



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



YOUTH
TOGETHER
FOR
REFUGEES

ΜΙΑ ΔΙΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ: ΘΕΩΡΙΑ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΝΕΩΝ ΠΟΥ ΕΡΓΑΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΠΡΟΣΦΥΓΕΣ

Project n° 2017-3-IT03-KA205012352



Andalucía ACOGE



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Το Youth Together For Refugee Είναι ένα έργο που χρηματοδοτείται από Ιταλική Εθνική Υπηρεσία του προγράμματος Εράσμους

Η παρούσα εργαλειοθήκη αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων και των οργανώσεων οιοπραξίας του έργου, το Erasmus + και η Ευρωπαϊκής Επιτροπής δεν μπορεί να θεωρηθούν υπεύθυνοι για το περιεχόμενο και για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχει.

Ο κιτ εργαλείων διατίθεται σε μορφή ανοιχτού κώδικα και προορίζεται ως εργαλείο βοήθειας για νέους ραζόμενους και επαγγελματίες στον τομέα της μετανάστευσης.

ελευταία αναθεώρηση, Μάιος 2020



Andalusia **Acoge**

Συγγραφείς:

Matilde Spoldi

Georgia Griva

Amelia Fiorillo

Debora Bollullo Armenteros, με συνεισφορά από τους Alicia Ocon Fdez και

Azahara Leal del Pozo.

Η ΕΡΓΑΛΕΙΟΘΗΚΗ

ΓΙΑ ΤΟ ΕΡΓΟ

Το πρόγραμμα «**Youth Together for Refugees**» είναι ένα πρόγραμμα που χρηματοδοτείται από τον πρόγραμμα ERASMUS+ και έχει σχεδιαστεί από μια κοινοπραξία εταιρών που συμμετέχουν ενεργά στην υποδοχή, στην εκπαίδευση και στην υπεράσπιση των αιτούντων ασύλου και των προσφύγων, ιδιαίτερα των πολύ νέων.

Στην Ευρώπη, οι υπηρεσίες για τη φροντίδα των νέων προσφύγων είναι γενικά δυνατές χάρη στο μεγάλο αριθμό εργαζομένων σε θέματα νεολαίας και εθελοντών που αφιερώνουν τον χρόνο και τις ενέργειές τους, συνήθως σε εθελοντική βάση, βελτιώνοντας το επίπεδο ολοκλήρωσης και ευημερίας του στόχου του οργανισμού με τον οποία συνεργάζονται.

Ωστόσο, οι νέοι εθελοντές συνήθως δεν διαθέτουν τη σωστή κατάρτιση και εργαλεία για την εργασία με ευάλωτα άτομα όπως οι νέοι πρόσφυγες και συχνά λειτουργούν σε περιβάλλοντα όπου ο προϋπολογισμός και οι δομές βρίσκονται σε χαμηλό επίπεδο. Ορίζουμε αυτά τα μέρη ως "περιβάλλοντα υψηλής πίεσης".

Το έργο αυτό γεννήθηκε από την παρατήρηση των συνθηκών εργασίας και διαβίωσης των νέων και των νεαρών προσφύγων στα κέντρα υποδοχής, στέγασης και αναψυχής.

Πιστεύουμε ότι οι εργαζόμενοι για τη νεολαία είναι καθοριστικοί παράγοντες για την προώθηση της κοινωνικοποίησης και της ένταξης, προκειμένου να βοηθήσουν στην ανάπτυξη ενδοτομεακών δεξιοτήτων για τη μελλοντική ζωή των προσφύγων ως ευρωπαίων πολιτών. Χάρη στην ηλικία, την ενέργεια και τον ενθουσιασμό τους, είναι συχνά σε θέση να οικοδομήσουν σχέσεις εμπιστοσύνης και να γίνουν εξαιρετικά πρότυπα για

τους νέους πρόσφυγες. Οι εργαζόμενοι για τη νεολαία που συναντήσαμε καθ' όλη τη διάρκεια της πρακτικής μας συχνά επισημαίνουν την έλλειψη επαρκούς χρόνου και επαρκούς προϋπολογισμού και την ανάγκη κατάρτισης που επικεντρώνεται τόσο στον εργαζόμενο όσο και στην ομάδα στόχου. Με αυτό το εργαλείο, ο σκοπός μας είναι να απαντήσουμε σε αυτές τις ανάγκες, καθώς πιστεύουμε ότι η γεφύρωση αυτών των κενών δεν είναι μόνο δυνατή αλλά και το σωστό πράγμα να γίνει.

Αυτή η εργαλειοθήκη είναι μια συλλογή από βέλτιστες πρακτικές από 4 ευρωπαϊκές χώρες, την Ιταλία, την Ελλάδα, την Ισπανία και το Ηνωμένο Βασίλειο, για να αποκτήσετε τα κατάλληλα εργαλεία για την αντιμετώπιση της καθημερινής εργασίας, προωθώντας πολυκλαδικές προσεγγίσεις και ενδυνάμωση για μια θετική κοινωνική αλλαγή. Τις ευρωπαϊκές αξίες της δημοκρατίας και της ενεργού συμμετοχής στα κοινά.

ΠΟΙΟΥΣ ΑΦΟΡΑ Η ΕΡΓΑΛΕΙΟΘΗΚΗ

Αυτή η εργαλειοθήκη είναι αφιερωμένη σε όλους τους εργαζόμενους σε θέματα νεολαίας, στον εθελοντισμό και στους εργαζόμενους στον τομέα της μετανάστευσης και ιδιαίτερα σε όσους εργάζονται με νέους πρόσφυγες και αιτούντες άσυλο σε εγκαταστάσεις αναψυχής και εκπαίδευσης, συμπεριλαμβανομένων στρατοπέδων προσφύγων και κέντρων μεταναστών. Θέλουμε να αντιμετωπίσουμε τα πιο σημαντικά θέματα που πρέπει να γνωρίζουν σχετικά με τις ανάγκες των ανθρώπων με τους οποίους εργάζονται. Αυτή η εργαλειοθήκη αντιπροσωπεύει επίσης πολύτιμη υποστήριξη για όλους τους εργαζόμενους που ασχολούνται με αυτές τις δραστηριότητες, όπως οι κοινωνικοί λειτουργοί, οι συντονιστές και οι διαχειριστές τους.

ΠΩΣ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΤΗΝ ΕΡΓΑΛΕΙΟΘΗΚΗ

Το σύνολο εργαλείων χωρίζεται σε 3 τμήματα, που καλύπτουν και διερευνούν διάφορα θέματα: Αναπτύσσοντας τη Διαφορετικότητα. Ψυχική Υγεία και Ευημερία, Βοηθώντας τους Πρόσφυγες και της πολυμορφίας της γλώσσας. Στο τέλος κάθε τμήματος, θα βρείτε ένα χρήσιμο μέρος αφιερωμένο σε πρακτικές δραστηριότητες που μπορούν να εφαρμοστούν

στην καθημερινή ρουτίνα εργασίας σας, χωρίς να απαιτείται μεγάλος προϋπολογισμός ή δομές. Το τελευταίο μέρος της δέσμης εργαλείων είναι αφιερωμένο στις κατευθυντήριες γραμμές που εξηγούν πώς μπορεί να σχεδιαστεί και να τεθεί σε εφαρμογή μια δραστηριότητα στον τομέα των παιχνιδιών με νέους πρόσφυγες. Βασίζονται σε εκδήλωση που πραγματοποιήθηκε σε πολιτιστικό κέντρο για τους μετανάστες στην Αθήνα, το ANKAA PROJECT, όπου δοκιμάστηκε και αξιολογήθηκε.

Η παρούσα έκδοση του παρόντος εγγράφου είναι υπό μορφή σχεδίου. Θα δοκιμαστεί κατά τη διάρκεια εκδηλώσεων που θα διοργανωθούν από τους εταίρους του Youth Together for Refugees σε 4 διαφορετικές ευρωπαϊκές χώρες και θα πάρει στην τελική του μορφή, συλλέγοντας όλες τις ανατροφοδοτήσεις από τους εργαζόμενους σε θέματα νεολαίας και τους εργαζόμενους στον τομέα της μετανάστευσης. Χάρη στις συνεισφορές των εργαζομένων για τη νεολαία που έχουν δοκιμάσει αυτή την έκδοση, θα δημιουργήσουμε και θα δημοσιεύσουμε μια τελική έκδοση που θα περιλαμβάνει τις προτάσεις και τις ιδέες τους. Η τελική έκδοση θα διατίθεται χωρίς κόστος για άλλα 2 χρόνια μετά την ολοκλήρωση του έργου (τον Μάιο του 2020). Με τον τρόπο αυτό, θα είναι όσο το δυνατόν πιο προσιτό και θα είναι διαθέσιμο για κάθε εργαζόμενο που ασχολείται με τη νεολαία.

ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ

- **ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ:** *Οι εργαζόμενοι Νεολαίας και οι πρόσφυγες στην Ευρώπη*
- **ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ:** *Μεγαλώνοντας στην ποικιλομορφία*
- **ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ:** *Ψυχική υγεία και ευημερία ως βοήθεια στους πρόσφυγες*
- **ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ:** *Διαγλωσσική γλώσσα: τι είναι αυτό;*
- **Το μεγάλο παιχνίδι στο ANKAA**

Συμπεράσματα

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ: ΟΙ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ ΚΑΙ ΟΙ ΠΡΟΣΦΥΓΕΣ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ

Σύμφωνα με το Συμβούλιο της Ευρώπης, η εργασία για τη νεολαία είναι ένας ευρύς όρος που καλύπτει μια ευρεία ποικιλία δραστηριοτήτων κοινωνικού, πολιτιστικού, εκπαιδευτικού, περιβαλλοντικού ή / και πολιτικού χαρακτήρα από, με και για τους νέους, είτε σε ομάδες είτε ως μεμονωμένα άτομα.

Οι εργασία για τη νεολαία παρέχεται από αμειβόμενους εργαζομένους για τη νεολαία ή απο εθελοντές και βασίζονται σε διαδικασίες μη τυπικής και άτυπης μάθησης, επικεντρωμένες στους νέους και στην εθελοντική συμμετοχή. Η εργασία για τους νέους αποτελεί κατ 'εξοχήν κοινωνική πρακτική, δεδομένου ότι το έργο τους επικεντρώνεται στους νέους και τις κοινωνίες στις οποίες ζουν, διευκολύνοντας την ενεργό συμμετοχή και ένταξη τους στη διαδικασία λήψης αποφάσεων και στις κοινότητές τους.

Ωστόσο, ακόμη και σήμερα, δεν υπάρχει κοινός ορισμός είτε εντός της Ευρωπαϊκής Ένωσης είτε εντός κάθε της κάθε ευρωπαϊκής χώρας ξεχωριστά (ή στον υπόλοιπο κόσμο) σχετικά με τη εργασία των νέων

και με τι αυτή συνεπάγεται¹. Έτσι, για να αναπτύξουμε το έργο «Youth Together for Refugees» το οποίο αποτελεί μέρος αυτής της εργαλειοθήκης, δημιουργήσαμε τον δικό μας ορισμό της εργασίας για τη νεολαία στον τομέα της βοήθειας και της προστασίας των προσφύγων, που καθορίζεται από ό,τι παρατηρήσαμε, ιδιαίτερα κατά την περίοδο της ανόδου των αφίξεων το 2015²

Στην πραγματικότητα, πολλοί πρόσφυγες και αιτούντες άσυλο στις χώρες της Νότιας και της Βόρειας Ευρώπης περιμένουν να τερματιστεί η διαδικασία υποβολής αιτήσεων, ενώ φιλοξενούνται σε γενικά υπερπλήρεις καταυλισμούς και εγκαταστάσεις προσφύγων, χωρίς σχεδόν τίποτα να έχουν να κάνουν εκεί. Ένας μεγάλος αριθμός αιτούντων ασύλου είναι παιδιά ή ηλικίας κάτω των δεκαοκτώ ετών. Μερικοί από αυτούς έρχονται με τις οικογένειές τους, άλλοι μόνοι.³ Λόγω της πολυπλοκότητας της κατάστασης, της έλλειψης πόρων και των απαντήσεων από τις κεντρικές κυβερνήσεις για την αντιμετώπιση της κρίσης, φέτος πολλοί ευρωπαίοι πολίτες αποφάσισαν να υποβάλουν αίτηση και να συμμετάσχουν σε προγράμματα εθελοντισμού τόσο με ΜΚΟ όσο και με τοπικά ή ευρωπαϊκά θεσμικά όργανα.⁴ Ένα σημαντικό ποσοστό αυτών των εθελοντών είναι ηλικίας κάτω των 35 ετών και βοηθά άμεσα τους νέους πρόσφυγες και αιτούντες ασύλου.⁵

Η εγγύτητα της ηλικίας μεταξύ των εργαζομένων και των νέων αιτούντων άσυλο έχει θετική επίδραση του ενός στον άλλο. Αν και μοιράζονται την ίδια κουλτούρα νεολαίας, είναι συχνά πιο εύκολο

για τους εργαζόμενους να τους κρατήσουν παρέα, προωθώντας έτσι την ευημερία τους. Οι δραστηριότητες για τη νεολαία παρέχουν επίσης πολλές ευκαιρίες μη τυπικής μάθησης, καθώς οι νέοι μαθαίνουν, ενώ είναι απλώς ενεργοί, εθελοντές ή απλώς με τους συνομηλικούς τους. Μαθαίνουν ανεπίσημα στην καθημερινή τους ζωή και στον ελεύθερο χρόνο τους, ακριβώς όπως μαθαίνουν στο σχολείο, στην εργασία και στην οικογενειακή ζωή, δηλαδή απλώς μαθαίνοντας με πράξεις. Συνήθως δεν είναι δομημένη, δεν είναι σκόπιμη και δεν οδηγεί σε πιστοποίηση. Παρέχει ειδικές ευκαιρίες μάθησης, ιδίως κοινωνικής, πολιτιστικής και προσωπικής φύσης, αποκαλούμενες συνήθως "οριζόντιες" δεξιότητες.

Επιπλέον, η θετική δέσμευση με τη νεολαία είναι επίσης ένας τρόπος για να βελτιώσουμε ολόκληρη την κοινωνία μας στο σύνολό της. Το Συμβούλιο της Ευρώπης υπογραμμίζει το γεγονός ότι η εργασία για τους νέους, σε συνδυασμό με αποτελεσματικές κυβερνητικές πολιτικές, είναι ανεκτίμητη για να εξασφαλιστεί ότι οι νέοι άνθρωποι έχουν ευκαιρίες να αποκτήσουν τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τις στάσεις που χρειάζονται για την εμπλοκή των πολιτών και την κοινωνική δράση. Όταν εφαρμόζονται οι σωστές κυβερνητικές πολιτικές, οι νέοι υποστηρίζονται για να αξιοποιήσουν πλήρως τις δυνατότητές τους ως αυτόνομα μέλη της κοινωνίας, γεγονός που με τη σειρά του τους δίνει τη δυνατότητα να αναπτύξουν σχέδια ζωής και να απολαύσουν πλήρως τη δημοκρατική τους ιδιότητα.⁶

Η μάθηση στον τομέα της νεολαίας επιτρέπει στους νέους να αποκτήσουν βασικές δεξιότητες και ικανότητες. Συμβάλλει επίσης

¹ The Socio-economic Scope of Youth Work in Europe, Council of Europe: 2013

² UNHCR Report: Dead and Missing in the Mediterranean sea, August 2015.

³ UNICEF Report: Protecting children affected by migration. February 2019.

⁴ Eurostat: Social participation and integration statistics: September 2017.

⁵ Ibidem.

⁶ Youth Portal of the Council of Europe:

<https://www.coe.int/en/web/youth/youth-work>.

στην προσωπική τους ανάπτυξη, στην κοινωνική ένταξη και στην ενεργό συμμετοχή των πολιτών, βελτιώνοντας έτσι τις προοπτικές απασχόλησης. Οι μαθησιακές δραστηριότητες που συνδέονται με τη νεολαία - και γενικά η νέοι - παρέχουν σημαντική προστιθέμενη αξία για την κοινωνία, την οικονομία και τους ίδιους τους νέους. Η εργασία για τους νέους βρίσκεται μεταξύ του κοινωνικού τομέα, της παιδαγωγικής και της κοινωνίας των πολιτών.

Τα τελευταία χρόνια, πολλά προγράμματα και αποστολές έχουν αναπτυχθεί για να στηρίξουν και να ενθαρρύνουν τη νεολαία, όπως οι "Διαδρομές 2.0 για την αναγνώριση της μη τυπικής μάθησης / εκπαίδευσης και της εργασίας για νέους στην Ευρώπη" (2011, FR, DE) "Ένα έγγραφο εργασίας της εταιρικής σχέσης μεταξύ της Ευρωπαϊκής Επιτροπής και του Συμβουλίου της Ευρώπης στον τομέα της νεολαίας. Επεξεργάστηκε από κοινού από το Κέντρο πόρων για την κατάρτιση και τη συνεργασία με το SALTO, το Ευρωπαϊκό Φόρουμ Νεολαίας, τις υπεύθυνες διευθύνσεις για τη νεολαία στην Ευρωπαϊκή Επιτροπή και το Συμβούλιο της Ευρώπης. Αντικαθιστά το έγγραφο εργασίας ορόσημο "Οδοί προς την επικύρωση και αναγνώριση της εκπαίδευσης, της κατάρτισης και της μάθησης στον τομέα της νεολαίας" (2004)."⁷ Σκοπός αυτής της εργασίας είναι να βελτιώσει και να ενεργοποιήσει τρόπους για στρατηγικές και βέλτιστες πρακτικές για να αναγνωρίσει την αξία της μη τυπικής μάθησης στις δραστηριότητες των νέων και γενικότερα στη νεολαία.

Όπως προαναφέρθηκε, η συμμετοχή σε εθελοντικές δραστηριότητες επιτρέπει στους νέους να γίνουν ενεργοί πολίτες, παράγοντες αλληλεγγύης και να προκαλέσουν θετικές αλλαγές για τις κοινότητες σε ολόκληρη την Ευρώπη. Για το λόγο αυτό, τα κράτη μέλη της ΕΕ έχουν δεσμευθεί στη Στρατηγική της ΕΕ για τη Νεολαία να προωθήσουν προγράμματα υποστήριξης και δημιουργίας ικανών

οργανώσεων που δραστηριοποιούνται στον τομέα του εθελοντισμού, να ευαισθητοποιήσουν για τις ευκαιρίες και να παρέχουν πληροφορίες σχετικά με τα δικαιώματα και τα οφέλη. Επιπλέον, η ίδρυση του Ευρωπαϊκού Σώματος Αλληλεγγύης στοχεύει στην αύξηση της συμμετοχής των νέων σε διασυνοριακά προγράμματα εθελοντισμού.⁸

Στο πλαίσιο του σχεδίου εργασίας της Ευρωπαϊκής Ένωσης για τη νεολαία (2016-2018), οι ομάδες εμπειρογνομόνων εξέτασαν τη συγκεκριμένη συμβολή του έργου για τη νεολαία, καθώς και της μη τυπικής και άτυπης μάθησης:

- Προώθηση της ενεργού συμμετοχής των πολιτών και της συμμετοχής των νέων σε διαφορετικές και ανεκτικές κοινωνίες, καθώς και πρόληψη της περιθωριοποίησης και της ριζοσπαστικοποίησης που ενδέχεται να οδηγήσουν σε βίαιη συμπεριφορά.
- Ανταπόκριση στις ευκαιρίες και τις προκλήσεις που θέτει ο αυξανόμενος αριθμός νέων μεταναστών και προσφύγων στην Ευρωπαϊκή Ένωση.
- Αντιμετώπιση των κινδύνων, των ευκαιριών και των συνεπειών της ψηφιοποίησης για τη νεολαία, τους νέους και την πολιτική για τη νεολαία.
- Καθορισμός των συστημάτων ποιότητας των έργων νεολαίας στα κράτη μέλη της ΕΕ και ο ρόλος των κοινών δεικτών ή πλαισίων.
- Καθορισμός της συγκεκριμένης συμβολής της εργασίας για τη νεολαία στην αντιμετώπιση των προκλήσεων που αντιμετωπίζουν οι νέοι, ιδίως η μετάβαση από την εκπαίδευση στην απασχόληση.

⁷ <https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/pathways-paper>

⁸ https://eacea.ec.europa.eu/national-policies/en/national-programme_en

Το Portal για τη νεολαία και το Wiki για τη νεολαία, μεταξύ άλλων πόρων, παρέχουν πληροφορίες και συμβουλές σχετικά με τον τρόπο εκκίνησης του εθελοντισμού. Επιπλέον, αυτό είναι το σημείο αναζήτησης ευκαιριών και οργανισμών που αναζητούν ενεργά εθελοντές. Επιπλέον, υπάρχουν πρωτοβουλίες για την αναγνώριση της εργασίας για τη νεολαία, όπως η ευρωπαϊκή στρατηγική κατάρτισης για τη στήριξη της ανάπτυξης δεξιοτήτων των εργαζομένων σε θέματα νεολαίας για εργασία στο εξωτερικό και για τη στήριξη των νέων σε σχέδια για μαθησιακή κινητικότητα. Κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας, θα προσφερθεί ένα μοντέλο ικανοτήτων για τους εργαζόμενους σε θέματα νεολαίας, θα προσφερθεί κατάρτιση και πλατφόρμες ανταλλαγής γνώσεων.

Ωστόσο, η πολύπλοκη διαχείριση των διευκολύνσεων για τους πρόσφυγες, ειδικά όταν η κατάσταση τους είναι επισφαλής και καθοδηγούμενη από έκτακτες ανάγκες, αφήνει τους εθελοντές να μην διαθέτουν συγκεκριμένα εργαλεία για να δημιουργήσουν τις καλύτερες δυνατές σχέσεις με νέους πρόσφυγες και αιτούντες άσυλο. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο πιστεύουμε ότι αυτή η εργαλειοθήκη αντιπροσωπεύει σημαντική υποστήριξη για όσους εργάζονται στον τομέα αυτό. Επιπλέον, έχει την προστιθέμενη αξία να είναι ιδιαίτερα εξειδικευμένη και προσαρμοσμένη σε ένα συγκεκριμένο πεδίο παρέμβασης.

Αποφασίσαμε να βασιστούμε σε μια πολυεπιστημονική προσέγγιση που συγκεντρώνει διάφορες μορφές τέχνης και δραστηριότητες που σχετίζονται με την τέχνη. Στην πραγματικότητα, η τέχνη μπορεί να προσεγγίσει ανθρώπους πέραν των γλωσσικών και πολιτισμικών εμποδίων. Επιπλέον, είναι προσβάσιμο και μπορεί να μεταφέρει παγκόσμια μηνύματα.

Καθώς είμαστε σίγουροι ότι ο αναγνώστης θα μπορέσει να κερδίσει σημαντική βοήθεια και γνώση από αυτό το κείμενο, σας προσκαλούμε να επικοινωνήσετε μαζί μας και να μας δώσετε τα σχόλιά σας και να μας βοηθήσετε να φτιάξουμε την τελική έκδοση της παρούσας τεκμηρίωσης μέσω του info@itakatraining.org

ΜΕΡΟΣ 1

Από την Federaci3n Andaluc3a Acoge

ΜΕΓΑΛΩΝΟΝΤΑΣ ΣΤΗΝ ΠΟΙΚΙΛΟΜΟΡΦΙΑ

«Από τη μία πλευρά πρέπει να προσπαθήσω να αλλάξω την ψυχή των ατόμων έτσι ώστε οι κοινωνίες τους να μπορούν να αλλάξουν. Από την άλλη πρέπει να προσπαθήσω να αλλάξω τις κοινωνίες έτσι ώστε ατομικά η ψυχή να αλλάξει.» Μάρτιν Λούθερ Κίνγκ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ζούμε σε έναν διαφορετικό κόσμο, μέσα σε ποικίλες και πολυπληθείς κοινωνίες, αποτελούμενες από ανθρώπους με πολλά και μοναδικά χαρακτηριστικά.

Η ΠΟΙΚΙΛΟΜΟΡΦΙΑ υπάρχει ακόμα και όταν δεν την αναφέρουμε. Από το δικό μας πρόσωπο, το οποίο είναι διαφορετικό σε διάφορες πτυχές, σε διαφορετικά σημεία της ζωής μας, σε διαφορετικά μέρη, , τις συνθήκες που βρισκόμαστε και τις πεποιθήσεις μας, μοναδικές

και εκφρασμένες με μοναδικό τρόπο, στην αναγνώριση της διαφορετικότητας σε σχέση με άλλους και στην οικοδόμηση κοινωνιών.

Ο καθένας έχει όνειρα, προσδοκίες και ελπίδες, αλλά και απελπισίες, φόβους ή απογοητεύσεις, οι οποίες είναι διαφορετικές και αποκλειστικές για τον καθένα μας.

Η πολυμορφία συνεπάγεται την αναγνώριση του άλλου ατόμου, για το οποίο πρέπει να καταλάβουμε ότι έχουν το δικό τους "εγώ" που είναι διαφορετικό από το δικό μας. Μπορώ μόνο να αναγνωρίσω τον εαυτό μου στη σχέση που εγκαθιστώ με τα άλλα "εγώ" που είναι διαφορετικά από εμένα (γονείς, φίλοι, γείτονες, δάσκαλοι ...). Αυτό ισχύει και για τον άλλο άνθρωπο που με κοιτάζει για να ανακαλύψει τον εαυτό του. Τότε, και ο άλλος άνθρωπος και εγώ είμαστε συμπληρωματικοί. Αλλά ο άλλος άνθρωπος και εγώ δεν είμαι ο ίδιος. Αυτή η αναγνώριση της ταυτότητάς μου, η οποία απαιτεί μια σχέση με άλλους ανθρώπους, προϋποθέτει κατ' ανάγκη να είμαστε διαθέσιμοι στον άλλο.

Αυτή η διαδικασία οδηγεί στην αναγνώριση και επομένως στην αποδοχή.⁹

Ο πολιτισμός αποτελεί μέρος της ταυτότητάς μας. Αλλά το «ποιος είμαι» πηγαίνει πέρα από το σημείο που γεννηθήκαμε, τις αξίες που μάθαμε σε επαφή με τους άλλους, τις πεποιθήσεις που μεταδίδονται από γενιές κλπ., οι οποίες σε κάποιο σημείο της ζωής μας μας βοήθησαν να προσαρμοστούν στο πλαίσιο.

Οι άνθρωποι δεν είναι μόνο πολιτιστικές αποσκευές. Είμαστε μια πληθώρα συναφών πτυχών και περιστάσεων.

Μέρος αυτής της πραγματικότητας έχει αποδειχθεί από τα μεταναστευτικά κινήματα, τα οποία έχουν χαρακτηρίσει ανθρώπινα όντα σε όλη την ιστορία, από περιφερειακά κινήματα μέχρι ταξίδια σε χώρες και ηπείρους.

Οι «ματίες» κατά τις μεταναστευτικές διεργασίες, τα μάτια εκείνων που μεταναστεύουν και το βλέμμα εκείνων που «λαμβάνουν» στη χώρα προορισμού. Κάποιοι μπορεί να γεμίζουν με στερεότυπα και προκαταλήψεις, που προέρχονται από τις αντιλήψεις του άλλου ατόμου για τον άλλο: τον τρόπο με τον οποίο το πρόσωπο που έχει μεταναστεύσει και φτάσει σε άλλο έθνος το πως αντιλαμβάνεται τον λαό του, τον τρόπο που αισθάνεται, τον τρόπο με τον οποίο πιστεύει ότι οι άλλοι τον βλέπουν, τι μπορεί να τον σοκάρει, τι μπορεί να του αρέσει από τον άλλο πολιτισμό και τι ανακαλύπτει συνολικά. Το άγνωστο μπορεί να προκαλέσει σε κάθε άτομο συναισθήματα όπως ο φόβος και η αβεβαιότητα.¹⁰

Όταν μοιραζόμαστε με άλλους, όταν συναντάμε τους ανθρώπους, τις παραδόσεις τους, τις πολιτιστικές τους αναφορές, τους τρόπους ερμηνείας της ζωής τους, το άγνωστο γίνεται γνωστό, τα δύο μέρη (το πρόσωπο που μετανάστευσε και το άτομο που δεν το έκανε) βιώνουν μετασχηματισμούς, μάθησης, εμπλουτίζονται μεταξύ τους και ευνοείται η ομαδική αρμονία, όχι από την απλή ανοχή, αλλά ένας εορτασμός της πολιτιστικής πολυμορφίας μας.

“...Πρέπει να συνειδητοποιήσουμε ότι όλοι οι πολιτισμοί έχουν τη δική τους συνοχή που ο καθένας αναγνωρίζει ως αλήθεια. Ως εκ τούτου, ο διαπολιτισμικός προβληματισμός πρέπει να οδηγήσει στη συνειδητοποίηση ότι η αλήθεια είναι πληθυντική και σχετική και ότι κάθε κουλτούρα πρέπει να εργαστεί για να ξεπεράσει τους δικούς

⁹Ricoeur, Jean Paul Gustave (1996)

¹⁰ Laureano, María A. (2011)

της ορίζοντες, αν θέλει να αντιληφθεί τις αξίες του άλλου πιο ελεύθερα και αντικειμενικά.”¹¹

Το να είσαι ανοιχτός στον τρόπο να βλέπεις τον άλλο απαιτεί ένα σημαντικό επίπεδο αποδοχής και ενσυναίσθησης προς άλλους ανθρώπους, ξεκινώντας από την αρχή, με την δική μας ταυτότητα.

ΘΕΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

πρόκληση είναι να αναπτυχθούν οι πολύτιμοι πόροι που έχουν αναμφίβολα οι άνθρωποι, οι ομάδες και οι κοινωνίες. Ο συνδυασμός αυτών των εξελίξεων δεν

θα έχει μόνο μεμονωμένα θετικά αποτελέσματα, αλλά και συλλογικές θετικές επιπτώσεις, στον πολύπλοκο πολυπολιτισμικό μας κόσμο, που παρουσιάζει συνεχώς νέες προκλήσεις για τους κατοίκους του.

Για τη δράση, τη συμμετοχή σε πολυπολιτισμικά πλαίσια και την ανάπτυξη σε σχέση με το άλλο, χρησημοθεωρητικό πλαίσιο και έννοιες, μπορείτε να βρείτε στην Πολυπαραγοντική Μέθοδο του Carlos Giménez (2002, 2010) και στο Διαπολιτισμικό Έγγραφο Margalit Cohen-Emerique (2013).

- 1. Πολυπαραγοντική μέθοδος:** Περιλαμβάνει τον προσδιορισμό τριών παραγόντων ή μεταβλητών, αλληλένδετων με έναν περίπλοκο, δυναμικό και ανοικτό τρόπο: προσωπικό, κατάσταση και πολιτιστικοί παράγοντες, ενσωματώνοντας έτσι το ευρύ φάσμα περιστάσεων και διαδικασιών που συνθέτουν την ανθρώπινη πραγματικότητα.

- Προσωπικό: Περιλαμβάνει χαρακτηριστικά και στάσεις που συνδέονται με την ιδιοσυγκρασία (Ο Merriam-Webster το ορίζει ως «ιδιαιτερότητα του συνθέτου ή της ιδιοσυγκρασίας: χαρακτηριστικό ή ποιότητα του ατόμου») των χαρακτηριστικών του ατόμου. Περιλαμβάνει την αυτο-αντίληψη, την αντίληψη του άλλου, τις συνήθειες συμπεριφοριστικές οδηγίες, τις προσωπικές δεξιότητες, τη συναισθηματική δομή, τη συναισθηματικότητα, την κλίμακα αξιών κλπ.

- Κατάσταση: Χαρακτηριστικά του περιβάλλοντος στο οποίο αναπτύσσονται οι άνθρωποι, περιβαλλοντικοί, πολιτικοί και ιδεολογικοί παράγοντες. Οι οικογενειακές, οικονομικές και επαγγελματικές καταστάσεις, το σύστημα των φύλων, η ηλικία, η κοινωνική θέση, το κύρος, καθώς και άλλοι παράγοντες που σχετίζονται γενικά με τους ξένους ανθρώπους, όπως το νομικό καθεστώς, η οικονομική ευθύνη έναντι των μελών της οικογένειας και άλλων ατόμων, τις στρατηγικές και τις προσδοκίες.

- Πολιτιστικοί Παράγοντες: Κατευθυντήριες γραμμές συμπεριφοράς και τρόποι σημαντικής σημασίας της πραγματικότητας που έχει αποκτήσει το άτομο κατά τη διάρκεια της μάθησης και της επικύρωσης ομάδας, που μοιράζονται κυρίως με άτομα στην ίδια εθνική, κοινωνική ή ομάδα ταυτότητας. Κανόνες, απαγορεύσεις, δομή και ιεράρχηση αξιών, ρόλων και στερεοτύπων ηλικίας και φύλου, γλώσσας και λεκτικών και μη λεκτικών κατευθύνσεων επικοινωνίας, πεποιθήσεων και θρησκευτικών πρακτικών, εθνικής ταυτότητας, συμβόλων, σχέσεων κ.λπ.

2. Η διαπολιτισμική εστίαση αναγνωρίζει ότι οι σχέσεις βρίσκονται μεταξύ ανθρώπων και ομάδων και όχι μεταξύ πολιτισμών, ξεπερνώντας την απλή γνώση των πολιτιστικών κωδίκων ώστε να έλθουν σε επαφή και να αλληλεπιδρούν με άτομα και κοινότητες.

Φάσεις στη διαδικασία:

- Αποκέντρωση σε σχέση με τον εαυτό: Παρατήρηση και αναγνώριση των δικών μας πολιτιστικών αναφορών για να αφήσουμε την ταυτότητά μας στο πλάι, πράγμα που δεν σημαίνει την αρνούμαστε, αλλά διευκολύνει τη σχετικοποίηση των απόψεων.

¹¹Weber, Max (1996:22)

- Η κατανόηση του άλλου απαιτεί μια στάση ανοίγματος, περιέργειας και υπομονής, προκειμένου να προσεγγίσει το σύστημα και τους κώδικες του άλλου.
- Διαπραγμάτευση στη σχέση, η οποία συνεπάγεται την εξεύρεση λύσεων στις συγκρούσεις, όπου αμφότερα τα μέρη καταλήγουν σε αμοιβαίες συμφωνίες και βελτιώσεις.

Αν δώσουμε προσοχή στον εαυτό μας, σε άμεση ή έμμεση αλληλεπίδραση με άλλους, μπορούμε να βρούμε τις **"ΕΥΑΙΣΘΗΤΕΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ"** μας. Μπορούν να οριστούν ως θέματα που έχουν σημαντική επίδραση σε εμάς και μπορούν να επηρεάσουν τον τρόπο που επικοινωνούμε, καθώς το εν λόγω ζήτημα σχετίζεται με την προσωπική μας ιστορία, τις πεποιθήσεις, τις αξίες, τα κοινωνικά πρότυπα, αυτά που θεωρούμε ακατάλληλα, μη διαπραγματεύσιμο, ταμπού κλπ. Στη φάση της κατανόησης του άλλου, αντιμετωπίζουμε επίσης κάποιες δυσκολίες. Η επίτευξη ενός σημείου συνάντησης είναι ένας τρόπος επίλυσης διαφορών.

ΔΡΑΣΤΙΚΗ ΑΚΟΥΣΤΙΚΗ

Η ενεργητική ακρόαση είναι μια επικοινωνιακή διαδικασία που ξεπερνάει την ακρόαση του τι πρέπει να πει ο άλλος. Μάλλον σημαίνει κατανόηση του γιατί και για ποιο λόγο το λένε. Τοποθετούμε έτσι τους εαυτούς μας στα παπούτσια τους, χωρίς να τους κρίνουμε ούτε να διακόπτουμε, και με ενδιαφέρον. Έτσι δημιουργούμε ένα χώρο για διάλογο, για να αφηγηθούμε τις ιστορίες μας και να σχηματίσουμε δεσμούς, αναγνωρίζοντας ότι αυτό που λεκτικοποιείται είναι τόσο σημαντικό όσο αυτό που δεν είναι.

ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΕΙΝΑΙ ΕΠΙΣΗΣ ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ
 Τα φρονιμάκια, τα λείβακια, οι λέξεις και οι διαφορές ή συμπεριφορές καθίς το μήνιμα είναι πάντα γλωσσικό, και συμβολική. Αυτή η πολυμορφία οδηγεί σε μια πιο πλούσια αλληλεπίδραση.

Στη **ΔΙΑΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ**, οι ψυχικές διαδικασίες παρεμβαίνουν σε τρία επίπεδα: γνωστικές, σωματικές και συναισθηματικές, καθώς τα συναισθήματα αποτελούν θεμελιώδες μέρος της ζωής μας, των σχέσεών μας με τους άλλους και σχετίζονται με τις επιθυμίες και τις ευπάθειες μας. Κατά τον ίδιο τρόπο, η ανακάλυψη του άλλου μπορεί να προκαλέσει

συναισθήματα τα οποία με τη σειρά τους μπορούν να διευκολύνουν ή να παρεμποδίσουν την αλληλεπίδραση.

Για μεγάλο χρονικό διάστημα, τα συναισθήματα έχουν υποβιβαστεί σε ένα δευτεροβάθμιο επίπεδο, δίνοντας μεγαλύτερη σημασία στις σκέψεις, στη νοημοσύνη, στο λογικό μέρος των ανθρώπων. Ωστόσο, καθώς συνδέονται τόσο στενά με την απόκτηση του πολιτισμού, πρέπει να τεθούν σε εφαρμογή σχετικά με τις διαπολιτισμικές σχέσεις.

Το **ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ** είναι μια συναισθηματική κατάσταση που βιώνουμε, μια υποκειμενική αντίδραση στο περιβάλλον μας, συνοδευόμενη από οργανικές (φυσιολογικές και ενδοκρινικές) αλλαγές μιας έμφυτης προέλευσης, επηρεασμένες από την εμπειρία μας. Στον οργανισμό μας, τα συναισθήματα έχουν προσαρμοστική λειτουργία στο περιβάλλον μας. Είναι μια κατάσταση που εμφανίζεται ξαφνικά και απότομα. Τα συναισθήματα είναι έντονα και βραχύβια, προγενέστερα συναισθήματα και ανάλογα με τις αισθήσεις. Μεταξύ των ανθρώπων, η εμπειρία ενός συναισθήματος περιλαμβάνει γενικά ένα σύνολο γνωστικών προσεγγίσεων, στάσεων και πεποιθήσεων για τον κόσμο (σκέψη), που χρησιμοποιούμε για να εκτιμήσουμε μια συγκεκριμένη κατάσταση. Επομένως, τα συναισθήματα επηρεάζουν τον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε αυτή την κατάσταση.

Τα συναισθήματα δείχνουν εσωτερικές προσωπικές καταστάσεις, κίνητρα, επιθυμίες, ανάγκες και ακόμη και στόχους.

Τα βασικά συναισθήματα είναι οικουμενικά, αλλά τα συναισθήματα εκφράζονται διαφορετικά ανάλογα με τον άνθρωπο και τον πολιτισμό του.

Τα συναισθήματα που σχετίζονται με την προσωπική ανάπτυξη και την ανθεκτικότητα, τα οποία έχουν σημαντικά ψυχολογικά και κοινωνικά οφέλη, είναι:

Συναισθήματα στο παρόν: χαρά, ειρήνη, ενθουσιασμός, ευφορία, ευχαρίστηση, ανύψωση και γαλήνη..

- Θετικά συναισθήματα για το μέλλον: αισιοδοξία, ελπίδα, πίστη και εμπιστοσύνη.
- Η Ανύψωση¹² είναι ένα θετικό συναίσθημα που αντιμετωπίζεται ως έντονο συναίσθημα στο στήθος. Εμφανίζεται όταν είμαστε μάρτυρες πράξεων που αντανακλούν τα καλύτερα ανθρώπινα όντα και προκαλούν την επιθυμία να γίνουμε καλύτεροι άνθρωποι.¹³
- Η εμπειρία αυτής της συγκίνησης μας καθιστά πιο πιθανό να θέλουμε να είμαστε παρόντες, να συνεργαζόμαστε και να βοηθάμε άλλους.¹⁴
- Αυτή η θετική σπείρα έχει ευεργετικά κοινωνικά αποτελέσματα από την άποψη της φιλανθρωπίας, του αλτρουισμού, της συνεργασίας κλπ. Συμβάλλει αποτελεσματικά στη δημιουργία κοινωνικών δικτύων υποστήριξης και συνοχής εντός της κοινωνίας. Εν ολίγοις, επιτρέπει τη βελτίωση της ποιότητας ζωής σε κοινότητες, ομάδες και οργανισμούς.¹⁵

ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ: ΜΕΙΝΕΤΕ Ο ΕΑΥΤΟΣ ΣΑΣ

Σε κάθε διαπροσωπική σχέση, συμπεριλαμβάνουμε τις αντιλήψεις μας, τα στερεότυπα και τις προκαταλήψεις μας και τις εθνοκεντρικές

μας τάσεις. Αυτά είναι συνήθως λειτουργικά σε όλους και έχουν τεράστια επιρροή, καθώς επισημαίνουν συνεχώς αυτό που σκεφτόμαστε, λέμε ή το κάνουμε.

Αυτά τα στοιχεία αποκαλύπτονται χάρη σε αυτή την τεχνική, η οποία μας βοηθά να γνωρίζουμε τον εαυτό μας και το τι συμβαίνει σε εμάς στο παρόν, εδώ και τώρα. Επίσης μας ανοίγει σε μια στάση δεκτικότητας, μη κρίσης και αποδοχής κάθε σκέψης. Μπορεί επίσης να έχει πολύ ευεργετικό αντίκτυπο στις σχέσεις μας. Η **ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ** είναι μια πρακτική πλήρους ή διαλογικής προσοχής (ευαισθητοποίησης) που ευνοεί την ικανότητά μας να έρθουμε σε επαφή με το παρόν, αυξάνει τη γενική μας συνειδητοποίηση και μας βοηθάει στις προκλήσεις που συνεπάγεται η ανάγκη προσαρμογής, οι διαπολιτισμικές σχέσεις και οι επαφές με το "άλλο", μέσω της συναισθηματικής αυτοδιαχείρισης και της συμπάθειας.

Η αύξηση της συνειδητοποίησης των συναισθημάτων μας θα βοηθήσει να εντοπιστούν και να καταπολεμηθούν οι προκαταληπτικές ιδέες που έχουμε για εμάς και για άλλους.

Η απαραίτητη στάση και το μυαλό για την άσκηση του διαλογισμού αποτελείται από τα ακόλουθα στοιχεία¹⁶:

- **ΑΠΟΔΟΧΗ:** η γαλήνη να αφήνουν τα πράγματα όπως είναι, τη στιγμή που βρίσκονται.
- **ΔΕΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙ:** δεν επιδιώκουν συγκεκριμένους στόχους κατά τη διάρκεια της πρακτικής, ο μόνος στόχος είναι να είναι παρών και να δεχτεί ό, τι συμβαίνει.

¹²Jonathan Haidt (2000, 2002, op.cit.

¹³ María Luisa Vecina (2006), Gonzalo Hervás (2009) and Ahmad Ramsés Barragán and Cinthya tzel Morales (2014)

¹⁴Ibidem

¹⁵Fredrickson, Barbara L. (2004)

¹⁶ Jon Kabat- Zinn, (2009)

- **ΜΑΘΗΜΑ ΤΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗ:** Είναι περίεργο και ανοιχτό στη ροή των γεγονότων, χωρίς να καταλήγει σε συμπεράσματα.
- **ΕΛΛΕΙΨΗ ΤΗΣ ΑΠΟΦΑΣΗΣ:** δεν κρίνουμε ότι μας τοποθετεί ως (σχεδόν) αμερόληπτους παρατηρητές των δικών μας εμπειριών.
- **ΑΣΘΕΝΗ:** Αποδοχή του ρυθμού της ζωής όπως έρχεται, όχι όπως θα θέλαμε να το κάνουμε.
- **ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ:** στον εαυτό σας και στη διαίσθησή σας.
- **ΔΙΑΚΟΠΗ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ (ΑΠΟΣΤΑΣΗ):** προσπαθήστε να μην είστε υπερβολικά συνδεδεμένοι με τίποτα.

Ο μετασχηματισμός της κοινωνίας είναι πάντοτε δυνατός, αλλά αρχίζει πάντα με τη μεταμόρφωση του εαυτού μας.

Για να κατανοήσουμε το άλλο, πρέπει να τοποθετηθούμε στην ίδια θέση. Όλοι πρέπει να έχουν την ευκαιρία να μιλούν, να συζητούν με άλλους και να εκφράζονται. Μπορούμε να εισαγάγουμε έναν διάλογο μόνο αν αναγνωρίζουμε τον άλλο ως ισότιμο μας.¹⁷ Αν οι άνθρωποι θέλουν να εκφραστούν και υπάρχουν εμπόδια όπως η γλώσσα για παράδειγμα, το μήνυμά τους μπορεί να μοιραστεί, σε αυτή την περίπτωση, με ένα ευρύτερο όραμα της λέξης, χρησιμοποιώντας το σώμα τους και τον συμβολικό χαρακτήρα της λέξης.

"Η επικοινωνία δεν είναι απλά μια ανταλλαγή μηνυμάτων. Είναι, πάνω απ' όλα, μια δομή λογικής¹⁸."

ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

¹⁷Jürgen Habermas, (1991)

¹⁸ Miquel Rodrigo Alsina, (1999)

Είναι απαραίτητο να διεξαχθεί προηγούμενη ανάλυση των προφίλ των συμμετεχόντων και του πλαισίου στο οποίο θα διεξαχθεί η δραστηριότητα, προκειμένου να επιλεγούν οι καταλληλότερες επιλογές, λαμβανομένης υπόψη της ετερογένειας του πληθυσμού, συμπεριλαμβανομένων των κατηγοριών και των υποκατηγοριών.

1. ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΤΟΥ ΔΙΚΤΥΟΥ ΜΑΣ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ: Παρουσίαση της δραστηριότητας

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 20 λεπτά

ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ: Οποιοσδήποτε αριθμός

ΥΛΙΚΑ: Καρούλι μαλλί.

ΟΔΗΓΙΕΣ: Οι άνθρωποι της ομάδας κάθονται σε ένα κύκλο και παρουσιάζονται: γιατί συμμετέχουν στις δραστηριότητες, τι περιμένουν από την ομάδα, τι θα συνεισφέρουν με αυτό, και τι τους καθορίζει θετικά ή τι θέλουν να κάνουν. Όταν τελειώνουν με την παρουσίασή τους, περνούν το καρούλι του μαλλιού σε ένα άλλο άτομο στην ομάδα που θα κάνει τα ίδια. Όταν γίνει αυτό από όλους, θα δημιουργηθεί ένα δίκτυο που θα αντιπροσωπεύει αυτό που κατασκευάστηκε από την ομάδα και τι θα συνεχίσει να χτίζεται μέσω της εμπειρίας, της γνώσης κλπ. Αντιπροσωπεύει επίσης αυτό που τους φέρνει μαζί ως ομάδα. Μόλις προβληματιστούν σχετικά με αυτό, το δίκτυο θα ανασηκωθεί πάνω από τα κεφάλια τους και θα υπάρξει συζήτηση σχετικά με το πώς αυτά που είναι χτισμένα μεταξύ τους χρησιμεύουν ως υποστήριξη.

2. Ο ΚΑΘΡΕΠΤΗΣ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ: Τι αντανακλά ο άλλος μέσα μου και τι αντανακλώ στον άλλο? Ξέρω ότι είμαι ο ίδιος γιατί είμαι διαφορετικός από τον άλλο. Είναι σε σχέση με τον άλλο, ό,τι ανακαλύπτω για τον εαυτό μου, τις αξίες μου, τους κώδικες μου, τις συμπεριφορές μου, το μοντέλο σκέψης μου κλπ.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 45-60 λεπτά

ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ: 6 έως 15 συμμετέχοντες

ΥΛΙΚΑ: χαρτί, χρώματα, πηλό.

ΟΔΗΓΙΕΣ: Αρχικά, οι συμμετέχοντες γράφουν, συντάσσουν ή δημιουργούν ένα γλυπτό των πραγμάτων που τους διαφοροποιούν από τους άλλους. Δεύτερον, επαναλαμβάνουν την ίδια διαδικασία, αλλά με πράγματα που έχουν κοινά με άλλους. Τέλος, οι συμμετέχοντες συζητούν τις διαφορές και τις ομοιότητες που βρήκαν, αναλύοντας τα κοινά χαρακτηριστικά των ανθρώπων.

3. ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΩΜΑΤΟΣ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ: Δραστηριότητα που χρησιμοποιεί την εκπροσώπηση του εαυτού του σε σχέση με το σώμα του και την ενσωμάτωσή του μέσα στο χώρο και το χρόνο.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 60 λεπτά

ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ: 6 έως 15 συμμετέχοντες

ΥΛΙΚΑ: Οποιαδήποτε

ΟΔΗΓΙΕΣ: Οι συμμετέχοντες σχηματίζουν ζεύγη, το ένα είναι Α, και το άλλο Β. Το Α κάνει ένα σχήμα με το σώμα τους (μπορεί να περιλαμβάνει φυσικές στάσεις, εκφράσεις, χρήση συμβολισμών, απόσταση-απόσταση, κλπ.). Δύο επιλογές:

Είτε αντιπροσωπεύουν το πώς νιώθουν, ποια ώθηση ή σκέψη σε ότι αφορά την άφιξή τους σε μια νέα χώρα ή σε σχέση με την υποδοχή άλλων στη χώρα υποδοχής. Ή απλά αντιπροσωπεύουν τον τρόπο που αισθάνονται τώρα, αυτή τη στιγμή.

Το Β παρατηρεί το Α και κάνει ένα κίνημα, παίρνοντας μια θέση ή κάνοντας ένα σχήμα, σε σχέση με αυτό που εκφράζεται από τον Α. Εάν επιθυμούν το Α να κάνει μια άλλη στάση με το σώμα τους, χωρίς να λέει μια λέξη στο άλλο πρόσωπο και στη συνέχεια το Β διεξάγει την ίδια διαδικασία.

Αφιερώστε λίγο χρόνο για να παρατηρήσετε τα σχήματα. Οι φωτογραφίες μπορούν να ληφθούν εάν επιτρέπονται από τους συμμετέχοντες. Σε μια μεγάλη ομάδα, συζητήστε την εμπειρία. Μπορείτε να καθοδηγήσετε τη συζήτηση με ερωτήσεις όπως: Πώς αισθανθήκατε; Τι έχετε ανακαλύψει για τον εαυτό σας; Πώς ήταν η συνάντηση με το άλλο άτομο;

(Μπορεί να είναι θετικό / αρνητικό, εύκολο / δύσκολο / υπήρξε παρεμβολή κ.λπ.)

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ:

- Μια άλλη επιλογή: Το άτομο καθοδηγείται σχετικά με τα συναισθήματα ή τις σκέψεις που μπορούν να απεικονίσουν: Αισθάνομαι απορριπτός, αποκλεισμένος, περίεργος, έκπληκτος, μοναχικός, απομονωμένος, αισιόδοξος, ενθουσιασμένος, φοβισμένος, αποξενωμένος, ότι δεν με καταλαβαίνουν, ότι καταλαβαίνω άλλους πολιτιστικούς κώδικες κ.λπ.
- Πριν από την έναρξη αυτής της δυναμικής, είναι απαραίτητο να κάνετε μια άσκηση χαλάρωσης.
- Είναι σημαντικό να λάβουμε υπόψη ότι θα υπάρξουν άνθρωποι που δεν επιθυμούν φυσική επαφή, να καταστήσουν σαφές ότι είναι εντάξει και ότι όλοι πρέπει να το σεβαστούν αυτό.
- Οι χειρονομίες και οι εκφράσεις μπορεί να σημαίνουν διαφορετικά πράγματα, ανάλογα με τον πολιτισμό. Αυτό θα αναλυθεί πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την τελική συζήτηση της δραστηριότητας.

4. ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΤΗΣ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ: Αυτό συνίσταται στην ανάδειξη της διαδικασίας αναπνοής: εισπνοή και εκπνοή. Μην ασκείτε πίεση στην αναπνοή σας, αφήστε την να συμβεί φυσικά. Εάν δεν είναι ήρεμη, ας το παραδεχτούμε, και μετά από λίγο, η ποιότητα της αναπνοής σας θα

βελτιωθεί από μόνη της. Η παρούσα στιγμή είναι η μόνη στιγμή που είναι πραγματική. Το πιο σημαντικό καθήκον είναι να υπάρχει εδώ και τώρα και να το απολαμβάνετε. Αυτή η απλή άσκηση φέρνει το μυαλό μας πίσω στο σώμα μας.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: Μπορείτε να αυξήσετε σταδιακά το χρονικό διάστημα. Ξεκινήστε με διαλογισμούς 3 λεπτών και ολοκληρώστε με 15 λεπτά.

ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ: Οποιοσδήποτε αριθμός.

ΥΛΙΚΑ: Καμία. Μπορείτε να προσθέσετε μουσική ή κεριά αν προτιμάτε.

ΟΔΗΓΙΕΣ: Οι συμμετέχοντες κάθονται σε μια ευθεία αλλά όχι άκαμπτη θέση, σε μια άνετη στάση. Το να έχουμε τα μάτια μας κλειστά θα μας βοηθήσει να συνδεθούμε με τον εσωτερικό μας εαυτό. Αν όχι, μπορείτε επίσης να κοιτάξετε προς τα κάτω. Ο διαμεσολαβητής θα θέσει τις ερωτήσεις, εξηγώντας ότι ο σκοπός δεν είναι να απαντά κανείς στις ερωτήσεις, αλλά να μας διαπεράσει το ερώτημα. Αφού ολοκληρώσετε την πρακτική, ρωτήστε πώς αισθάνθηκαν οι συμμετέχοντες, τι σκέφτονταν την εμπειρία και πώς εξηγούν τα οφέλη του διαλογισμού.

Κατευθυντήριες ερωτήσεις:

- i. Θέλω να αλλάξω κάτι στη ζωή μου;
- ii. Είμαι εγώ αυτό που θέλω να είμαι;
- iii. Πώς αναγνωρίζω με τις πολιτιστικές μου αναφορές;
- iv. Πώς μπορώ να βιώσω τον κόσμο;
- v. Τι με τρομάζει για τον άλλο;
- vi. Τι σημαίνει η διαφορετικότητα για μένα;
- vii. Τι δυσκολεύομαι να αποδεχτώ για τον άλλον;
- viii. Ποια είναι η "ευαίσθητη περιοχή μου" στη διαπολιτισμική επικοινωνία;

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ:

- Άλλη επιλογή: η προσοχή επικεντρώνεται μόνο στην αναπνοή, χωρίς τις καθοδηγητικές ερωτήσεις.

-Επανοχές του διαλογισμού: ευνοεί την ηρεμία, διευκολύνει την ενσυναίσθηση, την κατανόηση του άλλου, και την αρμονία στις σχέσεις με τους ανθρώπους, αυξάνει την ικανότητα να απολαμβάνει το παρόν, καλλιεργεί τη δημιουργικότητα...

5. ΕΜΕΙΣ ΡΥΘΜΙΖΟΥΜΕ ΤΟ ΒΗΜΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ: Δραστηριότητα που χρησιμοποιεί την εκπροσώπηση του εαυτού του σε σχέση με το σώμα του και την ενσωμάτωσή του στο χώρο και στο χρόνο.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 20 λεπτά

ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ: Οποιοσδήποτε αριθμός

ΟΔΗΓΙΕΣ: Οι συμμετέχοντες στέκονται σε ένα κύκλο. Η μουσική αναφοράς θα είναι το We Will Rock You¹⁹, των Queen.

Ο υπεύθυνος κάνει το εμβληματικό κτύπημα αυτού του τραγουδιού - το οποίο είναι πολύ σαφές όταν το ακούτε -, χτυπώντας δύο φορές στα χέρια τους στους μηρούς και χτυπώντας τα χέρια τους μία φορά. Το επόμενο άτομο θα συνεχίσει να παίζει αυτόν τον χαρακτηριστικό ήχο. Θα το κάνει με τον ίδιο τρόπο ή διαφορετικό: άλματα, χορός, ακολουθώντας το ρυθμό αλλά με τον δικό του τρόπο, κάνοντας έναν ήχο με άλλο τρόπο και επαναλαμβάνοντας τον τρεις φορές.

Πρώτον, αυτό θα γίνει απο όλους, για τουλάχιστον δύο γύρους, έτσι ώστε κάθε άτομο να μπορεί να επιλέξει αν θα γυρίσει πίσω στην ίδια κίνηση ήχου η όχι, και μετά θα τελειώσει, βάζοντας την μουσική πίσω, αλλά όλα μαζί ταυτόχρονα, με τον δικό τους τρόπο, ενώ σχηματίζουν μια ολοκληρωμένη και συνεκτική ομάδα.²⁰

¹⁹ (available notably on

https://www.youtube.com/watch?v=mhTRhAX_QBA).

²⁰ This exercise is based on a dynamic carried out in the course African Feminism and decoloniality (March, 2019) organised by MAD Africa in collaboration with the Pablo de Olavide University in Seville.

6. ΚΑΛΕΙΔΟΣΚΟΠΙΟ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ: Δραστηριότητα δημιουργίας όλων μαζί. Στο τέλος, γίνεται διδακτικό υλικό υποστήριξης. Το καλειδοσκόπιο χρησιμοποιείται ως μεταφορά για "διαφορετικές προοπτικές".

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 90 λεπτά

ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ: 8 έως 25 συμμετέχοντες

ΥΛΙΚΑ: Διαδίκτυο, χαρτόνι, χρώματα, κόλλα, χαρτί, ψαλίδι

ΟΔΗΓΙΕΣ: Δημιουργείται ένας σωλήνας από χαρτόνι ο οποίος στη συνέχεια διακοσμείται ως καλειδοσκόπιο.²¹ Εισάγονται διαφορετικές κάρτες, οι οποίες περιλαμβάνουν τις ακόλουθες δραστηριότητες:

- Η ιστορία των 6 σοφών γυναικών και του ελέφαντα. Αυτό θα αντιπροσωπεύεται από την ομάδα.

Έξι σοφοί ινδουιστές γυναίκες, αφιερωμένοι στη μελέτη, ήθελαν να μάθουν τι ήταν ένας ελέφαντας. Επειδή ήταν τυφλοί, αποφάσισαν να μάθουν από την αφή. Ο πρώτος που έφτασε στον ελέφαντα έπεσε στην ευρεία και σκληρή πλευρά του και είπε: «Βλέπω, είναι σαν ένας τοίχος». Ο δεύτερος, που αισθάνθηκε τον εαυτό του, φώναξε: "Είναι τόσο κοφτερό, στρογγυλό και ομαλό, ο ελέφαντας είναι σαν ένα δόρυ". Το τρίτο άγγιξε τον στριμμένο κορμό του και είπε: "Βοηθήστε με! Ο ελέφαντας είναι σαν ένα φίδι ". Το τέταρτο έριξε το χέρι στο γόνατό του, ένωσε το σχήμα του και είπε: "Είναι προφανές. ένας ελέφαντας είναι σαν κορμό δέντρου ". Ο πέμπτος, που έτυχε να αγγίξει ένα αυτί, αναφώνησε: «Ακόμα και η πιο τυφλή γυναίκα θα συνειδητοποιούσε ότι ένας ελέφαντας είναι σαν ανεμιστήρας». Η έκτη γυναίκα, που άγγιξε την ουρά του, είπε: "Ο ελέφαντας μοιάζει πολύ με ένα σχοινί".

Έτσι, οι σοφοί είχαν μια μακρά και λεπτομερή συζήτηση και παρόλο που ήταν εν μέρει δίκιο, ήταν επίσης λάθος.

Ο προβληματισμός οδηγεί στο ότι: γενικά βλέπουμε την αλήθεια από την περιορισμένη αντίληψή μας και στη συνέχεια προσπαθούμε να την επιβάλουμε στους άλλους, χωρίς να ακούμε ούτε να αναζητούμε άλλες ιδέες ή λύσεις, ούτε να σκεφτόμαστε ότι ίσως όλοι είμαστε εν μέρει σωστοί αλλά όχι εντελώς.

- Απόκλιση σκέψης για την επίλυση προβλημάτων:

Πρώτα, ρωτήστε την ομάδα, τι είναι διαφορετική σκέψη; Οι συμμετέχοντες γράφουν έναν ορισμό. Αργότερα, όλοι οι ορισμοί συγκεντρώνονται και δημιουργείται μια κάρτα.

Άσκηση για την εφαρμογή της αποκλίνουσας σκέψης:

Δημιουργήστε την οθόνη σας:

Χρησιμοποιώντας τρία στοιχεία, πρέπει να δημιουργήσετε μια οθόνη. Επιλέξτε ένα χρώμα, ένα σχέδιο ή ένα σύμβολο και ένα ρούχο. για παράδειγμα: κίτρινο, πουλιά, και ένα καπέλο. Ο συμμετέχων πρέπει να συνδέσει αυτά τα στοιχεία μεταξύ τους και να πει τι τους προτείνουν, ποια χώρα, πολιτισμό ή κοινότητα τα αναγνωρίζουν και γιατί. Πιθανές εναλλακτικές λύσεις θα προκύψουν από την ομαδική συζήτηση.

- Περιγραφή φωτογραφίες:

Οι συμμετέχοντες καλούνται να εξηγήσουν τι συμβαίνει στις εικόνες. Πρέπει να προβληματιστούν για το πώς οι ερμηνείες και οι δικόι μας κώδικες επηρεάζουν την ιστορία. Το μυαλό μας ερμηνεύει την πραγματικότητα. Θα έχουμε τόσες ερμηνείες όσοι οι συμμετέχοντες στην ομάδα. Αργότερα, μπορεί να υπάρχει μια απλή περιγραφή αυτού που βλέπουμε στη φωτογραφία.

- Φωτογραφίες οπτικών ψευδαισθήσεων (σχέδια-φόντου):

Ζητούνται αυτά που βλέπουν στην εικόνα.

²¹ <https://www.handmadecharlotte.com/make-cardboard-kaleidoscope/>

Στο ίδιο πλαίσιο: Είναι το ζέβρα λευκή με μαύρες ρίγες ή μαύρη με λευκές ρίγες;

Αντανάκλαση: Δεν υπάρχει ενιαία πραγματικότητα. εξαρτάται από την αντίληψη του ατόμου.

Ερώτηση: Είναι χώροι χαρτών;

Αντανάκλαση: Οι γραμμές, οι λωρίδες, οι οριακές περιοχές, οι χωριστές ... Τα σχέδια δεν είναι πραγματικότητα ούτε οι χάρτες και επομένως οι γραμμές, ως σύμβολα των συνόρων που δεν υπάρχουν στην πραγματικότητα, είναι ανθρώπινα.²²

7. ΧΤΙΖΟΝΤΑΣ ΜΑΖΙ

Δυναμική που ευνοεί την υπερπήδηση φόβων και ανασφάλειας: υπαίθριες δραστηριότητες με νέους, όπως ορειβασία, κλπ.

Οι προτάσεις που μπορούν να εμπνεύσουν τους ανθρώπους, βασισμένες στην αναρρίχηση: "Εάν μπορείτε να το διαχειριστείτε, μπορείτε να διαχειριστείτε οτιδήποτε (εργασία, οικογένεια, σπουδές ...)". "Χωρίς βροχή, δεν θα μπορούσε να υπάρξει ουράνιο τόξο".

Ιστορίες ανάγνωσης: Ο αλυσιδωτός ελέφαντας και το κόκκινο δέντρο είναι ιστορίες που βασίζονται σε καταστάσεις όπου οι άνθρωποι αισθάνονται ότι δεν έχουν κανένα έλεγχο και ότι αυτό που κάνουν είναι άχρηστο.

Δείτε ένα βίντεο σχετικά με την έννοια της μάθησης αβοήθειας. Μετά τις αναγνώσεις ή / και την παρακολούθηση, ξεκινήστε μια ομαδική συζήτηση.²³

Δυναμική: "Το θέατρο αυτο-κατασκευής".

Δημιουργία θετικών ιστοριών μέσω της δικής σας εμπειρίας. Κοινά στοιχεία από τις προσωπικές εμπειρίες της ομάδας μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως βάση για τη δημιουργία της ιστορίας. Μπορείτε, για παράδειγμα, να επιλέξετε να εργαστείτε για την ταυτότητα με τους νέους.

Μπορείτε να ξεκινήσετε με αφηγήσεις ή / και εκπροσωπώντας:

- Περιπτώσεις αποκλεισμού ή ξενοφοβίας που έχουν βιώσει.

- Τα συναισθήματα που είχαν σχετικά με την τοποθέτηση στον εαυτό σας προς έναν ή άλλο πολιτισμό. στο σχολείο, με φίλους, ρομαντικές σχέσεις, κλπ.

- Όταν μετανάστευσαν: Τι περίμεναν από τη χώρα στην οποία έφθασαν; Πώς αισθάνθηκαν; Τι θέλουν να κάνουν; Πού ήθελαν να πάνε; Τι είδαν;

Μπορούν να αντιπροσωπεύουν αυτές τις καταστάσεις μέσω της δημιουργίας εικόνων, χρησιμοποιώντας το σώμα τους. Από εκεί, μπορούν να ρωτηθούν αν θέλουν να αλλάξουν την εικόνα ή αν θέλουν να χτίσουν μια άλλη ιστορία. Οι θεατές μπορούν να συμμετάσχουν, αν επιτρέπεται από το άτομο που δημιουργεί την εικόνα, ή απλώς να είναι παρατηρητές, προκειμένου να μοιραστούν αργότερα τις σκέψεις τους.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Barragán, Ahmad Ramsés y Morales, Cinthya Itzel (2014): Psicología de las emociones positivas: Generalidades y beneficios, en Enseñanza e Investigación en Psicología, Vol. 19, nº 1, págs. 103-118.
- Boal, Augusto (2002). Juegos para actores y no actores. Teatro del oprimido. Edición ampliada y revisada. Alba Editorial, S.I.U.
- Cohen-Emerique, Margalit (2013): Por un enfoque intercultural en la intervención social, en Educación Social, nº 54, págs. 11-38.

²²Part of the activity inspired by a work of art (2019): <https://www.youtube.com/watch?v=Y6CM-imWJ0> min. 1.03

²³Jorge Bucay, "The chaine elephant". Video on Learned Helplessness: <https://www.youtube.com/watch?v=OtB6RTJVqPM>. Shaun Tan, "The red tree".

- Fredrickson, Barbara L. (2004): El poder de los buenos sentimientos. *Mente y Cerebro*, nº 8, págs. 74-78.
- Giménez, Carlos (2002): Planteamiento multifactorial para la mediación e intervención en contextos multiculturales. Una propuesta metodológica de superación del culturalismo, en García, F.J.: *La inmigración en el España: contextos y alternativas*. III Congreso sobre la Inmigración en España, Granada. Vol 2, Ponencias, págs. 627-643.
- Giménez, Carlos (2010): *El Interculturalismo: propuesta conceptual y aplicaciones prácticas*, Bilbao, Ikuspegi. Observatorio Vasco de Inmigración.
- Goleman, Daniel. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Grimberg, Rebeca y Grimberg, León (1984): *Psicoanálisis de la migración y del exilio*, Madrid, Alianza.
- Habermas, Jürgen (1991): *Conciencia moral y acción comunicativa*, Barcelona, Península.
- Hervás, Gonzalo (2009): *Psicología positiva: una introducción*, en *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, nº 66, págs. 15-22.
- Kabat-Zinn, Jon (2009): *Mindfulness en la vida cotidiana: Donde quiera que vayas, ahí estás*, Barcelona, Paidós.
- Laureano, María Aparecida (2011): *Mujer inmigrante y brasileña: estereotipos y prejuicios*, en García, F.J. Castaño y Kressova, N. (Coords.): *Actas del I Congreso Internacional sobre Migraciones en Andalucía*. Granada, Instituto de Migraciones, págs. 2213-2221.
- MartínezMonzó, Antoni (2011): *Psicología Positiva para el día a día*.
- Ricoeur, Paul (1996): *Símismo como otro*, Madrid, Siglo XXI.
- Rodrigo, Miquel (1999): *La comunicación intercultural*, Barcelona, Anthropos.
- Vecina, María Luisa (2006): *Emociones positivas*, en *Papeles del Psicólogo*, Vol. 27(1), págs. 9-17.
- Vera Poseck, Beatriz (2006): *Psicología positiva: Una nueva forma de entender la psicología*. *Revista Papeles del Psicólogo*, 2006. Vol. 27(1), pp. 3-8
- Weber, Edgar (1996): *La interculturalitat comença per un mateix (La interculturalidad comienza por uno mismo)*, en *Interculturalitat, DCIDOB*, núm. 56, págs. 20-22.

ΜΕΡΟΣ 2

Από Itaka Training

ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΗΜΕΡΙΑ ΩΣ ΒΟΗΘΕΙΑ ΣΤΟΥΣ ΠΡΟΣΦΥΓΕΣ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΤΡΑΥΜΑ

Το τραύμα μπορεί γενικά να οριστεί ως μια συναισθηματική και ψυχολογική αντίδραση σε ένα σοβαρά τρομακτικό γεγονός. Εντούτοις, η μαρτυρία ή η εμπειρία ενός τραυματικού γεγονότος δεν σημαίνει αναγκαστικά την ανάπτυξη ενός συνδρόμου μετα-τραυματικού στρες. Όλοι μπορούν να αναπτύξουν τον δικό τους τρόπο να ξεπεράσουν τις δυσκολίες και έτσι να αντιδράσουν με διαφορετικούς τρόπους.

Ο όρος χρησιμοποιείται ευρέως σήμερα, σε πολλά διαφορετικά πλαίσια. Στην περίπτωση των προσφύγων και των θυμάτων πολέμου, αυτή η αντίδραση λαμβάνει χώρα όταν βιώνουμε ή παρακολουθούμε ιδιαίτερα βίαια γεγονότα.

Το τραύμα στον πληθυσμό των προσφύγων δεν συνδέεται μόνο με το παρελθόν τους στην πατρίδα τους (γεγονότα που σχετίζονται με πολέμους ή φυσικές καταστροφές, όπως οι λιμοί κ.λπ.) αλλά συνδέονται επίσης με γεγονότα που συνέβησαν κατά τη διάρκεια ή μετά το ταξίδι τους σε μια ασφαλέστερη χώρα.

Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο οι πρόσφυγες αντιμετωπίζουν συνήθως σύνθετο τραύμα: τη συσσώρευση διαφορετικών, παρατεταμένων και επαναλαμβανόμενων τραυματικών γεγονότων.

Ο τρόπος με τον οποίο γίνεται αντιληπτό το τραύμα εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από διάφορους παράγοντες και όλοι έχουν το δικό τους τρόπο αντιμετώπισης. Υπάρχει ένα επίπεδο ατομικής υποκειμενικότητας και προσωπικής ιστορίας, αλλά και πολιτισμικών πεποιθήσεων γύρω από την υγεία, τη φροντίδα, τη βία, τη μνήμη και την απώλεια. Ως εκ τούτου, πρέπει πάντα να λαμβάνονται υπόψη οι πολιτιστικοί παράγοντες.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ το σύνδρομο μετα-τραυματικού στρες (PSPD)?

Το "σύνδρομο μετα-τραυματικού στρες" αναφέρεται στη δυτική ψυχολογία σε μια κατάσταση ή διαταραχή που προκαλείται από την εμπειρία τραυματικών γεγονότων.

Συνδέεται με μια οξεία αντίδραση στρες. Διαγνωρίζεται όταν ορισμένα συμπτώματα διαρκούν περισσότερο από ένα μήνα.

Τα συμπτώματα είναι πολλαπλά και χωρίζονται σε 4 κύριες κατηγορίες:

1. ΕΠΑΝΑΒΙΩΣΗ του τραύματος μέσω εφιαλτών, μνημών, και πολλών άλλων.
2. ΑΠΟΦΥΓΗ των τόπων, των ανθρώπων και των δραστηριοτήτων που υπενθυμίζουν το τραύμα και πολλά άλλα.
3. ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΑΔΡΑΝΕΙΑ, δυσκολία στη δημιουργία σχέσεων εμπιστοσύνης, στην άσκηση ευχάριστων δραστηριοτήτων και πολλά άλλα.
4. ΑΥΞΗΜΕΝΗ ΔΙΕΓΕΡΣΗ, αίσθημα ανησυχίας, υπνηλίας, δυσκολίας συγκέντρωσης, εύκολη ερεθιστικότητα και πολλά άλλα.

Το σύνδρομο μετα-τραυματικού στρες συνδέεται συχνά με μια φυσική ανθρώπινη αντίδραση που ονομάζεται «πτήση ή αγώνας»: όταν συναντούμε τον κίνδυνο, ο εγκέφαλός μας απαντά γρήγορα, προετοιμάζοντας το σώμα μας για να πολεμήσει ή να αποφύγει. Αυτή η απάντηση πρέπει να διαρκέσει μόνο για το χρόνο που χρειάζεται για να αντιμετωπίσει τον κίνδυνο, αλλά με το PTSD, η απάντηση αυτή παραμένει εγκαίρη. Έχει επίσης απτές επιδράσεις στο σώμα:

- αύξηση της καρδιακής συχνότητας
- παραμορφωμένη όραση
- μυϊκή ένταση
- ευαίσθητη ακοή

- εφίδρωση
- αλλα

Αυτά τα συμπτώματα αντιστοιχούν σε μια σειρά νευρικών (εγκεφαλικών) και φυσιολογικών (σωματικών) μηχανισμών που απελευθερώνουν ορμόνες στρες - αδρεναλίνη και κορτιζόλη. Η υπερβολική απελευθέρωση αυτών των ορμονών μπορεί να έχει μακροχρόνιες παρενέργειες όπως η αϋπνία και ο διαβήτης.

ΤΡΑΥΜΑ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗ ΣΧΕΣΗ

Η ΕΘΝΟΨΥΧΙΑΤΡΙΑ και η διαπολιτισμική ψυχολογία μελετούν τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνονται και αντιμετωπίζονται ασθένειες σε διαφορετικές κουλτούρες.

Αυτή η προσέγγιση είναι θεμελιώδης όταν βοηθάμε τους ανθρώπους από διαφορετικό πολιτισμικό υπόβαθρο. Στην πραγματικότητα, οι ασθένειες, η υγεία και η θεραπεία γενικά είναι ειδικά επεξεργασμένες με πολιτιστικές διαδικασίες. Οι άνθρωποι έχουν το δικό τους λεξιλόγιο, εκφράσεις, εντυπώσεις και μεταφορές όταν μιλάνε για την υγεία. Για παράδειγμα, σε πολλούς πολιτισμούς, η ψυχική υγεία σχετίζεται με την πνευματική ταυτότητα.

Επίσης, ο ρόλος της κοινότητας είναι μεγάλης σημασίας, ενώ για άλλους η ατομικότητα έχει μεγαλύτερη σημασία. Για παράδειγμα, ορισμένοι άνθρωποι μπορεί να θέλουν να συμπεριλάβουν μέλη της οικογένειας / κοινότητας κατά τη διάρκεια συνεδριών θεραπείας, ενώ άλλοι μπορεί να προτιμούν να έρχονται μόνοι τους. Επιπλέον, επηρεάζονται πολιτιστικοί παράγοντες όπως οι παραδοσιακές ιατρικές πρακτικές, η πίστη και ο τρόπος με τον οποίο γίνεται αντιληπτή η βία και τα επακόλουθα της.

ΠΩΣ ΘΕΡΑΠΕΥΕΤΑΙ ΤΟ PTSD?

Υπάρχουν πολλοί τρόποι με τους οποίους οι επαγγελματίες, οι ψυχολόγοι και οι ψυχίατροι θεραπεύουν το PTSD. Ορισμένοι από αυτούς επικεντρώνονται στην πρώτη ανταπόκριση (πρώην θεραπεία αφηρημένης έκθεσης²⁴) μερικές από τις μακροχρόνιες θεραπείες (πρώην Cognitive Behavioral Treatment ²⁵) ενώ άλλοι προσπαθούν να ενσωματώσουν τα διαπολιτισμικά στοιχεία των ανατολικο-ασιατικών πεποιθήσεων στη δυτική προσέγγιση (π.χ. ψυχοθεραπεία). Ορισμένοι εστιάζουν στη διαχείριση του άγχους (π.χ. Γείωση²⁶); άλλοι εστιάζουν στην επανένταξη της μνήμης (π.χ. EMDR²⁷).

Όλοι έχουν παρόμοιους στόχους:

- Αποκατάσταση της ασφάλειας (εξάλειψη των φόβων).
- Ενσωμάτωση της τραυματικής εμπειρίας (δημιουργώντας μια θετική βιογραφική αφήγηση).
- Σχισιακή επαναπροσέγγιση (βελτίωση της κοινωνικοποίησης).
- Βελτίωση των θετικών επιπτώσεων (βελτίωση των διαπροσωπικών σχέσεων).
- Αποκατάσταση του ελέγχου (σχεδιασμός του μέλλοντος). και
- Αποκατάσταση της αξιοπρέπειας και της αξίας του εαυτού (γιορτάζοντας τα επιτεύγματα).

ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΟΥΜΕ;

Υπάρχουν πολλοί τρόποι με τους οποίους μπορείτε να βοηθήσετε τους ανθρώπους για την επίτευξη αυτών των στόχων, αλλά πρέπει να θυμάστε ότι δεν είστε θεραπευτής και δεν πρέπει να

²⁴ https://www.vivo.org/wp-content/uploads/2015/09/Narrative_Exposure_Therapy.pdf

²⁵ <https://psychcentral.com/lib/in-depth-cognitive-behavioral-therapy/>

²⁶ <https://www.healthline.com/health/grounding>

²⁷ <https://www.healthline.com/health/emdr-therapy>

προσπαθήσετε να ενεργήσετε ως τέτοιοι, συμμετέχοντας σε αλληλεξάρτητες σχέσεις.

Θυμηθείτε:

Θα πρέπει πάντα να ακολουθείτε τις οδηγίες σχετικά με τη συμπεριφορά που παρέχεται από τον οργανισμό σας. Αυτό προστατεύει όχι μόνο τους ανθρώπους που βοηθάτε, αλλά και τον εαυτό σας. Στην πραγματικότητα, είναι σημαντικό να φροντίζετε για την υγεία και την ευημερία σας όταν εργάζεστε εθελοντικά, αποφεύγοντας την εξάντληση.

Επιτρέψτε στον εαυτό σας να χαλαρώσετε και να ξεκουραστείτε. Εάν χρειαστεί, κάντε ένα διάλειμμα λίγων ημερών για να απομακρυνθείτε από δύσκολες καταστάσεις. Βασιστείτε στην ομάδα σας και επικοινωνείτε μαζί τους όταν αισθάνεστε άβολα ή υπερβολικά έντονα.

Εάν πιστεύετε ότι κάποιος αντιμετωπίζει PTSD ή ότι τα συμπτώματά του επιδεινώνονται, μιλήστε στον συντονιστή σας πριν κάνετε οποιαδήποτε ενέργεια.

ΤΙ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ?

Υπάρχουν πολλές δραστηριότητες που έχουν ευεργετικές επιπτώσεις, καθώς ενισχύουν την επούλωση και παρέχουν τις προϋποθέσεις και τη δίοδο για ένα θετικό περιβάλλον και καλές σχέσεις.

Γενικά, οποιαδήποτε δραστηριότητα που περιλαμβάνει χαλάρωση και ανακούφιση από το στρες μπορεί να είναι χρήσιμη. Επιπλέον, όλες οι δραστηριότητες που εκτελούνται σε υπαίθριους χώρους έχουν θετικές συνέπειες, για παράδειγμα, ακούγοντας χαλαρωτική μουσική ή χρησιμοποιώντας τεχνικές χαλάρωσης όπως αναπνοή με

διάφραγμα κλπ. Δραστηριότητες όπως καλλιτεχνικές τεχνικές (ζωγραφική, γλυπτική, φωτογραφία κ.λπ.) και δημιουργικά παιχνίδια, δημιουργική γραφή, μαγείρεμα και πολλά άλλα) αποδεικνύεται ότι παρέχουν στιγμές κοινωνικοποίησης, σε ένα ασφαλές και ήρεμο περιβάλλον.

ΜΕΡΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Ακολουθούν ορισμένες προτάσεις κατά τη διεξαγωγή δραστηριοτήτων με πρόσφυγες που πάσχουν από PTSD:

- Μην τους ομαδοποιείτε μόνο και μόνο επειδή έχουν PTSD, είναι διαφορετικοί άνθρωποι.
- Παρέχετε ένα ασφαλές και προβλέψιμο περιβάλλον (φροντίστε να είναι άνετο και φιλόξενο, αλλά και ήσυχο).
- Αποφύγετε να οργανώνετε καρέκλες με πλάτη στις πόρτες (τα άτομα με PTSD αισθάνονται πιο άνετα όταν η έξοδος είναι ορατή και μπροστά τους).
- Αν παρατηρήσετε ότι αισθάνονται άγχος, δώστε τους τη δυνατότητα να βγουν και να κάνουν ένα διάλειμμα.
- Γράψτε τις σημαντικές πληροφορίες, καθώς μπορεί να δυσκολευτούν να τις θυμούνται.
- Αφιερώστε στιγμές για ευχαριστίες, όπου θα γιορτάζονται προσωπικά επιτεύγματα.
- Συμπεριλάβετε τους συμμετέχοντες στη διαδικασία λήψης αποφάσεων: ρωτήστε τους τι θα ήθελαν να κάνουν (κάνει επίσης μια λίστα προτάσεων).
- Εισαγάγετε τους στο τοπικό πλαίσιο και μιλήστε μαζί τους με την τοπική κοινότητα (οργανώστε δημόσιες εκδηλώσεις).
- Μη θέτετε πολύ συγκεκριμένες ερωτήσεις σχετικά με το παρελθόν ή τις χώρες καταγωγής τους.
- Μη τους θυματοποιείτε. Είναι πραγματικά πολύ ισχυροί και ανθεκτικοί.

- Προετοιμαστείτε καλά μπροστά στις αλλαγές (ειδικά όταν ένα μέλος του προσωπικού αφήνει).
- Μερικές φορές η ψυχική υγεία μπορεί να γίνει αντιληπτή ως ταμπού, επομένως να αποφύγετε τη χρήση ιατρικής ορολογίας.

ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Παρακάτω, μπορείτε να βρείτε μερικές ιδέες για δραστηριότητες που είναι εύκολο να εκτελεστούν και περιλαμβάνουν άτομα διαφορετικών ηλικιών και πολιτισμών.

ΤΟ ΔΕΝΤΡΟ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

Εισαγωγή: Το δέντρο της ζωής είναι πολύ απλό. Είναι μια οπτική μεταφορά μέσα στην οποία ένα δέντρο αντιπροσωπεύει τη ζωή σας και τα διάφορα στοιχεία που αποτελείται από το παρελθόν, το παρόν και το μέλλον.

Με την επισήμανση τμημάτων του δέντρου, αρχίζετε να ανακαλύπτετε πτυχές του εαυτού σας, διαμορφωμένες από το παρελθόν σας, που μπορεί να αντικατοπτρίζουν το είδος του ατόμου που θέλετε είστε στο μέλλον.

Διάρκεια: 45 λεπτά

Αριθμός συμμετεχόντων: 6 έως 18.

Υλικά: χαρτί, χρωματιστά στυλό / μύτες / μολύβια κλπ.

Οδηγίες:

Πρώτον, οι συμμετέχοντες ξεκινούν με το σχέδιο του δέντρου τους. Το δέντρο πρέπει να αποτελείται από ρίζες, κορμό, κλαδιά, φύλλα, καρπούς και λουλούδια. Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες θα επισημάνουν κάθε κομμάτι, ξεκινώντας από τη δική τους ιστορία ζωής.



Οι ρίζες αντιπροσωπεύουν την προέλευση του ατόμου (χώρα καταγωγής \ κωμόπολη κλπ.). Ο κορμός συμβολίζει τις θεμελιώδεις δεξιότητες και τις αξίες κάθε ατόμου (μαγείρεμα, ελευθερία κ.λπ.). Τα φύλλα είναι άνθρωποι που έχουν θετικό ρόλο στη ζωή σας (οικογένεια, φίλοι, μέντορες κ.λπ.). Τα λουλούδια και οι καρποί θα είναι η κληρονομιά που θα θέλατε να μεταδώσετε σε άλλους (αξίες όπως η αγάπη, η δύναμη, η σοφία κλπ.).

Στο τέλος, οι συμμετέχοντες θα έχουν μια ουσιαστική ιδέα της ζωής τους και θα την θεωρήσουν ως ένα πολύπλοκο σύστημα εννοιολογικής υποστήριξης. Οι συμμετέχοντες ενδέχεται να μοιράζονται το δέντρο τους με άλλους, αλλά το αποτέλεσμα αυτής της δραστηριότητας πρέπει να είναι προσωπικό. Μπορείτε να ξεκινήσετε μια συζήτηση για το πώς αισθάνθηκα κατά τη διάρκεια και μετά την κατάρτιση του δέντρου τους.

1. ΔΙΑΦΡΑΓΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΝΟΗ

Εισαγωγή: Η διαφραγματική αναπνοή (βαθιά αναπνοή) είναι μια μέθοδος που περιλαμβάνει τη συστολή του διαφράγματος, που είναι ένας μυς που βρίσκεται μεταξύ της θωρακικής κοιλότητας και της κοιλιακής. Σε αυτή την άσκηση αναπνοής, είναι η κοιλιά που επεκτείνεται, ρυθμίζοντας τη ροή του αέρα και μεγιστοποιώντας την ποσότητα του οξυγόνου στην κυκλοφορία του αίματος. Είναι μια φυσική και χαλαρή μορφή αναπνοής μεταξύ όλων των θηλαστικών και αποδεικνύεται ότι είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος ανακούφισης του στρες και διακοπής της αντίδρασης "fight-flight".



Διάρκεια: 10-15 λεπτά

Αριθμός συμμετεχόντων: Οποιοσδήποτε αριθμός

Υλικά: Δεν χρειάζεται, μόνο να είστε κάπου ζεστά και άνετα.

Οδηγίες: Οι συμμετέχοντες μπορούν να ξαπλώσουν ή να κάθονται. Ζητήστε τους να κλείσουν τα μάτια τους και να επικεντρωθούν στην

κανονική αναπνοή τους. Στη συνέχεια, πείτε τους να βάζουν το ένα χέρι στο στήθος τους και ένα στην κοιλιά τους. Αυτό θα τους βοηθήσει να καταλάβουν αν κάνουν την άσκηση σωστά. Πείτε τους να αναπνέουν αργά μέσα από τη μύτη τους. Ο αέρας που εισέρχεται στη μύτη πρέπει να κινείται προς τα κάτω και οι συμμετέχοντες θα πρέπει να αισθάνονται ότι το στομάχι τους ανεβαίνει κάτω από το άλλο χέρι τους. Δεν πρέπει να συστέλλουν ή να σπρώχνουν τους κοιλιακούς μυς τους προς τα έξω. Η κίνηση και η ροή του αέρα θα πρέπει να είναι ομαλή και θα πρέπει κατά προτίμηση να περιλαμβάνει κυρίως την περιοχή της κοιλιάς. Δεν πρέπει να αισθάνονται σαν να πιέζουν την κάτω κοιλιά τους, σφίγγοντας τους μύες τους. Το χέρι στο στήθος πρέπει να παραμείνει σχετικά ακίνητο. Εκπνεύστε αργά, μέσω ελαφρώς σφιγμένων χειλιών. Εάν οι συμμετέχοντες βρουν την κοιλιά που αναπνέει άβολα κατά την πρώτη φορά, μπορεί να είναι επειδή συνήθως αναπνέουν με το στήθος τους. Αν και η συχνότητα αυτής της άσκησης αναπνοής ποικίλλει, η ακολουθία γίνεται συχνά τρεις φορές όταν ξεκινά. Οι περισσότεροι άνθρωποι μπορούν να το κάνουν μέχρι 5 έως 10 λεπτά, μία έως τέσσερις φορές την ημέρα. Εάν κάποιος αισθάνεται ανά πάσα στιγμή, διακόψτε την άσκηση αναπνοής.

2. ΓΙΝΕΤΑΙ Ο ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΟΣ ΓΙΑ ΜΙΑ ΜΕΡΑ

Εισαγωγή: Σε αυτή τη δραστηριότητα, οι συμμετέχοντες θα κληθούν να γίνουν δημοσιογράφοι για μια μέρα και να εξερευνήσουν την περιοχή τους, να φωτογραφίσουν, να πάρουν συνέντευξη από τους ντόπιους και στη συνέχεια να γράψουν ένα απλό κείμενο για να παρουσιάσουν αυτό που είδαν. Αυτό θα αυξήσει τις γνώσεις τους για το περιβάλλον τους, ενισχύοντας το επίπεδο εμπιστοσύνης τους και παρέχοντας μια ασφαλή δομή για την



εμπλοκή άλλων και την κοινωνικοποίηση. Για τους ντόπιους, θα μπορούσε να είναι μια στιγμή για να γνωρίσετε τις δραστηριότητες του οργανισμού σας.

Διάρκεια: 4 ώρες

Αριθμός συμμετεχόντων: 4 έως 15

Υλικά: σημειωματάριο, στυλό, φωτογραφική μηχανή και συσκευή εγγραφής (προαιρετικά)

Οδηγίες: Ξεκινήστε τη δραστηριότητα εξηγώντας ότι πρόκειται για μια ευκαιρία να βγείτε μαζί και να εξερευνήσετε την περιοχή. Βγείτε έξω με την ομάδα και στη συνέχεια να τους ζητήσετε να εξαπλωθούν γύρω από τη γειτονιά και να παρατηρήσουν τη ζωή στην περιοχή. Για παράδειγμα, μπορούν να πάνε στη βιβλιοθήκη και να ρωτήσουν πώς οργανώνεται η υπηρεσία και αν υπάρχουν προγραμματισμένα γεγονότα. Ή πηγαίνετε και ρωτήστε πόσοι άνθρωποι πηγαίνουν εκεί κάθε εβδομάδα ή στην κύρια στάση του λεωφορείου και ρωτήστε τους ανθρώπους που πηγαίνουν, κλπ. Μπορείτε να πάτε μαζί τους και να δείξετε υποστήριξη. Αν αισθάνονται ντροπαλοί, μπορούν απλώς να παρατηρήσουν και να γράψουν απλά αυτό που παρατηρούν. Αν είναι δυνατόν, να τους δώσετε μια φωτογραφική μηχανή, ώστε να μπορούν να τραβήξουν μερικές φωτογραφίες. Στο τέλος, μπορείτε να επεξεργαστείτε το υλικό τους, να παρουσιαστεί σε τοπικές εκδηλώσεις όπως εκθέσεις.

3. ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ: ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΣ ΚΟΜΠΟΣ

Εισαγωγή: Τα παιχνίδια θεάτρου έχουν πολλαπλά οφέλη. Παρέχουν μια στιγμή για να εξερευνήσουν τις σχέσεις με τους άλλους, με το περιβάλλον μας και τους εαυτούς μας, μέσα από τη δική μας θέση και κίνηση. Η αυτοπεποίθηση με το σώμα μας είναι πολύ σημαντική και βοηθά στην απόκτηση αυτοπεποίθησης. Αυτά τα παιχνίδια βοηθούν επίσης να



δημιουργήσουν μια αίσθηση ότι ανήκουν κάπου, καθώς οι συμμετέχοντες μοιράζονται μια οικεία και δημιουργική στιγμή με άλλους.

Διάρκεια: 20 λεπτά.

Αριθμός συμμετεχόντων: 6 έως 20

Υλικά: Καμιά

Οδηγίες: Οι συμμετέχοντες κυκλώνουν μαζί και ενώνουν τα χέρια τους για να σχηματίσουν έναν κόμβο που θα πρέπει να ξεδιπλώσουν, χωρίς να αφήσουν τα χέρια που κρατούν.

Πρώτον, μόλις βρεθούν κοντά σε έναν κύκλο, ζητήστε τους να κλείσουν τα μάτια τους, να κάνουν ένα βήμα μπροστά και να σηκώσουν τα χέρια τους. Σε αυτό το σημείο θα πρέπει να αγγίζουν τα χέρια των άλλων. Ζητήστε τους να κρατήσουν το πρώτο ζεύγος που μπορούν να αγγίσουν. Όταν όλοι κρατούν ένα ζευγάρι χεριών (μπορείτε να τους βοηθήσετε αν δεν είναι σε θέση να φτάσουν σε κανένα), ζητήστε τους να ανοίξουν τα μάτια τους. Σε αυτό το σημείο θα έχουν σχηματίσει έναν ανθρώπινο κόμπο. Πάρτε μερικά λεπτά για να το κοιτάξετε και να δείτε τον τρόπο που αποτελείται. Οι παίκτες πρέπει να είναι έτοιμοι να κάμπτονται, να περιστρέφονται και να κινούνται με οποιονδήποτε τρόπο που θα έπρεπε να ξεδιπλώσουν τον κόμπο. Προσπαθήστε να διευκολύνετε το παιχνίδι βοηθώντας τους συμμετέχοντες να μετακινούνται χωρίς να αισθάνονται άβολα.

4. ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ: ΡΩΜΕΟΣ ΚΑΙ ΙΟΥΛΙΕΤΑ

Εισαγωγή: Αυτό το παιχνίδι περιλαμβάνει ένα απαραίτητο επίπεδο εμπιστοσύνης και δεξιοτήτων δράσης. Είναι ένας καλός τρόπος να δοκιμάσετε τη διασκέδαση και την κοινωνικότητα σε ένα ασφαλές περιβάλλον.

Διάρκεια: 30 λεπτά

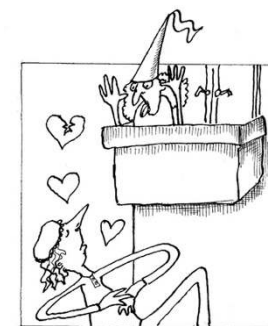
Αριθμός συμμετεχόντων: 8 έως 25

Υλικά: Καμιά

Οδηγίες: οι συμμετέχοντες θα κυκλώσουν και, με τη σειρά τους, 2 από αυτούς θα επιλεγούν ως Ρωμαίος και Ιουλιέτα. Θα είναι δεμένα με μάτια, χρησιμοποιώντας ένα μαντήλι ή ένα κομμάτι ύφασμα. Βεβαιωθείτε ότι δεν μπορούν να δουν τίποτα. Μετά από αυτό, θα τοποθετηθούν σε αντίθετες πλευρές μέσα στον κύκλο.

Ο στόχος του Ρωμαίου είναι να φτάσει στη Ιουλιέτα. Ο στόχος της Ιουλιέτας είναι να δραπετεύσει από τον Ρωμαίο. Ο Ρωμαίος μπορεί να καταλάβει πού βρίσκεται η Ιουλιέτα ζητώντας της: "Ιουλιέτα, ω Ιουλιέτα, πού είσαι;"

Σε εκείνο το σημείο η Ιουλιέτα θα πρέπει να απαντήσει: "Είμαι εδώ Ρωμαίο μου!" Αφού καλούν ο ένας τον άλλον, θα τους επιτραπεί να κάνουν ένα βήμα ο καθένας, ο Ρωμαίο προς τη Ιουλιέτα, και η Ιουλιέτα μακριά από Ρωμαίο. Η ομάδα θα εξασφαλίσει την ασφάλεια των παικτών ενώ περπατά τυφλά σε περιορισμένο χώρο. Επιτρέψτε σε περισσότερους συμμετέχοντες να παίξουν τους ρόλους, οι οποίοι δεν πρέπει απαραίτητα να σέβονται το φύλο των συμμετεχόντων. Εάν ορισμένοι συμμετέχοντες δεν θέλουν να δεθούν τα μάτια τους, μην τους επιμείνετε ή τους πιέζετε.



BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Allan, J. Reconciling the 'psycho-social/structural' in social work counselling with refugees. British Journal of Social Work, 2015
- Bhugra D, Becker M. Migration, cultural bereavement and cultural identity. World Psychiatry, 2005;
- Breslau J., Cultures of trauma: anthropological views of post-traumatic stress disorder in international health, Cult Med Psychiatry. 2004.

- E. Caroppo et al. *Relating with Migrants: Ethnopsychiatry and Psychotherapy*, Annalidell'Istitutosuperiore di sanità, 2009
- Gesine Sturm, *Culture, Trauma, and Subjectivity*, SAGE, 2010
- Gillian Hughes, *Finding a voice through 'The Tree of Life'* *Clinical Child Psychology and Psychiatry* 2014.
- Kleinman, A. (1987). *Anthropology and psychiatry. The role of culture in cross-cultural research on illness*. *British Journal of Psychiatry*, 1987
- L. Collins et al., *Racial and Ethnic Differences in Mental Illness Stigma*, RAND Corporation. 2014
- Ontario Centre of Excellence for Child and Youth Mental Health, *Best practices for working with trauma-affected newcomers*, 2016
- Rosa Øllgaard *Psychological First Aid for Children*, Training Manual, Save the Children Denmark, 2017
- T. P. Whakaaro Nui, *Therapies for refugees, asylum seekers and new migrants*, The National Centre of Mental Health Research, NZ, 2010
- UN Populations Fund, *Theatre-Based Techniques for Youth Peer Education: A Training Manual*, 2005
- World Health Organization, *Psychological first aid: Guide for field workers*, 2011

ΜΕΡΟΣ 3

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΔΙΑΓΛΩΣΣΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ?

Οι μαθητές της δεύτερης γλώσσας αναπτύσσουν ένα εσωτερικό γλωσσικό σύστημα, το οποίο ονομάζεται «διαγλωσσικό». Η θεωρία του διαγλωσσικού λόγου πιστώνεται στον Larry Selinker, Αμερικανό

καθηγητή εφαρμοσμένης γλωσσολογίας, του οποίου το άρθρο "Interlanguage" εμφανίστηκε στο τεύχος Ιανουαρίου του 1972 του περιοδικού *International Review of Applied Linguistics in Language Teaching*.

Η διαγλωσσική γλώσσα αναφέρεται σε ένα μοναδικό σύστημα, το οποίο δεν είναι ούτε η πρώτη γλώσσα (L1) ούτε η δεύτερη γλώσσα (L2), αλλά κάτι ανάμεσα. Το σύστημα αυτό αντλεί εν μέρει από το L1 του εκπαιδευόμενου αλλά και από τη γλώσσα στόχο. Πιο συγκεκριμένα, η διαγλωσσική γλώσσα είναι το είδος της γλώσσας (ή του γλωσσικού συστήματος) που χρησιμοποιείται από μαθητές δευτεροβάθμιας ή μαθητές ξένης γλώσσας που βρίσκονται στη διαδικασία εκμάθησης μιας γλώσσας-στόχου. Η διαγλωσσική γλώσσα είναι ένα αναδυόμενο γλωσσικό σύστημα το οποίο έχει αναπτυχθεί από έναν μαθητή της δεύτερης γλώσσας (L2) που δεν έχει ακόμη πλήρως καταρτιστεί και προσεγγίζει τη γλώσσα στόχο: διατήρηση ορισμένων χαρακτηριστικών της πρώτης γλώσσας (ή L1) γράφοντας στη γλώσσα-στόχο και δημιουργώντας καινοτομίες. Μια διημερωμένη γλώσσα βασίζεται αποκλειστικά στις εμπειρίες των μαθητών με την L2. Ο εκπαιδευόμενος δημιουργεί μια γλώσσα διδασκαλίας χρησιμοποιώντας διαφορετικές στρατηγικές μάθησης, συμπεριλαμβανομένης της μετάφρασης γλωσσών, της υπερπαραγωγής και της απλούστευσης.

Η διαγλωσσική γλώσσα βασίζεται στη θεωρία ότι μια «ψυχολογική δομή λανθάνουσα στον εγκέφαλο²⁸» ενεργοποιείται όταν κάποιος προσπαθεί να μάθει μια δεύτερη γλώσσα. Ο Larry Selinker πρότεινε τη θεωρία του για τη διαγλωσσική γλώσσα το 1972, σημειώνοντας ότι σε μια δεδομένη κατάσταση οι εκφράσεις που παράγει ο

²⁸ Larry Selinker, *Interlanguage*, 1972.

εκπαιδευόμενος είναι διαφορετικές από εκείνες που οι φυσικοί ομιλητές θα παρήγαγαν αν είχαν προσπαθήσει να μεταδώσουν το ίδιο νόημα.²⁹ Η σύγκριση αυτή φωτίζει ένα ξεχωριστό γλωσσικό σύστημα. Αυτό το σύστημα μπορεί να παρατηρηθεί όταν μελετάς τις εκφράσεις των μαθητευόμενων που προσπαθούν να φτιάξουν ένα πρότυπο γλώσσας-στόχου.

ΤΡΕΙΣ ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΟΥ ΔΙΑΓΛΩΣΣΙΣΜΟΥ

Η διαγλωσσική θεωρία περιστρέφεται γύρω από τρεις βασικές αρχές.

1. Οι μαθητές της L2 κατασκευάζουν ένα σύστημα αφηρημένων γλωσσικών κανόνων.
2. Η ικανότητα των εκπαιδευόμενων στην L2 είναι μεταβατική και μεταβλητή σε οποιοδήποτε στάδιο ανάπτυξης.
3. Η ανάπτυξη της διαγλωσσικής γλώσσας επηρεάζεται από τις γνωστικές και επικοινωνιακές στρατηγικές.
Η έννοια της διαγλωσσικής γλώσσας έχει επηρεαστεί και εξεταστεί από τρεις βασικές προοπτικές: γλωσσική, ψυχολinguιστική, και αντιληπτική.

ΟΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΔΙΕΡΓΑΣΙΕΣ ΤΟΥ ΔΙΑΓΛΩΣΣΙΣΜΟΥ

²⁹ Larry Selinker, *Interlanguage*, 1972.

Για να μελετήσουμε τις σχετικές ψυχολinguιστικές διαδικασίες, πρέπει να συγκρίνουμε τη μητρική γλώσσα με τη γλώσσα του μαθητή σε δύο πράγματα:

1. Συνθήκες στη μητρική γλώσσα να μεταδίδουν το ίδιο μήνυμα από τον μαθητή.
2. Ομιλίες στη γλώσσα-στόχο για να μεταδοθεί το ίδιο μήνυμα από τον φυσικό ομιλητή αυτής της γλώσσας.

ΣΤΑΔΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

Οι άνθρωποι που μαθαίνουν μια δεύτερη γλώσσα μπορεί να μην ακούουν πάντα τις προφορικές λέξεις της L2 ως ξεχωριστές μονάδες (Altarriba, Jeanette, Heredia, Roberto R., eds. (2008)). Οι μαθητές μπορούν να συνδυάσουν μερικές λέξεις μαζί και αυτές οι λέξεις γίνονται μια ενιαία μονάδα στο σύστημα L2 του εκπαιδευόμενου. Αυτές οι μικτές λέξεις ονομάζονται "προκατασκευασμένα σχέδια" ή "κομμάτια". Γενικά, αυτά τα κομμάτια δεν είναι άμεσα προφανή στον εκπαιδευόμενο ή σε οποιονδήποτε τον ακούει να μιλάει, αλλά μπορεί να παρατηρηθεί καθώς το σύστημα L2 του εκπαιδευόμενου γίνεται πιο ανεπτυγμένο και αρχίζουν να χρησιμοποιούν το 'κομμάτι' σε ένα περιβάλλον όπου δεν ισχύει.

Παράδειγμα μαθητευόμενου στην αγγλική γλώσσα:

Μπορούν να συσχετίσουν τις προτάσεις που αρχίζουν με "εσύ" με μια ερώτηση, αλλά όχι ως δύο ξεχωριστές λέξεις. Για αυτούς τους μαθητές, η λέξη είναι "doyou". Μπορούν έτσι να πουν "What do you doing?" αντί "What are you doing?". Τελικά ο εκπαιδευόμενος θα

μάθει να σπάει το κομμάτι στα συστατικά του λόγια και να τα χρησιμοποιήσει σωστά.

Όταν οι μαθητές βιώνουν σημαντική αναδιάρθρωση στα συστήματα L2, εμφανίζουν μερικές φορές ένα σχήμα μάθησης σε σχήμα U. Σύμφωνα με τον Patsy Lightbown (1983), μια ομάδα μαθητών της αγγλικής γλώσσας μετακόμισε, με την πάροδο του χρόνου, από την ακριβή χρήση του σημερινού προοδευτικού μορφοθέματος "-ing", απο την λανθασμένη μορφή του τελικά στη σωστή χρήση. Οι Jeanette, Altarriba και ο Roberto R. Heredia βεβαιώνουν το 2008 ότι η περίοδος εσφαλμένης χρήσης θεωρείται ως παλινδρόμηση μάθησης. Ωστόσο, είναι πιθανό ότι όταν οι μαθητές αποκτήσουν για πρώτη φορά το καινούργιο "μορφοθέμα" ή "κομμάτι", δεν γνώριζαν όλους τους κανόνες που εφαρμόζονται στη χρήση του. Καθώς η γνώση των αγγλικών χρόνων επεκτάθηκε, έσπασε τη σωστή χρήση του μορφοθέματος. Τελικά επέστρεψαν στη σωστή χρήση όταν κέρδισαν μεγαλύτερη κατανόηση των κανόνων στα αγγλικά.

Υπάρχουν δεδομένα που παρέχουν αποδείξεις ότι οι μαθητές αρχικά παράγουν αποτελέσματα με βάση τη μνήμη ρόλων των επιμέρους λέξεων που περιέχουν το σημερινό προοδευτικό "μορφολογικό" μορφοθέμα. Ωστόσο, στο δεύτερο στάδιο, τα συστήματά τους περιλάμβαναν έναν κανόνα σύμφωνα με τον οποίο θα έπρεπε να χρησιμοποιούν τη γυμνή μορφή infinitive για να εκφράσουν την παρούσα δράση, χωρίς έναν ξεχωριστό κανόνα για τη χρήση του "-ing". Τέλος, έμαθαν τον κανόνα για την κατάλληλη χρήση του "-ing".

Η μέθοδος "chunking" επιτρέπει στον εκπαιδευόμενο να ασκήσει την ομιλία του στην L2 προτού να σπάσει σωστά το προκατασκευασμένο σχήμα στα συστατικά μέρη του. Σύμφωνα με τη θεωρία του διαγλωσσισμού, αυτή η φαινομενική εξέλιξη και υποχώρηση στην εκμάθηση γλωσσών είναι μια σημαντική και θετική

εκδήλωση της αναπτυσσόμενης κατανόησης της μαθηματικής γλώσσας για τη γραμματική της γλώσσας στόχου.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΣΥΝΕΙΣΦΕΡΟΥΜΕ?

Προκειμένου να διεξαχθούν επιτυχείς δραστηριότητες που θα βοηθήσουν τους πρόσφυγες να μάθουν μια νέα γλώσσα μέσω της μεθόδου αυτής, οι νέοι πρέπει να πιστέψουν και να δεχτούν ότι η μη τυπική εκπαίδευση είναι απαραίτητο στοιχείο για την ανθρώπινη ανάπτυξη. Η σύγχρονη επιστημονική έρευνα δείχνει ότι οι δραστηριότητες που περιλαμβάνουν δραματικά παιχνίδια, εικαστικές τέχνες, σωματικές πρακτικές κλπ., αποτελούν πηγή καλλιέργειας και σήμερα δεν μπορεί να υπάρξει ολοκλήρωση χωρίς να αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της τέχνης και του πολιτισμού.

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥ ΝΕΟΛΑΙΑΣ

Ο ρόλος του εργαζομένου για τη νεολαίας είναι καθοριστικός. Ανάλογα με τη δραστηριότητα, ο εργαζόμενος για τη νεολαία ενεργεί σε πολλά επίπεδα.

Σε παιδαγωγικό επίπεδο: Ο εργαζόμενος για τη νεολαία πρέπει να επινοήσει διάφορους τρόπους ώστε η νεολαία να κινητοποιήσει και να ανακαλύψει ένα ευρύ φάσμα κωδικών επικοινωνίας και έκφρασης.

Στο καλλιτεχνικό επίπεδο: πρέπει να βοηθήσει την νεολαία να ανακαλύψει τη δημιουργικότητα, τη φαντασία και τις δεξιότητές τους (σε δράματα).

Στο ψυχολογικό επίπεδο: πρέπει να βοηθήσει τους νέους να αισθάνονται ασφαλείς και με αυτοπεποίθηση, χρησιμοποιώντας δραστηριότητες ομαδικής οικοδόμησης, ενεργοποιητές κλπ.

Στο εκφραστικό επίπεδο: Οι εργαζόμενοι νεολαίας πρέπει να δώσουν στις πρόσφυγες τις απαραίτητες οδηγίες, εργαλεία και υλικά για να εκφράσουν ως ατομικά και σε συλλογικές δράσεις.

ΜΕΡΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Ο εργαζόμενος για τη νεολαία είναι συνιδρυτής και συνδημιουργός των δραστηριοτήτων. Ακολουθούν μερικές προτάσεις για τους εργαζόμενους σε θέματα νεολαίας που εκτελούν διαγλωσσικές δραστηριότητες με πρόσφυγες:

Ο εργάτης της νεολαίας:

- ✓ Συμμετέχει, (δεν αποκλείει)
- ✓ Ακολουθεί τη νεολαία, (δεν την ελέγχει)
- ✓ Παίζει με τα παιδιά, (δεν τα διδάσκει).
- ✓ Δεν παραμένει αμερόληπτος σε συναισθήματα και γεγονότα.

Για να διαδραματίσουν σωστά τον ρόλο τους:

- Αφήστε το σώμα τους αβοήθητο. Απελευθερώστε τους εαυτούς τους από αναστολές και εντάσεις
- Να είστε σε θέση να στέκεστε μπροστά στους νέους, με χαλαρό, φιλικό, ανθρώπινο τρόπο, χωρίς διατυπώσεις ή διδασκαλίες.
- Να είστε σε θέση να εμπνεύσετε την ομάδα, να την παρακινήσετε παρά να την οδηγήσετε σε ένα συγκεκριμένο σημείο. Αντ 'αυτού, καθοδηγώντας

τους να ανακαλύψουν τη χαρά του να παίζουν και να δημιουργούν.

Αγαπητέ Εργαζόμενο για τη Νεολαία, θυμήσου!

Υπάρχουν πολλοί τρόποι με τους οποίους μπορούμε να συμβάλουμε ώστε να βοηθήσουμε τους πρόσφυγες να μάθουν μια νέα γλώσσα, αλλά πρέπει να θυμάστε ότι δεν είστε δάσκαλος και δεν πρέπει να προσπαθήσετε να ενεργήσετε ως τέτοιος και να εμπλακείτε σε τέτοιου είδους σχέσεις. Αν οι δραστηριότητες μετατραπούν σε ένα μάθημα, είναι βέβαιο ότι δεν είστε συντονισμένοι με τους νέους πρόσφυγες.



ΜΕΡΙΚΕΣ ΙΔΕΕΣ

Παρακάτω μπορείτε να βρείτε ιδέες για δραστηριότητες που είναι εύκολο να εκτελεστούν και περιλαμβάνουν άτομα διαφορετικών ηλικιών και πολιτισμών.

1. ΑΛΦΑΒΗΤΟ ΣΩΜΑΤΟΣ

Εισαγωγή: Η δραστηριότητα του αλφαβήτου σώματος είναι αρκετά απλή. Είναι μια οπτική βοήθεια για να κατανοήσουν οι πρόσφυγες τα διάφορα γράμματα που περιέχει η L2. Οι συμμετέχοντες θα σχηματίσουν γράμματα, κάνοντας σχήματα με το σώμα τους. Σε αυτή τη δραστηριότητα, οι εργαζόμενοι για τη νεολαία θα χρησιμοποιούν δράματα, έργα τέχνης, αυτοσχεδιασμό και εφαρμοσμένο αυτοσχεδιασμό.

Τα παιχνίδια θεάτρου έχουν πολλαπλά οφέλη. Παρέχουν μια στιγμή για να εξερευνήσουμε τη σχέση μας με τους άλλους, με το περιβάλλον μας και τους εαυτούς μας, μέσα από τη δική μας θέση και κίνηση. Η αυτοπεποίθηση με το σώμα μας είναι πολύ σημαντική και βοηθά στην οικοδόμηση αυτοπεποίθησης. Αυτά τα παιχνίδια βοηθούν επίσης στη δημιουργία μιας αίσθησης του ανήκειν, μοιράζοντας μια οικεία και δημιουργική στιγμή με άλλους. Ο αυτοσχεδιασμός στις τέχνες του θεάματος είναι πολύ αυθόρμητος, χωρίς ειδική προετοιμασία.

Εφαρμοσμένος αυτοσχεδιασμός είναι η εφαρμογή μεθόδων αυτοσχεδιασμού σε διάφορους τομείς, όπως διαβούλευση, διευκόλυνση (εργαστήρια, εκπαιδευτικές ομάδες, συναντήσεις, συνέδρια κλπ.), διδασκαλία, προγύμναση, έρευνα, δημιουργία ή εξέλιξη ιδεών και σχεδίων, θεατρική κατάρτιση και παιχνίδι, ρυθμίσεις ή κοινωνική εργασία.

Διάρκεια: 45 λεπτά

Αριθμός συμμετεχόντων: 6 έως 30

Υλικά: Έγχρωμα χαρτιά, δείκτες.

Οδηγίες: Ο εργαζόμενος για τη νεολαία θα εξηγήσει εκ των προτέρων τη δραστηριότητα στους συμμετέχοντες. Πρώτον, οι συμμετέχοντες θα σχηματίσουν έναν κύκλο και θα κρατήσουν τα χέρια. Ο εργαζόμενος για τη νεολαία θα είναι μέρος αυτού του κύκλου και θα ξεκινήσει επιλέγοντας τρεις (ή όσους είναι απαραίτητοι) συμμετεχόντες για να σχηματίσει το πρώτο γράμμα του αλφαβήτου της L2 στο κέντρο του κύκλου. Το αποτέλεσμα, που μπορούμε να ονομάσουμε "ανθρωπιστικό γράμμα", πρέπει να βρίσκεται στο κέντρο του κύκλου, ώστε να είναι ορατό σε όλους.

Η υπόλοιπη ομάδα θα πει δυνατά και καθαρά τον ήχο του πρώτου γράμματος. Για παράδειγμα, στα αγγλικά το πρώτο γράμμα είναι "Α", έτσι θα λένε όλοι μαζί "Αααααα".

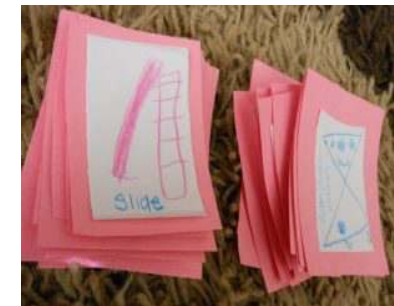
Η ομάδα πρέπει να σκεφτεί μια λέξη ξεκινώντας με το Α στην L2, με τη βοήθεια του εργαζομένου για τη νεολαία και χρησιμοποιώντας τα υλικά που βρίσκονται δίπλα στον "ανθρωπο γράμμα", γράφοντας τα υπόλοιπα γράμματα της λέξης σε χαρτί, ένα γράμμα ανά φύλλο.

Σε περιπτώσεις όπου οι συμμετέχοντες δεν γνωρίζουν μια λέξη ξεκινώντας από το συγκεκριμένο γράμμα, μπορούν να πουν μια λέξη στην L1, η οποία αρχίζει με το ίδιο γράμμα ή με τον ίδιο ήχο. Οι συμμετέχοντες πρέπει να προσπαθήσουν να εξηγήσουν τη λέξη στους ανθρώπους που δεν έχουν την ίδια L1, μέσω του αυτοσχεδιασμού. Ο εργαζόμενος για τη νεολαία πρέπει να μεταφράσει τη λέξη και να το βάλει στο πλαίσιο "μεταφρασμένες λέξεις". Το περιεχόμενο αυτού του πλαισίου μπορεί να χρησιμοποιηθεί για άλλη δραστηριότητα με την ίδια ομάδα.

Συμβουλή: Μπορείτε να δημιουργήσετε μια εικόνα κάθε γράμματος και να την χρησιμοποιήσετε για άλλη δραστηριότητα.

2. ΛΕΓΟΝΤΑΣ ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΜΕ ΧΕΙΡΟΠΟΙΗΤΕΣ ΚΑΡΤΕΣ

Εισαγωγή: Κάθε συμμετέχων θα ζωγραφίσει ή θα σχεδιάσει ένα συγκεκριμένο αντικείμενο, ζώο, φαγητό ή ό,τι θέλει, το οποίο πιστεύει ότι θα είναι χρήσιμο να πει μια ιστορία. Οι συμμετέχοντες θα αφηγηθούν την ιστορία τους (αληθινή ή φανταστική) χρησιμοποιώντας τις χειροποίητες κάρτες που επεξεργάστηκε η ομάδα.



Σε αυτή τη δραστηριότητα οι νεανικοί εργαζόμενοι θα χρησιμοποιούν ζωγραφική, αφηγηματική τέχνη και θεατρικό αυτοσχεδιασμό. Η αφηγηματική τέχνη είναι ένας καλλιτεχνικός τρόπος μέσω του οποίου μιλάει - ή αφηγείται - μια ιστορία μέσω της απεικόνισης. Εκδηλώνεται σε κάθε είδος μέσου, σε κάθε πολιτισμό,

σε κάθε μορφή που μπορείτε να φανταστείτε. Η δύναμη μιας ιστορίας είναι στο πώς και τι μας κάνει να αισθανόμαστε.

Διάρκεια: 40 λεπτά

Αριθμός συμμετεχόντων: 10-30

Υλικά: Πίνακας, χρώματα, δείκτες, λευκό χαρτί A5, υλικά έμπνευσης (βιβλία με εικόνες, βιβλία για παιδιά, κάρτες ιστοριών κ.λπ.), CD player ή φορητό υπολογιστή για αναπαραγωγή μουσικής ως φόντο.

Οδηγίες: Ο εργαζόμενος για τη νεολαία θα εξηγήσει εκ των προτέρων τη δραστηριότητα στους συμμετέχοντες. Οι συμμετέχοντες μπορούν να ξαπλώσουν ή να καθίσουν και να χαλαρώσουν με κάποια μουσική υπόκρουση. Βάλτε όλο το υλικό στη μέση του δωματίου και ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να σχεδιάζουν ένα αντικείμενο, ζώο, τρόφιμα ή ό, τι θέλουν, κάτι που πιστεύουν ότι θα είναι χρήσιμο να μιλήσουν σε μια ιστορία. Σε κάθε κάρτα θα πρέπει να γράφεται το όνομα ενός αντικειμένου. Πριν ξεκινήσετε, ο εργάτης της νεολαίας θα μιλήσει για τα διάφορα μέρη μιας ιστορίας: αρχή, μέση και τέλος. Ο εργαζόμενος για τη νεολαία μπορεί να δημιουργήσει ή να χρησιμοποιήσει ένα διήγημα ως παράδειγμα.

Οι συμμετέχοντες πρέπει να επιλέξουν τουλάχιστον 4 κάρτες που μπορεί να περιέχουν χαρακτήρα, ρυθμίσεις, ένα πρόβλημα και ένα αντικείμενο. Αυτό θα τους βοηθήσει να βρουν τα οστά, τη δομή της ιστορίας.

Οι συμμετέχοντες πρέπει να έχουν χρόνο να σκέφτονται πριν αρχίσουν. Η ιστορία τους θα πρέπει να διαρκεί τουλάχιστον 1 λεπτό. Εάν έχουν τα κόκκαλα, το κρέας είναι πιο εύκολο να γεμίσει!

Οι εργαζόμενοι για τη νεολαία πρέπει να τους συμβουλεύουν να χρησιμοποιούν λεπτομέρειες, διαφορετικές φωνές κ.λπ., προκειμένου να αναπτύξουν το λεξιλόγιό τους. Πρόκειται για τον αυτοσχεδιασμό και τη δημιουργικότητα, επομένως οι εργαζόμενοι για τη νεολαία πρέπει να είναι ευέλικτοι. Πρέπει επίσης να ακούσουν και να κάνουν διανοητικές σημειώσεις ορισμένων

τμημάτων της ιστορίας. Αυτό είναι ένα σημαντικό βήμα, ακόμα κι αν η ιστορία δεν έχει νόημα!

Μόλις τελειώσει η ιστορία, ο εργαζόμενος στη νεολαία πρέπει να θέσει ερωτήσεις. "Τι χρώμα ήταν αυτό; Ο κύριος χαρακτήρας πέτυχε;" Αυτά τα ερωτήματα θα μπορούσαν απλώς να εισχωρήσουν και να βοηθήσουν τον αφηγητή να επεκτείνει την ιστορία που θα πει την επόμενη φορά, να αναπτύξει το λεξιλόγιό τους και να τους αφήσει να δουν ότι δίνετε προσοχή.

3. ΤΕΧΝΗ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ



Εισαγωγή: Οι συμμετέχοντες, μέσω της ακρόασης ή της παρατήρησης ενός έργου τέχνης, θα εκφράσουν ξεχωριστά τα συναισθήματά τους με έναν καλλιτεχνικό τρόπο και στη συνέχεια θα

παρουσιάσουν το αποτέλεσμα στην ομάδα.

Η σχέση μεταξύ τέχνης και συναισθημάτων ήταν πρόσφατα αντικείμενο εκτεταμένης μελέτης. Οι συναισθηματικές ή αισθητικές αντιδράσεις στην τέχνη έχουν θεωρηθεί προηγουμένως ως βασικές απαντήσεις στην τόνωση, αλλά νέες θεωρίες και έρευνες έχουν δείξει ότι αυτές οι εμπειρίες είναι πιο πολύπλοκες και μπορούν να μελετηθούν πειραματικά. Οι συναισθηματικές απαντήσεις θεωρούνται συχνά ως το βασικό στοιχείο για την εμπειρία της τέχνης. Επιπλέον, η δημιουργία μιας συναισθηματικής εμπειρίας υποστηρίχθηκε ως ο σκοπός της καλλιτεχνικής έκφρασης. Έρευνες έχουν δείξει ότι οι νευρολογικές βάσεις της αντίληψης της τέχνης διαφέρουν από εκείνες που χρησιμοποιούνται στην τυπική αναγνώριση αντικειμένων. Αντ' αυτού, οι περιοχές του εγκεφάλου που εμπλέκονται στην εμπειρία των συναισθημάτων και του

καθορισμού στόχων δείχνουν ενεργοποίηση όταν βλέπουν την τέχνη.

Διάρκεια: 40 λεπτά.

Αριθμός συμμετεχόντων: 4 έως 30

Υλικά: Το χαρτόνι, τα χρώματα, οι μαρκαδόροι, το λευκό χαρτί, το έγχρωμο χαρτί, οποιοδήποτε έργο τέχνης που πιστεύει ο εργάτης της νεολαίας θα βοηθήσει τους συμμετέχοντες να εκφράσουν τα συναισθήματά τους

Οδηγίες: Ο εργαζόμενος για τη νεολαία θα εξηγήσει εκ των προτέρων τη δραστηριότητα στους συμμετέχοντες. Θα αρχίσουν ακούγοντας ή παρατηρώντας ένα έργο τέχνης. Συνεχώς, οι συμμετέχοντες θα χρησιμοποιούν τον τρόπο που αισθάνονται πιο άνετα για να εκφράσουν τα συναισθήματά τους. Θα μπορούσε να είναι ζωγραφική, τραγούδι, αυτοσχεδιασμός, χορός κλπ. Κάθε ένας θα παρουσιάσει τα συναισθήματά του στην ομάδα και στη συνέχεια η ομάδα πρέπει να αναγνωρίσει και να πει ποια είναι η αίσθηση στην L2.

BIBLIOΓΡΑΦΙΑ

- Altarriba, Jeanette; Heredia, Roberto R., eds. (2008). An introduction to bilingualism: principles and practices. New York: Lawrence Erlbaum Associates. ISBN 978-0-8058-5135-9.
- Fasold, R; Preston, D (2007). "The psycholinguistic unity of inherent variability: Old Occam whips out his razor". In Bayley, R; Lucas, C (eds.). Sociolinguistic Variation: Theory, methods, and applications. Cambridge: Cambridge University Press. pp. 45–69.
- Fellous, Jean-Marc (2006). "A mechanistic view of the expression and experience of emotion in the arts. Deeper that reason: Emotion and its role in literature, music and art by Jenefer Robinson". The American Journal of Psychology. 119 (4): 668–674. doi:10.2307/20445371. JSTOR 20445371.

- Lightbown, Patsy (1983). "Exploring relationships between developmental and instructional sequences in L2 acquisition". In Seliger, H; Long, M.H. (eds.). Classroom oriented research in second language acquisition. Rowley (MA): Newbury House.
- Loewen, Shawn; Reinders, Hayo (2011). Key Concepts in Second Language Acquisition. New York: Palgrave Macmillan. p. 98. ISBN 978-0-230-23018-7.
- Tarone, E (2010). "Interlanguage". In Berns, Margie (ed.). The concise encyclopedia of applied linguistics. Oxford: Elsevier. p. 135. ISBN 978-0-08-096502-4.
- Selinker, L. (1972), Interlanguage. International Review of Applied Linguistics, 10, 209–231.
- Silvia, Paul J. (1 January 2005). "Emotional Responses to Art: From Collation and Arousal to Cognition and Emotion". Review of General Psychology. 9 (4): 342–357. doi:10.1037/1089-2680.9.4.342.

ΤΟ ΜΕΓΑΛΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΣΤΟ ΑΝΚΑΑ

Το πρόγραμμα ΑΝΚΑΑ αποτελεί κέντρο πόρων για πρόσφυγες, αιτούντες άσυλου και μετανάστες που ζουν στην Αθήνα. Βρίσκεται κοντά σε ένα κεντρικό hotspot της ελληνικής πρωτεύουσας και παρέχει προγράμματα για την ένταξη στην εργασίας και την κοινωνική ένταξη.

Διαχειρίζεται εθελοντές και είναι μία από αυτές τις συγκεκριμένες δράσεις που προωθεί η κοινωνία των πολιτών και συζητάμε καθ

Όλη τη διάρκεια του έργου μας. Ως εκ τούτου, ήταν το καλύτερο μέρος για να δοκιμάσει η ιδέα της εργασίας των νέων στην παροχή βοήθειας για τους πρόσφυγες. Πήγαμε εκεί με μια ομάδα 20 εργαζομένων σε θέματα νεολαίας που είχαν ακολουθήσει ειδική εκπαίδευση με βάση τα θέματα που συλλέχθηκαν σε αυτό το εργαλείο. Στη συνέχεια, επεξεργάστηκαν ένα μεγάλο μονοήμερο παιχνίδι και προσέφεραν τη δραστηριότητα στους πρόσφυγες και τους μετανάστες που ήταν παρόντες στο κέντρο.

Το παιχνίδι ήταν μια μεγάλη επιτυχία, όχι μόνο για τους μετανάστες που συμμετείχαν, αλλά και για τους μαθητές που το σχεδίασαν και υλοποίησαν, καθώς τους έδωσε την ευκαιρία να εφαρμόσουν στην πράξη όσα μόλις είχαν μάθει και να λάβουν από πρώτο χέρι την καλύτερη δυνατή ανταπόκριση.

Θα μοιραστώ μαζί σας την περιγραφή αυτής της συναρπαστικής και διασκεδαστικής δραστηριότητας, που άφησε όλους τους ανθρώπους που ήταν αφοσιωμένοι, ενεργοποιημένοι και με μια θετική στάση απέναντι στην κοινότητα και το μέλλον τους.

ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

Τα βασικά θέματα που οι συμμετέχοντες αποφάσισαν να επιλέξουν ως βάση της αφήγησης του παιχνιδιού, επικράτησαν γύρω από τις έννοιες του ταξιδιού, τις αντιπαραθέσεις με την ποικιλομορφία, την προσωπική κληρονομιά και το σπίτι. Για την αντιμετώπιση τέτοιων κρίσιμων και κρίσιμων θεμάτων για τους πρόσφυγες, χρησιμοποιήσαμε τη μεταφορά των διαστημικών ταξιδιών.

Με αυτόν τον τρόπο, θέτουμε το παιχνίδι σε ένα περιβάλλον μακριά από την πραγματικότητα (πλανήτες, αστέρια, διαστημόπλοια), ενώ παράλληλα έχουν την ευκαιρία να μιλήσουν για θέματα που θέλουν και πρέπει να αντιμετωπίσουν, με ασφαλή τρόπο και ασφαλές περιβάλλον.

Η ομάδα των συμμετεχόντων έπρεπε να φανταστεί ότι ήταν μια ομάδα διαστημικών ταξιδιωτών, που ταξίδευαν για να επισκεφτούν άλλους κόσμους πριν εγκατασταθούν και δημιουργήσουν τη δική τους κοινωνία. Οι δραστηριότητες τέθηκαν σε διαφορετικούς "πλανήτες", όπου έπρεπε να εκτελούν καθήκοντα και προκλήσεις και να παίζουν παιχνίδια για να λαμβάνουν στοιχεία και υλικά ζωτικής σημασίας για τη νέα τους ζωή στον νέο πλανήτη τους.

Επικεντρώσαμε την ιδέα της πολιτιστικής συμμετοχής στην ανθρώπινη ανάπτυξη και πόσο σημαντικό είναι να είμαστε ενωμένοι και να γιορτάζουμε την ποικιλομορφία, για καλύτερες και πιο συμμετοχικές κοινωνίες.

Κάθε τοποθεσία / πλανήτη χαρακτηριζόταν από διαφορετικές περιοχές δραστηριοτήτων, οι οποίες αντιπροσώπευαν την πολιτιστική κληρονομιά και την ταυτότητα των κατοίκων της: τον πλανήτη της μουσικής / της εικαστικής τέχνης / του χορού / όλων των αισθήσεων.

Στον τελευταίο πλανήτη, συγκεντρώσαμε όσα συλλέξαμε από τα άλλα και φανταζόμασταν πώς να οικοδομήσουμε τον καινούργιο μας κόσμο, πώς το προβλέψαμε και πώς θέλαμε να είναι.

Στο τέλος, όλοι συγκεντρώθηκαν για μια συνεδρία ανατροφοδότησης, όπου μοιραστήκαμε σκέψεις και ιδέες για την ημέρα και τι μάθαμε.

Η πιο σημαντική ανατροφοδότηση από τους πρόσφυγες ήταν ότι είχαν τη δυνατότητα να παίξουν, να χαλαρώσουν και να διασκεδάσουν μαζί χάρη σε αυτή τη δραστηριότητα του παιχνιδιού. Η διασκέδαση, η ευχαρίστηση, η εμπιστοσύνη σε άλλους και η μη τυπική μάθηση είναι θεμελιώδης για την καλή ανάπτυξη των ατόμων και κατά συνέπεια για την κοινωνία στο σύνολό της. Γενικά, οι πτυχές αυτές δεν αντιμετωπίζονται με την ίδια προσοχή όπως οι βασικές ανάγκες. Αλλά έχουν την ίδια σημασία και πρέπει να

παρέχονται επίσης, ειδικά για τους πολύ νέους, αλλά και για τους ενήλικες και τους εφήβους.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Βοηθείστε μας να τα γραψουμε!

Πείτε μας τη γνώμη σας στον παρακάτω σύνδεσμο:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdnIUlsaX6-L5W96DX4FzABf7b-BiAy80llqtk_c9XwlBs8NA/viewform