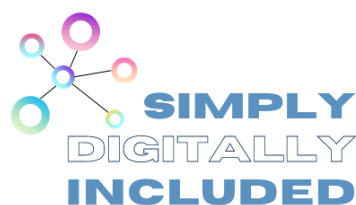


SKRIPTS

SIMPLY LISTEN TO ME: VAD DET HANDLAR OM



Hej på er och välkomna till vår podcastserie "SIMPLY listen to me". Vi är glada att ha dig med oss och att få dela med oss av inspirerande berättelser från unga yrkesutbildningsstudenter.

En gång i tiden fanns det ambitiösa icke-statliga organisationer och yrkesskolor i hela Europa som var angelägna om att förändra inkluderingen i yrkesutbildningssystemet till det bättre. Men så slutar sagan abrupt här, när coronaviruset dök upp och förändrade våra liv från den ena dagen till den andra.

Den här podcasten spelades in inom ramen för projektet "SIMPLY digitally INCLUDED" som finansieras av Europeiska unionens Erasmus+-program. Projektpartnerna har många års erfarenhet inom området och deras mål var att ge yrkesutbildningsstudenter med migrations- eller flyktingbakgrund möjlighet att fortsätta i utbildningssystemet trots onlineundervisning under pandemin och obligatorisk isolering. För att minska avhoppet måste eleverna fortsätta att vara motiverade och angelägna om att stanna kvar i systemet, men det är också viktigt att utrusta lärarna med nödvändig kompetens och komfort för att framgångsrikt kunna genomföra sina lektioner i digitala miljöer.

Även om covid drabbade hjärtat gavs det många möjligheter att lära sig och förbättra livskompetensen under pandemin, isoleringen och förlusten av daglig struktur. Den här podcastserien vill fokusera på det som var bra och på de lärdomar vi drar av svårigheterna. Ta lite tid och reflektera: Har du kanske blivit bättre på att hantera dig själv? Hur motiverade du dig själv när ingen annan var där och kunde göra det? Kom du på kreativa lösningar på till synes oöverstigliga svårigheter?

Våra gäster har mycket att berätta om vad de har lärt sig! Och vad kan vara ett bättre sätt att sprida inspiration än genom att dela med sig av personliga framgångshistorier?

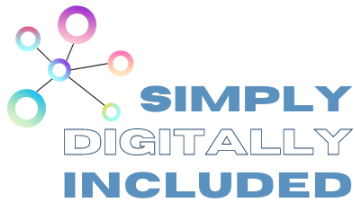
Erfarenheter från verkliga livet kan motivera dig att fortsätta söka efter det bästa och att uppfylla din dröm trots de hinder som väntar. Därför hoppas vi att vi har lyckats ta med oss något positivt från svåra tider och ge en röst åt underbara unga människor och deras very interesting stories.



SKRIPT

MY WAY

Sida 1



Det här är avsnittet MY WAY. Jag heter Tina och jag kommer att prata med Vita. Hon kommer från Ukraina. Låt oss lyssna på deras berättelse.
Hello Vita!

Hello.

Jag är väldigt glad att du gick med på att dela med dig av din historia. Låt oss börja med den första frågan. Vilka är dina starkaste minnen från ditt liv i ditt hemland?

Jag föddes i Ukraina och bodde där i en storstad. Jag minns hur jag gick till parken eller på bio med mina vänner under helgen. Jag tillbringade mycket av min fritid med min kusin, han är ett år äldre än jag och en av mina bästa vänner. Vi hade så mycket roligt.

Det låter underbart. Så hur kommer det sig att du flyttade till Slovenien och hur gammal var du när du flyttade?

Då var jag 15 år gammal. På den tiden hade jag precis avslutat grundskolan. Jag flyttade till Slovenien för att min mamma träffade sin nya partner i Slovenien. Hon bestämde sig för att flytta dit, så jag följde med henne.

Och vilka var de största hindren du mötte när du kom till detta nya land och hur lyckades du övervinna dem?

Jag saknade att prata med människor. Jag kunde inte språket. Och min mamma uppmuntrade mig att lära mig slovenska. Det fanns också en ukrainsk kille som bodde i Slovenien några år och han pratade med mig på slovenska. Om det var något ord jag inte förstod förklarade han det för mig. Jag lyssnade också på slovenska sånger och tittade på filmer med slovenska undertexter.

Jag tror att du redan talar mycket bra slovenska! Och du är här, 3, 4 år?

Det stämmer. Tack så mycket.

Var det något annat som du kämpade med?

Ja, det skulle vara dålig tillgänglighet.

Vänligen förklara.

Å jag var van vid att bo i en storstad där butiker eller biografer var lätta att nå. Men här i Slovenien bor jag i en by. Om du vill åka in till stan behöver du en bil, eftersom bussen går med några timmars mellanrum. Jag har saknat att ta mig till platser som biografer eller stora butiker på egen hand. Jag bestämde mig för att gå till skolan där jag kunde använda mitt ukrainska språk och som ligger i stadens centrum och har en sovsal. Jag bor där under veckan och pendlar sedan hem igen.

Jag skulle säga att detta är en ganska bra lösning!
Och i vilket program är du inskriven?

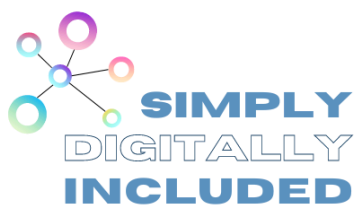
Nu besöker jag den fjärde nivån av programmet Tourism.



SKRIPT

MY WAY

Sida 2



Hur såg din skolgång ut under Covid-tiden? " Saknade du något gällande datorutrustning?

Jag hade all utrustning jag behövde för att delta i onlinekursen. För mig var det lättare att studera online. Alla lektioner spelades in och vi hade alla anteckningar som vi behövde online. Jag föredrar att studera online.

Kunde alla dina klasskamrater delta i onlineklassen?

Jag skulle säga ja. De som inte hade egen utrustning fick den från skolan.

Det är tur, tycker du?

Ja, jag håller med.

Låt oss gå vidare till den sista men inte minst viktiga frågan: Om du var tvungen att välja en idol, vem skulle det vara och varför?

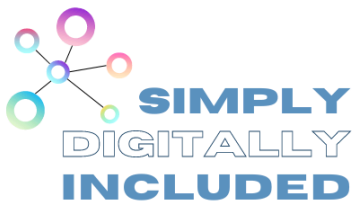
Jag skulle säga min professor i slovenska. Eftersom hon uppmuntrar oss att fortsätta lära oss, och hon är också en bra observatör och hon ger oss alltid extra förklaringar om hon ser att vi kämpar med materialet. Jag gillar också att vi kan diskutera aktuella ämnen med henne, hon lyssnar verkligen på våra åsikter. Jag tycker att hon är riktigt cool.

Detta är mycket trevligt att höra. 5 poäng till din lärare!

Ja, det stämmer.



THINKING OUT OF THE BOX



Det här avsnittet heter THINKING OUT OF BOX. Jag heter Tina och jag kommer att prata med Vita.

Vi kommer att diskutera ämnet kreativ problemlösning. Kreativ problemlösning är en metod för att hitta innovativa lösningar på utmanande problem. Det handlar om att tänka utanför boxen, generera nya idéer och titta på problem från olika vinklar för att utveckla unika och effektiva lösningar.

Under pandemin var våra studenter tvungna att möta problem som kallades skolstängning och till och med med rörelseförbud. De kunde inte umgås med sina vänner som de brukade, de kunde inte delta i traditionella lektioner i skolan, till och med deras hobbyer förändrades i viss utsträckning. Låt oss höra om och hur de lyckades övervinna dessa hinder under Covid och hur kreativa de var med sina lösningar: Berätta för mig Vita, vilka var de största problemen du stötte på under Covid-tiden? Och hur försökte du lösa dem?

Jag kunde inte umgås med mina vänner på det traditionella sättet. Därför använde vi snapchat och andra appar för att hålla kontakten.

Vilken roll såg du att tekniken skulle spela för att lösa covidrelaterade problem?

Den spelade en mycket viktig roll. Den gjorde det möjligt för oss att hålla kontakten med vänner. Men den gjorde det också möjligt för oss att fortsätta med aktiviteter och hobbyer. En vän till mig tog till exempel pianolektioner. När covid drabbade fortsatte hon lektionerna via zoom. Min andra vän gick i en dansklass. Och de kunde inte längre delta tillsammans. Men de spelade in sin koreografi, laddade upp och delade med sig till gruppen online. Och sedan kunde var och en av dem öva på stegen individuellt hemma.

Det här är mycket fantasifullt. Och vad var dina hobbyer? Har du kunnat behålla dem under covid?

Jag älskar sport. När jag bodde i Ukraina övade jag dans. Men när jag flyttade till Slovenien slutade jag. Jag saknade att vara aktiv, särskilt under Covid. Det var därför jag gick med i det lokala fotbollslaget. Vi spelade utomhus, på den närliggande fotbollsplanen. Det var fantastiskt och roligt.

Det är också en bra lösning för att hålla sig aktiv! Nu skulle jag vilja veta mer om din yrkesutbildning. Har du stött på några problem under din praktik och hur försökte du lösa dem?

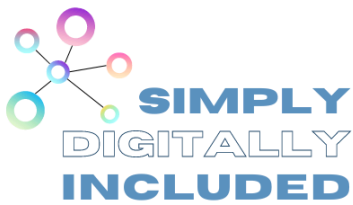
I första klass under Corona var vi tvungna att slutföra vår praktik i en skolrestaurang. Vi var tvungna att bära ansiktsmasker, desinficera händerna regelbundet och försöka undvika alltför nära kontakt. Bara några dagar före slutet av vår övning fick vår skolkamrat Covid och vi var alla tvungna att stanna hemma. Vi hade tur som åtminstone fick lite erfarenhet. En annan vän på gastronomiprogrammet var tvungen att slutföra sin övning hemifrån. De använde zoom. De fick instruktioner och recept i ett onlineklassrum. De lagade en maträtt hemma själva, tog ett foto av den och laddade upp det online. Efter det fick de feedback från professorn. Hon sa att det inte var så lätt men att de i alla fall fått lite kunskap.

Det verkar som om ni alla har lyckats hitta kreativa lösningar tack vare tekniken!

Ja, det är sant.



THINKING OUT OF THE BOX



Nu undrar jag, om du hade kunskapen och erfarenheten från idag, skulle du göra något annorlunda och om ja, vad skulle det vara?

Kanske skulle jag välja ett annat program. Jag gillar turism, men jag har lärt mig att man måste ta ett stort ansvar, särskilt som reseledare.

Vilket program skulle du välja då?

Jag tror att det är gastronomi. Jag skulle vara ganska bra på det tror jag.

Jag skulle säga att det inte är för sent att byta.

Ja, jag ska tänka på det.

Vilka är de mest kreativa lösningarna som du har sett under pandemin?

Jag skulle säga shoppingappar, plattformar för onlinemöten, virtuella konserter och virtuella resmål.

Det är verkligen intressant. Så, tycker du att kreativitet är viktigt?

Jag tror att kreativitet är viktigt, särskilt inom turism. Till exempel behöver man mycket kreativitet för att skapa nya program och sälja dem. Jag tror också att alla idag förväntar sig av oss att vi ska vara kreativa och som ett resultat har vi för mycket produkter och för mycket av allt och överallt. Jag tycker inte om det.

Jag håller med, men å andra sidan kan du använda kreativitet i privatlivet också, tycker du inte det? Ni studenter bevisade det under covid-tiderna. Ni skapade bra lösningar för att hålla kontakten med varandra och för att behålla era hobbyer eller till och med hitta en ny. Ni behöver ett kreativt sätt att tänka för detta.

Ja, det är sant.

Men tror du att kreativitet är något som man föds med eller är det något som kan förbättras?

Jag tror att vissa människor är mer kreativa eftersom de ägnar sig åt aktiviteter som uppmuntrar till kreativitet. Och andra människor är mindre kreativa eftersom de inte ägnar sig åt sådana aktiviteter. Så ja, alla kan förbättra sin kreativitet om de vill.

Så vad tror du, vilka är dessa aktiviteter som förbättrar kreativiteten?

Jag tror att det skulle vara att läsa böcker, till exempel spela brädspel, lösa korsord, spela instrument, sjunga och så vidare.

Vad sägs om att lära sig ett nytt språk?

Ja, det tror jag nog.

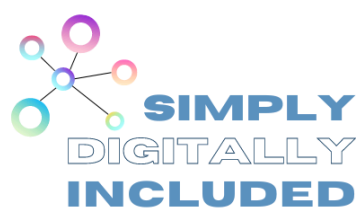
Du har helt rätt. Alla dessa aktiviteter kan förbättra kreativiteten. Så tack, Vita, för detta trevliga samtal. Och till våra lyssnare hoppas jag att ni inte bara har uppskattat det här avsnittet utan också har fått värdefull kunskap och inspiration från det. Var nyfiken, fortsätt utforska och underskatta aldrig kraften i din kreativitet.



SKRIPT

VÅRT FÖRSTA ÅR I TYSKLAND

Sida 1



Hej och välkomna! Det här avsnittet heter "Vårt första år i Tyskland". Jag heter Eva och idag välkomnar jag Yihor, Lina, Yevhen, Abol och Maksym. Vi är glada att höra er berättelse!

Ni går nu alla på en yrkesskola i Tyskland och lär er tyska. Yihor, Lina, Yevhen och Maksym kommer från olika platser i Ukraina: från Kiev och Odessa. Abol föddes i Mazar-e Sharif i Afghanistan.

Hur länge har du varit i Tyskland? Och hur var din första tid här i skolan?

Maksym: Hej, jag heter Maksym och jag är här i Tyskland sedan ett och ett halvt år. Den första dagen i skolan var inte svår.

Yihor: Hej, jag heter Yihor och jag har också varit i Tyskland i nästan två år. Den första tiden i skolan var inte så bra. Jag kände ingen och det var väldigt svårt eftersom jag inte kunde någon tyska och var tvungen att lära mig det.

Jag kan förstå det, särskilt i en helt ny miljö är det svårt i början, särskilt om man inte kan språket. Yevhen, hade du liknande erfarenheter?

Yevhen: Hej, jag heter Yevhen och jag har varit i Tyskland sedan den 10 april 2022. Min erfarenhet är också att den första tiden i skolan är väldigt svår. Man måste lära känna ett nytt språk och nya människor.

Abol: Jag har talat i ett år, men jag är inte särskilt bra på det än. Som tur var träffade jag min bästa vän på min första dag i skolan.

Lina: Hej från mig också, mitt namn är Lina och jag kom till Tyskland för ett och ett halvt år sedan. Det var svårt för mig i skolan i början också, det fanns massor av okända människor, ingen bekant plats och naturligtvis var lektionerna på tyska.

Så språket var en av de stora utmaningarna för dig?

Yevhen: Ja, precis! Det var inte lätt att prata tyska eftersom vi inte lär oss det i Ukraina, men jag kunde prata engelska, vilket hjälpte mig mycket.

Abol: Det var också mycket svårt för mig eftersom jag inte kunde tala eller förstå tyska, men jag var tvungen att läsa en massa brev från arbetsförmedlingen.

Var det något som var lätt för dig direkt?

Lina: Det var lätt för mig att få nya vänner, eftersom klassen till en början bara bestod av ukrainare och vi inte hade några problem med att hitta ett gemensamt språk. Det hjälpte lite, även om det var svårt att vänja sig vid det faktum att jag var tvungen att bygga upp mitt liv från grunden.

Abol: Jag var glad att jag kunde få några vänner.

Åh, vad trevligt! Vänskap gör verkligen stor skillnad! Det har du märkt särskilt under coronapandemin. Var befann du dig under Covid-19-pandemin?

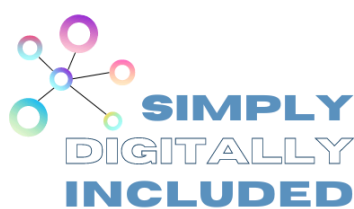
Abol: Jag var i Grekland och kunde inte gå till skolan på grund av Corona. Jag var i ett läger. Det fanns inga lektioner online. Vi hade vanliga lektioner.



SKRIPT

VÅRT FÖRSTA ÅR I TYSKLAND

Sida 2



Ah, ok, och hur var det för resten av er? Kunde du gå i skolan eller var du tvungen att stanna hemma?

Lina: När coronapandemin bröt ut studerade jag fortfarande i skolan, men vi bytte till lektioner online. Alla restauranger stängdes, och bara ett visst antal personer fick gå in i butiker och kollektivtrafik med en mask.

Yevhen: I början av coronapandemin gick jag i tionde klass. Jag hade lektioner online. Kommunikationen med läraren var inte så bra eftersom det var svårt att ställa frågor.

Yihor: Under pandemin var jag tvungen att stanna hemma och gick inte i skolan på ungefär sex månader. Efter det hade vi lektioner online i tolv månader. Jag sov mycket hemma och tittade på filmer.

Hur såg online-lektionerna ut? Vad gjorde du där?

Yevhen: Jag hade online-lektioner i två år. Jag gjorde en massa läxor och läste en massa böcker. Det var inte så kul, men jag var glad att jag kunde stanna hemma och inte behövde gå i skolan.

Yihor: På online-lektionerna gjorde vi faktiskt allt som på vanliga lektioner och skrev klassprov.

Lina: Under online-lektionerna höll vi ofta olika presentationer för att göra lektionerna mer varierade. Jag slutförde också sessionen online. Vi skickade läxor till lärarna.

Hur kunde du delta i online-lektionerna? Hade du en bärbar dator eller använde du en mobiltelefon?

Abol: Jag var mycket fattig och hade inga pengar. Det var därför jag inte kunde delta i lektioner online.

Maksym: Jag använde en dator för online-lektionerna.

Yevhen: Jag använde en dator för att delta i lektionerna.

Yihor: Jag använde min mobiltelefon för att delta i lektionerna. Det var inte så illa.

Har något förändrats i ditt dagliga liv efter corona?

Lina: Ingenting förändrades i mitt liv efter coronans slut. Det var svårare att studera eftersom jag var tvungen att lära mig mycket på egen hand.

Yevhen: Efter corona var jag tvungen att studera mycket eftersom jag missade mycket.

Coronaperioden och isoleringen var mycket utmanande för alla. Kände du dig ibland ensam?

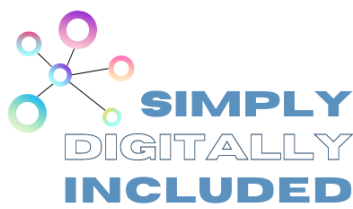
Abol: Jag hade corona och var helt ensam i ett rum. Det var en svår tid för mig.



SKRIPT

VÅRT FÖRSTA ÅR I TYSKLAND

Sida 3



Har den digitala världen hjälpt dig?

Yevhen: Ja, jag pratade mycket med mina vänner och spelade spel online.

Yihor: Jag ringde också alltid mina vänner och kände mig inte ensam. Jag har också en stor familj och vi var alla tillsammans.

Vilka planer eller önskemål har du för din framtid?

Yevhen: Jag vill lära mig tyska snabbt, studera och hitta ett bättre jobb. Jag skulle vilja resa mycket.

Yihor: Jag skulle också vilja resa. Det är min önskan. Jag vill göra en lärlingsutbildning i framtiden, men jag vet inte vilken ännu.

Och hur är det med dig, Lina?

Lina: Jag vill gå till jobbet, klara B2 i tyska och flytta in i min egen separata lägenhet. Jag vill också verkligen besöka den brasilianska karnevalen och jag tycker att det är ett mycket trevligt och oförglömligt evenemang.

Och Abol och Mehdi, vad önskar ni er för framtiden?

Abol: I framtiden vill jag bli rik och hjälpa fattiga människor. Kanske kommer jag att arbeta på Internet.

Maksym: Jag vill lära mig tyska, gå en lärlingsutbildning och hitta ett jobb. Jag vill resa.

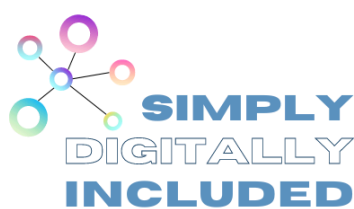
För alla dina önskningar önskar jag dig bara det bästa och jag hoppas att du blir lycklig. Tack så mycket för att du delade med dig av din historia och för inspirationen! Det avslutar dagens poddavsnitt, tack för att du lyssnade och vi ses snart.



SKRIPT

VAD MOTIVERAR OSS

Sida 1



Hej och välkomna. Det här avsnittet heter "Vad motiverar oss". Jag heter Eva och idag pratar jag med Rahme, Andrii och Hlib. Hej allihop och kul att ha er här! Motivation är mycket viktigt, särskilt i kristider. Det får oss att tänka och vara positiva även i svåra tider, leta efter lösningar och inte förlora målet ur sikte. Ibland är det lättare för oss att vara motiverade, men ibland är det också en utmaning. Jag är mycket förväntansfull över att se vad vi kan lära oss av våra gäster idag.

Motiverande saker är ofta sådant som ger oss glädje eller får oss på gott humör. Vad motiverar dig, Rahme?

Rahme: Musik motiverar mig mest eftersom den får mig på gott humör och även raderar en hel del bekymmer från mitt huvud, så att säga. Den musik jag gillar att lyssna på är K-pop. Det är koreansk popmusik. Även om jag inte förstår så mycket kan man känna känslorna.

Åh ja, jag vet att musik kan motivera oss.
Andri och Glib, vad gillar ni att göra?

Andrii: Jag gillar sport. Jag har tränat i ungefär tre år. Nu går jag på gymmet "FitX". Min favoritutrustning där är bänkpresen. Men jag har också kul när jag kan hjälpa någon.

Hlib: Jag gillar också att idrotta. Jag har spelat fotboll i nio år. Jag går också på gym, jag tycker verkligen om det och det motiverar mig. Jag idrottar varje dag. Jag går till gymmet eller gör övningar hemma.

Wow, det var disciplinerat. Du har verkligen inte kunnat ägna dig åt många av dina hobbyer och aktiviteter under coronapandemin, eller hur? Vad har förändrats för dig under den här tiden, Rahme? Vad var särskilt svårt för dig?

Rahme: Att jag inte kunde shoppa och inte kunde gå ut med mina vänner. Men det värsta var online-lektionerna, eftersom vi fick uppgifterna bara sådär, utan någon förklaring.

h, Det var spännande. Tyckte du att online-lektionerna var liknande, Hlib?

Hlib: Ja, online-skolan var mycket svårare än den vanliga skolan. Under online-lektionerna sov alla istället för att lära sig. Det var tråkigt eftersom det var för svårt.

Och hur var det för dig, Andri? Vad har förändrats för dig under coronapandemin och vad har varit särskilt svårt?

Andrii: Jag studerade också hemma eftersom min skola var stängd, men jag lärde mig nästan ingenting och under coronapandemin kunde jag inte gå till gymmet och jag tränade hemma med min farbror. Under den här tiden tittade jag på mycket mer filmer och serier än tidigare. Det var inte så svårt eftersom jag var i byn där min mormor och morfar bor.

Och vad hjälpte dig under den svåra tiden?

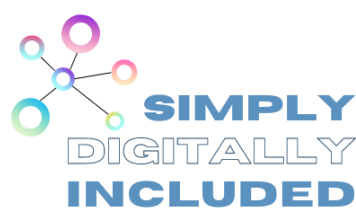
Andrii: Under den svåra tiden gick jag mycket på promenader och spelade mycket på datorn. Det hjälpte mig eftersom jag kunde rensa huvudet och tänka på annat.



SKRIPT

VAD MOTIVERAR OSS

Sida 2



Vad gjorde du åt tristessen under coronapandemin?, Hlib?

Hlib: Datorspel och vänner hjälpte mig mycket mot tristess. Jag tillbringade mycket tid utomhus med mina vänner, vilket var möjligt.

Och hjälper dessa strategier och saker dig fortfarande att motivera dig själv när tiderna blir tuffa?

Rahme: Yja, definitivt. Jag lyssnar fortfarande mycket på musik. Jag tittade också på många serier och filmer under pandemin och tyckte alltid om att äta eller laga mat, särskilt ramen. Jag älskade att laga ramen, äta det och rekommendera andra att äta ramen. Några av de saker som motiverade mig då har till och med blivit en del av min dagliga rutin.

Det är spännande att ni har tagit med er vissa saker in i er vardag än idag. Hur är det med er, Glib och Andri, hjälper de saker som hjälpte er under pandemin er fortfarande idag?

Andrii: Ja, det kan fortfarande hjälpa mig. Speciellt att ta promenader för att reda ut mina tankar, ibland ensam.

Hlib: Ja, sport och dataspel hjälper mig fortfarande, men inte lika mycket som under corona. Det räcker inte för mig nu, min familj är det viktigaste för mig.

Hlib, Du säger att din familj är det viktigaste för dig. Hjälper din familj dig också när det är svårt för dig att motivera dig själv?

Hlib: När jag är trött och inte känner för att gå till gymmet tittar jag på några videor för att motivera mig och sedan packar jag mina sportkläder. Min pappa motiverar mig också mycket. Han har mycket kunskap och kan alltid ge mig råd.

Och Rahme, finns det människor i ditt liv som hjälper dig när du har svårt att motivera dig själv? Vem hjälper dig att hålla ditt mål i sikte?

Rahme: Min familj hjälper mig. Mina vänner hjälper mig mest eftersom de förstår mina känslor bäst och de "dömer" mig inte på något sätt, dvs. de skrattar inte åt mig eller så. Jag tar hand om min motivation själv. Om jag måste plugga för något motiverar det mig att jag förmodligen inte skulle klara proven utan allt pluggande. Efter att jag har pluggat tackar jag alltid mitt tidigare jag för att jag pluggade eftersom det för mig närmare mina mål.

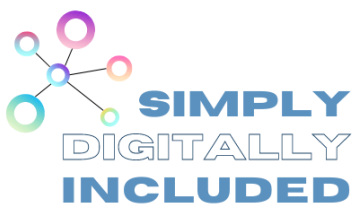
Så många spännande intryck i dagens avsnitt! Stort tack till er tre för att ni delade med er av dem till oss. Vi avslutar dagens poddavsnitt med stor motivation, tack för att ni lyssnade och vi ses snart.



SKRIPT

NYTT HEM, NYTT LIV

Sida 1



Hej alla. Det här är ett avsnitt: ` ` Nytt hem, nytt liv´ ´. Jag heter Haizea och det här är våra tre gäster för idag: Adam, som studerar rörmokare på vår grundläggande yrkesutbildning, Gabriel som studerar kroppsarbete och Yohan som också studerar kroppsarbete. Så, hur är det med dig? Var kommer ni ifrån?

Adam: Hej, mitt namn är Adam Abdallah Mohammed, jag är från Ghana.

Yohan: Hej, mitt namn är Yohan. Jag är från... ja, mina föräldrar är från Brasilien men jag är född här i Spanien och jag studerar kroppsarbete mmm... här på Otxarkoaga.

Gabriel: Hej, jag heter Gabriel. Jag studerar kroppsarbete och jag är från Brasilien

Ok, tack så mycket. Så, när började du studera? Har du studerat hela ditt liv eller...? I skolan eller...?

Adam: Jag skulle säga att jag började mina studier härifrån, Otxarkoaga, jag har drömmen som jag... Om när jag började i Darriba 2001 och jag slutade i Arriba och jag är fortfarande i Arriba och jag tror att jag skulle sluta 2024.

Yohan: Jag började på dagis när jag var 2 år gammal och jag har studerat hela mitt liv fram till nu, när jag är här i Otxarkoaga.

Ok, mycket bra. Här också? Nära från Otxarkoaga?

Yohan: Nej, jag brukade studera i Vitoria ... Jag bodde där fram till förra året, sedan bestämde jag mig för att flytta till Bilbao för att studera här.

Gabriel: Jag studerar från... Hm studerar från 3 år más o menos.

Mer eller mindre.

Gabriel: Mer eller mindre, tre år.

Och vad tycker du mest om med att komma till skolan? Har du något att säga? Vad tycker du mest om, kanske att vara med vänner, ha en rutin, öva inför ditt arbete...?

Yohan: Det jag gillar mest med att komma hit till Otxarkoaga för att studera är att vi brukar arbeta mycket med bilar, på ett väldigt praktiskt sätt att studera, så jag tycker mycket om det. Och ja, och vi...

Ok, jag förstår att det är väldigt motiverande för dig. Jag vet inte om de andra har något att tillägga?

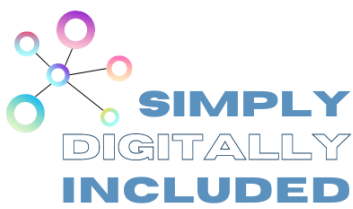
Adam: Ja, jag tycker om att komma hit eftersom det i livet är bättre att ha något sätt att lära sig något, liksom att träffa några ... med några människor, du vet? För vi är inte ensamma, vi är för många människor här i skolan och mycket mer ... Alla har sin egen karaktär. Du måste lära dig något av människor också, och vissa skulle också lära sig av dig också, du vet. Så jag tycker om att komma hit och träffa några människor också du vet, och alla människor är också mycket trevliga, jag kommer inte att ge det ... Upprepa så mycket trevligt också, du vet.



SKRIPT

NYTT HEM, NYTT LIV

Sida 2



Okej, det är verkligen intressant. Och hur lyckades du studera under COVID-perioden? Var det lätt?

Gabriel: Jag hade inte chansen att... så... mycket, att göra så mycket.

Var du hemma eller...?

Gabriel: Ja, hmm...

Med din förälder eller...?

Gabriel: Med mina föräldrar, med min familj, men... Solo

Du var ensam.

Gabriel: Vi var ensamma, ja.

Yohan: Jag åkte till min by under longtemps så jag var tvungen att studera med datorn och ... som virtuella klasser, så det var inte så illa för mig eftersom jag gillar att stanna hemma ibland, men att bo så länge i byn var inte så hemskt för mig.

Ok, så... var du välutrustad för att studera? Hade du allt du behövde? Datorer eller uppkoppling, internet...?

Adam: Under pandemin var jag faktiskt inte här utan jag var i Italien och jag studerade inte i Italien. Det var lite annorlunda och ganska svårt eftersom det inte är lätt att komma in i människor eller att vara i en grupp människor. Jag lärde mig inte, men ibland på fritiden tog jag det bara till min telefon, antar jag... Jag lär mig lite dåligt. Det är inte som att jag lärde mig eller något sådant, du vet? Inte som hur jag lär mig här i Otxarkoaga, ja.

Ok... Och vad är ditt intryck av erbjudandet om digitalt lärande under COVID-perioden? Var det lätt att börja studera online?

Yohan: För mig var det inte så lätt eftersom hmmm... det är inte samma sak som i en vanlig klass, du är inte med dina vänner eller med dina partners så... det är mycket svårare.

Ok, men om du har verktygen... nej? Det var... du lyckas till slut.

Yohan, Gabriel: Ja, det är det.

Ok, det är så intressant. Vi börjar närma oss slutet, så några sista frågor om din invandrarbakgrund. Vilka problem skulle du säga att du har mött i ditt liv på grund av din nationalitet? Har du något att säga om detta?

Adam: Jag skulle faktiskt säga att i min nationalitet är det brist på utbildning, du vet, det är mindre där och det är inte lätt att utbilda sig så och så jag är så glad att vara här för utbildningen. Av den anledningen är det skillnaden i mitt land och i min nationalitet, för mig att vara här och de möjligheter som jag har härifrån också. Eftersom jag har möjlighet att lära mig, att ha en framtid också.

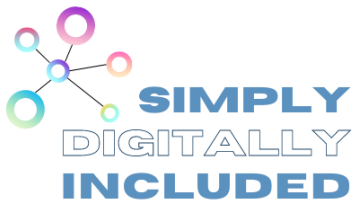
Gabriel: Språket är mycket svårt...



SKRIPT

NYTT HEM, NYTT LIV

Sida 3



Du menar spanska språket?

Gabriel: Ja, hm... spanska och euskera. Det är svårt men det här är ett annat språk och att studera ett nytt språk är svårt.

Ja, det är utmanande, eller hur? Men ja, hur hanterar du... på grund av språket här, du förstår allt, du talar mycket bra...

Adam: För språket tar det faktiskt tid eftersom oavsett hur du är i någons land måste du lära dig kulturen, du vet, och vi lär oss språket men kan inte lära oss kulturen i sig. Så jag tycker att det är lite svårt eftersom vi inte är vana vid det i vårt land, vi har precis fått det härifrån så det är lite knepigt och svårt. Vi försöker med hjälp av våra lärare här, du vet, eftersom de hjälper oss att förstå språket så lätt. För mig var det inte så mycket här eftersom jag är 1 år och 7 månader nu här men jag förstår språket lite grann och det är ganska svårt för mig också, men jag försöker gå vidare. Jag vet att när jag väl bor här kan jag bara bli perfekt på språket.

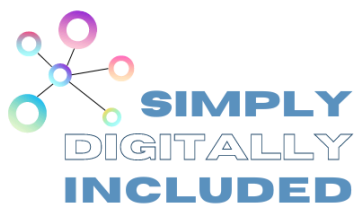
Och du kommer att behålla den! Ja, mycket bra. Ok, så dessa har varit allt för dagens podcast. Tack för att ni delade med er av era berättelser. Och tack till er också för att ni lyssnar på oss.



SKRIPT

ORSAKEN TILL STRESS

Sida 1



Hej på er alla. Det här avsnittet heter "Orsaken till stress". Jag heter Haizea och jag ska prata med vår student från VET Otxarkoaga, Adam. Vi ska diskutera ämnet hur man hanterar stress. Om den globala pandemin har lärt oss något så är det att livshändelser bidrar till stress. Men vanliga utmaningar som vi möter dagligen kan också orsaka stress. Det kan handla om att ha för mycket att göra, levnadskostnader och konflikter på jobbet. Därför är det tydligt att stress numera är en del av våra rutiner och att vi måste hitta sätt att hantera den. Hej, Adam. Kan du lista de saker som orsakar stress och spänning i ditt liv nuförtiden?

Hej fröken Haizea och lyssnarna, tittarna allihopa. Hej till er alla. Ja, den här intervjun går till alla våra tittare. Mhm faktiskt i livet har vi ... har för mycket att lyssna, och inte att lyssna och ... när vi pratar om stress I det här livet vi lever idag om ... det bästa är att lyssna på vad folk säger eller pratar om dig. Kommer att orsaka mycket mer stress som skulle leda till något annat, du vet? Så för mig, för min åsikt, är det bättre att inte lyssna på någon eller vad du än ser, för ett ord är det som hmm ... Något som... Hur skulle jag förklara det, du vet. När du bara säger ordet, det släpper inte, du säger det bara, du vet. Hmmm men i det ögonblick du tänker på det, det är det ögonblicket det påverkar dig. Jag tänker inte på vad du lyssnar på, eller när du lyssnar... du borde till och med sätta det i ditt sinne. För på vissa sätt hatar det ... på vissa sätt hatar det inte ... och ... Det beror på dig.

Ja, ibland är vi vana vid att tänka kanske för mycket på det... Och tror du att pandemin orsakade för mycket stress för oss? Kanske hade vi för mycket tid att tänka?

Ja, under pandemin skulle jag faktiskt säga... den orsakade för mycket stress, varför jag säger det, det är för att många familjer, många människor förlorade sin familj och många människor förlorade sina jobb. Och... de mest älskade, du vet? Och det är som...

Ja, absolut.

Det är som för mycket stress för pandemin, vet du? För mycket stress.

Hur påverkar denna stress och spänning dig, till exempel din familj och dina studier?

Det påverkade mig faktiskt från min familj eftersom jag inte studerade när vi hade pandemin och jag var tillbaka i Italien och försökte hitta min väg till Spanien. Men på grund av pandemin kunde jag inte resa, förstår du? Eftersom du behöver ta dig runt en massa saker, allt det här med stress... Vi här med ett språk som... Ni kan inte komma samman... Så det orsakar mycket stress. Så jag skulle säga att pandemin orsakade så mycket mer stress än... Till och med...

Okej. Och har du ett stödsystem av vänner / familj som hjälper dig att göra positiva förändringar?

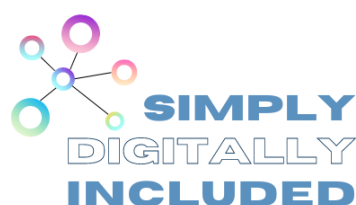
Faktiskt... I livet har vi alla vänner som vi ibland lyssnar på, inte ens mycket men några, du vet. Jag skulle säga... Jag kan... ha en till tre men jag skulle inte säga att jag har många, jag har några vänner och jag har några som även ger mig positiva ibland och vi behöver alla råd i basen av någon stress eller något liknande, du vet. Så jag skulle säga att jag har några människor...



SKRIPT

ORSAKEN TILL STRESS

Sida 2



Jag skulle inte säga att jag har någon, men jag har några människor som jag skulle lyssna på. Och hur du använder det och tar det som ett råd från dem, och hur det kommer att hålla mig i mitt liv. Om du inte hjälper mig men om du bara följer mig, vi... Det skulle också hjälpa mig med min stress eller med vad som orsakar mig det, du vet.

Ok, det stämmer. Och vilka skulle du säga är dina största hinder för att minska stressen? Kanske det största handikappet för att minska stress?

Hmm... När det gäller hur man minskar stress ... det är som ... För tillfället gör du ingenting, det är bra att tänka på vad folk säger, så att de alltid minskar stress ... vi har många nycklar, eller så har vi några ... När det gäller tid kan du spendera din tid, använda din tid som du ... lära dig något på internet, eller ... om du har några vänner de är som ... du lyssnar på dem, kanske du kan gå ut med dem eller ha någon form av något, du vet ... för att ta bort, för att minska all stress. Men om du vill diskutera alla frågor med samma vän kan det bli mycket mer stress, så det är bättre om du håller det i ditt sinne eller om du tar bort det från ditt sinne som om ingenting händer, som om du ... du har inte hört något eller lärt dig något och bara gå vidare ... Och bygga nya steg igen, för att glömma vad det bara är ... vad det bara är som händer.

Ja, det är väldigt intressant... Och för att avsluta med, skulle du vara villig att ändra eller ge upp något för ett mindre stressigt och spänningsfyllt liv? Kanske behöver vi ändra något i våra liv till ett mindre stressigt liv eller?

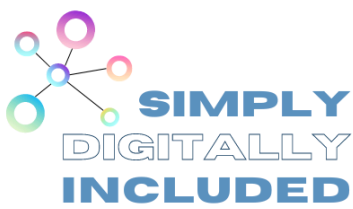
Faktiskt så är det... det är väldigt... det är svårt eftersom på grund av pandemin så har allt förändrats... Många saker har förändrats och... att ändra eller lägga till något är lite svårt, men vi kan fortfarande ändra det, för när vi väl lever ett liv har vi fortfarande möjlighet att göra allt vi kan göra när som helst, du vet. Och det finns mycket mer tid eftersom tiden åter allt, det var pandemins tid men nu går vi fortfarande framåt. Vi har förlorat många människor eller många... många nära och kära, men vi ger aldrig upp och försöker fortfarande övervinna och gå vidare. Eftersom pandemin förlorade... lät oss förlora många saker men nu försöker vi bygga upp det igen och uppnå mycket mer, förstår du?

Okej, tack för ditt bidrag, Adam. Det har verkligen varit intressant. Och tack också till våra lyssnare. Och kom ihåg, ta hand om ditt sinne. Det är vår största skatt.



RESILIENCE AND RESETTLEMENT

Sida 1



Hej, allihopa. Det här är Charlotte. Jag är väldigt glad att få presentera det här avsnittet av vår podcast, som vi kallar "Resilience and Resettlement". Det här är Jess berättelse om invandring, coaching och Covid i ett mycket vintrigt Sverige. Så fortsatt lyssna och njut!

Så hej, Jess, och välkommen till vår podcast. Kan du börja med att berätta lite om vem du är?

Hej, Charlotte. Hej, allihopa. Mitt namn är Jess. Jag kommer ursprungligen från Taiwan. Jag växte upp i Hong Kong och Los Angeles, och jag har bott i Paris i 14 år innan jag flyttade till Sverige.

Okej, och berätta sedan lite om din upplevelse av livet under Covid-tiden.

I början av Covid. var jag i USA och hälsade på min familj, och jag minns att jag till och med hade svårt att flyga tillbaka till Europa eftersom alla flyg hade ställts in. Så jag försökte hitta en biljett tillbaka till Paris, och jag var till och med tvungen att betala 500 USD bara för att få ett PCR-test gjort, uttryckligen för att jag hade fått en sista minuten-flygning och också för att jag kände till nyheterna, lockdown-situationen i Paris, och det hade uppmanat mig att påskynda min plan på att flytta till Sverige.

Okej, så Covid påskyndade faktiskt ditt beslut att flytta till Sverige. Hur var din erfarenhet av att flytta till Sverige?

När jag kom tillbaka till Paris sa jag till min pojkvän att, okej, två veckor senare kommer jag att komma hit. Jag kommer att flytta hit eftersom jag bara hade en känsla av att jag måste komma hit. Jag måste göra det här innan året är slut. Det var den 23 december. Så strax före jul och dagen då jag anlände till Köpenhamn, medan jag var på tåget till Malmö, blev jag faktiskt deporterad av polisen på tåget eftersom de berättade för mig, precis, bara 24 timmar innan det fanns en ny lag att ingen fick komma in från Danmark.

Så hur lyckades du till slut komma in i Sverige?

Det var ett riktigt äventyr, jag sprang runt som en galning med min packning och bagage var över midnatt när jag hittade ett hotell. Jag tänkte att jag bara behövde duscha och värma mig, och nästa morgon kl. 06.00 rusade jag tillbaka till flygplatsen igen. Jag tänkte att jag kanske kunde åka tillbaka till Paris och flyga direkt till Sverige igen. Men som tur var någon på flygplatsen sa till mig att du faktiskt kan flyga till Amsterdam och sedan till Göteborg och att det borde gå bra. Så jag litade på honom och han hjälpte mig att boka en ny biljett, och han erbjöd sig till och med att checka in mitt bagage gratis, vilket var så trevligt, så min pojkvän kunde hämta mig i Göteborg, vilket var en tre timmars bilresa från Malmö.

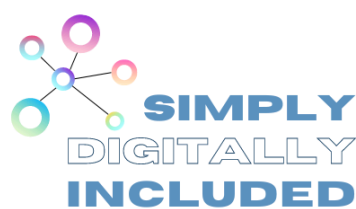
Men du lyckades till slut komma till Malmö. Så när du äntligen lyckades komma till Sverige, hur var din arbets- eller studiesituation? Vilken yrkesutbildning studerade du?



SKRIPT

RESILIENCE AND RESETTLEMENT

Sida 2



Så när jag kom hit höll jag fortfarande på med min yrkesutbildning och försökte också coacha andra människor och få in mina praktiktimmor. Så allting skedde online när det gällde min yrkesutbildning online. Och jag är också väldigt motiverad, jag gillar att göra saker snabbt typ av person. Så jag började leta på nätet och se vilken typ av evenemang jag kan gå med i Malmö, var kan jag få vänner? Var kan jag hitta jobb? Och jag hittade International Citizen Hub på nätet. Så de hade ett veckomöte online, en onlinechatt som jag kunde delta i och få lite information och bara någon att prata med, någon som fick mig att känna mig välkommen. Det var verkligen trevligt. Men på grund av nedstängningen ställdes många evenemang in, så jag var hemma större delen av tiden, särskilt under vintern, då det inte hände så mycket.

Så hur var det för dig under din kurs? Kunde du nå dina lärare? Hade du en mentor?

De flesta av mina mentorer befann sig i Polen och Kanada, så det var bara logiskt att ta kontakt med dem online. Och även när det gäller mina andra coachningskollegor fanns de överallt i Frankrike. Vissa var i Dubai, andra i USA, så vi hade olika tidszoner. Och jag försökte verkligen att hålla kontakten med alla. Så även efter att vi hade avslutat kursen kunde vi ha ett onlinemöte för att utbyta feedback. Och jag gick online och tittade på några videor om hur man bättre presenterar sig själv på ett zoom-möte, hur man kommunicerar effektivt genom zoom, genom kamera. Så jag skulle naturligtvis, du sköter ditt hår och du bär något anständigt på den övre halvan av din kropp.

Och sedan är det pyjamasen.

Joggingbyxor. Man försöker skapa sig ett liv. Och jag minns att jag förmodligen kan säga, överdriva mina ansiktsuttryck och se till att jag kommunicerar, att folk kan förstå mig. Sedan försöker jag verkligen få fram mina budskap och känslor.

Så hur var det för dig att bo i Sverige? I en ny miljö, i en ny kultur, under dessa vintermånader?

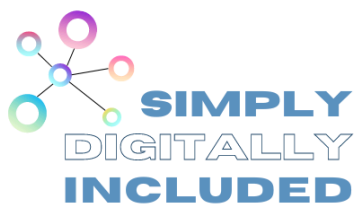
I början bodde vi fortfarande i en lägenhet i Malmö, och jag var så att bara säga bonjour till alla som jag stötte på. Så jag minns att vi gick ut och handlade mat och jag såg grannarna och tänkte att jag är nyinflyttad här, så jag borde säga hej till alla, men ingen ville ha ögonkontakt med mig. Alla tittade bara på marken medan de gick och jag tänkte, vänta, är jag inte välkommen? Och jag var helt enkelt inte van vid det. Men så småningom lärde jag mig att det här är den svenska kulturen. De är väldigt reserverade. Så jag tänkte, okej, jag ska anpassa mig. Jag ska bete mig likadant, vilket var svårt, för det är inte det som är jag. En dag bestämde jag mig för att göra ett socialt experiment genom att gå ut på gatan. Och jag bestämde mig för att bara välja någon och titta på dem i ögonen och bara vänta. Vänta, vänta, vänta tills du vet, när kommer de att titta upp och fånga min ögonkontakt; och om de någonsin gör det, kommer jag att le och ge dem en komplimang. Något som, åh, du har en väldigt söt valp, eller åh, jag gillar din skjorta, saker som det. Så det var ett mycket intressant experiment.

Och hur gick det??



RESILIENCE AND RESETTLEMENT

Sida 3



Jag tror att vissa blev chockade, vissa blev rädda, vissa blev förvånade och vissa log faktiskt tillbaka. Och jag skulle bli så glad om de någonsin log tillbaka och, du vet, de reagerar blygt. Så det var en intressant utforskning.

Så hur jämfördes eller förändrades din studie- och coachutbildning under Covid-tiden om du hade gjort det utan Covid?

Mhm. Så jag, om jag minns, upplevelsen, jag tror att det förmodligen var ett trevligt sammanträffande att jag hade börjat denna övergång i mitt liv under Covid. Så det var som om jag vände till en ny sida och jag kunde bara fokusera på det nya ämnet, det nya ämnet i mitt liv, eftersom det inte fanns så mycket distraktioner. När jag först kom hit hade jag inte många vänner, bara min pojkvän, och vi stannade hemma för det mesta, så jag kunde verkligen fokusera på coachning och lära mig att anpassa mig till en ny plats, en ny mentalitet, nya sätt att interagera med människor, lära mig om min miljö.

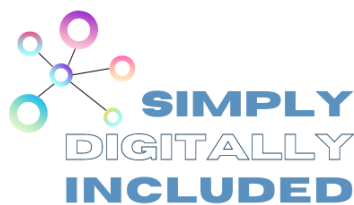
Och att anpassa sig till den nya situationen under den tiden.

Ja.



UPPBYGGNAD AV MOTSTÅNDSKRAFT

Sida 1



Hej hej allihopa. Charlotte här igen. Jag är verkligen glad över att få presentera vårt andra och sista avsnitt med Jess. Det här avsnittet kallar vi tillåt, acceptera, adoptera och applådera. I det här avsnittet delar Jess med sig av några knep, tips och strategier som hon använde under Covid och hur hon förblev motståndskraftig under den tiden. Så luta dig tillbaka, slappna av och njut av avsnittet. Lycka till med lyssnandet!

Min första fråga till dig, Jess, är vilka strategier du använde för att hålla dig organiserad och produktiv under den tiden?

Hej alla, det är jag igen! Så jag tror att ett stort nyckelord för mig är att veta mina "varför", W H Y. Att veta varför jag vill göra detta? Det är som att titta på en stor bild. Varför vill jag bli coach? Varför vill jag flytta till det här nya landet och försätta mig i den här situationen? Jag tror att det är ett stort nyckelord för mig och förutom det finns det något som jag började tillämpa efter att ha flyttat till Sverige, vilket är mina morgonritualer, att varje morgon innan jag tittar på messenger eller kontrollerar min e-postlåda. Jag ser till att jag gör min morgonritual, som är något väldigt enkelt; en morgonmeditation beroende på mitt humör den dagen, om jag känner att jag idag vill ha självförtroende, då lyssnar jag på en kort meditation om självförtroende eller bekräftelse eller överflöd.

Så vilka tekniker under covid fann du användbara för att hantera stress eller hålla dig lugn under press?

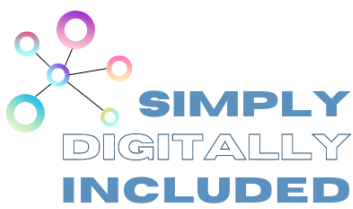
Jag vet en teknik som jag använder. Det är mycket användbart för alla ögonblick under stress, inte bara under Covid, som jag har börjat tillämpa ända sedan jag flyttade till Sverige, särskilt under krisörelsen som kallas "välkomnande. Och jag upptäckte denna teknik när jag stod inför en kris där jag utvisades en andra gång till Sverige. Jag hittade just denna Youtube-video av en slump online. Det var en video av Ronda Burn, damen som skrev boken the Secret och gjorde filmen the Secret. Hon pratar om när du har dessa negativa känslor eller känslor och du bara välkomnar dem istället för att motstå det, du föreställer dig själv med öppna armar och du kan bokstavligen öppna dina armar och bara stänga ögonen. Föreställ dig att du välkomnar dessa negativa saker, händelser vad det än är för dig att bara välkomna det.

Så vad gjorde du för att upprätthålla en sund balans mellan arbete och fritid under Covid?

Det finns så mycket information där ute som kommer att eller information eller verktyg. Det kommer att hjälpa oss. Åh, hur ställer man in en timer? Jag tror att det finns något som heter en tomat något, som du kan starta en timer där den påminner dig om att gå av ditt skrivbord och ta en liten paus saker som det. Men för mig var det ännu viktigare att det alltid finns röster som säger till oss att du inte arbetar tillräckligt hårt, att du inte är tillräckligt beskyddande. Du är inte tillräckligt bra. Så vi känner alltid att vi behöver göra mer och efter att ha flyttat till Sverige under Covid-tiden, övergången till en ny livsstil, tror jag att det jag insåg mest var självmedvetenhet. verkligen för mig var det som en intern dialog med mig själv att jag ständigt frågade mig själv hur jag känner mig just nu. Jag sa det för att jag var rädd att jag inte blir accepterad på det sätt jag vill. Jag blev grinig för att jag var rädd för något. Jag var rädd för att inte vara tillräckligt bra, så jag blev grinig. Du vet, det finns dessa små ögonblick när jag inser att jag kanske inte tar hand om mig själv, du vet min mentala. Så det var där jag började ha dessa interna dialoger med mig själv för att bara ständigt checka in. Och sedan vidta åtgärder därefter.



UPPBYGGNAD AV MOTSTÅNDSKRAFT



Vad jag menar med åtgärder är inte att jag måste gå in och göra något, arbeta med något eller producera något. Men bara säga till mig själv att det är okej när saker saktar ner. Eftersom jag är i ett nytt land och det finns så många saker som jag inte inser att min kropp anpassar sig till en ny miljö, det finns en ny energi i detta nya land och min kropp anpassar sig till ett nytt klimat. Jag tar en ny roll eftersom jag bor med någon annan nu.

Vi har nämnt lite om mental hälsa i det här avsnittet, men fanns det något som hjälpte din mentala hälsa under den tiden som du fortfarande använder idag?

Kom alltid ihåg att ha lite egentid eftersom vi alla vet att vi i de flesta delar av våra liv alltid gör saker för de andra. Vi ger alltid tid och uppmärksamhet till de andra så för att upprätthålla en balans är det verkligen viktigt att ge oss egentid, egentid betyder; du vet det kan vara fem minuter, tio minuter, bara att göra något för dig själv, göra något för ditt eget nöje, även om det innebär att bara göra ingenting rätt.

Okej, och för att avsluta vårt avsnitt två. Vad var det viktigaste du lärde dig av den här upplevelsen, Jess?

Jag kan sammanfatta det i 4 A:n som är: tillåt, acceptera, anta och applådera. Så låt mig förklara "tillåta": Jag menar att tillåta mig själv att ta tid, att sakta ner och observera vad som finns inom mig, vad som finns utanför mig och tillåta mig själv att anpassa mig i min egen takt och tillåta mig själv att bli överraskad ibland och tillåta mig själv att återuppfinna mig själv.

Och sedan acceptera. Med acceptera menar jag att jag är ett helt nytt jag, en ny roll, en ny identitet i ett nytt land. Jag vill acceptera mig själv för att jag är detta nya jag, kanske ett nytt beteende, ett nytt tankesätt, en ny livsstil.

Adoptera, adoptera följer efter acceptera. Att anta ett nytt sätt att leva, ett nytt sätt att interagera och få kontakt med människor. nya sätt att visa upp mig för min omgivning, min familj och mina vänner. och slutligen applådera, jag tror att detta är en mycket viktig applådera dig själv! Som hur jag gör det för mig själv, att ta mig tid, kanske varje dag varje månad för att lägga märke till min lilla prestation och ge mig själv en klapp på axeln "Bra gjort, du gjorde bra ifrån dig, bra jobbat" Oavsett hur stor eller hur liten prestationen är.

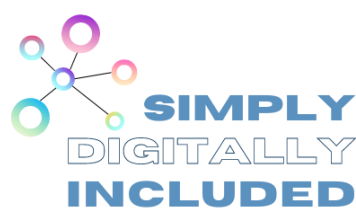
Och så avslutar vi vårt avsnitt med Jess. Det var verkligen trevligt att sitta ner med henne och låta henne reflektera över sin erfarenhet som invandrare i Sverige under denna Covid-tid och hur hon ändå lyckades slutföra sin coachutbildning och hur den erfarenheten av att bli coach faktiskt hjälpte och stödde henne i denna resa. Så ja, det var det sista avsnittet med Jess. Men naturligtvis kan du kolla in några av de andra avsnitten från några av de andra länderna. Ja, jag hoppas att du gillar resten av avsnitten och ja hejdå!



SKRIPT

MITT LIV, MINA IDÉER

Sida 1



Hej alla och välkomna. Mitt namn är Mustafa. I det här avsnittet har vi en gäst här och vi skulle vilja veta mer om honom, vi kommer att veta mer om hans historia. Jag skulle vilja tacka Vahit för att han gav oss chansen att lära känna honom. Får jag lära känna dig?

Mitt namn är Vahit Rahmani, jag är från Afghanistan.

Hur gammal är du Vahit?

Sjutton

Hur gammal var du när du kom till Türkiye?

Jag kom när jag var tolv.

Kan du berätta för oss om hur det var att komma till Turkiye?

Vi kom som en familj, sex stycken. fyra syskon, mamma och pappa. Vi lämnade Afghanistan på grund av kriget. Först kom vi till Van och sedan till Elazığ.

Först kom du till Van och därifrån åkte du till Elazığ. Varför kom du till Elazığ från Van?

Min far hittade ett jobb i Elazığ.

Vad gör din pappa?

Min pappa arbetar med byggnation.

Så vad var den största utmaningen du stötte på under din flytt från Afghanistan till Elazığ?

Vi hade problem på vägen. Vi använde vägarna i bergen under några dagar, men bortsett från det upplevde vi inte mycket.

Jag förstår. Du är elev på en yrkesskola. Kan du berätta om din utbildning?

Jag är student på elektriska avdelningen. Jag går i tolfte klass och hoppas kunna ta examen i år.

Du var student under Covid.
Kan du berätta om din utbildning under Covid?

Det här var inte särskilt bra dagar. Utbildning ansikte mot ansikte var bättre. Jag hade vänner, ett skolliv, en viss rutin, och allt försvann på ett ögonblick. Istället började distansutbildningen.

Och sedan?

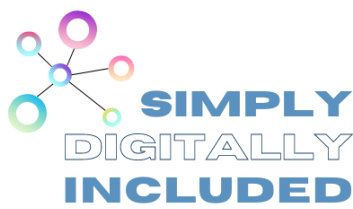
Namnet på utbildningen var distansutbildning under Covid. Vi var tvungna att använda teknik för att delta i föreläsningar och jag behövde använda internet och mobiltelefon. Eftersom jag inte har en dator hemma. Det fanns datorer i skolan men vi var tvungna att stanna hemma på grund av Covid.



SKRIPT

MITT LIV, MINA IDÉER

Sida 2



Hade du det material du behövde för distansutbildning? Kunde du delta i lektioner hemifrån?

Ja, jag kunde delta via internet med min mobiltelefon.

Jag antar att internet har varit till stor hjälp för dig i den här processen. Föreläsningarna var också på TV. Tittade du på TV under dina föreläsningar?

Ja, internet behövdes för alla. Det fanns en EBA-utbildningsplattform på TV där man kunde hitta många videor, föreläsningssanteckningar etc. om utbildning. Jag deltog faktiskt och vi hade distansutbildning online.

Så, fanns det några hinder som du stötte på efter Covid?

Jag hade en del ekonomiska problem. Jag var tvungen att hitta ett jobb, jag löste det genom att hitta ett jobb och arbeta. Jag stötte inte på några problem med min utbildning efter Covid.

Vad gjorde du?

Jag jobbade på en frisörsalong i 2 år och började sedan jobba som servitör på en restaurang. Jag jobbar fortfarande på min fritid på en restaurang och kommer att ta examen från min skola i sommar.

Vilken roll såg du att tekniken skulle spela för att lösa COVID-relaterade problem?

Jag förväntade mig aldrig att tekniken skulle vara så viktig och effektiv. Naturligtvis ersätter den inte personlig utbildning, men den fungerade för att fortsätta processen.

Tack så mycket för att du ger mig en chans att lära känna dig. Jag tror att du kommer att förverkliga dina drömmar.

Jag hoppas det. Du är välkommen.

Hej alla och välkomna. Mitt namn är Mustafa. I det här avsnittet har vi en gäst som vi skulle vilja veta mer om och om hennes historia. Jag vill tacka Samira för att hon gav oss chansen att lära känna henne. Får jag lära känna dig?

Hej mitt namn är Samira Rahimi. Jag kommer från Afghanistan. Jag är nitton år gammal. Jag går i tolfte klass på den här skolan och studerar på biomedicinska avdelningen.

Kom du till Turkiet från Afghanistan? Kan du berätta lite kort om den här processen?

Ja, vi kom från Afghanistan och vi kom hit illegalt. Vi kom till Turkiye på grund av kriget där.

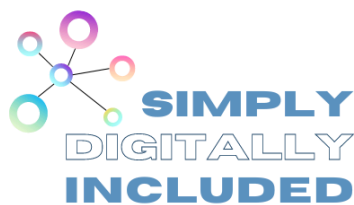
Kom du med din familj?

Ja.



MITT LIV, MINA IDÉER

Sida 3



Var Elazığ din första hemort eller kom du från en annan stad?

Nej, vi kom från staden Van. Vi stannade fyra dagar i Van och sedan kom vi direkt hit. Myndigheterna tillät och hänvisade oss från Van till staden Elazığ.

Kan du berätta för mig om din familj?

Vi är fyra personer, en är min mamma och tre syskon. En av dem går i elfte klass på den här skolan. Min andra bror går också i mellanstadiet. Min mamma har ett jobb och mina bröder har också ett deltidsjobb förutom skolan.

Fanns det några svårigheter du stötte på när du kom hit? Vilken typ av svårigheter är det?

När vi först kom hit hade vi svårigheter på grund av språket, sedan arbetssituationen osv. Med tiden började vi lära oss turkiska, och efter att vi lärt oss det nya språket blev allt lättare. Först kunde vi inte hitta ett jobb men efter att ha löst språkproblemen hittade vi ett jobb.

Var du student under covidtiden? Kan du ge kort information om hur denna process gick?

Jag var student under covid-tiden och utbildningen var "distansutbildning". För att kunna delta i lektioner i distansutbildning var vi tvungna att använda teknik som datorer, surfplattor och mobiltelefoner.

Kunde du delta i lektionerna under distansutbildningen? Hur gick det till?

Jag var den enda som kunde gå på lektionerna eftersom det inte fanns tillräckligt med telefoner hemma. Det fanns bara en telefon. Jag var redan på den. Min bror kunde inte komma in.

Hur är det med din brors utbildning?

Det fanns bara en telefon. Jag var redan på den. Min bror kunde inte komma in. Hans utbildning blev lite störd. Under den här processen lärde jag mig att det är viktigt att känna till och kunna använda teknik i undervisningen.

Okej. Du hade distansutbildning vid covid och du gick inte i skolan, var det åtminstone användbart, kunde du få utbildning, var det detsamma som ansikte mot ansikte utbildning?

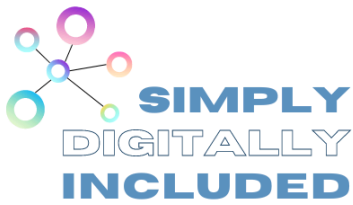
Nej, tyvärr var det inte som utbildning ansikte mot ansikte. Men jag insåg att vi kan använda teknik i utbildningen. Jag gillar att använda mobiltelefoner och datorer. Det skulle vara mer effektivt om vi använde det i samband med lektionen. Jag föredrar att använda teknik vid face to face-utbildning istället för distansutbildning.

Tror du att den här tekniken var till hjälp för dig att övervinna dessa?

Ja, det kan vara mycket användbart om vi använder det på rätt sätt. Allt är redan mycket avancerat i den här eran. Låt dem använda dessa tekniker på ett bra sätt.



SJÄLVHANTERING



Sida 1

Hej alla. Det här avsnittet heter "Självhantering". Jag heter Mustafa och jag ska prata med Vahit om självhantering. Vi vill veta hans tankar och erfarenheter om detta ämne. Hej Vahit, du har inte gått igenom lätta tider och du har övervunnit många svårigheter. Detta är en stor prestation och jag gratulerar dig till din framgång.

Tack.

Hur lyfte du humöret när det var tufft?

Min familj gav mig moraliskt stöd, jag tänkte på min familj.

Vad gör du på din fritid? Har du några hobbyer?

Jag har faktiskt inte så mycket fritid. Jag måste arbeta och jag har ett jobb på en restaurang och jag arbetar förutom på skoltid. Jag har hobbyer och min hobby är att utöva sport.

Det var trevligt. Kan du ge oss information om vad denna hobby har gett dig?

Jag har fått nya vänner och ett nytt nätverk. Dessutom får jag disciplin att göra det regelbundet. Det handlar också om att arbeta. Jag måste fortsätta eftersom jag vill bli en bra kock i framtiden.

Så tid är viktigt och vet du hur du ska hantera den?

Ja, det måste jag. Annars skulle det inte vara lätt för mig att både gå i skolan och arbeta.

Vad är viktigt för dig? Denna fråga är också relaterad till dina planer för framtiden.

Min utbildning är viktig eftersom jag måste ta examen. Sedan behövde jag ett jobb och jag arbetade i en frisersalong i två år. Jag måste hjälpa min familj och mig själv också. Jag kanske inte skulle klara universitetsexamen, så det är viktigt att fortsätta arbeta.

Att klargöra vad som är viktigt för dig är viktigt. Du vet att det.

Ja, jag har vissa beslut och jag tar ansvar. Jag måste lösa problem och nuförtiden gör jag det bättre.

Hur har du anpassat dina problemlösningstrategier under pandemin?

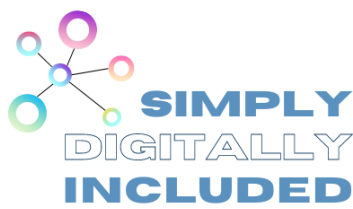
Ibland har vi inte någon annan chans. Problemen med utbildning fanns redan i planen på grund av utbildningssystemet. Jag gjorde inget extra utan fortsatte bara att gå på föreläsningar online. De andra problemen handlar vanligtvis om ekonomi. Det fanns inte så mycket att göra och jag hade tid att komma på lösningar. Jag var tvungen att tänka på min familj och sedan på mig själv. Det motiverade mig och jag fortsatte att arbeta.

Har du tyckt att det har varit bra att ha virtuella kontakter med andra för att hålla motivationen och ansvars känslan uppe?

Ja, annars skulle det vara mycket tråkigare.



SJÄLVHANTERING



Vad gör du för din personliga utveckling?

Jag arbetar hårt både på jobbet och i skolan. Jag försöker lära mig och förbättra mina färdigheter för att bli kock. Jag gör en stor ansträngning och det är inte lätt. Jag försöker förbättra mitt språk genom att läsa och titta på serier. Jag har fattat en del beslut och gjort upp planer för min framtid och jag försöker förverkliga dem.

Vad kan du berätta för oss om personligt ledarskap?

Jag jobbade i en frisersalong i två år och försökte sedan hitta ett annat jobb. Jag blev inte modfärdig, jag satte upp mål och använde min tid väl. Det är viktigt att komma på lösningar istället för att gnälla. För att göra det måste vi anstränga oss, arbeta hårt och förbättra våra kompetenser.

Tack så mycket för dina råd. Du är en framgångsrik person och kommer att bli mer i framtiden. Jag är säker på det.

Du är välkommen. Tack.

Hej på er alla. Det här avsnittet heter "Självhantering". Jag heter Mustafa och jag ska prata med Samira om självhantering. Vi vill höra hennes tankar och erfarenheter om detta ämne. Hej Samira. Det är en framgång att du är här, du är en senior och du kommer att ta examen i sommar. Vad gör du på din fritid?

Jag har faktiskt inte så mycket fritid. Efter skolan hjälper jag min mamma med hushållsarbetet och mina syskon med läxorna. Jag läser böcker, tittar på serier och umgås med mina vänner. Jag gillar att rita och gör det ibland. Jag måste vara försiktig med min tid eftersom jag pluggar hårt inför högskoleprovet.

Universitetstentor är inte lätta att klara. Vad gör du för att förbereda dig inför detta prov?

Jag tittar på videor om föreläsningar och självlärande hemma. Jag måste anstränga mig hårt för detta prov.

Du har gått igenom tuffa tider och du har planer för framtiden. Vad motiverade dig?

Jag tänkte alltid på ett positivt sätt, till exempel gav jag mig själv hopp om att Covid-perioden skulle ta slut och att skolorna skulle börja igen. Min familj var alltid med mig, vi var alltid tillsammans, så det var ännu bättre.

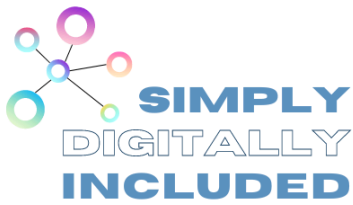
OK. Vad kan du säga om din egen personliga utveckling?

Jag fokuserade på att göra en plan för min framtid. Eftersom jag måste göra det och jag har en del beslut att fatta. Att läsa böcker är mycket viktigt och jag ger aldrig upp. För att få en bra utbildning måste jag lära mig turkiska och engelska bra och jag måste klara universitetsexamen. Det här är mina beslut.

Det är en fin utsikt över punkten så vad gör du för dina beslut?



SJÄLVHANTERING



Sida 3

Jag försöker förbättra mina nya språkkunskaper genom att läsa böcker, titta på filmer och förbättra mina förmågor. Jag har funderat på att lära mig tyska, men först vill jag lära mig engelska. Studerar hårt för universitetsexamen eftersom det inte är lätt. Tiden går väldigt fort så jag måste vara försiktig med tiden. I sommar ska jag göra universitetsprovet.

Du har vissa planer för framtiden. Du har satt upp några mål. I allmänhet, vad är viktigt för att uppnå dessa och vad kan du berätta för oss om det?

Tid är viktigt, men hur du spenderar denna tid för dina framtida planer är viktigare. Alla vill ha något, men det är nödvändigt att bestämma vad de vill ha och sträva efter dessa beslut. Det är nödvändigt att vidta åtgärder.

Vad har du för råd till andra tonåringar när det gäller att hantera sig själv?

Först och främst bör man inte förlora hoppet. Det kommer alltid att finnas svåra situationer, men om du har hopp kan du försöka övervinna dessa svårigheter. Och jag skulle vilja säga att använda tiden väl, sträva efter målet och inte tänka för negativt. Slösa inte med deras tid och var alltid uppmärksam på att läsa.

Tack så mycket för dina idéer.

Du är välkommen.

