



## **Πρόγραμμα INTEGRA – Εργαλειοθήκη Ένταξης Μεταναστών Βασικές Γλωσσικές Γνώσεις για την Αντιμετώπιση Οικονομικών Θεμάτων**

Ο στόχος του έργου είναι να συνεργαστούν κοινωνικοί εταίροι, όπως κοινότητες μεταναστών και χρηματοπιστωτικά ιδρύματα από διαφορετικές ευρωπαϊκές χώρες, για να δημιουργήσουν ένα ευρύ δίκτυο στην Ευρώπη προκειμένου οι μετανάστες στις χώρες εταίρους να βελτιώσουν την ένταξή τους στην τοπική κοινωνία και να αποκτήσουν τις βασικές γλωσσικές δεξιότητες επί οικονομικών θεμάτων.

**Θεατρικά Εργαστήρια (Γλωσσικών Δεξιοτήτων) ώστε να αναπτύξουν βασικές γλωσσικές δεξιότητες τα μέλη των κοινοτήτων των Μεταναστών για να αντιμετωπίσουν τα οικονομικά θέματα που τους αφορούν.**

### **ΣΤΟΧΟΙ**

- Να χρησιμοποιήσουν το θέατρο και το θεατρικό Διάλογο για να αναπτύξουν βασικές γλωσσικές δεξιότητες για την αντιμετώπιση οικονομικών θεμάτων
- Να μάθουν οικονομικούς όρους με δημιουργικό και ευχάριστο τρόπο

### **Σημείωση:**

Τα «Έξι Εργαστήρια γλωσσικών δεξιοτήτων» που οργανώθηκαν από τους Εκπρόσωπους των μεταναστών με «αποδέκτες» (τα μέλη των κοινοτήτων των μεταναστών), καλύπτουν:

- 1<sup>ο</sup> Εργαστήριο: Διεκδίκηση Κοινωνικών Παροχών
- 2<sup>ο</sup> Εργαστήριο: Εισαγωγή στην Ιστοσελίδα Εκπαίδευσης, Άνοιγμα τραπεζικού λογαριασμού
- 3<sup>ο</sup> Εργαστήριο: Ανταλλαγή συναλλάγματος και μεταφορά των χρημάτων, Πληρώνοντας για υπηρεσίες ή και προϊόντα, Σχετικές πληροφορίες για τις Εργασιακές Σχέσεις
- 4<sup>ο</sup> Εργαστήριο: Διαπραγμάτευση, Πληρωμές για Διαμονή



5<sup>ο</sup> Εργαστήριο: Τηλεφωνική καταγγελία κλοπής κάρτας

6<sup>ο</sup> Εργαστήριο: Δανεισμός χρημάτων

Ακολουθούν οι λεπτομέρειες των «Έξι Εργαστηρίων γλωσσικών δεξιοτήτων».

## **1<sup>ο</sup> Εργαστήριο**

### **Εισαγωγή**

#### **«Διεκδίκηση Κοινωνικών Παροχών »**

##### **ΣΤΟΧΟΙ:**

Να εισαγάγει τους συμμετέχοντες στο πρόγραμμα INTEGRA και στην εκπαίδευση

Να διευκρινίσει τους στόχους και τις προσδοκίες από το πρόγραμμα των έξι Θεατρικών Εργαστηρίων,

Να γνωριστούν οι συμμετέχοντες μεταξύ τους

Να δημιουργηθούν δραστηριότητες σχετικά με το θέατρο και το θεατρικό διάλογο με τις οποίες οι μετανάστες θα αναπτύξουν βασικές γλωσσικές δεξιότητες για την «Διεκδίκηση Κοινωνικών Παροχών»

##### **ΣΤΟΧΟΙ:**

Πραγματοποιήστε μια σειρά από δραστηριότητες για την παρουσίαση του Προγράμματος και της ιστοσελίδα

Πραγματοποιήστε μια σειρά από δραστηριότητες και ασκήσεις για να αναπτύξετε βασικές γλωσσικές δεξιότητες σε σχέση με την «Διεκδίκηση Κοινωνικών Παροχών»

Δώστε μια λίστα όρων για τη «διεκδίκηση κοινωνικών παροχών» - Σημειώσεις Ένα

Παρέχετε διαδικτυακές πηγές για την υποστήριξη της εκπαίδευσης

##### **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ:**

1. Εισαγωγή - Συζήτηση για το Πρόγραμμα, την ιστοσελίδα και τους σκοπούς, καθώς και τους στόχους της κατάρτισης

2. Προσδιορίστε Βασικούς Κανόνες

3. Διανομή Σημειώσεων 1 με πληροφορίες του Προγράμματος και Κατάλογο Οικονομικών Όρων

4. Εισαγωγή των συμμετεχόντων στη «Διεκδίκηση κοινωνικών παροχών», μέσα από θεατρικό παιχνίδι και ασκήσεις:

(Α) Όνομα Παιχνιδιού

(Β) Πολιτισμικό Σοκ: Εισαγωγή διαφορετικών πολιτιστικών χαιρετισμών και διερεύνηση προσεγγίσεων για τη γνωριμία νέων ανθρώπων που χρησιμοποιούν τις γλώσσες των εταίρων

(Γ) Ενεργειακός Κύκλος: Εισαγωγή όρων στις γλώσσες των εταίρων. Ξεκινήστε με βασικούς όρους όπως γεια σου, αντίο, θα ήθελα, κλπ και να προχωρήσετε με οικονομικούς όρους σχετικούς με τη «Διεκδίκηση κοινωνικών παροχών».

(Δ) Να ξέρετε: Αυτό το παιχνίδι φέρνει σε επαφή το προσωπικό που εργάζεται στους τομείς της χρηματοδότησης, δηλαδή σε μια Δημόσια Υπηρεσία ή τράπεζα με τους μετανάστες. Χρησιμοποιήστε κάρτες για χαρακτηρισμούς στις γλώσσες των εταίρων. Οι χαρακτήρες μπορεί να περιλαμβάνουν ένα πελάτη τράπεζας, έναν υπάλληλο τράπεζας ή αφηγητή, μια υπάλληλο δημόσιας υπηρεσίας, ένα κυβερνητικό υπάλληλο κ.λπ.

(Ε) «Διεκδίκηση Κοινωνικής Πρόνοιας»: Πραγματοποιήστε μια ή δύο από τις παρακάτω επιλογές.

### **Επιλογή Ένα - Αυτοσχεδιασμός:**

Διανομή 1 Σημειώσεις Λίστας με λέξεις κλειδιά και φράσεις για τη «Διεκδίκηση κοινωνικών παροχών». Συζήτηση για τις σημειώσεις. Χωριστείτε σε ζευγάρια ή ομάδες των τεσσάρων ατόμων. Κάθε ζεύγος / ομάδα πρέπει να προετοιμάσει ένα σύντομο αυτοσχεδιασμό χρησιμοποιώντας μερικές από τις λέξεις-κλειδιά και τις φράσεις. Εκτελέστε τους αυτοσχεδιασμούς. Συζητήστε τα θέματα που τέθηκαν.

### **Επιλογή Δύο - Σενάριο**

Διανομή 1 Σημειώσεις Λίστας με λέξεις κλειδιά και φράσεις για «Διεκδίκηση κοινωνικών παροχών». Συζήτηση για τις σημειώσεις. Χωριστείτε σε ζεύγη και δώστε σε κάθε ζευγάρι ένα σενάριο με θέμα τη «Διεκδίκηση κοινωνικών παροχών». Τα ζεύγη απλώνονται στο χώρο και κάθε ζεύγος, τα οποία



εργάζονται ταυτόχρονα, διαβάζει το σενάριο δυνατά αρκετές φορές. Επιλέξτε ένα ή περισσότερα ζεύγη για να διαβάσει / εκτελέσει το σενάριο δυνατά ώστε να το παρακολουθούν οι υπόλοιπες ομάδες. Συζητήστε τα θέματα που τέθηκαν.

**Για το τέλος: Σχόλια**

**2<sup>ο</sup> Θεατρικό Εργαστήριο**

**Εισαγωγή στην Εκπαίδευση και την Ιστοσελίδα**

**«Άνοιγμα τραπεζικού λογαριασμού»**

**ΣΤΟΧΟΙ:**

Να εισαγάγει τους συμμετέχοντες στην διαδικτυακή εκπαίδευση

Δραστηριότητες σχετικά με το θέατρο και τους θεατρικούς διαλόγους με τις οποίες οι μετανάστες θα αναπτύξουν βασικές γλωσσικές δεξιότητες για το «Άνοιγμα τραπεζικού λογαριασμού»

**ΣΤΟΧΟΙ:**

Πραγματοποιήστε μια σειρά από δραστηριότητες για την παρουσίαση της ιστοσελίδας

Πραγματοποιήστε μια σειρά από δραστηριότητες και ασκήσεις για να αναπτύξετε βασικές γλωσσικές δεξιότητες σε σχέση με το «Άνοιγμα τραπεζικού λογαριασμού»

Δώστε μια λίστα όρων που αφορούν το «Άνοιγμα τραπεζικού λογαριασμού»- 2<sup>ο</sup> Τεύχος Σημειώσεων

Παροχή διαδικτυακών πηγών για την υποστήριξη της εκπαίδευσης

**ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ:**

1. Εισάγετε τους συμμετέχοντες στην ιστοσελίδα - πηγή που περιέχει υλικό για αυτό-μάθηση (self-learning) και περιέχει χρήσιμες πληροφορίες για τους μετανάστες σε σχέση με την αντιμετώπιση οικονομικών θεμάτων.
2. Οδηγήστε τους συμμετέχοντες σε μια εικονική περιήγηση της ιστοσελίδας

3. Διανέμετε κωδικούς πρόσβασης της ιστοσελίδας
4. Διδάξτε τους συμμετέχοντες πώς να χρησιμοποιούν το διαδικτυακό τόπο σε σχέση με την ανάπτυξη βασικών γλωσσικών δεξιοτήτων για την αντιμετώπιση οικονομικών θεμάτων
5. Εισάγετε τους συμμετέχοντες στο «Άνοιγμα τραπεζικού λογαριασμού» μέσα από θεατρικό παιχνίδι και ασκήσεις:
  - (α) Ενεργειακός Κύκλος: Εισάγετε λέξεις-κλειδιά για το «άνοιγμα τραπεζικού λογαριασμού»
  - (β) Φυσικό Παιχνίδι: «Περπατήστε σε ζεύγη»  

«Βόμβα και ασπίδα»
  - (γ) «Άνοιγμα τραπεζικού λογαριασμού»: Πραγματοποιήστε μια ή δύο από τις παρακάτω επιλογές.

### **1<sup>η</sup> Επιλογή- Αυτοσχεδιασμός:**

Διανείμετε το 2<sup>ο</sup> Τεύχος Σημειώσεων που περιέχει, Κατάλογο με λέξεις και φράσεις κλειδιά για το " Άνοιγμα τραπεζικού λογαριασμού ». Συζήτηση για τις σημειώσεις. Χωρίστε σε ζευγάρια ή ομάδες των τεσσάρων ατόμων. Κάθε ζεύγος / ομάδα προετοιμάζει ένα σύντομο αυτοσχεδιασμό χρησιμοποιώντας μερικές από τις λέξεις-κλειδιά και τις φράσεις. Εκτελέστε τους αυτοσχεδιασμούς. Συζητήστε τα θέματα που τέθηκαν.

### **2<sup>η</sup> Επιλογή - σενάριο**

Διανομή του 2<sup>ου</sup> Τεύχους Σημειώσεων, Λίστα με λέξεις και φράσεις κλειδιά για το «άνοιγμα τραπεζικού λογαριασμού». Συζήτηση για τις σημειώσεις. Χωρίστε σε ζεύγη και να δώσετε σε κάθε ζεύγος ένα από τα τρία σενάρια για το «Άνοιγμα τραπεζικού λογαριασμού». Τα ζεύγη απλώνονται στο χώρο και κάθε ζεύγος, τα οποία εργάζονται ταυτόχρονα, διαβάζει το σενάριο δυνατά αρκετές φορές. Επιλέξτε τρία ζεύγη για να διαβάσουν / εκτελέσουν τα τρία σενάρια, ένα κάθε φορά. Συζητήστε τα θέματα που τέθηκαν.

Για το τέλος:

Διαθέστε δραστηριότητες για την ιστοσελίδα, Σχόλια

### **Εργαστήριο 3**

#### **«Ανταλλαγή και Μεταφορά Χρημάτων»**



## **ΣΤΟΧΟΙ:**

Δραστηριότητες βασισμένες στο θέατρο και τους θεατρικούς διαλόγους ώστε οι κοινότητες των μεταναστών να αναπτύξουν βασικές γλωσσικές δεξιότητες σε σχέση με την «ανταλλαγή και τη μεταφορά χρημάτων»

Υποστήριξη των συμμετεχόντων

Να δημιουργήσουμε εμπιστοσύνη και αυτοεκτίμηση μέσα από μια δημιουργική διαδικασία

## **ΣΤΟΧΟΙ:**

Πραγματοποιήστε μια σειρά από δραστηριότητες και ασκήσεις για να αναπτύξετε βασικές γλωσσικές δεξιότητες σε σχέση με την «ανταλλαγή και τη μεταφορά χρημάτων»

Δημιουργήστε μια λίστα οικονομικών όρων για την «Ανταλλαγή και μεταφορά χρημάτων» - 3<sup>ο</sup> Τεύχος Σημειώσεων

Παροχή διαδικτυακών πηγών για την υποστήριξη της εκπαίδευσης

## **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ:**

(α) Ενεργειακός Κύκλος: Εισάγετε λέξεις κλειδιά σχετικά με την «Ανταλλαγή και μεταφορά χρημάτων»

(β) Φυσικά Παιχνίδια: Φθίνουσα Κολομβιανή ύπνωση χεριού που οδηγεί στη πλήρη ομαδική εργασία

(γ) Ολοκλήρωση της εικόνας (Ζεύγη)

(δ) Αυτοσχεδιασμός: Διανομή 3<sup>ου</sup> Τεύχους Σημειώσεων με λέξεις-κλειδιά και φράσεις για την «Ανταλλαγή και μεταφορά χρημάτων» και συζήτηση γύρω από το θέμα. Χωριστείτε σε ζευγάρια ή ομάδες των τεσσάρων. Κάθε ζεύγος / ομάδα θα παρουσιάσει ένα μικρό αυτοσχεδιασμό χρησιμοποιώντας μερικές από τις λέξεις-κλειδιά και τις φράσεις. Εκτελέστε τους αυτοσχεδιασμούς. Συζητήστε τα θέματα που τέθηκαν.

Για το τέλος:

Διαθέστε δραστηριότητες.

Σχόλια.

## Εργαστήριο 4

### «Διαπραγμάτευση Πληρωμών Διαμονής»

#### ΣΤΟΧΟΙ:

Δραστηριότητες με θέατρο και θεατρικούς διαλόγους ώστε οι συμμετέχοντες να αναπτύξουν βασικές γλωσσικές δεξιότητες σε σχέση με το «Διαπραγμάτευση Πληρωμών Διαμονής»

Υποστήριξη των συμμετεχόντων

Να δημιουργήσουμε εμπιστοσύνη και αυτοεκτίμηση μέσα από μια δημιουργική διαδικασία

#### ΣΤΟΧΟΙ:

Πραγματοποιήστε μια σειρά από δραστηριότητες και ασκήσεις για να αναπτύξετε βασικές γλωσσικές δεξιότητες σε σχέση με την «Διαπραγμάτευση Πληρωμών Διαμονής»

Δημιουργήστε μια λίστα οικονομικών όρων για την «Διαπραγμάτευση Πληρωμών Διαμονής»- 4<sup>ο</sup> Τεύχος Σημειώσεων

Παροχή διαδικτυακών πηγών για την υποστήριξη της εκπαίδευσης

#### ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ:

(α) Φυσική και Φωνητική Προθέρμανση: Τεντώστε το σώμα και ζεστάνετε τη φωνή

(β) Φυσικά Παιχνίδια: «Περπατήστε σε ζεύγη»

«Βόμβα και Ασπίδα»

(γ) Εικόνα της ώριας, ομαδική άσκηση

(δ) Διανομή 4<sup>ου</sup> Τεύχους Σημειώσεων, Λίστα με λέξεις-κλειδιά και φράσεις για τη «Διαπραγμάτευση Πληρωμών Διαμονής» και συζήτηση.

(ε) Εικόνα της άσκησης του Λέξη στις βασικές λέξεις και φράσεις

(στ) Αυτοσχεδιασμός για τις βασικές λέξεις και φράσεις. Χωρίστε σε ζευγάρια ή ομάδες των τεσσάρων. Κάθε ζεύγος / ομάδα θα παρουσιάσει ένα μικρό αυτοσχεδιασμό χρησιμοποιώντας μερικές από τις λέξεις-κλειδιά και τις



φράσεις. Εκτελέστε τους αυτοσχεδιασμούς. Συζητήστε τα θέματα που τέθηκαν.

Για το τέλος:

Διαθέστε δραστηριότητες.

Σχόλια.

## **Εργαστήριο 5**

### **«Τηλεφωνική δήλωση κλοπής πιστωτικής κάρτας»**

#### **ΣΤΟΧΟΙ:**

Δραστηριότητες με θέατρο και θεατρικούς διαλόγους ώστε οι συμμετέχοντες να αναπτύξουν βασικές γλωσσικές δεξιότητες σε σχέση με τη «Τηλεφωνική δήλωση κλοπής πιστωτικής κάρτας»

Υποστήριξη των συμμετεχόντων

Να δημιουργήσουμε εμπιστοσύνη και αυτοεκτίμηση μέσα από μια δημιουργική διαδικασία

#### **ΣΤΟΧΟΙ:**

Πραγματοποιήστε μια σειρά από δραστηριότητες και ασκήσεις για να αναπτύξετε βασικές γλωσσικές δεξιότητες σε σχέση με την «Τηλεφωνική δήλωση κλοπής πιστωτικής κάρτας»

Δημιουργήστε μια λίστα οικονομικών όρων για την «Τηλεφωνική δήλωση κλοπής πιστωτικής κάρτας»- 5<sup>ο</sup> Τεύχος Σημειώσεων

Παροχή διαδικτυακών πηγών για την υποστήριξη της εκπαίδευσης

#### **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ:**

(α) Φυσική και Φωνητική Προθέρμανση: Τεντώστε το σώμα και ζεστάνετε τη φωνή

(β) Ολοκλήρωση της εικόνας



(γ) ) Διανομή 5<sup>ου</sup> Τεύχους Σημειώσεων, Λίστα με λέξεις-κλειδιά και φράσεις για τη «Τηλεφωνική δήλωση κλοπής πιστωτικής κάρτας» και συζήτηση.

(δ) Εικόνα της άσκησης του Λέξη στις βασικές λέξεις και φράσεις

(ε) Αυτοσχεδιασμός για τις βασικές λέξεις και φράσεις. Χωρίστε σε ζευγάρια ή ομάδες των τεσσάρων. Κάθε ζεύγος / ομάδα θα παρουσιάσει ένα μικρό αυτοσχεδιασμό χρησιμοποιώντας μερικές από τις λέξεις-κλειδιά και τις φράσεις. Εκτελέστε τους αυτοσχεδιασμούς. Συζητήστε τα θέματα που τέθηκαν.

## **Εργαστήριο 6**

### **«Δανεισμός χρημάτων και πίστωση»**

#### **ΣΤΟΧΟΙ:**

Δραστηριότητες με θέατρο και θεατρικούς διαλόγους ώστε οι συμμετέχοντες να αναπτύξουν βασικές γλωσσικές δεξιότητες σε σχέση με το «Δανεισμό χρημάτων και πίστωση»

Για την ενσωμάτωση και ενημέρωση της μάθησης

Υποστήριξη των συμμετεχόντων

Να δημιουργήσουμε εμπιστοσύνη και αυτοεκτίμηση μέσα από μια δημιουργική διαδικασία

#### **ΣΤΟΧΟΙ:**

Πραγματοποιήστε μια σειρά από δραστηριότητες και ασκήσεις για να αναπτύξετε βασικές γλωσσικές δεξιότητες σε σχέση με τον «Δανεισμό χρημάτων και πίστωση»

Δημιουργήστε μια λίστα οικονομικών όρων για τον «Δανεισμό χρημάτων και πίστωση»- 6<sup>ο</sup> Τεύχος Σημειώσεων

Παροχή διαδικτυακών πηγών για την υποστήριξη της εκπαίδευσης

Εργασία με τους συμμετέχοντες με σκοπό να προβληματιστούν σχετικά με την εκπαίδευση μέχρι σήμερα

#### **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ:**

(α) Ενεργειακός Κύκλος: Εισάγετε λέξεις κλειδιά σχετικά με τον «Δανεισμό χρημάτων και πίστωση»

(β) Φυσικά Παιχνίδια: «φρουτιέρα»

«Άνθρωπος προς Άνθρωπο»

(γ) «Δανεισμός χρημάτων και πίστωση»: Πραγματοποιήστε μια ή δύο επιλογές από τα παρακάτω.

### **1<sup>η</sup> επιλογή - Αυτοσχεδιασμός:**

Διανείμετε το 6<sup>ο</sup> Τεύχος Σημειώσεων που περιέχει, Κατάλογο με λέξεις και φράσεις κλειδιά για το «Δανεισμό χρημάτων και πίστωση». Συζήτηση για τις σημειώσεις. Χωρίστε σε ζευγάρια ή ομάδες των τεσσάρων ατόμων. Κάθε ζεύγος / ομάδα προετοιμάζει ένα σύντομο αυτοσχεδιασμό χρησιμοποιώντας μερικές από τις λέξεις-κλειδιά και τις φράσεις. Εκτελέστε τους αυτοσχεδιασμούς. Συζητήστε τα θέματα που τέθηκαν.

### **2<sup>η</sup> Επιλογή - σενάριο**

Διανομή του 6<sup>ου</sup> Τεύχους Σημειώσεων, Λίστα με λέξεις και φράσεις κλειδιά για το «Δανεισμό χρημάτων και πίστωση». Συζήτηση για τις σημειώσεις. Χωρίστε σε ζεύγη και να δώσετε σε κάθε ζεύγος ένα από τα τρία σενάρια για το «Δανεισμό χρημάτων και πίστωση». Τα ζεύγη απλώνονται στο χώρο και κάθε ζεύγος, τα οποία εργάζονται ταυτόχρονα, διαβάζει το σενάριο δυνατά αρκετές φορές. Επιλέξτε τρία ζεύγη για να διαβάσουν / εκτελέσουν τα τρία σενάρια, ένα κάθε φορά. Συζητήστε τα θέματα που τέθηκαν.

Για το τέλος:

Διαθέστε δραστηριότητες.

Σχόλια.

### **ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ**

Παιχνίδι Ονομάτων

Πολιτισμικό Σοκ

Ενεργειακός Κύκλος

Αυτογνωσία

Περπατήστε σε ζεύγη

Βόμβα και Ασπίδα



Πτώση

Κολομβιανή ύπνωση χεριού που οδηγεί σε πλήρη ομαδική εργασία

φρουτιέρα

Άνθρωπος προς Άνθρωπο

Συμπληρώστε την εικόνα

Φυσική και Φωνητική Προθέρμανση: Τεντώστε το σώμα και ζεστάνετε τη φωνή

Εργασία εικόνας συμπεριλαμβάνοντας την εικόνα της ώρας και την εικόνα της λέξης

Αυτοσχεδιασμός

Σενάριο

### **Άσκηση: Παιχνίδι Ονομάτων**

Στόχοι: Για να σπάσει ο πάγος και να αποκτήσουν οι συμμετέχοντες αίσθηση διασκέδασης και παιχνιδιού. Επίσης, για να απελευθερώσετε την ομάδα ώστε να αρχίσουν να κινούνται στο χώρο προκειμένου να γνωριστούν με διασκεδαστικό και γρήγορο τρόπο και να συγχρονίσουν την ενέργειά τους.

Οδηγίες:

1. Οι συμμετέχοντες απλώνονται στο χώρο. Ο διαμεσολαβητής υποδεικνύει την «ανταλλαγή» με κάποιον από την ομάδα. Η «ανταλλαγή» μεταξύ δύο ανθρώπων συνίσταται στη διενέργεια διαδικασιών όπως η επαφή με τα μάτια, κάνοντας μια χειραψία και λέγοντας το όνομά τους.

Όλοι κινούνται στο χώρο, ο υπεύθυνος λέει «πάμε» και αρχίζουν να διεξάγονται οι «ανταλλαγές». Μόλις ολοκληρωθεί η συγκεκριμένη «ανταλλαγή», θα ξεκινήσει «ανταλλαγή» με νέα πρόσωπα.

2. Στο «σταματήστε», σταματάτε. Στο «συνεχίστε» συνεχίζετε. Συνεχίζετε ακριβώς από εκεί που σταματήσατε.

3. Στη συνέχεια, τρέξτε, φωνάζοντας ονόματα. Αυτό πρέπει να γίνει με ταχύτητα, ο καθένας κινείται γρήγορα μέσα από το χώρο, και να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να φωνάζουν τα ονόματά τους δυνατά και καθαρά.



5. Η ομάδα επιστρέφει σε κανονικό ρυθμό και καλείται να συνεχίσει να κάνει «ανταλλαγές».

### **Άσκηση: Πολιτισμικό Σοκ**

Στόχοι: : Για να σπάσει ο πάγος και να αποκτήσουν οι συμμετέχοντες αίσθηση διασκέδασης και παιχνιδιού. Επίσης, για να απελευθερώσετε την ομάδα ώστε να αρχίσουν να κινούνται στο χώρο προκειμένου να γνωριστούν με διασκεδαστικό και γρήγορο τρόπο και να συγχρονίσουν την ενέργειά τους. Να εισαγάγει διαφορετικούς πολιτιστικούς χαιρετισμούς.

Οδηγίες:

1. Εξηγήστε στην ομάδα ότι υπάρχουν πολλές διαφορετικοί χαιρετισμοί, για παράδειγμα η χειραψία. Όλοι πρέπει να κάνουν βόλτες στο δωμάτιο και να κάνουν χειραψία με όλους όσους συναντήσουν. Μετακινήστε από άτομο σε άτομο χαιρετώντας με τον εξής τρόπο «Γεια σου, το όνομά μου είναι ...» και με χειραψία. Ο διαμεσολαβητής μπορεί να εισάγει διαφορετικές λέξεις που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τον χαιρετισμό. Για παράδειγμα, «Γεια σας το όνομά μου είναι. . » ή « Πώς είσαι, το όνομά μου είναι. . » ή « Καλησπέρα, το όνομά μου είναι...» ή «Καλησπέρα σας, το όνομά μου είναι. . ».
2. Ο συντονιστής ζητά να σταματήσουν όλοι και εισάγει τον επόμενο χαιρετισμό, ο οποίος είναι να βγάλετε τη γλώσσα σας έξω (μια παράδοση κάποιων φυλών του Θιβέτ). Και πάλι ανακατεύει τους πάντες και χαιρετά ο ένας τον άλλον με το «Γεια σου, το όνομά μου είναι ...».
3. Μετά εισάγονται δύο καινούριοι χαιρετισμοί. Τρίψιμο της μύτης και, τέλος, το αγκάλιασμα και το φιλί και στα δύο μάγουλα. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να κάνουν τους χαιρετισμούς.
4. Στη συνέχεια ζητήστε από τους να κάνουν τους δικούς τους χαιρετισμούς.
5. Παρατηρήσεις και σχόλια για το τέλος.

Συζήτηση: Το παιχνίδι είναι κατασκευασμένο για να «σπάει τον πάγο». Απελευθερώνει την ομάδα και ενθαρρύνει την παιχνιδιάρικη διάθεση και την αίσθηση της διασκέδασης, οι οποίες είναι απαραίτητες για την πρόσβαση στη δημιουργικότητα. Οι συμμετέχοντες ακούν τα ονόματα τους και αναπτύσσουν δεσμούς ως ομάδα. Ξεκινήστε τη συζήτηση στο τέλος της άσκησης ζητώντας τα σχόλια και τις απόψεις των συμμετεχόντων σχετικά με τις διάφορες τις δραστηριότητες.

## **Άσκηση: Ενεργειακός Κύκλος**

Στόχοι: Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να χαλαρώσουν και να ξεπεράσουν τις αναστολές τους. Να προωθήσει το ομαδικό πνεύμα. Να αναπτύξει η συγκέντρωση, να αυξήσει την ενέργεια και να εισάγει λέξεις-κλειδιά

Η έμφαση πρέπει να δίνεται στη συμμετοχή και όχι στην ακρίβεια των ασκήσεων. Για τους ανθρώπους που μπορεί να είναι νευρικοί, είναι ένας εύκολος τρόπος να εμπλακούν και να αρχίσουν να χρησιμοποιούν τις λέξεις-κλειδιά.

Οδηγίες:

1. Σχηματίστε ένα κύκλο.
2. Ο Συντονιστής γυρίζει το σώμα του και έρχεται σε επαφή με τα μάτια με ένα συμμετέχοντα και χτυπάει παλαμάκια.
3. Αυτό το άτομο, στη συνέχεια κάνει μια παρόμοια κίνηση.
4. Αφήστε το χειροκρότημα να διευρυνθεί σε όλο τον κύκλο πολλές φορές χωρίς οποιαδήποτε πρόβλεψη ή καθυστέρηση και πάρτε μια ρυθμική ροή του χειροκροτήματος το οποίο πηγαίνει γύρω από τον κύκλο χωρίς διακοπή.
5. Ο Συντονιστής στη συνέχεια αλλάζει την κατεύθυνση του χειροκρότημα, έτσι ώστε να περνά στο πρόσωπο αριστερά του.
6. Όταν γίνει αυτό, ο συντονιστής εισάγει έναν ήχο, για παράδειγμα «γο» ή «ho», έτσι ώστε οι συμμετέχοντες κάνουν αυτόν τον ήχο ταυτόχρονα καθώς χειροκροτούν. Ο ήχος / χειρονομία πρέπει να είναι ισχυρά και έντονα.
8. Το χειροκρότημα / ήχος μπορούν επίσης να αποστέλλονται μέσω του κύκλου. Η ταχύτητα πρέπει να παραμείνει η ίδια, το χειροκρότημα κινείται γρήγορα σε όλο τον κύκλο η ίδια όπως συμβαίνει γύρω από τον κύκλο και η έμφαση θα πρέπει να είναι σε επαφή με τα μάτια και μια ισχυρή επιθυμία για να πάρει την κίνηση προς το στόχο του.
9. Ο Συντονιστής μπορεί να αντικαταστήσει στη συνέχεια «γο» με τη λέξη «γεια» και «αντί».

## **Άσκηση: Αυτοσχεδιασμός: Αυτογνωσία**

Σκοπός: Η άσκηση αυτή διερευνά διαφορετικούς «ρόλους» και ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να χρησιμοποιήσουν φράσεις κλειδιά.

### Οδηγίες:

1. Ο Συντονιστής διανέμει ένα σύνολο καρτών με κάθε κάρτα να περιέχει ένα κομμάτι των πληροφοριών που θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν στην περιγραφή ενός «ρόλου».
2. Κάθε άτομο στην ομάδα έχει επίσης το Τεύχος Σημειώσεων με τις λέξεις-κλειδιά και φράσεις.
3. Κάθε συμμετέχων είναι τώρα ο «ρόλος» που αναφέρεται στην κάρτα και ο καθένας ενθαρρύνεται να χρησιμοποιήσει τρεις φράσεις κλειδιά. Για παράδειγμα, ο ρόλος είναι «πελάτης». Οι τρεις βασικές φράσεις που αυτός ή αυτή μπορεί να χρησιμοποιήσει είναι: Θέλω να υποβάλω αίτηση για επίδομα τέκνου, Πού μπορώ να κάνω αίτηση για στεγαστικό δάνειο? Μπορώ να έχω τη φόρμα για το σχολικό επίδομα;.
4. Χωρίστε την ομάδα σε ζευγάρια.
5. Με το σύνθημα του Συντονιστή, οι συμμετέχοντες αρχίζουν έναν αυτοσχεδιασμό που ονομάζεται «Γνωριμία με εσένα» ώστε να γνωρίσουν ο ένας τον άλλον. Κατά τη διάρκεια του αυτοσχεδιασμού πρέπει να ενεργούν με δεδομένο ότι οι πληροφορίες στην κάρτα είναι αληθείς και ότι είναι το πρόσωπο που περιγράφεται. Ολόκληρη η ομάδα εργάζεται μαζί σε ζευγάρια ταυτόχρονα.
6. Τέλος συζήτησης με την ομάδα- βλ. παρακάτω.

Πηγή: Σετ καρτών με γραπτές οδηγίες.

### **Άσκηση: Περπατήστε σε ζεύγη Στόχοι: Η ανάπτυξη συγκέντρωσης**

Για να αναπτυχθεί η μεταξύ τους συνειδητοποίηση

### Οδηγίες:

1. Η ομάδα περπατά ελεύθερα γύρω από το χώρο.
2. Σε μια εντολή από τον διαμεσολαβητή, οι συμμετέχοντες κάνουν ζευγάρι με το πλησιέστερο πρόσωπο προς αυτούς. Σε ζεύγη οι συμμετέχοντες συνεχίζουν να περπατούν γύρω από το χώρο κοντά ο ένας στον άλλο χωρίς να αγγίζει ο ένας τον άλλο.
3. Κάθε συμμετέχων παρατηρεί τα πόδια του συντρόφου του, προσπαθώντας να πάρει μια αίσθηση για το πώς θα προχωρήσουν.

4. Τώρα πρέπει να περπατάτε με το ίδιο βήμα.

5. Ο Συντονιστής πρέπει να τους ζητήσει να αλλάξουν κατεύθυνση. Είτε μπορεί κανείς να αναλάβει την πρωτοβουλία και να επιβραδύνει ή να επιταχύνει, να σταματήσει το περπάτημα, ή να ξεκινήσει το περπάτημα. Αν ο ένας από τους δύο κάνει την παραμικρή αλλαγή πρέπει να ακολουθήσει ο άλλος. Μετά από λίγο καλούνται οι συμμετέχοντες να περπατήσουν μόνοι τους και στη συνέχεια να βρουν έναν νέο συνεργάτη και να εκτελέσουν τις οδηγίες 3 έως 5.

### **Άσκηση: Βόμβα και Ασπίδα**

Στόχοι: Η ανάπτυξη της ομάδας και η συνειδητοποίηση του χώρου. Ανάπτυξη της συγκέντρωσης

Οδηγίες:

1. Η ομάδα κινείται τυχαία γύρω από το χώρο.

2. Καθώς οι συμμετέχοντες περπατάνε στο χώρο πείτε τους να επιλέξουν ένα πρόσωπο στο δωμάτιο ως «βόμβα», χωρίς αυτό το πρόσωπο να το γνωρίζει, και να προσπαθήσουν να περπατάνε όσο πιο μακριά από το πρόσωπο αυτό.

3. Μετά από λίγο, πείτε τους να επιλέξουν τώρα ένα άλλο πρόσωπο, (και πάλι, χωρίς να το γνωρίζει) το οποίο θα είναι η ασπίδα τους. Έτσι, κάθε πρόσωπο που έχει τώρα δύο άτομα, το ένα είναι βόμβα τους και το άλλο είναι ασπίδα. Ζητήστε από κάθε άτομο να προσπαθήσει να βάλει το πρόσωπο που είναι η ασπίδα του ανάμεσα σε εσάς και το άτομο που είναι η βόμβα. Το πρόσωπο που είναι ο προστάτης είναι η ασπίδα σας.

4. Περιμένετε λίγα λεπτά για κάθε άτομο να κάνει το ίδιο. Ζητήστε από κάθε πρόσωπο να αποκαλύψει τη βόμβα και την ασπίδα του.

Συζήτηση: Στη ζωή όλοι έχουμε «βόμβες» και «ασπίδες», μια «βόμβα» αναφέρεται όχι σε ένα άτομο, αλλά σε ένα «πρόβλημα» που μπορεί να έχουμε. Ζητήστε στους συμμετέχοντες να εργαστούν εθελοντικά για να εντοπίσουν μια «βόμβα» στη ζωή τους και στη συνέχεια να εντοπίσουν μια «ασπίδα».

### **Άσκηση: Πτώση**



Στόχοι: Υποστήριξη της ομαδικής εργασίας, ανάπτυξη των δεσμών της ομάδα, διασκέδαση.

Οδηγίες:

1. Αντιστοιχίστε έναν αριθμό σε κάθε συμμετέχοντα π.χ. από 1-3..
2. Ομάδα κινείται τυχαία γύρω στο χώρο.
3. Ο συντονιστής ζητά από έναν αριθμό και κάθε πρόσωπο με τον αριθμό αυτό να προσποιείται ότι λιποθυμάει. Πριν το άτομο λιποθυμήσει, η υπόλοιπη ομάδα συγκεντρώνεται γύρω του και πιάνει το πρόσωπο πριν αυτός ή αυτή λιποθυμήσει. Κανένα πρόσωπο δεν λιποθυμά στην πραγματικότητα, απλά κάνει μια αργή πτώση μέχρι τα άλλα μέλη της ομάδας να φτάσουν να τους βοηθήσουν.
4. Όταν το πρόσωπο που σιγοσβήνει πέσει στο έδαφος απαλά σηκώνεται και συνεχίζει την άσκηση.
5. Ο συντονιστής φωνάζει τους αριθμούς τυχαία. Νούμερο ένα, νούμερο τέσσερα κλπ, και στη συνέχεια, καλεί τους αριθμούς ένα και αριθμούς τέσσερα, μέχρι τελικά να καλούν από όλα τα νούμερα ταυτόχρονα, ώστε όλοι σπεύδουν γύρω βοηθώντας ο ένας τον άλλο.

### **Άσκηση: φρουτιέρα**

Στόχοι: Να αυξήσει την ενέργεια και να αναπτυχθεί η συγκέντρωση

Οδηγίες:

1. Όλοι κάθονται στις καρέκλες σε κύκλο ή στέκονται σε έναν κύκλο με ένα άτομο που στέκεται στη μέση.
2. Δώστε σε κάθε άτομο στις καρέκλες ένα όνομα, μήλο, αχλάδι ή μπανάνα. Το άτομο στο μέσον παίρνει επίσης το όνομα ενός από τα τρία φρούτα.
3. Το άτομο στη μέση φωνάζει ένα από τα φρούτα, για παράδειγμα, «μήλο» και όλα τα μήλα πρέπει να αλλάξουν θέση άμεσα προς τα δεξιά ή προς τα αριστερά τους.
4. Το άτομο στη μέση προσπαθεί, επίσης, να καθίσει σε μια καρέκλα και έτσι ένα άτομο θα μείνει όρθιο. Αυτό το άτομο πηγαίνει τώρα στην μέση και καλεί ένα φρούτο, όπως μπανάνες, όλες μπανάνες αλλάζουν θέση και ούτω καθεξής.



5. Το άτομο στη μέση μπορούν επίσης να λένε «φρουτιέρα», όταν καλείται, όλοι αλλάζουν θέσεις.

### **Άσκηση: Συμπληρώστε την εικόνα**

Στόχοι: Να δημιουργήσετε μια αίσθηση παιχνιδιού

Να αναπτύξει τη φαντασία ως πηγή έμπνευσης,

Ανάπτυξη παρατηρητικότητας

Οδηγίες:

1. Οι συμμετέχοντες σχηματίζουν κύκλο.
2. Ο διαμεσολαβητής στέκεται στο κέντρο του κύκλου και ζητά έναν εθελοντή. Ο εθελοντής στέκεται μπροστά από το διαμεσολαβητή και κουνάει τα χέρια του και παγώνει στα μέσα της δράσης αυτής. Σε αυτό το σημείο ο συμμετέχοντας παγώνει και δημιουργεί μια παγωμένη εικόνα.
3. Ο καθένας παρατηρεί αυτή τη νέα εικόνα που αποτελείται από ένα άτομο μόνο. Ένα δεύτερο άτομο εισέρχεται τώρα την εικόνα, και οι 2 μαζί «συμπληρώνουν την εικόνα», επιτυγχάνοντας μια διαφορετική στάση.
4. Ο καθένας κοιτάζει τώρα τη νέα εικόνα και ένα τρίτο άτομο τώρα εισέρχεται, προσθέτοντας κάτι καινούριο.
6. Όταν φτάσετε στο τελευταίο ζευγάρι, και οι δύο άνθρωποι μένουν στην εικόνα και ο διαμεσολαβητής ζητά τώρα όλα τα άλλα μέλη της ομάδας να συμμετάσχουν σε μια εικόνα από ένα για να ολοκληρωθεί μια εικόνα της ομάδας.
7. Όταν όλοι είναι μέσα στην ακίνητη εικόνα, καλεί κάθε άτομο να προβληματιστεί σχετικά με το ποιος μπορεί να είναι μέσα στην εικόνα και ποια είναι η ιστορία της εικόνας.

### **Εικόνα της ώρας**

Στόχοι: Να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να δράσουν από την «ιστορία» των καθημερινών δραστηριοτήτων τους,

Οδηγίες:

1. Οι συμμετέχοντες περπατούν ελεύθερα γύρω από το χώρο.
2. Ο διαμεσολαβητής φωνάζει «Πάγωμα» και οι συμμετέχοντες σταματούν.

3. Ο συντονιστής τώρα λέει τις ώρες της ημέρας για παράδειγμα οκτώ, εννέα και ούτω καθ' εξής, ξεκινώντας από νωρίς το πρωί. Ολόκληρη η ομάδα εργάζεται στο ίδιο χρονικό διάστημα, και απλώνεται σε όλο το χώρο, διεξάγοντας τις δραστηριότητες που θα έπρεπε κανονικά να κάνουν εκείνη την ώρα της ημέρας. Η δραστηριότητα πραγματοποιείται μέσω της παντομίμας.

4. Αφού περάσει η ημέρα, χωρίστε την ομάδα στα δύο και παρακολουθήστε τώρα οι μισοί τους άλλους μισούς.

5. Συζήτηση: Ρωτήστε πού αρχίζει και πού τελειώνει κάθε μέρα; Είμαστε στο σπίτι; Συζητήστε το θέμα της «διαμονής».

### **Άσκηση: Φυσική και Φωνητική Προθέρμανση: Τεντώστε το σώμα και ζεστάνετε τη φωνή**

Στόχοι: Να προετοιμάσει τους οργανισμούς, τις φωνές και τη φαντασία για το Πρόγραμμα

Οδηγίες:

1. Σχηματίστε έναν κύκλο. Κάθε άτομο κάνει μασάζ στους κύριους τομείς των μυών του σώματος, τους μώσχους, τους μηρούς, το στομάχι, το στήθος, την πλάτη, τα χέρια και στη συνέχεια κάνει απαλό μασάζ του περιοχές του προσώπου.
2. Με τα πόδια παράλληλα κουνήστε απαλά το λαιμό πάνω και κάτω και από πλευρά σε πλευρά, γυρίστε τους αγκώνες, τους καρπούς και απλώστε τα δάχτυλα, στη συνέχεια, περιστρέψτε τους ώμους, τους γοφούς, τα γόνατα και τους αστραγάλους.
3. Με τα πόδια παράλληλα κλείστε τα μάτια και να επικεντρωθεί στην αναπνοή. Επεκτείνετε την ευαισθητοποίηση σας για να συμπεριλάβει ολόκληρο το σώμα
4. Με τα πόδια παράλληλα πάρτε τρεις βαθιές αναπνοές, σηκώνοντας τα χέρια σε όλη τη διαδρομή μέχρι την εισπνοή.
5. Ασκήσεις φωνής για λέξεις-κλειδιά και φράσεις.