



# Οδηγός εργαλείων YSI-ACT

Εργαλεία για την προώθηση της αλληλεγγύης,  
της ένταξης και της ενεργού πολιτότητας



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

# ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΩΘΗΣΗ ΤΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ, ΤΗΣ ΕΝΤΑΞΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΝΕΡΓΟΥ ΠΟΛΙΤΟΤΗΤΑΣ

Ana Bustamante · Meritxell Martínez Bellafont · Anu Hagman · Francesca Pugliese  
Ivan Kitanov · Kaisa Salminen · Kemal Ashik

BG | EN | ES | FI | GR

[YSI.ACT.EU](https://ysi.act.eu)

2025



Το παρόν εγχειρίδιο εκπονήθηκε στο πλαίσιο του έργου  
«YSI-ACT\_ Youth in Action for Solidarity and Inclusion»  
(Έργο αριθ. 101147567 – YSI-ACT – CERV-2023-CITIZENS-CIV). Η παρούσα έκδοση  
αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών της και η Επιτροπή δεν φέρει  
καμία ευθύνη για την τυχόν χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

#### Εταίροι του προγράμματος YSI-ACT:

Active Bulgarian Society (Βουλγαρία): [www.activebulgariansociety.org](http://www.activebulgariansociety.org)  
LAUREA University of Applied Sciences (Φινλανδία): [www.laurea.fi](http://www.laurea.fi)  
La Xixa (Ισπανία): [www.laxixa.org](http://www.laxixa.org)  
Youth for Exchange and Understanding Cyprus (Κύπρος): [www.yeucyprus.org](http://www.yeucyprus.org)

Η παρούσα έκδοση διατίθεται υπό την άδεια Creative Commons.



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<u>1.</u>	Εισαγωγή	5
<u>1.1</u>	Το πρόγραμμα YSI-ACT	6
	- Ομάδες στόχοι	6
<u>1.2</u>	Εταίροι του προγράμματος	7
	- La Xixa (Ισπανία)	8
	- Active Bulgarian Society (ABS) (Βουλγαρία)	8
	- Youth for Exchange and Understanding Cyprus (YEU Cyprus) (Κύπρος)	8
	- Laurea University of Applied Sciences (Φινλανδία)	8
<u>2.</u>	Πώς χρησιμοποιείται ο οδηγός εργαλείων YSI-ACT	9
<u>2.1</u>	Τι είναι ο οδηγός εργαλείων YSI-ACT;	10
<u>2.2</u>	Σε ποιο κοινό απευθύνεται ο οδηγός εργαλείων YSI-ACT;	10
	- Νεαρά άτομα (ηλικίας μεταξύ 16 και 25 ετών)	10
	- Άτομα που εργάζονται με τη νεολαία και εκπαιδευτικοί	10
<u>2.3</u>	Θεωρητικό υπόβαθρο και μεθοδολογίες	11
	Θεωρητικό υπόβαθρο	11
	- Κοινωνικός αποκλεισμός και διακρίσεις λόγω ταυτότητας	11
	- Συμμετοχή της νεολαίας στη δημόσια σφαίρα	12
	- Αποτελέσματα της ομάδας εστίασης YSI-ACT και προσδιορισμός των αναγκών	13
	- Ο ρόλος των δράσεων αλληλεγγύης	14
	Μεθοδολογία	17
	- Μη τυπική εκπαίδευση	17
	- Θέατρο των Καταπιεσμένων	17
	- Θέατρο Playback	18
	- Διαδικαστική Εργασία (Process Work)	19
	- Βαθιά Δημοκρατία (Deep Democracy)	19
	- Συμμετοχική Έρευνα Δράσης (PAR)	19
	- Ενσωμάτωση για τη συμμετοχή της νεολαίας και τον κοινωνικό μετασχηματισμό	19
<u>2.4</u>	Συμβουλές για τον συντονισμό ομάδας	20
<u>3.</u>	Αρχείο δραστηριοτήτων	21
<u>3.1</u>	Δραστηριότητες για το σπάσιμο του πάγου, την ενεργοποίηση και την ομαδική ανάπτυξη	23
<u>3.2</u>	Δραστηριότητες για την αλληλεγγύη, την ένταξη και την ενσυναίσθηση	32
<u>3.3</u>	Δραστηριότητες για την ενεργοποίηση της κοινωνικής αλλαγής	42
<u>3.4</u>	Δραστηριότητες αναστοχασμού/κλεισίματος	48
<u>4.</u>	Παράρτημα	51
<u>4.1</u>	Τα τοπικά εργαστήρια στην Ισπανία	52
<u>4.2</u>	Τα φινλανδικά τοπικά εργαστήρια	54
<u>4.3</u>	Τα κυπριακά τοπικά εργαστήρια	56
<u>4.4</u>	Τα βουλγαρικά τοπικά εργαστήρια	58
<u>5.</u>	Βιβλιογραφία	60
	- Διαδικτυακοί πόροι	60
	- Βιβλία και άρθρα	61



# 1. Εισαγωγή



# 1.1 ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ YSI-ACT

The **YSI-ACT** «Youth Action for Solidarity and Inclusion» (Δράση Νεολαίας για την Αλληλεγγύη και την Ένταξη) είναι μια πρωτοβουλία διάρκειας 24 μηνών που χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση στο πλαίσιο του προγράμματος CERV-Citizens' Engagement and Participation (Εμπλοκή και Συμμετοχή των Πολιτών). Περιλαμβάνει εταίρους από τη Βουλγαρία, την Κύπρο, τη Φινλανδία και την Ισπανία. Σκοπός του είναι να προωθήσει την ενεργό συμμετοχή της νεολαίας και να ενισχύσει την κοινωνική ένταξη και την αλληλεγγύη σε κοινωνίες όλης της Ευρώπης. Το YSI-ACT εστιάζει στην μη τυπική εκπαίδευση μέσω μιας δημιουργικής και συμμετοχικής προσέγγισης, με σκοπό να παρέχει στα νεαρά άτομα τα απαραίτητα εργαλεία και μεθόδους για την καταπολέμηση των διακρίσεων και των στερεοτύπων και για την ενεργό συμμετοχή στην κοινότητά τους.

Το YSI-ACT δίνει έμφαση στην ανταλλαγή πόρων και διευκολύνει τη δημιουργία ενός χώρου όπου τα νεαρά άτομα μπορούν να ασχοληθούν με τα ανθρώπινα δικαιώματα, την ένταξη και την ενεργό πολιτότητα μέσω καινοτόμων και συμμετοχικών προσεγγίσεων. Οι στόχοι της πρωτοβουλίας είναι:

## - Η καταπολέμηση των διακρίσεων και η προώθηση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων

Ενθαρρύνεται ο διάλογος και ο αναστοχασμός, η ενεργή αμφισβήτηση των διακρίσεων, των προκαταλήψεων και των στερεοτύπων. Επιπλέον, η πρωτοβουλία αποσκοπεί να βοηθήσει τα νεαρά άτομα να κατανοήσουν καλύτερα τους βασικούς μηχανισμούς της ΕΕ που προστατεύουν τα θεμελιώδη ανθρώπινα δικαιώματα, όπως οι συνθήκες, οι χάρτες και οι θεσμοί.

## - Η ενθάρρυνση της ανάπτυξης κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων

Παρέχεται στα νεαρά άτομα η δυνατότητα να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους και τη συναισθηματική τους νοημοσύνη, ώστε να μπορούν να συμμετέχουν πιο ενεργά στην κοινότητά τους. Το πρόγραμμα προωθεί πρωτοβουλίες που αναλαμβάνει η νεολαία και καλλιεργούν τον αμοιβαίο σεβασμό, την αλληλεγγύη και την ένταξη. Με την ανταλλαγή και τη συνεργασία, αναπτύσσονται νέες στρατηγικές για τη συμμετοχή των πολιτών.

## - Η συνεργασία και η ανταλλαγή δημιουργικών προσεγγίσεων για την ενεργό συμμετοχή των πολιτών

Συνεργασία με επαγγελματίες που ασχολούνται με τη νεολαία για την εφαρμογή και προώθηση μεθόδων συμπεριληπτικής, μη τυπικής εκπαίδευσης, όπως το Θέατρο Forum και το Θέατρο Playback, που προωθούν την κριτική σκέψη και τη συνοχή της ομάδας.

## - Δημιουργία ενταξιακών και βιώσιμων πρακτικών

Υποστήριξη δημόσιων πρωτοβουλιών που αναλαμβάνουν νεαρά άτομα για θέματα που αφορούν την κοινότητα και προωθούν την ένταξη. Το πρόγραμμα στοχεύει στην καθιέρωση μιας βιώσιμης προσέγγισης που θα συνδυάζει την καινοτομία και τη συμμετοχή, με στόχο την προώθηση της συνεχούς κοινωνικής συμμετοχής.



## ΟΜΑΔΕΣ ΣΤΟΧΟΙ

Το πρόγραμμα YSI-ACT έχει σχεδιαστεί ειδικά για:

- **Νεαρά άτομα ηλικίας μεταξύ 16 και 25 ετών**, ιδίως για άτομα από μειονεκτούντα περιβάλλοντα ή που αντιμετωπίζουν κοινωνικό αποκλεισμό.
- **Άτομα που εργάζονται στον τομέα της νεολαίας και στην εκπαίδευση** και προωθούν την μη-τυπική μάθηση και ανάπτυξη.
- **Κοινωνικές ομάδες και τοπικούς φορείς** που ασχολούνται με την ένταξη και την ενεργό συμμετοχή των πολιτών.



## 1.2 ΕΤΑΙΡΟΙ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ



Το πρόγραμμα YSI-ACT βασίζεται στη συνεργασία ποικίλων οργανισμών που ασχολούνται με τη συμμετοχή των νεαρών ατόμων, την κοινωνική ένταξη και την κοινωνική ανάπτυξη. Ο οδηγός εργαλείων YSI-ACT δημιουργήθηκε συνδυάζοντας τις δεξιότητες των εταίρων και τις βέλτιστες πρακτικές ενεργού συμμετοχής, μη τυπικής εκπαίδευσης και κοινωνικών δράσεων με στόχο την ένταξη.

## LA XIXA (ΙΣΠΑΝΙΑ)



Με έδρα τη Βαρκελώνη, η La Χίχα είναι ένας μη κερδοσκοπικός οργανισμός που ειδικεύεται σε συμμετοχικές μεθοδολογίες και τη μη τυπική εκπαίδευση με σκοπό την προώθηση της κοινωνικής αλλαγής. Μέσω καλλιτεχνικών εργαλείων όπως το Θέατρο Forum και κοινοτικά προγράμματα, ενθαρρύνει τη συζήτηση, τον αναστοχασμό και την ομαδική δράση για την αντιμετώπιση των ανισοτήτων.

## ACTIVE BULGARIAN SOCIETY (ABS) (ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ)



Η ABS είναι ένας οργανισμός που έχει ως στόχο την ενθάρρυνση της συμμετοχής των νεαρών ατόμων στα κοινά. Χρησιμοποιεί τη μη τυπική εκπαίδευση και την εμπλοκή της κοινότητας σε διεθνή προγράμματα για την ανάπτυξη της συμμετοχής, της κινητικότητας και της διαπολιτισμικής ευαισθητοποίησης.

## YOUTH FOR EXCHANGE AND UNDERSTANDING CYPRUS (YEU CYPRUS) (ΚΥΠΡΟΣ)



Το YEU Cyprus είναι μέλος ενός διεθνούς δικτύου που έχει ως στόχο την ενεργό συμμετοχή της νεολαία στην κοινωνία μέσω του διαπολιτισμικού διαλόγου, της εκπαίδευσης στα ανθρώπινα δικαιώματα και της προώθησης της ενεργού πολιότητας. Διοργανώνει εργαστήρια, προγράμματα κατάρτισης και συμμετέχει σε έργα που ενθαρρύνουν τα νεαρά άτομα να δραστηριοποιούνται στις κοινότητές τους και να προωθούν την κοινωνική αλλαγή.

## LAUREA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES (ΦΙΝΛΑΝΔΙΑ)



Το Laurea είναι ένα φινλανδικό ίδρυμα γνωστό για την εφαρμοσμένη έρευνα και την εκπαίδευση με επίκεντρο την κοινότητα. Η Laurea συνεργάζεται με τοπικούς και διεθνείς εταίρους για την αντιμετώπιση κοινωνικών ζητημάτων μέσω της εκπαίδευσης και λύσεων που βασίζονται στην έρευνα, με ιδιαίτερη έμφαση στην κοινωνική καινοτομία και την κοινωνική πρόνοια.



## 2. Πώς χρησιμοποιείται ο οδηγός εργαλείων YSI-ACT;



## 2.1 ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΟΔΗΓΟΣ ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ YSI-ACT;

Ο οδηγός εργαλείων YSI-ACT είναι ένας πρακτικός οδηγός που έχει σχεδιαστεί για να βοηθά τα άτομα που εργάζονται με τη νεολαία, τους εκπαιδευτικούς και άτομα με ηγετικό ρόλο στην κοινότητα να ενθαρρύνουν την ενεργό πολιτότητα, την αλληλεγγύη και την ένταξη. Ο οδηγός αυτός χρησιμοποιεί μεθόδους μη τυπικής εκπαίδευσης για την προώθηση της κριτικής σκέψης, της ενσυναίσθησης και της κοινωνικής συμμετοχής. Παρέχει στους επαγγελματίες, μεθόδους για την καταπολέμηση των προκαταλήψεων και των στερεοτύπων και την προώθηση πιο συμπεριληπτικών κοινοτήτων μέσω δραστηριοτήτων, συμμετοχικών μεθόδων και καινοτόμων προσεγγίσεων, όπως το Θέατρο Forum, η Συμμετοχική Έρευνα Δράσης, η Βαθιά Δημοκρατία και το Θέατρο Playback. Στόχος αυτού του οδηγού είναι να προωθήσει μια νέα γενιά κοινωνικά ευαισθητοποιημένων πολιτών, εμπλέκοντας τα νεαρά άτομα σε συζητήσεις για τα ανθρώπινα δικαιώματα, τη συμμετοχή των πολιτών και την αλληλεγγύη. Επιπλέον παρέχει χρήσιμους πόρους και δραστηριότητες ενδοσκόπησης, που χρειάζονται οι αναγνώστες για να δημιουργήσουν χώρους συζήτησης, κατανόησης και συνεργασίας, είτε είναι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας, εκπαιδευτικοί ή μέλη μιας κοινοτικής ομάδας.

## 2.2 ΣΕ ΠΟΙΟ ΚΟΙΝΟ ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ Ο ΟΔΗΓΟΣ ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ YSI-ACT;

Ο οδηγός εργαλείων YSI-ACT απευθύνεται σε δύο κύριες ομάδες-στόχους:

### ΝΕΑΡΑ ΑΤΟΜΑ (ΗΛΙΚΙΑΣ ΜΕΤΑΞΥ 16 ΚΑΙ 25 ΕΤΩΝ)

Τα νεαρά άτομα θα αποκτήσουν τις απαραίτητες γνώσεις, δεξιότητες και την αυτοπεποίθηση που χρειάζονται για να συμμετέχουν στα κοινά και να δημιουργήσουν πιο συμπεριληπτικές και δίκαιες κοινότητες. Η νεολαία επιλέχθηκε ως η κύρια ομάδα-στόχος, επειδή είναι πιο ευάλωτη στην παραπληροφόρηση και τη βία μεταξύ συνομηλίκων. Επιπλέον, πολλοί νέοι άνθρωποι δεν γνωρίζουν τις ευκαιρίες συμμετοχής στη δημόσια ζωή.

### ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΕΡΓΑΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗ ΝΕΟΛΑΙΑ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ

Τα άτομα που εργάζονται με τη νεολαία, οι εκπαιδευτικοί και άλλοι επαγγελματίες που ασχολούνται με τη μη τυπική εκπαίδευση, είναι σημαντικοί για την υποστήριξη της νεολαίας μέσω ευκαιριών μάθησης που προωθούν τη συμμετοχή στην κοινότητα και την κοινωνική αλληλεγγύη.



## 2.3 ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΥΠΟΒΑΘΡΟ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΕΣ

### ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΥΠΟΒΑΘΡΟ

Το πρόγραμμα YSI-ACT αποτελεί μια απάντηση σε αλληλένδετα ζητήματα κοινωνικού αποκλεισμού, διακρίσεων με βάση την ταυτότητα και υποεκπροσώπησης της νεολαίας στον δημόσιο χώρο σε ολόκληρη την Ευρώπη. Το πρόγραμμα, το οποίο επικεντρώνεται στη Βουλγαρία, την Κύπρο, τη Φινλανδία και την Ισπανία, προσπαθεί να υπερβεί τα όρια της θεωρητικής έρευνας, προτείνοντας δραστηριότητες που βελτιώνουν τη συμμετοχή των νεαρών ατόμων σε πρωτοβουλίες αλληλεγγύης.

### ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ ΛΟΓΩ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ

Τα Ηνωμένα Έθνη ορίζουν τον κοινωνικό αποκλεισμό ως την αδυναμία των ατόμων να συμμετέχουν πλήρως στην οικονομική, κοινωνική, πολιτική ή πολιτιστική ζωή. Το 2023, το 21,4% του πληθυσμού της ΕΕ, περίπου 94,6 εκατομμύρια άτομα, διέτρεχαν κίνδυνο φτώχειας ή κοινωνικού αποκλεισμού. Σχεδόν το ένα τρίτο αυτών των ατόμων, ηλικίας μεταξύ 18 και 24 ετών, βίωσαν αποκλεισμό. Το πρόβλημα αυτό συχνά συνδέεται και με διακρίσεις λόγω ταυτότητας, οι οποίες εκδηλώνονται ως άνιση μεταχείριση λόγω ταυτότητας φύλου, φυλετικής, εθνοτικής ή άλλης ταυτότητας.

Επιπλέον, η περίπτωση κάθε μιας από τις χώρες-στόχους του YSI-ACT είναι μοναδική.

Για παράδειγμα, η Ισπανία αντιμετωπίζει δυσκολίες με τις διακρίσεις κατά των μεταναστών, ιδίως κατά των Μαροκινών, εν μέρει λόγω των γλωσσικών και πολιτισμικών διαφορών.

Η ανισότητα στις ευκαιρίες εκπαίδευσης και απασχόλησης συμβάλλει στον αποκλεισμό, ιδίως μεταξύ των κοινοτήτων Ρομά στη Βουλγαρία.

Στη Φινλανδία, χάρη στα ισχυρά κοινωνικά συστήματα, το επίπεδο αποκλεισμού είναι σχετικά χαμηλό, αλλά υπάρχουν προβλήματα διακρίσεων στην εργασία εις βάρος των μη Ευρωπαίων.

Παρά τις προσπάθειες για ενίσχυση της ένταξης μέσω προγραμμάτων για τη νεολαία, στην Κύπρο παρουσιάζεται δυσανάλογη περιθωριοποίηση ομάδων που πλήττονται από τον αποκλεισμό, όπως η περίπτωση των προσφύγων και μεταναστών εργαζομένων, η οποία επιδεινώνεται λόγω της οικονομικής αστάθειας.

Οι διακρίσεις λόγω ταυτότητας επιδεινώνουν τον κοινωνικό αποκλεισμό στις πιο πάνω περιπτώσεις και τονίζουν την ανάγκη για στοχευμένες πρωτοβουλίες που προωθούν την κοινωνική ένταξη και εστιάζουν στις διαρθρωτικές ανισότητες.

## ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΗΣ ΝΕΟΛΑΙΑΣ ΣΤΗ ΔΗΜΟΣΙΑ ΣΦΑΙΡΑ

Η συμμετοχή των νεαρών ατόμων στη δημόσια ζωή έχει μετατοπιστεί από παραδοσιακές μεθόδους, όπως η ψήφος, σε πιο δυναμικές μορφές ακτιβισμού, όπως διαμαρτυρίες, μπουϊκοτάζ και ψηφιακές εκστρατείες.

Στην Ισπανία, ο ακτιβισμός της νεολαίας συνδυάζει συμβατικές μεθόδους με κινήματα όπως το 15M, με έμφαση στη μαζική κινητοποίηση και τη χρήση ψηφιακών πλατφορμών για την προώθηση των αιτημάτων της.

Παρά το γεγονός ότι η Φινλανδία διαθέτει θεσμικούς μηχανισμούς για τη διαβούλευση με τη νεολαία κατά τη χάραξη πολιτικής, πολλά άτομα αισθάνονται απογοητευμένα από την έλλειψη απτών αποτελεσμάτων.

Στη Βουλγαρία, οργανώσεις όπως το Εθνικό Φόρουμ Νεολαίας ενθαρρύνουν τον οργανωμένο διάλογο, αλλά η μείωση του ενδιαφέροντος για τα δημόσια θέματα και η απουσία εθνικής στρατηγικής για τη νεολαία, εμποδίζει την πρόοδο.

Η Κύπρος κήρυξε το 2024 ως το Εθνικό Έτος Νεολαίας, εισάγοντας ψηφιακές και πολιτιστικές πρωτοβουλίες για την ενίσχυση της συμμετοχής, αν και οι οικονομικές πιέσεις και η θεσμική δυσπιστία εμποδίζουν την ευρύτερη συμμετοχή.

Αυτές οι εμπειρίες υπογραμμίζουν την ανάγκη για κατάλληλα σχεδιασμένες στρατηγικές κατά των αποκλεισμών, που ενδυναμώνουν τη νεολαία και προωθούν την ουσιαστική συμμετοχή στα κοινά. Συγκεκριμένα, τα νεαρά άτομα χρειάζονται πρόσβαση σε πληροφορίες σχετικά με τις ευκαιρίες ενδυνάμωσης και συμμετοχής στα κοινά, ώστε να κατανοήσουν ότι οι πρωτοβουλίες και οι φωνές τους έχουν πραγματική σημασία.



## ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΕΣΤΙΑΣΗΣ YSI-ACT ΚΑΙ ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ

Εκτός από την έρευνα που ανέδειξε τις προαναφερθείσες ανάγκες και προκλήσεις που σχετίζονται με τον κοινωνικό αποκλεισμό, τις διακρίσεις λόγω ταυτότητας και τη συμμετοχή της νεολαίας, οι εταίροι του YSI-ACT διοργάνωσαν μια ομάδα εστίασης με μέλη οργανώσεων της κοινωνίας των πολιτών από την Κύπρο, με στόχο την αντιμετώπιση της συμμετοχής της νεολαίας σε δράσεις αλληλεγγύης σε όλη την Ευρώπη. Η ομάδα εστίασης αποκάλυψε αρκετές βασικές πληροφορίες που βοήθησαν στη διαμόρφωση των δραστηριοτήτων και των στρατηγικών αυτού του οδηγού για τα άτομα που εργάζονται με τη νεολαία. Τα αποτελέσματα αυτής της δραστηριότητας, σε συνδυασμό με μια έρευνα που υποβλήθηκε σε μέλη οργανώσεων της κοινωνίας των πολιτών της Βουλγαρίας, της Φινλανδίας και της Ισπανίας, προσέφεραν μια λεπτομερή κατανόηση του τρόπου με τον οποίο τα νεαρά άτομα αντιλαμβάνονται και συμμετέχουν σε δράσεις αλληλεγγύης, των προκλήσεων που αντιμετωπίζουν και των τρόπων υποστήριξής τους.

Ένα από τα πιο εντυπωσιακά στοιχεία της συζήτησης ήταν η γενική κατανόηση της έννοιας “αλληλεγγύη”. Οι συμμετέχοντες συνέδεσαν επανειλημμένα αυτή την έννοια με λέξεις όπως ενσυναίσθηση, μη ιεραρχική υποστήριξη, επικοινωνία και συνεργασία. Αυτές οι εκφράσεις αντικατοπτρίζουν τη βάση των προσπαθειών για αλληλεγγύη και τονίζουν τη σημασία των σχέσεων ισότητας και σεβασμού μεταξύ εκείνων που προσφέρουν και εκείνων που λαμβάνουν υποστήριξη. Η ιδέα ότι η αλληλεγγύη είναι μια συνεχής διαδικασία αναδείχθηκε έντονα, με πολλά άτομα να τονίζουν την ανάγκη για ενεργή συμμετοχή και ενεργητική ακρόαση. Αυτό συνάδει με τις απαντήσεις της έρευνας, καθώς η ενσυναίσθηση και η υποστήριξη επισημάνθηκαν ως βασικά στοιχεία για την επιτυχία των δράσεων αλληλεγγύης.

Όσον αφορά τους τομείς στους οποίους η αλληλεγγύη είναι πιο αναγκαία, οι απαντήσεις δεν ήταν ομοιόμορφες, αλλά φανέρωσαν ορισμένες τοπικές προκλήσεις. Στη Φινλανδία και την Ισπανία, η κοινωνική δικαιοσύνη αναγνωρίστηκε ως βασικός τομέας που απαιτεί πρωτοβουλίες αλληλεγγύης. Στη Βουλγαρία, η προσοχή εστιάστηκε στην εκπαίδευση, καθώς σύμφωνα με την έρευνα, δεν της παρέχεται η απαραίτητη προσοχή και επαρκείς πόροι. Οι απαντήσεις αυτές αντικατοπτρίζουν το διαφορετικό κοινωνικοπολιτικό πλαίσιο κάθε χώρας, αλλά επισημαίνουν και κοινά ζητήματα ανισότητας και αποκλεισμού που επηρεάζουν τη νεολαία σε ολόκληρη την Ευρώπη.

Παρά την αναγνώριση αυτών των αναγκών, ήταν επίσης εμφανείς οι προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι οργανώσεις κατά την υλοποίηση δραστηριοτήτων αλληλεγγύης. Πολλοί συμμετέχοντες εξέφρασαν τη δυσαρέσκειά τους για το διοικητικό φόρτο που συνδέεται με την οργάνωση τέτοιων πρωτοβουλιών, ο οποίος συχνά γίνεται προτεραιότητα έναντι των αρχικών στόχων. Αυτό συνδέθηκε με αισθήματα κόπωσης και εξάντλησης μεταξύ των υπευθύνων των πρωτοβουλιών, μια ανησυχία που εκφράστηκε κατ'επανάληψη στις απαντήσεις της έρευνας. Επιπλέον, η έλλειψη διαδικασιών διαχείρισης κινδύνων αναγνωρίστηκε ως σημαντικό κενό για την ομαλή εκτέλεση των δράσεων.

Επιπλέον, σημαντικό εύρημα της έρευνας ήταν η μειωμένη συμμετοχή των νεαρών ατόμων σε δράσεις αλληλεγγύης. Σύμφωνα με τα στοιχεία της έρευνας, η συμμετοχή τους σε τέτοιες πρωτοβουλίες αξιολογήθηκε ως ουδέτερη έως χαμηλή σε κλίμακα από 1 έως 5, με τους συνηθέστερους λόγους να είναι η έλλειψη χρόνου και η έλλειψη ενδιαφέροντος. Πολλοί συμμετέχοντες δήλωσαν ότι για να αφιερώσουν χρόνο τα νεαρά άτομα σε δράσεις αλληλεγγύης, πρέπει να είναι σε θέση να διασφαλίσουν τα πλάνα τους για τη ζωή χωρίς την πίεση της οικονομικής αστάθειας, μιας ανησυχίας που συνδέεται με τα ευρύτερα ζητήματα αβεβαιότητας που βιώνουν πολλά νεαρά άτομα στην Ευρώπη.

Η ομάδα εστίασης και οι συμμετέχοντες στην έρευνα παρέθεσαν εισηγήσεις για την αντιμετώπιση αυτών των προβλημάτων και την ενίσχυση της εμπλοκής της νεολαίας. Υπήρξε σε σημαντικό βαθμό συμφωνία σχετικά με την ανάγκη τα νεαρά άτομα να εμπλέκονται ενεργά στον σχεδιασμό και την υλοποίηση πρωτοβουλιών. Αυτή η πρόταση, όχι μόνο διασφαλίζει ότι οι δράσεις είναι πιο σύμφωνες με τα ενδιαφέροντα της νεολαίας, αλλά επιτρέπει και στα άτομα να γνωρίσουν τη δυνατότητα που έχουν για θετική κοινωνική αλλαγή. Επιπλέον, οι συμμετέχοντες τόνισαν τη σημασία του αναστοχασμού στις δράσεις αλληλεγγύης, διασφαλίζοντας συνεχή βελτίωση και πιο συμμετοχικές διαδικασίες αξιολόγησης. Αυτή η προσέγγιση θα συμβάλει στη μείωση της κόπωσης που συνδέεται με αυτές τις πρωτοβουλίες και θα δημιουργήσει ένα πιο υποστηρικτικό περιβάλλον για τα εμπλεκόμενα άτομα.

Ο ρόλος των μέσων κοινωνικής δικτύωσης συζητήθηκε επίσης εκτενώς. Ενώ οι συμμετέχοντες αναγνώρισαν πως τα μέσα αυτά μπορούν να ενισχύουν τα μηνύματα και να προσεγγίζουν ευρύτερο κοινό, προειδοποίησαν ότι τα κοινωνικά προβλήματα συχνά μπορούν να γίνουν προσωρινές «τάσεις» στο διαδίκτυο. Για να το αντιμετωπίσουν, πρότειναν τη χρήση ψηφιακών αφηγήσεων και εκστρατειών φιλικών προς τα νεαρά άτομα, ώστε να τα εμπλέξουν με τρόπο που να ανταποκρίνεται στα ενδιαφέροντα και τις ανησυχίες τους. Αυτά τα εργαλεία θα μπορούσαν να βοηθήσουν στην υπέρβαση των παραδοσιακών μορφών συμμετοχής και των εξελισσόμενων τρόπων με τους οποίους η νεολαία αλληλεπιδρά με τον κόσμο.

Τέλος, τα αποτελέσματα της ομάδας εστίασης και των απαντήσεων της έρευνας υπογράμμισαν την ανάγκη για μια πιο διαδραστική, συμμετοχική και καθοδηγούμενη από τα νεαρά άτομα προσέγγιση των δραστηριοτήτων αλληλεγγύης. Με την ενσωμάτωση αυτών των στοιχείων, οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας μπορούν να συμβάλουν στην προώθηση βαθύτερων σχέσεων με τα άτομα και σε διαρκέστερη συμμετοχή τους σε πρωτοβουλίες αλληλεγγύης. Τα αποτελέσματα υπογράμμισαν επίσης τη σημασία της άρσης των διαρθρωτικών και κοινωνικοοικονομικών εμποδίων που αποτρέπουν τη συμμετοχή των ατόμων, ώστε να διασφαλιστεί ότι έχουν τη δυνατότητα να συμβάλουν σημαντικά στις κοινότητές τους.

## Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΔΡΑΣΕΩΝ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ

Οι δράσεις αλληλεγγύης στοχεύουν στην αντιμετώπιση της συστημικής ανισότητας, στην καταπολέμηση του κοινωνικού αποκλεισμού και στην παροχή πρόσβασης σε χρήσιμους πόρους σε ευάλωτες ομάδες. Συμβάλλουν στην πρόληψη των διακρίσεων λόγω ταυτότητας και προωθούν τη συμμετοχή των νεαρών ατόμων στις κοινότητές τους και στη δημόσια σφαίρα. Οι δράσεις αλληλεγγύης πρέπει να δίνουν προτεραιότητα στην προώθηση της υπεράσπισης των δικαιωμάτων και στην παροχή διαρθρωτικής στήριξης, όπως οικονομική βοήθεια, προγράμματα καθοδήγησης και θεσμικές μεταρρυθμίσεις.

Επιπλέον, τα εκπαιδευτικά προγράμματα πρέπει να παρέχουν ευκαιρίες μάθησης μέσω πρακτικών εμπειριών, όπως η συμμετοχή στην κοινότητα και η κατάρτιση σε θέματα υπεράσπισης των δικαιωμάτων, προωθώντας παράλληλα την κριτική σκέψη και την ευαισθητοποίηση της νεολαίας σε θέματα ισότητας και ανθρωπίνων δικαιωμάτων. Οι πολιτικές επαγγελματικής απασχόλησης πρέπει επίσης να δίνουν προτεραιότητα στην ισότητα, εγγυώμενες την πρόσβαση σε αξιοπρεπείς θέσεις εργασίας και προωθώντας την κοινωνική ένταξη μέσω πρωτοβουλιών κατά των διακρίσεων και ανάπτυξης δεξιοτήτων που στοχεύουν στη νεολαία.

Η σημασία της διαγενεακής συνεργασίας και των συστημάτων λήψης αποφάσεων χωρίς αποκλεισμούς υπογραμμίζεται από προγράμματα όπως η Πρωτοβουλία Αλληλεγγύης Μεταξύ Γενεών τα οποία επιτρέπουν στη νεολαία να διαδραματίζει ενεργό ρόλο στη δημιουργία ισότιμων δημόσιων χώρων και πολιτικών, καταργώντας τους κανόνες των κοινωνικών ιεραρχιών και συμπεριλαμβάνοντας διαφορετικές απόψεις.

Η αλληλεγγύη δεν μπορεί να θεωρηθεί απλώς ως έκφραση υποστήριξης· απαιτεί ενεργή συμμετοχή στην υπεράσπιση και τη συνεργασία για την επίτευξη συστημικών αλλαγών. Ιστορικά κινήματα όπως το Μέτωπο Απελευθέρωσης του Τρίτου Κόσμου ή σύγχρονα παραδείγματα όπως το Black Lives Matter δείχνουν πώς η αλληλεγγύη μπορεί σε πρακτικό επίπεδο να αντιμετωπίσει αλληλένδετα ζητήματα δικαιοσύνης. Υπάρχουν επίσης πλατφόρμες που προωθούν την ενσυναίσθηση και δημιουργούν γέφυρες όπου υπάρχει χάσμα, ώστε να μπορούν να ακουστούν οι φωνές των ευάλωτων ομάδων, προωθώντας την ενσυναίσθηση και δημιουργώντας γέφυρες όπου υπάρχουν διαιρέσεις, ενισχύοντας τη μακροπρόθεσμη συνο.

Τέλος, οι δράσεις αλληλεγγύης πρέπει να χρησιμεύσουν ως πυλώνες για την επίτευξη ισότητας, ένταξης και δικαιοσύνης εντός και μεταξύ των κοινοτήτων και των γενεών, με την προώθηση στρατηγικών συνεργασίας και την επένδυση σε διαρθρωτικές μεταρρυθμίσεις.



- 2 Η Πρωτοβουλία Αλληλεγγύης Μεταξύ Γενεών, συνήθως γιορτάζεται ως η Ευρωπαϊκή Μέρα της Αλληλεγγύης Μεταξύ Γενεών στις 29 Απριλίου και στοχεύει στην προώθηση διαγενεακής αλληλεγγύης και συνεργασίας. Αυτή η πρωτοβουλία τονίζει την ανάγκη της γεφύρωσης των διαφόρων ηλικιακών ομάδων για την δημιουργία ενός βιώσιμου μέλλοντος και την αντιμετώπιση παγκόσμιων προβλημάτων. (<https://www.age-platform.eu/solidarity-between-generations-2025/#:~:text=On%2029%20April%202025%2C%20we,share%20common%20goals%2C%20such%20as:>)
- 3 Το Μέτωπο Απελευθέρωσης του Τρίτου Κόσμου ήταν μία συνεργασία μαθητικών οργανώσεων του San Francisco State University και του University of California Berkeley που σχηματίστηκε στα τέλη του '60. Το MATK δημιουργήθηκε ως απάντηση στον ρατσισμό, την ευρωκεντρική εκπαίδευση και την έλλειψη ποικιλομορφίας σε αυτά τα πανεπιστήμια. Το κίνημα αρχικά έδινε έμφαση στην αντιμετώπιση της υποεκπροσώπησης διαφορετικών ιστοριών και οπτικών. (<https://crg.berkeley.edu/third-world-liberation-front-research-initiative-twlf>)
- 4 Το κίνημα Black Lives Matter (BLM) είναι ένα διεθνές κοινωνικό και πολιτικό κίνημα που γεννήθηκε στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής το 2013. Ξεκίνησε από τους Alicia Garza, Patrisse Cullors, και Opal Tometi, ως αποτέλεσμα της αθώωσης του George Zimmerman μετά τη δολοφονία με πυροβολισμό του Trayvon Martin, ενός άοπλου Αφροαμερικανού εφήβου. Το κίνημα γνώρισε εθνική αναγνώριση μετά από διαδηλώσεις για το θάνατο των Michael Brown στο Φέργκιουσον, Μισούρι, και του Eric Garner στη Νέα Υόρκη το 2014. <https://blacklivesmatter.com/>



# ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Αυτός ο οδηγός εργαλείων θα βασίζεται σε μεθοδολογίες που προωθούν τη συμμετοχή των νεαρών ατόμων και τις δράσεις αλληλεγγύης και αντιμετώπιζον προκλήσεις όπως ο κοινωνικός αποκλεισμός και οι διακρίσεις λόγω ταυτότητας. Κάθε μία από αυτές τις μεθόδους θα εξεταστεί και θα αναλυθεί περαιτέρω σε αυτόν τον οδηγό, ο οποίος προσφέρει πρακτικά εργαλεία για την ενίσχυση της συμμετοχής και του κοινωνικού μετασχηματισμού.

## ΜΗ ΤΥΠΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Η μη τυπική εκπαίδευση παρέχει ευκαιρίες εμπειρικής μάθησης εκτός του παραδοσιακού εκπαιδευτικού τομέα. Αυτή η προσέγγιση δίνει έμφαση στην ενεργό συμμετοχή, την κριτική σκέψη και τη συνεργασία για εύρεση λύσεων σε πραγματικά προβλήματα. Είναι προσβάσιμη και χωρίς αποκλεισμούς, συμβάλλοντας στην αύξηση των ευκαιριών και στην κοινωνική ένταξη. Προγράμματα όπως πρωτοβουλίες που καθοδηγούνται από νεαρά άτομα και εργαστήρια για την κοινότητα εφαρμόζουν αυτή τη μεθοδολογία, η οποία ενθαρρύνει τα άτομα να αμφισβητούν τις κοινωνικές νόρμες και να δημιουργούν αλλαγή. Η μη τυπική εκπαίδευση είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική σε πλαίσια όπου η τυπική εκπαίδευση δεν ανταποκρίνεται στις ανάγκες των ευάλωτων κοινοτήτων και προάγει δεξιότητες όπως η ηγετικότητα, η ομαδική εργασία και η υπεράσπιση των δικαιωμάτων (ΟΟΣΑ, 2019).

## ΘΕΑΤΡΟ ΤΩΝ ΚΑΤΑΠΙΕΣΜΕΝΩΝ

Το Θέατρο των Καταπιεσμένων είναι μια μορφή καινοτόμου συμμετοχικού θεάτρου που δημιουργήθηκε από τον Βραζιλιάνο δραματουργό Augusto Boal. Στόχος του είναι να αντιμετωπίσει και να αμφισβητήσει τις ανισότητες σε μια κοινωνία, μετατρέποντας τους παθητικούς θεατές σε ενεργούς συμμετέχοντες, εμπλέκοντάς τους στη σκηνή προκειμένου να δημιουργήσουν και να εφαρμόσουν πιθανές λύσεις σε πραγματικά προβλήματα. Αυτή η προσέγγιση δείχνει ότι η τέχνη, και ειδικά το θέατρο, μπορεί να αποτελέσει ένα σημαντικό εργαλείο για την κοινωνική μεταμόρφωση, τον διάλογο, την κριτική σκέψη και τη συλλογική δράση.

Στο Θέατρο των Καταπιεσμένων, το Θέατρο Forum είναι η πιο γνωστή μεθοδολογία. Πρόκειται για την παρουσίαση ενός θεατρικού έργου που δείχνει μια συγκεκριμένη σύγκρουση ή καταπίεση που έχει ιδιαίτερη σημασία για το κοινό. Σε κάποιο σημείο κατά τη διάρκεια του έργου, ο συντονιστής (τζοκερ) σταματά τη δράση και ζητά από το κοινό να συμμετάσχει στη σκηνή ως «θεατές-ηθοποιοί» για να προτείνει και να υιοθετήσει εναλλακτικές λύσεις. Αυτή η διαδικασία μετατρέπει τη σκηνή σε ένα χώρο συνεργασίας όπου το κοινό αναλύει τη βάση της καταπίεσης και προτείνει εναλλακτικές λύσεις σε πραγματικό χρόνο.

Ένα ιδιαίτερο χαρακτηριστικό του Θεάτρου των Καταπιεσμένων είναι ο «τζοκερ», ένας συντονιστής που διαμεσολαβεί μεταξύ των ηθοποιών και των θεατών-ηθοποιών. Ο τζοκερ καθοδηγεί τη συζήτηση, φροντίζει να δημιουργήσει ένα περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς και ενθαρρύνει το κοινό να εκφράσει διαφορετικές απόψεις χωρίς να προτείνει λύσεις. Ο ρόλος αυτός είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση ενός περιβάλλοντος σεβασμού και εποικοδομητικής συζήτησης, όπου όλες οι φωνές μπορούν να ακουστούν.

Το Θέατρο των Καταπιεσμένων εξαπλώθηκε σε όλο τον κόσμο και έχει χρησιμοποιηθεί σε διάφορα πλαίσια, όπως η εκπαίδευση, οι κοινωνικές οργανώσεις, η υγειονομική περίθαλψη και η επίλυση συγκρούσεων. Για παράδειγμα, χρησιμοποιήθηκε για την αντιμετώπιση της ενδοοικογενειακής βίας, την προάσπιση των δικαιωμάτων των εργαζομένων και την καταπολέμηση των διακρίσεων. Με την καλλιέργεια της ενσυναίσθησης και της κριτικής συνείδησης, το Θέατρο των Καταπιεσμένων βοηθά τους συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν τις δομικές και διαπροσωπικές καταπιέσεις και να δράσουν προς την αλλαγή.

Το Θέατρο των Καταπιεσμένων εκφράζει την ιδέα ότι η τέχνη μπορεί να αξιοποιηθεί ως ένας καθρέφτης των κοινωνικών προβλημάτων και ένα χρήσιμο εργαλείο που μπορεί να συμβάλει στη δημιουργία ενός πιο δίκαιου μέλλοντος. Μέσω συμμετοχικών και συνεργατικών διαδικασιών, υποστηρίζει τα άτομα να οραματιστούν και να δημιουργήσουν δρόμους προς τη δικαιοσύνη και την ισότητα.

## ΘΕΑΤΡΟ PLAYBACK

Το Θέατρο Playback γεννήθηκε τη δεκαετία του 1970 στις Ηνωμένες Πολιτείες, όταν η Jo Salas και ο Jonathan Fox πειραματίστηκαν με το Θέατρο των Καταπιεσμένων του Boal, το Ψυχόδραμα του Moreno και τις προφορικές παραδόσεις των πολιτισμών των Αμερικανών ιθαγενών. Με αυτές τις επιρροές, άρχισαν να αναπτύσσουν τη δική τους μορφή παράστασης.

Το Θέατρο Playback είναι μια μορφή αυτοσχεδιαστικού θεάτρου, δηλαδή οι παραστάσεις δεν βασίζονται σε προβαρισμένα ή απομνημονευμένα σενάρια. Αντίθετα, η μέθοδος αυτή ζωντανεύει πραγματικές εμπειρίες που μοιράζονται τα μέλη του κοινού. Αυτές οι εμπειρίες μπορεί να σχετίζονται με προσωπικά γεγονότα ή, σε κάποιο βαθμό, με ένα θέμα, όπως τα όνειρα, νεανικές ιστορίες, αλλαγές στη ζωή, την αγάπη ή τη δική τους μαθησιακή διαδικασία.

Στην πράξη, ένα άτομο που συμμετέχει σε ένα εργαστήριο ή μια παράσταση αφηγείται μια ιστορία σχετική με το θέμα – κάτι που του συνέβη – σε μια συνέντευξη με τον συντονιστή (σκηνοθέτη). Στη συνέχεια, οι ηθοποιοί και οι μουσικοί αυτοσχεδιάζουν μια περίληψη ή ερμηνεία της εμπειρίας που αφηγήθηκε στο θέατρο, χρησιμοποιώντας μια τεχνική ή μέθοδο που επιλέγει ο συντονιστής.

Σε όλες τις δραστηριότητες, ο στόχος είναι να ακούνε οι συμμετέχοντες τους άλλους με σεβασμό, ενσυναίσθηση και κατανόηση, εμπλουτίζοντας τις οπτικές που σχετίζονται με το περιεχόμενο της ιστορίας. Η Rahmel, η οποία εκπαιδεύει και συντονίζει φινλανδούς ηθοποιούς και συντονιστές του Θεάτρου Playback από τη δεκαετία του 1990, περιγράφει υπέροχα τη διαδικασία του θεάτρου ιστοριών ως εξής:

«Στο Θέατρο Playback, η συνάντηση μεταξύ του ατόμου και της ομάδας, η ιστορία τους και η ταυτότητά τους, μεταφέρονται στη σκηνή μέσω του αυτοσχεδιαστικού θεάτρου, επιτρέποντας στην αφηγούμενη ιστορία να ζωντανέψει. Η γοητεία του θεάτρου γίνεται μέρος της μάθησης και της συναισθηματικής εμπειρίας που η μάθηση ξυπνά στο άτομο».

Όπως υποδηλώνει το όνομά του, η αφήγηση ιστοριών (storytelling) είναι ένα ουσιαστικό στοιχείο του Θεάτρου Playback. Γεννιέται και πυροδοτείται από τις ιστορίες που αφηγούνται και ερμηνεύονται με θεατρικά μέσα. Η αφήγηση ιστοριών είναι ένας φυσικός τρόπος για τους ανθρώπους να δομήσουν τις εμπειρίες, τις σκέψεις, τις ιστορίες της ζωής και την ταυτότητά τους. Μέσω της αφήγησης, δημιουργούμε νόημα και ερμηνεύουμε τα γεγονότα και τις εμπειρίες της ζωής, ενώ ταυτόχρονα κατασκευάζουμε μια εικόνα του ποιοι είμαστε.

Στη διδακτορική της διατριβή, η Hänninen προσδιόρισε τρία διαφορετικά επίπεδα εσωτερικών ιστοριών και αφήγησης του ανθρώπου. Αυτά περιλαμβάνουν την αρχική ιστορία – κάτι που βιώνεται άμεσα, την αναστοχαστική ιστορία – που διαμορφώνεται όταν το άτομο αναστοχάζεται τη δική του εμπειρία, η οποία συχνά γίνεται εμφανής στον τρόπο με τον οποίο το άτομο αφηγείται την ιστορία του στον εαυτό του με βάση τις παρατηρήσεις και τα συναισθήματά του, και τη μετα-αναστοχαστική ιστορία, η οποία αναδύεται μέσω της συνειδητής δομής και ανάλυσης.

Οι τεχνικές και οι μέθοδοι του Θεάτρου Playback μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν σε μη τυπικά μαθησιακά περιβάλλοντα, όπως εργαστήρια. Σε αυτό το πλαίσιο, ο στόχος δεν είναι η παράσταση, αλλά η χρήση της μεθόδου ως λειτουργικού εργαλείου για εξερεύνηση ή ως μορφής επεξεργασίας θεμάτων ή φαινομένων που συζητούνται στην ομάδα. Το Θέατρο Playback επιτρέπει την οπτικοποίηση, για παράδειγμα, των εσωτερικών συγκρούσεων ή των αλλαγών στη ζωή ενός ατόμου. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί με πολλούς τρόπους: για να κάνει ορατές ιστορίες και εμπειρίες, να υποστηρίξει τη μάθηση και την ενόραση και να εξερευνήσει το τι σημαίνει να είσαι άνθρωπος.

## ΔΙΑΔΙΚΑΣΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ (PROCESS WORK)

Η Διαδικαστική Εργασία (ή Ψυχολογία Προσανατολισμένη στη Διαδικασία) αναπτύχθηκε από τον Arnold Mindell στη δεκαετία του 1980. Περιλαμβάνει ψυχολογία, επίλυση συγκρούσεων και συντονισμό ομάδων. Αυτή η μεθοδολογία δίνει έμφαση στην ανακάλυψη των βαθύτερων, κρυφών δυναμικών που επηρεάζουν τις συγκρούσεις τόσο για τα άτομα όσο και για τις ομάδες. Εστιάζει σε εργαλεία όπως η ανάλυση των ονείρων, τα σωματικά σήματα και οι ομαδικές συζητήσεις για τον εντοπισμό και την αλλαγή αυτών των δυναμικών. Η Διαδικαστική Εργασία βοηθά τα άτομα και τις ομάδες να κατανοήσουν τις ανισορροπίες δύναμης, τις ευάλωτες φωνές και τα κρυφά στοιχεία των συγκρούσεων, αυξάνοντας την ευαισθητοποίησή τους. Μπορεί να εφαρμοστεί σε διάφορα πλαίσια, όπως η οργανωτική ηγεσία, η ανάπτυξη κοινοτήτων και η κοινωνική δικαιοσύνη, επειδή είναι ευέλικτη (Mindell, 1992).

## ΒΑΘΙΑ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ (DEEP DEMOCRACY)

Η Βαθιά Δημοκρατία αναπτύχθηκε επίσης από τον Mindell και βασίζεται στις αρχές της Διαδικαστικής Εργασίας. Δίνει προτεραιότητα στη συμμετοχική λήψη αποφάσεων, επιτρέποντας να ακουστούν όλες τις απόψεις, ειδικά εκείνες που συχνά σιωπούνται. Αυτή η προσέγγιση ασχολείται με τη συστημική περιθωριοποίηση στις παραδοσιακές δομές εξουσίας. Η μεθοδολογία της προάγει ένα περιβάλλον αμοιβαίου σεβασμού και συνεργασίας, επειδή λαμβάνει υπόψη κάθε γνώμη, συναίσθημα ή σύγκρουση ως μέρος της συλλογικής σοφίας μιας ομάδας. Όσον αφορά τις διαφορετικές κοινότητες, η Βαθιά Δημοκρατία έχει αποδειχθεί χρήσιμη για την αντιμετώπιση ζητημάτων που σχετίζονται με την πολυμορφία και τη διευκόλυνση του διαλόγου. Υποστηρίζει τον μετασχηματισμό, καθώς οι διαφωνίες ενσωματώνονται σε επικοινωνιακές λύσεις, εξασφαλίζοντας ότι οι αποφάσεις είναι δίκαιες και βιώσιμες (Mindell, 2002).

## ΣΥΜΜΕΤΟΧΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ ΔΡΑΣΗΣ (PAR)

Η Συμμετοχική Έρευνα Δράσης (PAR) είναι μια συλλογική μεθοδολογία στην οποία ερευνητές και μέλη της κοινότητας συνεργάζονται για να εντοπίσουν, να μελετήσουν και να εργαστούν πάνω σε τοπικά προβλήματα. Η PAR έχει σχεδιαστεί για να υποστηρίζει ευάλωτες ομάδες, εστιάζοντας στις εμπειρίες και την εμπειρογνωμοσύνη τους στη διαδικασία της έρευνας. Αυτή η προσέγγιση περιλαμβάνει κύκλους σχεδιασμού, δράσης, παρακολούθησης και αναστοχασμού, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να συνδημιουργήσουν λύσεις που ανταποκρίνονται στις ανάγκες τους. Έχει χρησιμοποιηθεί στους τομείς της εκπαίδευσης, της υγειονομικής περίθαλψης και της ανάπτυξης της κοινότητας για την αντιμετώπιση συστημικών ανισοτήτων και τη δημιουργία αλλαγών (Kemmis & McTaggart, 2005).

## ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΗΣ ΝΕΟΛΑΙΑΣ ΚΑΙ ΤΟΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΜΕΤΑΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟ

Αυτές οι μεθοδολογίες παρέχουν ένα ολοκληρωμένο σύνολο δραστηριοτήτων για την προώθηση της συμμετοχής των νεαρών ατόμων και του κοινωνικού μετασχηματισμού. Η Διαδικαστική Εργασία και η Βαθιά Δημοκρατία επιτρέπουν την σε βάθος μελέτη των δυναμικών εξουσίας και της συμμετοχικότητας, ενώ η PAR παρέχει εργαλεία στις κοινότητες μέσω της συλλογικής δημιουργίας γνώσης. Μαζί, αυτές οι στρατηγικές δημιουργούν ένα ισχυρό πλαίσιο για την προώθηση της ισότητας, της αλληλεγγύης και της ουσιαστικής αλλαγής σε διάφορα κοινωνικά πλαίσια.

## 2.4 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟ ΟΜΑΔΑΣ

Ο συντονισμός δραστηριοτήτων με ομάδες νεαρών ατόμων μπορεί να είναι δύσκολος, αλλά οι εταίροι του YSI-ACT έχουν δημιουργήσει έναν κατάλογο χρήσιμων συμβουλών και πρακτικών προτάσεων για να βοηθήσουν τα άτομα που εργάζονται με τη νεολαία να οργανώσουν ενδιαφέρουσες, συμμετοχικές και παραγωγικές συναντήσεις. Ο συντονιστής μπορεί να χρησιμοποιήσει αυτές τις πληροφορίες για να ενθαρρύνει τον αναστοχασμό κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων, να προωθήσει την ανοιχτή συζήτηση και να διερευνήσει τη δυναμική της ομάδας. Αυτές οι συστάσεις αποσκοπούν στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της αποτελεσματικότητας του συντονιστή κατά την υλοποίηση των δραστηριοτήτων του οδηγού αυτού.

Οι συντονιστές αυτών των δραστηριοτήτων είναι υπεύθυνοι για την επίβλεψη της διαδικασίας και τη δημιουργία μιας φιλόξενης, συμμετοχικής και ενδιαφέρουσας ατμόσφαιρας για τους συμμετέχοντες. Ακολουθούν μερικές χρήσιμες ιδέες που μπορείτε να ακολουθήσετε:

- 1 Δημιουργήστε μια φιλόξενη και ασφαλή ατμόσφαιρα**, φροντίζοντας ώστε οι συμμετέχοντες να αισθάνονται άνετα και να νιώθουν ότι ανήκουν στην ομάδα, ανεξάρτητα από το υπόβαθρο ή τις εμπειρίες τους. Σεβαστείτε τα όρια των άλλων, ιδίως όταν μοιράζεστε προσωπικές πληροφορίες ή έρχεστε σε σωματική επαφή.
- 2 Ενθαρρύνετε τον ανοιχτό διάλογο και την ενεργητική ακρόαση**, διατηρώντας παράλληλα τον σεβασμό. Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες ότι όλες οι απόψεις είναι σημαντικές και ότι η μάθηση στηρίζεται στις διαφορετικές γνώμες.
- 3 Προσαρμοστείτε στις ανάγκες της ομάδας**, δείχνοντας ευελιξία και ετοιμότητα να αλλάξετε τα σχέδιά σας ανάλογα με τη δυναμική και την άνεση της ομάδας. Αν οι συμμετέχοντες αισθάνονται άβολα ή παρουσιάζουν αδιαφορία, σκεφτείτε το ενδεχόμενο να τροποποιήσετε την δραστηριότητα.
- 4 Χρησιμοποιήστε τον χρόνο σας με σύνεση** και παρακολουθείτε συνεχώς το πρόγραμμα των δραστηριοτήτων, αλλά να είστε ευέλικτοι αν χρειαστεί περισσότερος χρόνος για τις δραστηριότητες. Η ισορροπία μεταξύ ευελιξίας και δομής είναι ουσιαστική.
- 5 Προωθήστε την ανασκόπηση** μετά από κάθε δραστηριότητα και δώστε στους συμμετέχοντες χρόνο να αναστοχαστούν τις εμπειρίες τους. Προσκαλέστε τους να συνδέσουν τις εμπειρίες τους με πιο γενικά θέματα, όπως η αλληλεγγύη, η ένταξη και η κοινωνική αλλαγή. Μπορείτε να το κάνετε θέτοντας καθοδηγητικές ερωτήσεις.
- 6 Να είστε υποστηρικτικοί και παρατηρητικοί**, δίνοντας προσοχή στους συμμετέχοντες που μπορεί να αισθάνονται αποκλεισμένοι ή λιγότερο εμπλεκόμενοι στη διαδικασία. Ενθαρρύνετε τους και βοηθήστε τους να νιώσουν ότι βρίσκονται σε ένα ασφαλές περιβάλλον, αλλά μην ξεχνάτε να σέβετε τα όριά τους.
- 7 Επιδοκιμάστε τα λάθη**, τονίζοντας ότι και αυτά παίζουν ρόλο στη μαθησιακή διαδικασία. Δημιουργήστε μια ατμόσφαιρα όπου είναι αποδεκτό να κάνεις λάθη και τονίστε το γεγονός ότι αυτά συμβάλλουν στην προώθηση της ομαδικής μάθησης και της προσωπικής ανάπτυξης.
- 8 Γίνετε μοντέλο ενσυναίσθησης** και ένταξης για τους συμμετέχοντες. Η συμπεριφορά σας επηρεάζει τη διάθεση της ομάδας. Δείξτε έμπρακτα την ενεργητική ακρόαση και την ενσυναίσθηση και αποδεχτείτε όλες τις απόψεις.
- 9** Μετά από κάθε δραστηριότητα, **κάντε στοχευμένη ανασκόπηση**, ενθαρρύνοντας συζητήσεις που θα βοηθήσουν τους συμμετέχοντες να σκεφτούν τι έμαθαν, πώς ένιωσαν και πώς η εμπειρία σχετίζεται με τα θέματα της αλληλεγγύης και της ένταξης.



# 3. Αρχείο δραστηριοτήτων



Αυτός ο οδηγός εργαλείων προσφέρει μια σειρά δραστηριοτήτων για την υποστήριξη των εργαζόμενων με τη νεολαία στη δημιουργία χώρων χωρίς αποκλεισμούς, με ενσυναίσθηση και κοινωνική συμμετοχή, χωρισμένη σε ενότητες που δομούν **συναντήσεις για το σπάσιμο του πάγου, δραστηριότητες για την αλληλεγγύη, την ένταξη, την ενσυναίσθηση, την κοινωνική αλλαγή** και, τέλος, **την αξιολόγηση όλης της διαδικασίας**.

Δεν υπάρχει καθορισμένη σειρά ή απαιτούμενος αριθμός δραστηριοτήτων που πρέπει να ακολουθηθούν. Κάθε εργαζόμενος με τη νεολαία ενθαρρύνεται να προσαρμόσει το περιεχόμενο στο πλαίσιο και την ομάδα-στόχο με την οποία εργάζεται, καθώς και στο επίπεδο άνεσης των συμμετεχόντων. Είτε ξεκινάτε με μια νέα ομάδα είτε εργάζεστε με ήδη σχηματισμένες ομάδες, αυτός ο οδηγός χρησιμεύει ως εργαλείο για να καθοδηγήσει και να εμπνεύσει έναν συντονισμό ομάδας που θα είναι ευέλικτος και εστιασμένος στα νεοά άτομα.



### Δραστηριότητες για το σπάσιμο του πάγου, την ενεργοποίηση και την ομαδική ανάπτυξη

Όνομα και μπάλα

Συστάσεις σε ζευγάρια

Κανείς με κανέναν

1, 2, 3 Bradford

Συνάντηση σε ζευγάρια

Σημεία επαφής

Σπάσιμο του πάγου, QUIZ



### Δραστηριότητες για την αλληλεγγύη, την ένταξη και την ενσυναίσθηση

Καλώς ήρθατε στη διαφορετικότητα

Αγάλματα

«Νοητη Γραμμη» Στο Πάτωμα

Ομόκεντροι κύκλοι

Παιχνίδια χωρίς γλώσσα



### Δραστηριότητες για την ενεργοποίηση της κοινωνικής αλλαγής

Από το Θέατρο Εικόνας στο Θέατρο Forum

Θέατρο Playback - τεχνική DANCE PAST

Θέατρο Playback - Τεχνική σύγκρουσης σε ζευγάρια

Μίλα στο κεφάλι, την καρδιά και το χέρι



### Δραστηριότητες αναστοχασμού/κλεισίματος

Αξιολόγηση και ανατροφοδότηση

Κοινωνιομετρική Επιλογή

Ρίξε την μπάλα



## Δραστηριότητα Όνομα και μπάλα

<b>Αρ. Συμμετεχόντων</b>	10-15	<b>Διάρκεια</b>	10 λεπτά
<b>Στόχοι</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να γνωριστούν οι συμμετέχοντες.</li> <li>• Να ζεσταθεί η ομάδα και να δημιουργηθεί μια ατμόσφαιρα που βοηθά στην ομαδική εργασία.</li> <li>• Να απομνημονευθούν τα ονόματα.</li> <li>• Να επανέλθουν σωματικά και νοητικά στο παρόν οι συμμετέχοντες.</li> <li>• Να ξεπεραστεί έμπρακτα ο φόβος του λάθους.</li> </ul>		
<b>Υλικά</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ένα μεγάλο δωμάτιο ή ένας ανοιχτός χώρος όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να κινούνται ελεύθερα.</li> <li>• Μια μικρή μπάλα, ή περισσότερες από μία αν σκοπεύετε να εφαρμόσετε όλα τα βήματα (μπάλα ζογκλέρ ή μπάλα τένις).</li> </ul>		
<b>Προετοιμασία</b>	Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν έναν κύκλο στο κέντρο του χώρου.		

### Οδηγίες βήμα προς βήμα

- 1. Γύρος συστάσεων**  
Ξεκινήστε με έναν γρήγορο γύρο συστάσεων, όπου όλα τα άτομα λένε τα ονόματά τους, τις αντωνυμίες που χρησιμοποιούν και από πού προέρχονται.
- 2. Γύρος Α**  
Ζητήστε από έναν συμμετέχοντα να πει το όνομά του δυνατά και καθαρά και στη συνέχεια να δώσει την μπάλα σε άλλο άτομο. Το άτομο αυτό συνεχίζει λέγοντας το όνομά του και πετώντας την μπάλα σε έναν άλλο συμμετέχοντα μέχρι να έχουν πει όλοι τα ονόματά τους δυνατά.
- 3. Γύρος Β**  
Για αυτόν τον δεύτερο γύρο, η ομάδα λέει το όνομα του ατόμου στο οποίο έριξε την μπάλα στον προηγούμενο γύρο και επαναλαμβάνει την ίδια διαδικασία όπως πριν.
- 4. Γύρος Γ: αντιστροφή της σειράς των ονομάτων**  
Για τον τρίτο γύρο, προσπαθήστε να ακολουθήσετε την ίδια σειρά ονομάτων, αλλά ξεκινώντας από το τέλος προς την αρχή. Αν η σειρά ήταν Άνα-Μαρία-Τζόαν-Άλμπερτ, τώρα ξεκινά ο Άλμπερτ και ο γύρος θα αντιστραφεί.
- 5. Δύο μπάλες ταυτόχρονα**  
Για τον τελευταίο γύρο, θα χρειαστεί μια δεύτερη μπάλα. Η πρώτη μπάλα ακολουθεί τη σειρά του γύρου Α και η δεύτερη μπάλα ακολουθεί τη σειρά του γύρου Γ, ταυτόχρονα. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να κάνουν το παιχνίδι πιο γρήγορο για να τονώσουν τη μνήμη τους ή να προσπαθήσουν να μην χάσουν τη μπάλα.

### Συμβουλές για τους συντονιστές:

- Ως συντονιστής, μπορείτε να προτείνετε στους συμμετέχοντες να ρωτήσουν το όνομα του ατόμου στο οποίο θέλουν να δώσουν την μπάλα. Είναι σημαντικό να τονίσετε ότι δεν πρέπει να αισθάνονται άσχημα αν δεν το θυμούνται από την αρχή.
- Μερικές φορές, αν κάποιος δεν θυμάται το όνομά μας, μπορεί να το εκλάβουμε ως έλλειψη σεβασμού. Ως συντονιστής, πρέπει να καταστήσετε σαφές ότι δεν είναι απαραίτητο να θυμόμαστε όλα τα ονόματα από την πρώτη στιγμή.
- Πώς μπορούμε να σπάσουμε αυτόν τον κανόνα και να επιτρέψουμε στον εαυτό μας να ρωτήσουμε το όνομα του άλλου χωρίς να νιώθουμε ένοχοι; Στην κοινωνία μας, η καλή μνήμη θεωρείται πολύτιμη και όσοι από εμάς δεν την έχουν, συχνά θεωρούνται λιγότερο ισχυροί από όσους την έχουν. Αυτό το δεδομένο χρησιμεύει για να συζητήσουμε τις δυναμικές εξουσίας που μας επιβάλλει η κοινωνία (και πώς τις εσωτερικεύουμε).



## Δραστηριότητα **Συστάσεις σε ζευγάρια**

<b>Αρ. Συμμετεχόντων</b>	10+	<b>Διάρκεια</b>	15-30 λεπτά
<b>Στόχοι</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Γνωριμία ανάμεσα στους συμμετέχοντες.</li> <li>• Δημιουργία φιλόξενης ατμόσφαιρας.</li> <li>• Προώθηση νέων συζητήσεων.</li> </ul>		
<b>Υλικά</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ένα μεγάλο δωμάτιο ή χώρος όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να κινούνται ελεύθερα.</li> </ul>		
<b>Προετοιμασία</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν εμπόδια στον χώρο και η οργάνωσή του επιτρέπει την κίνηση και την αλληλεπίδραση.</li> </ul>		

### Οδηγίες βήμα προς βήμα

1. Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να περπατήσουν στον χώρο.
2. Ζητήστε τους να σταματήσουν και να βρουν ένα άτομο που δεν γνωρίζουν.
3. Κάθε άτομο έχει ένα λεπτό για να συστηθεί και να μοιραστεί κάτι για τη ζωή του, π.χ. ένα αγαπημένο χόμπι ή για κάποιο άλλο προσωπικό θέμα.
4. Μετά από δύο λεπτά, ζητήστε από όλους να μαζευτούν σε κύκλο.
5. Εξηγήστε ότι ένας-ένας, κάθε συμμετέχοντας πρέπει να παρουσιάσει το ζευγάρι του στην ομάδα, μιλώντας σαν να ήταν αυτό το άτομο. Για παράδειγμα: «Γεια, είμαι η Μάρτα. Μου αρέσει να κάνω ποδήλατο δίπλα στο ποτάμι και θα ήθελα η γειτονιά μου να είχε περισσότερους χώρους πρασίνου».
6. Συνεχίστε μέχρι να παρουσιάσουν όλοι το ζευγάρι τους, φροντίζοντας ώστε όλοι να έχουν συστηθεί και να έχουν συστήσει κάποιον άλλο.

### Συμβουλές για τους συντονιστές:

- Ορισμένοι συμμετέχοντες ενδέχεται να αισθάνονται άβολα να μιλήσουν με άτομα που δεν γνωρίζουν ή να έχουν γλωσσικές δυσκολίες. Δώστε έμφαση στο να νιώθουν άνετα και ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μιλήσουν με κάποιο άτομο που μιλά τη γλώσσα τους ή με το οποίο αισθάνονται πιο άνετα.
- Εάν κάποιο άτομο αισθάνεται άβολα να παρουσιάσει το ζευγάρι του σε όλη την ομάδα, ενθαρρύνετε το ευγενικά, αλλά προσφέρετε του και την επιλογή να συμμετάσχει εθελοντικά.



## Δραστηριότητα **Κανείς με κανέναν**

<b>Αρ. Συμμετεχόντων</b>	20+	<b>Διάρκεια</b>	μεταξύ 10-30
<b>Στόχοι</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να εισαχθεί ομαλά η σωματική επαφή με ασφαλή τρόπο μέσα από το παιχνίδι.</li> <li>• Να προωθηθεί η σύνδεση, η συνεργασία και η συνοχή της ομάδας.</li> </ul>		
<b>Υλικά</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ένας μεγάλος, ανοιχτός χώρος, εσωτερικός ή εξωτερικός, όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να κινούνται άνετα και με ασφάλεια.</li> </ul>		
<b>Προετοιμασία</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Βεβαιωθείτε ότι στον χώρο δεν υπάρχουν εμπόδια, ώστε να επιτρέπεται η ελεύθερη κίνηση.</li> <li>• Δημιουργήστε ένα φιλόξενο περιβάλλον που καλωσορίζει όλα τα άτομα.</li> </ul>		

### Οδηγίες βήμα προς βήμα

1. Εάν η ομάδα είναι πολύ μεγάλη, μπορείτε να την χωρίσετε σε δύο ίσες υποομάδες.
2. Επιλέξτε έναν συμμετέχοντα που θα είναι το «αφεντικό» για τον πρώτο γύρο.
3. Ζητήστε από όλους να στραφούν προς το πλησιέστερο άτομο και να σχηματίσουν ζευγάρια.
4. Ο αρχηγός δίνει μια οδηγία, ζητώντας από κάθε ζευγάρι να συνδεθεί χρησιμοποιώντας συγκεκριμένα μέρη του σώματος (π.χ. «Αγγίξτε τα δεξιά γόνατα», «Αγγίξτε τα αριστερά χέρια και τα δεξιά πόδια»). Μπορεί να το κάνει πιο ενδιαφέρον συνδυάζοντας πολλά μέρη του σώματος.
5. Μετά από λίγο, ο αρχηγός λέει: «Κανείς με κανέναν!»
6. Τότε όλοι οι συμμετέχοντες κινούνται ελεύθερα στον χώρο και σχηματίζουν γρήγορα νέα ζευγάρια.
7. Ο συμμετέχων χωρίς ζευγάρι γίνεται ο επόμενος αρχηγός.
8. Επαναλάβετε τη δραστηριότητα για αρκετούς γύρους, ενθαρρύνοντας τη δημιουργικότητα, το γέλιο και την αλληλεπίδραση.

### Κλείσιμο

- Ευχαριστήστε την ομάδα για την ενέργεια και τη συμμετοχή της.
- Πραγματοποιήστε μια σύντομη ομαδική ανασκόπηση:
  - Πώς ένιωσαν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;
  - Υπήρξε κάτι που τους εξέπληξε ή τους διασκέδασε ιδιαίτερα;

### Συμβουλές για τους συντονιστές:

- Αυτή η δραστηριότητα περιλαμβάνει σωματική επαφή, οπότε είναι σημαντικό να έχετε υπόψη σας ότι ορισμένοι συμμετέχοντες μπορεί να αισθάνονται άβολα.
- Να είστε ανοιχτόμυαλοι και να δείξετε σεβασμό αν κάποιος επιλέξει να μην συμμετάσχει.



## Δραστηριότητα 1, 2, 3 Bradford

<b>Αρ. Συμμετεχόντων</b>	Ελάχιστος αριθμός 6 συμμετέχοντες, δεν υπάρχει μέγιστος αριθμός, αλλά ο αριθμός των συμμετεχόντων πρέπει να είναι ζυγός.	<b>Διάρκεια</b>	10-15 λεπτά
<b>Στόχοι</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να ενισχυθεί η συνεργασία και η εμπιστοσύνη</li> <li>• Να ζεσταθεί το σώμα και να ενθαρρυνθεί η χρήση εναλλακτικών μέσων επικοινωνίας</li> <li>• Να αντιμετωπιστεί ο φόβος των λαθών με την έμπρακτη αξιοποίησή τους</li> <li>• Να ενισχυθεί η συγκέντρωση και να ξεπεραστούν οι αυτόματες συμπεριφορές, ενθαρρύνοντας τον αυθορμητισμό και τον αυτοσχεδιασμό</li> </ul>		
<b>Υλικά</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ένα μεγάλο δωμάτιο ή ένας ανοιχτός χώρος όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να κινούνται ελεύθερα.</li> </ul>		
<b>Προετοιμασία</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Προετοιμάστε το δωμάτιο/χώρο έτσι ώστε να είναι όσο το δυνατόν πιο ευρύχωρο, χωρίς εμπόδια.</li> </ul>		

### Οδηγίες βήμα προς βήμα

1. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να περπατήσουν ελεύθερα στο δωμάτιο. Όταν φωνάξετε «στοπ», θα πρέπει να σχηματίσουν ζευγάρια με το άτομο που βρίσκεται πιο κοντά τους.
2. Ζητήστε από κάθε ζευγάρι να βρει ένα χώρο στο δωμάτιο όπου θα μπορεί να κινείται ελεύθερα χωρίς να συγκρούεται με άλλους συμμετέχοντες.
3. Ζητήστε από τα μέλη των ζευγαριών να σταθούν το ένα απέναντι στο άλλο.
4. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μετρήσουν από το 1 έως το 3 εναλλάξ με τον σύντροφό τους: δηλαδή, ο ένας θα πρέπει να πει το 1 και το 3 και ο άλλος το 2. Δώστε τους λίγα δευτερόλεπτα για να το δοκιμάσουν.
5. Τώρα ζητήστε από έναν συμμετέχοντα να αντικαταστήσει τον αριθμό 1 με μια κίνηση και έναν ήχο και να συνεχίσει το μέτρημα. Προτρέψτε τους να κάνουν μεγάλες κινήσεις και δυνατούς ήχους.
6. Αφού εξασκηθούν για μερικά δευτερόλεπτα, ζητήστε από το άλλο μέλος κάθε ζευγαριού να κάνει το ίδιο με τον αριθμό 2.
7. Αφού εξασκηθούν για μερικά δευτερόλεπτα, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αντικαταστήσουν τώρα τον αριθμό 3.
8. Αφήστε τους συμμετέχοντες να διασκεδάσουν και να παίξουν για λίγο και απλά παρακολουθήστε τι συμβαίνει.
9. Όταν σταματήσει τη δραστηριότητα, μπορείτε να ζητήσετε από όσα ζευγάρια θέλουν (ή από όλα τα ζευγάρια) να δείξουν τι έχουν δημιουργήσει.

### Κλείσιμο

Καθοδηγήστε την ανασκόπηση θέτοντας τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Σας άρεσε η δραστηριότητα;
- Σας δυσκόλεψε κάτι;
- Ανακαλύψατε κάτι νέο;

### Συμβουλές για τους συντονιστές:

- Ο σκοπός αυτής της άσκησης είναι η προώθηση εναλλακτικών μέσων επικοινωνίας, καθώς και ο πειραματισμός και η αποδοχή των λαθών με ένα διασκεδαστικό τρόπο.
- Λάβετε υπόψη ότι ορισμένοι συμμετέχοντες μπορεί να απολαύσουν αυτή την άσκηση, ενώ άλλοι μπορεί να απογοητευτούν.
- Ο τρόπος με τον οποίο οι συμμετέχοντες σχετίζονται με τις φιλοδοξίες και τις προσδοκίες τους μπορεί να είναι ένα από τα θέματα που θα συζητηθούν κατά τη διάρκεια της ανασκόπησης.



## Δραστηριότητα Συνάντηση σε ζευγάρια

Αρ. Συμμετεχόντων	8-20	Διάρκεια	20-40 λεπτά, ανάλογα με τον αριθμό των συμμετεχόντων
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Γνωριμία μεταξύ των συμμετεχόντων.</li> <li>• Ανάπτυξη εμπιστοσύνης.</li> <li>• Ενθάρρυνση της αλληλεπίδρασης.</li> <li>• Προετοιμασία για το θέμα της συνάντησης (εάν υπάρχει σαφές θέμα).</li> </ul>		
Υλικά	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Χρονόμετρο</li> </ul>		
Προετοιμασία	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Για την δραστηριότητα απαιτείται ένας άδειος χώρος, όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να κινούνται ελεύθερα και να συνομιλούν.</li> <li>• Ο συντονιστής πρέπει να σκεφτεί εκ των προτέρων τα θέματα των συζητήσεων.</li> </ul>		



### Οδηγίες βήμα προς βήμα

1. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να κινηθούν στον χώρο, να ακούσουν το σώμα και τις κινήσεις τους και να προσέξουν πώς νιώθουν αυτή τη στιγμή όταν περπατούν. Πείτε τους να μην ανησυχούν για τους άλλους, αρκεί να μην συγκρούονται μεταξύ τους, και να επικεντρωθούν στις κινήσεις τους.
2. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να προσέξουν τις κάλτσες ή τα παπούτσια των άλλων και να επιλέξουν ένα άτομο για να συνομιλήσουν, βρίσκοντας παπούτσια/κάλτσες που να μοιάζουν όσο το δυνατόν περισσότερο με τα δικά τους. Έχουν μόνο δύο λεπτά για να μιλήσουν και πρέπει να βεβαιωθούν ότι και οι δύο θα έχουν αρκετό χρόνο να μιλήσουν.
3. Ζητήστε τους να πουν κάτι για το πρωί/την ημέρα τους (πώς πάει; Τι έχετε κάνει σήμερα;). Ζητήστε τους να συστηθούν λέγοντας τα ονόματά τους.
4. Μετά την πρώτη συνομιλία, τα άτομα κάθε ζευγαριού ευχαριστούν το ένα το άλλο για τη συζήτηση και προχωρούν. Μετά από λίγη κίνηση στο χώρο, οι συμμετέχοντες πρέπει να βρουν έναν νέο σύντροφο για να συνομιλήσουν, για παράδειγμα, εστιάζοντας στην μπλούζα ή στο παντελόνι ή στο χτένισμα.  
Καλά θέματα για συζήτηση είναι αυτά στα οποία οι άνθρωποι μπορούν να πουν κάτι για το παρελθόν ή το υπόβαθρό τους, το παρόν, τις σκέψεις ή τις επιθυμίες τους. Το θέμα της συζήτησης μπορεί επίσης να είναι κάτι που θα δημιουργήσει έκπληξη και, φυσικά, ορισμένα θέματα συζήτησης είναι καλό να σχετίζονται με το θέμα της συνάντησης.  
Ακολουθούν μερικές συμβουλές για θέματα συζήτησης:
  - Πες μου για ένα ρούχο που φοράς, πού το αγόρασες/το βρήκες, γιατί το φοράς αυτή τη στιγμή;
  - Πότε ήταν η τελευταία φορά που ένιωσες συμπόνια για έναν άγνωστο;
  - Ποια είναι η σχέση σου με τα μαλλιά σου; Αυτή η ερώτηση συχνά προκαλεί γέλιο και πολλές συζητήσεις, ακόμα και σε άτομα που είναι φαλακρά.
  - Πώς θέλετε να επηρεάσετε την εξέλιξη των πραγμάτων στην κοινότητά σας ή στην κοινωνία;
  - Ποια είναι η καλύτερη εμπειρία σας από ομαδική δραστηριότητα; Γιατί;
 Μπορείτε να αφιερώσετε περισσότερο χρόνο σε αυτή τη συζήτηση και να ακούσετε κάτι σχετικά με αυτήν σε μια ομαδική ανασκόπηση, αν υπάρχει χρόνος. Συχνά, τα χαρακτηριστικά μιας ομάδας είναι αρκετά παρόμοια. Κάνοντας πολλές ερωτήσεις βοηθάτε τους συμμετέχοντες να συνδεθούν, έτσι μπορούν να κάνουν σύντομες συζητήσεις και να γνωρίσουν όλα τα άτομα της ομάδας.

### Κλείσιμο

- Πώς σας φάνηκε η άσκηση;
- Νιώθετε πιο οικεία με τα μέλη της ομάδας τώρα;
- Μάθατε κάτι νέο ή κάτι που σας ξάφνιασε για τους άλλους;
- Σας ευχαριστούμε για τη συνεργασία σας!

### Συμβουλές για τους συντονιστές:

- Τα θέματα συζήτησης μπορεί να ποικίλλουν ανάλογα με τον στόχο, το μέγεθος της ομάδας και τη διάρκεια γνωριμίας της.
- Ο κύριος στόχος εδώ είναι να γνωριστούν τα μέλη της ομάδας μέσω διάφορων σύντομων συνομιλιών. Η οικειότητα στην ομάδα δημιουργεί ασφάλεια και αφυπνίζει τη δημιουργικότητα.
- Τα θέματα συζήτησης που εκπλήσσουν ή είναι ελαφρώς αστεία χρησιμεύουν ως ένα καλό μέσο για να σπάσει ο πάγος μεταξύ των ατόμων.
- Η άσκηση δεν αποκλείει κανένα άτομο και μπορεί να προσαρμοστεί για συμμετέχοντες με κινητικές αναπηρίες. Σε αυτή την περίπτωση, τα άτομα χωρίς κινητική αναπηρία μπορούν να μετακινούνται στον χώρο και να επιλέγουν κάθε φορά έναν νέο συνομιλητή.



## Δραστηριότητα Σημεία επαφής

<b>Αρ. Συμμετεχόντων</b>	Έως 20	<b>Διάρκεια</b>	20 λεπτά (μπορεί να προσαρμοστεί ανάλογα με τον αριθμό των γύρων)
<b>Στόχοι</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να ενθαρρύνει τη συνεργασία και την ομαδική εργασία</li> <li>• Να ενεργοποιήσει την ομάδα ενθαρρύνοντας την ενεργό συμμετοχή</li> </ul>		
<b>Υλικά</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Δεν χρειάζονται</li> </ul>		
<b>Προετοιμασία</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εάν η δραστηριότητα θα πραγματοποιηθεί σε εσωτερικό μέρος, φροντίστε ο χώρος να είναι κατάλληλα διαμορφωμένος ώστε οι συμμετέχοντες να μπορούν να κινούνται ελεύθερα. Τα τραπέζια/καρέκλες και τα άλλα έπιπλα πρέπει να μετακινηθούν προς τις άκρες του δωματίου.</li> <li>• Η δραστηριότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί σε εσωτερικό ή εξωτερικό χώρο.</li> </ul>		

### Οδηγίες βήμα προς βήμα

1. Ενημερώστε τους συμμετέχοντες ότι κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας θα πρέπει να εργαστούν ως ομάδα και να προσπαθήσουν να επιτύχουν έναν κοινό στόχο.
2. Συγκεντρώστε όλους τους συμμετέχοντες στο κέντρο του δωματίου/χώρου. Επιλέξτε συγκεκριμένα σημεία μέσα στο χώρο (παραδείγματα: η λαβή της πόρτας, μια καρέκλα, ένα γραφείο). Βεβαιωθείτε ότι όλοι οι συμμετέχοντες γνωρίζουν πού βρίσκονται αυτά τα σημεία.
3. Εξηγήστε τους ότι θα έχουν περιορισμένο χρόνο (μπορείτε να ξεκινήσετε με 15 δευτερόλεπτα) για να δημιουργήσουν μια ανθρώπινη αλυσίδα που θα συνδέει όλα αυτά τα σημεία. Πρέπει να χρησιμοποιήσουν τουλάχιστον ένα μέρος του σώματός τους για να συνδέσουν τα σημεία (π.χ. αγκώνες, χέρια, πόδια). Μπορείτε να καθορίσετε και να ενημερώσετε τους συμμετέχοντες για τον τρόπο σύνδεσης της αλυσίδας.
4. Μπορείτε να κάνετε πολλούς γύρους αυξάνοντας τη δυσκολία της πρόκλησης, είτε αυξάνοντας τον αριθμό των σημείων στον χώρο είτε μειώνοντας τον χρόνο για κάθε γύρο.

### Κλείσιμο

- Σας άρεσε η δραστηριότητα;
- Πιστεύετε ότι συνεργαστήκατε καλά;
- Πώς επιτύχατε/δεν επιτύχατε τον στόχο;

### Συμβουλές για τους συντονιστές:

- Εάν έχετε μια ομάδα με διαφορετικά επίπεδα ικανοτήτων, φροντίστε να προσαρμόσετε ανάλογα τα σημεία επαφής ή τη διάρκεια των γύρων.
- Εάν χρειαστεί, μπορείτε να παρέχετε κορδέλες ή άλλα υλικά που θα χρησιμοποιήσουν οι συμμετέχοντες κατά τη δημιουργία των ανθρώπινων αλυσίδων.

### Πόροι

[Peace Kites: A Peace Education Manual for Μη τυπική εκπαίδευση Activities with Children and Youth](#)



## Δραστηριότητα “Σπάσιμο του πάγου, QUIZ”

Αρ. Συμμετεχόντων	20	Διάρκεια	1 ώρα
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Get to know each other and share their opinions on inclusion.</li> <li>• Encourage the sharing of personal experiences on how vulnerable groups are treated in different countries.</li> <li>• Promote an open discussion around the topics of inclusion and discrimination.</li> <li>• Create a comfortable and welcoming atmosphere.</li> <li>• Encourage active participation and personal storytelling.</li> </ul>		
Υλικά	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 cards per participant labelled: “Yes”, “No”, “Good”, “Bad”</li> <li>• 4 wooden sticks per participant (to hold the cards).</li> </ul>		
Προετοιμασία	<p>Prepare the questions. Examples:</p> <p><b>Ερωτήσεις για ζέσταμα (απλές και προσωπικές)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Σας αρέσει να γνωρίζετε νέους ανθρώπους;</li> <li>• Θα περιγράφατε τον εαυτό σας ως ανοιχτόμυαλο άτομο;</li> <li>• Σας αρέσουν οι ομαδικές δραστηριότητες;</li> <li>• Πιστεύετε ότι είναι εύκολο να κάνετε φίλους στη χώρα σας;</li> <li>• Είναι σημαντικό το χιούμορ όταν επικοινωνείτε με άλλους;</li> </ul> <p><b>Ερωτήσεις μετάβασης (βαθύτερες)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Έχετε ποτέ αισθανθεί ότι σας έχουν αποκλείσει από μια ομάδα;</li> <li>• Πιστεύετε ότι η χώρα σας είναι φιλόξενη προς τους ξένους;</li> <li>• Έχετε υπερασπιστεί ποτέ κάποιον που έτυχε άδικης μεταχείρισης;</li> <li>• Είναι εύκολο να μιλάτε για την διαφορετικότητα στη χώρα σας;</li> <li>• Πιστεύετε ότι όλοι έχουν τις ίδιες ευκαιρίες στη ζωή;</li> </ul> <p><b>Κύριες ερωτήσεις συζήτησης (σχετικά με την ένταξη και τις διακρίσεις)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ο ρατσισμός εξακολουθεί να αποτελεί πρόβλημα στη χώρα σας;</li> <li>• Έχετε κριθεί ποτέ για κάτι που δεν μπορείτε να αλλάξετε (όπως το υπόβαθρό σας, η προφορά σας ή οι πεποιθήσεις σας);</li> <li>• Πιστεύετε ότι τα σχολεία κάνουν αρκετά για να διδάξουν την ένταξη;</li> <li>• Οι άνθρωποι από φτωχά υπόβαθρα αντιμετωπίζονται δίκαια στον τόπο όπου ζείτε;</li> <li>• Αισθάνεστε ότι εκπροσωπείστε στα μέσα μαζικής ενημέρωσης και στην πολιτική;</li> <li>• Είναι δυσάρεστο για τους περισσότερους ανθρώπους να μιλάνε για τις διακρίσεις;</li> <li>• Πιστεύετε ότι η ένταξη σημαίνει κάτι περισσότερο από απλή ανοχή;</li> </ul> <p><b>Ερωτήσεις για κλείσιμο και ανασκόπηση</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Έχουν αλλάξει οι απόψεις σας για την ένταξη μετά την ακρόαση των ιστοριών άλλων ανθρώπων;</li> <li>• Νιώθετε πιο συνειδητοποιημένοι για τις δικές σας προκαταλήψεις τώρα;</li> <li>• Θα θέλατε να αναλάβετε δράση για περισσότερη ένταξη στην κοινότητά σας;</li> <li>• Βρήκατε χρήσιμη τη δραστηριότητα για την κατανόηση των οπτικών των άλλων;</li> </ul> <p>Προετοιμάστε τις πινακίδες με τις οποίες μπορούν να απαντήσουν οι συμμετέχοντες (εκτυπώστε τις, κολλήστε τις μεταξύ τους).</p>		

### Οδηγίες βήμα προς βήμα

1. Ξεκινήστε εξηγώντας τον σκοπό και τους κανόνες της δραστηριότητας.
2. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν έναν κύκλο, ώστε όλοι να μπορούν να δουν τις απαντήσεις των άλλων.
3. Κάντε μια ερώτηση δυνατά. Κάθε συμμετέχων απαντά κρατώντας ψηλά μία από τις κάρτες του (Ναι, Όχι, Καλό ή Κακό).
4. Ξεκινήστε με απλές, γενικές ερωτήσεις και προχωρήστε σταδιακά σε πιο βαθιές ερωτήσεις σχετικά με την ένταξη και τις διακρίσεις.
5. Για κάθε ερώτηση, ζητήστε από 2-3 συμμετέχοντες να εξηγήσουν γιατί επέλεξαν την απάντησή τους (εθελοντικά).
6. Ενθαρρύνετε τη συζήτηση ή τα σχόλια σχετικά με τις απαντήσεις και τις εμπειρίες των άλλων, διασφαλίζοντας τον σεβασμό ανάμεσα στην ομάδα.

### Κλείσιμο

- Ολοκληρώστε με ερωτήσεις που βοηθούν τους συμμετέχοντες να αναστοχαστούν και να συνοψίσουν τις ιδέες και τα διδάγματα της ομάδας.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να σκεφτούν πώς έχουν εξελιχθεί οι απόψεις τους σχετικά με την ένταξη.
- Ζητήστε τελική ανατροφοδότηση για τη δραστηριότητα χρησιμοποιώντας τις κάρτες απαντήσεων

### Συμβουλές για τους συντονιστές:

- Διατηρήστε ανοιχτό μυαλό, προωθήστε την ενεργητική ακρόαση και σεβαστείτε όλους τους συμμετέχοντες και τις απόψεις τους.





## Δραστηριότητα Καλώς ήρθατε στη διαφορετικότητα

Αρ. Συμμετεχόντων	10-15	Διάρκεια	μεταξύ 15 και 20 λεπτών
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ενθάρρυνση της αμοιβαίας κατανόησης και σύνδεσης μεταξύ των συμμετεχόντων.</li> <li>• Εξάσκηση στην ενεργητική ακρόαση και την ενσυναίσθηση.</li> <li>• Αναστοχασμός σχετικά με τις μοναδικές ταυτότητες που υπάρχουν μέσα στην ομάδα.</li> <li>• Αναγνώριση και εκτίμηση της ποικιλομορφίας των εμπειριών και των υποβάθρων.</li> <li>• Εισαγωγή της έννοιας της διαθεματικότητας - πώς διαφορετικές πτυχές της ταυτότητας διαμορφώνουν τις εμπειρίες στην κοινωνία.</li> <li>• Αναγνώριση των δυναμικών εξουσίας που σχετίζονται με την κοινωνική ταυτότητα.</li> </ul>		
Υλικά	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ένα μεγάλο δωμάτιο ή ένας ανοιχτός χώρος όπου επιτρέπεται η ελεύθερη κίνηση</li> </ul>		
Προετοιμασία	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Καμία</li> </ul>		

### Οδηγίες βήμα προς βήμα

1. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν έναν κύκλο, να στραφούν προς το κέντρο και να κοιτάζουν ο ένας τον άλλον.
2. Εξηγήστε ότι θα κάνετε μια σειρά από δηλώσεις και κάθε φορά, όσοι συμφωνούν καλούνται να προχωρήσουν προς το κέντρο του κύκλου, ενώ οι άλλοι παραμένουν ακίνητοι στον κύκλο.
3. Μετά από κάθε δήλωση, ζητήστε από όλους να κοιτάζουν γύρω τους και να αναγνωρίσουν τόσο όσους προχώρησαν προς τα εμπρός όσο και όσους δεν το έκαναν, χωρίς να τους κρίνουν.
4. Υπενθυμίστε τους ότι δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις και ότι ο σκοπός της άσκησης είναι να αναγνωρίσουν και να εκτιμήσουν την ποικιλομορφία που υπάρχει στην ομάδα.

Παραδείγματα δηλώσεων:

Παρακαλώ προχωρήστε μπροστά αν:

- Αισθάνεστε κουρασμένοι.
- Έχετε περιέργεια για την δραστηριότητα/την εκπαίδευση.
- Σας πήρε περισσότερο από μισή ώρα για να φτάσετε στη σημερινή συνάντηση.
- Γεννηθήκατε στον ίδιο τόπο όπου ζείτε σήμερα.
- Γεννηθήκατε στον ίδιο τόπο με τουλάχιστον έναν από τους γονείς σας.
- Γεννηθήκατε στον ίδιο τόπο με τουλάχιστον έναν από τους παππούδες/γιαγιάδες σας.
- Μιλάτε περισσότερες από 3 γλώσσες.
- Προτιμάτε να σας αποκαλούν «αυτή».
- Σας αρέσει να περνάτε τον ελεύθερο χρόνο σας στη φύση.
- Θεωρείτε ότι είστε δημιουργικό άτομο.
- Σας απασχολεί η κοινωνική ένταξη και η αλληλεγγύη και αισθάνεστε ότι κάνετε κάτι για αυτό.
- Μπορείτε να ορίσετε την έννοια της «αλληλεγγύης».

Μετά από κάθε δήλωση, ζητήστε από μερικούς συμμετέχοντες (τόσο από αυτούς που προχώρησαν μπροστά όσο και από αυτούς που δεν μετακινήθηκαν) να εξηγήσουν γιατί πήραν αυτή τη θέση και πώς τους επηρεάζει.

5. Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, ευχαριστήστε όλα τα άτομα για τη συμμετοχή τους και αναγνωρίστε την διαφορετικότητα που υπάρχει στην αίθουσα, τις διαφορές που αναφέρθηκαν στην άσκηση, τις διαφορές που δεν αναφέρθηκαν, καθώς και εκείνες που μπορεί να μην επηρεάζουν άμεσα την ομάδα αλλά υπάρχουν στην κοινωνία.

### Οδηγίες βήμα προς βήμα

6. Εισάγετε την ιδέα της αποδοχής και της εκτίμησης της διαφορετικότητας εντός της ομάδας, τονίζοντας ότι είναι σημαντικό να αναγνωρίζουμε τις δυναμικές εξουσίας που αυτή συνεπάγεται. Αναγνωρίστε ότι η διαφορετικότητα δεν πρέπει να περνάει απαρατήρητη και δώστε της μια τελετουργική διάσταση εντός της ομάδας. Χρησιμοποιήστε τα ακόλουθα παραδείγματα για να καθοδηγήσετε τη διαδικασία:
- Καλωσορίζουμε όσους αισθάνονται άβολα με το σώμα τους. Η παρουσία σας είναι πολύ σημαντική.
  - Καλωσορίζουμε όσους δεν έχουν δυσκολίες στο να συμμετάσχουν πλήρως στις δραστηριότητες.
  - Καλωσορίζουμε όσους γνωρίζουν για θέματα φύλου και όσους αισθάνονται ότι δεν έχουν τέτοιες γνώσεις. Αναγνωρίζουμε ότι όσοι έχουν περισσότερες γνώσεις μπορεί να έχουν περισσότερη δύναμη στην ομάδα και αναγνωρίζουμε την ανασφάλεια όσων είναι λιγότερο ενημερωμένοι.
  - Καλωσορίζουμε την διαφορετικότητα των ηλικιών, αναγνωρίζοντας ότι μπορεί να προσεγγίζουμε τα θέματα διαφορετικά ανάλογα με την ηλικία μας. Μπορεί να έχουμε πιο συντηρητικές ή προοδευτικές απόψεις – τις καλωσορίζουμε όλες.
  - Καλωσορίζουμε όσους έχουν καλή υγεία, που μπορεί να την θεωρούν δεδομένη, και καλωσορίζουμε όσους έχουν χρόνιες ασθένειες ή προβλήματα ψυχικής υγείας. Όλοι είναι ευπρόσδεκτοι.
  - Καλωσορίζουμε όλα τα σώματα και την ποικιλομορφία που τα χαρακτηρίζει.
  - Καλωσορίζουμε τα διαφορετικά επίπεδα εκπαίδευσης, συμπεριλαμβανομένων όσων έχουν ανώτερη εκπαίδευση σε θέματα φύλου.
  - Καλωσορίζουμε την ποικιλομορφία της πνευματικότητας, της θρησκείας και των πεποιθήσεων και σκεφτόμαστε πως προσεγγίζουμε ευαίσθητα θέματα όπως το φύλο από αυτές τις οπτικές γωνίες.
  - Καλωσορίζουμε την ποικιλομορφία της καταγωγής, των μεταναστευτικών εμπειριών και των χρωμάτων του δέρματος.
7. Τέλος, προσκαλέστε την ομάδα να προσθέσει οποιαδήποτε άλλη διαφορετικότητα θεωρεί σημαντική να αναγνωριστεί, θυμόμαστε ότι με την ευαισθητοποίηση σχετικά με την ποικιλομορφία που υπάρχει στην αίθουσα, μπορούμε να δημιουργήσουμε έναν ασφαλή και χωρίς αποκλεισμούς χώρο για όλους.

### Κλείσιμο

Καθοδηγήστε τη συνάντηση με τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Τι ήταν εύκολο;
- Τι ήταν δύσκολο;
- Ανακαλύψατε κάτι νέο για τον εαυτό σας;
- Πώς επηρεάζονται οι σχέσεις μας ή η κοινωνία από τον τρόπο με τον οποίο τοποθετούμε τον εαυτό μας στον κόσμο ή στη ζωή;

### Συμβουλές για τους συντονιστές:

- Αυτή η άσκηση στοχεύει στην αποδοχή της διαφορετικότητας της ομάδας και στην επεξεργασία της έννοιας της διαθεματικότητας, που είναι η αλληλεπίδραση μεταξύ δύο ή περισσότερων κοινωνικών παραγόντων που καθορίζουν ένα άτομο (πτυχές ταυτότητας όπως το φύλο, η εθνικότητα, η φυλή και η γεωγραφική θέση).
- Στην περιγραφή της δραστηριότητας, θα βρείτε παραδείγματα δηλώσεων. Ωστόσο, μπορείτε να τις προσαρμόσετε στην ομάδα και να κάνετε ερωτήσεις που μπορεί να σας δώσουν μια εικόνα για την άποψη της ομάδας σχετικά με τα κεντρικά θέματα της δραστηριότητας/της εκπαίδευσης.



## Δραστηριότητα **Αγάλματα**

<b>Αρ. Συμμετεχόντων</b>	10-20	<b>Διάρκεια</b>	15 λεπτά
<b>Στόχοι</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να προβληματίσει τους συμμετέχοντες σχετικά με τα θέματα που συζητήθηκαν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.</li> <li>• Να ενθαρρυνθεί η κίνηση του σώματος.</li> <li>• Να εισαχθούν τεχνικές του Θεάτρου Εικόνας.</li> </ul>		
<b>Υλικά</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ένα μεγάλο δωμάτιο ή ένας ανοιχτός χώρος όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να κινούνται ελεύθερα.</li> </ul>		
<b>Προετοιμασία</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Προετοιμάστε το δωμάτιο/χώρο έτσι ώστε να είναι όσο το δυνατόν πιο ευρύχωρο, χωρίς εμπόδια.</li> </ul>		

### Οδηγίες βήμα προς βήμα

1. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν έναν κύκλο στο κέντρο της αίθουσας, έχοντας στραμμένο το πρόσωπο προς τα έξω.
2. Εξηγήστε τους ότι όταν θα λέτε μια λέξη, κάθε άτομο θα πρέπει να σχηματίσει με το σώμα του ένα άγαλμα, εκφράζοντας τι σημαίνει για αυτό η λέξη. Το άγαλμα πρέπει να σχηματίζεται με ολόκληρο το σώμα, όχι μόνο με τα χέρια. Πρέπει να σκεφτούν την πόζα τους ήσυχα και ήρεμα. Όταν όλα τα άτομα είναι έτοιμα, γυρίζουν προς την εσωτερική μεριά στον κύκλο και παρουσιάζουν την πόζα τους στους άλλους.  
Παραδείγματα λέξεων/δηλώσεων για τα αγάλματα:
  - Ένα ηλικιωμένο άτομο
  - Ένα νεαρό άτομο
  - Αλληλεγγύη
  - Κοινωνικός αποκλεισμός
3. Μόλις οι συμμετέχοντες σχηματίσουν τον κύκλο και κάνουν τις πόζες τους, ζητήστε τους να παραμείνουν ακίνητοι και να κοιτάζουν τους άλλους.  
Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να κοιταχτούν μεταξύ τους και να σκεφτούν τις ομοιότητες ή τις διαφορές που υπάρχουν.
4. Κάντε μερικούς γύρους. Στο τελευταίο άγαλμα, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν ομάδες των 3 ή 4 ατόμων που πιστεύουν ότι έχουν παρόμοια αγάλματα.
5. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να επιστρέψουν στον μεγάλο κύκλο και να εργαστούν σε μια άλλη εικόνα. Αυτή τη φορά, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν ομάδες με αγάλματα που φαίνονται πολύ διαφορετικά από τα δικά τους.
6. Επιλέξτε μία ομάδα από αυτές που έχουν δημιουργηθεί και ζητήστε τους να παραμείνουν ακίνητοι. Ζητήστε από την ομάδα των συμμετεχόντων να έρθει να δει την ομάδα των αγαλμάτων.
7. Ρωτήστε τους συμμετέχοντες: «Τι βλέπετε;». Ξεκινήστε μια συζήτηση για το τι μπορεί να δει ο καθένας σε αυτή τη σύνθεση αγαλμάτων.  
Εξηγήστε ότι δεν υπάρχει σωστή ή λάθος απάντηση, αλλά ότι η δύναμη της εικόνας έγκειται στο ότι ο καθένας μπορεί να δει τον εαυτό του σε αυτήν με κάποιο τρόπο, σαν σε καθρέφτη.

## Κλείσιμο

Ξεκινήστε την ανασκόπηση χρησιμοποιώντας τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Αυτή η δραστηριότητα σχετίζεται με κάποιες καταστάσεις που έχετε ζήσει στη ζωή σας;
- Σας φέρνει αναμνήσεις;
- Υπήρχε κάτι που σας δυσκόλεψε;

## Συμβουλές για τους συντονιστές:

- Να θυμάστε ότι μπορεί να υπάρχουν τόσες ερμηνείες μιας εικόνας όσες και οι άνθρωποι που την βλέπουν. Σύμφωνα με τα λόγια του Boal, το Θέατρο Εικόνας λειτουργεί ως «οι πολλαπλοί καθρέφτες των οπτικών των άλλων».
- Η εργασία με εικόνες οδηγεί σε μια ποικιλία προσεγγίσεων και αφήνει άφθονο χώρο για δημιουργικότητα και φαντασία. Οι εικόνες δημιουργούν κρυφά σημεία, αλλά χάρη στην ευκαιρία να μοιραστούμε εμπειρίες, μπορούμε να ρίξουμε φως σε αυτά τα κρυφά σημεία.
- Αποφύγετε να σχολιάσετε τις απόψεις των συμμετεχόντων. Αντ' αυτού, ακούστε ενεργά και παρέχετε υποστήριξη αν χρειαστεί.
- Μπορείτε να ρωτήσετε τους συμμετέχοντες πού εστιάζουν το βλέμμα τους ενώ δημιουργούν το άγαλμα, ώστε να διευκρινίσουν την πρόθεσή τους.
- Μπορείτε επίσης να ρωτήσετε πώς η συνολική σύνθεση μπορεί να αλλάξει το νόημα ενός μεμονωμένου αγάλματος.

## Πόροι

- Boal, A. (1974). *Teatro del Oprimido y otras poéticas políticas*. Buenos Aires: Ediciones La Flor.
- Boal, A. (1998). *Juegos para actores y no actores*. Barcelona: Alba Editorial.





## Δραστηριότητα «**ΝΟΗΤΗ ΓΡΑΜΜΗ**» στο πάτωμα

Αρ. Συμμετεχόντων	6-20	Διάρκεια	10-50 λεπτά, ανάλογα με τον αριθμό των ερωτήσεων
Στόχοι	<p>Η κοινωνιομετρία είναι η θεωρία των ομαδικών δομών και αλληλεπιδράσεων που αναπτύχθηκε από τον J. L. Moreno. Πρόκειται για έναν εξαιρετικό τρόπο εργασίας που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να γίνουν ορατά:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Η δομή της ομάδας</li> <li>• Η αλληλεπίδραση μεταξύ των μελών</li> <li>• Οι ρόλοι των μελών της ομάδας</li> <li>• Η σχέση των μελών της ομάδας με διάφορα θέματα</li> <li>• Είναι επίσης μια καλή μέθοδος για την παροχή και τη λήψη ανατροφοδότησης.</li> </ul> <p>Η κοινωνιομετρία είναι πάντοτε μια μέτρηση της στιγμής, όχι μια μόνιμη και αμετάβλητη πραγματικότητα, και αυτό θα πρέπει να τονίζεται στους συμμετέχοντες. Η κοινωνιομετρική δραστηριότητα αλλάζει και ενισχύει πάντα τις δομές της ομάδας, όταν τα κριτήρια, δηλαδή αυτό που μετράται, έχουν μελετηθεί προσεκτικά. Σε αυτή τη δραστηριότητα θα χρησιμοποιήσουμε τη μέθοδο της “νοητής γραμμής”.</p> <p>Μια νοητή γραμμή στο πάτωμα είναι ένας απλός τρόπος για να εξετάσουμε τη σχέση ή την εμπειρία ενός μέλους της ομάδας που σχετίζεται με κάποια θέματα. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε τη γραμμή για να βοηθήσετε στη διερεύνηση αποφάσεων. Μπορείτε να βάλετε τους συμμετέχοντες να παραταχθούν στη σειρά με βάση το αν τους αρέσει ή όχι κάτι, όπως μια ιδέα που προτάθηκε, και στη συνέχεια να τους ζητήσετε να μοιραστούν τους λόγους για τους οποίους στάθηκαν εκεί που στάθηκαν.</p>		
Υλικά	<ul style="list-style-type: none"> <li>• -</li> </ul>		
Προετοιμασία	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αρκετός ελεύθερος χώρος για να μπορούν οι συμμετέχοντες να κινούνται στο χώρο. Αν θέλετε, μπορείτε να τοποθετήσετε κάποια σύμβολα στο πάτωμα που να δείχνουν τα άκρα της νοητής γραμμής.</li> </ul>		

### Οδηγίες βήμα προς βήμα

1. Αρχικά, κάντε εισαγωγή με μερικές ερωτήσεις που σχετίζονται με τις προτιμήσεις, ενώ δείχνετε μια νοητή γραμμή στο πάτωμα. Το ένα άκρο της γραμμής είναι η “πλήρης συμφωνία” και το άλλο άκρο είναι η “πλήρης διαφωνία”. Τι γνώμη έχετε γι’ αυτό; “Νωρίς το πρωί είναι η καλύτερη ώρα της ημέρας”. Πηγαίνετε στο σημείο της γραμμής που περιγράφει το πώς αισθάνεστε για τα πρωινά.  
Όταν όλοι έχουν βρει τη θέση τους, ρωτήστε τις απόψεις τους.  
Μια άλλη δήλωση θα μπορούσε να είναι η εξής: “Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και οι ψηφιακές πλατφόρμες ενισχύουν την αλληλεγγύη μεταξύ των ανθρώπων”. Συμφωνείτε ή διαφωνείτε; Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να τοποθετηθούν στο κομμάτι της γραμμής που περιγράφει τις σκέψεις τους για το θέμα.  
Η τρίτη πρόταση/θέμα μπορεί να είναι η εξής: “Ένας και μόνο άνθρωπος μπορεί να αλλάξει τον κόσμο” ή “Η έλλειψη στέγης (ή ο εθισμός στα ναρκωτικά) είναι αποτέλεσμα των επιλογών ενός ατόμου”.  
Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να τοποθετηθούν στο τμήμα της γραμμής που περιγράφει τις σκέψεις τους για το θέμα.
2. Μετά από κάθε ερώτηση, μπορείτε να πείτε: Τώρα που ακούσατε τα επιχειρήματα των άλλων, θέλετε να αλλάξετε τη θέση σας στη γραμμή; Θα ήταν επίσης καλό να ακούσετε το γιατί.

### Κλείσιμ

- Ήταν εύκολο ή δύσκολο να εκφράσετε τη δική σας γνώμη;
- Ήταν εύκολο ή δύσκολο να ακούσετε μια διαφορετική γνώμη (από τη δική σας);
- Ήταν εύκολο ή δύσκολο να αλλάξετε τη δική σας γνώμη;

### Συμβουλές για τους συντονιστές:

- Όταν μια κοινωνιομετρική άσκηση γίνεται για πρώτη φορά, το μυαλό των συμμετεχόντων μπορεί να επικεντρώνεται περισσότερο στην τεχνική πλευρά (είναι αυτό το σωστό σημείο, τι σκέφτονται οι άλλοι κ.λπ.), αλλά καθώς αποκτούν εμπειρία, συχνά γίνεται ευκολότερη η εκτέλεση των ασκήσεων.
- Αρχίστε να ακούτε τις απαντήσεις εναλλάξ από διαφορετικά άκρα της γραμμής.





## Δραστηριότητα Ομόκεντροι κύκλοι

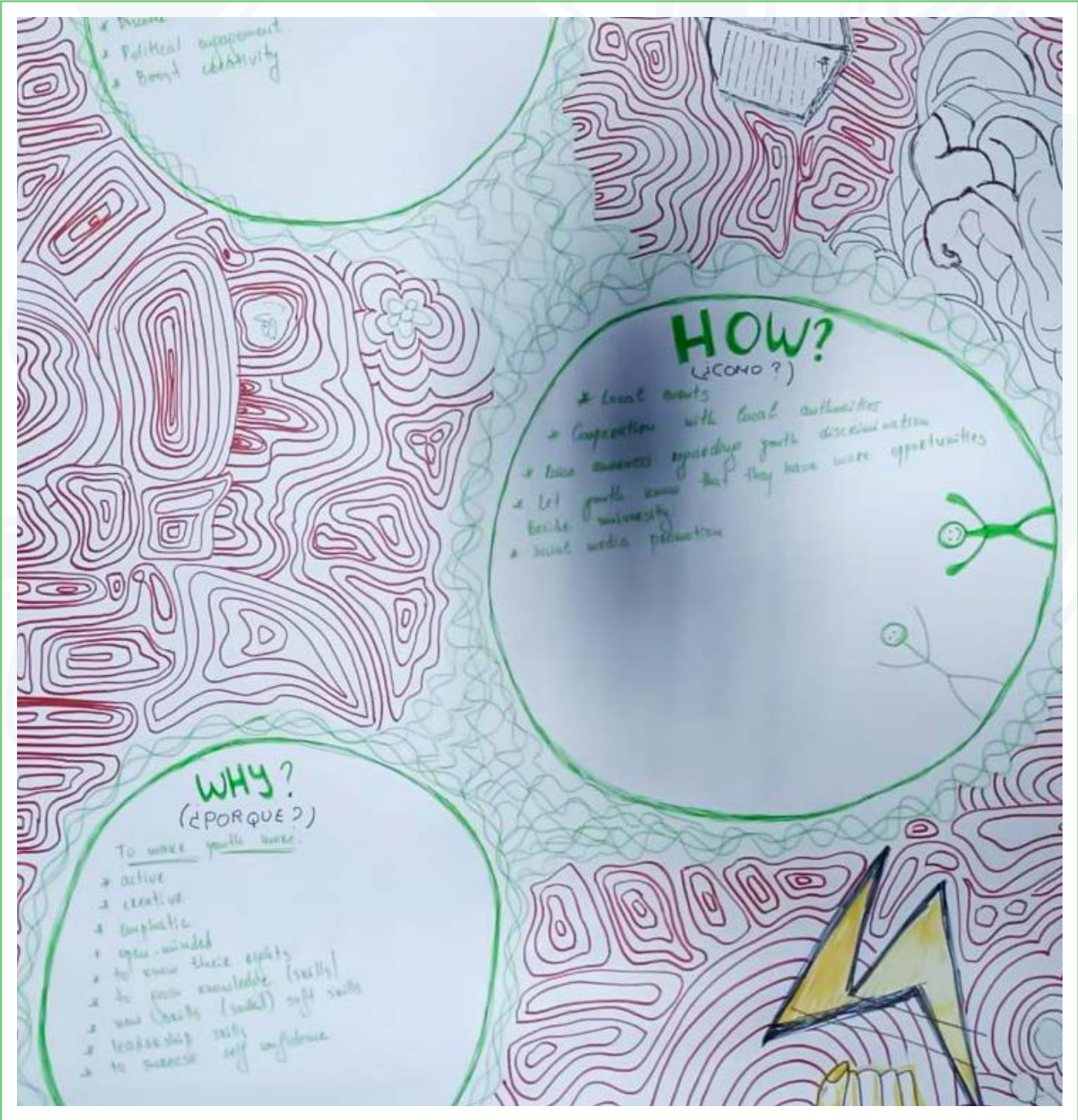
Αρ. Συμμετεχόντων	5-25	Διάρκεια	60-100 λεπτά
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ανάπτυξη κατανόησης των βαθύτερων λόγων που μας ωθούν να δράσουμε για ένα συγκεκριμένο θέμα</li> <li>• Δημιουργία σύνδεσης μεταξύ των προσωπικών κινήτρων και της ιδέας της κοινωνικής αλλαγής</li> <li>• Δημιουργική σκέψη για το τι σημαίνει να φέρεις κοινωνική αλλαγή.</li> </ul>		
Υλικά	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Χαρτί Flipchart</li> <li>• Μαρκαδόροι (διαφορετικά χρώματα)</li> </ul>		
Προετοιμασία	<ul style="list-style-type: none"> <li>• -</li> </ul>		

### Οδηγίες βήμα προς βήμα

1. Ξεκινήστε με μια ατομική δραστηριότητα κατά την οποία οι συμμετέχοντες σκέφτονται ένα χόμπι, μια τάση ή μια δραστηριότητα που τους ελκύει σήμερα. Στη συνέχεια πρέπει να σκεφτούν γιατί τους συναρπάζουν αυτές οι δραστηριότητες. Οι συμμετέχοντες θα παρατηρήσουν ότι μπορεί να είναι πιο δύσκολο να καταλάβουμε γιατί μας αρέσει κάτι παρά πώς ασχολούμαστε με αυτό ή τι συνεπάγεται.
2. Στη συνέχεια, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν ομάδες των 4-5 ατόμων και να μοιραστούν τα ενδιαφέροντά τους και τους βαθύτερους λόγους, "γιατί" τους ελκύει το συγκεκριμένο χόμπι, τάση ή δραστηριότητα. Αυτό θα επιτρέψει στους συμμετέχοντες να γνωριστούν καλύτερα μεταξύ τους και να κατανοήσουν ποια κίνητρα/λόγους διέπουν τα ενδιαφέροντά μας.
3. Ενημερώστε τους συμμετέχοντες ότι θα κάνουν μια παρόμοια δραστηριότητα μέσα στις ομάδες τους. Το πρώτο βήμα είναι η ομάδα των συμμετεχόντων να σκεφτεί ένα κοινωνικό ζήτημα για το οποίο παθιάζεται/θα ήθελε να αλλάξει και έναν συγκεκριμένο στόχο που σχετίζεται με αυτό το ζήτημα.
4. Θα δοθεί στους συμμετέχοντες ένα χαρτί flipchart και θα τους ζητηθεί να σχεδιάσουν τρεις ομόκεντρους κύκλους. Θα τους δοθούν επίσης μαρκαδόροι τριών διαφορετικών χρωμάτων, ο καθένας από τους οποίους θα χρησιμοποιηθεί για έναν κύκλο.
5. Ενημερώστε τους συμμετέχοντες ότι θα έχουν στη διάθεσή τους περίπου 10 λεπτά για να συζητήσουν τον κάθε κύκλο. Εάν χρειάζεται, μπορούν να καταναείμουν διαφορετικούς ρόλους μέσα στις ομάδες τους, ώστε κάθε άτομο να έχει ένα συγκεκριμένο καθήκον, όπως να κρατάει σημειώσεις, να παρακολουθεί τον χρόνο κ.λπ.
6. Ο εσωτερικός κύκλος είναι "Τι;". Σε αυτό το τμήμα, θα γράψουν τον στόχο που σχετίζεται με ένα κοινωνικό ζήτημα στο οποίο συμφώνησαν. Αυτό θα μπορούσε να είναι μια δήλωση όπως:
  - Να αυξηθεί ο αριθμός των γυναικών και των κοριτσιών που ασχολούνται με τον αθλητισμό,
  - Να αυξηθεί ο αριθμός των νεαρών ατόμων που ψηφίζουν στις εκλογές,
  - Να αυξηθεί η ευαισθητοποίηση σχετικά με τους μηχανισμούς που διασφαλίζουν τα ανθρώπινα δικαιώματα.
7. Ο δεύτερος κύκλος είναι το "ΠΩΣ;": Οι συμμετέχοντες πρέπει να απαριθμήσουν εργαλεία, δράσεις και δραστηριότητες που θα συμβάλουν στην επίτευξη του στόχου. Εκτός από τα παραδοσιακά μέσα συμμετοχής και ενεργοποίησης, ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να σκεφτούν τα ενδιαφέροντα που ανέφεραν προηγουμένως και ζητήστε τους να σκεφτούν πώς μπορούν να τα συνδυάσουν με τρόπους δημιουργίας κοινωνικής αλλαγής. Θα μπορούσαν να προσπαθήσουν να ενσωματώσουν τα ενδιαφέροντά τους για να αναπτύξουν καινοτόμους τρόπους αντιμετώπισης κοινωνικών ζητημάτων και να ενδυναμώσουν τη συμμετοχή άλλων ανθρώπων.
8. Στη συνέχεια πρέπει να προχωρήσουν στον τελευταίο κύκλο, σχετικά με τους βασικούς λόγους για τα κίνητρα και το πάθος τους να δημιουργήσουν αυτή την αλλαγή. Πρέπει να ψάξουν πιο βαθιά και να γράψουν το "ΓΙΑΤΙ;" θέλουν να επιτύχουν αυτόν τον στόχο. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει διάφορους λόγους, όπως προσωπικές εμπειρίες, πληροφορίες που έλαβαν, παρατηρήσεις κ.λπ.
9. Μόλις οι ομάδες ολοκληρώσουν τους κύκλους τους, θα τους παρουσιάσουν η καθεμία.
10. Κατά τη διάρκεια των παρουσιάσεών τους, η ομάδα θα πρέπει να ξεκινήσει με την απάντηση ή τις απαντήσεις στο "Γιατί;," στη συνέχεια με το "Πώς;" και στη συνέχεια με το "Τι;". Κάθε ομάδα θα έχει περίπου 10 λεπτά για να παρουσιάσει τους κύκλους της. Εάν ο χρόνος είναι περιορισμένος, μπορείτε να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες να κολλήσουν τους κύκλους τους στον τοίχο για να τους παρατηρήσουν οι υπόλοιπες ομάδες.
11. Στη συνέχεια, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συμμετάσχουν στην ολομέλεια για να κάνουν απολογισμό της δραστηριότητας.

### Κλείσιμο

- Πώς σας φάνηκε η δραστηριότητα;
- Ήταν δύσκολο να σκεφτείτε ορισμένες πτυχές; Αν ναι, ποιο μέρος ήταν πιο δύσκολο;
- Γιατί πιστεύετε ότι είναι σημαντικό να κατανοούμε τα υποκείμενα κίνητρα/αιτίες των πράξεών μας;
- Πώς πιστεύετε ότι το “γιατί” των ενεργειών μπορεί να ενθαρρύνει τους άλλους να συμμετάσχουν στην προσπάθειά μας;





## Δραστηριότητα Παιχνίδια χωρίς γλώσσα

Αρ. Συμμετεχόντων	20	Διάρκεια	60 λεπτά
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Προώθηση της αίσθησης σύνδεσης και αλληλεγγύης μεταξύ των συμμετεχόντων</li> <li>• Διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο η ένταξη μπορεί να οικοδομηθεί πέρα από τη γλώσσα, μέσω της ενσυναίσθησης και της γλώσσας του σώματος</li> <li>• Ενθάρρυνση των συμμετεχόντων να προβληματιστούν σχετικά με το πώς η μη λεκτική επικοινωνία επηρεάζει τη δυναμική της ομάδας και το ανήκειν</li> <li>• Να βγούμε από τη "ζώνη άνεσης" για να ενισχυθεί η εμπιστοσύνη και η συνεργασία</li> </ul>		
Υλικά	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Φύλλα χαρτιού με διάφορα ουσιαστικά (π.χ. "πρόσφυγας", "κοινότητα", "φιλία", "δάσκαλος", κ.λπ., κάποια σχετικά με την ένταξη/αλληλεγγύη)</li> <li>• Φύλλα χαρτιού με δράσεις (ζωγραφική, παντομίμα, περιγραφή)</li> <li>• Προαιρετικά: Μουσική υπόκρουση (οργανική ή συναισθηματική)</li> </ul>		
Προετοιμασία	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Προετοιμάστε κάρτες λέξεων που περιλαμβάνουν τόσο ουδέτερους όσο και κοινωνικά σημαντικούς όρους</li> <li>• Προετοιμάστε κάρτες δράσης</li> <li>• Διαμορφώστε το χώρο έτσι ώστε οι συμμετέχοντες να μπορούν να κινούνται ελεύθερα και να αλληλεπιδρούν</li> <li>• Έχετε απαλή μουσική υπόκρουση για να δώσετε έναν φιλόξενο τόνο</li> </ul>		

### Οδηγίες βήμα προς βήμα

- 1. Σπάσιμο πάγου - Ανθρώπινος κόμπος:**
  - Όλοι κλείνουν τα μάτια τους και κινούνται αργά στο χώρο.
  - Χωρίς να μιλήσει, ο καθένας πιάνει το χέρι δύο διαφορετικών ανθρώπων.
  - Μόλις όλοι συνδεθούν, ανοίξετε τα μάτια σας.
  - Χωρίς να αφήσετε τα χέρια ή να μιλήσετε, η ομάδα πρέπει να ξεμπλέξει.
  - Εστίαση στην αλληλεγγύη: Αυτή η σωματική εργασία συμβολίζει το πώς η ένταξη συχνά απαιτεί συνεργασία, υπομονή και μη λεκτική κατανόηση.
- 2. Διάλογος προθέρμανσης - "Δύο αλήθειες και ένα ψέμα":**
  - Οι συμμετέχοντες σχηματίζουν ζεύγη και μοιράζονται 3 σύντομα προσωπικά γεγονότα: 2 αλήθειες και 1 ψέμα.
  - Τα ζευγάρια μαντεύουν ποιο είναι το ψέμα.
  - Εναλλάσσετε τα ζευγάρια κάθε 2 λεπτά.
  - Συμπεριληπτικότητα: Ενθαρρύνετε την περιέργεια για το υπόβαθρο των άλλων και αμφισβητήστε τις υποθέσεις.
- 3. Ομαδικό παιχνίδι - Πρόκληση για τη γλώσσα του σώματος (λέξεις ένταξης):**
  - Χωριστείτε σε μικρές ομάδες.
  - Κάθε ομάδα ζωγραφίζει μια λέξη που σχετίζεται με την ανθρώπινη σύνδεση ή την κοινωνική εμπειρία (π.χ. "φιλία", "αποκλεισμός", "υποστήριξη", "δάσκαλος", "πρόσφυγας").
  - Πρέπει να αναπαραστήσουν τη λέξη χρησιμοποιώντας μόνο τη γλώσσα του σώματος- οι άλλες ομάδες μαντεύουν.
  - Σημείο αναστοχασμού: Μετά από μερικούς γύρους, ρωτήστε: "Πώς αποφάσισε η ομάδα σας πώς να παρουσιάσει αυτή τη λέξη; Αισθάνθηκαν όλοι ότι ακούστηκαν ή ότι τους είδαν στην ομάδα;"
- 4. Παιχνίδι ταμπού / παντομίμα - Δράσεις ένταξης:**
  - Χωριστείτε σε δύο μεγαλύτερες ομάδες.
  - Σε κάθε γύρο, ένας συμμετέχων τραβάει μια κάρτα ουσιαστικού και μια κάρτα δράσης (περιγράψτε, σχεδιάστε, μιμηθείτε).
  - Ο παίκτης πρέπει να επικοινωνήσει τη λέξη χρησιμοποιώντας την καθορισμένη ενέργεια.
  - Εναλλάσσετε τους ρόλους για να διασφαλίσετε ότι όλοι θα συμμετάσχουν.
  - Συμπεριληπτικότητα: Για να ενισχύσετε διακριτικά τις βασικές έννοιες, συμπεριλάβετε λέξεις όπως "αποδοχή", "διαφορετικότητα", "βοήθεια", "ακρόαση", "ένταξη" στη συλλογή λέξεων.

### Κλείσιμο

- Συγκεντρώστε τους συμμετέχοντες σε κύκλο και ζητήστε τους να προβληματιστούν:
- “Πώς ήταν να βασίζεστε μόνο στη γλώσσα του σώματος;”
- “Αισθανθήκατε ότι συμπεριελήφθητε στην ομάδα; Γιατί ή γιατί όχι;”
- “Τι μας διδάσκει αυτή η εμπειρία για το πώς αντιμετωπίζουμε τους ανθρώπους που δεν μιλούν την ίδια γλώσσα ή προέρχονται από διαφορετικό περιβάλλον;”
- Αφήστε χώρο σε ορισμένους να μοιραστούν ανοιχτά.

### Συμβουλές για τους συντονιστές:

- Δώστε προσοχή σε όσους μπορεί να αποσύρονται ή να αισθάνονται αβέβαιοι - συμπεριλάβετε τους χωρίς να τους πιέσετε.
- Δείξτε ευαλωτότητα και παιγνιώδη διάθεση για να βοηθήσετε τους άλλους να ανοιχτούν.
- Επισημάνετε ότι η αλληλεγγύη δεν απαιτεί πάντα λόγια - μπορεί να γίνει αισθητή μέσω πράξεων, χειρονομιών και παρουσίας.





## Δραστηριότητα Από το Θέατρο Εικόνας στο Θέατρο ForumTheatre

<b>Αρ. Συμμετεχόντων</b>	8-20	<b>Διάρκεια</b>	45 λεπτά
<b>Στόχοι</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με τα θέματα που τέθηκαν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.</li> <li>• Να αρχίσουν να εργάζονται με το σώμα και το φόρουμ.</li> <li>• Να γίνει εισαγωγή του Θεάτρου Εικόνας.</li> </ul>		
<b>Υλικά</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ένα μεγάλο δωμάτιο ή ένας ανοιχτός χώρος όπου μπορεί κανείς να κινηθεί ελεύθερα</li> </ul>		
<b>Προετοιμασία</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• διαμορφώστε το δωμάτιο/χώρο ώστε να είναι όσο το δυνατόν πιο ευρύχωρο, χωρίς εμπόδια.</li> </ul>		

### Οδηγίες βήμα προς βήμα

1. Επιλέξτε μια σκηνή για να δουλέψετε:  
Μπορείτε να επιλέξετε εσείς ή να χωρίσετε την ομάδα σε 2 υποομάδες και όταν η μία ομάδα παρακολουθήσει τις εικόνες που δημιούργησε η άλλη, ζητάτε από τους θεατές να μείνουν κοντά στην εικόνα που είναι πιο δυνατή ή πιο ενδιαφέρουσα. Με αυτόν τον τρόπο, οι εικόνες που έχουν επιλεγεί από την πλειοψηφία θα είναι αυτές με τις οποίες θα δουλέψετε.
2. Δημιουργήστε μια συνοχή:  
Επαναλάβετε την επιλεγμένη σκηνή. Όταν οι συμμετέχοντες βρίσκονται στην εικόνα, ζητήστε τους να προχωρήσουν στην επόμενη κίνησή τους, στην επόμενη ενέργεια που χρειάζονται οι χαρακτήρες τους και να σταματήσουν και να παγώσουν σε μια νέα εικόνα. Δώστε τους ένα σήμα ή χτυπήστε τα χέρια σας, ώστε να μπορούν να αυτοσχεδιάζουν και να κινούνται ταυτόχρονα.  
Επαναλάβετε αυτό το βήμα άλλες 3 φορές, έτσι ώστε τώρα να έχετε 3 διαφορετικές εικόνες.
3. Ξεκινήστε ένα φόρουμ:  
Μπορείτε τώρα να ρωτήσετε τι συμβαίνει σε αυτή την εικόνα. Να θυμάστε ότι δεν υπάρχει λάθος ή σωστή ερμηνεία.

### Κλείσιμο

Καθοδηγήστε τη συζήτηση με τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Πώς σας φάνηκε η δραστηριότητα;
- Υπήρξε κάτι δύσκολο;
- Ανακαλύψατε κάτι καινούργιο;

Εξηγήστε τον σκοπό αυτής της άσκησης: ελεύθερη ερμηνεία και συνεργασία μέσω της αναπαράστασης.



## Δραστηριότητα Θέατρο Playback - τεχνική DANCE PAST Technique

<b>Αρ. Συμμετεχόντων</b>	10-30	<b>Διάρκεια</b>	30-60 λεπτά
<b>Στόχοι</b>	<p>Η τεχνική Dance Past έχει σχεδιαστεί για να</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ενισχύσει τις δεξιότητες ομαδικής εργασίας</li> <li>• Να μελετήσει πώς οι διαφορετικές στάσεις γίνονται αισθητές και ορατές στο σώμα και τις εκφράσεις μας</li> <li>• Να μελετήσει τις εντάσεις που μπορεί να προκληθούν από τη συνάντηση διαφορετικών στάσεων</li> <li>• Να ενισχύσει την ενσυναίσθηση</li> <li>• Να μοιραστεί ο καθένας τις δικές του εμπειρίες κλείνοντας</li> </ul>		
<b>Υλικά</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Είναι καλό να επιλέξετε και να χρησιμοποιείτε ρυθμική μουσική στο παρασκήνιο. Βοηθά στην ανάπτυξη του χορευτικού.</li> </ul>		
<b>Προετοιμασία</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• εξοπλισμός ήχου.</li> </ul>		

### Οδηγίες βήμα προς βήμα

1. Η άσκηση θα πραγματοποιηθεί σε ομάδες των τεσσάρων συμμετεχόντων. Προσπαθήστε να χωρίσετε τα άτομα σε μικρότερες ομάδες (έως 4 άτομα για κάθε ομάδα).
2. Δώστε στην ομάδα ένα συναίσθημα/θέμα προς συζήτηση. Εξηγήστε τους ότι θα πρέπει να συζητήσουν εν συντομία πώς αυτές οι συμπεριφορές αντανakλώνται στις πράξεις των ανθρώπων και πώς αυτή η συμπεριφορά θα μπορούσε να περιγραφεί μέσω τεσσάρων / πέντε διαφορετικών κινήσεων.
3. Μετά τη συζήτηση, η ομάδα θα πρέπει να καταλήξει σε ιδέες και να επιλέξει τέσσερις ή πέντε διαφορετικές κινήσεις.
4. Ζητήστε τους να εξασκηθούν ως μια σειρά κινήσεων, σαν να χορεύουν, περπατώντας στην αίθουσα (1ο βήμα -πρώτη κίνηση- 2ο βήμα -δεύτερη κίνηση- κ.λπ.).
5. Σκεφτείτε να επιλέξετε ένα παράδειγμα λέξεων που θα αναπαρασταθούν μέσω κινήσεων (εξαρτάται από το θέμα του εργαστηρίου ή της συζήτησης):
  - Το θέμα της πρώτης ομάδας είναι η ενσυναίσθηση
  - Το θέμα της δεύτερης ομάδας είναι η προκατάληψη
  - Το θέμα της τρίτης ομάδας είναι η αλληλεγγύη
  - Το θέμα της τέταρτης ομάδας είναι ο αποκλεισμός
6. Όταν οι ομάδες έχουν εξασκηθεί στις κινήσεις τους και είναι έτοιμες, μπορούν να ξεκινήσουν. Οι ομάδες 1 και 2 πηγαίνουν να σταθούν στις αντίθετες πλευρές του χώρου και αρχίζουν να χορεύουν ταυτόχρονα η μία δίπλα στην άλλη. Αυτό μπορεί να επαναληφθεί μερικές φορές. Στη συνέχεια, οι ομάδες 3 και 4 κάνουν το ίδιο.
7. Ζητήστε από τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας να παρατηρήσουν το χορό και τις νοητικές εικόνες που προκαλούνται από το χορό/τις κινήσεις.  
Εάν είναι απαραίτητο, δώξτε το δυσάρεστο συναίσθημα από το σώμα μετά τη δραστηριότητα με παραστατικό τρόπο.

### Κλείσιμο

- Τι είδους συναισθήματα προκάλεσε ο χορός;
- Τι είδους συναισθήματα προκάλεσε η παρακολούθησή του;
- Πόσο εύκολα ήταν αναγνωρίσιμες οι στάσεις πίσω από το χορό;
- Ποιες γνώσεις αποκομίσατε ως θεατής/χορευτής;
- Πόσο αυτές οι στάσεις είναι ορατές στον κόσμο/στη ζωή σας;
- Υπάρχει κάτι άλλο που θα θέλατε να πείτε;

### Συμβουλές για τους συντονιστές:

- Σε αυτή την άσκηση, είναι καλό να δώσετε στις μικρές ομάδες αρκετό χρόνο για να σχεδιάσουν διαφορετικές στάσεις και να εξασκηθούν στην έκφραση χορεύοντας.
- Οι χοροί των μικρών ομάδων μπορούν επίσης να είναι "ανάμεικτοι" - τι συμβαίνει όταν συναντώνται προκατειλημμένοι και επικριτικοί άνθρωποι; Ή άτομα με ενσυναίσθηση και άτομα με αλληλεγγύη;
- Αν έχετε χρόνο, μπορείτε να προσθέσετε φώτα στην άσκηση ή να δοκιμάσετε ένα διαφορετικό είδος μουσικής.



## Δραστηριότητα Θέατρο Playback - Τεχνική σύγκρουσης σε ζευγάρια

Αρ. Συμμετεχόντων	6-20	Διάρκεια	30-60 λεπτά
Στόχοι	<p>Η σύγκρουση σε ζευγάρια (Conflict Pair) είναι μια σύντομη τεχνική του Θεάτρου Playback που έχει σχεδιαστεί για:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να διερευνήσει και να ζωντανέψει τις εσωτερικές συγκρούσεις που βιώνει ένα άτομο.</li> <li>• Να αναδείξει ιδέες που μπορεί να μην είναι αντίθετες, αλλά σαφώς τραβούν προς διαφορετικές κατευθύνσεις.</li> <li>• Να παρέχει νέες προοπτικές βλέποντας την εσωτερική σύγκρουση να απεικονίζεται "επί σκηνής" από μια εξωτερική οπτική γωνία.</li> <li>• Να ενισχύσουν την ενσυναίσθηση μέσω της ενσώματης αφήγησης.</li> <li>• Εφαρμόζει τις αρχές του Θεάτρου Playback, οι οποίες δίνουν έμφαση στην ενσυναίσθητική ακρόαση και την αυτοσχεδιαστική απόδοση για να αντικατοπτρίζει προσωπικές εμπειρίες επί σκηνής.</li> </ul>		
Υλικά	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Προαιρετικά: κρουστά όργανα</li> </ul>		
Προετοιμασία	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Δεν απαιτείται ιδιαίτερη οργάνωση εκτός από τη δημιουργία ενός ανοιχτού χώρου όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να καθίσουν σε ημικύκλιο, αφήνοντας χώρο στο κέντρο για τη "σκηνή".</li> </ul>		

### Οδηγίες βήμα προς βήμα

Αυτή η τεχνική επιτρέπει στην ομάδα να διερευνήσει συλλογικά τις εσωτερικές συγκρούσεις.

#### 1. Οργάνωση:

Καλέστε τους συμμετέχοντες να καθίσουν σε ημικύκλιο. Ο κενός χώρος στη μέση είναι η σκηνή.

#### 2. Αφήγηση ιστοριών:

Ο/η συμμετέχων/ουσα μοιράζεται την ιστορία του/της. Ο συντονιστής μπορεί να κάνει διευκρινιστικές ή βαθύτερες ερωτήσεις για να κατανοήσει καλύτερα τη φύση της εσωτερικής σύγκρουσης.

#### 3. Διανομή ρόλων:

Ο αφηγητής επιλέγει δύο ζευγάρια (τέσσερις συμμετέχοντες) για να εκπροσωπήσουν τις αντίθετες πλευρές της εσωτερικής τους σύγκρουσης ως ηθοποιοί.

#### 4. Εκδοχές της παράστασης:

Η σύγκρουση μπορεί να διερευνηθεί μέσω δύο διαφορετικών εκδοχών:

##### Έκδοση 1 - Σωματική

- Οι ηθοποιοί εκφράζουν τις αντίθετες πλευρές της σύγκρουσης τόσο με λόγια όσο και με σωματική αλληλεπίδραση.
- Μπορεί να σπρώχνουν ή να τραβούν, να ανταγωνίζονται για χώρο ή να κινούνται σε αντίθεση (π.χ. ο ένας είναι ληθαργικός, ο άλλος τον σηκώνει επανειλημμένα).
- Κάθε ηθοποιός μιλάει σε πρώτο πρόσωπο ("εγώ") καθώς εκπροσωπεί τη μία πλευρά του ίδιου προσώπου.

##### Έκδοση 2 - Λεκτική

- Οι ηθοποιοί ξεκινούν καθισμένοι πλάτη με πλάτη. Εναλλάσσονται για να κοιτάζουν προς το κοινό όταν μιλούν.
- Κάθε πλευρά παρουσιάζει και επιχειρηματολογεί προφορικά τη δική της οπτική γωνία.
- Συνιστώνται τουλάχιστον δύο εναλλαγές για να γίνουν σαφείς και οι δύο πλευρές της σύγκρουσης.
- Αυτή η εκδοχή συχνά αναδεικνύει τη λεκτική επιχειρηματολογία ή τη συναισθηματική ένταση πιο ξεκάθαρα από τη σωματική εκδοχή.

### Κλείσιμο

- Πώς νιώσατε όταν είδατε τη δική σας εσωτερική σύγκρουση να αναπαρίσταται έξω από τον εαυτό σας;
- Αποκτήσατε μια νέα προοπτική ή διορατικότητα;
- Πώς αισθανθήκατε όταν είδατε τις εσωτερικές συγκρούσεις των άλλων; Μπορούσατε να ταυτιστείτε μαζί τους;
- Βιώσατε ενσυναίσθηση;
- Ποια ήταν τα θέματα των ιστοριών σύγκρουσης; Υπήρχαν κοινά μοτίβα;

### Συμβουλές για τους συντονιστές:

- Επιλέξτε την εκδοχή που ταιριάζει καλύτερα στη φύση της σύγκρουσης (σωματική ή λεκτική) ή επιτρέψτε σε κάθε ζευγάρι να εκτελέσει μία εκδοχή.
- Μετά την παράσταση, ρωτήστε τους αφηγητές αν αποτυπώθηκε η ουσία της σύγκρουσής τους. Εάν όχι, η σκηνή μπορεί να επαναληφθεί ή να προσαρμοστεί.
- Προσκαλέστε έναν άλλο συμμετέχοντα να μοιραστεί την ιστορία του, αν ο χρόνος το επιτρέπει.
- Εάν οι συμμετέχοντες δεν είναι εξοικειωμένοι με τις μεθόδους του Θεάτρου Playback, ενθαρρύνετε τους.
- Τονίστε ότι δεν πρόκειται για υποκριτική ικανότητα αλλά για ενσυναίσθηση, έκφραση και ανθρώπινη σύνδεση.
- Ενθαρρύνετε τη φυσική χρήση της φωνής, της ομιλίας και της γλώσσας του σώματος για να μεταφέρετε συναισθήματα.
- Εάν χρησιμοποιείτε μουσική, επικεντρωθείτε στο να ταιριάζει με τον συναισθηματικό τόνο της ιστορίας και όχι στο να παίζετε μελωδίες.
- Εάν χρειάζεται, προβάρετε το ηχοτοπίο ξεχωριστά, κάνοντας καταιγισμό ιδεών για ηχητικά στοιχεία για ένα ζευγάρι αντίθετων ιδεών.
- Ο πιο σημαντικός στόχος είναι να μοιραστείτε ιστορίες σύγκρουσης και να ανακαλύψετε νέες προοπτικές μέσω της εξωτερίκευσης και του ομαδικού προβληματισμού.



## Δραστηριότητα Μίλα στο κεφάλι, την καρδιά και το χέρι

Αρ. Συμμετεχόντων	5-25	Διάρκεια	60-90 λεπτά
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να κατανοήσουμε τη σημασία της επικοινωνίας του μηνύματός μας</li> <li>• Να κατανοήσουμε τα στοιχεία που απαιτούνται για να επικοινωνήσουμε ένα κάλεσμα σε δράση</li> </ul>		
Υλικά	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Χαρτί Flipchart</li> <li>• Πρόσβαση στο διαδίκτυο (αν ισχύει)</li> <li>• Laptops/smartphones (αν ισχύει)</li> <li>• Μαρκαδόροι</li> </ul>		
Προετοιμασία	<ul style="list-style-type: none"> <li>• -</li> </ul>		

### Οδηγίες βήμα προς βήμα

- Ξεκινήστε μια συζήτηση για κοινωνικά ζητήματα που αντιμετωπίζει ο σημερινός κόσμος. Σε αυτό το σημείο, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να εκφράσουν ποια κοινωνικά ζητήματα παρατηρούν και αντιμετωπίζουν. Μπορείτε να δημιουργήσετε έναν κατάλογο αυτών των ζητημάτων σε ένα flipchart ή σε έναν πίνακα. Εάν έχουν ήδη συζητήσει κοινωνικά ζητήματα/θέματα σε προηγούμενες δραστηριότητες, μπορούν να συνεχίσουν να εργάζονται πάνω στα ίδια θέματα για να διασφαλιστεί η συνοχή.
- Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να χωριστούν σε μικρότερες ομάδες των 4-5 ατόμων.
- Αν είναι δυνατόν, στις ομάδες τους, πρέπει να συζητήσουν τα κοινωνικά ζητήματα που παρατίθενται και να αποφασίσουν για ένα ζήτημα που θα ήθελαν να αντιμετωπίσουν. Εάν υπάρχει κάποιο κοινωνικό ζήτημα στο οποίο εστιάζουν τη δεδομένη στιγμή, μπορείτε να παραλείψετε αυτό το βήμα.
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το συγκεκριμένο θέμα, εφόσον ισχύει, μπορούν να χρησιμοποιήσουν τους φορητούς υπολογιστές/τα smartphones τους για να βρουν βασικές πληροφορίες, στατιστικά στοιχεία ή οποιοδήποτε άλλο σχετικό στοιχείο. Μπορούν επίσης να ανατρέξουν στις γνώσεις που ήδη έχουν σχετικά με το συγκεκριμένο θέμα. Μπορείτε να προσαρμόσετε τη διάρκεια για την έρευνα/την ανταλλαγή γνώσεων με βάση τον διαθέσιμο χρόνο.
- Στη συνέχεια, ενημερώστε τους συμμετέχοντες ότι αναμένεται να δημιουργήσουν ένα μήνυμα για την καμπάνια που θα βασιστούν στο “Κεφάλι”, την “Καρδιά” και το “Χέρι”.  
Μπορείτε να προετοιμάσετε μια διαφάνεια παρουσίασης, ένα φυλλάδιο ή να χρησιμοποιήσετε έναν κωδικό QR με τις πληροφορίες σχετικά με τα μηνύματα για το κεφάλι, την καρδιά και το χέρι ή να εξηγήσετε προφορικά.
  - Καρδιά: Πώς μπορείτε να κάνετε το ακροατήριό σας να ενδιαφερθεί για το μήνυμα; Τι είδους συναισθήματα θέλετε να προκαλέσετε; Τι γλώσσα/τόνο θα χρησιμοποιήσετε;
  - Κεφάλι: Ποιες πληροφορίες και γεγονότα θα μπορούσαν να εντυπωσιάσουν το κοινό σας; Ποια είναι τα δεδομένα σχετικά με το συγκεκριμένο θέμα;
  - Χέρι: Πώς μπορεί το κοινό να βοηθήσει; Τι μπορούν να κάνουν; Ποιες ενέργειες μπορούν να αναλάβουν;
- Σε κάθε ομάδα θα δοθούν μαρκαδόροι και ένα χαρτί flipchart για να καταγράψουν τα ακόλουθα:
  - Καρδιά: Για το μήνυμα της καρδιάς, οι ομάδες θα πρέπει να απαριθμήσουν τα συναισθήματα που θα ήθελαν να προκαλέσουν.
  - Κεφάλι: Για το μήνυμα για το κεφάλι, οι ομάδες θα πρέπει να απαριθμήσουν πληροφορίες που είναι βασικές για την κατανόηση του κοινωνικού ζητήματος. Αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει στατιστικά στοιχεία, συγκεκριμένα δεδομένα ή οποιαδήποτε άλλη σχετική πληροφορία.
  - Χέρι: Για το μήνυμα του χεριού, οι ομάδες θα πρέπει να απαριθμήσουν τι θα ήθελαν να κάνουν οι ακροατές τους σχετικά με το θέμα.
- Αφού δημιουργήσουν τις λίστες τους, θα πρέπει να σκεφτούν πώς θέλουν να κατασκευάσουν το μήνυμά τους. Θα πρέπει να είναι συνοπτικό και σαφές. Στη συνέχεια πρέπει να παρουσιάσουν το χαρτί τους στο flipchart εξηγώντας τη διαδικασία σκέψης τους και το τελικό τους μήνυμα.

### Κλείσιμο

- Πώς σας φάνηκε η δραστηριότητα;
- Πιστεύετε ότι αυτός είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος επικοινωνίας ενός μηνύματος; Γιατί;
- Ποιες άλλες πτυχές της δημιουργίας ενός μηνύματος θα πρέπει να ληφθούν υπόψη;

### Συμβουλές για τους συντονιστές:

- -

### Πόροι

- European Youth Forum - Advocacy Handbook  
[https://www.youthforum.org/files/230524-AdvocacyHandbook-150x240mm-digi\\_2023-05-25-092834\\_prmy.pdf](https://www.youthforum.org/files/230524-AdvocacyHandbook-150x240mm-digi_2023-05-25-092834_prmy.pdf)





## Δραστηριότητα **Αξιολόγηση και ανατροφοδότηση**

<b>Αρ. Συμμετεχόντων</b>	5-25	<b>Διάρκεια</b>	15 λεπτά
<b>Στόχοι</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Για να αξιολογήσετε την εκπαίδευση</li> <li>• Για να εκφραστούν συναισθήματα σχετικά με τις δραστηριότητες που υλοποιήθηκαν</li> <li>• Για να ξεκινήσει μια συζήτηση σχετικά με τα σημεία που χρήζουν βελτίωσης</li> </ul>		
<b>Υλικά</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ένα μεγάλο δωμάτιο ή έναν ανοιχτό χώρο όπου μπορεί κανείς να κινηθεί ελεύθερα, χαρτί, στυλό και χαρτάκια post-it</li> </ul>		
<b>Προετοιμασία</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• χρησιμοποιήστε το χαρτί για να δημιουργήσετε 3 σταθμούς: παρελθόν, παρόν, μέλλον</li> </ul>		

### Οδηγίες βήμα προς βήμα

1. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν για λίγο πώς ένιωθαν πριν από τις δραστηριότητες, πώς ένιωσαν κατά τη διάρκεια και πώς αυτές μπορεί να επηρεάσουν τις μελλοντικές τους ενέργειες.
2. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να γράψουν σε τρία διαφορετικά post-it τα συναισθήματα που σκέφτηκαν.
3. Ζητήστε τους να κολλήσουν τα post-it τους κοντά στον σταθμό στον οποίο ανήκουν. Θα πρέπει να κολλήσουν ένα Post-it για κάθε σταθμό.
4. Ανοίξτε μια συζήτηση με βάση όσα είναι γραμμένα στα post-it. Όσοι θέλουν να προσθέσουν κάτι είναι ευπρόσδεκτοι να συμμετάσχουν στη συζήτηση.

### Κλείσιμο

- Ευχαριστήστε όλους για την ενεργό συμμετοχή τους στις δραστηριότητες και μοιραστείτε κάποιες θετικές σκέψεις σχετικά με τη δέσμευση και τη συμμετοχή τους.

### Συμβουλές για τους συντονιστές:

Καθοδηγήστε τη συζήτηση με τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Πώς σας φάνηκε η δραστηριότητα/εκπαίδευση;
- Υπήρξε κάτι δύσκολο;
- Ανακαλύψατε κάτι καινούργιο;

Τονίστε τη σημασία της ανωνυμίας για να βοηθήσετε τους συμμετέχοντες να εκφράσουν πώς αισθάνονται.



## Δραστηριότητα Κοινωνιομετρική Επιλογή

Αρ. Συμμετεχόντων	6-20	Διάρκεια	20-30 λεπτά
Στόχοι	<p>Η κοινωνιομετρία είναι η θεωρία των ομαδικών δομών και αλληλεπιδράσεων που αναπτύχθηκε από τον J. L. Moreno. Πρόκειται για έναν εξαιρετικό τρόπο εργασίας που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να γίνουν ορατά:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Η δομή της ομάδας</li> <li>• Η αλληλεπίδραση μεταξύ των μελών</li> <li>• Οι ρόλοι των μελών της ομάδας</li> <li>• Η σχέση των μελών της ομάδας με διάφορα θέματα</li> <li>• Είναι επίσης μια καλή μέθοδος για την παροχή και τη λήψη ανατροφοδότησης.</li> </ul> <p>Η κοινωνιομετρία είναι πάντοτε μια μέτρηση της στιγμής, όχι μια μόνιμη και αμετάβλητη πραγματικότητα, και αυτό θα πρέπει να τονίζεται στους συμμετέχοντες. Η κοινωνιομετρική δραστηριότητα αλλάζει και ενισχύει πάντα τις δομές της ομάδας, όταν τα κριτήρια, δηλαδή αυτό που μετράται, έχουν μελετηθεί προσεκτικά. Αυτή η μορφή κοινωνιομετρίας είναι εξαιρετική για το κλείσιμο ενός εργαστηρίου / την παροχή και λήψη ανατροφοδότησης.</p>		
Υλικά	• -		
Προετοιμασία	• Αρκετός ελεύθερος χώρος για να μπορούν οι συμμετέχοντες να κινούνται ελεύθερα.		

### Οδηγίες βήμα προς βήμα

Σε αυτή τη δραστηριότητα κλεισίματος, μπορείτε να δώσετε και να λάβετε ανατροφοδότηση.

1. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να περπατήσουν στο χώρο και να σκεφτούν το εργαστήριο και τις συζητήσεις που έγιναν.
2. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να παρακολουθούν τους άλλους συμμετέχοντες καθώς περπατούν.
3. Ζητήστε τους να σταματήσουν και να βάλουν το χέρι τους στον ώμο του ατόμου που εξέφρασε τις σκέψεις του με σαφήνεια και καλά καθ' όλη τη διάρκεια του εργαστηρίου ή των δραστηριοτήτων που πραγματοποιήθηκαν. Μπορούν να επιλέξουν μόνο ένα άτομο.
4. Όταν έχουν γίνει οι επιλογές, θα ακουστούν οι λόγοι του καθενός για την επιλογή/ανατροφοδότηση. Είναι σημαντικό η ομιλία να απευθύνεται απευθείας στο πρόσωπο που επιλέχθηκε.
5. Ζητήστε τους να περπατήσουν ξανά στο χώρο και να κάνουν μια άλλη επιλογή, αλλά όχι το ίδιο πρόσωπο με το προηγούμενο. Το επόμενο κριτήριο θα είναι να βάλουν το χέρι τους στον ώμο του ατόμου του οποίου οι σκέψεις τους έκαναν να νιώσουν έντονη ενσυναίσθηση. Μπορούν να επιλέξουν μόνο ένα άτομο.
6. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αρχίσουν να περπατούν ξανά στο χώρο και να επιλέξουν ένα τρίτο άτομο που δεν μπορεί να είναι το ίδιο με τους δύο προηγούμενους γύρους. Ζητήστε τους να ακουμπήσουν το χέρι στον ώμο του ατόμου που τους έκανε να ξανασκεφτούν το θέμα της συνάντησης με νέο τρόπο.
7. Μπορούν να επιλέξουν μόνο ένα άτομο.
8. Όταν οι επιλογές έχουν γίνει, θα ακουστούν οι λόγοι της επιλογής/ανατροφοδότησης του καθενός. Είναι σημαντικό η ομιλία να απευθύνεται απευθείας στο επιλεγμένο πρόσωπο.

### Κλείσιμο

- Πώς αισθάνεστε όταν κάνετε επιλογές και δίνετε ανατροφοδότηση;
- Πώς αισθάνεστε όταν λαμβάνετε ανατροφοδότηση;
- Υπάρχει κάποιος /α που δεν έλαβε καμία ανατροφοδότηση; (Εάν υπάρχει, είναι σημαντικό οι συμμετέχοντες να εκφράσουν την ανατροφοδότησή τους, διότι όλοι πρέπει να λάβουν κάποια ανατροφοδότηση).

### Συμβουλές για τους συντονιστές:

Όταν μια κοινωνιομετρική άσκηση γίνεται για πρώτη φορά, το μυαλό των συμμετεχόντων μπορεί να επικεντρώνεται περισσότερο στην τεχνική πλευρά (είναι πραγματικά το σωστό μέρος, τι σκέφτονται οι άλλοι κ.λπ.), αλλά καθώς αποκτούν εμπειρία, συχνά γίνεται ευκολότερο να κάνουν κοινωνιομετρικές επιλογές.



## Δραστηριότητα Ρίξε την μπάλα

Αρ. Συμμετεχόντων	5-25	Διάρκεια	10-30 λεπτά
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αναστοχασμός του εργαστηρίου</li> </ul>		
Υλικά	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Μπάλα</li> </ul>		
Προετοιμασία	<ul style="list-style-type: none"> <li>• -</li> </ul>		

### Οδηγίες βήμα προς βήμα

1. Οι συμμετέχοντες στέκονται σε έναν κύκλο στον οποίο όλοι μπορούν να βλέπουν ο ένας τον άλλον.
2. Το άτομο που έχει την μπάλα έχει την ευκαιρία να αναστοχαστεί την εμπειρία του απαντώντας στην ερώτηση: "Τι θα κρατήσετε από αυτή την εμπειρία;". Μόλις απαντήσει στην ερώτηση, πετάει τη μπάλα σε έναν άλλο συμμετέχοντα. Αυτή η διαδικασία συνεχίζεται μέχρι να μπορέσουν να μιλήσουν όλοι. Εάν κάποιος συμμετέχων προτιμά να μην μιλήσει, μπορεί απλά να πετάξει τη μπάλα σε κάποιον που δεν έχει μιλήσει ακόμα.
3. Ευχαριστήστε τους συμμετέχοντες για την ανταλλαγή των απόψεών τους και τη συμμετοχή τους στο εργαστήριο.





# 4. Παράρτημα



## 4.1 ΤΑ ΤΟΠΙΚΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΣΤΗΝ ΙΣΠΑΝΙΑ

Τα εργαστήρια YSI-ACT στην Ισπανία αποτέλεσαν μια εμπειρία που εμπλούτισε και είχε ιδιαίτερο αντίκτυπο λόγω της επικέντρωσής τους σε μια ευάλωτη ομάδα νεαρών ατόμων. Το πρόγραμμα έθεσε ως προτεραιότητα τη συμμετοχικότητα και οι δραστηριότητες προσαρμόστηκαν ώστε να ξεπεραστούν τα γλωσσικά εμπόδια και να διασφαλιστεί ότι κάθε συμμετέχων αισθανόταν άνετα.

Τα εργαστήρια φιλοξενήθηκαν στο Convide Fundació Ceraim στη Βαρκελώνη και οι συντονιστές προσπάθησαν να διασφαλίσουν ότι οι δραστηριότητες που υλοποιήθηκαν ήταν κατάλληλες για το πλαίσιο και τις ανάγκες της ομάδας.

### ΧΤΙΖΟΝΤΑΣ ΓΕΦΥΡΕΣ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗΣ

Η πρώτη συνάντηση επικεντρώθηκε στη δημιουργία συνοχής στην ομάδα και ενός άνετου και φιλόξενου περιβάλλοντος για τους συμμετέχοντες. Οι δραστηριότητες που έσπασαν τον πάγο, όπως “Όνομα και μπάλα” και “Συστάσεις σε ζευγάρια”, ήταν χρήσιμες για να μάθουν τα ονόματα και να εξασκηθούν στη γρήγορη σκέψη. Ταυτόχρονα, οι συντονιστές προσπάθησαν να οικοδομήσουν εμπιστοσύνη μέσα στην ομάδα χρησιμοποιώντας δραστηριότητες όπως τα “Σημεία επαφής” και “Κανείς με κανέναν”, οι οποίες ενθάρρυναν τη σωματική επαφή και τη συλλογική επίλυση προβλημάτων χωρίς να απαιτείται κοινή ομιλούμενη γλώσσα. Οι δραστηριότητες αυτές ενισχύθηκαν από ασκήσεις όπως το “1,2,3 Bradford” και η “Συνάντηση σε ζευγάρια”, οι οποίες έδωσαν χώρο στη μη λεκτική έκφραση και έδωσαν στους συμμετέχοντες τη δυνατότητα να μοιραστούν εμπειρίες μέσω λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας.

### ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΗ ΣΗΜΑΝΤΙΚΩΝ ΕΝΝΟΙΩΝ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΔΡΑΣΗΣ

Ένα σημαντικό μέρος της εμπειρίας του εργαστηρίου ήταν αφιερωμένο στην κατανόηση σύνθετων κοινωνικών εννοιών μέσω της ενεργού συμμετοχής. Κατά τη διάρκεια του “Καλώς ήρθατε στη διαφορετικότητα”, οι συμμετέχοντες έδειξαν με το σώμα τους το γλωσσικό και πολιτισμικό τους υπόβαθρο, δίνοντας χώρο για διεξοδικές συζητήσεις σχετικά με τα μεταναστευτικά ταξίδια και την επαφή τους με την προκατάληψη. Κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων, οι συντονιστές αναφέρθηκαν επίσης σε θέματα όπως η ενσυναίσθηση, η προκατάληψη, η αλληλεγγύη και ο αποκλεισμός. Οι συμμετέχοντες επεξεργάστηκαν αυτές τις ιδέες όχι μόνο μέσω της συζήτησης αλλά και δημιουργώντας ζωντανά αγάλματα μέσω του Θεάτρου Εικόνας, διαμορφώνοντας έτσι αναπαραστάσεις αφηρημένων εννοιών. Αυτή η ισχυρή μέθοδος επέτρεψε διάφορες ερμηνείες αυτών των εννοιών, ακόμη και τη διερεύνηση εναλλακτικών σεναρίων, αποδεικνύοντας ότι το θέατρο χτίζει την ικανότητα για κοινωνικό μετασχηματισμό.

### ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

Στόχος των συντονιστών αυτών των εργαστηρίων ήταν να βοηθήσουν τους συμμετέχοντες να ανακαλύψουν τοπικούς πόρους για την υλοποίηση δράσεων αλληλεγγύης και να λάβουν ενεργό μέρος στην κοινότητα. Μέσα από ενδιαφέρουσες δραστηριότητες που καθοδηγούνταν από εκπροσώπους κοινοτικών οργανώσεων όπως η Esplai και η Cau, οι συμμετέχοντες έμαθαν για τα υπάρχοντα δίκτυα υποστήριξης στη Βαρκελώνη, ενθαρρύνοντάς τους να σκεφτούν πώς θα μπορούσαν να ενσωματωθούν περαιτέρω και να οικοδομήσουν ισχυρότερους δεσμούς στην κοινότητα. Τα εργαστήρια κορυφώθηκαν με μια αναστοχαστική αξιολόγηση, όπου οι συμμετέχοντες τοποθετήθηκαν στον χώρο με το σώμα τους για να εκφράσουν την ικανοποίησή τους και να αναγνωρίσουν τις νεοαποκτηθείσες γνώσεις τους, παρέχοντας μια σαφή οπτική αναπαράσταση του αντίκτυπου του προγράμματος.

## ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΒΑΘΙΑ ΕΠΙΔΡΑΣΗ

Τα εργαστήρια YSI-ACT στην Ισπανία σημείωσαν μεγάλη επιτυχία. Το πιο ορατό αποτέλεσμα ήταν το πόσο χαρούμενοι και ικανοποιημένοι ήταν οι συμμετέχοντες και πόσα πολλά έμαθαν. Πολλοί δήλωσαν ότι η εμπειρία τους βοήθησε να αποκτήσουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση, ιδίως όταν επρόκειτο να μιλήσουν μπροστά σε άλλους.

Οι συμμετέχοντες πραγματικά ευχαριστήθηκαν τη συνεργασία. Τους άρεσε που συναντούσαν άλλους με διαφορετικό υπόβαθρο, που μοιράζονταν ιδέες και μάθαιναν ο ένας από τον άλλο. Ο τρόπος με τον οποίο σχεδιάστηκαν τα εργαστήρια ώστε να υποστηρίζουν διαφορετικές γλώσσες και επίπεδα άνεσης διευκόλυνε τη συμμετοχή όλων και την αίσθηση ότι συμμετείχαν. Ένας συμμετέχων δήλωσε ότι δραστηριότητες όπως η παντομίμα και η κίνηση του σώματος ήταν ιδιαίτερα χρήσιμες για τους μετανάστες, καθώς βοήθησαν τους ανθρώπους να αισθάνονται λιγότερο φοβισμένοι και πιο σίγουροι για τον εαυτό τους.

Οι συμμετέχοντες δήλωσαν επίσης ότι κατανόησαν πολύ καλύτερα σημαντικά θέματα όπως η προκατάληψη, η αλληλεγγύη, ο αποκλεισμός και η ενσυναίσθηση. Διαπίστωσαν ότι η υποκριτική και οι δημιουργικές δραστηριότητες έκαναν αυτές τις δύσκολες ιδέες ευκολότερο να συζητηθούν και να κατανοηθούν.

Ο καθένας είχε διαφορετικές αγαπημένες στιγμές, αλλά συνολικά οι συμμετέχοντες αισθάνθηκαν ότι τα εργαστήρια έκαναν πραγματική διαφορά. Αισθάνθηκαν πιο σίγουροι, πιο συνδεδεμένοι και πιο ανοιχτοί. Ήταν ένας χώρος όπου τα νεαρά άτομα μπορούσαν να αναπτυχθούν, να νιώσουν ασφάλεια και να οικοδομήσουν μια ισχυρή αίσθηση κοινότητας.

### ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Μέχρι το τέλος των εργαστηρίων, οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι ένιωθαν πιο σίγουροι, πιο συνδεδεμένοι και πιο συνειδητοποιημένοι για τους ανθρώπους γύρω τους. Η ομάδα είχε γίνει ένας χώρος πραγματικής εμπιστοσύνης, όπου ο καθένας φαινόταν και οι φωνές όλων ακούγονταν. Οι άνθρωποι έφυγαν νιώθοντας πιο δυνατοί, πιο ευγενικοί και πιο έτοιμοι να πραγματοποιήσουν πράξεις αλληλεγγύης στην καθημερινή τους ζωή.



## 4.2 ΤΑ ΤΟΠΙΚΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΣΤΗΝ ΦΙΝΛΑΝΔΙΑ

Κατά τη διάρκεια των τεσσάρων συνεδριών, οι συμμετέχοντες διερεύνησαν την έννοια της αλληλεγγύης μέσα από μια σειρά διαδραστικών, στοχαστικών και δημιουργικών ασκήσεων. Κάθε εργαστήριο οικοδομήθηκε προοδευτικά, εμβαθύνοντας τόσο στην εννοιολογική κατανόηση όσο και στις βιωματικές εμπειρίες της αλληλεγγύης, ενώ ταυτόχρονα αντιμετώπιζε τις αντίθετες δυνάμεις της.

### ΔΙΕΡΕΥΝΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ

Οι συμμετέχοντες ξεκίνησαν συζητώντας τι σημαίνει αλληλεγγύη, δουλεύοντας σε μικρές ομάδες για να αναλογιστούν τους ορισμούς και τις εικόνες που τους ενέπνεε. Μέσα από σταθμούς εναλλαγής, διερεύνησαν συγκεκριμένα παραδείγματα αλληλεγγύης, τα συμφραζόμενα στα οποία εκδηλώνεται, τα συναισθήματα που προκαλεί τόσο σε αυτόν που τη δίνει όσο και σε αυτόν που τη δέχεται, καθώς και τα εμπόδια που την παρεμποδίζουν. Ο δομημένος αυτός διάλογος ανέδειξε την αλληλεγγύη ως κοινοτική ευθύνη, αίσθημα του ανήκειν και καλοσύνη που υπερβαίνει τους στενούς δεσμούς και επεκτείνεται σε παγκόσμιο σεβασμό. Στο τέλος, οι συμμετέχοντες μοιράστηκαν ότι η Δραστηριότητα τους βοήθησε να εκφράσουν καλύτερα τόσο τα κίνητρα όσο και τις προκλήσεις της πράξης της αλληλεγγύης.

### ΠΡΑΞΕΙΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΟΜΑΔΑ

Η δεύτερη συνεδρία μετέφερε την προσοχή προς τα μέσα, ενθαρρύνοντας τους συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν και να εκφράσουν αλληλεγγύη μέσα στη δική τους ομάδα. Οι δραστηριότητες προθέρμανσης ενίσχυσαν το παιχνίδι και την εμπιστοσύνη πριν οι συμμετέχοντες δημιουργήσουν αγάλματα που ενσάρκωναν την αλληλεγγύη έναντι του εγωισμού. Η οπτική αυτή εξερεύνηση άνοιξε συζήτηση σχετικά με το πώς αυτές οι δυνάμεις διαμορφώνουν τη δυναμική της ομάδας. Στη συνέχεια, οι ομάδες κατέγραψαν συγκεκριμένες πράξεις αλληλεγγύης που βίωσαν κατά τη συνεδρία και τις μετέτρεψαν σε στατικές εικόνες που απεικόνιζαν το «πριν», το «κατά τη διάρκεια» και το «μετά». Η παρατήρηση και η ερμηνεία αυτών των εικόνων κατέστησαν ορατή την επίδραση των μικρών πράξεων φροντίδας, ενισχύοντας την ενσυναίσθηση και την αναγνώριση. Οι συμμετέχοντες κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η παρατήρηση της αλληλεγγύης στις καθημερινές αλληλεπιδράσεις ενισχύει τη συνοχή της ομάδας και εμπνέει την αναπαραγωγή της σε άλλα περιβάλλοντα.

### ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ ΚΑΙ ΟΙ ΑΝΤΙΘΕΤΕΣ ΔΥΝΑΜΕΙΣ ΤΗΣ - ΠΡΟΚΑΤΑΛΗΨΗ

Στο τρίτο εργαστήριο, οι συμμετέχοντες συμμετείχαν σε ασκήσεις κίνησης και δράματος για να εξερευνήσουν τη συμπερίληψη έναντι του αποκλεισμού. Μέσα από δραστηριότητες όπως ο «χορός των αντιθέτων», ενσάρκωσαν την ενσυναίσθηση και την προκατάληψη, βιώνοντας τις αντιθέσεις στην ατμόσφαιρα και στην ενέργεια της ομάδας. Εργαζόμενοι με φανταστικούς χαρακτήρες που βασίζονταν σε στερεότυπα, οι συμμετέχοντες χαρτογράφησαν πώς η προκατάληψη δημιουργεί συναισθήματα και ανεκπλήρωτες ανάγκες. Η άσκηση αυτή ενθάρρυνε τον στοχασμό πάνω στο πώς λειτουργούν τα στερεότυπα στην κοινωνία και στις προσωπικές οπτικές. Το αποτέλεσμα της συνεδρίας ήταν μια βαθύτερη επίγνωση των μηχανισμών της προκατάληψης, συνοδευόμενη από εργαλεία για την κατανόηση και αντιμετώπιση των υποκείμενων αναγκών της.

## ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ ΚΑΙ ΕΠΙΡΡΟΗ

Η τελευταία συνεδρία τόνισε πώς η αλληλεγγύη μεταφράζεται σε επιρροή μέσα στις κοινότητες. Μέσα από διαλόγους τύπου «κοκτέιλ πάρτι», οι συμμετέχοντες αντάλλαξαν προσωπικές εμπειρίες αλληλεγγύης και ενσυναίσθησης. Μια κοινωνιομετρική άσκηση με «φανταστική γραμμή» τους βοήθησε να τοποθετηθούν πάνω σε αμφιλεγόμενες δηλώσεις, όπως «Ένα άτομο μπορεί να αλλάξει τον κόσμο», και να στοχαστούν πώς η ακρόαση των απόψεων των άλλων επηρέασε τις δικές τους θέσεις. Τέλος, μικρές ομάδες ανέπτυξαν μίνι έργα πάνω σε θέματα που τις ενδιέφεραν, προσδιορίζοντας τα μηνύματα, τα συναισθήματα που ήθελαν να προκαλέσουν και τις πιθανές μεθόδους δράσης. Οι συλλογικές αυτές ασκήσεις υπογράμμισαν τον ρόλο της αλληλεγγύης ως δύναμη κοινωνικής επιρροής και προσωπικής ευθύνης. Οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι αποχώρησαν με ισχυρότερες πεποιθήσεις σχετικά με την ικανότητά τους να ενεργούν και να συμβάλλουν σε θετική αλλαγή.

### ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Οι δραστηριότητες συνδύασαν τον στοχασμό, τον διάλογο, την κίνηση και το θέατρο εικόνων, ώστε η αλληλεγγύη να γίνει μια βιωμένη εμπειρία. Οι συμμετέχοντες ανέφεραν:

- Μια πιο σαφή κατανόηση της αλληλεγγύης και των καθημερινών της εκφράσεων
- Μεγαλύτερη επίγνωση της εσωτερικής υποστήριξης της ομάδας και του ρόλου της στην οικοδόμηση εμπιστοσύνης.
- Αναγνώριση του τρόπου με τον οποίο λειτουργούν οι προκαταλήψεις και ο αποκλεισμός, καθώς και του πώς η ενσυναίσθηση μπορεί να τους αντιμετωπίσει.
- Έμπνευση για τη μετατροπή της αλληλεγγύης σε επιρροή, βλέποντας τον εαυτό τους ως ικανό να διαμορφώνει τις κοινότητές του.

Αυτές οι συνεδρίες δεν παρήγαγαν μόνο γνώση, αλλά καλλιέργησαν κοινές εμπειρίες που ενίσχυσαν τους δεσμούς, ενδυνάμωσαν τους συμμετέχοντες και προσέφεραν πρακτικές στρατηγικές για την εφαρμογή της αλληλεγγύης σε διαφορετικά περιβάλλοντα.



## 4.3 ΤΑ ΤΟΠΙΚΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ

### Η ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΤΩΝ ΤΟΠΙΚΩΝ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ ΤΗΣ ΚΥΠΡΟΥ

Τα τοπικά εργαστήρια του YSI-ACT στην Κύπρο πρόσφεραν μια πολύτιμη και ουσιαστική εμπειρία που ενέπλεξε νέους από το τοπικό πλαίσιο. Στο πλαίσιο των τοπικών δραστηριοτήτων του προγράμματος YSI-ACT, οργανώθηκαν δύο συνεδρίες από το YEU Cyprus: Η μία πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο μιας εκπαιδευτικής συνάντησης στο Άγρος, Λεμεσού, σε συνεργασία με το πρόγραμμα νέων ηγετών του τοπικού οργανισμού United Sports Cyprus. Το πρόγραμμα είχε ως στόχο να ενδυναμώσει τους νέους ώστε να γίνουν φορείς θετικής αλλαγής και ειρήνης, μέσα από τη συμμετοχή τους σε δραστηριότητες που εμπνέουν, παρακινούν και οδηγούν σε θετικές κοινωνικές αλλαγές. Η δεύτερη συνεδρία πραγματοποιήθηκε στα γραφεία του YEU Cyprus στη Λευκωσία, Κύπρος.

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ, ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ ΟΝΟΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΣΥΝΟΧΗΣ

Οι συμμετέχοντες είχαν ήδη αναπτύξει ένα αίσθημα συνεργασίας πριν από τα εργαστήρια· ωστόσο, για να εξοικειωθούν με τους συντονιστές και το έργο, πραγματοποιήθηκε μια εισαγωγική συνεδρία. Αυτή περιλάμβανε μια εισαγωγή στον οργανισμό και στο στόχων YSI-ACT, με στόχο την κατανόηση των συνολικών στόχων του έργου. Για να διευκολυνθεί η ένταξη των συμμετεχόντων στη διαδικασία, εφαρμόστηκαν δραστηριότητες γνωριμίας και ομαδικής συνοχής – όπως οι Συναντήσεις ανά ζεύγη και τα Σημεία επαφής. Αυτές οι δραστηριότητες συνέβαλαν στην ενίσχυση της ήδη υπάρχουσας επικοινωνίας και ενθάρρυναν την αλληλεπίδραση μεταξύ των συμμετεχόντων που ενδεχομένως δεν είχαν συνεργαστεί προηγουμένως.

Στην αρχή του εργαστηρίου, μέσα από την Εισαγωγή θεμάτων σχετικών με το έργο, οι συντονιστές κατάφεραν επίσης να θέσουν το πλαίσιο ολόκληρης της συνεδρίας, υπογραμμίζοντας τη σημασία του σεβασμού της διαφορετικότητας των ανθρώπων και των απόψεων, καθώς και της σημασίας της ενεργητικής ακρόασης και του αμοιβαίου σεβασμού.

### ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΣΗΜΑΝΤΙΚΩΝ ΕΝΝΟΙΩΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ ΤΟΥΣ ΣΕ ΔΡΑΣΗ

Οι συνεδρίες σχεδιάστηκαν ώστε να διασφαλίσουν την εξερεύνηση βασικών εννοιών του προγράμματος – διαφορετικότητα, ένταξη, αποκλεισμός, ενσυναίσθηση, αλληλεγγύη – και άλλων συναφών θεμάτων. Μέσα από διαδραστικές μεθοδολογίες – που περιλάμβαναν δραστηριότητες όπως το Καλώς ήρθατε στη διαφορετικότητα, τη Φανταστική γραμμή και τα Αγάματα – οι συμμετέχοντες ενθαρρύνθηκαν να προβληματιστούν και να συζητήσουν αυτές τις έννοιες.

Οι νέοι συμμετέχοντες μοιράστηκαν με ενθουσιασμό τις απόψεις, τις εμπειρίες και τις παρατηρήσεις τους, δείχνοντας ξεκάθαρα τη διάθεση να εμπλακούν με αυτά τα θέματα όταν τους παρέχεται ένα ασφαλές περιβάλλον. Η ποικιλία των μεθόδων – δραστηριότητες που συνδύαζαν στοιχεία κίνησης, μη λεκτικής επικοινωνίας, συζήτησης και άμεσης ανταλλαγής απόψεων – επέτρεψε στους συμμετέχοντες να εκφραστούν με τρόπους που τους ήταν πιο άνετοι και φυσικοί. Η προσέγγιση του συνδυασμού διαφορετικών μεθοδολογιών και δραστηριοτήτων προώθησε έναν ανοιχτό διάλογο γύρω από θέματα όπως η ενσυναίσθηση, η αλληλεγγύη και η κοινωνική δράση, ενώ ταυτόχρονα έδωσε την ευκαιρία για πρακτική στην ενεργητική ακρόαση.

Για να μετατρέψουν αυτούς τους προβληματισμούς σε δράση, ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να χωριστούν σε μικρότερες ομάδες και να εντοπίσουν ένα κοινωνικό ζήτημα για το οποίο ένιωθαν έντονο ενδιαφέρον. Στις μικρές αυτές ομάδες, διερεύνησαν τα θέματα αυτά σε μεγαλύτερο βάθος. Τα ζητήματα που αναδείχθηκαν περιλάμβαναν την πρόσβαση στον πολιτισμό και τις τέχνες, την ένταξη παιδιών προσφύγων και μεταναστών, θέματα προσβασιμότητας και μετακίνησης στο τοπικό πλαίσιο, ευημερία και ψυχική υγεία, καθώς και τη γεφύρωση των διαχωρισμών μεταξύ κοινοτήτων στο νησί.

Συνολικά, οι δραστηριότητες αποσκοπούσαν στην ενθάρρυνση και την έναρξη διαλόγου για θέματα σχετικά με την αλληλεγγύη, την ένταξη και την ενσυναίσθηση. Παράλληλα, ενέπνευσαν τους συμμετέχοντες να κάνουν ένα βήμα παραπέρα, αναγνωρίζοντας ότι διαθέτουν τη δυνατότητα να συμβάλουν στις αλλαγές μέσα στις κοινότητές τους.

## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Σε όλες τις συνεδρίες, τα εργαστήρια τόνισαν ότι η αλληλεγγύη δεν είναι απλώς μια αφηρημένη αξία, αλλά μια βιωμένη πρακτική. Οι πράξεις αλληλεγγύης ενισχύουν το αίσθημα του ανήκειν, την ανθεκτικότητα και την αμοιβαία εμπιστοσύνη, ενώ απαιτούν και το θάρρος να ξεπεραστεί ο φόβος, η αβεβαιότητα ή το ίδιο συμφέρον. Μέσα από τον συνδυασμό διαλόγου, σωματικής έκφρασης και στοχασμού, οι συμμετέχοντες απέκτησαν τόσο βαθύτερη κατανόηση της αλληλεγγύης όσο και πρακτικά παραδείγματα για το πώς μπορεί να μεταφερθεί και να εφαρμοστεί σε διαφορετικά περιβάλλοντα.



## 4.4 ΤΑ ΤΟΠΙΚΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΣΤΗΝ ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ

### ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΝΤΑΞΗΣ

Στο πλαίσιο του έργου YSI-ACT, πραγματοποιήθηκαν τέσσερα εργαστήρια στο Μπλαγκόεβγκραντ της Βουλγαρίας, υπό την καθοδήγηση του Active Bulgarian Society (ABS). Οι συντονιστές της ABS προσαρμόσαν τις δραστηριότητες στο τοπικό πλαίσιο, παρουσιάζοντάς τες σε μια νέα ομάδα συμμετεχόντων. Οι συνεδρίες χρησίμευσαν τόσο ως εκπαίδευση όσο και ως πύλη εισόδου στις αξίες της ένταξης, της πολυμορφίας και της συμμετοχής των πολιτών.

### ΟΙΚΟΔΟΜΗΣΗ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗΣ ΚΑΙ ΟΜΑΔΙΚΟΣ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Το πρώτο εργαστήριο δημιούργησε μια ασφαλή και ειλικρινή ατμόσφαιρα. Χρησιμοποιώντας τη δραστηριότητα “Καλώς ήρθατε στη διαφορετικότητα”, οι συμμετέχοντες τοποθετήθηκαν σωματικά σε απάντηση σε προσωπικές δηλώσεις. Η συγκεκριμένη δραστηριότητα ενθάρρυνε την ανοιχτότητα, την ενσυναίσθηση και την αναγνώριση των διαφορετικών βιωμάτων. Δημιούργησε ένα θεμέλιο αμοιβαίας κατανόησης και ανέδειξε το ποικίλο υπόβαθρο, τα προνόμια και τις προκλήσεις της ομάδας.

### ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΧΩΡΙΣ ΛΟΓΙΑ

Το δεύτερο εργαστήριο διερεύνησε τη διαπολιτισμική επικοινωνία μέσω ενός παιχνιδιού με βάση τη παντομίμα. Οι ομάδες υποδύθηκαν καθημερινές καταστάσεις χωρίς λόγια, προκαλώντας γέλιο και υπογραμμίζοντας παράλληλα ότι η ουσιαστική σύνδεση δεν περιορίζεται στη γλώσσα. Αυτό ενίσχυσε το μήνυμα της ενσωμάτωσης και ανέδειξε τους πολλαπλούς τρόπους με τους οποίους τα νεαρά άτομα μπορούν να συνεργαστούν πέρα από πολιτισμικά και γλωσσικά όρια.

### ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΑΠΟΨΕΩΝ

Η τρίτη συνάντηση εισήγαγε μια μορφή συζήτησης όπου οι συμμετέχοντες τοποθετήθηκαν σε ένα φάσμα από το “Διαφωνώ απόλυτα” έως το “Συμφωνώ απόλυτα” ως απάντηση σε προκλητικές κοινωνικές δηλώσεις. Η δραστηριότητα οδήγησε σε διάλογο με σεβασμό, ενθάρρυνε την κριτική σκέψη και αποκάλυψε διαφορετικές απόψεις μέσα στην ομάδα. Ξεκίνησε επίσης βαθύτερες συζητήσεις σχετικά με τις διακρίσεις, την ανισότητα και το ρόλο της αλληλεγγύης στην αντιμετώπιση κοινωνικών ζητημάτων.

### ΣΥΛΛΟΓΙΚΟ ΟΡΑΜΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ

Το τελικό εργαστήριο επικεντρώθηκε στο ερώτημα-οδηγό: “Γιατί και πώς πρέπει να δώσουμε στα νεαρά άτομα τα απαραίτητα εργαλεία για να συμμετέχουν ενεργά στις κοινότητές τους;”. Μαζί, οι συμμετέχοντες αποτύπωσαν τις απαντήσεις τους οπτικά σε έναν κοινό πίνακα, δημιουργώντας ένα συλλογικό όραμα. Η άσκηση αυτή έδωσε έμφαση στο πώς οι πρωτοβουλίες υπό την καθοδήγηση της νεολαίας μπορούν να δημιουργήσουν κοινοτική αλλαγή, να προωθήσουν τα ανθρώπινα δικαιώματα και να ενισχύσουν την ένταξη.

## ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Κατά τη διάρκεια τεσσάρων συνεδριών, τα νεαρά άτομα ασχολήθηκαν με την αλληλεγγύη, την ένταξη και την επικοινωνία, μέσω της κίνησης, των παιχνιδιών, της συζήτησης και του δημιουργικού προβληματισμού. Τα εργαστήρια ανέδειξαν τις αξίες της ΕΕ, προσφέροντας παράλληλα στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να αναπτυχθούν τόσο ατομικά όσο και συλλογικά.

Ένας συμμετέχων ανέφερε: “ Αυτές ήταν οι πρώτες μου δραστηριότητες με το ABS και αμέσως αισθάνθηκα μέλος της οικογένειας. Κανείς δεν με έκρινε και μπορούσα πάντα να μοιραστώ τις σκέψεις μου. Το καλύτερο σημείο ήταν ότι γνώρισα ανθρώπους από διαφορετικές κουλτούρες και ένιωσα κοντά τους. Ήταν ένας διασκεδαστικός και αποτελεσματικός τρόπος να μάθω για την ένταξη και την ομαδική εργασία”.

### ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Τα εργαστήρια στη Βουλγαρία καταδεικνύουν πώς οι μη τυπικές μέθοδοι μπορούν να καλλιεργήσουν την εμπιστοσύνη, να τονώσουν το διάλογο και να οικοδομήσουν ισχυρούς κοινοτικούς δεσμούς. Συνδυάζοντας το παιχνίδι, τον προβληματισμό και τη συζήτηση, οι δραστηριότητες ενίσχυσαν την αίσθηση του ανήκειν και κατέδειξαν τη μετασχηματιστική δύναμη της δράσης των νεαρών ατόμων για την αλληλεγγύη και την ένταξη στο πλαίσιο του έργου YSI-ACT.



# 5 ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

## ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ

1. European Commission/EACEA/Eurydice. (2013). Towards a Better Understanding of Youth Social Exclusion in Europe: A Comparative Study of Europe. Luxembourg: Publications Office of the European Union. Διαθέσιμο στο: <https://ec.europa.eu/assets/eac/youth/library/reports/eurydice-study-social-exclusion-2013.pdf>.
2. European Commission. (2024). Cyprus - Youth Participation in Representative Democracy. Διαθέσιμο στο: <https://national-policies.eacea.ec.europa.eu/youthwiki/chapters/cyprus/52-youth-participation-in-representative-democracy>.
3. European Commission. (2024). Finland - Young People's Participation in Policy Making. Διαθέσιμο στο: <https://national-policies.eacea.ec.europa.eu/youthwiki/chapters/finland/54-young-peoples-participation-in-policy-making>.
4. Gallup International Balkan. (2020, March 9). Youth points of view reached main Bulgarian institutions in a special report by Gallup International Balkan. Gallup International Balkan. Διαθέσιμο στο: <https://www.gallupinternational.bg/en/43028/young-round-table-report/>.
5. National Youth Forum of Bulgaria. (2024). Youth Forum Website. Διαθέσιμο στο: <https://www.youthforum.org/members/nyf-national-youth-forum-of-bulgaria>.
6. European Commission. (2024). Exchanges Between Young People and Policy Makers on Global Issues. Διαθέσιμο στο: <https://national-policies.eacea.ec.europa.eu/youthwiki/chapters/bulgaria/93-exchanges-between-young-people-and-policy-makers-on-global-issues>.
7. OECD. (2019). Trends Shaping Education. OECD Publishing. Διαθέσιμο στο: <https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/SEPDF/cache/67012.pdf>.
8. United Nations. (2016). Leaving No One Behind: The Imperative of Inclusive Development. Report on the World Social Situation 2016. Διαθέσιμο στο: <https://www.un.org/esa/socdev/rwss/2016/full-report.pdf>
9. De Keersmaecker, J., & Schmid, K. (2023, February). Preventing discrimination and social exclusion in Spain: The role of social contact between non-immigrants and immigrants. Social Observatory of "la Caixa". Ανακτήθηκε από: <https://elobservatoriosocial.fundacionlacaixa.org/en/-/preventing-discrimination-and-social-exclusion-in-spain-the-role-of-social-contact-between-nonimmigrants-and-immigrants/>.
10. United Nations Development Programme (UNDP). (2016). Civic Participation of Youth in the Digital World. Διαθέσιμο στο: <https://www.undp.org/sites/g/files/zskgke326/files/migration/eurasia/Civic-Participation-of-Youth-in-the-Digital-Word.pdf>.
11. Transformative Studies Institute. Environmental Justice and Augusto Boal's Θέατρο των Καταπιεσμένων: a Unique Community Tool for Outreach, Communication, Education and Advocacy. Διαθέσιμο στο: <https://transformativestudies.org/wp-content/uploads/2008/07/environmental-justice-and-augusto-boal2.pdf>.

## ΒΙΒΛΙΑ ΚΑΙ ΑΡΘΡΑ

12. Boal, A. (2000). Θέατρο των Καταλεισμένων. Pluto Press.
13. Fox, J. (1994). Acts of Service: The Magic of Theatre. Tusitala Publishing.
14. Mindell, A. (1992). The Leader as Martial Artist: An Εισαγωγή to Βαθιά Δημοκρατία (Deep Democracy). HarperOne.
15. Mindell, A. (2002). The Βαθιά Δημοκρατία (Deep Democracy) of Open Forums: Practical Steps to Conflict Prevention and Resolution for the Family, Workplace, and World. Hampton Roads Publishing.
16. Kemmis, S., & McTaggart, R. (2005). Participatory Action Research: Communicative Action and the Public Sphere. In Denzin, N., & Lincoln, Y. (Eds.), The SAGE Handbook of Qualitative Research.
17. Essomba, M. À., Nadeu, M., & Tarrés, A. (2023). Youth Democratic Political Identity and Disaffection: Active Citizenship and Participation to Counteract Populism and Polarization in Barcelona. MDPI. Διαθέσιμο στο: <https://www.mdpi.com/2075-4698/13/12/245>.
18. [1] Gonzalés Aguirre, A. 2016. Teatro Participativo.
19. [2] Rahmel, P. 2020. Tell me, we'll see!
20. [3] Hänninen, V. 1999. Inner story, life and change. Social Psychology Faculty of Social Sciences



BG | EN | ES | FI | GR  
**YSI-ACT.EU**



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης