



WAWRZYNIEC PATER
koordynator sieci Eurodesk Polska

Jak widzicie, Eurodesk w czasie pandemii nie próżnuje. Widzicie? Tak, mam na myśli nowy layout „Twojego Eurodesku”. To kolejna wizualna zmiana w Eurodesku. Na początku kwietnia gruntownie zmieniła wygląd nasza strona internetowa, nową szatę graficzną zyskał też nasz elektroniczny newsletter, teraz nowe oblicza pokazuje „Twój Eurodesk”. Zawartość naszego kwartalnego newslettera zmieni się w mniejszym stopniu niż jego kolory i układ. W dalszym ciągu będziemy pisać o tym, co w Eurodesku robimy i o czym warto wiedzieć – czyli promować (się) i informować (Was).

Akurat w tym numerze „TE” materiałów informacyjnych jest więcej niż promocyjnych. Radzimy, jak wspierać młodzież w czasach lockdownu. Prezentujemy możliwości współpracy wirtualnej oraz pomysły na działalność w czasach pandemii organizacji należących do naszej sieci. Na ostatniej stronie informujemy, co ciekawego dzieje się na naszych platformach i profilach społecznościowych. Strona eurodesk.pl wzbogaca się o nowe funkcjonalności, na naszym Instagramie publikujemy inspirujące historyjki, a na Europejskim



Portalu Młodzieżowym – poradnikowe artykuły. W przestrzeni wirtualnej jesteśmy też obecni... osobiście. Bierzymy udział w krajowych i międzynarodowych seminariach – ostatnio w wirtualnych targach mobilności „I’m World Mate”, na których przekonaliśmy, że Eurodesk to „pierwszy krok do mobilności”, oraz międzynarodowej konferencji dla pracowników Eurodesku, Europassa, Euroguidence’a i EURES „Learning by Leaving”, gdzie promowaliśmy naszą autorską grę „Eurosansę”.

NA CO WARTO ZWRÓCIĆ UWAGĘ W PRACY Z MŁODZIEŻĄ

Wyrażanie siebie

Jak dać upust swojej kreatywności? Na przykład poprzez stworzenie piosenki, komiksu lub spotkanie online, na którym rówieśnicy podzielą się swoimi przemyśleniami i projektami.



Radzenie sobie z emocjami

Najlepszym sposobem jest rozmowa o tym, co czujemy – nawet jeśli są to negatywne emocje. Ważne, by młodzi potrafili nazwać swoje uczucia i przypisać je do odpowiedniej kategorii – najczęstsze z nich to: odrzucenie, rezygnacja, akceptacja, zrozumienie, wdzięczność.

Techniki relaksacyjne

Dobłą metodą na pozbycie się stresu są techniki relaksacyjne polegające na koncentracji uwagi, np. *body check* (technika polegająca na redukowaniu stresu poprzez koncentrację na swoim ciele), słuchanie piosenki (skupianie uwagi na tekście ulubionych utworów) czy oddychanie relaksacyjne.

Opracowano na podstawie „How to find meaning in it. Practical tips for youth workers during confinement”, Barcelona 2020 r.

JAK POMAGAĆ MŁODYM W CZASIE PANDEMII

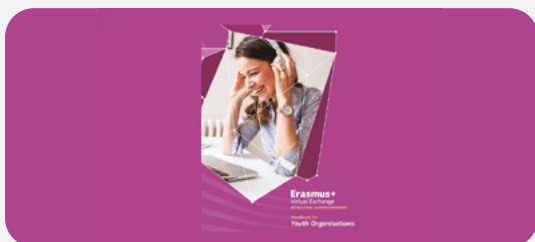
Pandemia to okres szczególnie trudny dla młodzieży. Zdalna nauka, ograniczone możliwości pracy zarobkowej czy lockdown stanowią dla psychiki młodych ludzi poważne obciążenie. Z badania „Młodzież w czasie pandemii” wynika, że 78% młodzieży skarży się na brak spotkań z rówieśnikami, dla 62% najbardziej dokuczliwe jest niewychodzenie z domu, a 50% narzeka na nudę. Rządy wielu państw robią, co mogą, żeby zaradzić tej sytuacji – uruchamiają specjalne strony internetowe i programy dla młodych, a premierki Norwegii i Finlandii zorganizowały konferencje prasowe dla dzieci i młodzieży. W tych działaniach niebagatelną rolę do odegrania pełnią nauczyciele i pracownicy młodzieżowi. To z myślą o nich Katalońska Agencja ds. Młodzieży opracowała poradnik „How to find meaning in it”.

ERASMUS+

WIRTUALNE WYMIANY PROGRAMU ERASMUS+

Kilka miesięcy temu nikt nie podejrzewał, że eksperymentalna platforma do realizacji projektów wymian międzykulturowych może okazać się narzędziem „na te czasy”. Można zaryzykować stwierdzenie, że w naszej wiedzy o relacjach i działaniach społecznych, o funkcjonowaniu społeczności, o aktywności młodzieży nastąpiła zmiana paradygmatów. Cele i działania Wirtualnych Wymian programu Erasmus+ nie zmieniły się, zostały jednak osadzone w nowym kontekście, w nowej rzeczywistości. Wzajemne poznanie się i zrozumienie, dialog i budowanie relacji ponad granicami i różnicami kulturowymi, rozwój kompetencji miękkich oraz budowanie relacji w grupie na odległość były odbiciem, załączkiem lub kontynuacją działań podejmowanych w realu – a stały się ich substytutem.

Wirtualne Wymiany programu Erasmus+ angażują uczestników z państw Unii Europejskiej oraz Basenu Morza Śródziemnego. Oprócz stwarzania bezpiecznej, moderowanej przez trenerów i tutorów przestrzeni, w której uczestnicy mogą rozmawiać na trudne tematy, program umożliwia zdobywanie odznak kompetencji – *Open Badges*.



Wspólne podejście do kryzysu związanego z koronawirusem w naszych dyskusjach zmniejszyło strach i niepewność, przed którymi stoimy. Razem dowiedzieliśmy się więcej o tym, jak radzić sobie z tą niespotykaną sytuacją.

Hend z Egiptu, uczestnik Wirtualnych Wymian programu Erasmus+

Źródło cytatów:

https://europa.eu/youth/erasmusvirtual/news/physically-distant-socially-close-erasmus-virtual-exchange-times-covid-19_en, <https://europa.eu/youth/erasmusvirtual>



**ŁUKASZ SMOGOROWSKI
POLECA**

Projekty wymian zyskały obecnie nowy wymiar. Uczestnicy podkreślają m.in. wartość refleksji dotyczących inicjatyw, które można podjąć w swoich społecznościach w związku z kryzysem wywołanym przez COVID-19. Doceniają też wartości psychospołeczne programu, który umożliwia ucieczkę z niepewności: przed stresem, nudą, wycofaniem, samotnością. I proszą o przedłużanie wymian.

Wirtualne Wymiany oferują również wsparcie osobom pracującym z młodzieżą w różnych aspektach nauczania zdalnego, dialogu online i mentoringu.

Szczegółowy opis programu znajduje się w bazie grantów Eurodesk Polska.

JAKIE DZIAŁANIA MOŻESZ REALIZOWAĆ W RAMACH WIRTUALNYCH WYMIAN:

- Dialog międzykulturowy online
- Szkolenie z opracowywania projektów
- Szkolenie z prowadzenia debat
- Interaktywne, otwarte kursy online

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ O WIRTUALNYCH WYMIANACH ERASMUS+

Chcesz zorganizować wirtualne spotkanie z młodymi ludźmi z całej Europy? Zajrzyj do publikacji przygotowanej przez Agencję Wykonawczą ds. Edukacji, Kultury i Sektora Audiowizualnego. W broszurze znalazły się wypowiedzi organizatorów wirtualnych wymian, praktyczne porady i narzędzia, które można wykorzystać podczas wymiany, na przykład projekt newslettera czy prezentacji.

Link do publikacji: <https://bit.ly/3c1EaoE>

MOJA ORGANIZACJA W CZASIE PANDEMII

PROJEKTY WSTRZYMANE, ALE DZIAŁAMY



Wraz z lockdownem działalność Fundacji CAT przeniosła się do sieci! Wspólnie z wolontariuszami z zagranicy kręcimy filmiki, na których przełamujemy stereotypy, próbujemy hiszpańskich tapas, pokazujemy, jak zrobić ozdobne drzewo życia. Z młodzieżą spotykamy się na Facebooku i na platformie Zoom. Odpowiadamy na pytania, prezentujemy ciekawe filmy, rozmawiamy na ważne tematy – np. o marnowaniu żywności. W ramach obchodów Dnia Europy przeprowadziliśmy „Międzynarodowe szybkie randki na europejskie tematy”, w których wzięli udział młodzi ludzie z Polski, Bułgarii oraz Meksyku! Zorganizowaliśmy też spacer do lasu połączony ze zbieraniem śmieci. Mimo że nasze projekty międzynarodowe zostały wstrzymane, wiele się u nas dzieje.

KAROLINA KOSOWSKA

FUNDACJA CENTRUM AKTYWNOŚCI TWÓRCZEJ, EURODESK LESZNO

DLA MŁODZIEŻY I SENIORÓW

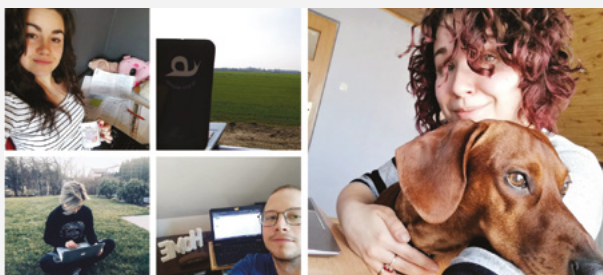


Po wybuchu pandemii wspólnie z wolontariuszami Europejskiego Korpusu Solidarności z Gruzji i Hiszpanii opracowaliśmy naszą ofertę edukacyjną online. Do współpracy zaprosiliśmy szkoły i organizacje pozarządowe. Codziennie prowadzimy zajęcia językowe (hiszpański, angielski), kulturowe i oczywiście eurodeskowe eurolekcje. Organizujemy też wideokonferencje z Ambasadorkami Unijnego Dialogu Młodzieżowego, podczas których wraz z młodzieżą analizujemy wypracowane w ramach Dialogu Cele Młodzieżowe. Wspólnie z Miejskim Ośrodkiem Pomocy Rodzinie staramy się też aktywizować seniorów. Naszą ofertę planujemy rozszerzać, a docelowo na stałe wprowadzić działania online do harmonogramu pracy naszej Fundacji.

NATALIA SZKUDLAREK, ALICJA WIŚNIEWSKA

FUNDACJA SEMPER AVANTI OPOLE, EURODESK OPOLE

W TRYBIE ONLINE



Po wprowadzeniu lockdownu od razu przestawiliśmy się na pracę zdalną. Było nam łatwiej, bo od dawna pracujemy zarówno w trybie offline, jak i online. Z powodu pandemii zaprzestaliśmy więc jedynie części naszych działań.

Do świata wirtualnego przenieśliśmy zajęcia dla dzieci, młodzieży, rodziców i opiekunów. Staramy się z nimi być w codziennym

kontakcie. Wirtualnie animujemy społeczność lokalną, uczymy o rozwoju, pokazujemy możliwości w Polsce i za granicą. Doradzamy i inspirujemy. Kontynuujemy pracę z naszymi wolontariuszami i stażystami. Już kilka dni po lockdownie zaczęliśmy prowadzić poradnictwo psychologiczno-pedagogiczne. Nasi specjaliści udzielają wsparcia także w języku angielskim.

Korzystamy z wielu narzędzi – Workplace, Workchat, Zoom, Kahoot, Mentimeter, YouTube, Canva. Można do nas zadzwonić, skontaktować się przez Skype'a, chat czy e-mail. Wszystkie nasze działania są widoczne w mediach społecznościowych. Pisały i mówiły o nas media tradycyjne – lokalne i krajowe („Gazeta Wyborcza”, Onet, Radio ESKA).

MONIKA MIELESZKO-KUWAŁEK, ALEKSANDRA KULIK

FUNDACJA SEMPRE A FRENTE, EURODESK LUBLIN

#INSTADESK



@eurodesk_polska



Tęsknicie za podróżami?

My też. Dlatego na naszym profilu przygotowaliśmy serię #palcempomapie. Co piątek zabieramy Was w wirtualną podróż po najpiękniejszych zakątkach Europy i serwujemy porcję ciekawostek. Czy wiecie, w którym mieście

znajduje się szpital dla lalek albo gdzie mieszkają najwyżsi ludzie na świecie? Sprawdźcie na @eurodesk_polska!

Dobra wiadomość!

Na nasz profil powoli powracają także oferty wolontariatu i projektów. Nie przegapcie szansy na przygodę, która może odmienić Wasze życie! Może jeszcze w tym roku.



Czy wiesz...

... w którym europejskim mieście obowiązuje zakaz chodzenia w miejscach publicznych wyłącznie w stroju kąpielowym lub bez koszulki? Odpowiedź na @eurodesk_polska

EUROPEJSKI
PORTAL MŁODZIEŻOWYCO DOBREGO
NA PORTALU

Chcecie dowiedzieć się więcej o sytuacji związanej z koronawirusem? Europejski Portal Młodzieżowy uruchomił podstronę *Coronavirus: news & tips*, na której znajdziecie informacje i porady dla młodzieży i osób pracujących z młodzieżą. W sekcji Newsy poznacie najświeższe informacje na temat programu Erasmus+, w sekcji Porady – pomysły na działania podczas kwarantanny oraz bazę linków do bezpłatnych i legalnych filmów i książek.

Jak dostać się na podstronę? Kliknij w niebieski przycisk na stronie głównej Europejskiego Portalu Młodzieżowego!



A może szukacie ciekawych materiałów edukacyjnych w wersji online? Na Europejskim Portalu Młodzieżowym w jednym miejscu zebraliśmy informacje o narzędziach przeznaczonych dla dzieci, młodzieży, studentów i nauczycieli. Uczniów szkół podstawowych i średnich z pewnością zainteresuje gra internetowa, dzięki której dowiedzą się więcej o równowadze środowiskowej:

<https://bit.ly/3dMy4ug>

WWW.PORTALMLODZIEZOWY.EU

EURODESK.PL

Dasz suba?

Po zmianie strony przyszedł czas na nowy newsletter! W nowym Eurokursorze znajdziecie newsy, projekty, oferty wolontariatu, informacje o nowych konkursach i grantach, czyli wszystko, o czym informowaliśmy w dwóch dotychczasowych newsletterach. Teraz będzie jeden – krótszy, bardziej skondensowany, ale równie ciekawy i inspirujący. I bardziej regularny – będziemy wysyłać go co dwa tygodnie.

Subskrypcja: eurodesk.pl/newsletter



Twój Eurodesk – kwartalnik promocyjno-informacyjny Eurodesk Polska
www.eurodesk.pl/publikacje/twoj-eurodesk

Opracowanie i redakcja:

Wawrzyniec Pater, Łukasz Smogorowski, Karolina Ludwikowska

Wydawca: Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji – www.frse.org.pl,

Eurodesk Polska – www.eurodesk.pl

Projekt graficzny: Papercut

Skład: Papercut

Publikacja bezpłatna



Posortuj sobie granty

Granty na nowej stronie możesz przeszukiwać na trzy sposoby – według kategorii tematycznych, terminu zgłoszeń lub alfabetycznie. Sortowanie umożliwia strzałki znajdujące się w prawym górnym rogu – nad listą wszystkich programów. Baza grantów Eurodesk Polska to jedna z największych baz tego typu w internecie. Znajduje się w niej ponad 300 programów, które wspierają edukację, mobilność, współpracę międzynarodową i działalność młodzieżową. Wszystkie aktualizowane są na bieżąco!

Dostęp: www.eurodesk.pl/granty

Sfinansowano ze środków Komisji Europejskiej, Ministerstwa Edukacji Narodowej oraz Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego w ramach programu Erasmus+.

Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko jej autorów i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w niej zawartość merytoryczną.

