



## FLEX Abroad. Informacje o programie



## Program FLEX Abroad w Polsce

Program FLEX powstał w 1992 roku w myśl idei, że wymiana kulturowa pomiędzy USA oraz krajami Europy i Azji zapewni długotrwałą, międzynarodową współpracę.

Program FLEX (Future Leaders Exchange) Abroad jest to **wymiana kulturowa pomiędzy Polską a Stanami Zjednoczonymi**. Mogą z niej skorzystać **polskie rodziny oraz amerykańska młodzież**. Program jest w całości sponsorowany przez Departament Stanu USA, Biuro ds. Edukacyjnych i Kulturalnych. Osoby uczestniczące z USA przez jeden rok szkolny uczęszczają do warszawskich liceów i mieszkają w domach rodzin goszczących. Angażują się także w działania na rzecz społeczności lokalnych, wolontariat, a także zdobywają umiejętności przywódcze. Dzięki temu poznają kulturę Polski oraz mają możliwość edukować innych na temat swojego kraju.

Programem FLEX Abroad zarządza American Councils for International Education. Jest to międzynarodowa organizacja non-profit. Zespół American Councils w Polsce to osoby, z którymi mogą się Państwo komunikować w sprawach związanych z programem FLEX Abroad. Każda rodzina goszcząca otrzymuje wsparcie Lokalnego Koordynatora Programu FLEX Abroad.

### Kontakt:

#### Lokalna Koordynatorka Programu FLEX Abroad

Agnieszka Kania  
+48 577 353 515

[akania@americancouncils.org](mailto:akania@americancouncils.org)

#### Strona internetowa American Councils

<https://poland.americancouncils.org/>

Formularz Zgłoszeniowy dla  
rodzin goszczących: [FORMULARZ](#)



Uczestnicy FLEX Abroad podczas wizyty u Prezydenta Warszawy, Rafała Trzaskowskiego.



Uczestnicy FLEX Abroad z Markiem Brzezińskim, Ambasadorem USA w Polsce.



Uczestnicy FLEX Abroad w Muzeum Ziemi Mińskiej w Mińsku Mazowieckim.

## Kim jest rodzina goszcząca?

Goszczenie amerykańskiego ucznia lub uczennicy to wspaniała okazja do dzielenia się swoją kulturą i rozwoju kompetencji międzykulturowych. Udział rodzin w wymianach kulturowych jest powszechną praktyką w USA. Wiele amerykańskich rodzin zaprasza uczniów i uczennice do swoich domów na lato, semestr lub rok. Dzięki temu goście naprawdę stają się częścią rodziny goszczącej i są w stanie lepiej poznać kulturę gospodarzy.

**Rodzina goszcząca** ma ogromne znaczenie w programie FLEX Abroad. Życie z domownikami zapewnia osobom uczestniczącym ze Stanów **głębsze zrozumienie kultury i poznanie języka polskiego**. Jest to również doskonała okazja do **poznania wartości, tradycji i obyczajów, które są ważne dla rodziny goszczącej oraz w kulturze polskiej**.

Rodziną goszczącą mogą być rodzice z dziećmi, samodzielni rodzice, pary, a także seniorzy i seniorki. **Mieszkanie u rodziny goszczącej jest często ulubionym elementem uczestników i uczestniczek programu FLEX Abroad**. Jest to wspaniałe doświadczenie zarówno dla rodzin w Polsce, jak i nastolatków z USA.

## Korzyści z udziału w Programie FLEX Abroad:

- bezpośredni kontakt z młodzieżą z USA;
- rozwój kompetencji międzykulturowych;
- możliwość dzielenia się wiedzą o historii i kulturze Polski;
- udział w wydarzeniach organizowanych przez American Councils;
- szansa na długoletnie przyjaźnie;
- niezapomniana przygoda!



Alynn z host siostrą podczas Halloween.



Maadhavan z host bratem Aleksiem podczas zwiedzania Muzeum Bursztynu w Gdańsku.

## Proces rekrutacyjny

### 1. Wypełnienie Formularza Zgłoszeniowego.

## APLIKACJA

### 2. Wizyta w domu rodziny goszczącej.

Podczas spotkania osoba z zespołu American Councils poznaje motywację do udziału w programie FLEX Abroad, a także zainteresowania i styl życia rodziny. Dzięki temu łatwiej dopasować osobę uczestniczącą do rodziny goszczącej.

### 3. Formalności.

- Zaświadczenie o niekaralności z Krajowego Rejestru Karnego. Można je uzyskać listownie, osobiście lub drogą elektroniczną.
- Referencje od 2 niespokrewnionych osób.

4. Podpisanie „Zobowiązania rodziny goszczącej FLEX Abroad”. Znajdują się tam zasady programu i obowiązki rodzin.

### 5. Udział w szkoleniu dla rodzin goszczących.

Spotkanie organizowane jest przez American Councils.

### 6. Powitanie osoby uczestniczącej w swoim domu!



Maadhavan ze swoją rodziną goszczącą podczas Świąt Bożego Narodzenia.



Chase ze swoim host tatą Krzysztofem podczas jazdy na nartach.



Jacob z host mamą Anią i host siostrą Olą podczas ferii w górach.

## Rola American Councils

American Councils posiada biuro w **Warszawie przy ul. Nowogrodzkiej 38/1**. Podczas programu FLEX Abroad nasz zespół **monitoruje stan zdrowia, dobrostan oraz poziom zaangażowania** osób uczniowskich w aktywności programu. Wspiera także rodziny goszczące na **każdym etapie wymiany kulturowej**. Zespół American Councils biegle posługuje się językiem angielskim i polskim. Zazwyczaj nasi pracownicy i pracowniczki studiowali lub uczyli się w USA. Mają doświadczenie w pracy z młodzieżą, a także w koordynowaniu programów wymiany kulturowej.

### Lokalny koordynator Programu FLEX Abroad:

- jest osobą, z którą rodziny goszczące pozostają w stałym kontakcie;
- jest w kontakcie ze szkołami oraz biurem American Councils w Waszyngtonie, w USA;
- dba o zdrowie, dobrostan i bezpieczeństwo uczestników i uczestniczek;
- monitoruje zdrowie psychiczne i emocjonalne osób uczestniczących w programie;
- udziela wsparcia, porad i wskazówek;
- asystuje osobom uczniowskim podczas wizyt u lekarza lub w szpitalu. Zgodnie z regulaminem programu Koordynator jest osobą, do której zgłaszane są wszystkie problemy zdrowotne i złe samopoczucie amerykańskiej młodzieży. Koordynator posiada formularze medyczne oraz informacje o szczególnych, indywidualnych sytuacjach zdrowotnych uczestników i uczestniczek;
- organizuje regularne spotkania z rodzinami goszczącymi;
- jest osobą, którą rodziny goszczące informują o nagłych wypadkach i niestandardowych zdarzeniach. Takie sytuacje mogą być komunikowane Koordynatorowi o każdej porze.



Sophie ze swoją rodziną goszczącą podczas Świąt Bożego Narodzenia.



Jacob z host mamą Anią podczas Biegu Niepodległości.

## Zasady programu FLEX Abroad

Udział w programie FLEX Abroad wiąże się z licznymi aktywnościami. Oznacza to, że osoby uczestniczące w wymianie kulturowej mają napięty grafik praktycznie przez cały pobyt w Polsce. Do ich obowiązków należy punktualność oraz uczestnictwo w zajęciach szkolnych i aktywnościach organizowanych przez American Councils. W wyjątkowych sytuacjach uczennice i uczniowie ze Stanów mogą opuścić zajęcia szkolne na rzecz aktywności organizowanej przez rodzinę goszczącą. Takie szczególne przypadki muszą być zgłoszone i zaakceptowane przez Lokalnego koordynatora.

Rodziny goszczące mogą organizować dla swoich nowych domowników różne aktywności, w tym także wycieczki. Dzięki osoby uczestniczące ze Stanów lepiej poznają kulturę Polski. Rodzina goszcząca informuje Lokalnego koordynatora o miejscu i dacie dłuższych wycieczek poza miasto. Jeżeli specyfika lub cel podróży wymaga zgody rodziców naturalnych, pracownicy American Councils zajmują się pozyskaniem odpowiednich dokumentów.

Uczestnicy i uczestniczki wymiany kulturowej oraz ich rodzice/opiekunowie prawni podpisują warunki uczestnictwa w programie FLEX Abroad. Regulamin zawiera obszerną listę zasad i przepisów programu, w tym kodeks postępowania i procedurę usunięcia uczestników z programu. Usunięci mogą być nastolatki, których zachowanie jest szkodliwe dla programu FLEX Abroad. W przeszłości uczestnicy i uczestniczki byli usuwani z programu za naruszanie zasad rodziny goszczącej, konsekwentną odmowę zaangażowania w życie rodzinne, zachowywanie się w sposób niewłaściwy kulturowo lub niespełnianie wymogów akademickich programu.



Charley i jej rodzina goszcząca podczas Świąt Bożego Narodzenia.

## Różnorodność amerykańskich nastolatków

Amerykańscy nastolatki, którzy uczestniczą w programie FLEX Abroad **odzwierciedlają różnorodność Stanów Zjednoczonych**. Pochodzą z różnych stanów USA i prezentują szeroki wachlarz różnych grup etnicznych, religijnych i społeczno-ekonomicznych. **Nie ma kogoś takiego jak ‘typowy amerykański uczeń lub uczennica’**.

Niektórzy pochodzą z dużych metropolii, takich jak Nowy Jork lub Los Angeles. Inni zaś mieszkają w społecznościach wiejskich w stanach środkowo-zachodnich, takich jak Ohio i Indiana. Rodziny niektórych uczniów i uczennic mieszkają w Stanach Zjednoczonych od pokoleń, podczas gdy inni mogą być dziećmi imigrantów lub sami są imigrantami. Uczestnicy i uczestniczki mogą być pochodzenia europejskiego, hiszpańskiego, afrykańskiego, azjatyckiego lub innego. Ważne jest, aby wziąć pod uwagę te geograficzne i kulturowe różnice podczas komunikacji z uczestnikami i uczestniczkami wymiany.

Osoba uczestnicząca może identyfikować się z konkretną religią lub nie identyfikować się z żadnym wyznaniem. W programie FLEX Abroad biorą udział osoby pochodzące z rodzin o różnym statusie społeczno-ekonomicznym. Najważniejszą cechą, która jest wspólna dla wszystkich uczestników i uczestniczek jest ich **zainteresowanie wymianą międzynarodową**, a także **kulturą i językiem polskim**.



Uczestnicy FLEX Abroad podczas zwiedzania Muzeum Fryderyka Chopina w Warszawie.



Uczestnicy FLEX Abroad podczas wizyty w Filharmonii Narodowej w Warszawie.

## Codzienne życie z amerykańskimi nastolatkami. Wybrane aspekty

### Posiłki

Kuchnia i tradycyjne potrawy są elementem kultury. Osoby uczniowskie przyjeżdżają do Polski, aby poznać nowe smaki i potrawy. Niektórzy z entuzjazmem będą próbować nowych potraw, a inni będą wybierać „bezpieczniejsze” opcje, do których są przyzwyczajeni.

Rodzinne posiłki są świetną okazją do rozmowy o codziennym życiu. Rodziny goszczące mogą wówczas lepiej poznać swoich nowych domowników, wymienić się opiniami i spostrzeżeniami na różne tematy. Wspólne posiłki i rozmowy sprzyjają budowaniu więzi pomiędzy wszystkimi członkami rodziny.

Jedną z metod pokazywania kultury polskiej może być „wizyta” w supermarkecie. Dzięki temu uczestniczki i uczestnicy mogą sami zobaczyć jak wyglądają zakupy w polskich sklepach. Młodzież uzdolniona kulinarnie może także sama ugotować dania charakterystyczne dla jej kultury.

### Problemy zdrowotne

Zdarza się, że osoby uczestniczące doświadczają drobnych dolegliwości takich jak: ból brzucha lub głowy czy też lekkie przeziębienia. Należy wtedy poinformować Lokalnego koordynatora, który udzieli wsparcia i pomocy rodzinie.

**Rodziny goszczące nie mogą zabierać osób uczestniczących programu FLEX Abroad do lekarza bez obecności koordynatora. W przypadku niebezpiecznego zdarzenia lub wypadku należy wezwać pogotowie ratunkowe i koordynatora.** Osoby uczniowskie nie mogą trafić do szpitala ani korzystać z inwazyjnej pomocy medycznej bez obecności Lokalnego koordynatora.



Margaret ze swoją rodziną goszczącą w Gdańsku i Zakopanem.



Jordan ze swoją rodziną goszczącą w Kazimierzu Dolnym.





Maadhavan ze swoją rodziną goszczącą nad morzem.



Chase ze swoją host mamą.

## Obowiązki domowe

Amerykańscy nastolatki powinni być traktowani jako członkowie rodzin goszczących, a nie goście. Dzieleni się obowiązkami domowymi pomaga w budowaniu relacji i procesie adaptacyjnym do nowego środowiska. Oto kilka wskazówek, które dotyczą wspólnego mieszkania:

- osoby uczestniczące powinny pomagać w pracach domowych w takim samym stopniu jak naturalne dzieci rodziców goszczących;
- zachowanie porządku i czystości w swoim pokoju/sypialni;
- samodzielne robienie prania swojej odzieży.

Ważne jest **otwarcie komunikować uczniom i uczennicom** swoje zasady oraz oczekiwania dotyczące prac domowych. Niektórzy nastolatki są nieśmiali lub niepewni swoich umiejętności językowych. Dla nich prośba o włączenie w obowiązki domowe może być zbyt stresująca. Dlatego też korzystna dla relacji rodzinnych jest bezpośrednia komunikacja z uczestnikami i uczestniczkami.

**Osoba uczestnicząca w programie jest zawsze zobowiązana do utrzymania czystości i porządku w swoim pokoju. Nastolatki dbają o porządek zgodnie z zasadami panującymi w domach rodzin goszczących.**

## Wspólne spędzanie czasu

Rodzina goszcząca staje się osobami najbliższymi dla osób uczestniczących w programie FLEX Abroad. Dzięki nowej rodzinie amerykańscy nastolatki mogą poznać polską kulturę, zwyczaje, a także uczyć się języka polskiego. Ważne jest, aby spędzać wspólnie jak najwięcej czasu.

### Przykładowe aktywności, które można wykonywać wspólnie:

- zakupy w supermarkecie lub na bazarze;
- aktywność sportowa;
- spacer i rozmowy przy kawie;
- wycieczki;
- wspólne aktywności z host rodzeństwem.

## Komunikacja

Wskazówki i sugestie dotyczące efektywnej komunikacji:

- rozmowy podczas posiłków, popołudniami, wieczorami, a także podczas weekendowych aktywności;
- empatyczne podejście do potrzeby wyciszenia. Czasami uczestnicy i uczestnicy będą potrzebowali samotności i odpoczynku po długim dniu w szkole. **Jeżeli jednak osoba uczniowska spędza długie godziny z dala od rodziny, należy o tym porozmawiać. Jeśli rozmowa nie przynosi efektu, należy przekazać tę informację koordynatorowi.**
- unikanie tematów, które mogą być kontrowersyjne lub niekomfortowe: polityka, kwestie rasowe i etniczne, status społeczny.

Amerykańscy nastolatki są bardzo różnorodni. Niektórzy mogą być bardzo otwarci, a inni nieśmiały. Jeśli uczestniczka lub uczestnik jest nieśmiały, może potrzebować dodatkowej zachęty, aby otworzyć się i spędzać więcej czasu z rodziną goszczącą. Jeśli osoba nie wykazuje nadmiernego entuzjazmu, może to być cecha charakteru, a nie odzwierciedlenie jej opinii o rodzinie goszczącej.



Host mamy: Danuta i Małgorzata podczas FLEX Anniversary.



Jacob ze swoją rodziną goszczącą podczas FLEX Anniversary.



Chase ze swoją host mamą Danutą.

## **Alkohol**

**Spożywanie alkoholu przez osoby uczestniczące we FLEX Abroad jest surowo zabronione podczas całego programu.** Przypadki spożywania przez uczestnika lub uczestniczkę alkoholu są zgłaszane koordynatorowi. Wobec takich osób uczniowskich wyciągane są konsekwencje.

## **Umowy**

### **Umowa z uczestnikami i uczestniczkami**

Każdy uczestnik i uczestniczka z USA podpisuje umowę uczestnictwa w programie FLEX Abroad. Zawiera ona między innymi takie postanowienia jak:

- przestrzeganie zasad panujących w domu rodziny goszczącej;
- angażowanie się w prace domowe i życie rodzinne;
- informowanie rodziny o miejscu pobytu oraz pytanie o zgodę przez zaproszeniem znajomych do domu;
- szacunek dla wszystkich członków rodziny goszczącej;
- poszanowanie prywatności rodziny goszczącej (nie udostępnienie wizerunków, informacji poufnych i danych dotyczących rodziny w mediach społecznościowych).

### **Umowa z rodziną goszczącą i obowiązki**

Podobnie jak w przypadku uczestników programu FLEX Abroad, wszystkie rodziny goszczące podpiszą zobowiązanie, aby móc gościć uczestnika. Celem Zobowiązania jest jasne określenie oczekiwań i obowiązków rodziny goszczącej. Obejmuje ono między innymi:

- zapewnienie uczestnikowi lub uczestniczce własnego łóżka i 3 posiłków dziennie;
- przez okres goszczenia nastolatków przynajmniej jedna dorosła osoba z rodziny (wpisana w formularzu) musi mieszkać w domu i nie może opuszczać domu w nocy;
- zapewnienie uczestnikom i uczestniczkom kluczy do domu;
- informowanie Lokalnego koordynatora o wycieczkach i nagłych przypadkach medycznych.

**Po więcej informacji zapraszamy do kontaktu z American Councils!**

