

Młodzi liderzy integracji migrantów [EXEMPLAR]

IO1 - Program nauczania dla liderów integracji

Moduł 4: Samoopieka

Samokierujące się treści nauczania

Wprowadzenie do Modułu:

Jest to czwarty moduł programu nauczania Liderów Integracji. Moduł ten odnosi się do tematu "Samoopieka", który zawiera wskazówki, jak rozpocząć nowe życie w innym kraju - skupiając się na tym, jak radzić sobie ze stresem w tak stresującej sytuacji jak poszukiwanie nowego domu lub pracy, jak unikać kulturowych faux pas i jak zachowywać się w sytuacjach kryzysowych.

Osiągnięto efekty uczenia się:	Wiedza: Wiedza, jak zachowywać się w innym kraju, gdzie szukać pracy lub nowego mieszkania oraz jak radzić sobie z barierą językową i kulturową.
	Umiejętności: Bycie całkowicie niezależnym i zdolnym do odnalezienia swojego miejsca i zadbania o siebie w nowym kraju.
	Postawy: podchodząc do każdej z wyżej wymienionych kwestii z cierpliwością, spokojem i, dzięki odpowiedniej wiedzy - profesjonalizmem.

Jednostka 4.1 Granica między postawami i zachowaniami

Rozpoczęcie na nowo życia w nowym kraju nigdy nie jest łatwym zadaniem, zwłaszcza jeśli byłeś nieco zmuszony (ekonomicznie lub nawet uciekając przed wojną), aby zmienić swoje miejsce zamieszkania.

Każdy kraj ma swoje własne zasady dotyczące sposobów znalezienia pracy lub mieszkania, zachowania, savoir-vivre'u itp. Kiedy przyjeżdżasz tam po raz pierwszy, naprawdę trudno jest znać już wszystkie te zasady. Twoja postawa może się zmienić, z odpowiednią dozą wytrwałości w zdobywaniu tej wiedzy, ciężkiej pracy i właściwej postawy wszystko jest możliwe.

Uspokój się:

Bez względu na to, jak bardzo jesteś przygotowany lub nieprzygotowany, rozpoczęcie nowego życia za granicą jest naprawdę stresujące. Zaczynij swoją pracę od nauki, jak się uspokoić w stresujących sytuacjach - ponieważ są one nieuniknione (Ellis Jones, Brett Johnson, 2007):

- ▶ Naucz się oddychać - wypróbuj kilka technik oddechowych. Jest to najprostszy sposób na uspokojenie nerwów
- ▶ Pozwól sobie na błędy - oczekiwanie od siebie zbyt wiele przyniesie ci więcej szkody niż pożytku, daj sobie czas na dostosowanie się.
- ▶ Przygotuj wszystko na czas - jeśli możliwe jest wcześniejsze przygotowanie się do zmiany miejsca zamieszkania - posiadanie miejsca zamieszkania lub nawet pracy przed przeprowadzką do innego kraju znacznie to ułatwi
- ▶ Bądź w kontakcie ze swoimi przyjaciółmi - nawet jeśli są daleko, dzięki dzisiejszej technologii możesz być w kontakcie z przyjaciółmi i rodziną za granicą. Dzięki temu nie będziesz czuł się samotny i będziesz miał siłę i optymizm, którego potrzebujesz, aby osiedlić się w nowym miejscu.

Dowiedz się, jak się zachowywać

- ▶ Jak już zostało powiedziane, każdy kraj ma swoje własne zasady postępowania. Można łatwo sprawdzić te zasady w Internecie, w książkach o savoir-vivre'u i kulturze itd. Będzie to naprawdę przydatne np. podczas rozmowy o pracę.
- ▶ Skup się na tym, co jest uważane za faux pas w kraju, w którym będziesz mieszkał. Możesz być zaskoczony, że ten neuronowy lub nawet pozytywny gest, który znasz od lat, może oznaczać coś zupełnie innego w innej kulturze.
- ▶ Dowiedz się trochę podstawowej wiedzy na temat zwyczajów kraju przyjmującego.

Spotkać się z ludźmi

- ▶ Znajdź ludzi, którzy znajdują się w tej samej sytuacji - gdziekolwiek jesteś teraz, jest naprawdę mało prawdopodobne, że jesteś jedynym przedstawicielem swojego kraju lub nawet jedynym imigrantem w ogóle. Najłatwiejszym sposobem na znalezienie grup migrantów z Twojego kraju (lub przynajmniej mówiących w tym samym języku) jest Internet. Można również zapytać miejscowych, czy wiedzą o takich ludziach. Zarówno ich wiedza o tym, jak zbudować nowe życie w kraju na miarę, jak i wsparcie mogą naprawdę pomóc w poczuciu bezpieczeństwa i pewności siebie.
- ▶ Spróbuj poznać niektórych tubylców. Da ci to świetny wgląd w sposób życia w tym kraju i pomoże ci znaleźć życiowych przyjaciół.

Naucz się języka

- ▶ Bariera językowa może na początku naprawdę skomplikować twoje życie. Jeśli nie znasz miejscowego języka, będzie Ci naprawdę trudno znaleźć przyzwoitą pracę i nowego przyjaciela.



- ▶ Pomyśl o przyłączeniu się do zajęć językowych dla obcokrajowców lub przynajmniej spędzaj codziennie trochę czasu na samodzielnej nauce języka.
- ▶ Naucz się lokalnego języka z partnerem językowym. Szukaj klubów wymiany językowej lub znajdź kogoś online.

Zrozumieć lokalną biurokrację

- ▶ Upewnij się, że masz wizę, dowód osobisty, paszport i wszystkie dokumenty w porządku.
- ▶ Sprawdź, gdzie znajdują się biura rządowe i jakie spotkanie będziesz musiał ustalić (np. aby móc kupić mieszkanie, rozpocząć pracę lub uzyskać obywatelstwo)

Mistrzowie transportu lokalnego

- ▶ Nawet jeśli ten wygląda na łatwy transport lokalny działa nieco inaczej w każdym mieście, nie wspominając już o różnych krajach. Główne zasady będą oczywiście wyglądać tak samo, ale trzeba będzie sprawdzić szczegóły, takie jak: gdzie można kupić miesięczny karnet, ile kosztuje jeden bilet i jakie są koszty transportu publicznego.

Jednostka 2.2 Uzyskanie niezależności

Jakimi istotnymi sprawami trzeba się zająć:	
Znajdź miejsce do życia	<p>Sprawdź swój budżet i zdecyduj gdzie możesz kupić lub wynająć mieszkanie, pokój, pobyt w hostelu, itp.</p> <p>Na samym początku nie należy szukać idealnego miejsca, wystarczy przyzwoity, aby się zadomowić, zacząć pracować i oszczędzać pieniądze, a potem szukać czegoś lepszego.</p> <p>Przeczytaj trochę o swoim regionie i spróbuj znaleźć zakwaterowanie w bezpiecznej okolicy.</p> <p>Można również sprawdzić niektóre programy społeczne, które mają na celu pomóc migrantom w znalezieniu zakwaterowania.</p> <p>Niezależnie od tego, co wybierzesz, najłatwiejszym sposobem na jego znalezienie jest po prostu użycie</p>



	przeglądarki internetowej.
Znajdź pracę	<p>Idealnym scenariuszem byłoby znalezienie go przed wyjazdem za granicę. Musisz zabezpieczyć sobie życie.</p> <p>Tak jak to było z zakwaterowaniem, zacząć od czegoś bezpiecznego i przyzwoitego, tylko po to, aby być bezpiecznym finansowo, a następnie szukać lepszej pracy.</p>
Sprawdź programy społeczne dla migrantów	<p>Chodzi o to, by traktować je jako kopniaka na początek, a nie sposób życia. Sprawdź, co oferuje ci rząd i odwiedź odpowiednie biura rządowe, aby ubiegać się o tę pomoc. Pomoc finansowa rządu może być wystarczająca do przetrwania, ale nie wystarczy na długo.</p>
Przygotuj się na sytuacje kryzysowe	<p>Nagły wypadek jest prawdopodobnie tym, co najbardziej przeraża, gdy przychodzi do samotnego przeprowadzki w innym kraju.</p> <p>Zrób sobie przysługę i przygotuj listę miejsc, do których należy się udać oraz osób, do których należy zadzwonić w nagłych wypadkach.</p> <p>Sprawdź, gdzie jest szpital, wybierz lekarza rodzinnego itd.</p>
Zrób trochę czytania	<p>We współczesnym świecie mamy dostęp do wszystkich potrzebnych informacji. Dzięki połączeniu z Internetem można w ciągu kilku sekund znaleźć każdą potrzebną informację. Jeśli masz jakieś wątpliwości co do spraw, które są dla tubylców naprawdę proste jak dzień - jak założyć konto bankowe lub jak płacić rachunki - możesz po prostu google'a lub zapytać o to na jakimś forum.</p>

Bibliografia

Jones E., Johnson B. (2007). *The Better World Handbook: Small Changes That Make A Big Difference*, New Society Publishers, 104-117 stron.

6 Rzeczy, które chciałbym wiedzieć, zanim sam przeprowadzę się do nowego kraju. Odzyskane z: <https://www.gooverseas.com/blog/5-things-wish-knew-moving-new-country-myself>

Dostosowanie po przeniesieniu się do nowego kraju. Odebrane z: <https://www.moving.com/tips/getting-adjusted-after-moving-new-country/>

Cross-Country Job Hunt: Znalezienie pracy w innym mieście. Odzyskane z: <https://www.themuse.com/advice/the-crosscountry-job-hunt-finding-a-job-in-a-different-city>

17 Praktyczne wskazówki dotyczące znajdowania pracy w innym kraju. Odebrane z: <https://www.careercloud.com/news/2015/3/21/17-practical-tips-for-finding-a-job-in-another-country>