



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Edukacja praw człowieka – scenariusze do pracy z dziećmi i młodzieżą



Siła empatii: w obronie praw uchodźców i migrantów



Seen



&



Heard

Scenariusz 3 z 5

© Amnesty International Polska, 2025, w ramach projektu współfinansowanego przez Unię Europejską: *Seen and Heard: Young People's Voices and Freedom of Expression*.

Autorka: Sita Brahmachari

Ilustracje: Agata Kwiatkowska

Redakcja merytoryczna: Nicky Parker

Adaptacja i redakcja merytoryczna polskiej wersji: Katarzyna Salejko, współpraca: Dominika Sokołowska

Redakcja językowa i korekta: Zuzanna Żółtowska

Skład graficzny: Maciej Panas

ISBN 978-83-977605-5-4

Niniejszy scenariusz stanowi część zestawu materiałów edukacyjnych *Czas na nasz głos. Twórcze podróże po świecie praw dziecka*. Jego głównym celem jest wspieranie dzieci i młodzieży w wyrażaniu siebie, poznawaniu własnych praw oraz budowaniu solidarności poprzez twórcze działania i krytyczne myślenie. Zestaw zawiera następujące scenariusze:

- *Usłysz mnie, zobacz mnie: kreatywne wprowadzenie do praw dziecka;*
- *W naszych rękach: działania na rzecz wolności wypowiedzi w lokalnych społecznościach;*
- *Siła empatii: w obronie praw uchodźców i migrantów;*
- *Razem mamy siłę: solidarność na rzecz praw człowieka;*
- *Kreatywny protest: dzieci i młodzież działają na rzecz zmian.*

Wszystkie pięć scenariuszy można pobrać bezpłatnie pod adresem <https://www.amnesty.org.pl/seenandheard/>.

Publikacja została wydana w ramach projektu *Seen and Heard: Young People's Voices and Freedom of Expression* współfinansowanego przez Unię Europejską. Celem projektu jest wzmacnianie głosu i sprawczości dzieci oraz młodych ludzi – szczególnie tych zagrożonych wykluczeniem – poprzez literaturę, sztukę, twórcze formy protestu oraz edukację praw człowieka.

Projekt łączy badania, mentoring i działania aktywistyczne, by wspierać uczestnictwo młodych osób i wzmacniać ich głos w debacie publicznej. Skupia osoby ze świata nauki, edukacji i sztuki z Malty, Niemiec i Polski, które wspólnie działają na rzecz umożliwienia dzieciom w wieku od 10 do 14 lat wypowiadania się na tematy, które są dla nich ważne.

Więcej informacji: <https://seenandheardproject.eu/>.

Projekt jest prowadzony przez Uniwersytet Maltański i współfinansowany przez Unię Europejską. Wyrażone w nim poglądy i opinie należą jednak wyłącznie do autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej.

PRZEDMOWA

Z radością oddaję w wasze ręce publikację *Czas na nasz głos. Twórcze podróże po świecie praw dziecka* – zestaw materiałów edukacyjnych, które łączą tematykę praw człowieka z twórczym podejściem do pracy z dziećmi i młodzieżą. Powstała z myślą o nauczycielkach, nauczycielach oraz edukatorkach i edukatorach, którzy chcą wspierać młodych ludzi w odkrywaniu własnego głosu, sprawczości i praw.

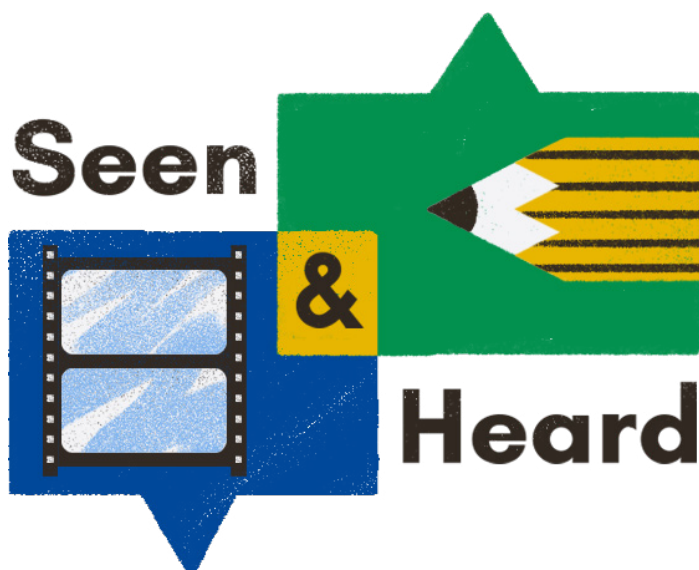
Ten zbiór powstał z przekonania, że każde dziecko ma swoje prawa – nie kiedyś, w przyszłości, ale już teraz. Dzieci nie są tylko „obywatelami przyszłości”, lecz także pełnoprawnymi uczestnikami życia społecznego. Kiedy znają swoje prawa i mają przestrzeń, by je wyrażać, stają się silniejsze – z czego korzystają one same, a także inni.

W zestawie znajdziecie pięć scenariuszy, które zachęcają do rozmowy, tworzenia, działania i myślenia. Są elastyczne i otwarte – można je dostosować do konkretnych grup, ich potrzeb i wrażliwości. Wspierają w prowadzeniu zajęć, które nie tylko przekazują wiedzę, ale też budują relacje i wzmacniają młode osoby w ich codziennym doświadczeniu bycia widzianymi i słyszanyymi.

Każdy scenariusz to zaproszenie do twórczej podróży: przez opowieści, sztukę, teatr, refleksję i działanie. Mam nadzieję, że zainspirują was one do tworzenia własnych ścieżek edukacyjnych – takich, które zostaną z uczestnikami i uczestniczkami na długo.

Z całego serca dziękuję Sicie Brahmachari za jej niezwykle zaangażowanie w prawa człowieka i pracę z młodymi osobami – w lokalnych społecznościach, teatrach i na gruncie literackim. Jej opowieści dodały scenariuszom głębi i czułości. Dziękuję również Nicky Parker, której redaktorska uważność i doświadczenie pozwoliły nadać materiałom czytelną strukturę. Praca z wami była dla mnie prawdziwym zaszczytem.

Katarzyna Salejko
menadżerka Działu Edukacji Praw Człowieka
Amnesty International Polska



Wprowadzenie

O edukacji praw człowieka

Edukacja praw człowieka jest ważna na każdym etapie życia. Każda osoba – od chwili urodzenia – ma prawo do ochrony wynikające z Powszechnej deklaracji praw człowieka (1948) oraz Konwencji o prawach dziecka (1989). Dokumenty te bazują na wspólnych wartościach, takich jak godność, równość, sprawiedliwość czy bezpieczeństwo – czyli na tym, co pomaga nam dobrze i bezpiecznie żyć razem.

Wszyscy mamy prawo do edukacji w tym zakresie. Kiedy znamy swoje prawa i potrafimy je rozumieć w kontekście codziennego życia, jesteśmy lepiej przygotowani do tego, by chronić siebie i wspierać innych. Dotyczy to zarówno dzieci, jak i dorosłych.

Edukacja praw człowieka obejmuje trzy wzajemnie powiązane wymiary:

- uczenie się o prawach człowieka – zdobywanie wiedzy o tym, czym są prawa człowieka, jak są definiowane i chronione na poziomie krajowym i międzynarodowym;
- uczenie się poprzez prawa człowieka – tworzenie środowiska edukacyjnego opartego na wartościach wynikających z praw człowieka: uczestnictwie, szacunku, wolności myśli i wypowiedzi. W edukacji praw człowieka ważne jest nie tylko to, co przekazujemy, ale też jak to robimy;
- uczenie się na rzecz praw człowieka – rozwijanie postaw, wartości i umiejętności potrzebnych do tego, by stosować prawa człowieka w codziennym życiu oraz działać – indywidualnie lub wspólnie – na ich rzecz.

Bezpieczeństwo i zaufanie

Podczas zajęć edukacyjnych jesteśmy odpowiedzialni za bezpieczeństwo dzieci i młodzieży, z którymi pracujemy. Jesteśmy dla nich dorosłymi, którym można zaufać – osobami, do których mogą się zwrócić, gdy coś je niepokoi.

W trakcie warsztatów może się zdarzyć, że osoba uczestnicząca podzieli się czymś, co wzbudzi twój niepokój – np. ujawni sytuację zagrażającą jej dobru. W takim wypadku należy postępować zgodnie z obowiązującymi w danej szkole lub instytucji procedurami ochrony dzieci.

Czy wszyscy uczestnicy_uczestniczki znają te procedury? Jeśli nie, warto na początku zajęć omówić je w prosty i spokojny sposób. Dbanie o to, by każda osoba wiedziała, z kim może porozmawiać i jakie wsparcie jest dostępne, pomaga budować środowisko, w którym dzieci czują się bezpieczne i mogą zaufać dorosłym.

Jak korzystać z tego scenariusza

Scenariusz *Siła empatii: w obronie praw uchodźców i migrantów* zawiera interaktywne ćwiczenia z mówienia, pisanie, rysowania, tworzenia rękodzieła, dyskusji i dramy. Skupiają się one na jednym z kluczowych praw człowieka: prawie do ochrony międzynarodowej, oraz na zrozumieniu, że każda osoba, której zagraża utrata bezpieczeństwa i domu, może się do tego prawa odwołać.

Wiele z tego, co młode osoby widzą i słyszą na temat migrantów _migrantek oraz osób ubiegających się o ochronę międzynarodową, kształtowane jest przez język pełen uprzedzeń, wrogości lub strachu. Tego rodzaju przekazy często są przyswajane bezrefleksyjnie i przyjmowane jako prawda.

Niniejszy materiał proponuje alternatywne podejście – zaprasza do zmiany perspektywy, podważania utartych schematów myślenia i wejścia w świat doświadczeń osób poszukujących schronienia. Został stworzony z myślą o młodych ludziach, ich rodzinach, nauczycielach _nauczycielkach i wszystkich osobach zaangażowanych w działania edukacyjne – zarówno w szkołach, jak i poza nimi.

Osoby uczestniczące są zachęcane do wcielenia się w sytuację innych – do wyobrażenia sobie losów tych, którzy zostali zmuszeni do opuszczenia swojego domu w poszukiwaniu bezpieczeństwa; do okazania empatii, poznania przyczyn ich migracji i refleksji nad tym, jakie wsparcie jest im potrzebne do rozpoczęcia nowego życia w innym kraju.

Działania te tworzą przestrzeń do międzypokoleniowego dialogu, wspólnej refleksji i wzmacniania wzajemnego zrozumienia.

Z materiału można korzystać na różne sposoby: potraktować go jak spójny cykl zajęć realizowany przez cały semestr lub wybierać pojedyncze ćwiczenia, które najlepiej odpowiadają potrzebom grupy i możliwościom czasowym. Każda lekcja zaczyna się od jasno sformułowanych celów, a na końcu publikacji znajdują się gotowe do kopiowania i modyfikowania karty pracy oraz materiały pomocnicze.

Materiał bazuje na wartościach i prawach dziecka zapisanych w Konwencji o prawach dziecka, w szczególności:

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------------|
| ■ prawie do uczestnictwa, | ■ prawie do bezpieczeństwa i ochrony, |
| ■ wolności wypowiedzi, | ■ prawie do edukacji, |
| ■ równości i niedyskryminacji, | ■ prawie do zabawy. |

Grupa wiekowa

Wszystkie ćwiczenia są dostosowane do pracy z grupami w wieku 10–14 lat.

Cele edukacyjne

Ten scenariusz wspiera osoby uczestniczące w:

- refleksji nad tym, dlaczego ludzie muszą opuszczać swoje domy i szukać schronienia gdzie indziej, oraz poznaniu praw, które im przysługują – w tym prawa do ubiegania się o ochronę międzynarodową;

- rozwijaniu empatii wobec uchodźców_uchodźczyń i migrantów_migrantek poprzez zapoznanie się z prawdziwymi oraz wyobrażonymi doświadczeniami osób zmuszonych do migracji;
- krytycznej refleksji nad tym, jak język, media i dyskurs publiczny wpływają na nasze postawy i przekonania dotyczące osób migrujących;
- wyrażaniu własnych pomysłów, emocji i wiedzy na temat praw uchodźców_uchodźczyń i migrantów_migrantek poprzez twórcze, angażujące działania;
- odkrywaniu, w jaki sposób nasz własny głos i nasze zaangażowanie mogą wspierać godność, sprawiedliwość i postawy gościnności wobec innych osób.

Prawa uchodźców w pigułce

Wszystkie dzieci mają prawo do bezpiecznego dzieciństwa. Jednak według danych UNICEF z końca 2023 roku aż 47,2 miliona dzieci na całym świecie zostało zmuszonych do opuszczenia swoich domów z powodu konfliktów zbrojnych i przemocy¹. Zgodnie z prawem międzynarodowym każde z tych dzieci – wraz z ich rodzinami – ma prawo do poszukiwania bezpieczeństwa i ubiegania się o ochronę w innym kraju.

Ludzie przemieszczają się z różnych powodów. Migracja to część historii ludzkości – często związana z nadzieją na lepsze życie, ale i nierzadko wynikająca z konieczności ucieczki przed niebezpieczeństwem. Tym zagrożeniem mogą być wojny, konflikty zbrojne, skutki zmian klimatu czy prześladowania. Wszystkie te sytuacje sprzyjają naruszeniom praw człowieka.

Bez względu na to, kim jesteśmy i skąd pochodzimy, wszyscy mamy prawa człowieka. Uchodźcy i uchodźczynie, migranci i migrantki oraz osoby ubiegające się o ochronę międzynarodową są objęci dodatkowymi formami ochrony zapisanymi w traktatach międzynarodowych i umowach regionalnych, takich jak:

- **Powszechna deklaracja praw człowieka (1948)** – uznaje prawo każdej osoby do ubiegania się o ochronę w obcym kraju w celu uniknięcia prześladowań;
- **Europejska konwencja praw człowieka (1950)** – chroni prawa osób migrujących, ubiegających się o ochronę międzynarodową oraz uchodźców na każdym etapie ich drogi, w tym w trakcie procedur prawnych;
- **Konwencja ONZ dotycząca statusu uchodźców (1951) i Protokół z 1967 r.** – gwarantują, że uchodźcy nie mogą być zwracani do państw, gdzie grozi im prześladowanie (zasada *non-refoulement*);
- **Konwencja o prawach dziecka (1989)** – potwierdza, że każde dziecko ma prawo do życia, ochrony i dorastania w bezpiecznym środowisku;
- **Konwencja o ochronie praw wszystkich pracowników migrujących i członków ich rodzin (1990)** – zapewnia ochronę migrantom i ich rodzinom, niezależnie od statusu migracyjnego.

¹ Aktualne dane są dostępne na stronie internetowej UNICEF: <https://data.unicef.org/topic/child-migration-and-displacement/displacement/>.

Kluczowe definicje

Uchodźca_uchodźczyni – osoba zmuszona do opuszczenia swojego miejsca zamieszkania, najczęściej z powodu wojny, przemocy lub katastrofy naturalnej. Szuka schronienia w obcym kraju, który może zapewnić jej bezpieczeństwo i ochronę. Na całym świecie żyją ponad 43 miliony uchodźców (UNHCR, 2024)².

Dziecko-uchodźca – każda osoba poniżej 18. roku życia, która musiała opuścić swój dom z powyższych powodów. Obecnie na świecie żyje ponad 19 milionów dzieci-uchodźców (UNICEF, 2024).

Dziecko-uchodźca bez opieki – dziecko, które ubiega się o ochronę międzynarodową, a które zostało oddzielone od obojga rodziców i nie przebywa pod opieką żadnej osoby dorosłej odpowiedzialnej za jego bezpieczeństwo i dobrostan. Na całym świecie są ponad 1 53 tysiące dzieci-uchodźców bez opieki (UNHCR, 2023).

Ochrona międzynarodowa – obejmuje respektowanie, ochronę i promocję praw uchodźców, w tym poszanowanie zasady niewydalania/niezawracania (*non-refoulement*), zapewnienie bezpieczeństwa, dostęp do uczciwych procedur określania statusu uchodźcy oraz wdrażanie trwałych rozwiązań dla uchodźców i uchodźczyń.

Osoba ubiegająca się o ochronę – osoba, która zwróciła się o ochronę do obcego kraju, ponieważ w rodzimym kraju grozi jej prześladowanie lub poważna krzywda. Przyczyną może być jej pochodzenie etniczne, religia, narodowość, przynależność do określonej grupy społecznej, poglądy polityczne lub zagrożenia dla jej bezpieczeństwa i praw człowieka. Taka osoba czeka na decyzję, czy zostanie formalnie uznana za uchodźcę. Ubieganie się o ochronę jest prawem człowieka.

Obóz dla uchodźców – tymczasowe miejsce zakwaterowania dla osób uchodźczych, które zostały zmuszone do opuszczenia swojego domu i nie mają bezpiecznego miejsca do życia. Obóz wychodzi naprzeciw im podstawowym potrzebom, takim jak schronienie, jedzenie i bezpieczeństwo.

Osoby wewnętrznie przesiedlone – osoby zmuszone do opuszczenia swoich domów, które jednak pozostają na terytorium własnego kraju. Na świecie jest ponad 47 milionów dzieci wewnętrznie przesiedlonych (UNICEF, 2024).

Migrant_migrantka – osoba, która opuszcza swój dom – często z rodziną – w poszukiwaniu lepszego lub bezpieczniejszego życia poza granicami swojego kraju. Niektórzy migranci mogą potrzebować ochrony, jeśli powrót do kraju oznaczałby dla nich niebezpieczeństwo.

Prześladowanie – okrutne, niesprawiedliwe traktowanie danej osoby tylko ze względu na to, kim jest – np. z powodu wyznawanej religii, przynależności kulturowej lub tożsamości psychoseksualnej.

Propaganda – manipulacyjna forma przekazu, w której za pomocą słów, obrazów lub emocjonalnych komunikatów próbuje się wpłynąć na sposób myślenia ludzi i przekonać ich do czegoś, co może być nieprawdziwe lub szkodliwe.

Koziół ofiarny – osoba lub grupa osób obwiniana za problem, którego nie spowodowała. Mechanizm przerzucania odpowiedzialności za dany problem na niewinne osoby stosuje się często po to, aby odwrócić uwagę od rzeczywistych przyczyn danej sytuacji lub osób, które ją wywołały.

Spis lekcji i ćwiczeń

Lekcja 1. Empatia to supermoc

- Ćwiczenie 1. Empatia to supermoc – mówienie, pisanie i rysowanie
- Ćwiczenie 2. Peleryna Empatii

Lekcja 2. Siła słów

- Ćwiczenie 1. Kije, kamienie i słowa
- Ćwiczenie 2. Z czym kojarzą ci się te słowa?
- Ćwiczenie 3. Język i uprzedzenia

Lekcja 3. Siła sztuki i tworzenia

- Ćwiczenie 1. Skrzydła Zmian
- Ćwiczenie 2. Porozmawiajmy!
- Ćwiczenie 3. Narysuj swoje ślady
- Ćwiczenie 4. Co byś zabrał_zabrała ze sobą?



Lekcja 4. Globalne powiązania

- Ćwiczenie 1. Przeprowadzka
- Ćwiczenie 2. Mapa rodzinnych migracji

Lekcja 5. Siła głosu

- Ćwiczenie 1. Prawa człowieka uchwycone w obrazkach
- Ćwiczenie 2. Powitalna walizka

Materiały pomocnicze

- Układanka Praw Dziecka: uproszczona Konwencja o prawach dziecka (s. 31)
- Prawa człowieka w obrazkach (s. 32)

Lekcja 1.

Empatia to supermoc

Ta lekcja wspiera osoby uczestniczące w odkrywaniu i rozwijaniu empatii – cennej umiejętności społecznej i komunikacyjnej, która pomaga lepiej rozumieć uczucia oraz doświadczenia innych osób. Empatia sprzyja budowaniu zaufania, wzmacnia relacje i przyczynia się do tworzenia życzliwej, wspierającej i pełnej szacunku atmosfery – nie tylko w relacjach i społecznościach lokalnych, ale i na całym świecie.



Cele edukacyjne

Ta lekcja wspiera osoby uczestniczące w:

- refleksji nad tym, czym jest empatia i jak pomaga lepiej rozumieć uczucia oraz doświadczenia innych osób;
- opisywaniu i analizowaniu sytuacji, w których one same lub inne osoby okazały empatię;
- wyrażaniu empatii poprzez opowiadanie historii, rysowanie i wspólną rozmowę.



Materiały

- Długopisy i kredki
- Papier

Ćwiczenie 1.

Empatia to supermoc – mówienie, pisanie i rysowanie



Czas

20–30 minut



Przebieg ćwiczenia krok po kroku

- Zaczynij od krótkiego wprowadzenia do tematu i wyjaśnienia, czym jest empatia. Skorzystaj z poniższych pytań, aby poprowadzić uważną, angażującą rozmowę:
 - Czy zdarzyło ci się kiedyś tak bardzo przejąć się historią innej osoby, że aż się wzruszyłeś_ wruszyłaś lub śmiałeś_śmiałaś na głos? Może to była historia z książki lub filmu? A może coś, co przytrafiło się twojemu przyjacielowi lub przyjaciółce?
 - Jak się czujesz, gdy emocje innej osoby poruszają cię?
- To właśnie nazywamy empatią. Empatia to supermoc – wyjątkowa umiejętność wczucia się w sytuację innej osoby, spojrzenia na świat jej oczami i zrozumienia, co ona może czuć. Kiedy odczuwamy wobec kogoś empatię, często mamy naturalną chęć, by wyciągnąć do tej osoby rękę – wysłuchać, okazać życzliwość albo pomóc, nawet jeśli sami nie przeżywamy tego co ona. Nasza supermoc empatii pomaga nam spojrzeć na sprawy z innej perspektywy, wczuć się w czyjeś doświadczenie i zbliżyć się do historii drugiego człowieka.
- Poproś teraz osoby uczestniczące, aby krótko opowiedziały o tym, jak poczuły empatię – lub opisały moment, gdy ktoś okazał empatię im.
- Można to zrobić ustnie (w parach lub na forum grupy) albo zapisać na kartce.
- Następnie poproś każdą osobę, aby narysowała ilustrację przedstawiającą jej własne doświadczenie empatii – niezależnie od tego, czy to ona okazała empatię, czy ktoś okazał empatię wobec niej.

Ćwiczenie 2.

Peleryna Empatii



Czas

20 minut (przygotowanie)



Przebieg ćwiczenia krok po kroku

- Przed zajęciami stwórz Pelerynę Empatii, którą zawieszisz w sali. Na dużym arkuszu papieru narysuj sylwetkę dziecka, a jej dolną część przedłuż tak, by przypominała pelerynę opadającą na podłogę. Przymocuj całość do ściany – tak, aby dolna część dotykała podłogę.
- Poproś osoby uczestniczące, aby wspólnie ozdobiły brzegi peleryny.
- Wyjaśnij, że to Peleryna Empatii – miejsce, w którym można zauważyć i docenić akty empatii.
- W ciągu roku szkolnego lub w ramach kolejnych zajęć osoby uczestniczące mogą dodawać do niej krótkie notatki o sytuacjach, w których doświadczyły empatii lub ją zauważyły. Mogą też rysować symbole, zapisywać uczucia albo imiona osób, które okazały komuś życzliwość.
- Można również dodawać postaci – prawdziwe lub fikcyjne – które wykazały się empatią.
- Z czasem peleryna stanie się wspólną opowieścią o tym, jak empatia działa w klasie.



Lekcja 2.

Siła słów

Ta lekcja zaprasza osoby uczestniczące do refleksji nad siłą języka – zarówno budującą, jak i destrukcyjną – szczególnie w kontekście migracji i osób ubiegających się o ochronę w obcym państwie. Pomaga też zrozumieć, jaki wpływ na innych może mieć nasz język – zarówno wtedy, gdy nasze słowa są używane świadomie i z intencją, jak i wtedy, gdy ich efekt jest niezamierzony.



Cele edukacyjne

Ta lekcja wspiera osoby uczestniczące w:

- refleksji nad tym, jak język wpływa na sposób postrzegania uchodźców_uchodźczyń, migrantów_migrantek i osób ubiegających się o ochronę;
- uświadomieniu sobie, jaką moc mają słowa – zarówno te, które mogą wspierać, jak i te, które mogą ranić;
- zgłębianiu i definiowaniu kluczowych pojęć, takich jak uchodźczyni, uchodźca, migrant, migrantka, osoba ubiegająca się o ochronę – z wykorzystaniem własnych słów i doświadczeń;
- rozpoznawaniu i kwestionowaniu uprzedzeń oraz dezinformacji w drodze dialogu i krytycznego myślenia.



Materiały

- Długopisy, ołówki i papier
- Bezpieczne Pudełko (przygotowane wcześniej przez osobę prowadzącą do przechowywania prywatnych wiadomości)
- Układanka Praw Dziecka (s. 31)

Ćwiczenie 1.

Kije, kamienie i słowa



Czas

15 minut



Przebieg ćwiczenia krok po kroku

- Podziel osoby uczestniczące na małe grupy.
- Na tablicy zapisz zdanie: „Kije i kamienie mogą połamać kości, ale słowa nie zrobią mi krzywdy”.
- Wyjaśnij, że to znane angielskie powiedzenie, które często pojawia się w rozmowach o mocy języka. Z założenia ma dodawać siły i odporności na obraźliwe słowa, ale budzi też wiele wątpliwości.
- Poproś każdą grupę, aby porozmawiała o tym, czy zgadza się z tym powiedzeniem. Zadaj pytania pomocnicze:
 - Czy to powiedzenie jest zgodne z prawdą?
 - Czy słowa mogą ranić? W jaki sposób?
 - Czy słowa mogą też wspierać, leczyć, dodawać otuchy?
- Po kilku minutach zbierz grupy i zaproś je do podzielenia się przemyśleniami na forum lub w kręgu.
- Podsumuj rozmowę, podkreślając, że słowa mają znaczenie.
- Słowa mogą kształtować to, jak się czujemy, jak jesteśmy traktowani i jak widzą nas inni. Mogą wspierać lub ranić – czasem na długo.

Ćwiczenie 2.

Z czym kojarzą ci się te słowa?



Czas

30 minut

WSKAZÓWKA DLA OSOBY PROWADZĄCEJ

Celem tego ćwiczenia jest przyjrzenie się temu, jak kształtują się postrzeganie i stereotypy – a nie ocenianie czy podważanie czyjegoś pochodzenia, historii lub tożsamości. Warto przeprowadzić je tylko wtedy, gdy masz pewność, że nie spowoduje to dyskomfortu, niepokoju ani poczucia wykluczenia u osób uczestniczących w zajęciach, które mają doświadczenie migracji lub uchodźstwa.

Zalecamy wcześniejszą indywidualną rozmowę z dziećmi i młodymi ludźmi z takim doświadczeniem, aby zapytać, w jaki sposób chcieliby wziąć udział w ćwiczeniu. Taka rozmowa pomoże zadbać o ich komfort, da im poczucie sprawczości i doda pewności siebie.

W trakcie ćwiczenia bądź uważny_uważna na emocje osób uczestniczących. Umożliw różne formy udziału – indywidualnie, w parze, w formie rysunku lub pisemnej wypowiedzi, a także możliwość wycofania się z ćwiczenia bez wyjaśnień.

Zaproponuj również opcję anonimowego dzielenia się przemyśleniami i podkreśl, że wszystkie wypowiedzi będą traktowane z szacunkiem i poufnością. Twoja rola jako osoby wspierającej prawa człowieka, bezpieczeństwo i dobrostan dzieci i młodych ludzi jest w tym procesie kluczowa.



Przebieg ćwiczenia krok po kroku

- Poproś osoby uczestniczące, aby przez chwilę zastanowiły się, jakie słowa, skojarzenia lub obrazy przychodzą im do głowy, gdy słyszą określenia: „uchodźca_uchodźczyni”, „migrant_migrantka”, „osoba ubiegająca się o ochronę”.
- Zapytaj, skąd biorą się nasze wyobrażenia i skojarzenia. Czy pochodzą z wiadomości, mediów społecznościowych, rozmów z bliskimi, historii usłyszanych w szkole lub z własnych doświadczeń?
- Wyjaśnij, że nie wszystkie te słowa muszą odzwierciedlać to, co uczestnicy_uczestniczki naprawdę myślą lub czują – mogą to być po prostu zasłyszane opinie, które zostały w ich głowach. Osoby z doświadczeniem uchodźstwa lub migracji mogą odwoływać się do swoich własnych przeżyć.
- Poproś osoby uczestniczące, aby zapisały na kartkach słowa lub myśli, które przychodzą im do głowy, a następnie wrzuciły je do Bezpiecznego Pudełka ustawionego np. na biurku osoby prowadzącej. Nie trzeba się podpisywać.
- Przeczytaj zebrane kartki (możesz wybrać tylko niektóre) i zaproś klasę do krótkiej rozmowy na ich temat.
- Pytania do wspólnej dyskusji:
 - Co zwróciło waszą uwagę w odczytanych słowach i skojarzeniach?
 - Czy były wśród nich takie, które wydały się wspierające? Czy były też takie, które mogą ranić?
 - Skąd mogą pochodzić te wyobrażenia lub przekonania?

- Następnie zapowiedz kolejną aktywność: wspólne tworzenie definicji.
- Wyjaśnij, że razem spróbujecie sformułować własnymi słowami, kim są uchodźca_uchodźczyni, migrant_migrantka i osoba ubiegająca się o ochronę.
- W razie potrzeby możecie sięgnąć do informacji zawartych w sekcjach *Prawa uchodźców i migrantów w pigułce* (s. 6) oraz *Kluczowe definicje* (s. 7).
- Na początek zadaj pytania, które pomogą uruchomić myślenie i rozmowę:
 - Dlaczego niektóre osoby muszą opuścić swój dom?
 - Dlaczego niektóre osoby muszą opuścić swój kraj?
 - Dlaczego niektóre osoby nie mogą wrócić do swojego kraju?

Przykłady definicji dostosowanych do wieku, stworzonych wspólnie przez dzieci i osoby prowadzące zajęcia

- Poniższe wypowiedzi to przykłady, jak dzieci rozumieją pojęcia związane z migracją i uchodźstwem – w sposób prosty, prawdziwy i bliski ich doświadczeniu. Wspólne tworzenie takich definicji pomaga uczniom_uczennicom lepiej zrozumieć złożone tematy i mówić o nich własnymi słowami.
- „Uchodźca to osoba, która musi opuścić swój dom, bo nie jest tam bezpiecznie. Ale nie zostaje uchodźcą na zawsze. «A» był uchodźcą, a teraz jest obywatelem kraju, w którym mieszka”.
- „Wiesz, że azyl to inne słowo na dom? Tak mi powiedziała mama”.
- „Ubieganie się o ochronę to szukanie bezpieczeństwa w innym kraju. Moja rodzina się o to starała, a teraz mamy status uchodźców”.
- „Migrant to osoba, która wyjeżdża, żeby znaleźć pracę i lepsze życie w innym kraju. Czasem dlatego, że w miejscu, z którego pochodzi, trudno zarobić. Wiele osób w naszej klasie albo nasi dziadkowie to migranci”.

Cwiczenie 3.

Język i uprzedzenia

To ćwiczenie pozwala osobom uczącym się przyjrzeć się temu, jak uprzedzenia i stereotypy wpływają na to, w jaki sposób postrzegamy innych – szczególnie migrantów_migrantki oraz osoby uchodźcze. Daje także osobie prowadzącej możliwość sprawdzenia, jak dzieci i młodzi ludzie rozumieją używane pojęcia. Tworzy przestrzeń do wspólnego omówienia i wyjaśnienia niektórych przekonań lub nieprawdziwych informacji, z którymi mogą się zetknąć.



Czas

20–30 minut



Przebieg ćwiczenia krok po kroku

- Zaczynij od krótkiej rozmowy wprowadzającej. Zapytaj:
 - Czy zdarzyło ci się kiedyś poczuć się ocenionym_ocenioną przez kogoś, kto tak naprawdę cię nie zna?
 - W jaki sposób ludzie oceniają się nawzajem? Na podstawie czego? (Np. wyglądu, ubrania, akcentu, miejsca pochodzenia).
- Wyjaśnij, że takie oceny często dotyczą tylko powierzchowności i nie świadczą o tym, kim naprawdę jesteśmy.
- Wprowadź dwa ważne pojęcia:
 - stereotyp – uproszczony, nieprawdziwy i najczęściej negatywny obraz jakiejś grupy ludzi;
 - uprzedzenie – negatywne nastawienie do danej osoby lub grupy tylko dlatego, że należy do jakiejś kategorii – np. pochodzi z innego kraju, mówi z akcentem albo inaczej się ubiera.
- Zapytaj osoby uczestniczące, czy znają powiedzenie, że nie ocenia się książki po okładce. Co według nich ono oznacza?
- Podkreśl, że warto starać się zrozumieć, co ktoś przeżywa – i spojrzeć głębiej, zamiast zatrzymać się na pierwszym wrażeniu. Kiedy dowiadujemy się więcej o drugiej osobie, uczymy się empatii i jesteśmy w stanie lepiej zrozumieć jej sytuację. To pozwala nam kwestionować stereotypy i przezwyciężać uprzedzenia.
- Przejdź teraz do części głównej ćwiczenia. Wspólnie porozmawiajcie o znaczeniu słów: „stereotyp”, „uprzedzenie”, „brak uprzedzeń”. Zadaj pytania:
 - Dlaczego ludzie mogą mieć uprzedzenia?
 - Czy zdarzyło się wam zmienić zdanie o kimś, gdy lepiej poznaliście jego_jej historię?
- Podziel osoby uczestniczące na grupy i rozdaj im Układankę Praw Dziecka (s. 31).
- Przygotuj w sali trzy strefy: pozytywną (np. oznaczoną dużą uśmiechniętą buźką), negatywną (np. smutna lub zła buźka), neutralną/nie wiem (np. emoji z zamysloną miną).
- Odczytaj wybrane słowo lub wyrażenie spośród tych, które trafiły do Bezpiecznego Pudełka (możesz też dodać własne), wyjaśnij jego znaczenie i poproś osoby uczestniczące, aby stanęły w tej części sali, która według nich najlepiej oddaje, jak to słowo jest najczęściej używane lub rozumiane.
- Po każdym słowie postarajcie się odpowiedzieć na pytania:
 - Dlaczego wybraliście to miejsce?
 - Czy to słowo wspiera, czy rani?
 - Jakie prawa dziecka mogą być naruszane, jeśli to słowo jest używane w sposób krzywdzący?

- Na koniec stwórz przestrzeń do empatycznej rozmowy – o tym, co można powiedzieć lub zrobić inaczej, aby wspierać osoby, które doświadczają traktowania stereotypowego lub przez pryzmat uprzedzeń.

**Przykładowa lista słów i wyrażen
związanych z migracją i uchodźstwem,
które osoby uczące się mogły usłyszeć
lub przeczytać**

Dzieci mogą je anonimowo zapisać i wrzucić do Bezpiecznego Pudełka. Osoba prowadząca może uzupełnić listę o kolejne przykłady – także te, które pojawiają się w polskich mediach.

Uchodźca_uchodźczyni

Osoba ubiegająca się o ochronę

Migrant_migrantka

Ośrodek detencyjny

Prawa człowieka

Azyl

Ochrona międzynarodowa

Status uchodźcy

Paszport

Przemyt ludzi

Dziecko bez opieki ubiegające się o ochronę

„Nielegalny imigrant” (warto podjąć temat używanego języka)²

Praca dzieci

Nielegalne przekraczanie granicy (warto podjąć temat używanego języka)³

Imigracja

Ośrodek dla uchodźców

Decyzja o nadaniu statusu uchodźcy

Powitanie osób uchodźczych w nowym kraju

Postawy antyuchodźcze

„Uchodźcy mile widziani”

Wrogość

Rasizm

Terroryzm

Ksenofobia

Sensacyjne nagłówki

Mowa nienawiści

² Określenie „nielegalny imigrant” odczuwają osoby, które migrują, sprowadzając ich tożsamość do aktu naruszenia prawa. Ludzie nie są „nielegalni” – nielegalne może być ich działanie, ale nie ich istnienie. Lepszym i bardziej szanującym godność człowieka określeniem są np. „osoba migrująca bez dokumentów” lub „osoba bez uregulowanego statusu pobytowego”.

³ Choć to pojęcie funkcjonuje w języku prawnym, w debacie publicznej może stygmatyzować i wzbudzać strach. Warto pamiętać, że osoby uciekające przed wojną, prześladowaniami czy skrajną biedą często nie mają możliwości przekroczenia granicy w legalny sposób. Mówienie o „przekraczaniu granicy bez zezwolenia” lub „nieuregulowanym przekraczaniu granicy” lepiej oddaje złożoność sytuacji i nie piętnuje ludzi za próbę ratowania siebie i swoich bliskich.

Lekcja 3.

Siła sztuki i tworzenia

Kreatywne ćwiczenia zawarte w tej lekcji pomagają osobom uczestniczącym lepiej zrozumieć, dlaczego ludzie migrują i z jakimi wyzwaniami mierzą się w nowych miejscach zamieszkania. Zgłębiając doświadczenia związane z migracją, rozwijają empatię, poczucie sprawiedliwości i solidarność z innymi.



Cele edukacyjne

Ta lekcja wspiera osoby uczestniczące w:

- refleksji nad znaczeniem słowa „dom” w oparciu o osobiste i międzypokoleniowe historie;
- wyrażaniu myśli i nadziei w twórczy sposób – poprzez pisanie, rysowanie i poezję;
- rozwijaniu empatii poprzez wyobrażenie sobie, co ktoś mógłby zabrać ze sobą, opuszczając dom w pośpiechu;
- budowaniu wzajemnego zrozumienia dzięki dzieleniu się doświadczeniami i tworzeniu Ścieżek Empatii.



Materiały

- Długopisy, ołówki
- Arkusze papieru

Ćwiczenie 1.

Skrzydła zmian



Czas

30 minut



Przebieg ćwiczenia krok po kroku

Wyjaśnij osobom uczestniczącym, że będą tworzyć Skrzydła Zmian – wiadomości o tym, jak chciałoby, żeby zmienił się świat dla osób, które musiały opuścić swoje domy.

Rozdaj każdej osobie kartkę papieru i poproś, by narysowała skrzydło – na tyle duże, aby zmieścić na nim swoją wiadomość.

Na skrzydle każda osoba może napisać, co chciałaby zmienić w sytuacji osób z doświadczeniem uchodźstwa i migracji oraz co jest dla niej ważne w tym temacie.

Przykładowe hasła mogą brzmieć: „Bezpieczne domy dla wszystkich”. „Miłość zamiast nienawiści”. „Koniec wojen”. „Szkoła dla każdego dziecka”. „Stop mówie nienawiści”.

Po zakończeniu pracy wspólnie zawieście Skrzydła Zmian w sali lub innym widocznym miejscu w szkole.

Wyjaśnij, że każde skrzydło to symbol troski i solidarności z osobami zmuszonymi do opuszczenia domu. Przypomnij, że zabierając głos, pomagamy chronić prawa człowieka.

Ćwiczenie 2.

Porozmawiajmy!



Czas

10 minut



Przebieg ćwiczenia krok po kroku

- Zaprosz osoby uczestniczące do zastanowienia się, co mogą znaczyć powiedzenia „wejść w czyjeś buty” albo „spojrzeć na świat oczami innej osoby”.
- W jaki sposób wyobrażenie sobie czyichś doświadczeń może pomóc uczynić świat bardziej życzliwym, sprawiedliwym i otwartym na innych?
- Porozmawiajcie o tym wspólnie – nie ma złych odpowiedzi.

Ćwiczenie 3.

Narysuj swoje ślady

To ćwiczenie zostało po raz pierwszy opracowane przez autorkę Sitę Brahmachari podczas pracy z dziećmi uchodźczymi bez opieki. Okazało się szczególnie pomocne w budowaniu poczucia sprawczości u dzieci z doświadczeniem migracji, ponieważ umożliwiało im wyrażanie swoich nadziei oraz obserwowanie, jak ich rówieśnicy poznają znaczenie domu, przynależności i rodzinnych podróży.

Zadanie to rozwija empatię, wzajemne zrozumienie i szacunek. Tworzy przestrzeń, w której wszystkie osoby uczące się mogą poczuć wspólnotę poprzez dzielenie się historiami, a doświadczenia dzieci uchodźczych są zauważane, szanowane i wysłuchane.



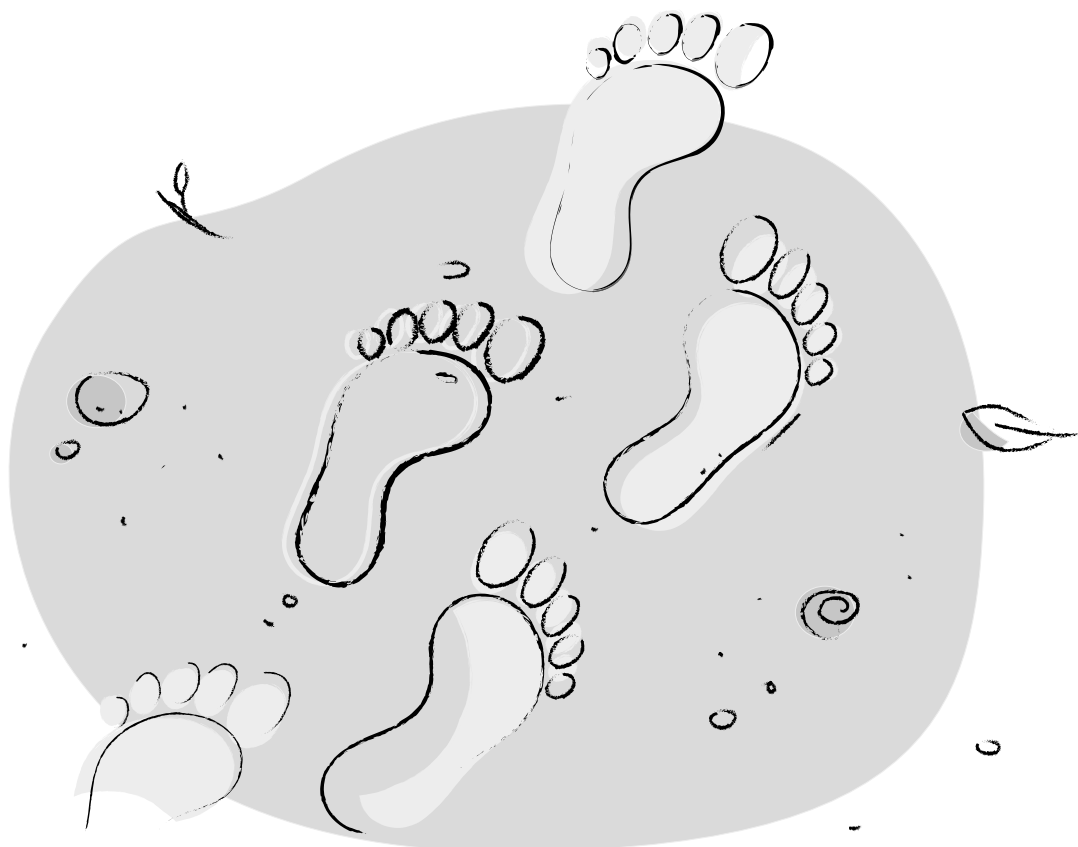
Czas

30 minut na stopę!



Przebieg ćwiczenia krok po kroku

- Zaczynij od zaproszenia osób uczestniczących do narysowania konturów swoich stóp – lewej i prawej – a następnie ich wycięcia. Tę część ćwiczenia można również zrealizować jako zadanie domowe.



Stopa 1. Mój dom!

- Powiedz osobom uczestniczącym, że jeden z wyciętych śladów stóp będzie dotyczyć ich samych i ich własnej podróży. Na tym śladzie mogą napisać – w dowolnej formie – gdzie mieszkali do tej pory, czym dla nich jest dom, co sprawia, że jakieś miejsce staje się domem. Zachęć, by ozdobiły swój ślad, czyniąc go wyjątkowym i pięknym. Drugi ślad zostanie wykorzystany później, w kolejnym etapie ćwiczenia – niech go na razie odłożą.
- Poproś, aby osoby uczestniczące połączyły się w pary i podzieliły ze sobą tym, co stworzyły. Ślady można ułożyć obok siebie – w ten sposób powstanie wspólna Ścieżka Empatii.
- Następnie niech każda czteroosobowa grupa narysuje dodatkowy, wspólny ślad stopy – nazwijmy go Śladem Powitalnym. To właśnie on połączy wszystkie inne, tworząc coś w rodzaju rzeki biegnącej między osobistymi historiami.
- Niech na tym Śladzie Powitalnym osoby uczestniczące zapiszą i zilustrują, co ich zdaniem jest potrzebne, by poczuć się mile widzianą osobą w nowym miejscu lub kraju.
- Ułóżcie wszystkie ślady w jedną wspólną Ścieżkę Powitalną. Zaprosz każdą osobę, aby przeszła tą drogą, czytając zapisane słowa i wsłuchując się w głosy innych.

Przykładowe zapisy na śladach stóp:

„Mieszkałam w różnych miejscach:

Warszawa, Łódź, wieś pod Lublinem, dom babci na Mazurach”.

„Mój dom to:

zapach ciasta drożdżowego,

głos taty, kiedy czyta na dobranoc,

miękki koc i kot na kolanach,

miejsce, gdzie czuję się bezpieczna”.

Stopa 2. Czyjś dom, czyjaś historia

- Zaprosz do klasy osobę dorosłą – może to być rodzic, opiekun, babcia, dziadek lub członek członkini lokalnej społeczności – która ma doświadczenie migracyjne lub uchodźcze. Upewnij się wcześniej, że osoba ta będzie się czuć komfortowo, dzieląc się swoją historią z dziećmi lub młodzieżą.
- W czasie spotkania zapytaj gościa_gościńię:
 - gdzie mieszkał_mieszkała w swoim życiu;
 - czym jest dla niego_niej dom;
 - czy musiał_musiała się kiedyś przeprowadzać lub zmieniać szkołę i jak to wspomina.

- Po rozmowie poproś osoby uczestniczące, aby na drugim śladzie stopy, który wcześniej przygotowały, zapisały słowa, zdania lub refleksje inspirowane historią tej osoby – tak jak potrafią. To może być lista miejsc, ważnych wspomnień, uczuć związanych z domem albo skojarzeń z opowieścią.
- Zachęć osoby uczestniczące, aby ozdobiły ślad elementami, o których wspomniała osoba zaproszona – np. walizką, zdjęciem, kapeluszem czy ulubionym kolorem. Te indywidualne ślady będą symbolicznym wyrazem wsłuchania się w historię drugiego człowieka.

Ćwiczenie 4.

Co byś zabrał_zabrała ze sobą?



Czas

20 minut



Przebieg ćwiczenia krok po kroku

- Poproś osoby uczestniczące, aby wyobraziły sobie, że muszą nagle opuścić swój dom i mogą zabrać ze sobą 10 rzeczy.
- Zaznacz, że mogą to być przedmioty praktyczne (np. ubrania, latarka, telefon), ale także niepraktyczne lub symboliczne – takie, które mogą być trudne do spakowania, np. fortepian, ulubione drzewko wiśniowe rosnące za oknem sypialni, zapach kuchni babci albo głos przyjaciela.
- Zachęć do rozmowy na forum lub w parach:
 - Dlaczego wybrałeś_wybrałaś właśnie te rzeczy?
 - Jakie uczucia wiążą się z tym wyborem? Czy są to poczucie bezpieczeństwa, bliskości, radość?
 - Co mówią o nas rzeczy, które wybraliśmy – i czego uczą nas o tym, czym jest dom?

Lekcja 4.

Globalne powiązania

Ta lekcja wspiera osoby uczestniczące w odkrywaniu, skąd pochodzą one i ich bliscy oraz jak ludzie przemieszczają się po świecie. Pomaga lepiej zrozumieć, czym jest migracja, i buduje uznanie dla tego, co nas łączy jako ludzi.



Cele edukacyjne

Ta lekcja wspiera osoby uczestniczące w:

- odkrywaniu historii migracji ich rodzin i społeczności;
- zauważeniu, że migracja jest wspólnym doświadczeniem ludzi na całym świecie – dawniej i dziś;
- dostrzeganiu globalnych powiązań między ludźmi i miejscami;
- współtworzeniu projektu klasowego, który docenia i celebruje historię każdej osoby.



Materiały

- Duży arkusz papieru
- Pinezki
- Nici w różnych kolorach
- Długopisy i ołówki

Ćwiczenie 1.

Przeprowadzka



Czas

30 minut



Przebieg ćwiczenia krok po kroku

- Przeczytajcie wspólnie fragment książki *Artichoke Hearts* autorstwa Sity Brahmachari:

„Na ścianie naprzeciwko łóżka Jide’a wisiała ogromna mapa świata. Przecinały ją czerwone i zielone jedwabne nitki, prowadzące do pinezek wbitych w różne miejsca.

– Do czego to służy? – pytam.

– Czerwone pokazują kraje, w których byłem...

Podążam wzrokiem za czerwoną nitką aż do miejsca w Afryce.

– Czy to Rwanda?

Jide kiwa głową”.

- Wyjaśnij, że w tej historii Jide Jackson jest uchodźcą z Rwandy. Przybył do Londynu jako niemowlę po tym, jak pracownicy pomocy humanitarnej wywieźli go z obozu dla uchodźców, a później adoptowali. Jego mapa to osobisty sposób na pokazanie miejsc, które ukształtowały jego drogę i tożsamość.
- Zaproś osoby uczestniczące do stworzenia własnych map – podobnych do tej, którą miał Jide. Mogą pracować indywidualnie albo wspólnie w grupie. Niech prześledzą drogę, jaką przeszły ich rodziny lub bliskie im osoby – niezależnie od tego, czy dotyczy to przeprowadzki między dzielnicami, regionami, czy krajami.
- Podkreśl, że nie chodzi o dokładność geograficzną, lecz o osobiste znaczenie tych miejsc: co się zmieniło po drodze, co pozostało takie samo. Mapa może być narysowana, wyklejona, opisana – niech osoby uczestniczące wybiorą taką technikę, która najlepiej odda ich historię.

Ćwiczenie 2.

Mapa rodzinnych migracji

To ćwiczenie może stać się długotrwałym wspólnym projektem – nowo dołączające osoby mogą dodawać trasy migracji swoich rodzin. Taka mapa zachęca do rozmów i poszukiwania informacji o powodach, dla których ludzie się przemieszczają lub szukają ochrony. Pomaga też lepiej zrozumieć geografie świata i bieżące wydarzenia. Można ją również wykorzystać podczas zajęć z języka polskiego – jako sposób na ukazanie podróży, które odbywają bohaterowie książek.



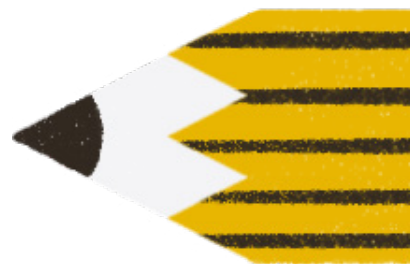
Czas

30 minut



Przebieg ćwiczenia krok po kroku

- Umieść mapę świata na ścianie przestrzeni, w której pracujecie.
- Jako osoba prowadząca zacznij od podzielenia się własną historią. Użyj pinezek i nitki, żeby zaznaczyć miejsca, z którymi jesteś związany_związana – trasy migracji twojej rodziny, miejsca, w których mieszkali lub z których wyjechali twoi bliscy i przyjaciele.
- Następnie wbij pinezkę w miejsce, w którym obecnie się znajdujesz, i połącz je nitką z pozostałymi punktami.
- Poproś uczestniczki i uczestników, aby po kolei podchodzili do mapy, umieszczali pinezkę w miejscu, w którym teraz żyją, i łączyli je nitkami z innymi miejscami – takimi, w których mieszkali oni sami, ich bliscy, przodkinie i przodkowie lub przyjaciele. Zachęć ich, żeby powiedzieli kilka słów o wybranym miejscu: może to być wspomnienie, opowieść z rodzinnego przekazu albo coś, co wiedzą o danym kraju, mieście czy wiosce.
- Jeśli ktoś powie, że jego rodzina od zawsze mieszkała w jednym miejscu – to również jest ważna historia. W takim przypadku wystarczy zostawić pinezkę tam, gdzie się znajdujecie. Wyjaśnij, że mapa nie pokazuje tylko podróży fizycznych. Przypomina także o tym, że spotykając osoby o różnych korzeniach i doświadczeniach, możemy podróżować wewnętrznie, używając wyobraźni i empatii. W książce *Artichoke Hearts* Ben Gbemi zawsze mieszkał w Londynie. Dzięki spotkaniu z Jide'em Jacksonem i Mirą Levenson oraz wysłuchaniu ich historii zaczyna odbywać podróże w swojej wyobraźni – uczy się patrzeć na świat oczami innych ludzi.



Lekcja 5.

Siła głosu

Ta lekcja pomaga osobom uczestniczącym lepiej zrozumieć doświadczenia uchodźców_uchodźczyń i migrantów_migrantek poprzez wizualne bodźce oraz opowiadanie historii. Analizując różne scenariusze, zastanowią się, w jaki sposób prawa człowieka są przestrzegane lub naruszane, a następnie wyrażą swoje refleksje poprzez odgrywanie ról, pisanie i relacjonowanie. W dalszej części zajęć stworzą symboliczną Walizkę Powitalną, która pozwoli im zastanowić się, jak mogą wspierać nowo przybyłe osoby w swojej szkole lub społeczności. Lekcja może być zrealizowana jako jednorazowy warsztat lub podzielona na krótsze sesje z wykorzystaniem metod kreatywnych.



Cele edukacyjne

Lekcja wspiera osoby uczestniczące w:

- badaniu doświadczeń uchodźców_uchodźczyń i migrantów_migrantek za pomocą wizualnych wskazówek oraz opowiadania historii;
- analizowaniu różnych sytuacji, w których prawa są chronione lub łamane;
- wyrażaniu indywidualnych i zbiorowych opinii poprzez odgrywanie ról, relacjonowanie i pisanie;
- tworzeniu symbolicznej Walizki Powitalnej i refleksji nad tym, jak można wspierać nowo przybyłe osoby w swojej społeczności.



Materiały

- Długopisy i kredki
- Papier
- Układanka Praw Dziecka (s. 31)
- Ilustracje (s. 32)

Ćwiczenie 1.

Prawa człowieka uchwyczone w obrazkach



Czas

2 godziny (ćwiczenie można podzielić na krótsze części – zobacz wskazówki dotyczące czasu przy poszczególnych elementach)



Przebieg ćwiczenia krok po kroku

- Zapisz na tablicy następujący cytat:
 - „Dziecko powinno być wychowywane w duchu pokoju, godności, tolerancji, wolności, równości i solidarności”.
 - Konwencja ONZ o prawach dziecka, 1989 r.
- Następnie skorzystaj z ilustracji zawartych w materiałach pomocniczych (s. 32). Możesz:
 - – pokazać jedną ilustrację całej grupie i wspólnie ją omówićalbo
 - – podzielić uczestników i uczestniczki na grupy po pięć osób i każdej grupie rozdać inną ilustrację do analizy.

Obejrzyj ilustrację (10 minut)

- Zachęć osoby uczestniczące, by wspólnie przyjrzały się ilustracji i zastanowiły, co może się na niej dziać.
- W mniejszych grupach mogą opisać swoje spostrzeżenia – ustnie lub zapisując je w kilku punktach.
- Następnie poproś, by uczestnicy_uczestniczki sięgnęli po Układankę Praw Dziecka i zastanowili się, które z praw mogły zostać naruszone w przypadku osób przedstawionych na ilustracji.
- Aby wesprzeć uważne przyglądanie się obrazowi i analizę sytuacji, zaproponuj pytania:
 - Kogo widzimy na ilustracji?
 - Skąd mogą pochodzić te osoby?
 - Dokąd mogą zmierzać?
 - Co mówią ich mimika i mowa ciała?
 - Jak mogą się czuć?
 - Czy wyglądają na osoby, które czują się bezpiecznie?

Powiedz prawdę (20–30 minut)

- Podziel grupę na zespoły i wyjaśnij, że osoby uczestniczące wcielają się w rolę dziennikarek i dziennikarzy, którzy mają przygotować reportaż na podstawie ilustracji, które wcześniej analizowały.
- Ich zadaniem jest napisanie artykułu, który w rzetelny sposób przedstawi to, co widzą – z szacunkiem dla doświadczeń osób ukazanych na obrazku.
- Zachęć do używania słownictwa związanego z migracją, które wcześniej wprowadziłaś_wprowadziłeś – w tym terminów takich jak „uchodźca” czy „osoba ubiegająca się o ochronę”. Jeśli to istotne w kontekście ilustracji, uczestnicy_uczestniczki mogą również wyjaśnić, dlaczego dana osoba lub rodzina mogłaby szukać schronienia w obcym kraju.
- Poproś osoby uczestniczące o przeanalizowanie Układanki Prawa Dziecka i wskazanie, które prawa zostały ich zdaniem naruszone lub są zagrożone.
- Przypomnij, jak istotne jest uważne i odpowiedzialne dobieranie słów – tak by stworzyć tekst zarówno rzetelny, jak i pełen empatii.
- Na koniec każda grupa powinna wymyślić nagłówek do swojego artykułu – taki, który przyciąga uwagę, ale nie upraszcza ani nie uprzedmiotawia opisywanej historii.

Przybliź (10 minut)

- Poproś, aby każda osoba uczestnicząca wybrała jedno dziecko lub młodą osobę dorosłą widoczną na zdjęciu. Zachęć, by przeszły od szerokiego spojrzenia na ilustrację do skupienia się na tej jednej postaci.
- Poproś, by wszyscy wyobrazili sobie, co ta osoba może czuć – i zapisali słowa lub zdania, które mogłaby wypowiedzieć o swoim życiu, doświadczeniach i potrzebnym wsparciu.
- Następnie zaproś chętne osoby do przeczytania swoich słów lub zdań na głos – tak jakby przemawiały głosem wybranej postaci.
- Potem poproś uczestniczki i uczestników, aby napisali krótki wiersz skierowany do tej postaci. W wierszu powinno pojawić się odniesienie do jednego z praw dziecka – może to być prawo do bezpieczeństwa, edukacji, tożsamości, opieki lub inne, które uznają za ważne w tej sytuacji.

Wejdź do zdjęcia (10 minut)

- Poproś osoby uczestniczące, aby w swoich grupach spróbowały jak najdokładniej odtworzyć ilustrację, wykorzystując wyłącznie swoje ciała i gesty – tworząc tzw. żywy obraz.
- Zachęć, by zwróciły uwagę na szczegóły: postawy, mimikę, relacje między postaciami.
- Każda grupa powinna wybrać narratorkę lub narratora, którzy przeczytają na głos wcześniej przygotowaną relację (np. reportaż, słowa wybranej postaci lub wiersz), podczas gdy pozostałe osoby pozostaną w zamrożonej pozycji, przedstawiając scenę z ilustracji.

Podsumowanie i refleksja (10 minut)

- Na zakończenie poproś osoby uczestniczące, aby wspólnie zastanowiły się nad tym, czego się nauczyły i czego doświadczyły podczas zajęć. Ta refleksja pomoże im uporządkować emocje, pogłębić zrozumienie poruszanych tematów i zastanowić się nad możliwymi dalszymi działaniami.
- Możesz poprowadzić podsumowanie, korzystając z poniższych pytań:
 - Jakie to było uczucie wcielić się w postać z ilustracji? Jakie emocje towarzyszyły wam podczas ćwiczenia?
 - W jaki sposób ilustracje potwierdziły lub podważyły to, co wcześniej wiedzieliście o doświadczeniach uchodźców_uchodźczyń i migrantów_migrantek?
 - Dlaczego ochrona praw dziecka – szczególnie dzieci z doświadczeniem uchodźstwa lub migracji – jest tak ważna?
 - Co możemy zrobić jako jednostki, grupy czy społeczności, aby wspierać i chronić uchodźców i migrantów w naszych szkołach, miejscowościach czy kraju?
 - Czego dowiedzieliście się o roli opowiadania historii i dziennikarstwa w przekazywaniu prawdy o migracji i doświadczeniach uchodźców?

Ćwiczenie 2.

Walizka Powitalna



Czas

40 minut



Przebieg ćwiczenia krok po kroku

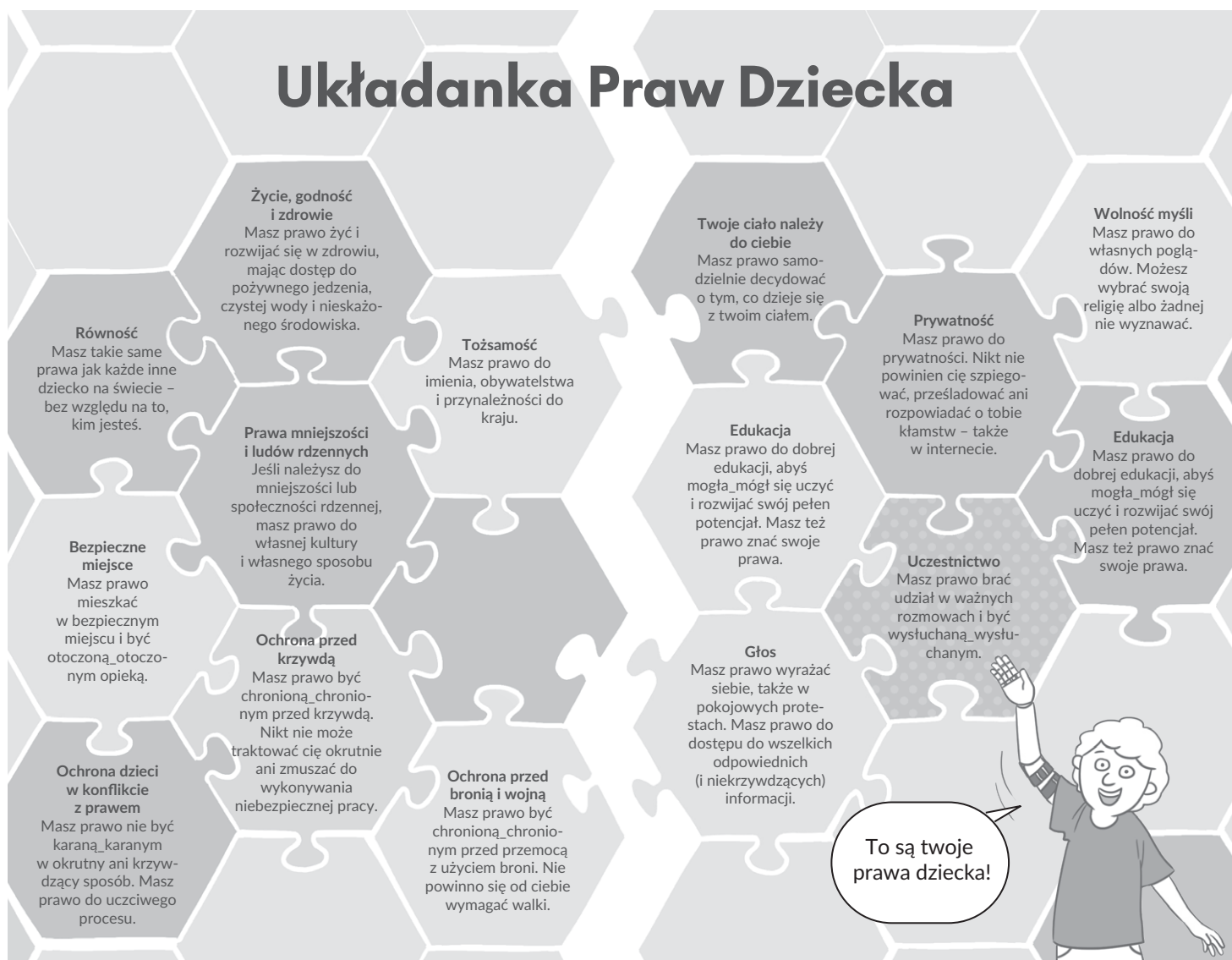
- Powiedz grupie, że wszystkie dzieci, które doświadczyły uchodźstwa i podróżują samotnie lub ubiegają się o ochronę, mają prawo do specjalnej opieki po przybyciu do nowego kraju. Taka opieka odgrywa niezwykle ważną rolę ochronną, gdy zaczynają budować swoje życie na nowo.
- Poproś uczestniczki i uczestników, by wyobrazili sobie, że są osobami z ilustracji, w które wcześniej się wcielali. Niech wyobrażą sobie, że...
 - ...właśnie dotarli do ośrodka wsparcia po długiej i uciążliwej podróży.
 - ...po drodze napotkali wiele przeszkód i doświadczyli trudności.
 - ...a teraz otrzymują walizkę z rzeczami, które mają im pomóc zacząć od nowa.
- Zaproś osoby uczestniczące do stworzenia listy rzeczy, które pomogłyby im odnaleźć się w nowym miejscu. Mogą to być zarówno konkretne przedmioty (np. ciepłe ubranie, książka, telefon), jak i formy wsparcia niematerialnego (np. przyjazna osoba, zajęcia z języka, znajomość lokalnych zwyczajów, miejsce do odpoczynku). Zachęć wszystkich do dzielenia się pomysłami.

- Następnie zaproponuj stworzenie wspólnej Walizki Powitalnej dla dzieci uchodźczych i osób ubiegających się o ochronę, które mogłyby się pojawić w waszej klasie, szkole lub społeczności. Projekt można wykonać na wiele sposobów:
 - każda osoba może dostać szablon walizki i narysować lub opisać, co by w niej umieściła, by ktoś poczuł się mile widziany;
 - gotowe walizki można zebrać i stworzyć z nich Ścianę Powitalną;
 - można też przynieść prawdziwą starą walizkę i włożyć do niej papierowe walizki albo przedmioty symboliczne – np. maskotkę do przytulania, przepis na ulubione danie, rysunek lokalnych roślin, pocztówkę z waszej miejscowości, informację o pobliskim miejscu przyjaznym dzieciom, list powitalny.
- Zachęć wszystkich do korzystania z historii rodzinnych, wspomnień i własnych pomysłów. Projekt może się rozwijać w czasie – można dodawać do niego kolejne elementy i dzielić się nim z innymi grupami.



Materiały pomocnicze do ćwiczeń

Układanka Praw Dziecka: uproszczona Konwencja o prawach dziecka



Źródło: Nicky Parker, Amnesty International, *These Rights Are Your Rights: An Empowering Guide for Children Everywhere*, Andersen Press, 2024

Ilustracje



Ilustracja 1. Osoby w podróży



Ilustracja 2. Studnia



Ilustracja 3. Szwalnia



Ilustracja 4. Szkoła



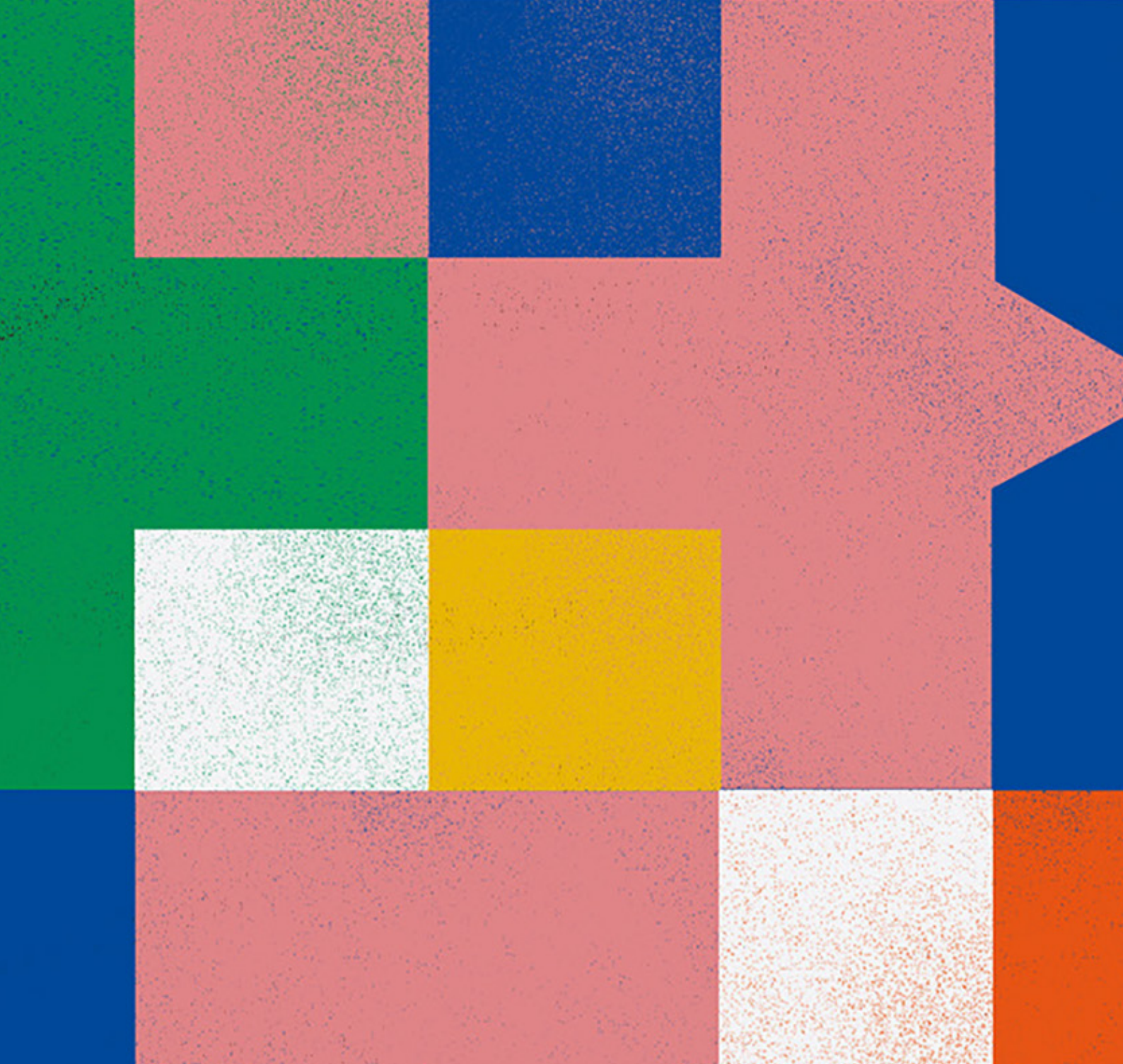
Ilustracja 5. Ewakuacja



Ilustracja 6. Lotnisko

Dodatkowe materiały i inspiracje

- Amnesty International, *Wprowadzenie do praw człowieka* (kurs e-learningowy), academy.amnesty.org
- Amnesty International, *Prawo do protestu* (kurs e-learningowy), academy.amnesty.org
- Amnesty International, *Szanuj moje prawa, szanuj moją godność*, moduł 4: *Prawa uchodźców, uchodźczyń, migrantów i migrantek*, 2018, https://www.amnesty.org.pl/wp-content/uploads/2019/09/Amnesty_modul-4-prawa-uchodzcow-uchodzczyn.pdf
- Amnesty International, *Pomocnik dydaktyczny o migracjach, prawach człowieka i zrównoważonym rozwoju*, 2019, <https://www.amnesty.org.pl/wp-content/uploads/2019/03/POMOC-NIK-DYDAKTYCZNY-o-migracjach-prawach-czlowieka-i-zrownowazonym-rozwoju.pdf>
- Amnesty International, *Przepis na akcję – przewodnik dla młodzieży*, 2025, <https://www.amnesty.org.pl/wp-content/uploads/2025/06/Przepis-na-akcje-przewodnik-dla-mlodziezy.pdf>
- Amnesty International, *Twój głos ma moc. Podręcznik do pracy z młodzieżą*, 2022, <https://www.amnesty.org.pl/wp-content/uploads/2023/04/Twoj-glos-ma-moc-podrecznik-do-pracy-z-mlodzieza.pdf>
- Amnesty International, Angelina Jolie, Geraldine Van Bueren, *Poznaj swoje prawa i broń ich: przewodnik dla młodych*, Grupa Wydawnicza Foksal, 2023
- Sita Brahmachari, *Artichoke Hearts*, Macmillan Children's Books, 2011
- Sita Brahmachari, *Phoenix Brothers*, Oxford University Press, 2025
- Sita Brahmachari, *Read Leaves*, Macmillan Children's Books, 2014
- Nicky Parker, Amnesty International, *These Rights Are Your Rights: An Empowering Guide for Children Everywhere*, Andersen Press, 2024
- *Seen and Heard: Young People's Voices and Freedom of Expression* – projekt współfinansowany przez Unię Europejską dotyczący wolności wypowiedzi młodych ludzi, www.seenandheardproject.eu



Publikacja została wydana w ramach projektu *Seen and Heard: Young People's Voices and Freedom of Expression* współfinansowanego przez Unię Europejską. Więcej informacji: <https://seenandheardproject.eu/>.

Projekt jest prowadzony przez Uniwersytet Maltański i współfinansowany przez Unię Europejską. Wyrażone w nim poglądy i opinie należą jednak wyłącznie do autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



L-Università
ta' Malta



Uniwersytet
Wrocławski



HUMBOLDT-
UNIVERSITÄT
ZU BERLIN



AMNESTY
INTERNATIONAL