

# PSYCHOLOGICAL SUPPORT MATERIAL



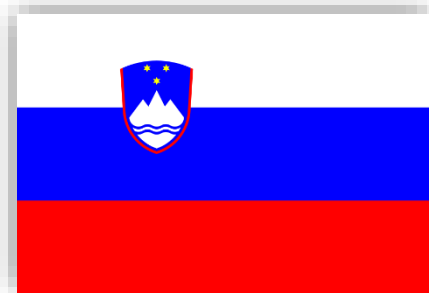
**Integration of Refugee Children Towards  
Sociocultural Harmony**

**2022-1-TR01-KA220-SCH-000087388**



Co-funded by  
the European Union





## The INTREF Project

*Integration of Refugee Children Toward Sociocultural Harmony*

**Project-number:** 2022-1-TR01-KA220-SCH-000087388

**Duration:** 31/12/2022 – 30/12/2024

### Coordinator:

Düzce University, Düzce/Türkiye

### Partners:

Bolu Abant İzzet Baysal University, Bolu/Türkiye

Necmettin Erbakan University, Konya/ Türkiye

Dezavantajlı Grupları Anlama ve Sosyal Destek Derneği (DEGDER), Ankara/Türkiye

University of Maribor, Maribor/Slovenia

Spolupracou pre lepsiu buducnost, Veľký Meder/Slovakia

EureCons Förderagentur GmbH, Bayern/Germany



University of Maribor



This material has been elaborated within the framework of the European Union Erasmus+ Programme INTREF Project (Integration of Refugee Children Toward Sociocultural Harmony), which has been carried out by Turkish National Agency and has been published with financial support of the European Commission. The European Commission or Turkish National Agency is not responsible for any content in the book.

## **PSYCHOLOGICAL SUPPORT MATERIAL**

English	: Psychological Support Material.....	1
Turkish	: Psikolojik Destek Materyali.....	39
German	: Material zur psychologischen Unterstützung.....	77
Slovensko	: Psychologický Podporný Materiál.....	115
Slovenščina	: Gradivo za psihološko podpora.....	153

# PSYCHOLOGICAL SUPPORT MATERIAL

## Psychological Support Material

- To make immigrant and refugee children and their families successful and better integrate them into the social and economic life of the host country,
- Developing empathy among Indigenous children and their families and reducing incidents such as peer victimization that contribute to discrimination.
- It is designed to encourage students to start a hobby and work for the public good.





## **Friendship Begins with a Greeting**

We all want to feel safe and accepted. A friendly environment increases the happiness and peace of mind of both children and families. The simplest way to do this is to greet each other warmly.

No matter our age, culture or who we are, saying “Hello” shows respect and interest in the other person. A small greeting creates great warmth.

Together we can be stronger. Discover the power of greetings and say “Hello!” to someone today.



A hello can be the first step to a new friendship. Even though we come from different places , we all need to smile and share. Saying "Hello" to each other warms our hearts. Come on, say "Hello!" to someone you don't know today. Maybe you'll find a new friend to play games with or share stories with.

Remember, smiling is a universal language and love has the same meaning everywhere.



# Be yourself, remember that you are valuable



We are all special and unique. No matter where we come from, what language we speak or what games we like, there is a light inside us all. Knowing ourselves is the first step to noticing this light.

Ask yourself: "What do I love? What makes me happy?" Because these are the things that make you who you are. Believe in yourself and always remember: You are valuable, your thoughts and feelings are important.

Go ahead and stand in front of a mirror and smile. Because there is only one you in this world and that is great enough!







## **Self-Respect, Self-Confidence**

Your story is a journey that makes you who you are. Where you come from or what you have experienced is an important part of this journey. Every step you take, every feeling you have makes you stronger and more special.

Respecting yourself means, "I am important." Accepting yourself means, "I am beautiful just the way I am." Your thoughts, feelings, and dreams are valuable.

Remember, loving who you are and believing in yourself is the strongest step you can take in life. Because you are irreplaceable in this world!



## **Recognize Your Emotions and Become Stronger**

Our emotions, just like colors, enrich our lives. Sometimes we feel happiness, sometimes sadness, and sometimes excitement. All of these emotions are natural and normal.

Recognizing your emotions is the first step to understanding yourself better. Naming the emotion you are feeling, being able to say, “I am sad right now” or “This makes me happy” can help you relax and strengthen your connection with those around you.

If you have trouble expressing your feelings, take a deep breath and try telling someone. Talking, writing, or drawing are great ways to share what you feel. Remember, every emotion is temporary and expressing them in appropriate ways will make you stronger and more at peace.

Come on, explore your feelings today and try ways to share them. Because your feelings are one of the most important parts of your story!



## Let's Get to Know Our Feelings



Emotions are feelings inside us. Just like the weather, sometimes we are sunny and happy, sometimes rainy and sad.

These feelings are a response to what we are experiencing and thinking.

Emotions such as happiness, sadness, fear, excitement, surprise or

anger help us understand ourselves and the events around us.



- We smile when we are happy.
- When we are sad, we may want to cry.
- When we are afraid, our hearts may beat faster.

Every emotion is natural and we can all experience these feelings. The important thing is to recognize them and express them correctly. Because emotions help us understand both ourselves and others.

Let's play a game today to get to know our emotions: Let's stand in front of a mirror and try to show our feelings with our facial expressions. 😊



## **Social Relationships and Making Friends**

In addition to the difficulties they experience, immigrant and refugee children may face various obstacles in developing social relationships in a new country and culture. The psychological well-being and social adaptation of these children depends to a large extent on their ability to establish healthy friendships and participate in social activities.

Adapting to a new environment, school or culture can be challenging at times. It can take time to make new friends due to feeling lonely, language barriers or cultural differences. Remember that it will be possible to make new friends over time. It is important to approach this process with patience and positivity.



## **Participating in Social Activities**

Social events at school, in your neighborhood, or in your local community provide great opportunities to make new friends. Joining groups with shared interests, such as sports, arts, or music, can help children develop social skills and feel more accepted. Not only can attending these events be fun, it can also make it easier to form friendships.



## **Seeing Yourself as Part of a Group**

When entering a new environment, the feeling of “I don’t belong here” can be very common. However, participating in group activities and spending time with friends can be an effective way to overcome this feeling. Seeing yourself as part of a group can reinforce a sense of belonging. Sharing things with your friends, having fun together, and overcoming difficult times together are all ways to create this feeling.





## **Communication and Sharing Your Feelings**

When it comes to making new friends, language barriers and cultural differences can sometimes be obstacles. However, a friendly smile, a simple "hello" or meeting up for an event is the first step to connecting with people. Sharing your feelings and empathy are the elements that strengthen friendships. Expressing yourself and trying to understand others are the keys to successful social interactions.



## **Being Patient and Not Forcing Yourself**

It can take time to get into a new social circle. It's important to be patient, learning something new every day and giving yourself opportunities to make new friends. Focus on socializing at your own pace, without rushing yourself. Remember, everyone adapts at different paces.



## **Getting Support and Asking for Help**

Sometimes social difficulties can be emotionally draining. When you feel alone or unsure of how to solve a problem, it can be helpful to seek help from a trusted family member, teacher, or counselor. Getting emotional support can help you develop social skills.



## **Establishing a Social Support Network**

Feelings of loneliness in a new country can be particularly strong at first. At this point, it is of great importance for immigrant and refugee families to establish strong ties with their local communities. Social networks such as neighborhood relations, meeting other families at school, local associations and events organized in community centers reduce families' feelings of loneliness and help them create a safe environment. Supporting each other strengthens emotional health and enables families to be more successful in social and economic life.



## **Developing Education and Social Skills for Children**

The education process of immigrant and refugee children is one of the most important stages of integration. School is an opportunity not only to acquire academic knowledge but also to develop social skills.

Children feeling safe and accepted at school increases their self-confidence and allows them to make new friends.

Education is also a tool that facilitates families' participation in economic life. Educated children can have better job opportunities in later years, thus improving the social and economic situations of their families.



## **Psychosocial Support and Promotion of Emotional Well-being**

Migrant and refugee families often face stress, anxiety, loneliness and trauma while establishing a new life. These situations can make it difficult for them to integrate socially and economically. Receiving psychological support for families and children can help them go through this process in a healthier way. Psychosocial support is necessary to build emotional resilience, increase their ability to cope with stress and make them feel stronger.

Support groups, psychological counseling services and family therapies are important tools that strengthen the emotional well-being of immigrant and refugee families.



## **Cultural Sensitivity**

The integration of immigrant and refugee families into the new society should be based on mutual understanding. When both immigrants and locals try to understand each other, cultural differences are broken down and society integrates. Instead of hosting immigrants and refugees, the local society should accept them as a real part of society, encouraging them not only to participate in society but also to contribute.

Two-way integration will be possible with the efforts of both parties to adapt to each other. Immigrants can complete their integration by preserving their own culture and identity while respecting the local culture.



## Understanding and Developing Empathy

Empathy means understanding and sharing the emotions of others. As children develop empathy, they not only understand what others are feeling, but they also gain the ability to respond healthily based on understanding those emotions.

To develop empathy, the following steps can be followed:

- **Recognizing Emotions:** Children should learn to recognize their own emotions. This makes it easier for them to understand the emotions of others.



- **Role Playing:** Organizing activities that allow children to step into someone else's shoes (for example, pretending to be characters in stories) can develop empathy skills.

- **Emotional Communication:** Open and honest emotional communication within the family helps children learn to empathize. It is important to encourage sharing of emotions among family members.



## **Being Aware of Discrimination and Prejudice**

It is important for children to see everyone as equal, rather than excluding or labelling people. Discrimination often stems from conscious or unconscious bias. Understanding cultural differences and diversity for Indigenous children and their families is the first step to preventing discrimination and prejudice.

- **Celebrating Differences:** Learning about different ethnicities, cultures, and lifestyles can help children celebrate these differences. Teaching children that diversity is a source of richness helps prevent discrimination.

- **Recognizing Biases:** Parents can help their children become aware of their own internal biases. This can help children be more open-minded to differences.



## **Reducing Bullying and Exclusion**

Peer bullying is a common problem, especially in schools, and is the most visible form of discrimination. Exclusion among children alienates them from their social environment and damages their self-confidence. By increasing empathy and becoming sensitive to discrimination, such phenomena can be prevented.

**Peer Support:** It is important for children to learn how to support their peers who are being bullied. Peer support helps children who are being bullied feel stronger.

- **Bullying Awareness Education:** Children need to understand what bullying is and how it affects others. Children who are being bullied also need to learn how to get help.

- **Model Good Behavior:** Families and teachers should be role models for children by modeling good behavior. A style of behavior that shows empathy, understanding and respect allows children to model these behaviors for themselves.



## **Equipping Children with Education**

It is possible to enable children to empathize with people from different cultures and backgrounds through education. Education helps children see the world from a broader perspective.

Stories that tell the stories of people from different cultures, races, or communities can help children develop empathy. Such stories can help children understand the struggles and emotional experiences of others.

Developing emotional intelligence is another important factor that increases empathy. Children should be taught how to recognize emotional states and respond to the emotional needs of others.



## Promoting Empathy Among Families

Relationships within the family are one of the most important factors that affect how children develop empathy. The understanding and respect that families show towards each other will be reflected in the same way in children.

- **Open Communication Within the Family:** Respecting each other's feelings and communicating openly among family members creates an environment that fosters empathy.
- **A Supportive Environment:** Families should create opportunities for their children to grow up in an environment that respects differences and is supportive. Guidance from families to combat bullying and discrimination reinforces their sense of empathy.



## **Expressing Yourself and Relaxing with Hobbies**

When adapting to a new environment, being able to express yourself is very important. Hobbies can help children understand their feelings and open themselves up to the outside world. Different hobbies such as sports, music, painting, dancing or crafts give children the opportunity to cope with stress, think creatively and explore their inner world. In addition, hobbies provide children with a fun space away from the difficulties of daily life.



- **Sports:** Team games such as football, basketball, and swimming both increase physical health and help develop social skills. These types of activities help children make friends and develop a sense of belonging.

- **Arts and Creativity:** Painting, playing music, dancing, or participating in theater allow children to express their emotions in a powerful way. These hobbies also help children build self-confidence.



## The Importance of Public Benefit Work

Working for the benefit of the public creates a sense of social responsibility and makes the child feel valued. When immigrant and refugee children realize that contributing to their own society is important for both themselves and their environment, this can strengthen their social ties.

- **Volunteer Work:** Children can participate in volunteer work in their local communities. Helping people in their community makes them feel part of society and can be an important experience for them. For example, activities such as helping the elderly, cleaning

the environment or donating food reinforce children's sense of social responsibility.

- **Education and Support Projects:** Immigrant and refugee children can help others in their language learning process. Guiding other children, especially those in the same situation or newcomers, makes children feel strong. At the same time, helping others overcome their own difficulties develops social solidarity.



## **Gaining Self-Confidence and Feeling Good About Yourself**

Hobbies and community service work help children develop self-confidence. Learning a skill, being part of a team or helping others helps children realise their own value and feel stronger. A sense of achievement makes a positive contribution to children's lives.

- **Small Successes and Interests:** Children feel more valued when they achieve small successes in their hobbies. Especially

during a difficult time, when children successfully achieve something, it can be a source of morale.

- **Social Contribution and Belonging:** Work done for the benefit of the public strengthens the child's sense of social belonging. Helping and benefiting others helps children gain self-confidence.



## The Role of Families and Society

The support of families and local communities is crucial for immigrant and refugee children to develop hobbies and participate in public service activities. Families can help their children discover their interests, encourage them to participate in activities, and encourage them to participate.

- **Family Support:** Families encouraging their children to pursue different hobbies and activities allows children to express themselves more in these areas.
- **Community Support:** Local communities can provide safe and stimulating environments for immigrant and refugee children, encouraging them to participate in charitable work. Creating such a culture in a community can be an important resource for both children and their families.

# PSİKOLOJİK DESTEK MATERYALİ



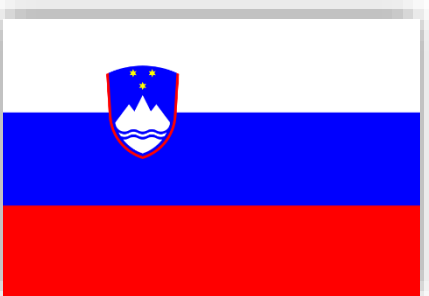
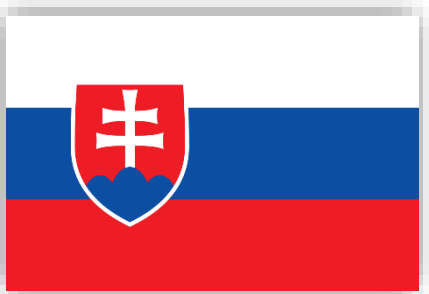
**Integration of Refugee Children Towards  
Sociocultural Harmony**

**2022-1-TR01-KA220-SCH-000087388**



Co-funded by  
the European Union







## The INTREF Project

*Integration of Refugee Children Toward Sociocultural Harmony*

**Project-number:** 2022-1-TR01-KA220-SCH-000087388

**Duration:** 31/12/2022 – 30/12/2024

### Coordinator:

Düzce University, Düzce/Türkiye

### Partners:

Bolu Abant İzzet Baysal University, Bolu/Türkiye

Necmettin Erbakan University, Konya/ Türkiye

Dezavantajlı Grupları Anlama ve Sosyal Destek Derneği (DEGDER), Ankara/Türkiye

University of Maribor, Maribor/Slovenia

Spolupracou pre lepsiu buducnost, Veľký Meder/Slovakia

EureCons Förderagentur GmbH, Bayern/Germany



Bu materyal, Türkiye Ulusal Ajansı tarafından yürütülen Avrupa Birliği Erasmus+ Programı INTREF Projesi (Integration of Refugee Children Toward Sociocultural Harmony) çerçevesinde hazırlanmış ve Avrupa Komisyonu'nun mali desteğiyle yayımlanmıştır. Materyalde yer alan hiçbir içerikten Avrupa Komisyonu veya Türkiye Ulusal Ajansı sorumlu değildir.

## PSIKOLOJİK DESTEK MATERYALİ

English	: Psychological Support Material.....	1
Turkish	: Psikolojik Destek Materyali.....	39
German	: Material zur psychologischen Unterstützung.....	77
Slovensko	: Psychologický Podporný Materiál.....	115
Slovenščina	: Gradivo za psihološko podpora.....	153

# PSİKOLOJİK DESTEK MATERYALİ

## Psikolojik Destek Materyali

- Göçmen ve sığınmacı çocuk ve ailelerini ev sahibi ülkede sosyal ve ekonomik hayatta başarılı yapmak ve daha iyi entegre etmek,
- Yerli çocuklar ve aileleri arasında empati duygularını geliştirmek ve ayrımcılığa katkı veren akran kurbanı gibi olayları azaltmak,
- Öğrencileri özellikle bir hobiyeye başlamaları ve halk yararı için çalışmalarına teşvik etmek amacıyla hazırlanmıştır.





## **Dostluk Bir Selamla Başlar**

Hepimiz kendimizi güvende ve kabul edilmiş hissetmek isteriz. Dostça bir ortam, hem çocukların hem de ailelerin mutluluğunu ve huzurunu artırır. Bunun en basit yolu, birbirimize içten bir selam vermekten geçer.

Yaşımız, kültürümüz veya kim olduğumuz fark etmez. “Merhaba” demek, karşımızdakine saygı ve ilgi gösterdiğimizi anlatır. Küçük bir selam, büyük bir sıcaklık yaratır.

Birlikte daha güçlü olabiliriz. Bugün, selamın gücünü keşfet ve birine “Merhaba!” de.



Bir selam, yeni bir arkadaşlığın ilk adımı olabilir. Farklı yerlerden gelmiş olsak da, hepimizin gülümsemeye ve paylaşmaya ihtiyacı var.

Birbirimize "Merhaba" demek hem içimizi ısıtır. Haydi, bugün tanımadığın birine "Merhaba!" de. Belki de birlikte oyun oynayabileceğin ya da hikayeler paylaşabileceğin yeni bir arkadaş bulursun.

Unutma, gülümsemek evrensel bir dil ve sevgi her yerde aynı anlamı taşır.



## Kendin Ol, Değerli Olduğunu Hatırla



Hepimiz özel ve eşsiziz. Nereden geldiğimiz, hangi dili konuştuğumuz ya da hangi oyunları sevdiğimiz önemli değil; hepimizin içinde bir ışık var. Kendimizi tanımak, bu ışığı fark etmenin ilk adımıdır.

Kendine sor: "Neyi severim? Neler beni mutlu eder?" Çünkü bunlar seni sen yapan şeylerdir. Kendine inan ve her zaman hatırla: Sen değerlisin, düşüncelerin ve hislerin önemlidir.

Haydi, bir ayna karşısına geç ve gülümse. Çünkü bu dünyada sadece bir tane sen varsın ve bu yeterince harika!





## **Kendine Saygı, Kendine Güven**

Senin hikayen, seni sen yapan bir yolculuktur. Nereden geldiğin ya da neler yaşadığın, bu yolculuğun önemli bir parçasıdır. Her bir adımın, her bir duygun seni daha güçlü ve özel kılar.

Kendine saygı duymak, "Ben önemliyim" demektir. Kendini kabul etmek ise "Ben olduğum gibi güzelim" diyebilmek. Senin düşüncelerin, hislerin ve hayallerin değerlidir.

Unutma, kim olduğunu sevmek ve kendine inanmak, hayatta atacağın en güçlü adımdır. Çünkü sen, bu dünyada yerini doldurulamaz birisin!



## **Duygularını Tanı ve Güçlen**

Duygularımız, tıpkı renkler gibi hayatımızı zenginleştirir. Kimi zaman mutluluk, kimi zaman üzüntü, kimi zaman da heyecan hissederiz. Bu duyguların hepsi doğal ve normaldir.

Duygularını tanımak, kendini daha iyi anlamının ilk adımıdır. Hissettiğin duyguyu isimlendirmek, “Şu anda üzgünüm” ya da “Bu beni mutlu etti” diyebilmek seni rahatlatır ve çevrendekilerle bağı güçlendirir.



Eğer duygularını ifade etmekte zorlanıyorsan, derin bir nefes al ve birine anlatmayı dene. Konuşmak, yazmak ya da çizmek, hissettiklerini paylaşmanın harika yollarıdır. Unutma, her duygu geçicidir ve onları uygun yollarla ifade etmek seni daha güçlü ve huzurlu yapar.

Haydi, bugün hislerini keşfet ve onları paylaşmanın yollarını dene. Çünkü senin duyguların, senin hikâyenin en önemli parçalarından biridir!



## Duygularımızı Tanıyalım



Duygular, içimizdeki hislerdir. Tıpkı hava durumu gibi, bazen güneşli ve neşeliyiz, bazen ise yağmurlu ve üzgün. Bu hisler, yaşadıklarımıza ve düşündüklerimize bir tepkidir. Mutluluk, üzülmeye, korku, heyecan, şaşırma ya da öfke gibi duygularımız, bize

kendimizi ve çevremizdeki olayları anlamamızda yardımcı olur.



- Mutlu olduğumuzda gülümseriz.
- Üzgün olduğumuzda ağlamak isteyebiliriz.
- Korktuğumuzda kalbimiz hızla çarpabilir.

Her duygu doğaldır ve hepimiz bu hisleri yaşayabiliriz. Önemli olan, onları tanımak ve doğru şekilde ifade etmektir. Çünkü duygular, hem kendimizi hem de başkalarını anlamamızı sağlar.

Duygularımızı tanımak için bugün bir oyun oynayalım: Bir aynanın karşısına geçip, hissettiklerimizi yüz ifadelerimizle göstermeyi deneyelim. 😊



## **Sosyal İlişkiler ve Arkadaşlık Kurma**

Göçmen ve mülteci çocuklar, yaşadıkları zorlukların yanı sıra, yeni bir ülkede ve kültürde sosyal ilişkiler geliştirme konusunda çeşitli engellerle karşılaşabilirler. Bu çocukların psikolojik iyilik halleri ve sosyal uyumları, sağlıklı arkadaşlık ilişkileri kurmalarına ve sosyal etkinliklere katılmalarına büyük ölçüde bağlıdır.

Yeni bir ortama, okula veya farklı bir kültüre adapte olmak bazen zorlayıcı olabilir. Kendini yalnız hissetmek, dil bariyerleri veya kültürel farklılıklar nedeniyle yeni arkadaşlıklar kurmak zaman alabilir. Unutmayın ki, zamanla yeni arkadaşlıklar edinmek mümkün olacaktır. Bu süreci sabırla ve olumlu bir şekilde ele almak önemlidir.



## Sosyal Etkinliklere Katılmak

Okulda, mahallede veya yerel toplumda düzenlenen sosyal etkinlikler, yeni arkadaşlar edinmek için harika fırsatlar sunar. Spor, sanat, müzik gibi ortak ilgi alanlarına sahip gruplara katılmak, çocukların hem sosyal becerilerini geliştirmelerine hem de kendilerini daha fazla kabul edilmiş hissetmelerine yardımcı olabilir. Bu etkinliklere katılmak, yalnızca eğlenceli bir deneyim olmakla kalmaz, aynı zamanda arkadaşlıklar kurmayı da kolaylaştırır.



## **Kendini Bir Grup Parçası Olarak Görmek**

Yeni bir ortama adım atarken, "ben buraya ait değilim" hissi çok yaygın olabilir. Ancak, grup etkinliklerine katılmak ve arkadaşlarla vakit geçirmek, bu duyguyu aşmak için etkili bir yöntem olabilir.

Kendinizi bir grup parçası olarak görmek, aidiyet duygusunu pekiştirebilir. Arkadaşlarınızla bir şeyler paylaşmak, birlikte eğlenmek ve birlikte zor zamanları aşmak, bu duyguyu oluşturmanın yollarındandır.



## **İletişim ve Duygularınızı Paylaşmak**

Yeni arkadaşlıklar kurarken, bazen dil bariyerleri ve kültürel farklılıklar engel olabilir. Ancak, samimi bir gülümseme, basit bir "merhaba" veya bir etkinlikte bir araya gelmek bile insanlarla bağlantı kurmanın ilk adımıdır. Duygularınızı paylaşmak ve empati yapmak, arkadaşlık ilişkilerini güçlendiren unsurlardır. Kendinizi ifade etmek ve başkalarını anlamaya çalışmak, sosyal ilişkilerde başarılı olmanın anahtarıdır.



## **Sabırlı Olmak ve Kendinizi Zorlamamak**

Yeni bir sosyal çevreye girmek zaman alabilir. Her gün yeni bir şey öğrenmek ve kendinize yeni arkadaşlar edinme fırsatları tanımak için sabırlı olmanız önemlidir. Kendinizi acele etmeye zorlamadan, kendi hızınızda sosyal ilişki kurmaya odaklanın. Unutmayın, herkes farklı bir hızda uyum sağlar.





## **Destek Almak ve Yardım İstemek**

Bazen sosyal ilişkilerde yaşanan zorluklar duygusal olarak yıpratıcı olabilir. Kendinizi yalnız hissettiğinizde veya bir sorunu nasıl çözeceğinizi bilemediğinizde, güvendiğiniz bir aile üyesi, öğretmen veya psikolojik danışmandan yardım almak faydalı olabilir. Duygusal destek almak, sosyal becerilerinizin gelişmesine yardımcı olabilir.



## Sosyal Destek Ağı Kurmak

Yeni bir ülkede yalnızlık hissi, özellikle ilk başlarda güçlü bir şekilde ortaya çıkabilir. Bu noktada, göçmen ve sığınmacı ailelerinin, yerel toplumlarla güçlü bağlar kurmaları büyük önem taşır. Komşuluk ilişkileri, okulda diğer ailelerle tanışma, yerel dernekler ve topluluk merkezlerinde düzenlenen etkinlikler gibi sosyal ağlar, ailelerin yalnızlık hissini azaltır ve güvenli bir çevre oluşturmalarına yardımcı olur. Ailelerin birbirlerine destek olmaları, duygusal sağlığı güçlendirirken, aynı zamanda sosyal ve ekonomik hayatta daha başarılı olmalarına olanak tanır.



## Çocuklar İçin Eğitim ve Sosyal Beceriler Geliştirme

Göçmen ve sığınmacı çocukların eğitim süreçleri, entegrasyonun en önemli aşamalarından biridir. Okul, yalnızca akademik bilgi edinmek için değil, aynı zamanda sosyal beceriler geliştirmek için de bir fırsattır. Çocukların okulda kendilerini güvende ve kabul edilmiş hissetmeleri, özgüvenlerini artırır ve yeni arkadaşlıklar kurmalarına olanak tanır.

Eğitim, aynı zamanda ailelerin ekonomik hayata katılımını kolaylaştıran bir araçtır. Eğitimli çocuklar, ilerleyen yıllarda daha iyi iş imkanlarına sahip olabilir, böylece ailelerin sosyal ve ekonomik durumlarını iyileştirebilir.



## **Psiko-sosyal Destek ve Duygusal İyi Hallerinin Desteklenmesi**

Göçmen ve sığınmacı aileleri, yeni bir hayat kurarken genellikle stres, kaygı, yalnızlık ve travmalarla karşılaşabilirler. Bu durumlar, sosyal ve ekonomik entegrasyonlarını zorlaştırabilir. Ailelerin ve çocukların psikolojik destek alması, bu süreci daha sağlıklı bir şekilde geçirmelerine yardımcı olabilir. Psiko-sosyal destek, duygusal dayanıklılık kazandırmak, stresle başa çıkma becerilerini artırmak ve kendilerini daha güçlü hissetmelerini sağlamak için gereklidir.

Destek grupları, psikolojik danışmanlık hizmetleri ve aile terapileri, göçmen ve sığınmacı ailelerin duygusal iyi hallerini güçlendiren önemli araçlardır.



## **Kültürel Duyarlılık**

Göçmen ve sığınmacı ailelerin yeni topluma entegrasyonu, karşılıklı anlayışa dayalı olmalıdır. Hem göçmenlerin hem de yerel halkın birbirlerini anlamaya çalışması, kültürel farkların yıkılmasına ve toplumun bütünleşmesine olanak tanır. Yerel toplum, göçmenleri ve sığınmacıları misafir etmek yerine, onları gerçek bir parça olarak kabul etmeli, onları yalnızca topluma katılmaya değil, katkı sağlamaya da teşvik etmelidir.

Çift yönlü entegrasyon, her iki tarafın da birbirine uyum sağlama çabasıyla mümkün olacaktır. Göçmenler, kendi kültürlerini ve kimliklerini koruyarak, aynı zamanda yerel kültüre saygı göstererek entegrasyonlarını tamamlayabilirler.



## **Empatiyi Anlamak ve Geliřtirmek**

Empati, başkalarının duygularını anlamak ve onlarla bu duyguları paylaşmak demektir. Çocuklar, empati duygusunu geliştirirken, yalnızca başkalarının ne hissettiğini anlamakla kalmaz, aynı zamanda bu duyguları anlamaya dayalı sağlıklı tepkiler verme yeteneđi kazanırlar.

Empatiyi geliřtirmek için řu adımlar takip edilebilir

- **Duyguları Tanıma:** Çocuklar, kendi duygularını tanımayı öğrenmelidir. Bu, başkalarının duygularını anlamalarını kolaylaştırır.
- **Rol Yapma:** Çocuklara, bir başkasının yerine geçmelerini sağlayan aktiviteler düzenlemek (örneğin, hikayelerdeki karakterlerin yerine geçmek) empati becerilerini geliştirebilir.
- **Duygusal İletişim:** Aile içindeki açık ve dürüst duygusal iletişim, çocukların empati kurmayı öğrenmelerine yardımcı olur. Aile üyeleri arasında duygu paylaşımının teşvik edilmesi önemlidir.



## **Ayrımcılık ve Önyargıların Farkında Olmak**

Çocukların, insanları dışlamak veya etiketlemek yerine, herkesi eşit görmeleri önemlidir. Ayrımcılık, genellikle bilinçli ya da bilinçsiz önyargılardan kaynaklanır. Yerli çocukların ve ailelerinin, kültürel farklılıkları ve çeşitliliği anlamaları, ayrımcılığı ve önyargıyı engellemenin ilk adımıdır.



- **Farklılıkları Kutlamak:** Farklı etnik kökenler, kültürler ve yaşam tarzları hakkında bilgi edinmek, çocukların bu farklılıkları kutlamalarına yardımcı olabilir. Çocuklara, çeşitliliğin zenginlik olduğunu öğretmek, ayrımcılığın önüne geçer.
- **Önyargıların Farkına Varmak:** Aileler, çocuklarının içsel önyargılarını fark etmelerine yardımcı olabilir. Bu, çocukların farklılıklara karşı daha açık fikirli olmalarını sağlar.



## **Zorbalığı ve Dışlanmayı Azaltmak**

Akran zorbalığı, özellikle okullarda yaygın olan bir sorundur ve ayrımcılığın en görünür halidir. Çocuklar arasında dışlanma, onları sosyal çevrelerinden uzaklaştırarak özgüvenlerini zedeler. Empatiyi artırarak ve ayrımcılığa karşı duyarlı hale gelerek, bu tür olguların önüne geçilebilir.

**Akran Desteđi:** Çocukların, zorbalıđa uğrayan arkadaşlarına nasıl destek olabileceklerini öğrenmeleri önemlidir. Akran desteđi, zorbalıđa uğrayan çocukların kendilerini daha güçlü hissetmelerini sağlar.

- **Zorbalıđa Karşı Farkındalık Eđitimi:** Çocuklar, zorbalıđın ne olduğunu ve bunun başkaları üzerinde nasıl etkiler bıraktıđını anlamalıdır. Ayrıca, zorbalıđa uğrayan çocukların nasıl yardım alabileceklerini öğrenmeleri gerekir.
- **İyi Davranış Modelleri:** Aileler ve öğretmenler, iyi davranışları modelleyerek çocuklara örnek olmalıdır. Empati gösteren, anlayışlı ve saygılı bir davranış biçimi, çocukların bu davranışları kendilerine model almasını sağlar.



## Çocukları Eğitimle Donatmak

Çocukların, farklı kültürlerden ve geçmişlerden gelen insanlarla empati kurmalarını sağlamak, eğitimle mümkün olabilir. Eğitim, çocukların dünyayı daha geniş bir perspektiften görmelerine yardımcı olur.

Farklı kültürlere, ırklara veya topluluklara ait insanların hayatlarını anlatan hikayeler, çocukların empati kurma yetilerini geliştirebilir. Bu tür hikayeler, çocukların diğer insanların zorluklarını ve duygusal deneyimlerini anlamalarına yardımcı olabilir.

Duygusal zekayı geliştirmek, empatiyi artıran bir diğer önemli faktördür. Çocuklara, duygusal durumları nasıl tanıyacakları ve başkalarının duygusal ihtiyaçlarına nasıl yanıt verecekleri öğretilmelidir.



## Aileler Arasında Empatiyi Teşvik Etmek

Aile içindeki ilişkiler, çocukların empatiyi nasıl geliştireceğini etkileyen en önemli unsurlardan biridir. Ailelerin, birbirlerine karşı gösterdiği anlayış ve saygı, çocuklara da aynı şekilde yansımaktadır.

- **Aile İçindeki Açık İletişim:** Aile üyelerinin birbirlerinin duygularına saygı göstermesi ve açıkça iletişim kurması, empatiyi geliştiren bir ortam yaratır.
- **Destekleyici Bir Çevre:** Aileler, çocuklarının farklılıklara saygı duyan ve destekleyici bir çevrede büyümelerini sağlamak için fırsatlar yaratmalıdır. Ailelerin, zorbalık ve ayrımcılıkla mücadelede çocuklarına rehberlik etmesi, empati duygularını pekiştirir.



## **Hobilerle Kendini İfade Etmek ve Rahatlamak**

Yeni bir çevreye adapte olurken, kendini ifade edebilmek çok önemlidir. Hobiler, çocukların duygularını anlamalarına ve kendilerini dış dünyaya açmalarına yardımcı olabilir. Spor, müzik, resim, dans veya el sanatları gibi farklı hobiler, çocukların stresle başa çıkmalarına, yaratıcı düşüncelerine ve iç dünyalarını keşfetmelerine fırsat verir. Ayrıca, hobiler, çocuklara günlük hayatın zorluklarından uzaklaşarak eğlenceli bir alan yaratır.

- **Spor:** Futbol, basketbol, yüzme gibi takım oyunları, hem fiziksel sağlığı artırır hem de sosyal beceriler geliştirilmesine yardımcı olur. Bu tür etkinlikler, çocukların arkadaşlıklar kurmalarına ve aidiyet duygusu geliştirmelerine katkı sağlar.
- **Sanat ve Yaratıcılık:** Resim yapmak, müzik çalmak, dans etmek veya tiyatroya katılmak, çocukların duygusal ifadelerini güçlü bir şekilde dışa vurmasına olanak tanır. Bu hobiler aynı zamanda çocukların özgüven kazanmasına yardımcı olur.



## Halk Yararına Çalışmaların Önemi

Halk yararına çalışmalar, toplumsal bir sorumluluk hissi yaratır ve çocuğun kendini değerli hissetmesini sağlar. Göçmen ve mülteci çocuklar, kendi toplumlarına katkıda bulunmanın, hem kendileri için hem de çevreleri için önemli olduğunu fark ettiklerinde, bu durum onların toplumsal bağlarını güçlendirebilir.

- **Gönüllü Çalışmalar:** Çocuklar, yerel topluluklarda gönüllü çalışmalara katılabilirler. Yaşadıkları çevredeki insanlara yardım etmek, toplumun bir parçası olduklarını hissettirir ve onlar için önemli bir deneyim olabilir. Örneğin, yaşlılara yardım etmek, çevre temizliği yapmak veya yiyecek bağışlarında bulunmak gibi



faaliyetler, çocukların toplumsal sorumluluk duygularını pekiştirir.

- **Eđitim ve Yardımcı Projeler:** Göçmen ve mülteci çocuklar, dil öğrenme süreçlerinde başkalarına yardımcı olabilirler. Diğer çocuklara, özellikle aynı durumdaki ya da yeni gelenlere rehberlik etmek, çocukların kendilerini güçlü hissetmelerini sağlar. Aynı zamanda, kendi yaşadıkları zorlukları aşarken başkalarına yardımcı olmak, toplumsal dayanışmayı geliştirir.

•



## Özgüven Kazanmak ve Kendini İyi Hissetmek

Hobiler ve halk yararına çalışmalar, çocukların özgüvenlerini geliştirir. Bir beceriyi öğrenmek, bir takımın parçası olmak veya başkalarına yardım etmek, çocuklara kendi değerlerini fark ettirir ve kendilerini daha güçlü hissetmelerini sağlar. Başarı duygusu, çocukların hayatlarına olumlu bir katkı sağlar.

- **Küçük Başarılar ve İlgi Alanları:** Çocuklar, hobilerinde küçük başarılar elde ettikçe kendilerini daha değerli hissederler.

Özellikle zor bir dönemde, çocukların başarılı bir şekilde bir şey başarmaları, moral kaynağı olabilir.

- **Toplumsal Katkı ve Aidiyet:** Halk yararına yapılan çalışmalar, çocuğun toplumsal aidiyet duygusunu güçlendirir. Yardım etmek, başkalarına fayda sağlamak, çocukların kendilerine güvenmelerine yardımcı olur.



## Ailelerin ve Toplumun Rolü

Ailelerin ve yerel toplulukların desteđi, göçmen ve mülteci çocukların hobiler edinmeleri ve halk yararına çalıřmalara katılmaları açısından büyük önem tařır. Aileler, çocuklarının ilgi alanlarını keřfetmelerine yardımcı olabilir, onları etkinliklere katılmaya teřvik edebilir ve katılım konusunda onları cesaretlendirebilirler.

- **Aile Desteđi:** Ailelerin, çocuklarını farklı hobiler ve etkinlikler konusunda cesaretlendirmeleri, çocukların bu alanlarda kendilerini daha fazla ifade etmelerini sađlar.
- **Toplum Desteđi:** Yerel toplumlar, göçmen ve mülteci çocuklara güvenli ve teřvik edici ortamlar sunarak, onları halk yararına çalıřmalara katılmaya yönlendirebilir. Toplumda böyle bir kültürün oluřması hem çocuklar hem de aileleri için önemli bir kaynak olabilir.

# MATERIAL ZUR PSYCHOLOGISCHEN UNTERSTÜTZUNG



**Integration of Refugee Children Towards  
Sociocultural Harmony**

**2022-1-TR01-KA220-SCH-000087388**



Co-funded by  
the European Union





## The INTREF Project

*Integration of Refugee Children Toward Sociocultural Harmony*

**Project-number:** 2022-1-TR01-KA220-SCH-000087388

**Laufzeit:** 31/12/2022 – 30/12/2024

### Koordinator:

Düzce University, Düzce/Türkiye

### Partner:

Bolu Abant İzzet Baysal University, Bolu/Türkiye

Necmettin Erbakan University, Konya/ Türkiye

Dezavantajlı Grupları Anlama ve Sosyal Destek Derneği (DEGDER), Ankara/Türkiye

University of Maribor, Maribor/Slovenia

Spolupracou pre lepsiu buducnost, Veľký Meder/Slovakia

EureCons Förderagentur GmbH, Bayern/Germany



University of Maribor



Dieses Material wurde im Rahmen des INTREF-Projekts (Integration of Refugee Children Toward Sociocultural Harmony) des Erasmus+-Programms der Europäischen Union erstellt, das von der Türkischen Nationalagentur durchgeführt und mit finanzieller Unterstützung der Europäischen Kommission veröffentlicht wurde. Die Europäische Kommission oder die Türkische Nationale Agentur sind nicht für den Inhalt des Buches verantwortlich.

## **MATERIAL ZUR PSYCHOLOGISCHEN UNTERSTÜTZUNG**

English	: Psychological Support Material.....	1
Turkish	: Psikolojik Destek Materyali.....	39
German	: Material zur psychologischen Unterstützung.....	77
Slovensko	: Psychologický Podporný Materiál.....	115
Slovenščina	: Gradivo za psihološko podpora.....	153



# MATERIAL ZUR PSYCHOLOGISCHEN UNTERSTÜTZUNG

## Material zur psychologischen Unterstützung

- Kinder von Einwanderern und Flüchtlingen und ihre Familien erfolgreich zu machen und sie besser in das soziale und wirtschaftliche Leben des Aufnahmelandes zu integrieren,
- Die Entwicklung von Empathie unter indigenen Kindern und ihren Familien und die Verringerung von Vorfällen wie Viktimisierung durch Gleichaltrige, die zur Diskriminierung beitragen.
- Es soll Schüler dazu ermutigen, ein Hobby zu beginnen und sich für das Gemeinwohl einzusetzen.





## **Die Freundschaft beginnt mit einem Gruß**

Wir alle wollen uns sicher und akzeptiert fühlen. Ein freundliches Umfeld steigert das Glück und den Seelenfrieden von Kindern und Familien. Der einfachste Weg, dies zu erreichen, ist eine herzliche Begrüßung.

Unabhängig von unserem Alter, unserer Kultur oder wer wir sind, zeigt ein "Hallo" Respekt und Interesse an der anderen Person. Ein kleiner Gruß erzeugt große Wärme.

Gemeinsam können wir stärker sein. Entdecken Sie die Macht des Grußes und sagen Sie noch heute "Hallo" zu jemandem.



Ein "Hallo" kann der erste Schritt zu einer neuen Freundschaft sein. Auch wenn wir von verschiedenen Orten kommen, müssen wir alle lächeln und teilen. Ein "Hallo" zu sagen, erwärmt unsere Herzen. Komm schon, sag "Hallo!" zu jemandem, den du heute noch nicht kennst. Vielleicht findest du einen neuen Freund, mit dem du Spiele spielen oder Geschichten erzählen kannst

Denken Sie daran: Lächeln ist eine universelle Sprache, und Liebe hat überall die gleiche Bedeutung.



# Sei du selbst, denk daran, dass du wertvoll bist



Wir sind alle besonders und einzigartig. Ganz gleich, woher wir kommen, welche Sprache wir sprechen oder welche Spiele wir mögen, in jedem von uns steckt ein Licht. Uns selbst zu kennen,

ist der erste Schritt, um dieses Licht zu bemerken.

Fragen Sie sich selbst: "Was liebe ich? Was macht mich glücklich?"

Denn das sind die Dinge, die dich zu dem machen, was du bist.

Glaube an dich selbst und denke immer daran: Du bist wertvoll, deine Gedanken und Gefühle sind wichtig.

Stellen Sie sich vor einen Spiegel und lächeln Sie. Denn es gibt nur ein Du auf dieser Welt und das ist großartig genug!





## **Selbstachtung, Selbstvertrauen**

Ihre Geschichte ist eine Reise, die Sie zu dem macht, was Sie sind.

Woher du kommst oder was du erlebt hast, ist ein wichtiger Teil dieser Reise. Jeder Schritt, den du machst, jedes Gefühl, das du hast, macht dich stärker und besonderer.

Sich selbst zu respektieren bedeutet: "Ich bin wichtig." Sich selbst zu akzeptieren bedeutet: "Ich bin schön, so wie ich bin." Deine Gedanken, Gefühle und Träume sind wertvoll.

Erinnern Sie sich daran, dass die Liebe zu sich selbst und der Glaube an sich selbst der stärkste Schritt ist, den Sie im Leben tun können.

**Denn du bist in dieser Welt unersetzlich!**



## **Erkennen Sie Ihre Emotionen und werden Sie stärker**

Genau wie Farben bereichern auch unsere Gefühle unser Leben.

Manchmal empfinden wir Glück, manchmal Traurigkeit und manchmal Aufregung. All diese Gefühle sind natürlich und normal.

Das Erkennen der eigenen Gefühle ist der erste Schritt, um sich selbst besser zu verstehen. Die Emotion, die Sie empfinden, zu benennen, zu sagen: "Ich bin gerade traurig" oder "Das macht mich glücklich", kann Ihnen helfen, sich zu entspannen und Ihre Verbindung zu den Menschen in Ihrer Umgebung zu stärken.

Wenn es Ihnen schwer fällt, Ihre Gefühle auszudrücken, atmen Sie tief durch und versuchen Sie, es jemandem zu sagen. Sprechen, schreiben oder malen sind gute Möglichkeiten, um Ihre Gefühle mitzuteilen. Denken Sie daran, dass jede Emotion vorübergehend ist und dass Sie sie auf angemessene Weise ausdrücken können, um stärker und ruhiger zu werden.

Komm, erforsche heute deine Gefühle und versuche, sie mitzuteilen.  
Denn deine Gefühle sind einer der wichtigsten Teile deiner  
Geschichte!



## Lernen wir unsere Gefühle kennen



Emotionen sind Gefühle in uns. Genau wie das Wetter, manchmal sind wir sonnig und glücklich, manchmal regnerisch und traurig. Diese Gefühle sind eine Reaktion auf das, was wir gerade erleben und denken. Emotionen wie Glück, Traurigkeit, Angst,

Aufregung, Überraschung oder Wut helfen uns, uns selbst und die Ereignisse um uns herum zu verstehen





- Wir lächeln, wenn wir glücklich sind.
- Wenn wir traurig sind, möchten wir vielleicht weinen.
- Wenn wir Angst haben, schlägt unser Herz vielleicht schneller.

Jede Emotion ist natürlich und wir alle können diese Gefühle erleben. Wichtig ist, sie zu erkennen und sie richtig auszudrücken. Denn Gefühle helfen uns, uns selbst und andere zu verstehen.

Lasst uns heute ein Spiel spielen, um unsere Gefühle kennen zu lernen: Wir stellen uns vor einen Spiegel und versuchen, unsere Gefühle durch unsere Mimik zu zeigen. 😊



## **Soziale Beziehungen und Freunde finden**

Zusätzlich zu den Schwierigkeiten, die sie erleben, können Einwanderer- und Flüchtlingskinder bei der Entwicklung sozialer Beziehungen in einem neuen Land und einer neuen Kultur auf verschiedene Hindernisse stoßen. Das psychische Wohlbefinden und die soziale Anpassung dieser Kinder hängen weitgehend von ihrer Fähigkeit ab, gesunde Freundschaften zu schließen und an sozialen Aktivitäten teilzunehmen.

Die Anpassung an eine neue Umgebung, Schule oder Kultur kann manchmal eine Herausforderung sein. Es kann einige Zeit dauern, bis man neue Freunde findet, weil man sich einsam fühlt, Sprachbarrieren oder kulturelle Unterschiede bestehen. Denken Sie daran, dass es mit der Zeit möglich sein wird, neue Freunde zu finden. Es ist wichtig, diesen Prozess mit Geduld und Positivität anzugehen.



## **Teilnahme an sozialen Aktivitäten**

Soziale Veranstaltungen in der Schule, in der Nachbarschaft oder in der Gemeinde bieten gute Möglichkeiten, neue Freunde zu finden.

Der Beitritt zu Gruppen mit gemeinsamen Interessen, wie Sport, Kunst oder Musik, kann Kindern helfen, soziale Fähigkeiten zu entwickeln und sich besser akzeptiert zu fühlen. Die Teilnahme an solchen Veranstaltungen kann nicht nur Spaß machen, sondern auch das Knüpfen von Freundschaften erleichtern.



## **Sich selbst als Teil einer Gruppe sehen**

Wenn man sich in eine neue Umgebung begibt, hat man oft das Gefühl: "Ich gehöre nicht hierher". Die Teilnahme an Gruppenaktivitäten und das Zusammensein mit Freunden kann jedoch ein wirksames Mittel sein, dieses Gefühl zu überwinden. Sich selbst als Teil einer Gruppe zu sehen, kann das Gefühl der Zugehörigkeit verstärken. Gemeinsame Unternehmungen mit Freunden, gemeinsamer Spaß und die gemeinsame Bewältigung schwieriger Zeiten sind alles Möglichkeiten, dieses Gefühl zu erzeugen.



## **Kommunikation und Austausch von Gefühlen**

Wenn es darum geht, neue Freunde zu finden, können Sprachbarrieren und kulturelle Unterschiede manchmal ein Hindernis darstellen. Ein freundliches Lächeln, ein einfaches "Hallo" oder ein Treffen zu einer Veranstaltung sind jedoch der erste Schritt, um mit Menschen in Kontakt zu kommen. Das Teilen von Gefühlen und Empathie sind die Elemente, die Freundschaften stärken. Sich auszudrücken und zu versuchen, andere zu verstehen, ist der Schlüssel zu erfolgreichen sozialen Interaktionen.



## **Geduldig sein und sich nicht selbst zwingen**

Es kann einige Zeit dauern, bis man in einem neuen sozialen Umfeld Fuß gefasst hat. Es ist wichtig, geduldig zu sein, jeden Tag etwas Neues zu lernen und sich die Gelegenheit zu geben, neue Freunde zu finden. Konzentrieren Sie sich darauf, in Ihrem eigenen Tempo Kontakte zu knüpfen, ohne sich zu hetzen. Denken Sie daran, dass jeder Mensch sich in unterschiedlichem Tempo anpasst.



## **Unterstützung erhalten und um Hilfe bitten**

Manchmal können soziale Schwierigkeiten emotional sehr belastend sein. Wenn du dich allein fühlst oder nicht weißt, wie du ein Problem lösen sollst, kann es hilfreich sein, ein vertrautes Familienmitglied, einen Lehrer oder einen Berater um Hilfe zu bitten. Emotionale Unterstützung kann Ihnen helfen, soziale Fähigkeiten zu entwickeln.



## **Aufbau eines sozialen Unterstützungsnetzes**

Das Gefühl der Einsamkeit in einem neuen Land kann anfangs besonders stark sein. In dieser Phase ist es für Einwanderer- und Flüchtlingsfamilien von großer Bedeutung, starke Bindungen zu ihren lokalen Gemeinschaften aufzubauen. Soziale Netze wie Nachbarschaftsbeziehungen, Treffen mit anderen Familien in der Schule, lokale Vereine und in Gemeindezentren organisierte Veranstaltungen verringern das Gefühl der Einsamkeit und helfen den Familien, ein sicheres Umfeld zu schaffen. Die gegenseitige Unterstützung stärkt die emotionale Gesundheit und ermöglicht es den Familien, im sozialen und wirtschaftlichen Leben erfolgreicher zu sein.





## **Entwicklung von Bildung und sozialen Kompetenzen für Kinder**

Der Bildungsprozess von Einwanderer- und Flüchtlingskindern ist eine der wichtigsten Phasen der Integration. Die Schule bietet nicht nur die Möglichkeit, akademisches Wissen zu erwerben, sondern auch soziale Fähigkeiten zu entwickeln. Wenn Kinder sich in der Schule sicher und akzeptiert fühlen, wächst ihr Selbstvertrauen und sie können neue Freunde finden.

Bildung ist auch ein Instrument, das den Familien die Teilnahme am Wirtschaftsleben erleichtert. Gebildete Kinder haben später bessere Berufschancen und verbessern so die soziale und wirtschaftliche Lage ihrer Familien.



## **Psychosoziale Unterstützung und Förderung des emotionalen Wohlbefindens**

Migranten- und Flüchtlingsfamilien sind häufig mit Stress, Angst, Einsamkeit und Traumata konfrontiert, während sie sich ein neues Leben aufbauen. Diese

Situationen können es ihnen erschweren, sich sozial und wirtschaftlich zu integrieren. Psychologische Unterstützung für Familien und Kinder kann ihnen helfen, diesen Prozess auf gesündere Weise zu durchlaufen. Psychosoziale Unterstützung ist notwendig, um ihre emotionale Widerstandsfähigkeit zu stärken, ihre Fähigkeit zur Stressbewältigung zu verbessern und sie zu stärken.

Selbsthilfegruppen, psychologische Beratungsdienste und Familientherapien sind wichtige Instrumente zur Stärkung des emotionalen Wohlbefindens von Einwanderer- und Flüchtlingsfamilien.



## **Kulturelle Sensibilität**

Die Integration von Einwanderer- und Flüchtlingsfamilien in die neue Gesellschaft sollte auf gegenseitigem Verständnis beruhen. Wenn sowohl Zuwanderer als auch Einheimische versuchen, einander zu verstehen, werden kulturelle Unterschiede abgebaut und die Gesellschaft integriert. Anstatt Einwanderer und Flüchtlinge aufzunehmen, sollte die lokale Gesellschaft sie als echten Teil der Gesellschaft akzeptieren und sie nicht nur ermutigen, an der Gesellschaft teilzunehmen, sondern auch einen Beitrag zu leisten.

Eine Integration in beide Richtungen ist möglich, wenn sich beide Seiten bemühen, sich aneinander anzupassen. Die Zuwanderer können ihre Integration vollenden, indem sie ihre eigene Kultur und Identität bewahren und gleichzeitig die lokale Kultur respektieren.



## **Einfühlungsvermögen verstehen und entwickeln**

Empathie bedeutet, die Gefühle anderer zu verstehen und zu teilen.

Wenn Kinder Empathie entwickeln, verstehen sie nicht nur, was andere fühlen, sondern sie erlangen auch die Fähigkeit, auf der Grundlage des Verständnisses dieser Gefühle gesund zu reagieren.

Um Empathie zu entwickeln, können folgende Schritte befolgt werden:

- **Erkennen von Emotionen:** Kinder sollten lernen, ihre eigenen Gefühle zu erkennen. Das macht es ihnen leichter, die Gefühle anderer zu verstehen.
  
- **Rollenspiele:** Die Organisation von Aktivitäten, die es Kindern ermöglichen, in die Rolle eines anderen zu schlüpfen (z. B. indem sie so tun, als wären sie Figuren in einer Geschichte), kann die Empathiefähigkeit entwickeln.
  
- **Emotionale Kommunikation:** Eine offene und ehrliche emotionale Kommunikation innerhalb der Familie hilft Kindern, Empathie zu lernen. Es ist wichtig, den Austausch von Emotionen zwischen den Familienmitgliedern zu fördern.



## **Sich der Diskriminierung und Vorurteile bewusst sein**

Es ist wichtig, dass Kinder alle Menschen als gleichwertig ansehen, anstatt sie auszuschließen oder zu etikettieren. Diskriminierung ist oft auf bewusste oder unbewusste Voreingenommenheit zurückzuführen. Das Verständnis der kulturellen Unterschiede und der Vielfalt indigener Kinder und ihrer Familien ist der erste Schritt zur Vermeidung von Diskriminierung und Vorurteilen.

- **Unterschiede zelebrieren:** Das Lernen über verschiedene Ethnien, Kulturen und Lebensstile kann Kindern helfen, diese Unterschiede zu feiern. Kindern zu vermitteln, dass Vielfalt eine Quelle des Reichtums ist, hilft, Diskriminierung zu verhindern.

- **Erkennen von Vorurteilen:** Eltern können ihren Kindern helfen, sich ihrer eigenen internen Vorurteile bewusst zu werden. Dies kann Kindern helfen, offener für Unterschiede zu sein.



## **Verringerung von Mobbing und Ausgrenzung**

Mobbing durch Gleichaltrige ist ein weit verbreitetes Problem, insbesondere in Schulen, und die sichtbarste Form der Diskriminierung. Die Ausgrenzung von Kindern entfremdet sie von ihrem sozialen Umfeld und schädigt ihr Selbstvertrauen. Durch mehr Empathie und Sensibilisierung für Diskriminierung können solche Phänomene verhindert werden.



**Unterstützung durch Gleichaltrige:** Es ist wichtig, dass Kinder lernen, wie sie Gleichaltrige, die gemobbt werden, unterstützen können. Die Unterstützung durch Gleichaltrige hilft Kindern, die gemobbt werden, sich stärker zu fühlen.

- **Mobbing-Bewusstseinsbildung:** Kinder müssen verstehen, was Mobbing ist und wie es sich auf andere auswirkt. Kinder, die gemobbt werden, müssen auch lernen, wie sie sich Hilfe holen können.

- **Gutes Benehmen vorleben:** Familien und Lehrer sollten Kindern ein Vorbild sein, indem sie gutes Verhalten vorleben. Ein Verhaltensstil, der Einfühlungsvermögen, Verständnis und Respekt zeigt, ermöglicht es Kindern, sich diese Verhaltensweisen selbst vorzuleben.



## **Kinder mit Bildung ausstatten**

Es ist möglich, Kinder durch Bildung zu befähigen, sich in Menschen aus anderen Kulturen und mit anderem Hintergrund einzufühlen. Bildung hilft Kindern, die Welt aus einer breiteren Perspektive zu sehen.

Geschichten, die die Geschichten von Menschen aus verschiedenen Kulturen, Ethnien oder Gemeinschaften erzählen, können Kindern helfen, Empathie zu entwickeln. Solche Geschichten können Kindern helfen, die Kämpfe und emotionalen Erfahrungen anderer zu verstehen.

Die Entwicklung der emotionalen Intelligenz ist ein weiterer wichtiger Faktor, der das Einfühlungsvermögen erhöht. Kindern sollte beigebracht werden, wie sie emotionale Zustände erkennen und auf die emotionalen Bedürfnisse anderer eingehen können.



## Förderung der Empathie unter Familien

Die Beziehungen innerhalb der Familie sind einer der wichtigsten Faktoren für die Entwicklung von Empathie bei Kindern. Das Verständnis und der Respekt, die Familien einander entgegenbringen, spiegeln sich in gleicher Weise in den Kindern wider.

- **Offene Kommunikation innerhalb der Familie:** Der gegenseitige Respekt vor den Gefühlen der anderen und die offene Kommunikation zwischen den Familienmitgliedern schaffen ein Umfeld, das das Einfühlungsvermögen fördert.
- **Ein förderliches Umfeld:** Familien sollten ihren Kindern die Möglichkeit geben, in einem Umfeld aufzuwachsen, das Unterschiede respektiert und sie unterstützt. Die Anleitung durch die Familien zur Bekämpfung von Mobbing und Diskriminierung stärkt deren Sinn für Empathie.



## **Sich selbst ausdrücken und mit Hobbys entspannen**

Bei der Eingewöhnung in eine neue Umgebung ist es sehr wichtig, sich ausdrücken zu können. Hobbys können Kindern helfen, ihre Gefühle zu verstehen und sich für die Außenwelt zu öffnen. Verschiedene Hobbys wie Sport, Musik, Malen, Tanzen oder Basteln geben Kindern die Möglichkeit, Stress zu bewältigen, kreativ zu denken und ihre innere Welt zu erkunden. Außerdem bieten Hobbys den Kindern einen Raum, in dem sie Spaß haben

und sich von den Schwierigkeiten des täglichen Lebens ablenken können.

- **Sport:** Mannschaftsspiele wie Fußball, Basketball und Schwimmen fördern sowohl die körperliche Gesundheit als auch die Entwicklung sozialer Fähigkeiten. Diese Arten von Aktivitäten helfen Kindern, Freunde zu finden und ein Gefühl der Zugehörigkeit zu entwickeln.
  
- **Kunst und Kreativität:** Beim Malen, Musizieren, Tanzen oder Theaterspielen können Kinder ihre Gefühle auf eindrucksvolle Weise ausdrücken. Diese Hobbys helfen Kindern auch, Selbstvertrauen aufzubauen.



## Die Bedeutung der gemeinnützigen Arbeit

Die Arbeit zum Wohle der Allgemeinheit schafft ein Gefühl der sozialen Verantwortung und gibt dem Kind das Gefühl der Wertschätzung. Wenn Einwanderer- und Flüchtlingskinder erkennen, dass ein Beitrag zu ihrer eigenen Gesellschaft sowohl für sie selbst als auch für ihr Umfeld wichtig ist, kann dies ihre sozialen Bindungen stärken.

- **Ehrenamtliche Arbeit:** Kinder können sich an freiwilliger Arbeit in ihrer Gemeinde beteiligen. Wenn sie den Menschen in ihrer Gemeinde helfen, fühlen sie sich als Teil der Gesellschaft und können wichtige Erfahrungen machen. Aktivitäten wie die Hilfe

für ältere Menschen, die Reinigung der Umwelt oder das Spenden von Lebensmitteln stärken den Sinn der Kinder für soziale Verantwortung.

- **Bildungs- und Unterstützungsprojekte:** Kinder von Zuwanderern und Flüchtlingen können anderen beim Erlernen der Sprache helfen. Die Begleitung anderer Kinder, insbesondere von Kindern in der gleichen Situation oder von Neuankömmlingen, gibt den Kindern ein Gefühl der Stärke. Wenn sie anderen helfen, ihre eigenen Schwierigkeiten zu überwinden, entwickelt sich gleichzeitig soziale Solidarität.



## **Selbstvertrauen gewinnen und sich selbst gut fühlen**

Hobbys und gemeinnützige Arbeit helfen Kindern, Selbstvertrauen zu entwickeln. Das Erlernen einer Fähigkeit, die Zugehörigkeit zu einem Team oder die Hilfe für andere hilft Kindern, ihren eigenen Wert zu erkennen und sich stärker zu fühlen. Erfolgserlebnisse leisten einen positiven Beitrag zum Leben der Kinder.

- **Kleine Erfolge und Interessen:** Kinder fühlen sich mehr wertgeschätzt, wenn sie in ihren Hobbys kleine Erfolge erzielen.



Vor allem in einer schwierigen Zeit kann es eine Quelle der Moral sein, wenn Kinder erfolgreich etwas erreichen.

- **Sozialer Beitrag und Zugehörigkeit:** Arbeit, die zum Wohle der Allgemeinheit geleistet wird, stärkt das Gefühl der sozialen Zugehörigkeit des Kindes. Anderen zu helfen und ihnen zu nützen, hilft Kindern, Selbstvertrauen zu gewinnen.



## Die Rolle von Familie und Gesellschaft

Die Unterstützung von Familien und lokalen Gemeinschaften ist entscheidend dafür, dass Einwanderer- und Flüchtlingskinder Hobbys entwickeln und an gemeinnützigen Aktivitäten teilnehmen können. Die Familien können ihren Kindern helfen, ihre Interessen zu entdecken, sie zu Aktivitäten zu ermutigen und sie zur Teilnahme zu bewegen.

- **Unterstützung durch die Familie:** Familien, die ihre Kinder ermutigen, verschiedenen Hobbys und Aktivitäten nachzugehen, ermöglichen es den Kindern, sich in diesen Bereichen besser auszudrücken.
- **Unterstützung durch die Gemeinschaft:** Lokale Gemeinschaften können ein sicheres und anregendes Umfeld für Einwanderer- und Flüchtlingskinder schaffen und sie ermutigen, sich an gemeinnütziger Arbeit zu beteiligen. Die Schaffung einer solchen Kultur in einer Gemeinschaft kann sowohl für die Kinder als auch für ihre Familien eine wichtige Ressource darstellen.

# PSYCHOLOGICKÝ PODPORNÝ MATERIÁL



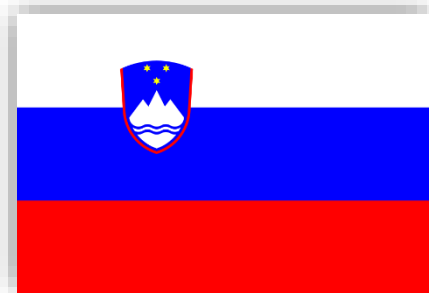
**Integrácia detských utečencov smerom k  
sociálno-kultúrnej harmónii**

**2022-1-TR01-KA220-SCH-000087388**



Co-funded by  
the European Union





## The INTREF Project

*Integrácia detských utečencov smerom k sociálno-kultúrnej harmónii*

**Číslo projektu:** 2022-1-TR01-KA220-SCH-000087388

**Trvanie:** 31/12/2022 – 30/12/2024

### Koordinátor:

Düzce University, Düzce/ Turecko

### Partneri:

Bolu Abant İzzet Baysal University, Bolu/Turecko

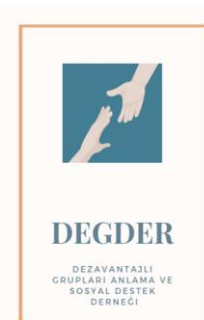
Necmettin Erbakan University, Konya/ Turecko

Dezavantajlı Grupları Anlama ve Sosyal Destek Derneği (DEGDER), Ankara/  
Turecko

University of Maribor, Maribor/Slovínsko

Spolupracou pre lepsiu buducnost, Veľký Meder/Slovensko

EureCons Förderagentur GmbH, Bayern/Nemecko



University of Maribor



Financované Európskou úniou. Vyjadrené názory a postoje sú názormi a vyhláseniami autora(-ov) a nemusia nevyhnutne odrážať názory a stanoviská Európskej únie alebo Európskej výkonnej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA). Európska únia ani EACEA za ne nepreberajú žiadnu zodpovednosť.

## PSYCHOLOGICKÝ PODPORNÝ MATERIÁL

English	: Psychological Support Material.....	1
Turkish	: Psikolojik Destek Materyali.....	39
German	: Material zur psychologischen Unterstützung.....	77
Slovensko	: Psychologický Podporný Materiál.....	115
Slovenščina	: Gradivo za psihološko podpora.....	153

# PSYCHOLOGICKÝ PODPORNÝ MATERIÁL

Cieľom psychologického podporného materiálu je

- zabezpečiť, aby deti prisťahovalcov a utečencov a ich rodiny boli úspešné a lepšie sa začlenili do spoločenského a hospodárskeho života hostiteľskej krajiny,
- rozvíjanie empatie medzi domácimi deťmi a ich rodinami a znižovanie počtu prípadov, ako je viktimizácia zo strany rovesníkov, ktoré prispievajú k diskriminácii.
- povzbudiť žiakov, aby sa začali venovať svojej záľube a pracovali pre verejné blaho.





## **Priateľstvo sa začína pozdravom**

Všetci sa chceme cítiť bezpečne a akceptovaní. Priateľské prostredie zvyšuje šťastie a pokoj detí aj rodín. Najjednoduchším spôsobom, ako to dosiahnuť, je srdečne sa pozdraviť.

Bez ohľadu na vek, kultúru alebo to, kto sme, pozdravenie vyjadruje úctu a záujem o druhú osobu. Malý pozdrav vytvára veľkú srdečnosť.

Spoločne môžeme byť silnejší. Objavte silu pozdravov a pozdravte niekoho ešte dnes.



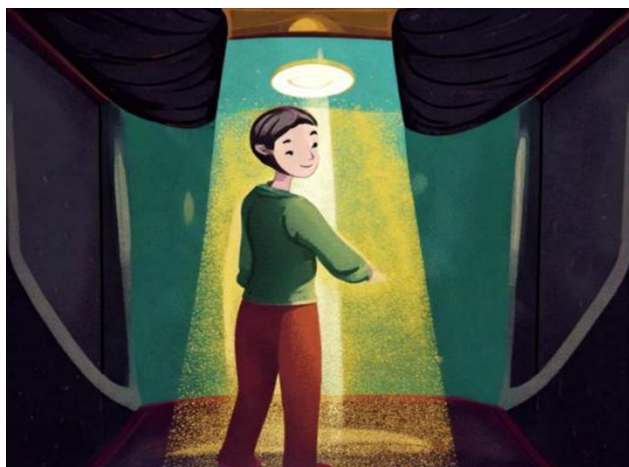


Pozdrav môže byť prvým krokom k novému priateľstvu. Aj keď pochádzame z rôznych miest, všetci sa potrebujeme usmievať a vytvárať partnerské siete. Vzájomné pozdravenie zahreje naše srdcia. Poďte, pozdravte dnes niekoho, koho nepoznáte. Možno si nájdete nového priateľa, s ktorým sa budete hrať hry alebo zdieľať príbehy.

Pamätajte, že úsmev je univerzálny jazyk a láska má všade rovnaký význam.



## Bud'te sami sebou, pamätajte, že ste cenní



Všetci sme výnimoční a jedineční. Bez ohľadu na to, odkiaľ pochádzame, akým jazykom hovoríme alebo aké hry máme radi, v každom z nás je svetlo. Poznanie seba samého je prvým krokom k tomu, aby sme si

toto svetlo všimli.

Položte si otázku: "Čo mám rád? Čo ma robí šťastným?" Pretože to sú veci, ktoré vás robia tým, kým ste. Verte si a vždy pamätajte: Ste cenní, vaše myšlienky a pocity sú dôležité.

Postavte sa pred zrkadlo a usmievajte sa. Pretože na tomto svete ste jedinečným a to je dosť skvelé!





## Sebaúcta, sebadôvera

Váš príbeh je cesta, ktorá vás robí tým, kým ste. To, odkiaľ pochádzate alebo čo ste zažili, je dôležitou súčasťou tejto cesty. Každý krok, ktorý urobíte, každý pocit, ktorý zažijete, vás robí silnejšími a výnimočnejšími.

Rešpektovať sa znamená: "Som dôležitý." Prijatie seba samého znamená: "Som krásny taký, aký som." Vaše myšlienky, pocity a sny sú cenné.

Pamätajte, že milovať to, kým ste, a veriť v seba samého je ten najsilnejší krok, aký môžete v živote urobiť. Pretože na tomto svete ste nenahraditeľní!



## **Rozpoznajte svoje emócie a staňte sa silnejšími**

Naše emócie, rovnako ako farby, obohacujú náš život. Niekedy cítime šťastie, inokedy smútok a niekedy vzrušenie. Všetky tieto emócie sú prirodzené a normálne.

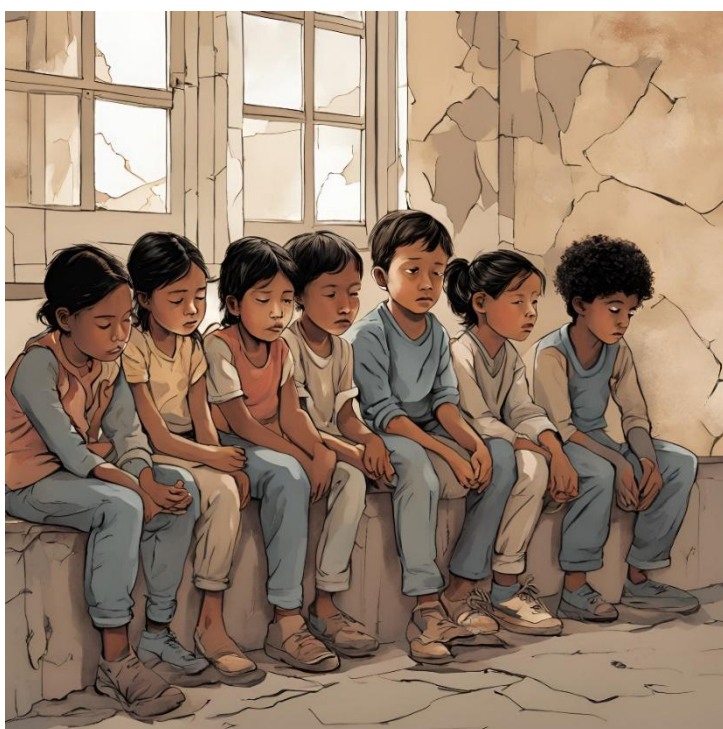
Poznanie svojich emócií je prvým krokom k lepšiemu porozumeniu sebe samému. Pomenovanie emócií, ktoré pociťujete, schopnosť povedať: "Práve teraz som smutný." alebo "Toto ma robí šťastným." vám môže pomôcť uvoľniť sa a posilniť vaše spojenie s okolím.

Ak máte problém vyjadriť svoje pocity, zhlboka sa nadýchnite a skúste to niekomu povedať. Rozprávanie, písanie alebo kreslenie sú skvelé spôsoby, ako sa podeliť o to, čo cítite. Pamätajte, že každá emócia je dočasná a jej vyjadrenie vhodným spôsobom vás posilní a upokojí.

Pod'te dnes preskúmať svoje pocity a vyskúšajte spôsoby, ako sa o ne podeliť. Pretože vaše pocity sú jednou z najdôležitejších častí vášho príbehu!



## Spoznajme svoje pocity



Emócie sú naše vnútorné pocity. Tak ako počasie, niekedy sme slneční a šťastní, inokedy upršaní a smutní. Tieto pocity sú reakciou na to, čo prežívame a na čo myslíme. Emócie ako šťastie, smútok, strach, vzrušenie, prekvapenie alebo hnev nám pomáhajú

porozumieť sebe samým a udalostiam okolo nás.



- Keď sme šťastní, usmievame sa.
- Keď sme smutní, môže sa nám chcieť plakať.
- Keď sa bojíme, naše srdce môže biť rýchlejšie.

Každá emócia je prirodzená a všetci môžeme tieto pocity prežívať. Dôležité je rozpoznať ich a správne ich vyjadriť. Emócie nám totiž pomáhajú porozumieť sebe aj druhým.

Zahrajme si dnes hru, aby sme spoznali svoje emócie: Postavme sa pred zrkadlo a skúsme ukázať svoje pocity pomocou výrazu tváre 😊 .



## **Sociálne vzťahy a nadväzovanie priateľstiev**

Okrem ťažkostí, ktoré zažívajú, môžu deti prisťahovalcov a utečencov čeliť rôznym prekážkam pri vytváraní sociálnych vzťahov v novej krajine a kultúre. Psychická pohoda a sociálna adaptácia týchto detí do veľkej miery závisí od ich schopnosti nadviazať zdravé priateľstvá a zúčastňovať sa na spoločenských aktivitách.

Adaptácia na nové prostredie, školu alebo kultúru môže byť niekedy náročná. Môže trvať určitý čas, kým si nájdete nových priateľov kvôli pocitu osamelosti, jazykovým bariéram alebo kultúrnym rozdielom. Pamätajte, že časom bude možné nájsť si nových priateľov. Je dôležité pristupovať k tomuto procesu trpezlivo a pozitívne.





## Účasť na spoločenských aktivitách

Spoločenské podujatia v škole, v susedstve alebo v miestnej komunite poskytujú skvelé príležitosti na nadviazanie nových priateľstiev. Vstup do skupín so spoločnými záujmami, ako sú šport, umenie alebo hudba, môže deťom pomôcť rozvíjať sociálne zručnosti a cítiť sa lepšie akceptované. Účasť na týchto podujatiach môže byť nielen zábavná, ale môže tiež uľahčiť nadviazovanie priateľstiev.



## **Vnímanie seba samého ako súčasť skupiny**

Pri vstupe do nového prostredia môže byť veľmi častý pocit "nepatrím sem". Účasť na skupinových aktivitách a trávenie času s priateľmi však môže byť účinným spôsobom, ako tento pocit prekonať. Vnímanie seba samého ako člena skupiny môže posilniť pocit spolupatričnosti. Spoločné zdieľanie vecí s priateľmi, spoločná zábava a spoločné prekonávanie ťažkých chvíľ sú spôsoby, ako si tento pocit vytvoriť.



## **Komunikácia a zdieľanie pocitov**

Pri nadväzovaní nových priateľstiev môžu byť niekedy prekážkou jazykové bariéry a kultúrne rozdiely. Avšak priateľský úsmev, jednoduché "ahoj" alebo stretnutie na podujatí je prvým krokom k nadviazaniu kontaktu s ľuďmi. Zdieľanie pocitov a empatia sú prvky, ktoré posilňujú priateľstvá. Vyjadrovanie sa a snaha pochopiť druhých sú kľúčom k úspešným sociálnym interakciám.



## **Byť trpezlivý a nevnucovat' sa**

Môže trvať určitý čas, kým sa dostanete do nového spoločenského kruhu. Je dôležité byť trpezlivý, každý deň sa učiť niečo nové a dávať si príležitosti na nadväzovanie nových priateľstiev. Zamerajte sa na spoločenské kontakty svojím vlastným tempom, bez toho, aby ste sa ponáhľali. Pamätajte, že každý sa adaptuje iným tempom.



## **Získanie podpory a požiadanie o pomoc**

Niekedy môžu byť sociálne problémy emocionálne vyčerpávajúce. Keď sa cítite osamelí alebo si nie ste istí, ako problém vyriešiť, môže byť užitočné vyhľadať pomoc u dôveryhodného člena rodiny, učiteľa alebo poradcu. Získanie emocionálnej podpory vám môže pomôcť rozvíjať sociálne zručnosti.



## Vytvorenie siete sociálnej podpory

Pocity osamelosti v novej krajine môžu byť spočiatku obzvlášť silné. V tejto chvíli je pre rodiny prisťahovalcov a utečencov veľmi dôležité, aby si vytvorili silné väzby s miestnymi komunitami. Sociálne siete, ako sú susedské vzťahy, stretávanie sa s inými rodinami v škole, miestne združenia a podujatia organizované v komunitných centrách, znižujú pocity osamelosti rodín a pomáhajú im vytvoriť si bezpečné prostredie. Vzájomná podpora posilňuje emocionálne zdravie a umožňuje rodinám byť úspešnejšími v spoločenskom a ekonomickom živote.



## **Rozvoj vzdelávacích a sociálnych zručností detí**

Vzdelávací proces detí prisťahovalcov a utečencov je jednou z najdôležitejších etáp integrácie. Škola je príležitosťou nielen na získanie akademických vedomostí, ale aj na rozvoj sociálnych zručností. Pocit bezpečia a prijatia v škole zvyšuje sebadôveru detí a umožňuje im nadväzovať nové priateľstvá.

Vzdelanie je tiež nástrojom, ktorý uľahčuje účasť rodín na hospodárskom živote. Vzdelané deti môžu mať v neskoršom veku lepšie pracovné príležitosti, čím sa zlepšuje sociálna a ekonomická situácia ich rodín.



## **Psychosociálna podpora a podpora emocionálnej pohody**

Rodiny migrantov a utečencov často čelia stresu, úzkosti, osamelosti a traume pri vytváraní nového života. Tieto situácie im môžu sťažovať sociálnu a ekonomickú integráciu. Prijatie psychologickej podpory pre rodiny a deti im môže pomôcť prejsť týmto procesom zdravším spôsobom. Psychosociálna podpora je potrebná na vybudovanie emocionálnej odolnosti, zvýšenie ich schopnosti zvládať stres a na to, aby sa cítili silnejší.

Podporné skupiny, služby psychologického poradenstva a rodinné terapie sú dôležitými nástrojmi, ktoré posilňujú emocionálnu pohodu rodín prisťahovalcov a utečencov.





## **Kultúrna citlivosť**

Integrácia rodín prisťahovalcov a utečencov do novej spoločnosti by mala byť založená na vzájomnom porozumení. Keď sa prisťahovalci aj miestni obyvatelia snažia navzájom pochopiť, kultúrne rozdiely sa prelomia a spoločnosť sa integruje. Miestna spoločnosť by mala namiesto prijímania prisťahovalcov a utečencov akceptovať ich ako skutočnú súčasť spoločnosti a podporovať ich, aby sa nielen zúčastňovali na živote spoločnosti, ale aj prispievali k jej rozvoju.

Obojsmerná integrácia bude možná, ak sa obe strany budú snažiť prispôbiť sa jedna druhej. Prisťahovalci môžu dokončiť svoju integráciu zachovaním vlastnej kultúry a identity pri rešpektovaní miestnej kultúry.



## Pochopenie a rozvoj empatie

Empatia znamená pochopenie a zdieľanie emócií druhých. Keď si deti rozvíjajú empatiu, nielenže chápu, čo cítia iní, ale získavajú aj schopnosť zdravo reagovať na základe pochopenia týchto emócií.

Pri rozvíjaní empatie je možné postupovať podľa nasledujúcich krokov:

- **Rozpoznávanie emócií:** Deti by sa mali naučiť rozpoznávať svoje vlastné emócie. To im uľahčí pochopiť emócie iných.

- **Hranie rolí:** Organizovanie aktivít, ktoré deťom umožňujú vžiť sa do kože niekoho iného (napríklad predstieranie, že sú postavami v príbehoch), môže rozvíjať schopnosti empatie.
  
- **Emocionálna komunikácia:** Otvorená a úprimná emocionálna komunikácia v rodine pomáha deťom naučiť sa empatii. Je dôležité podporovať zdieľanie emócií medzi členmi rodiny.



## **Uvedomenie si diskriminácie a predsudkov**

Je dôležité, aby deti vnímali všetkých ako rovnocenných, a nie aby ľudí vylučovali alebo označovali. Diskriminácia často pramení z vedomých alebo nevedomých predsudkov. Pochopenie kultúrnych rozdielov a rozmanitosti detí pôvodných obyvateľov a ich rodín je prvým krokom k predchádzaniu diskriminácii a predsudkom.

- **Učenie rozdielov:** Poznávanie rôznych etník, kultúr a životných štýlov môže deťom pomôcť oceňovať tieto rozdiely. Učenie detí, že rozmanitosť je zdrojom bohatstva, pomáha predchádzať diskriminácii.

- **Rozpoznávanie predsudkov:** Rodičia môžu svojim deťom pomôcť uvedomiť si ich vlastné vnútorné predsudky. To môže deťom pomôcť byť otvorenejšími voči odlišnostiam.



## **Znižovanie šikanovania a vylúčenia**

Šikanovanie medzi rovesníkmi je bežným problémom, najmä v školách, a je najviditeľnejšou formou diskriminácie. Vylúčenie medzi deťmi ich odcudzuje od ich sociálneho prostredia a poškodzuje ich sebadôveru. Zvyšovaním empatie a vnímavosti voči diskriminácii možno takýmto javom predchádzať.

- **Vzájomná podpora:** Je dôležité, aby sa deti naučili podporovať svojich rovesníkov, ktorí sú šikanovaní.

Rovesnícka podpora pomáha deťom, ktoré sú šikanované, cítiť sa silnejšie.

- **Vzdelávanie o šikanovaní:** Deti musia pochopiť, čo je šikanovanie a ako ovplyvňuje ostatných. Deti, ktoré sú šikanované, sa tiež musia naučiť, ako získať pomoc.

- **Vzorové dobré správanie:** Rodina a učitelia by mali byť pre deti vzorom správneho správania. Štýl správania, ktorý prejavuje empatiu, porozumenie a rešpekt, umožňuje deťom, aby si tieto spôsoby správania vymodelovali samy.



## Vzdelávanie detí

Prostredníctvom vzdelávania je možné umožniť deťom vcítiť sa do ľudí z rôznych kultúr a prostredí. Vzdelávanie pomáha deťom vidieť svet zo širšej perspektívy.

Príbehy, ktoré rozprávajú príbehy ľudí z rôznych kultúr, rás alebo komunit, môžu deťom pomôcť rozvíjať empatiu. Takéto príbehy môžu deťom pomôcť pochopiť boje a emocionálne zážitky iných.

Rozvoj emocionálnej inteligencie je ďalším dôležitým faktorom, ktorý zvyšuje empatiu. Deti by sa mali naučiť rozpoznávať emocionálne stavy a reagovať na emocionálne potreby iných.





## Podpora empatie medzi rodinami

Vzťahy v rodine sú jedným z najdôležitejších faktorov, ktoré ovplyvňujú rozvoj empatie u detí. Pochopenie a rešpekt, ktoré si rodiny navzájom prejavujú, sa rovnakým spôsobom prejavia aj u detí.

- **Otvorená komunikácia v rodine:** Rešpektovanie vzájomných pocitov a otvorená komunikácia medzi členmi rodiny vytvára prostredie, ktoré podporuje empatiu.
- **Podporné prostredie:** Rodiny by mali vytvárať príležitosti pre svoje deti, aby vyrastali v prostredí, ktoré rešpektuje rozdiely a podporuje ich. Vedenie rodín v boji proti šikanovaniu a diskriminácii posilňuje ich zmysel pre empatiu.



## **Vyjadrenie seba samého a relaxácia pomocou koníčkov**

Pri adaptácii na nové prostredie je veľmi dôležité vedieť sa vyjadriť.

Zájmy môžu deťom pomôcť pochopiť ich pocity a otvoriť sa vonkajšiemu svetu. Rôzne koničky, ako napríklad šport, hudba, maľovanie, tanec alebo remeslá, dávajú deťom možnosť vyrovnat' sa so stresom, tvorivo myslieť a objavovať svoj vnútorný svet. Okrem toho koničky poskytujú deťom priestor na zábavu mimo ťažkostí každodenného života.

- **Šport:** tímové hry, ako je futbal, basketbal a plávanie, zvyšujú fyzické zdravie a pomáhajú rozvíjať sociálne zručnosti. Tieto typy aktivít pomáhajú deťom nadväzovať priateľstvá a rozvíjať pocit spolupatričnosti.
  
- **Umenie a tvorivosť:** Maľovanie, hudba, tanec alebo účasť v divadle umožňujú deťom vyjadriť svoje emócie silným spôsobom. Tieto záľuby tiež pomáhajú deťom budovať sebadôveru.



## Význam verejnoprospešnej práce

Práca v prospech verejnosti vytvára pocit spoločenskej zodpovednosti a dáva deťom pocit, že si ho vážia. Keď si deti prisťahovalcov a utečencov uvedomia, že prispievať k rozvoju vlastnej spoločnosti je dôležité pre nich samých aj pre ich okolie, môže to posilniť ich sociálne väzby.

- **Dobrovoľnícka práca:** Deti sa môžu zúčastňovať dobrovoľníckej práce v miestnych komunitách. Pomoc ľuďom v ich komunite im dáva pocit, že sú súčasťou spoločnosti a môže byť pre nich dôležitou skúsenosťou. Napríklad činnosti, ako je pomoc starším ľuďom, starostlivosť o životné prostredie alebo darovanie

potravín, posilňujú v deťoch zmysel pre spoločenskú zodpovednosť.

- **Vzdelávacie a podporné projekty:** Deti prisťahovalcov a utečencov môžu pomáhať ostatným pri učení sa jazyka. Vedenie iných detí, najmä tých, ktoré sú v rovnakej situácii, alebo novopríchodzích, dáva deťom pocit sily. Pomoc iným pri prekonávaní ich vlastných ťažkostí zároveň rozvíja sociálnu solidaritu.



## Získanie sebadôvery a dobrého pocitu zo seba samého

Zájmy a verejnoprospešná práca pomáhajú deťom rozvíjať sebadôveru. Naučiť sa zručnosti, byť súčasťou tímu alebo pomáhať iným pomáha deťom uvedomiť si vlastnú hodnotu a cítiť sa silnejšie.

Pocit úspechu pozitívne ovplyvňuje život detí.

- **Malé úspechy a záujmy:** Deti sa cítia viac ocenené, keď dosahujú malé úspechy vo svojich záľubách. Najmä v ťažkom

období, keď deti niečo úspešne dosiahnu, môže to byť zdrojom morálky.

- **Sociálny prínos a spolupatričnosť:** Práca vykonaná v prospech verejnosti posilňuje pocit sociálnej spolupatričnosti dieťaťa. Pomoc a prospech pre iných pomáha deťom získať sebadôveru.



## Úloha rodiny a spoločnosti

Podpora rodín a miestnych komunít je pre deti prisťahovalcov a utečencov kľúčová, aby mohli rozvíjať svoje záujmy a zúčastňovať sa na verejnoprospešných aktivitách. Rodiny môžu pomôcť svojim deťom objaviť ich záujmy, povzbudiť ich k účasti na aktivitách a podporiť ich v účasti.

- **Podpora rodiny:** Rodiny, ktoré povzbudzujú svoje deti, aby sa venovali rôznym koníčkom a aktivitám, umožňujú deťom viac sa v týchto oblastiach prejaviť.
- **Podpora spoločnosti:** Miestne komunity môžu poskytnúť bezpečné a podnetné prostredie pre deti prisťahovalcov a utečencov a povzbudiť ich k účasti na charitatívnej činnosti. Vytvorenie takejto kultúry v komunite môže byť dôležitým zdrojom pre deti aj ich rodiny.



# GRADIVO ZA PSIHOLOŠKO PODPORO



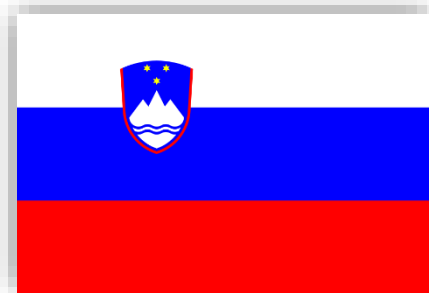
**Vključevanje otrok beguncev v družbeno-  
kulturno harmonijo**

**2022-1-TR01-KA220-SCH-000087388**



Co-funded by  
the European Union





## Projekt INTREF

*Vključevanje otrok beguncev v družbeno-kulturno harmonijo*

**Številka projekta:** 2022-1-TR01-KA220-SCH-000087388

**Trajanje:** 31/12/2022 – 30/12/2024

### Koordinator:

Düzce University, Düzce/ Turčija

### Partnerji:

Bolu Abant İzzet Baysal University, Bolu/Turčija

Necmettin Erbakan University, Konya/ Turčija

Dezavantajli Grupları Anlama ve Sosyal Destek Derneği (DEGDER), Ankara/ Turčija

Univerza v Mariboru, Maribor/Slovenija

Spolupracou pre lepsiú buducnost, Veľký Meder/Slovaška

EureCons Förderagentur GmbH, Bayern/Nemčija



University of Maribor



Financira Evropska unija. Izražena stališča so stališča avtorjev in ne odražajo nujno stališč Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Niti Evropska unija niti EACEA ne prevzemata nobene odgovornosti zanje.

## **GRADIVO ZA PSIHOLOŠKO PODPORO**

English	: Psychological Support Material.....	1
Turkish	: Psikolojik Destek Materyali.....	39
German	: Material zur psychologischen Unterstützung.....	77
Slovensko	: Psychologický Podporný Materiál.....	115
Slovenščina	: Gradivo za psihološko podpora.....	153

# GRADIVO ZA PSIHOLOŠKO PODPORO

Namen gradiva za psihološko podporo je:

1. zagotoviti, da bodo otroci priseljencev in beguncev ter njihove družine uspešni in bolje vključeni v družbeno in gospodarsko življenje države gostiteljice;
2. razviti empatijo med domačimi otroki in njihovimi družinami ter zmanjševati primere viktimizacija vrstnikov, ki prispevajo k diskriminaciji.
3. spodbujati učence, da se ukvarjajo s svojim hobijem in delajo za javno dobro.





## **Prijateljstvo se začne s pozdravom**

Vsi se želimo počutiti varne in sprejete. Prijazno okolje povečuje srečo in mir tako otrok kot družin. Najlažji način za to je, da se toplo pozdravite.

Ne glede na starost, kulturo ali kdo smo, pozdrav izraža spoštovanje in skrb za drugo osebo. Majhen pozdrav ustvarja veliko prisrčnost.

Skupaj smo lahko močnejši. Odkrijte moč pozdravov in pozdravite nekoga danes.

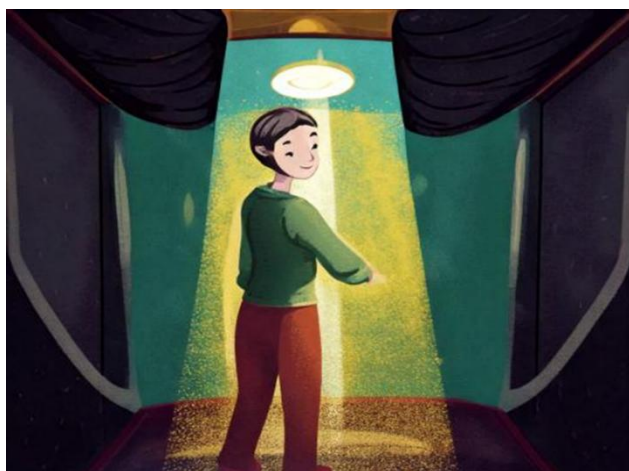


Pozdrav je lahko prvi korak k novemu prijateljstvu. Čeprav prihajamo iz različnih krajev, se moramo vsi nasmehniti in ustvariti partnerska omrežja. Pozdravljanje drug drugega nam ogreje srce. Pridite in pozdravite nekoga, ki ga danes ne poznate. Morda boste našli novega prijatelja, s katerim boste igrali igre ali delili zgodbe.

Ne pozabite, da je nasmeh univerzalni jezik in ljubezen ima povsod enak pomen.



## Bodite to, kar ste, ne pozabite, da ste dragoceni



Vsi smo posebni in edinstveni. Ne glede na to, od kod prihajamo, kateri jezik govorimo ali katere igre imamo radi, je v vsakem od nas svetloba. Poznavanje sebe je prvi korak k opazovanju te svetlobe.

Vprašajte se: "Kaj mi je všeč? Kaj me osrečuje?" Ker so to stvari, zaradi katerih ste to, kar ste. Verjemite vase in si vedno zapomnite: Dragoceni ste, vaše misli in občutki so pomembni.

Stojte pred ogledalom in se nasmehnite. Ker ste edinstveni na tem svetu in to je precej kul!







## **Samozavest, samozavest**

Vaša zgodba je potovanje, ki vas naredi to, kar ste. Od kod prihajate ali kaj ste doživeli, je pomemben del tega potovanja. Vsak korak, ki ga naredite, vsak občutek, ki ga doživite, vas naredi močnejšega in bolj posebnega.

Spoštovati sebe pomeni: »Pomemben sem.« Sprejemanje samega sebe pomeni: "Lepa sem takšna, kot sem." Vaše misli, občutki in sanje so dragoceni.

Ne pozabite, da je ljubezen do tega, kdo ste, in verjeti vase najmočnejši korak, ki ga lahko naredite v življenju. Ker ste na tem svetu nenadomestljivi!



## **Prepoznajte svoja čustva in postanite močnejši**

Naša čustva, tako kot barve, bogatijo naše življenje. Včasih čutimo srečo, včasih žalost in včasih navdušenje. Vsa ta čustva so naravna in normalna.

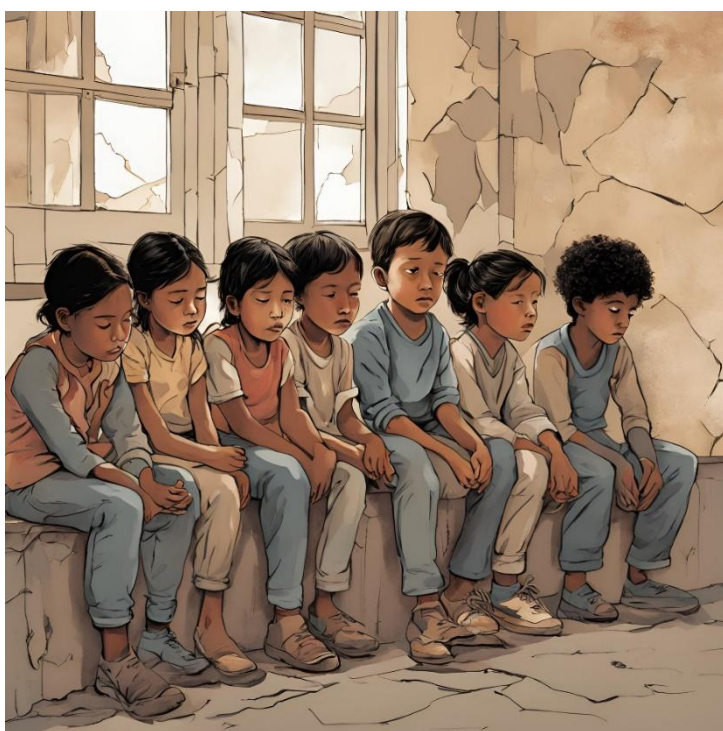
Poznavanje svojih čustev je prvi korak k boljšemu razumevanju sebe. Poimenovanje čustev, ki jih čutite, lahko rečete: "Zdaj sem žalosten." ali "To me osrečuje." vam lahko pomaga sprostiti in okrepiti povezavo s tistimi okoli sebe.

Če imate težave z izražanjem svojih občutkov, globoko vdihnite in poskusite nekemu povedati. Govorjenje, pisanje ali risanje so odlični načini za delitev tega, kar čutite. Ne pozabite, da je vsako čustvo začasno in da vas bo izražanje na ustrezen način okrepilo in pomirilo.

Raziščite svoje občutke danes in poskusite načine, kako jih deliti. Ker so vaši občutki eden najpomembnejših delov vaše zgodbe!



## Spoznajmo svoje občutke



Čustva so naša notranja čustva. Tako kot vreme smo včasih sončni in srečni, včasih deževni in žalostni. Ti občutki so reakcija na to, kar doživljamo in o čem razmišljamo. Čustva, kot so sreča, žalost, strah, vznemirjenje, presenečenje ali jeza, nam pomagajo

razumeti sebe in dogodke okoli nas.



1. Ko smo srečni, se nasmehnemo.
2. Ko smo žalostni, bomo morda želeli jokati.
3. Ko se bojimo, lahko naše srce utripa hitreje.

Vsako čustvo je naravno in vsi lahko doživimo te občutke. Pomembno je, da jih prepoznamo in pravilno izrazimo. Čustva nam pomagajo razumeti sebe in druge.

Igrajmo danes igro “*spoznamo svoja čustva*”: stojmo pred ogledalom in poskusimo pokazati svoje občutke z izrazi obraza 😊.



## **Družbeni odnosi in sklepanje prijateljstev**

Poleg težav, s katerimi se srečujejo, se lahko otroci priseljencev in beguncev srečujejo z različnimi ovirami pri vzpostavljanju družbenih odnosov v novi državi in kulturi. Psihološko počutje in socialna prilagoditev teh otrok je v veliki meri odvisna od njihove sposobnosti oblikovanja zdravih prijateljstev in sodelovanja v družabnih dejavnostih.

Prilagajanje novemu okolju, šoli ali kulturi je včasih lahko zahtevno. Morda bo trajalo nekaj časa, da spoznate nove prijatelje zaradi občutkov osamljenosti, jezikovnih ovir ali kulturnih razlik. Ne pozabite, da bo sčasoma mogoče spoznati nove prijatelje. Pomembno je, da k temu procesu pristopimo potrpežljivo in pozitivno.



## **Sodelovanje v družabnih dejavnostih**

Družabni dogodki v šoli, v soseski ali v lokalni skupnosti ponujajo odlične priložnosti za spoznavanje novih prijateljev. Pridružitve skupinam s skupnimi interesi, kot so šport, umetnost ali glasba, lahko otrokom pomaga razviti socialne veščine in se počutiti bolj sprejete.

Udeležba na teh dogodkih ni le zabavna, ampak lahko tudi olajša sklepanje prijateljev.



## **Dojemanje sebe kot del skupine**

Pri vstopu v novo okolje je občutek »ne spadam sem« lahko zelo pogost. Vendar pa je sodelovanje v skupinskih dejavnostih in preživljanje časa s prijatelji lahko učinkovit način za premagovanje tega občutka. Če sebe vidite kot člana skupine, lahko okrepite občutek pripadnosti. Deljenje stvari s prijatelji, zabava skupaj in skupno preživljanje težkih časov so načini za ustvarjanje tega občutka.





## **Komunikacija in izmenjava občutkov**

Jezikovne ovire in kulturne razlike so včasih lahko ovira pri sklepanju novih prijateljstev. Vendar pa je prijazen nasmeh, preprost "zdravo" ali srečanje na dogodku prvi korak k povezovanju z ljudmi. Izmenjava občutkov in empatija sta elementa, ki krepiata prijateljstva. Izražanje sebe in poskus razumevanja drugih sta ključnega pomena za uspešne družbene interakcije.



## **Bodite potrpežljivi in se ne vsiljujte**

Morda bo trajalo nekaj časa, da pridete v nov družbeni krog. Pomembno je, da ste potrpežljivi, se vsak dan naučite nekaj novega in si omogočite priložnost za spoznavanje novih prijateljev. Osredotočite se na socialne stike v svojem tempu, brez hitenja. Ne pozabite, da se vsak prilagaja z drugačnim tempom.



## **Pridobite podporo in prosite za pomoč**

Včasih so lahko socialni problemi čustveno izčrpavajoči. Ko se počutite osamljeni ali ne veste, kako odpraviti težavo, je lahko koristno, da poiščete pomoč zaupanja vrednega družinskega člana, učitelja ali svetovalca. Pridobivanje čustvene podpore vam lahko pomaga razviti socialne veščine.



## **Ustvarjanje mreže socialne podpore**

Občutki osamljenosti v novi državi so lahko na začetku še posebej močni. V tem času je zelo pomembno, da priseljske in begunske družine razvijejo močne vezi z lokalnimi skupnostmi. Družbena omrežja, kot so sosedski odnosi, srečanja z drugimi družinami v šoli, lokalna združenja in dogodki, organizirani v skupnostnih centrih, zmanjšujejo občutek osamljenosti družin in jim pomagajo ustvariti varno okolje. Medsebojna podpora krepi čustveno zdravje in družinam omogoča, da so uspešnejše v družbenem in gospodarskem življenju.



## **Razvijanje otrokovih izobraževalnih in socialnih veščin**

Izobraževalni proces otrok priseljencev in beguncev je ena najpomembnejših stopenj integracije. Šola je priložnost ne le za pridobivanje akademskega znanja, temveč tudi za razvoj socialnih veščin. Občutek varnosti in sprejetosti v šoli povečuje samozavest otrok in jim omogoča, da spoznajo nove prijatelje.

Izobraževanje je tudi orodje, ki olajšuje udeležbo družin v gospodarskem življenju. Izobraženi otroci imajo lahko pozneje boljše zaposlitvene možnosti in s tem izboljšajo socialni in ekonomski položaj svojih družin.



## **Podpora psihosocialnemu in čustvenemu dobremu počutju**

Družine migrantov in beguncev se pri ustvarjanju novega življenja pogosto soočajo s stresom, tesnobo, osamljenostjo in travmo. Te razmere jim lahko otežijo socialno in gospodarsko vključevanje. Sprejetje psihološke podpore za družine in otroke jim lahko pomaga, da gredo skozi ta proces na bolj zdrav način. Psihosocialna podpora je potrebna za izgradnjo čustvene odpornosti, povečanje njihove sposobnosti obvladovanja stresa in počutje močnejših.

Podporne skupine, psihološko svetovanje in družinske terapije so pomembna orodja, ki krepijo čustveno dobro počutje priseljenkih in begunskih družin.



## **Kulturna občutljivost**

Vključevanje priseljskih in begunskih družin v novo družbo mora temeljiti na medsebojnem razumevanju. Ko se priseljenci in domačini poskušajo razumeti, se kulturne razlike prekinejo in družba se integrira. Namesto sprejemanja priseljencev in beguncev bi jih morala lokalna družba sprejeti kot resnični del družbe in jih spodbujati ne le k sodelovanju v družbi, ampak tudi k prispevanju k njenemu razvoju.

Dvosmerna integracija bo mogoča, če se bosta obe strani poskušali prilagoditi drug drugemu. Priseljenci lahko dokončajo svojo integracijo z ohranjanjem lastne kulture in identitete ob spoštovanju lokalne kulture.



## Razumevanje in razvijanje empatije

Empatija pomeni razumevanje in deljenje čustev drugih. Ko otroci razvijejo empatijo, ne le razumejo, kaj drugi čutijo, ampak pridobijo tudi sposobnost, da se odzovejo na zdrav način, ki temelji na razumevanju teh čustev.

Za razvoj empatije lahko sledite naslednjim korakom:

1. **Prepoznavanje čustev:** Otroci bi se morali naučiti prepoznati svoja čustva. To jim bo olajšalo razumevanje čustev drugih.



2. **Igranje vlog:** Organiziranje dejavnosti, ki otrokom omogočajo, da se postavijo v čevlje nekoga drugega (na primer pretvarjanje, da so liki v zgodbah), lahko razvije veščine empatije.

- **Čustvena komunikacija:** Odprta in iskrena čustvena komunikacija v družini pomaga otrokom naučiti se empatije.

Pomembno je spodbujati izmenjavo čustev med družinskimi člani.



## **Zavedanje o diskriminaciji in predsodkih**

Pomembno je, da otroci vidijo vse kot enake in ne izključujejo ali označujejo ljudi. Diskriminacija pogosto izhaja iz zavestnih ali nezavednih predsodkov. Razumevanje kulturnih razlik in raznolikosti domorodnih otrok in njihovih družin je prvi korak k preprečevanju diskriminacije in predsodkov.

1. **Spoštovanje razlik:** Učenje o različnih etničnih skupinah, kulturah in življenjskih slogih lahko otrokom pomaga ceniti te razlike. Poučevanje otrok, da je raznolikost vir bogastva, pomaga preprečevati diskriminacijo.

- **Prepoznavanje predsodkov:** Starši lahko svojim otrokom pomagajo, da se zavedajo svojih notranjih predsodkov. To lahko pomaga otrokom, da so bolj odprti za razlike.



## **Zmanjšanje ustrahovanja in izključenosti**

Ustrahovanje med vrstniki je pogosta težava, zlasti v šolah, in je najbolj vidna oblika diskriminacije. Izključenost med otroki jih odtuja od njihovega družbenega okolja in škoduje njihovi samozavesti. S povečanjem empatije in občutljivosti za diskriminacijo je mogoče takšne pojave preprečiti.

1. **Medsebojna podpora:** Pomembno je, da se otroci naučijo podpirati svoje vrstnike, ki so ustrahovani. Vrstniška podpora pomaga otrokom, ki so ustrahovani, da se počutijo močnejše.
  
2. **Izobraževanje o ustrahovanju:** Otroci morajo razumeti, kaj je ustrahovanje in kako vpliva na druge. Otroci, ki so ustrahovani, se morajo naučiti tudi, kako poiskati pomoč.
  - **Zgledno dobro vedenje:** Družina in učitelji bi morali biti vzorniki za dobro vedenje otrok. Vedenjski slog, ki kaže empatijo, razumevanje in spoštovanje, omogoča otrokom, da to vedenje oblikujejo sami.



## **Izobraževanje otrok**

Z izobraževanjem je mogoče sočustvovati z otroki iz različnih kultur in okolij. Izobraževanje pomaga otrokom videti svet s širše perspektive.

Zgodbe, ki pripovedujejo zgodbe ljudi iz različnih kultur, ras ali skupnosti, lahko otrokom pomagajo razviti empatijo. Takšne zgodbe lahko otrokom pomagajo razumeti težave in čustvene izkušnje drugih.

Razvoj čustvene inteligence je še en pomemben dejavnik, ki povečuje empatijo. Otroci bi se morali naučiti prepoznati čustvena stanja in se odzvati na čustvene potrebe drugih.



## Spodbujanje empatije med družinami

Odnosi v družini so eden najpomembnejših dejavnikov, ki vplivajo na razvoj empatije pri otrocih. Razumevanje in spoštovanje, ki ga družine izkazujejo drug drugemu, se bo na enak način pokazalo pri otrocih.

1. **Odprta komunikacija v družini:** Spoštovanje čustev drug drugega in odprta komunikacija med družinskimi člani ustvarja okolje, ki spodbuja empatijo.
- **Podporno okolje:** Družine bi morale ustvariti priložnosti za svoje otroke, da odraščajo v okolju, ki spoštuje in podpira razlike. Vodenje družin v boju proti ustrahovanju in diskriminaciji krepi njihov občutek empatije.



## Samoizražanje in sprostitev s hobiji

Pri prilagajanju novemu okolju je zelo pomembno, da se lahko izrazite. Interesi lahko otrokom pomagajo razumeti njihove občutke in se odpreti zunanjemu svetu. Različni hobiji, kot so šport, glasba, slikanje, ples ali obrt, dajejo otrokom priložnost, da se spopadejo s stresom, kreativno razmišljajo in odkrivajo svoj notranji svet. Poleg tega hobiji zagotavljajo prostor za otroke, da se zabavajo stran od težav vsakdanjega življenja.

1. **Šport: Ekipne igre**, kot so nogomet, košarka in plavanje, povečujejo telesno zdravje in pomagajo razvijati socialne veščine.



Te vrste dejavnosti pomagajo otrokom, da se spoprijateljijo in razvijejo občutek pripadnosti.

- **Umetnost in ustvarjalnost:** Slikanje, glasba, ples ali sodelovanje v gledališču omogočajo otrokom, da na močan način izrazijo svoja čustva. Ti hobiji pomagajo otrokom tudi pri gradnji samozavesti.



## Pomen družbeno koristnega dela

Delo za javnost ustvarja občutek družbene odgovornosti in otroku daje občutek cenjenosti. Ko otroci priseljencev in beguncev spoznajo, da je prispevanje k razvoju njihove družbe pomembno zanje in za tiste okoli njih, lahko okrepi njihove družbene vezi.

1. **Prostovoljstvo:** Otroci lahko sodelujejo pri prostovoljnem delu v lokalnih skupnostih. Pomoč ljudem v njihovi skupnosti daje občutek, da so del družbe in je zanje lahko pomembna izkušnja. Na primer, dejavnosti, kot so pomoč starejšim, skrb za okolje ali darovanje hrane, krepijo otrokov občutek družbene odgovornosti.

- **Izobraževalni in podporni projekti:** Otroci priseljencev in beguncev lahko pomagajo drugim pri učenju jezika. Vodenje drugih otrok, zlasti tistih, ki so v enaki situaciji, ali novincev, daje otrokom občutek moči. Hkrati pa pomoč drugim, da premagajo lastne težave, razvija družbeno solidarnost.



## **Pridobivanje samozavesti in dobro počutje o sebi**

Interesi in delo v skupnosti pomagajo otrokom razviti samozavest. Učenje veščin, biti del ekipe ali pomagati drugim pomaga otrokom spoznati svojo lastno vrednost in se počutiti opolnomočene. Občutek uspeha pozitivno vpliva na življenje otrok.

- **Majhni dosežki in interesi:** Otroci se počutijo bolj cenjene, ko dosežejo majhne uspehe v svojih hobijih. Še posebej v težkih

časih, ko otroci nekaj uspešno dosežejo, lahko to popravi pozitivno samopodobo.

- **Družbeni prispevek in pripadnost: Delo**, opravljeno v korist javnosti, krepi otrokov občutek družbene pripadnosti. Pomoč in korist drugim pomaga otrokom pridobiti samozavest.



## Vloga družine in družbe

Podpora družinam in lokalnim skupnostim je ključnega pomena za otroke priseljencev in beguncev, da razvijejo svoje interese in sodelujejo v dejavnostih v korist skupnosti. Družine lahko svojim otrokom pomagajo odkriti njihove interese, jih spodbujajo k sodelovanju v dejavnostih in jih spodbujajo k sodelovanju.

1. **Družinska podpora:** Družine, ki spodbujajo svoje otroke, da se ukvarjajo z različnimi hobiji in dejavnostmi, omogočajo otrokom, da se na teh področjih bolj izrazijo.
  - **Podpora družbi:** Lokalne skupnosti lahko zagotovijo varno in spodbudno okolje za otroke priseljencev in beguncev ter jih spodbudijo k sodelovanju v dobrodelnem delu. Ustvarjanje takšne kulture v skupnosti je lahko pomemben vir tako za otroke kot za njihove družine.

# Integration of Refugee Children Towards Sociocultural Harmony

2022-1-TR01-KA220-SCH-000087388



Co-funded by  
the European Union

