



Remote
Health



health4youth.eu

Матеріали курсу

Щасливий, як біженець





Зміст

- Вступ
- Як задовольнити свої потреби?
- Як створити безпеку?
- Як створити любов і приналежність?
- Як сформуванати впевненість?
- Як знайти реалізацію?



ВСТУП



У 2022 році приблизно 321 918 біженців і мігрантів прибули до Греції, Італії, Болгарії, Сербії, Боснії та Герцеговини та Чорногорії, переважно з Афганістану, Бангладеш, Пакистану, Сирії та Північної Африки. Показав значне збільшення прибуттів на 86 відсотків порівняно з 2021 роком.

108,4 мільйонів у всьому світі.



Біженці тікають через небезпеку.

Відсутність безпеки настільки велика, що немає іншого вибору, окрім як тікати, вони часто залишають позаду все, що знайоме, і тікають у невідоме.



Як ти можеш стати щасливим?

5 основних способів

- Задовольнити свої потреби
- Встановити безпеку
- Створити любов і приналежність
- Сформувати впевненість
- Знайти реалізацію



Задоволення своїх потреб

Усі ми маємо базові людські потреби в їжі, воді,
притулку та одязі.

Задоволення цих потреб створює основу для
щастя та руху вперед.





Задоволення своїх потреб

Коли ви приїдете в нову країну, дізнайтеся про всі доступні вам ресурси та використовуйте їх:

- Допомога продуктами харчування
 - Допомога у пошуку житла
 - Одяг
 - Предмети гігієни

Це дасть вам відчуття безпеки.





Встановлення безпеки

Біженці тікають, бо їм бракує відчуття безпеки.
Вони шукають прихистку в новому середовищі
щоб
знову відчувати себе в безпеці.





Встановлення безпеки

Встановіть правильний розпорядок дня.

Піклуйся про своє здоров'я.

Шукайте роботу або освіту, щоб зміцнити впевненість у своїх силах.

Спробуйте знайти нові знайомства, щоб покращити мовні навички.

Дізнайтеся про державні програми працевлаштування та освітні програми.





Створення любові та приналежності

Коли ви встановлюєте порядок роботи та навчання, подивіться навколо, чи є люди, з якими ви можете спілкуватися в цьому новому середовищі в школі чи на роботі?





Створення любові та приналежності

Чи є інші біженці, з якими ви можете спілкуватися та ділитися труднощами та радіщами?

Це життєво важливо, коли ви починаєте відновлюватися, і сприятиме відчуттю щастя.





Формування впевненості

Кроки вимагають часу.

Важливо подивитись, визнати все, через що ви пройшли, поплескати себе по плечу та сказати «Молодець, добра робота».





Формування впевненості

Це допоможе вам рухатися далі.

Після такого досвіду ми звісно можемо відчувати себе виснаженими.

Але пам'ятаючи про те, як далеко ви просунулися і це допоможе вам не зупинятися на досягнутому.





Реалізація

Ви можете повністю реалізувати свій потенціал навіть після всього, що ви пережили.

Біженці, формують спільноти, урізноманітнюють культуру та підтримують одне одного.





Реалізація

Клацніть на посилання нижче, щоб почути надихаючі історії таких же людей, як ви:

<https://www.unrefugees.org/news/five-stories-that-inspired-us-in-2021/>

<https://www.unhcr.org/innovation/from-second-displacement-to-successful-careers-how-resettled-refugees-integrate-into-their-new-homes/>



Реалізація

Ви можете здійснити мрію для себе та вашої родини
навіть після всього, що ви пережили.

Біженці, формують спільноти, урізноманітнюють
культуру та підтримують одне одного.





Джерела:

1. [https://www.unicef.org/media/135191/file/ECAR-Humanitarian-SitRep-\(Refugee-and-Migrant-Crisis-in-Europe\)31-Dec-2022.pdf](https://www.unicef.org/media/135191/file/ECAR-Humanitarian-SitRep-(Refugee-and-Migrant-Crisis-in-Europe)31-Dec-2022.pdf)
2. <https://www.unhcr.org/refugee-statistics/methodology/>
3. <https://www.unhcr.org/innovation/from-second-displacement-to-successful-careers-how-resettled-refugees-integrate-into-their-new-homes/>
4. <https://www.unrefugees.org/news/five-stories-that-inspired-us-in-2021/>
5. <https://canadacollege.edu/dreamers/docs/Maslows-Hierarchy-of-Needs.pdf>



©Health4Youth.eu, 2024, фінансується Erasmus+
Цей проект фінансується за підтримки Європейської Комісії. Ця публікація відображає лише погляди автора, і Комісія не несе відповідальності за будь-яке використання інформації, що міститься в ній.

Автор і дизайн : Sarah B. Gruver, The Joy lab

Редакція та дизайн: Lulu Jiang, Joy of Learning –
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Співавтор, редактор і дизайн: Sonja Sammer, Joy of Learning –
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Дизайн і адаптація контенту для H4Y: Sarah Smeyers,
студент Європейської школи в Гаазі

Ілюстрації з дозволу Canva

www.health4youth.eu

www.remote-health.eu



health4youth.eu



Remote
Health



Co-funded by
the European Union



JOY OF LEARNING