



# Польща для початківців та бувалих

Як поєднати культури та покоління  
у спільній діяльності

Проект «Польща для початківців та бувалих» реалізується за рахунок гранту програми «Активні громадяни – Національний фонд», що фінансується Ісландією, Ліхтенштейном та Норвегією в рамках Фондів ЄЕП

**PFM**  
POLSKIE FORUM  
MIGRACYJNE

towarzystwo  
inicjatyw  
twórczych



Iceland  
Liechtenstein  
Norway



**Active  
citizens fund**

У виданні, яке зараз перед вами, зібрано досвід Фонду “Польський Міграційний Форум” – ПФМ та Товариства Творчих Ініціатив “є” у реалізації спільного проєкту “Польща для початківців та бувалих”.

Коли ми починали наш проєкт у 2020 році, реальність і присутність мігрантів у Польщі виглядали зовсім інакше. ПФМ вже багато років співпрацює з мігрантками та мігрантами, а «є» з жінками та чоловіками похилого віку. Натхненні досвідом з-за кордону, ми вирішили поєднати ці два середовища. Успіх проєкту, заснованого на побудові стосунків через розмови, перевершив наші очікування. Виявилось, що ці дві групи можуть багато дати один одному – не лише навички та знання, а й дружбу та підтримку. Після початку війни в Україні діяльність зі створення умов для інтеграції набула ще більшого значення. Це видання адресоване громадським активістам, аніматоркам, освітянкам та працівникам громадських установ і організацій, а також неформальним групам. Ми віримо, що наш досвід допоможе іншим. Ми плануємо розвивати нашу модель роботи, а зацікавлених у подібних рішеннях, запрошуємо звертатись до Польського Міграційного Форуму та Товариства Творчих Ініціатив «є».

## ПОДЯКА

**Ми хочемо подякувати всім учасникам і учасницям проєкту – це ви в ньому найважливіші**

## ОРГАНІЗАЦІЇ, ЩО РЕАЛІЗУЮТЬ ПРОЄКТ

З 2007 року Фонд Польського Міграційного Форуму проводить заходи для об'єднання людей з досвідом міграції та біженства у Польщі. Наша підтримка охоплює близько 5 тис. осіб на рік, з них 60% становлять мігранти та мігрантки у Мазовецькій області.

Основним напрямком нашої діяльності є безпосередні консультації та інтеграційна робота з іноземцями. Ми пропонуємо нашим клієнткам і клієнтам безплатну психологічну підтримку, юридичні, інтеграційні і професійні консультації та навчання (наприклад, консультації щодо написання резюме або сплати податків). Ми проводимо (і охоче беремося за нові) спеціалізовані заходи, такі як міжкультурні школи пологів, групи підтримки мам-мігранток, психоонкологічні консультації, підтримка людей з обмеженими можливостями – робота з таким типом вузьких груп – наша спеціалізація. У нас працюють міжкультурні асистентки для роботи зі школами, де навчаються діти з досвідом міграції. Усі послуги, спрямовані безпосередньо для громади мігрантів, є безплатними.

Робота з польками та поляками включає просвітницькі заходи, спрямовані на дітей та молодь: проводяться міжкультурні уроки, майстер-класи, міські ігри. Ми також готуємо психологинь, педагогів, вчительок та інших, які мають справу з мігрантками та мігрантами, наприклад, робітників та робітниць охорони у центрах для іноземців. Створюємо

експертні групи, що діють за спеціалізованими напрямками, в т.ч. у розробці стандартів терапії дітей з посттравматичними розладами, пов'язаними з вимушеною міграцією.

Фонд ПФМ є частиною Grupa Granica і активно дбає про дотримання прав біженців на польсько-білоруському кордоні. Фонд також є співавтором Konsorcjum – мережі організацій, що займаються формуванням місцевої та державної політики у сфері міграції та інтеграції.

**У відповідь на війну в Україні та потреби біженок та біженців ми запустили:**

- телефон довіри 7 днів на тиждень з психологічною допомогою українською та російською мовами – тел. 22 255 22 02 (щодня з 12.00 до 20.00),
- міграційна гаряча лінія 5 днів на тиждень – тел. 22 110 00 85 (ПН – ПТ, з 10.00 до 18.00),
- ми значно поповнили команду російськомовних та україномовних психологів.
- Ми працюємо на інтервенційній основі в пунктах колективного розміщення:
- ми надаємо десятки юридичних та інтеграційних консультацій, пов'язаних з відкриттям фірми в Польщі,
- наші соціальні працівники визначають людей із вразливих груп та надають персональну допомогу.

Наші актуальні проєкти можна знайти за адресою: [forummigracji.org/projekty](http://forummigracji.org/projekty). Вони стосуються, зокрема, інтеграції іноземців, підтримки людей у процедурі надання притулку, протидії ісламофобії, міжкультурної освіти.

**Товариство Творчих Ініціатив „ę”** є лідером організацій, що працюють з людьми похилого віку. Наразі Товариство інкубувало понад 500 проєктів у таких галузях, як волонтерство літніх людей, громадська діяльність та діяльність між поколіннями, підтримка людей похилого віку з обмеженими можливостями, діяльність УТВ для громади, напрацювання пропозицій та послуг для літніх людей, дослідження їх потреб. Товариство підтримує заклади культури у створенні активної спільноти людей похилого віку (зокрема TR Warszawa, Національний Музей, Музей Сучасного Мистецтва). „ę” тестує рішення за участю літніх людей (наприклад, програма “Тандем. Наставництво людей 55+”), передає знання (наприклад, e-learning курс занять між поколіннями). Його Мережа Летючих Аніматорів Культур відвідала понад 800 установ та організацій, проводячи анімаційні заходи за участю людей старшого віку та міжвікових груп. У проєкті “Архіпелаг поколінь. Кадри Культури” підготовлено 20 керівників культурної освіти Мазовії до роботи зі старшими людьми. Завдяки підтримці міста-столиці Варшава “ę” ініціювали проєкт “Проєктування старості”, адресований аніматорам та вихователям закладів культури. У 2016 році воно інкубувало соціальні інновації для літніх людей з обмеженими можливостями.

Новатори з різних сфер впровадили рішення для реагування на такі проблеми, як самотність літніх людей, погані соціальні зв'язки та погіршення фізичної форми.

Протягом 15 років Товариство реалізує проєкт “Сеньйори в дії” за кошти Польсько-Американського Фон-

ду Свободи: створено 350 ініціатив у яких взяли участь понад 10 000 людей похилого віку, 4 000 молодих аніматорів та понад 1300 волонтерів. Товариство у рамках проєкту “УТВ для громади” підтримує діяльність літніх людей для місцевих громад.

## ПРО ПРОЕКТ

Фонд Польський Міграційний Форум та Товариство Творчих Ініціатив “є” разом прийшли до розуміння, що варто об’єднати у спільній діяльності дві громади – мігрантів та літніх людей. Концепція проєкту була створена у 2020 році та реалізовувалася з початку 2021 року до весни 2022 року. Останні місяці були часом війни в Україні, коли до Польщі прибуло понад два мільйони біженок та біженців з України. Рішення, які сприяють інтеграції та солідарності з людьми з досвідом біженства стають все більш важливими. Тісні стосунки, які встановились між учасниками нашого проєкту, мають не лише особистий характер, а й сприяють формуванню настроїв відкритості, руйнуванню стереотипів та створенню добросусідства.

### Чому? або Виклики та можливості, які ми помітили

**Відсутність підтримки на поглибленому етапі інтеграції**

Організації, які працюють для мігрантів, переважно пропонують інтервенційну підтримку (юридичну, психологічну тощо), захищаючи іноземців на ранній стадії інтеграції. На нашу думку, у програмі, адресованій іноземцям, бракувало заходів, які б посилю-

вали їх роль у місцевих громадах та сприяли волонтерству у власних групах та самовираженню.

### Зміна вікової структури мігрантів

Протягом кількох років ми спостерігаємо зростання міграції людей похилого віку до Польщі. Це підтверджують інтерв’ю з працівниками центрів підтримки сім’ї: все більше людей, які отримують міжнародний захист, – це люди віком 55+, зі складним станом здоров’я, без сім’ї. Також помітний феномен перевезення батьків до Польщі їхніми дітьми – мігрантами, які вже пустили коріння в Польщі. За даними Управління у справах іноземців, лише у 2019 році понад 16 тис. людей віком 60–79 років отримали посвідку на проживання в Польщі. Інтеграція старших мігрантів є особливо складною, оскільки в їхньому випадку немає найсприятливішого чинника – дітей у навчальних закладах. Вони залишаються на маргінесі суспільного життя через труднощі у налагодженні контактів та невизначеність у використанні польської мови. За даними УВКБ ООН за березень 2022 року, 20% біженок і біженців, які прибувають до Польщі, становлять люди старше 65 років.

### Перетинання потреб мігрантів і літніх людей

Іноземці, в тому числі літні люди, мають потребу створювати зв’язки в новому середовищі, пізнавати нове місто та можливості, які воно створює. Разом з тим, для літніх поляків немає пропозиції, яка б залучала їх до суспільного життя, пов’язувала з іншими групами, у тому числі різного віку. Досвід Товариства Творчих Ініціатив «є» показує, що люди 60+ — чудові волонте-

ри: наполегливі, креативні, відповідальні. Ми б хотіли, щоб вони підтримували іноземців, у яких можуть виникнути труднощі з встановленням нових знайомств.

### **Ставлення літніх людей до іноземців**

Як показує дослідження про ставлення поляків до іноземців, літні люди набагато відкритіші. Згідно зі звітом CBOS за 2017 рік, проти прийняття біженців були 62% людей у віці до 35 років, а серед людей у віці 60+ таку думку підтримували від 48% до 52% респондентів. Це означає, що літні люди частіше інтегруються з іноземцями.<sup>1</sup>

### **Мережа підтримки та волонтерство**

Попри зростання кількості іноземців, які оселяються в Польщі, досі немає пропозицій щодо залучення їх як волонтерів до діяльності неурядових організацій, культурних закладів тощо. Пропозиція для іноземців зосереджена на “мильних бульбашках”, пов’язаних з організаціями, які працюють від їх імені, але потенціал та навички іноземців рідко використовуються в громадських ініціативах..

### **■ Для чого? або Яка була наша мета**

Для нас було важливо покращити становище людей з досвідом міграції, включивши їх у соціальне життя, ми також хотіли залучити людей похилого віку до волонтерства на основі їхніх компетенцій, що б служило помітним змінам і приносило задоволення.

### **■ Як? або Розмови в тандемах пенсіонер-мігрант**

Однією з найважливіших речей для людей, які приїжджають до Польщі для того, щоб жити, працю-

вати чи навчатися, є знання польської мови. Тоді легше знайти роботу, зайнятися службовими справами, піти до лікаря чи на шкільну зустріч, а головне відчувати, що ти тут хоч трохи як вдома. Виходячи з попереднього досвіду роботи з волонтерками та волонтерами 60+, ми вирішили, що після підготовки вони ідеально підійдуть для мовних зустрічей віч-на-віч, тобто розмов польською мовою в парі з людьми, які вже – в більшій чи меншій мірі – говорять польською, але хотіли б говорити краще.

### **Набір та підготовка волонтерок та волонтерів**

На основі контактів Товариства Творчих Ініціатив “e” у колах літніх осіб ми шукали людей відкритих, цікавих до світу та тих, які хотіли діяти на благо інших. Важливим фактором було, щоб ці люди могли, навіть мінімально, користатись з інтернет месенджерів, оскільки стало зрозуміло, що більшість заходів відбуватиметься в режимі онлайн через пандемію COVID-19. Водночас ми запропонували їм технічну підтримку.

Ми запросили охочих на два навчальні курси, які проводили експерти з ПФМ:

- **Майстер-класи з міжкультурною тематикою**

Перша частина була про те, що таке культура та культурні відмінності. У другій частині учасниці та учасники дізналися про можливі причини прийняття рішення покинути свою країну, психологічні процеси на різних етапах адаптації до нових умов, труднощі, пов’язані зі зміною місця проживання.

<sup>1</sup>[https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2017/K\\_001\\_17.PDF](https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2017/K_001_17.PDF)

- **Мовні майстер-класи з викладання та вивчення польської мови для дорослих**

Під час них учасниці та учасники ознайомилися зі специфікою вивчення польської мови, як зробити це ефективно, а також з принципами побудови відносин у розмовній парі. Учасники отримали ідеї для тем у розмовах, матеріали та електронні підручники для вивчення польської мови, а також відповіді на запитання та сумніви, що їх турбували.

## **ЧОМУ Я ПОДАВ/ПОДАЛА ЗАЯВКУ**

Я маю час і навички, які стануть у пригоді біженцям та мігрантам, які перебувають у Польщі.

Я хотіла бути потрібною і допомагати іншим людям вивчати польську мову.

Бажання бути потрібною, проявити себе в новій ролі.

Люблю нові виклики, нові знайомства, нові теми. [...] Я шукала проєкти, відмінні від тих, що стосуються навколишнього середовища. Екологія це теж збалансовані людські стосунки, незалежно від походження, статі, раси, культури чи релігії.

Мені просто було цікаво зустрітись і познайомитись з добрими та цікавими людьми природним шляхом.

## **Набір мігранток та мігрантів**

Ми доносили інформацію про проєкт мігранткам та мігрантам через мережу контактів з іншими неурядовими організаціями, школами, які відвідує багато людей із досвідом міграції, та через наші соціальні мережі. Потреба вивчати польську мову велика, і ідея діалогу була сприйнята з великим інтересом, також серед мігранток 60+. Для всіх них особливо важливою була можливість практичного навчання, індивідуальний підхід та визначення дат і часу розмов залежно від своїх потреб, що неможливо у випадку групових занять.

Інформацію поширювали чотирма мовами (польською, англійською, російською та українською).

Для участі необхідно було володіти польською мовою на комунікативному рівні, а також мати доступ до Інтернету та комп'ютер чи телефон із камерою.

## **ЧОМУ Я ПОДАЛА/ ПОДАВ ЗАЯВКУ**

**Для польської мови.**

**У мене були проблеми з мовленням, пандемія, діти весь час вдома і жодних соціальних контактів.**

**На цей момент у мене була така потреба.**

#### ПРАВИЛА ВОЛОНТЕРІВ І ВОЛОНТЕРОК

1. Завдання, що виконуються на проєкті, є добровільною роботою та є безоплатними.
2. Волонтер/волонтерка підписує добровільну угоду на визначений термін.
3. Завдання волонтера/волонтерки – вести розмову польською мовою під час тримісячного циклу. Після закінчення трьох місяців ви можете (за потреби) продовжити розмовні зустрічі з тією ж або іншою людиною.
4. Перед початком діяльності в рамках проєкту волонтер/волонтерка бере участь у семінарах з міжкультурних питань та вивчення мови.
5. Ви можете відмовитися від волонтерської діяльності в будь-який час. Повідомте координатора, якщо ви хочете завершити співпрацю якомога швидше.
6. Розмовні зустрічі повинні тривати не менше однієї години на тиждень. Точна тривалість зустрічі визначається індивідуально з урахуванням потреб учасників.
7. Розмовні зустрічі відбуваються онлайн через будь-яку комунікаційну платформу, обрану учасниками.
8. Волонтер/волонтерка підтримує постійний контакт з координатором, а після розмовної зустрічі надсилає йому/їй SMS про те, що зустріч відбулася.
9. Волонтер/волонтерка не входить у фінансову залежність від співрозмовників (не позичає їм грошей, не купує речі).
10. Волонтер/волонтерка не надає інших послуг (якщо співрозмовник/співрозмовниця повідомляє волонтеру/волонтерці про потреби, що виходять за межі діяльності проєкту, волонтер/волонтерка негайно передає таку інформацію координатору – волонтер/волонтерка не залишається один на один з проблемою).
11. Волонтер/волонтерка зберігає конфіденційність щодо особистих справ співрозмовника/співрозмовниці, а в разі виявлення проблеми вона звертається до координатора.
12. Якщо з випадкових причин волонтер/волонтерка змушений(на) хочє скасувати або відкласти зустріч, він/вона якомога швидше зв'язується зі своїм співрозмовником/співрозмовницею.
13. Мета розмовних зустрічей – розмовляти, а не брати уроки польської мови. Ми не ставимо оцінок, ми намагаємось побудувати діалог. Ми не враховуємо прогрес у навчанні, а стежимо за перебігом бесіди.
14. Якщо у вас виникли сумніви чи проблеми, заохочуємо звернутись до координатора.

#### ПРАВИЛА ДЛЯ УЧАСНИКІВ / УЧАСНИЦЬ

1. Участь у проєкті безкоштовна.
2. Проєкт передбачає тримісячну участь у розмовних бесідах. Через три місяці проводиться оцінювання. Якщо є бажання або потреба, розмови можна продовжити в наступному циклі (до кінця проєкту).
3. Ви можете відмовитися від участі в проєкті в будь-який момент. Про це необхідно якомога швидше повідомити координатора проєкту.
4. Розмови повинні тривати не менше однієї години на тиждень. Точна тривалість бесіди підбирається індивідуально з урахуванням потреб учасників.
5. Розмови відбуваються онлайн через будь-яку комунікаційну платформу, обрану учасниками.
6. Якщо учасник мусить/хоче скасувати або відкласти зустріч, він/вона зв'язується з партнером/партнеркою якомога швидше.
7. Ми не входимо у фінансову залежність (не беремо гроші в борг, не купуємо речі).
8. Якщо у вас виникли сумніви чи проблеми, заохочуємо звернутись до координатора.

## Зіставлення тандемів

Ми підготували правила спілкування як для волонтерок і волонтерів, так і для мігрантів і мігранток.

Ми підписали Волонтерські угоди з волонтерками та волонтерами, а також Декларації про участь у проєкті з людьми із досвідом міграції. Щоб перевірити мовний рівень учасників, а також їхні уподобання та потреби, ми поспілкувалися з кожним індивідуально.

У короткому опитуванні ми запитали про інтереси, досвід, наявність часу та бажану платформу відеозв'язку (це питання було особливо важливим для жінок і чоловіків похилого віку). На основі інформації з анкет ми поєднали окремі пари.



## Розмовні зустрічі

Під час першої зустрічі кожної з пар брала участь представниця однієї з організацій, потім пари зустрічалися на годину раз на тиждень на комунікаційній платформі за власним бажанням в індивідуально узгоджений час. Ми постійно спілкувалися з учасниками, щоб надати підтримку та допомогу. Всупереч попереднім побоюванням волонтерок та волонтерів, які стосувалися, зокрема, їх недостатньої педагогічної підготовки або незнання іноземних мов, швидко виявилось, що бесіда – це щось природне, приносить надзвичайні результати та задоволення для обох сторін.

Пари зустрічалися онлайн, але в періоди, коли пандемія дозволяла, деякі з них зустрічалися в кафе, на прогулянках, відвідували галереї та музеї. Відносини, зав'язані під час розмов, часто переросли в більш тісні, засновані на дружбі, стосунки.

## Що ще відбулося на проєкті

### Волонтерство для мігранток та мігрантів

Дуже вдалою виявилась пропозиція для людей з міграційним досвідом, зацікавлених у волонтерській діяльності. За останній рік ми разом відвідали декілька неурядових організацій та культурних закладів, щоб показати, чим можна займатися поза фондом. У День Біженця ми спільно організували сусідський пікнік для жителів району Targówek.

У рамках мережі підтримки у ПФМ люди з України, Венесуели, Перу, Білорусі, Австралії, США, Індії, Туреччини, Азербайджану та багатьох інших місць допомагали іншим мігранткам та мігрантам і брали

участь у соціальних ініціативах. Деякі знайомства переросли в дружбу.

Ми орієнтувалися на індивідуальний потенціал та ініціативу учасників. Хтось перекладав консультації зі спеціалістами Фонду, хтось допомагав отримати PESEL або міську карту, хтось викладав англійську мову (для інших мігрантів, але й для пенсіонерів), хтось доглядав за дітьми та багато іншого. Люди, які приїхали до Польщі кілька років тому, поділилися своїми знаннями та досвідом, могли бути підтримкою для людей, які приїхали сюди нещодавно і, особливо під час пандемії, мають труднощі у знайомстві з новими людьми, місцями, а також в інтеграції.

### Зустрічі

Протягом майже півтора року проєкту ми зустрічалися на прогулянках Варшавою за маршрутами, підготовленими учасницями та учасниками, ми організовували зустрічі, відповідаючи на поточні потреби, у тому числі пов'язані з гуманітарною кризою на кордоні з Білоруссю.

Найбільший інтерес та успіх викликало спільне приготування страв з різних куточків світу – виявилось, що навіть онлайн – це чудовий спосіб дізнатися про традиції та звичаї один одного, налагодити стосунки та повеселитися. Зустрічі були відкритими – ми запросили людей з-поза групи учасників проєкту.

## З ЧИМ У МЕНЕ АСОЦІЮЄТЬСЯ УЧАСТЬ У ПРОЄКТІ?

розвивальний відкритість любов людина корисний завзяття толерантність цікавий  
корисний обмін досвідом приємний що надихає довіра різноманітність майбутнє  
мігранти нові дружні стосунки ефективний чекаю на бесіду зустрічі безпека  
підтримка спільнота допомагає у важких ситуаціях перевірка себе розуміння дружній світ  
хороша робота корисність нові люди люди виклик пригода  
з'єднання поколінь цікавий цінний нова навичка  
ділитись навчальний доброзичливість відкриття друзі досвід буду говорити  
цікавість нові навички що розвиває чудовий невибагливість що збагачує  
розслаблення обмін приємний супер розуміння задоволення  
перспективний ми всі одне ціле співпереживання інтерес пунктуальний  
різноманітність що надихає мир історія Варшави потрібний дуже корисний  
витагнута рука допомога щедрість культурні відмінності  
що буде допомога рекомендується продовження наука задоволення  
приносить задоволення порозуміння що розвиває корисний професійний  
приносить насолоду винахідливість дружба знання новий погляд на польську мову  
інтеграція сестринство розвиток всередину себе креативний блискучий  
співробітництво новизна збентеження прийняття спонтанність теплий  
почуття гумору

## CO MI DAŁ UDZIAŁ W PROJEKCIE

Я розширила коло друзів, познайомилась з людьми інших культур, також ясно побачила, у наскільки хороших умовах я перебуваю тут і зараз.

Відчуття добре проведеного часу.

Я дізналась, що те, що нам, полякам, здається лінгвістично очевидним, завдає чимало клопоту людям інших національностей. Допмагаючи іншим, я відчуваю, що все ще комусь потрібна, попри моє сиве волосся.

Віра, що я ще можу бути корисною.

Нові приємні люди, приємні зустрічі, приємні розмови, все без помпезності чи жорсткої офіційності. Крім того, сприйняття розповідей про життя та культуру людей з інших країн, а також можливість передачі різноманітного досвіду про Польщу.

Це двостороння користь для учасників. Я допомагаю своєму студентові вивчити мову та зрозуміти нашу культуру, а з іншого боку, я пізнаю спадщину його країни та краще розумію його проблеми, пов'язані з еміграцією до Польщі.

Занепокоєння щодо моєї незнайомості з методикою викладання польської мови як іноземної виявилися передчасними. Навчання з вашого боку, підказки тем для розмови та поради як діяти, додали мені впевненості, і я вже знаю, що можу це зробити.

Я відчуваю задоволення від виконання дорученого обов'язку. Я познайомилась з багатьма цікавими людьми.

Розвиток соціальних навичок, таких як інтеграція між поколіннями та культурами. Відчуття корисності, особистісний розвиток, взаємосприйняття.

Можливість побачити з іншого боку людей, до яких я приїхала жити.

Знайомство з новими позитивними іноземцями-мігрантами, суперкоординаторами проєктів та іншими волонтерами. Побудова добрих стосунків з молодим турецьким студентом, всупереч різниці у віці понад 40 років. Взаємне визнання культурної, соціальної та релігійної подібності та відмінності між Польщею та Туреччиною.

Я почала говорити та пододала бар'єри у мовленні.

Задоволення від того, що можу комусь допомогти.

Знання про польську мову та Польщу.

# Про те і се

Йоанна Мікульська  
спілкується з Анею  
Пелінською та Юлією  
Чистяковою

Зустрічаємось на зупинці в центрі Варшави. Юлія та Аня вітають один одного теплими, довгими обіймами, після чого розмовляють, стоячи близько одна до одної і твердо дивлячись одна одній в очі. Вони бачать одна одну наживо вдруге в житті.

## Як довго ви спілкуєтесь між собою?

Аня: З осені 2020 до кінця літа 2021. Ми регулярно зустрічалися щотижня.

## Розкажіть як все починалось.

Юлія: Коли я приєдналася до проєкту, мене запитали, з ким я б хотіла зустрітися і на які теми хотіла б поговорити. У той час я навчався в університеті й дуже цікавилась польською культурою, літературою та історією. Я відповіла, що хотіла б поспілкуватись з професором університету.

А: З університетом я пов'язана, тому що мій чоловік багато років є викладачем. Багато років я була вчителькою історії та директоркою школи. Координаторки проєкту поєднали нас у пару, і ми вперше зустрілися онлайн.

## Який це був день тижня?

А: Пам'ятаєш?

Ю: Середа.

А: Вдень. Я обідаю о 15:00, тож ми розмовляли о 16:00.



## Це нагадує мені перше побачення.

А: Емоції були схожі! У рамках проєкту всі польські старші жінки були попередньо підготовлені до цих співбесід. У нас були зустрічі з експерткою Польського Міграційного Форуму, яка ознайомила нас зі сферою співпраці з іноземцями. Пояснила, як говорити, щоб їх не образити, щоб вони відчували, що про них піклуються. Ми також мали кілька зустрічей з людиною, яка показала нам техніки вивчення польської мови для дорослих. Юлія вже знала польську і просто хотіла її відшліфува-

**Наші зустрічі нагадували мені розмови з подругою про те і се. Це важливий вид підтримки у повсякденному житті**

ти. І тут ми також чудово попрацювали, тому що як вчителю на пенсії мені не хотілося проходити класичний процес вивчення мови. Ми обидві охоче відмовилися від цього. А все ж таки, я щиро сподіваюся, що Юля отримала певну мовну користь від наших зустрічей.

**Ю:** Звичайно. Ми вирішили, що під час розмови Аня мене виправлятиме, бо я увесь час маю складнощі з кінцівками слів. Хоча мушу визнати, що для мене розповіді пані Ані про її життя у Варшаві були важливішими, ніж відпрацювання правильності мови. Я пишу оповідання, і в цих розповідях я знайшла для себе багато важливих натхнень. Під час розмов я працювала над оповіданням про Варшаву, і мені було дуже важливо дізнатися якомога більше деталей про життя в цьому місті.

**Ідеальними для цього здаються розмови з досвідченою старшою людиною.**

**А:** Юлія закінчила Академію Фотографії у Варшаві. Вона також пройшла російськомовний курс написання сценарію та працює над сценарієм до фільму. А за фахом є мікробіологинєю.

**Ю:** Я дуже цікавлюся світом, і я думала, що наука дозволить мені його зрозуміти. Пізніше виявилось, що це не те. Говорячи про фільм, я згадала, що Аня допомогла мені перекласти пісню про марену зі старопольської мови. Ми дуже добре порозумілися завдяки спільним інтересам. Наші зустрічі нагадували мені розмови з подругою, такі собі балачки про те і се. Це важливий вид підтримки у повсякденному житті.

**А:** уявіть собі, що попри це, Юля весь час зі мною на «пані Аню», хоча я неодноразово пропонувала перейти на «Ти».

**Ю:** Для мене «пані Аня» — як одне ім'я. Я кажу «пані Аня» на «Ти».

**Що допомогло вам побудувати стосунки?**

**А:** Мені здається, між нами була якась хімія.

**Як це можна схарактеризувати?**

**Ю:** Спільні теми, книги, світогляд, схожі політичні погляди.

**А:** Наприклад, ми обоє читаємо і нам дуже подобається Ольга Токарчук.

**Ю:** Я намагалась читати російською, але тоді це зовсім інша книга. Інші відчуття, інші сенси, я не відчула тієї атмосфери, яку створювала авторка. Тому я віддаю перевагу оригіналу і читаю польською.

**А:** Ми обидві чутливі. Ми дуже уважні до того, що відбувається навколо. Це нас зблизило.

**Щось ще?**

**А:** Можливо те, що ми обоє любимо добре одягатися, і ми б могли досхочу говорити про це. Мені сімдесят один рік і між нами різниця в сорок років, тож, здавалося б, у нас зовсім інші моральні цінності, але цей страх виявився марним.

**Ви пригадаєте якусь конкретну історію?**

**А:** Розповім на прикладі. Одного разу я знайшла в магазині чоловічі черевики моєї мрії. До щиколотки, лаковані, бордово-рожевого кольору. На жаль, не тільки зовнішній вигляд, а й ціна збивала з ніг. Я вагалась, що мені робити, і запитала думку у невістки. Зрештою я вирішила їх купити, розповіла Юлі всю історію та показала черевики під час онлайн-розмови.

**Ю:** Коли я їх побачила, то виявилось, що в мене є подібні! Тоді це нас розважило. Для мене одяг – це вираз мого внутрішнього світу. Це важлива частина інформації про людину.

**А:** Завдяки цій історії я зрозуміла, що ми дуже швидко встановили близький контакт одна з одною. Я звикла до взаємин між поколіннями, заснованих на схемі учень-вчитель, тобто ієрархії, а цього разу я відчула

партнерський зв'язок. Я без вагань змогла поділитися темою, яка мене поглинула, тобто турботи про своє здоров'я. Я на дуже специфічній дієті, яка є визначальним фактором мого життя. Я все готую сама і їм у визначений час, звідти і обід завжди о 15:00. Але розмови з Юлією – тим більше, що вони відбувалися під час посилення обмежень пандемії – були потужним інструментом до відтягування уваги від проблем зі здоров'ям.

### **Я у захваті, що ви так регулярно зустрічалися увесь цей час, і то дистанційно.**

**А:** Пандемія та зустрічі в Zoom з Юлією значною мірою сприяли розширенню моїх інтернет-навичок, а я належу до покоління, якому довелося навчитися всього цього поведження з медіа. Коли ми почали наші розмови, це був момент, коли ми з чоловіком не виходили з дому. Весь час тільки удвох. Єдиною розвагою для мене тоді була сварка. Я пам'ятаю це як щось жахливе. Тому, принаймні щосередини, я могла сказати: "Кшишек, я йду в Zoom". І зникаю на годину.

**Зустріч наживо була справжнім святом, а потім я побачила, що ми обидві дуже маленькі жінки, це також нас об'єднує**

### **Ви раніше знали, як цим користуватись?**

**А:** Як? Я взагалі не знала, що таке Zoom. До нас прийшов мій син – він у масці, я в масці. Він все це встановив для мене і навчив, як цим користуватися.

### **Що ще дали вам ці розмови?**

**А:** Молода людина обдарувала мене довірою, і це дуже цінно для мене. Юлія розповідала про свої труднощі, пов'язані з життям у Польщі, і я відчувала, що я для неї є опорою у цьому важкому виклику перебування за межами своєї країни. Тоді ще не було тієї жахливої ситуації, яку ми маємо зараз. Проте в якийсь момент наш контакт обірвався.

**Ю:** Я поясню. Я відчувала, що в наших стосунках є певна основа: ми даємо одна одній увагу, ми слухаємо одна одну. А потім у мене була дуже складна життєва ситуація, а я так реагую на стрес, що не хочу ні з ким розмовляти та зосереджуюсь на розв'язанні своєї проблеми. Я інтенсивно шукала роботу і не могла знайти, окрім навчання я підробляла, але я мала досить цього.

**А:** І це теж був лейтмотив наших розмов деякий час: ти щось знайшла, надіслала, чи відписали.

**Ю:** Було дуже важко знайти щось, що було б не просто фізичною працею, а було б для мене цікавим і давало б легальне працевлаштування. У якийсь момент в мене виникла ідея повернутися в Україну. До мами. І, нарешті, завдяки своїй подрузі я знайшла роботу мрії.

### **Коли ти починаєш говорити про це, то відразу посміхаєшся.**

**Ю:** Нарешті зійшло сонечко! Одразу після цього я ініціювала зустріч з пані Анею наочно. Я знала, що це важливо – розповісти їй про те, що зі мною коїлося, і що зараз все гаразд.

**А:** Я дуже переживала, що з нею відбувається, питалась у координаторок. Юля весь час була у моїй голові, але я вирішила не втручатися. Зустріч наживо була як справжнє свято, а потім я побачила, що ми обидві дуже маленькі жінки і це також нас об'єднує.

### **А як початок війни в Україні вплинув на ваше нинішнє становище?**

**Ю:** Я родом з Одеси, також кілька років жила в Севастополі. Після анексії Криму я повернулася до Одеси. Але незабаром почалася війна на Донбасі. А мені для життя потрібно вільно дихати, писати, бути спокійною. Тому я виїхала до Польщі. Але в Одесі залишилася моя мама, і коли Росія напала на Україну, я вирішила привезти її сюди. У нас була проблема з транспортом, але

ми врешті-решт впоралися. Пані Аня одразу зателефонувала і запитала, чи може якось допомогти.

**А:** Я могла щось зробити для конкретної людини. Юля написала: у мене немає ковдри. Я цілеспрямована, тому одразу до сина: - у тебе є ковдра? - Так, але чи вона підійде? То робимо фото. Потім питаю про подушку та постільну білизну. Ми все це спакували й відвезли. Тоді я згадала, що моя знайома працює в пункті допомоги на вулиці Квятова і розповіла про це Юлі. Весь час пам'ятаю про неї, що у мене є людина, якій я допомагаю в цій ситуації. У мене є онуки, які живуть у Польщі, і я теж роблю це для них, щоб показати, як важливо ділитися з іншими тим, що маємо.



# Краще ніж курс польської мови

Йоанна Мікульська  
розмовляє з Ольгою  
Ступницькою та  
Малгожатою  
Врубліцкою

Після року розмов Ольга та Малгося вперше бачать одна одну наживо. Вони ніжно обіймаються, у їхньому голосі чутно подив: – Виглядаєш саме так, як на екрані телефону! – радісно каже Ольга. – А ти, на мій подив, вища за мене, – сміючись, зауважує Малгося.

## Якими були ваші перші розмови?

**Малгося:** Вони відбувалися таким чином, що Ольга повела свого молодшого сина Адріана в садок і розмовляла зі мною біля садка, сидячи в машині.

**Ольга:** Тоді вдома було дуже гучно. Була середина пандемії, і троє наших дітей навчалися дистанційно, а в машині було все, що мені потрібно і найважливіше – тиша, нікого не було.

**М:** Подивіться, як це навчально! Раніше мені здавалося, що я можу зробити відеодзвінок лише вдома, перед комп'ютером. Я ніколи не брала до уваги автівку. Хоча насправді там комфортно, на голову не капає. Я зрозуміла, що коли я з кимось домовляюсь про зустріч, мені не обов'язково бігти додому, а я легко можу сісти в машину чи на лавку в парку і там розмовляти. Для



мене це було справжнім відкриттям: еврика! Також пам'ятаю, що на початку зустрічей я боялася, що не впораюся з мовою. Я ніколи нікого не вчила польської.

## І все ж таки ти наважилася.

**М:** Мушу визнати, що мені допомогло прийняти рішення ясне послання від організаторів, що ми можемо відмовитись, якщо не в змозі впоратися. Для мене це було важливо. Проте так не сталося, бо Ольга чудово розмовляє польською.

## Чи були у вас інші побоювання?

**М:** Ідея цієї програми ґрунтувалася на тому, що люди похилого віку розмовляють здебільшого з людьми набагато молодшими за себе. І попри мій позитивний досвід такого типу зустрічей, я боялася деяких можливих відмінностей через те, що ми різного віку. Наприклад,



що нам не буде про що говорити. Спочатку я думала, що необхідно перестрахуватися і мати список тем..

**О:** Перш за все, я не знала, чи зрозуміють мою польську. Пам'ятаю, коли я прочитала про цей проєкт, що люди похилого віку будуть носіями мови, то я подумала, чи знадобиться їм наша підтримка. І тут я теж не була впевнена, чи подужаю. Проте я знала, що не хочу заздалегідь визначених тем, тому що асоціювала це з мовним курсом, який я вже відвідувала. Мені дуже потрібна була спонтанна розмова. Проєкт стартував навесні 2021 року, в середині другої хвили пандемії. Тоді я чула польську мову лише в магазинах і виглядало це так: доброго дня і до побачення. У мене було дуже мало можливостей для безпосередньо живого спілкування, а я хотіла скласти державний іспит з польської мови на рівні B1, і найважчим для мене було говоріння. Проте, коли ми почали зустрічатися, я почула, що мене зрозуміли, а також виявилось, що Малгося дуже активна людина і, крім польської мови, я можу багато чому від неї навчитися.

**На початку зустрічей я боялася, що не впораюся лінгвістично. Я ніколи нікого не вчила польської.**

### **Ви могли підтримувати одна одну?**

**М:** Я думаю, ми черпали підтримку одна з одної. Пам'ятаю, писала проєкти на громадський бюджет у Пясечно, де я живу, і Ольга одразу надіслала мені посилання на подібний проєкт у Вавері. Я вмю шукати, але це потребує часу, а Ольга дуже швидка. Безумовно я скористалася її вміннями, але, крім того, мене вразили її знання та розповіді про життя в Білорусі та про те, як вона радить собі в Польщі.

### **Які теми вас об'єднали?**

**О:** Безумовно про їжу та приготування їжі.

**М:** Ольга не їсть м'яса, а у мене діти перейшли на вегетаріанство. Ми порівнювали, що і як можна приготувати. Ольга також цікавиться індійською кухнею, для мене це було в новинку. Крім кулінарії, для мене дуже цікавою була астрологія, на якій спеціалізується Ольга, а я її зовсім не знала.

### **Розкажіть більше.**

**О:** Я вивчаю астрологію понад п'ять років, це своєрідне хобі. Це знання про зірки, яке полягає на створенні карт, зачекайте, карта це російське слово! Поправка: на побудові мапи. На основі точної дати, часу і місця народження я створюю індивідуальну мапу людини, яка приходить до мене, і показую можливий вплив зірок на її життя.

**Всупереч моєму позитивному досвіду від подібних зустрічей, я боялася деяких можливих відмінностей через те, що ми різного віку. Наприклад, що нам не буде про що говорити**

**М:** Ми присвятили цій темі кілька зустрічей. Я досить раціональна людина, і спочатку я думала, що астрологія це лише пророкування майбутнього. Але виявилось, що насправді йде мова про те, що ваша дата і місце народження визначають ваші специфічні схильності, і ви можете використовувати їх, щоб не йти проти течії. Я добре розповідаю?

**О:** Так. Створивши цю індивідуальну мапу, ви зможете побачити, в який момент свого життя ви ризикуєте захворіти, а коли є відповідний час на переїзд.

### **Коли ти вирішила переїхати до Польщі, чи враховувала ти розташування зірок?**

**О:** Я знала, що ми повинні переїхати всією сім'єю в конкретний термін, тому що потім буде складніше. Однак розташування зірок було лише одним аспектом. Ми



приїхали з Білорусі до Польщі два роки тому та інтуїтивно підозрювали, що там може відбуватися під час президентських виборів. Моя бабуся походить із західної Білорусі та була полькою, вдома розмовляла польською, польські традиції мені дуже близькі. Тому разом з дітьми маю Карту поляка, завдяки чому ми змогли легко отримати тут дозвіл на проживання. Тоді як рішення залишити дім і близьких – батьків і друзів – було дуже важким. Але ми знали, що нам загрожує небезпека, якщо залишимося.

**Я знала, що не хочу заздалегідь визначених тем, тому що асоціювала це з мовним курсом, який я вже відвідувала. Мені дуже потрібна була спонтанна розмова**

### **З якої причини?**

**О:** Мій чоловік тривалий час, ще в шкільні роки, ходив на антиурядові демонстрації. Ми знали, що відкрита опозиція владі в Білорусі зрештою матиме наслідки. З цієї причини ми поїхали.

**М:** Я захоплююся такими рішеннями. Ольга приїхала сюди з чотирма дітьми в розпал пандемії, де неможливо було нічого дізнатися. Вона знайшла їм школи, дитсадок.

**О:** Я робила це, тому що мусила.

### **Як проходила ваша адаптація?**

**О:** Діти досить швидко акліматизувалися, хоча в Білорусі дещо інша система освіти. Якщо дитина обдарована, має талант, вона може безплатно навчатися в різних школах. З першого класу можна вибрати профільну школу: художня, театральна, музична. Наші діти ходили до художньої школи. Ми тут таких шкіл не знайшли. Тому відвідували заняття образотворчого мистецтва додатково. Але цього року старша донька вступила до омріяної художньої ліцею. Рік треба було важко вчи-

тися, а тепер чудово. Я адаптуюся повільніше, однак велика група батьків знайомих дітей, що мене оточує, це група, з якою я найбільше розмовляю польською і вони є для мене великою підтримкою.

**М:** Пам'ятаю, як Ольга розповідала про це кумедну історію. Доньку запросили на обід, і Ольга сказала, що тоді дочка прийде після обіду. А мама подруги сказала, що обід буде готовий. После обеда російською мовою означає "після опівдня". Ці мовні відмінності іноді дуже тонкі та створюють багато комічних ситуацій.

### **А як було у вас з мовою, ви встановили правила навчання?**

**М:** Як бачите, Ольга чудово розмовляє польською, єдине, що іноді трапляється, це неправильне закінчення слова. Лише зараз я зрозуміла, наскільки вони важкі. Моя мова є розмовною, а не літературною, але я без жодних зусиль розрізняю правильність кінцівок.

**О:** Виправлення, безумовно, допомагає, але я також багато чому навчаюся, коли чую, як треба говорити. І тому так важливо, щоб ми так багато говорили на повсякденні теми. Зараз, наприклад, про війну в Україні, як найефективніше допомагати.

### **Як ця війна впливає на ваші стосунки?**

**М:** З огляду на воєнний час я зрозуміла, наскільки складним є становище іммігрантів. Я легше можу уявити й відчути ситуацію когось, хто приїздить сюди з дітьми, намагається знайти роботу, налагодити життя, вивчити мову. Прийняла до себе на кілька днів жінок з України, які приїхали до Польщі з валізками для літака, бо більше не могли взяти з собою на потяг з Києва. Їхні чоловіки залишилися в країні, вони воюють. А вони ніколи не по-

**Єдине, що ми можемо зробити, це просто долучитися до допомоги та показати своє ставлення**

дорожували без своїх чоловіків! Ольга переїжджала спокійно, натомість становище біженців та біженок набагато трагічніше, але все одно є спільні елементи: приїзд в чужу країну та бажання адаптуватися.

**О:** Так, в обох випадках це не добровільна міграція. Війна в Україні загострила стереотипи. Я чула про друзів, яких звільнили з роботи, бо вони з Білорусі. Мій чоловік українець, має родину в Україні, але громадянство має білоруське. Я сама маю труднощі з поєднанням всього цього у собі.

### **Чи ти зіштовхнулась з якимись проблемами?**

**О:** Ми ходили з дітьми по вулиці та розмовляли між собою російською. І раптом на нас почав кричати якийсь чоловік, чому ми не розмовляємо з дітьми українською. Він, мабуть, думав, що ми біженці з України. Важко уявити, що відчувають люди після двох місяців війни, болю та насильства. Можуть не хотіти чути російської мови і я розумію цих бідних людей. Я сама маю міцне слов'янське коріння з різних країн: з Білорусі, Польщі, України, Росії. Насправді важких переживань у мене не було, але білоруський прапор на реєстрацію нашої машини я заклеїла пластиром, бо в соцмережах говорять, що з білоруських чи російських машин зривають номери. Єдине, що ми можемо зробити, це просто долучатися до допомоги й тим показувати своє ставлення. Мої діти дуже допомагають у школі, тому що українські діти прийшли до класів, вони ще не знають мови, тому мої діти допомагають перекладати з російської на польську.

**Після року розмов, коли я йшла на іспит, який також включає розмовну частину, я була дуже спокійна і не мусила готуватися**

**М:** Люди часто приїжджають невідготовлені. Вони думають, що наші мови схожі, але зрештою відрізняються

в деталях, що збиває з пантелику. Іноді слова схожі, наприклад хліб, але вже в магазині ми скажемо: буханець, будь ласка. Зовсім інакше звучить російською чи українською. Хоча завдяки схожості можна легко вивчити польську мову.

**Чи ти з цим погоджуєшся?**

**О:** Не так легко! Адже вивчення мови – це величезна робота, але я дуже вдячна за ці зустрічі. Після року розмов, коли я йшла на іспит, який також включає розмовну частину, я була дуже спокійна і не мусила готуватися. До того ж я думаю, не знаю, як це сказати... Що коли людина починає пізнавати, а головне розуміти, іншу культуру, тоді вона вчиться найбільше.

**Може, за допомогою російської було б легше?**

**М:** Ні, вибачте, але я не погоджуюся. Під час підготовчого курсу до занять для нас, носіїв мови, нас закликали розмовляти з нашими учнями лише польською мовою. Нам порадили не використовувати іншу мову, навіть якщо ми трохи розмовляємо російською чи англійською.

**У такому разі я відкликаю свою пропозицію.**

**О:** Так, я хотіла б польською. Таких проєктів має бути якомога більше, бо то чудова інтеграція через налагодження стосунків, краща за курс польської мови. Тому що ми не тільки вчимо мову, а й починаємо говорити без мовного бар'єра.

**М:** Для мене участь у ньому була важливою ще з однієї причини: я почувалася потрібною, і це відчуття окриляє. Крім того, я вважаю, що цю модель зустрічей потрібно впроваджувати більш масштабно, особливо зараз, коли у нас так багато людей з України, які шукають безпечного притулку в Польщі.



# КОМАНДА, ЯКА БЕРЕ УЧАСТЬ У ПРОЄКТІ:

Фонд Польський Міграційний Форуму:

**Агнешка Косович,  
Олександра Кохановська,  
Леся Шикірява,  
Кароліна Червінська**

Товариство Творчих Ініціатив «е»:

**Марта Бялек-Грачик,  
Уршула Енгельмаєр,  
Даміан Каліта,  
Агнешка Коцон,  
Йоанна Сосновська-Оринська,  
Сільвія Разуваєв-Модрі**

Текст:

**Уршула Енгельмаєр,  
Олександра Кохановська**

Фото:

**Анна Лімінович**

Графічний дизайн:

**Кристина Енгельмаєр-Урбанська**

Редакція:

**Уршула Енгельмаєр**

Переклад:

**Марина Тріпецька**