“1945. Не канец, не пачатак” – экскурсія на беларускай мове па часовай выставе

Запрашаем на экскурсію па часовай выставе “1945. Не канец, не пачатак” на беларускай мове.

- **11 мая** (нядзеля), **14:00-15:00**
- Можна запісацца **да 9 мая (пятніца) да 15:00**
- Колькасць месцаў **абмежаваная**
- Рэзервацыя **бясплатных** уступных квіткоў: atrutneva@polin.pl
- Можна зарэзерваваць максімум 2 бясплатныя ўступныя квіткі з аднаго электроннага адраса
- Падчас рэгістрацыі неабходна напісаць **імёны і прозвішчы** ўдзельнікаў экскурсіі
- Калі ласка, **прыходзьце своечасова,** бо праз спазненне вы можаце не трапіць на шпацыр

Увага! **Выстава змяшчае жорсткія сцэны, якія могуць выклікаць моцную эмацыйную рэакцыю.**

Падчас наведвання выставы мы засяродзімся на досведзе польскіх яўрэяў пасля Халакоста ў першыя пасляваенныя гады. Па выставе нас правядуць яўрэйкі і яўрэі, якія выжылі ў сховішчах або ў лагерах на тэрыторыі Польшчы, а таксама тыя, хто апынуўся на тэрыторыі СССР і Германіі. Большасць з іх засталася без сям’і і без дому. Мы пабачым, як выглядала іх жыццё адразу пасля вайны. Паспрабуем адказаць на пытанне, якія яны мелі магчымасці для стварэння жыцця нанова, што яны адчувалі, у якім псіхалагічным і фізічным стане яны знаходзіліся. Якія наступствы прынёс Халакост не толькі на індывідуальным, але і на глабальным узроўні? Таксама мы даведаемся, як іншыя меншасці спрабавалі нанова будаваць сваё жыццё ў новай Польшчы.

Пасля наведвання часовай выставы, **а 15:00**, запрашаем на майстар-клас пад назвай «**Псіхалагічная адаптацыя беларусаў у Польшчы пасля палітычных**

рэпрэсій». Падчас заняткаў мы паспрабуем знайсці адказы на наступныя пытанні: Якія псіхалагічныя механізмы дапамагаюць у адаптацыі? Як справіцца са стрэсам, трывогай і пачуццём няпэўнасці? Якія ўрокі можна вынесці з папярэдніх хваляў беларускай эміграцыі? Як будаваць новыя стасункі і знайсці сябе ў польскім грамадстве? Якім чынам аднавіць унутраныя рэсурсы і вярнуць пачуццё стабільнасці?