospołecznych poprzez aktywność fizyczną i zabawę.
2. Rozwijanie umiejętności osób, w celu zapewnienia im łatwiejszej integracji społecznej poprzez wskazanie im drogi i przyswojenie administracyjnych regulacji dotyczących pomocy społecznej.

### Zdolność psychospołeczna

**Umiejętności psychospołeczne** to indywidualne zdolności jednostki do **skutecznego reagowania na wymagania i wyzwania codziennego życia**. Są to **zdolności** osoby do utrzymania dobrego samopoczucia psychicznego poprzez **zachowanie odpowiedniego, pozytywnego nastawienia** w relacjach z innymi oraz pozostanie w zgodzie z własną kulturą, a także środowiskiem. *Przykłady: umiejętność zarządzania stresem, umiejętność współpracy, itp.*

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zwraca szczególną uwagę na znaczenie tych umiejętności. Odpowiednie **cechy osobowości** ludzkiej (tzw. umiejętności miękkie) są obecnie uznawane za **niezbędne do zapewnienia integracji jednostki w społeczeństwie**.

Ponadto **gry sportowe i aktywność fizyczna** coraz częściej uznawane są jako **skuteczne narzędzia** w procesie **nabywania umiejętności miękkich** (w tym umiejętności psychospołecznych).



# TRZY ETAPY ĆWICZEŃ SOCJALNO-SPORTOWYCH

Ćwiczenia socjalno-sportowe zbudowane są wokół pracy nad umiejętnościami psychospołecznymi. Celem każdego ćwiczenia jest rozwój danej umiejętności. Cel jest podzielony na kilka zagadnień edukacyjnych. Zajęcia socjalno-sportowe trwają około godziny i składają się z trzech etapów.



Uczestnicy przygotowują się do ćwiczeń w spokojnym otoczeniu. Prowadzący proponuje proste zabawy, aby przygotować się do ćwiczeń.

Uczestnicy biorą udział w ćwiczeniach sportowych, które zbudowane są wokół rozwijania danej umiejętności psychospołecznej. Prowadzący obserwuje zachowania uczestników i ich interakcje, mając na uwadze rozwijaną umiejętność.

Uczestnicy opisują swoje doświadczenia związane z ćwiczeniem. Prowadzący zadaje młodym osobom pytania i pomaga im powiązać ich aktywność z konkretną umiejętnością.

## Czynniki wspomagające zajęcia:

- Gry sportowe i aktywność fizyczna
- Zabawa
- Odczuwane emocje
- Przeżywanie różnych sytuacji i rozwiązywanie różnych zagadnień
- Współpraca
- Dyskusja w grupie

Rozwijana umiejętność psychospołeczna **jest używana podczas gry lub umiejętność ta jest niezbędna do ukończenia gry.**

Podczas podsumowania młode osoby mają możliwość **wyrażenia siebie, swoich emocji oraz stawiania sobie wyzwań i zadawania pytań.**

# GRY ZESPOŁOWE

---

## Cele gier zespołowych w programie INTEGRACJI SPOŁECZNEJ UCHODźCÓW POPRZEZ SPORT

1. Umożliwienie wspólnych działań, które pozwolą realizować wspólny cel.
2. Wzajemna pomoc i współpraca, aby odnieść sukces jako grupa.

### Współpraca

Ćwiczenia w grach zespołowych pozwalają uczestnikom na **dobrą zabawę** oraz udział w wybrany przez nich sposób. Na pierwszym planie stawiane jest wyzwanie i **dotyczy ono bardziej całej grupy niż pojedynczych osób**. Celem na przykład jest pobicie rekordu czasowego lub punktowego.

Ponadto, udział w grach zespołowych sprawia, że **każdy jest w nie zaangażowany**, aby jak najlepiej wypaść. Fundamentami są tutaj **poczucie przynależności do grupy** oraz **wspólne realizowanie działań**. Wszyscy mają ten sam cel, do którego zrealizowania trzeba działać jako grupa **wzajemnie się uzupełniająca i wspierająca**.



# ETAPY

## GRY ZESPOŁOWEJ

**Gra zespołowa** jest budowana wokół osiągnięcia wspólnego celu wszystkich jej uczestników. Nie ma tu współzawodnictwa między jednostkami ani zespołami. Głównym celem zajęć jest wspólny wysiłek, który pozwoli osiągnąć jak najlepszy rezultat. **Gry zespołowe** trwają od 30 do 45 minut.



### Czynniki wspomagające gry zespołowe

- Elementy gry i aktywność fizyczna
- Zabawa
- Odczuwane emocje
- Praca zespołowa
- Wspólne działania uczestników lub grup
- Rozwojowy charakter ćwiczenia

Współpraca jest kluczem do osiągnięcia wspólnego celu. **Wysoki poziom wzajemnej pomocy i koordynacji między uczestnikami ma kluczowe znaczenie**, aby odnieść sukces jako grupa.



# KILKA WSKAZÓWEK UŁATWIAJĄCYCH PROWADZENIE ĆWICZEŃ

Poniżej opisane propozycje mogą być punktem wyjścia dla osób prowadzących ćwiczenia. Zawierają wskazówki  **pomocne w budowaniu własnego autorytetu** jako trenera i profesjonalisty.

## Załączniki do ćwiczeń

Często jest tak, że uchodźcy nie zdążyli jeszcze opanować umiejętności czytania, pisania i posługiwania się językiem kraju, do którego przyjechali. Załączniki zawsze **powinny być prezentowane uczestnikom**, i jeżeli wymaga tego sytuacja, **tłumaczone na język angielski** lub język odpowiedni dla danej grupy. Prowadzący może również zademonstrować zasady poruszania się. Niektóre załączniki są dość prostymi obrazkami i same w sobie mogą nie wystarczyć do ich zrozumienia. Dzięki temu, że zostaną wcześniej objaśnione, podczas ćwiczenia będą **dobrą dodatkową pomocą** do zapamiętania sposobu poruszania się i samej organizacji gry.

## Zapoznanie się z grą

Każdy dorastając poznawał **różne rodzaje gier** - różnią się one w zależności od kraju, kultury i doświadczenia danej osoby. Osoba prowadząca powinna dostosować dane ćwiczenie do wymagań grupy, może je nawet **przeformułować, uprościć** lub **improvizować**. Dodatkowo, ćwiczenie można podzielić na dwie części: pierwszą podczas której każdy pozna jego podstawowe zasady, i drugą kilka dni później, na której większą uwagę będzie można skupić na rozwoju umiejętności psychospołecznych.

## Stosowane reguły

W przypadku niektórych gier, prowadzący może użyć swojej **wyobraźni**, aby przekazać dzieciom zasady i zachęcić je do udziału. Należy zadbać o to, aby użyte terminy były **odpowiednie i zrozumiałe dla wszystkich**, zarówno **pod względem językowym**, jak i **kulturowym**.

## Uwzględnianie opinii uczestników

Uchodźcy podczas swoich podróży migracyjnych mogli doświadczyć traumatycznych przeżyć. Niektóre **ćwiczenia mogą wywołać wspomnienia związane z tymi przeżyciami** (np. mówienie o domu może wiązać się ze wspomnieniem jego utraty, itp.). Gdy poczują się bezpiecznie podczas ćwiczeń, w szczególności dzieci, mogą zacząć **mówić na głos o swoich przeżyciach**. Z tego względu **należy wcześniej zakomunikować** możliwość wystąpienia tego typu zdarzeń. Jeżeli będzie mieć to miejsce podczas gry, to jeden z prowadzących powinien osobno poświęcić czas danemu dziecku. Natomiast jeżeli prowadzący jest tylko jeden to powinien dać znać, że po skończonym ćwiczeniu będzie czas na rozmowę na dany temat.

## Zadbanie o czynny udział każdej z osób

Podczas wszystkich ćwiczeń **należy stworzyć warunki niezbędne do właściwego wprowadzenia wszystkich uczestników**. Grupy tworzone podczas zajęć muszą być **systematycznie mieszane i równorzędne** (pod względem płci, kultury i wieku itp.).

# PODZIĘKOWANIA

---

Zespół PLAY International pragnie podziękować **wszystkim, którzy uczestniczyli w opracowaniu tego zestawu edukacyjnego**, począwszy od fazy przygotowań poprzez sesje próbne, do oceny efektów.

Mamy nadzieję, że wzajemna współpraca profesjonalistów na każdym etapie procesu pozwoli nam lepiej realizować cele programu i zwiększyć przydatność treści edukacyjnych dla osób z nich korzystających.





Playlab  
126 rue de l'Ouest 75014, Paris, France  
01 53 27 66 50

[www.play-international.org](http://www.play-international.org)

[www.play-international.org/le-playlab](http://www.play-international.org/le-playlab)