



Πρόγραμμα Afrodita

Αριθμός Έγκρισης 2021-2-DE02-KA210-ADU-000045037

Εκπαιδευτική εργαλειοθήκη

Εισαγωγή

Η ιδέα και η μεθοδολογία του έργου Afrodita στοχεύει στην υιοθέτηση διαφορετικών εργαλείων που βασίζονται στην εκπαίδευση μέσω του αθλητισμού (Education Through Sport - ETS) και στη μεθοδολογία της τέχνης για τη βελτίωση των βασικών ικανοτήτων των περιθωριοποιημένων ενήλικων εκπαιδευομένων, οι οποίοι είναι οι τελικοί δικαιούχοι του έργου στις 4 χώρες εταίρους - Γερμανία, Ελλάδα, Ιταλία και Ισπανία.

Η εργαλειοθήκη που αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του έργου Afrodita περιλαμβάνει βέλτιστες πρακτικές σε αυτόν τον τομέα, εκπαιδευτικά βίντεο και κατευθυντήριες γραμμές για παρόχους εκπαίδευσης ενηλίκων και ενδιαφερόμενους, οι οποίοι μπορούν να εφαρμόσουν τις προσεγγίσεις ETS & τέχνης στην καθημερινή τους εργασία.

Οι εμπειρογνώμονες και οι εκπαιδευτές των εταίρων πραγματοποίησαν έρευνα και συλλογή βέλτιστων πρακτικών σε τοπικό, περιφερειακό και εθνικό επίπεδο και επεξεργάστηκαν περαιτέρω τις εκπαιδευτικές μονάδες. Στη συνέχεια, εκπαιδευτές / κοινωνικοί λειτουργοί από τις 4 χώρες συγκεντρώθηκαν για 5 ημέρες σε μία κοινή εκπαίδευση προσωπικού για να ανταλλάξουν αυτές τις πρακτικές και να αναπτύξουν από κοινού μερικά εκπαιδευτικά βίντεο και κατευθυντήριες γραμμές που αποτελούν μέρος της εκπαιδευτικής εργαλειοθήκης του έργου Afrodita. Η μεθοδολογία χρησιμοποιήθηκε και αξιολογήθηκε σε τοπικά εργαστήρια, όπου συμμετείχαν 20 μειονεκτούντες ενήλικες ανά χώρα για να δοκιμάσουν την εργαλειοθήκη, καθοδηγούμενοι από τους εκπαιδευτές τους.

Η θεματολογία των εκπαιδευτικών μονάδων περιλαμβάνει:

- Δημιουργικές μέθοδοι θεάτρου για τη βελτίωση των κοινωνικών δεξιοτήτων, που αναπτύχθηκαν από την BIDA e.V.
- Εργαλεία κίνησης σώματος τεχνολογίας animation για προσωπικές σχέσεις, που αναπτύχθηκαν από την JFC.
- Υγιεινός τρόπος ζωής για βελτίωση της αυτοεκτίμησης, που αναπτύχθηκε από την AENAO.
- Καλλιτεχνική έκφραση για καλύτερη αυτοπεποίθηση, που αναπτύχθηκε από την ICSE.





Co-funded by
the European Union

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Τα εκπαιδευτικά εργαλεία του έργου Afrodita είναι διαθέσιμα σε 5 γλώσσες και μπορούν εύκολα να μεταφορτωθούν από την ιστοσελίδα του προγράμματος.

Κάθε εκπαιδευτική ενότητα έχει μια σύντομη εισαγωγή, απαραίτητο υλικό, προετοιμασία για τη συνεδρία, δραστηριότητες, καθώς και συστάσεις για πρόσθετους πόρους που πρέπει να χρησιμοποιηθούν. Ένα προτεινόμενο πεδίο εφαρμογής και ακολουθία για τη χρήση της δραστηριότητας θα μπορούσε να βρεθεί σε κάθε ενότητα, ωστόσο οι πάροχοι εκπαίδευσης ενηλίκων μπορούν να συνδυάσουν και να ταιριάξουν τους διαθέσιμους πόρους με βάση τις μαθησιακές ανάγκες των συμμετεχόντων.

Ελπίζουμε ότι αυτή η εργαλειοθήκη θα είναι χρήσιμη στην καθημερινή σας εργασία!
Ομάδα συντονισμού του έργου Afrodita





ΕΝΟΤΗΤΑ	
Δημιουργικές μέθοδοι ζωγραφικής και καλλιτεχνικής έκφρασης για βελτίωση κοινωνικών δεξιοτήτων	
Αναπτύχθηκε από BIDA	
Εισαγωγή (Παρουσίαση της ενότητας και του θέματος)	<p>Η ζωγραφική μπορεί να είναι μια κοινωνική εμπειρία, δίνοντάς μας την ευκαιρία να συνδεθούμε μέσα από ένα κοινό ενδιαφέρον.</p> <p>Ως μία από τις πρώτες μορφές αυτό-έκφρασης, η ζωγραφική είναι η οπτική μορφή της φαντασίας. Προηγείται του προφορικού λόγου, κάνοντας τις σκέψεις ορατές, επιτρέποντας ακόμη και στα μικρότερα παιδιά να επικοινωνήσουν τις ιδέες τους, να εκφράσουν αυτό που αισθάνονται, να δομήσουν τη γνώση και να προσπαθήσουν να κατανοήσουν τον κόσμο τους. Η ζωγραφική δίνει φωνή στο ανείπωτο, επιτρέποντας στα μικρά παιδιά να εξερευνήσουν, να ανακαλύψουν και να πειραματιστούν ακόμη και πριν μπορέσουν να προσδώσουν λέξεις ή νόημα σε αυτό που έχουν ζωγραφίσει. Καθώς περνάει ο καιρός, σταματάμε να ζωγραφίζουμε, ξεχνάμε πόσο υπέροχη ήταν η στιγμή όπου απλά καθόμαστε και ζωγραφίζουμε χωρίς να κάνουμε τίποτα περισσότερο. Η ζωγραφική είναι μια πλούσια εμπειρία που υποστηρίζει την ανάπτυξη και την αυτό-έκφραση των μικρών παιδιών και παρέχει πολλά οφέλη στη σωματική, συναισθηματική, κοινωνική, γνωστική και γλωσσική τους ανάπτυξη. Όταν είμαστε ενήλικες, δεν ζωγραφίζουμε. Δεν σημαίνει ότι έχουμε ήδη αναπτυχθεί πλήρως και ότι έχουμε ολοκληρώσει τη διαδικασία με τη συναισθηματική και κοινωνική μας ανάπτυξη. Δημιουργικές μέθοδοι όπως η ζωγραφική και η έκφραση τέχνης βοηθούν στη βελτίωση των κοινωνικών δεξιοτήτων!</p>
Προτεινόμενος χρόνος (Συνολική διάρκεια)	120'
Μεθοδολογία (Προσεγγίσεις)	Ασκήσεις για το σπάσιμο του πάγου – χρησιμοποιούνται στην αρχή της δραστηριότητας με στόχο οι συμμετέχοντες να γνωριστούν μεταξύ τους και να αναπτύξουν ολιστική συλλογική στην ομάδα. Μέθοδοι καλλιτεχνικής έκφρασης - ζωγραφική, ευαίσθητη εργασία.
Σκοπός (Στόχοι)	Ενθάρρυνση και ενδυνάμωση των νέων ώστε να βελτιώσουν τις κοινωνικές τους δεξιότητες, να αναλάβουν δράση στο πλαίσιο του ρόλου τους ως ενεργών πολιτών της ευρωπαϊκής κοινωνίας, προωθώντας την κοινωνική ευαισθητοποίηση και ένταξη μέσω συμμετοχικών τεχνών.
Απαιτούμενα υλικά (Απαιτείται προετοιμασία)	Ύφασμα που καλύπτει τα μάτια (προαιρετικά) <ul style="list-style-type: none">✓ Μαρκadόροι (ιδίου χρώματος)✓ Χαρτί περιτυλίγματος 2 μέτρα ανά συμμετέχοντα✓ Μαρκadόροι (διαφορετικών χρωμάτων)



Δραστηριότητες

(Οδηγίες
δυναμικής)

Μια πολύ σημαντική στιγμή στο σεμινάριο είναι η αρχή. Η πρόσκληση των συμμετεχόντων να καθίσουν/παραμείνουν στον κύκλο είναι μια δυνατότητα παροχής στοιχείων όπως η ισότητα, η ασφάλεια, η υποστήριξη και ο χώρος για διάλογο. Μπορείτε να συστηθείτε και να εξηγήσετε τι θα συμβεί κατά τη διάρκεια του σεμιναρίου. Είναι σημαντικό να δημιουργηθεί μια ατμόσφαιρα σεβασμού και εμπιστοσύνης για τον καθένα. Προσέξτε τις λέξεις και τη γλώσσα του σώματος που χρησιμοποιείτε. Στο επόμενο παιχνίδι με τη σωματική κίνηση, είναι σημαντικό για τους συμμετέχοντες να διασκεδάσουν, να αρχίσουν να ανοίγονται και να είναι έτοιμοι να μάθουν κάτι νέο. Είναι σημαντικό για όλους να αισθάνονται αποδεκτοί.

Προθέρμανση

Στη φάση της προθέρμανσης, οι κύριοι στόχοι είναι να αυξηθεί η δυναμική της ομάδας, να γίνουν οι συμμετέχοντες πιο άνετοι και χαλαροί, ώστε να μπορούν να «αφήσουν τον εαυτό τους να πέσει» περισσότερο στις κύριες ασκήσεις. Ο εκπαιδευτής μπορεί να ξεκινήσει με τα ονόματα, πώς αισθάνονται οι συμμετέχοντες από το 1 έως το 10 και πώς αισθάνονται ως χρώμα και φυσικό αντικείμενο.

Κυκλικό παιχνίδι κίνησης

Η ομάδα δημιουργεί έναν κύκλο και ο καθένας πρέπει να κάνει μια κίνηση και να πει το όνομά του. Μετά από αυτό, ολόκληρη η ομάδα πρέπει να το επαναλάβει. (θα είναι καλύτερο να χρησιμοποιήσετε μουσική).

Φαντασία μέσα από κινήσεις

Κάθε συμμετέχων λέει το όνομά του και κάνει 2-3 κινήσεις για να εξηγήσει ποια είναι τα χόμπι του και ποια είναι μια σημαντική λεπτομέρεια για τον εαυτό του.

Παιχνίδι σε γραμμή

Η ομάδα πρέπει να δημιουργήσει μια γραμμή με 3 διαφορετικά θέματα και να την ολοκληρώσει χωρίς να μιλήσει. Δραστηριότητα 1- δημιουργήστε μια γραμμή με βάση τους μήνες γέννησης, πράγμα που σημαίνει ότι οι συμμετέχοντες πρέπει να παραταχθούν με τη σωστή σειρά. Άλλα πιθανά θέματα είναι το μέγεθος του παπουτσιού, το πρώτο γράμμα του επωνύμου σας ή το πρώτο γράμμα της πόλης στην οποία ζουν.

Παιχνίδι της εικόνας

Για να γίνει αυτό το παιχνίδι όλοι πρέπει να πάρουν μια κάρτα από ένα κουτί. Υπάρχει ένα φιλοσοφικό ρητό σε κάθε κάρτα. Οι συμμετέχοντες πρέπει να δημιουργήσουν μικρές ομάδες και κάθε ομάδα επιλέγει μία κάρτα που τους αρέσει περισσότερο. Στη συνέχεια, πρέπει να περιγράψουν αυτή την κάρτα με μια φωτογραφία τους, κάνοντας μια πόζα. Οι άλλες ομάδες πρέπει να βρουν ποια έκφραση θέλουν να δείξουν.

Παιχνίδι του καθρέφτη

Το παιχνίδι του καθρέφτη είναι μια χορευτική εργασία. Η ομάδα δημιουργεί δύο γραμμές που είναι αντικριστές. Μεταξύ αυτών των δύο γραμμών, υπάρχει ένα άτομο σε κάθε πλευρά. Είναι απαραίτητο να



χρησιμοποιήσετε μουσική για αυτό το παιχνίδι. Όταν η μουσική είναι ενεργοποιημένη, μια γραμμή πρέπει να χορέψει ή να κάνει κάποιες κινήσεις. Η άλλη γραμμή πρέπει να το επαναλάβει, σαν καθρέφτης. Όταν ο εκπαιδευτής λέει "Μετακίνηση", κάθε άτομο πρέπει να κάνει ένα βήμα προς τη δεξιά πλευρά. Τα άτομα μεταξύ των γραμμών μετακινούνται επίσης σε μία από τις δύο γραμμές και τώρα κάποιος που έχει σταθεί στη γραμμή πρέπει να σταθεί ανάμεσα στις γραμμές.

Σχεδιάστε το δικό σας σώμα

Ο εκπαιδευτής δίνει σε κάθε άτομο ένα φύλλο χαρτί περιτυλίγματος (τα φύλλα χαρτιού πρέπει να έχουν όλα το ίδιο μέγεθος) και ένα μολύβι ή μαρκαδόρο (όλα στο ίδιο χρώμα αν είναι δυνατόν, αλλιώς μην αφήνετε τους συμμετέχοντες να δουν τι χρώμα είναι). Όλοι οι συμμετέχοντες ξαπλώνουν στα χαρτιά περιτυλίγματος και σκέφτονται το σώμα τους ως σύνολο και για κάθε ένα από τα μέρη του: δάχτυλα, κεφάλι, στόμα, γλώσσα, πόδια, φύλο, μάτια, μαλλιά, αφαλό, λαιμό, αγκώνες, ώμους, σπονδύλους κ.λπ. Προσπαθούν να μετακινήσουν το μέρος του σώματος που σκέφτονται. Μετά από λίγα λεπτά συγκέντρωσης, ο εκπαιδευτής ζητά από κάθε συμμετέχοντα να σχεδιάσει το δικό του σώμα στο χαρτί, με τα μάτια σταθερά κλειστά. Μόλις γίνει αυτό, ο εκπαιδευτής ζητά από τους συμμετέχοντες να γράψουν τα ονόματά τους στο πίσω μέρος των σχεδίων τους, ακόμα με τα μάτια κλειστά. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής συλλέγει τα σχέδια, τα τακτοποιεί στο πάτωμα με οποιαδήποτε σειρά και λέει σε όλους να ανοίξουν τα μάτια τους και να έρθουν να δουν αυτή την αυτοσχέδια έκθεση. Τους ρωτάει τι τους εντυπωσιάζει περισσότερο στις ζωγραφιές - είναι τα σώματα γυμνά ή ντυμένα, ξαπλωμένα ή όρθια, ξεκουράζονται ή εργάζονται, σε σχέση με αντικείμενα ή μόνα τους, έχουν σημαντικές λεπτομέρειες όπως τα μάτια και το φύλο ή μόνο γενικά περιγράμματα; Τέλος, ο εκπαιδευτής τους καλεί να αναγνωρίσουν τη δική τους ζωγραφιά.

Αυτή η άσκηση ευαισθητοποιεί σε μεγάλο βαθμό την ομάδα: καταρχήν, όταν ο καθένας σκέφτεται το δικό του σώμα και για το κάθε μεμονωμένο μέρος του σώματός του. Έπειτα, όταν όλοι προσπαθούν να αναπαράγουν με το χέρι αυτό που αισθάνθηκαν. Τέλος, μετά την άσκηση, όταν δίνουν πολύ μεγαλύτερη προσοχή στον εαυτό τους, στις κινήσεις τους, στον τρόπο που κάθονται, στον τρόπο που προσεγγίζουν άλλους ανθρώπους κλπ. Η άσκηση κάνει τους συμμετέχοντες εξαιρετικά συνειδητούς ότι είμαστε ο καθένας μας, πρώτα απ' όλα, ένα σώμα. Μπορεί να είμαστε ικανοί να κατασκευάσουμε τις πιο βαθιές αφηρημένες ιδέες και να επινοήσουμε τις πιο εξαιρετικές εφευρέσεις, αλλά αυτό συμβαίνει μόνο επειδή έχουμε, πριν από οτιδήποτε άλλο, ένα σώμα – πριν αποκτήσουμε ένα όνομα, κατοικούμε σε ένα σώμα! Και σπάνια σκεφτόμαστε το σώμα μας ως τη θεμελιώδη πηγή όλων των απολαύσεων και όλων των πόνων, όλης της γνώσης και όλης της έρευνας των πάντων!

Κοντά στην παιδική ηλικία - Απλά ζωγραφική

Αυτή η άσκηση μπορούμε να υλοποιηθεί ως επιλογή, εάν υπάρχει δυσκολία να υλοποιηθεί η άσκηση «Σχεδιάστε το δικό σας σώμα».



	<p>Όλοι οι συμμετέχοντες ζωγραφίζουν μαζί σε ένα μεγάλο φύλλο από χαρτί περιτυλίγματος και μοιράζονται τα συναισθήματα, τις σκέψεις τους καθ' όλη τη διάρκεια της διαδικασίας.</p> <p>Τελικό παιχνίδι: Άγγιγμα του δαχτύλου</p> <p>Όλη η ομάδα στέκεται σε κύκλο. Οι συμμετέχοντες αγγίζουν τις άκρες των δεικτών των δύο γειτόνων τους με τους δικούς τους δείκτες. Στη συνέχεια, όλοι στην ομάδα προσπαθούν να χειροκροτήσουν ταυτόχρονα. Ο καθένας μπορεί να ξεκινήσει το χειροκρότημα.</p> <p>Είναι σημαντικό να τονίσετε ότι ο στόχος δεν είναι να χειροκροτήσετε όσο πιο γρήγορα μπορείτε ή να κάνετε μια συγκεκριμένη κίνηση πριν χτυπήσετε παλαμάκια για να σηματοδοτήσετε τους άλλους ότι θέλετε να χειροκροτήσετε. Η άσκηση έχει να κάνει με το να περιμένεις ένα λογικό χρονικό διάστημα και να νιώθεις την παρόρμηση, την ενέργεια της ομάδας και να χειροκροτείτε όλοι μαζί.</p>
<p>Αξιολόγηση (Ερωτήσεις για τους συμμετέχοντες)</p>	<p>Ερωτήσεις προς αξιολόγηση:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Πώς νιώθετε που δεν βλέπετε τίποτα;▪ Αισθάνεστε άνετα με αυτό;▪ Πιστεύετε ότι μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν την δραστηριότητα σε κάθε ηλικιακή ομάδα;▪ Πιστεύετε ότι θα χρησιμοποιήσετε περισσότερες ασκήσεις όπως αυτή στον ελεύθερο χρόνο σας για να βελτιώσετε την ικανότητα του εγκεφάλου σας;▪ Παρόλο που δεν είμαστε πια παιδιά, πιστεύετε ότι η ζωγραφική μπορεί ακόμα να περιλαμβάνει γνωστικές εργασίες, συμπεριλαμβανομένης της συγκέντρωσης, του σχεδιασμού, των επιλογών, της επίλυσης προβλημάτων, της αξιολόγησης, της εκτέλεσης, της αναθεώρησης και της επιμονής;▪ Συμφωνείτε ότι η πράξη της ζωγραφικής βελτιώνει επίσης την ικανότητα του εγκεφάλου να ενσωματώνει λειτουργίες όπως η δημιουργική σκέψη με τον σχεδιασμό και την εκτέλεση;▪ Αν ναι, πώς εξηγείτε την άρνηση των ενηλίκων να συνεχίσουν να ζωγραφίζουν στην καθημερινή τους ζωή;
<p>Βιβλιογραφία (Σύνδεσμοι, υλικό βίντεο, άρθρα)</p>	<p>https://www.elephantstock.com/blogs/inspiration/how-art-affects-the-mood https://www.youtube.com/watch?v=QZQyV9BB50E https://www.youtube.com/watch?v=xKgYsEcjnl https://www.youtube.com/watch?v=O_Lww20udbo https://www.youtube.com/watch?v=Kekb9uE604k https://www.youtube.com/watch?v=NhSpGCe3EIM https://www.youtube.com/watch?v=sn0bDD4gXrE</p>



ΕΝΟΤΗΤΑ	
Εργαλεία κίνησης σώματος και απεικόνισης για προσωπικές σχέσεις, Αναπτύχθηκαν από την JFC	
Εισαγωγή (Παρουσίαση της ενότητας και του θέματος)	<p>Η επικοινωνία βασίζεται βαθιά στην κίνηση του σώματος, η οποία διαμορφώνει τον τρόπο με τον οποίο επικοινωνούμε με τον κόσμο και τον τρόπο με τον οποίο δημιουργούνται οι προσωπικές μας σχέσεις. Η διαπροσωπική επικοινωνία επηρεάζεται από σωματικές εκφράσεις, στάσεις ή χειρονομίες. Ακόμα κι αν η μη λεκτική επικοινωνία μεταδίδεται μερικές φορές ασυνείδητα, το σώμα μας μεταφέρει ένα μεγάλο μέρος αυτού που προσπαθούμε να επικοινωνήσουμε (Wang, 2009). Επομένως, η γλώσσα του σώματος αποτελεί βασικό παράγοντα για την κατασκευή της ταυτότητας και της προσωπικής αυτονομίας. Η μη λεκτική επικοινωνία είναι χρήσιμη για τη θεμελίωση ενός υψηλότερου επιπέδου εμπιστοσύνης και σαφήνειας που μπορεί να δημιουργήσει πιο σταθερές προσωπικές σχέσεις, καθώς μας επιτρέπει επίσης να δείξουμε τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας. Συμπερασματικά, είναι σημαντικό να σκεφτούμε πώς μπορούμε να βελτιώσουμε την έκφραση του σώματος.</p> <p>This unit aims to provide different resources to disadvantaged adults for understanding the relation of body movement and interpersonal communication. This can be very useful to improve the personal image that is projected during the communication process and be able to transmit the message each individual wants to communicate to the world.</p> <p>Αυτή η ενότητα στοχεύει στην παροχή διαφορετικών πόρων σε μειονεκτούντες ενήλικες για την κατανόηση της σχέσης της κίνησης του σώματος και της διαπροσωπικής επικοινωνίας. Αυτό μπορεί να είναι πολύ χρήσιμο για τη βελτίωση της προσωπικής εικόνας που προβάλλεται κατά τη διάρκεια της διαδικασίας επικοινωνίας. Επίσης, το κάθε άτομο να είναι σε θέση να μεταδώσει το μήνυμα που θέλει να επικοινωνήσει στον κόσμο.</p> <p>Η παγκοσμιοποίηση έχει οδηγήσει στην ανάγκη διαπολιτισμικής επικοινωνίας με ανθρώπους από διαφορετικά υπόβαθρα και πολιτισμούς. Επομένως, η ερμηνεία των κινήσεων του σώματος θα αποκλίνει εάν υπάρχουν διαφορετικά κοινωνικά πλαίσια που εμπλέκονται στη διαδικασία επικοινωνίας (Damanhouiri, 2018). Η συνειδητοποίηση των κινήσεων του σώματος και πώς μπορούμε να βελτιώσουμε τη σωματική μας έκφραση μπορεί να βοηθήσει να σπάσουμε τα πολιτισμικά εμπόδια και να είμαστε σε θέση να επικοινωνούμε πιο ελεύθερα.</p>
Προτεινόμενος χρόνος (Συνολική διάρκεια)	180'
Μεθοδολογία	Απόδοση της γλώσσας του σώματος και εκφραστική προθέρμανση: παρουσίαση και παρατήρηση.



(Προσεγγίσεις)	<p>Δραστηριότητες εξερεύνησης της κίνησης του σώματος: Ομαδική εργασία.</p> <p>Αυτοαξιολόγηση και ανάλυση της προσωπικής έκφρασης του σώματος: Ατομική εργασία.</p>
Σκοπός (Στόχοι)	<p>Προτεινόμενη ανάγνωση:</p> <p>Άρθρο σχετικά με δραστηριότητες επικοινωνίας, ασκήσεις και παιχνίδια https://positivepsychology.com/communication-games-and-activities/#adults</p> <p>TED Talk Η γλώσσα του σώματός σας μπορεί να διαμορφώσει ποιος είστε (Διατίθεται με 52 υπότιτλους γλώσσας). https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_may_shape_who_you_are?subtitle=en</p>
Απαιτούμενα υλικά (Απαιτείται προετοιμασία)	<ul style="list-style-type: none">✓ Στυλό, χαρτί A4✓ Υπολογιστές, smartphones, tablet ή φορητοί υπολογιστές που θα χρησιμοποιηθούν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας✓ Απαιτείται σύνδεση WIFI
Δραστηριότητες (Οδηγίες δυναμικής)	<p>1. Εκφραστική προθέρμανση και η σημασία της γλώσσας του σώματος στην επικοινωνία (80')</p> <p>Δραστηριότητες του εκπαιδευτή:</p> <p>(α) Δραστηριότητα παρουσίασης: Οι συμμετέχοντες πρέπει να παρουσιάσουν στην ολομέλεια, λέγοντας μερικά γεγονότα για τον εαυτό τους. Μετά από αυτό, ο εκπαιδευτής θα τους ζητήσει να προβληματιστούν για τον τρόπο που χρησιμοποίησαν το σώμα τους κατά τη διάρκεια αυτής της αλληλεπίδρασης. Θα πρέπει να ενθαρρύνεται η καλή στάση του σώματος, η επαφή με τα μάτια και ο σταθερός τόνος της φωνής.</p> <p>(β) Εξηγήστε στους συμμετέχοντες τη σημασία της γλώσσας του σώματος και μερικές συμβουλές που μπορούν να βελτιώσουν τη μη λεκτική επικοινωνία. Θα μπορούσαν να προβληθούν βίντεο και εικόνες για να απεικονίσουν αυτόν τον σκοπό. Μια καλή άσκηση που εξετάζει την κίνηση του σώματος και πώς επηρεάζει τις προσωπικές σχέσεις μπορεί να είναι η προβολή ενός βίντεο στους συμμετέχοντες στο οποίο υπάρχει αλληλεπίδραση, έτσι ώστε οι ίδιοι να μπορούν να επικεντρωθούν μόνο στις μη λεκτικές μορφές επικοινωνίας και όχι στον ήχο. Μπορούν να τα γράψουν και να τα βάλουν κοινά στο τέλος του βίντεο, ερμηνεύοντας πώς οι κινήσεις του σώματος (είτε χειρονομίες είτε εκφράσεις του προσώπου) αποτελούν μεγάλο μέρος της επικοινωνίας και βοηθούν στην κατανόηση του πλαισίου της κατάστασης. Το παρακάτω 2-λεπτο βίντεο δείχνει μια αλληλεπίδραση μεταξύ δύο ανθρώπων που βασίζεται σταθερά στη γλώσσα του σώματος: https://youtu.be/Q-s_Ay--gi8</p> <p>Αυτές είναι μερικές από τις ερωτήσεις που μπορούν να τεθούν στην ολομέλεια για να προβληματιστούν οι συμμετέχοντες σχετικά με την έκφραση του σώματος μετά το βίντεο, που πρότεινε η ερευνήτρια Courtney Ackerman:</p>



- Ποια ήταν τα μη λεκτικά μηνύματα που παρατηρήσατε;
- Πόσο σημαντικά πιστεύετε ότι είναι τα μη λεκτικά μηνύματα για να σας βοηθήσουν να απολαύσετε την ταινία και να καταλάβετε τι συνέβαινε στην ταινία;
- Παρατηρήσατε κάποια συγκεχυμένα μη λεκτικά μηνύματα;
- Ποια συναισθήματα εκφράστηκαν μέσω μη λεκτικής επικοινωνίας;
- Ποιες ήταν μερικές από τις δυσκολίες αυτής της δραστηριότητας;
- Τι μπορείτε να κάνετε για να έχετε μεγαλύτερη επίγνωση των μη λεκτικών μηνυμάτων;

2. Δραστηριότητες εξερεύνησης (60')

Δραστηριότητες του εκπαιδευτή:

Οι ασκήσεις εξερεύνησης επιτρέπουν στους συμμετέχοντες να συνδεθούν με το σώμα τους, αποκτώντας μεγαλύτερη επίγνωση του εαυτού τους και των άλλων γύρω τους. Είναι σημαντικό να εκφράζονται ιδέες και συναισθήματα μέσω του σώματος, εστιάζοντας στην προσομοίωση της φαντασίας για να αφήσετε τη σωματική έκφραση να ρέει. Οι στρατηγικές για την εκμάθηση της γλώσσας του σώματος επικεντρώνονται στο παιχνίδι, τον αυτοσχεδιασμό, τον πειραματισμό και τον προβληματισμό. Ασκήσεις όπως η παντομίμα, η δραματοποίηση, ο χορός ή η γιόγκα θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν σε αυτό το μέρος της ενότητας, εφόσον βασίζεται κυρίως στη μη λεκτική επικοινωνία. Μια καλή άσκηση μη λεκτικής επικοινωνίας είναι η παντομίμα. Προτείνετε στους συμμετέχοντες να γράψουν σε μικρά κομμάτια χαρτιού ονόματα ζώων, δραστηριοτήτων ή συναισθημάτων που μπορούν εύκολα να αναπαρασταθούν. Μετά από αυτό, χωρίστε την ομάδα σε δύο υπο-ομάδες, ώστε να μπορούν να αρχίσουν να περιγράφουν τι αναγράφεται στα χαρτιά χρησιμοποιώντας μόνον τη γλώσσα του σώματος.

3. Αυτοαξιολόγηση της έκφρασης του σώματος (40')

Δραστηριότητα του εκπαιδευτή:

Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μιλήσουν για τον τρόπο που επικοινωνούν μη λεκτικά και πώς μπορούν να εφαρμόσουν διαφορετικές συμβουλές για την καλή έκφραση του σώματος στην καθημερινή τους ζωή. Τώρα είναι σημαντικό να εκφράσουμε με λόγια τα συναισθήματα που προέκυψαν κατά τη διάρκεια της συνεδρίας. Για το σκοπό αυτό, προτείνετε διαφορετικές ερωτήσεις, ώστε να μπορούν να προβληματιστούν σχετικά με την έκφραση του σώματός τους που προτείνεται σε ένα άρθρο της Raola Pascual:

- Πόσο χρησιμοποιείτε προσωπικά τη γλώσσα του σώματος για να επικοινωνήσετε;
- Πώς χρησιμοποιεί η δική σας κουλτούρα τη γλώσσα του σώματος; Σε τι διαφέρει από τους άλλους;



	<ul style="list-style-type: none">• Τι πιστεύετε για την επαφή με τα μάτια; Πότε είναι θετικό και πότε μπορεί να θεωρηθεί αρνητικό;• Πόσο παρατηρείτε και εκτιμάτε τη γλώσσα του σώματος των άλλων ανθρώπων;
Αξιολόγηση (Ερωτήσεις για τους συμμετέχοντες)	<p>Discuss together how the activities helped them with body movements and reflect on its importance for interpersonal communication. Ask to share if they have learned something interesting and useful for their daily lives.</p> <p>Συζητήστε στην ολομέλεια πώς οι δραστηριότητες βοήθησαν με τις κινήσεις του σώματος και αναλογιστείτε τη σημασία τους για τη διαπροσωπική επικοινωνία. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν αν έχουν μάθει κάτι ενδιαφέρον και χρήσιμο για την καθημερινή τους ζωή.</p>
Βιβλιογραφία (Σύνδεσμοι, υλικό βίντεο, άρθρα)	<p>Damanhourí, M. (2018). The advantages and disadvantages of body language in Intercultural communication</p> <p>Wang, H. (2009). Nonverbal communication and the effect on interpersonal communication. <i>Asian Social Science</i>, 5(11), 155-159</p> <p>Ordás, R. P., Lluch, Á. C., & Sánchez, I. G. (2012). Una metodología para la expresión corporal actual en el ámbito educativo y recreativo. <i>EmásF: revista digital de educación física</i>, (14), 39-51</p> <p>https://positivepsychology.com/</p> <p>https://blog.talaera.com/ted-talk-body-language</p>



ΕΝΟΤΗΤΑ	
Υγιεινός τρόπος ζωής για βελτίωση της αυτοεκτίμησης Η συνταγή – Αναπτύχθηκε από ΑΕΝΑΟ	
Εισαγωγή (Παρουσίαση της ενότητας και του θέματος)	<p>Υπάρχει συσχέτιση μεταξύ υγιεινής διατροφής και αυτοεκτίμησης; Η απάντηση είναι ναι!</p> <p>Υπάρχει έρευνα σχετικά με το πώς η πρόσληψη τροφής επηρεάζει τον οργανισμό, δηλαδή βιταμίνες, θρεπτικά συστατικά, μέταλλα, πρωτεΐνες & αμινοξέα, μερίδες τροφής, ώρες φαγητού κλπ. Η λήψη των απαραίτητων διατροφικών στοιχείων σχετίζεται άμεσα με τη λειτουργία των οργάνων και των συστημάτων του σώματος, συμπεριλαμβανομένης της παραγωγής ορμονών όπως η σεροτονίνη, η ντοπαμίνη, οι ενδορφίνες και η ωκυτοκίνη, οι οποίες είναι υπεύθυνες για το επίπεδο ευεξίας και αυτοπεποίθησης.</p> <p>https://genv.org/healthy-eating-and-self-esteem/</p> <p>https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10610080/</p> <p>https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5415583/?fbclid=IwAR0XIAfJiwWuMjb64LZ3ZiwxlhK93GHxU4DRula5JcGDkw3JfFB1HD3V8T0</p> <p>Η μεσογειακή διατροφή, πλούσια σε φρέσκα προϊόντα και πρωτεΐνες, επηρεάζει αποδεδειγμένα τα επίπεδα των ορμονών, ειδικά όταν συνδυάζεται με σωματική δραστηριότητα (πχ περπάτημα στην εξοχή κλπ). Δεδομένου ότι οι ορμόνες είναι χημικές ενώσεις που σχηματίζονται στο σώμα μέσω της πρόσληψης αμινοξέων, αξίζει να γνωρίζουμε παραδείγματα τροφίμων που περιέχουν πραγματικά αυτά τα αμινοξέα. Για παράδειγμα, η σεροτονίνη συντίθεται από την τρυπτοφάνη η οποία μπορεί να βρεθεί σε τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες, όπως το κρέας, τα ψάρια και τα πουλερικά. Η ντοπαμίνη συντίθεται μέσω της L-τυροσίνης που μπορεί να βρεθεί σε μπανάνες, ξηρούς καρπούς, φυλλώδη πράσινα λαχανικά, παντζάρια, μαύρη σοκολάτα και μήλα.</p> <p>Μελέτες έχουν διαπιστώσει ότι η βιταμίνη C μπορεί να ενισχύσει την απελευθέρωση ενδορφινών στον εγκέφαλο, επίσης την ίδια επίδραση έχουν η μαύρη σοκολάτα, οι ξηροί καρποί, η μπανάνα, η καυτερή πιπεριά, το αυγό και το καστανό ρύζι. Η ωκυτοκίνη μπορεί να συντεθεί μέσω τροφίμων που είναι πλούσια σε βιταμίνη C, D, μαγνήσιο και διαιτητικά λίπη όπως λιπαρά ψάρια, μανιτάρια, πιπεριές, ντομάτες, σπανάκι, αβοκάντο κλπ!</p> <p><i>«Φρόντισε το σώμα σου. Είναι το μόνο μέρος που πρέπει να ζήσεις».</i></p> <p>Jim Rohn</p>
Προτεινόμενος χρόνος (Συνολική διάρκεια)	3 ώρες, ανάλογα με τη διαδρομή όπου βρίσκονται οι σταθμοί
Μεθοδολογία (Προσεγγίσεις)	Υπαίθρια δραστηριότητα, κινήγι θησαυρού, ομαδική εργασία
Σκοπός (Στόχοι)	Σύμφωνα με μελέτες, η μεσογειακή διατροφή βελτιώνει την ψυχική υγεία. Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας οι συμμετέχοντες θα: <ol style="list-style-type: none"> α) συγκεντρώσουν τα συστατικά μιας σαλάτας μέσα από ένα κινήγι θησαυρού, θα την προετοιμάσουν όλοι μαζί και θα απολαύσουν το γεύμα τους, β) ανακαλύψουν πτυχές της προσωπικότητάς τους,





	γ) επικεντρωθούν στους παράγοντες που αυξάνουν την αυτοεκτίμηση.
Απαιτούμενα υλικά (Απαιτείται προετοιμασία)	Συστατικά της σαλάτας [προτεινόμενα συστατικά για μια χωριάτικη σαλάτα είναι: ντομάτες, αγγούρι, κρεμμύδι, ελιές, φέτα, καρυκεύματα (αλάτι, πιπέρι, αποξηραμένη ρίγανη), ελαιόλαδο], κάρτες γιόγκα, μικρά σημειωματάρια, μαρκαδόροι, στυλό, αυτοκόλλητα, αντίγραφα της συνταγής, διαδρομή από το κυνήγι θησαυρού, τραπέζι που θα χρησιμοποιηθούν ως «σταθμοί», πιάτα/μπολ, κουτάλια, μαχαίρια, πιρούνια, χαρτοπετσέτες, αντίγραφα του <i>Rosenberg Self – Esteem scale test</i> , φύλλα A4 ή μικρότερα φύλλα χαρτιού.
Δραστηριότητες (Οδηγίες δυναμικής)	<p>Θα ήταν χρήσιμο να ξεκινήσετε τη δραστηριότητα με 2 εισαγωγικές ασκήσεις:</p> <p>α) Γνωριμία μεταξύ των συμμετεχόντων (ή άσκηση ενεργοποίησης) - Οι συμμετέχοντες σχηματίζουν έναν κύκλο όπου οι κάρτες γιόγκα τοποθετούνται στη μέση. Ο καθένας επιλέγει μια κάρτα και στέκεται στη θέση του στον κύκλο. Κάθε συμμετέχων λέει το όνομά του και δείχνει τη στάση γιόγκα που εμφανίζεται στην κάρτα του. Όλοι στον κύκλο προσπαθούν να κάνουν τη στάση. Η δραστηριότητα ολοκληρώνεται όταν όλοι έχουν δείξει τη στάση τους.</p> <p>β) Άσκηση ενεργοποίησης: Go bananas</p> <p>Κύρια δραστηριότητα: Η συνταγή</p> <p>Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ομάδες των 6-8 ατόμων (πρέπει να σχηματιστούν τουλάχιστον 3 ομάδες). Για να ολοκληρωθεί η συνταγή, οι συμμετέχοντες πρέπει να περάσουν από όλους τους σταθμούς.</p> <p>Σε κάθε ομάδα δίνονται αντίγραφα της συνταγής και του χάρτη (θα ήταν χρήσιμο να επισυνάψετε έναν χάρτη της περιοχής που πρόκειται να πραγματοποιηθεί η δραστηριότητα και να βάλετε τις καρφίτσες στο χάρτη).</p> <p><u>Σταθμοί συστατικών</u></p> <p>✓ Ντομάτα- Social media (Μέσα κοινωνικής δικτύωσης)</p> <p>Πολλές μελέτες έχουν βρει μια ισχυρή σχέση μεταξύ των χρηστών βαρέων μέσων κοινωνικής δικτύωσης και του αυξημένου κινδύνου αυτών για κατάθλιψη, άγχος, μοναξιά, αυτοτραυματισμό, ακόμη και αυτοκτονικές σκέψεις. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να προωθήσουν αρνητικές εμπειρίες, όπως ανεπάρκεια για τη ζωή ή την εξωτερική εμφάνιση.</p> <p>Στους συμμετέχοντες δίνονται εικόνες και τους ζητείται να φωτογραφίσουν τον εαυτό τους – 1 φωτογραφία σε φυσική στάση και 1 σε στημένη πόζα. Εάν κάνετε κύλιση (scroll), υπενθυμίστε στον εαυτό σας ότι οι άνθρωποι μοιράζονται μόνο τα καλύτερα, πιο κολακευτικά μέρη της ζωής τους στο διαδίκτυο.</p> <p>Οι συμμετέχοντες στη συνέχεια συζητούν τις ακόλουθες ερωτήσεις:</p> <p>-Θα δημοσιεύατε τη φωτογραφία σε φυσική στάση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης; Αν όχι γιατί;</p> <p>-Νιώθετε κάποια πίεση να εμφανίζεστε με έναν συγκεκριμένο τρόπο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;</p> <p>-Πιστεύετε ότι υπάρχουν συγκεκριμένα πρότυπα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης όσον αφορά την εμφάνιση;</p> <p>✓ Αγγούρι – Rosenberg Self Esteem Scale (ΚΛΙΜΑΚΑ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ)</p>



Σε κάθε συμμετέχοντα δίνεται ένα αντίγραφο της Κλίμακας Αυτοεκτίμησης Rosenberg. Όταν όλοι οι συμμετέχοντες έχουν ολοκληρώσει την άσκηση, οι συντονιστές ξεκινούν μια συζήτηση στην ολομέλεια σχετικά με την αυτοεκτίμηση και τα αποτελέσματα του τεστ.

✓ Κρεμμύδι – Κόλλα πέντε για εμένα!

Στους συμμετέχοντες δίνονται στυλό και χαρτί και τους ζητείται να γράψουν μια λίστα με 5 πράγματα που θαυμάζουν για τον εαυτό τους.

Μπορεί να είναι δύσκολο να καθίσουμε και να σκεφτούμε τα αξιοθαύμαστα χαρακτηριστικά μας - ακόμα και αμήχανα. Αλλά η αναγνώριση των δεξιοτήτων σας ή των πραγμάτων που σας αρέσουν στον εαυτό σας μπορεί να βελτιώσει τον αυτο-διάλογό σας.

✓ Ρίγανη – Πες μου την ιστορία μου ([παράδειγμα](#)).

Οι συμμετέχοντες σχηματίζουν ζευγάρια και κάθονται ο ένας απέναντι από τον άλλον. Είναι σημαντικό οι συμμετέχοντες να μην γνωρίζουν τίποτα ή πολλά πράγματα για τα ζευγάρια τους. Τους παρέχονται στυλό και αντίγραφα στα οποία είναι γραμμένες ημιτελείς προτάσεις όπως:

Το όνομά σου είναι.....

Κατάγεσαι από.....

Είσαι ετών και έχεις..... αδέρφια.

Σου αρέσει..... είδος μουσικής, και το αγαπημένο σου χόμπι είναι.....

Σπουδάζεις/εργάζεσαι ως..... και αυτό είναι το (αριθμός) πρόγραμμά σου.

Τους δίνονται 2 λεπτά για να μαντέψουν τις σωστές απαντήσεις του ζευγαριού τους και στη συνέχεια αποκαλύπτουν ο ένας στον άλλο την αλήθεια. Στη συνέχεια συζητούν:

-Πόσα πράγματα μάντεψαν σωστά;

- Συνηθίζουμε να κάνουμε υποθέσεις για άλλους ανθρώπους στη ζωή μας χωρίς να τους ρωτάμε τι ισχύει για αυτούς;

-Πώς επηρεάζει αυτό την αυτοεκτίμησή τους;

✓ Ελιές – Ο καθρέπτης

Οι συμμετέχοντες καλούνται να γράψουν μια περιγραφή του εαυτού τους που δίνει μια ολοκληρωμένη εικόνα τους και που μπορούν να χρησιμοποιήσουν για να υπενθυμίσουν στον εαυτό τους πότε μπαίνουν στον πειρασμό να δουν τον εαυτό τους σε πιο προσωπικό επίπεδο.

Συνιστάται να το γράψουν με θετικό, εποικοδομητικό τρόπο, ώστε να αναδεικνύει τις αξίες, τις φιλοδοξίες και την ταυτότητά τους. Συνιστάται επίσης να γράψουν την περιγραφή από την άποψη ενός τρίτου προσώπου, τουλάχιστον σε πρώτη φάση. Αυτό θα τους βοηθήσει να δουν πώς θέτουν παράλογες ή τελειομανείς απαιτήσεις στον εαυτό τους.

* Μια επιλογή θα ήταν να σχηματίσουν ζεύγη (αν γνωρίζουν ο ένας τον άλλον) και να περιγράψουν το ζευγάρι τους αντί για τον εαυτό τους.



	<p>✓ Τυρί φέτα – Ημερολόγιο αγάπης</p> <p>Στους συμμετέχοντες δίνονται ένα μικρό σημειωματάριο, πολύχρωμοι μαρκαδόροι και στυλό, αυτοκόλλητα και άλλα υλικά για να το διακοσμήσουν και να δημιουργήσουν το δικό τους ημερολόγιο αγάπης για τον εαυτό τους. Οι ιδέες για τη διακόσμηση μπορούν να δοθούν όπως φαίνεται εδώ.</p> <p>Σε αυτόν τον τελευταίο σταθμό συστατικών είναι καλύτερο όλοι οι συμμετέχοντες να είναι μαζί, όχι σε ομάδες. Αυτό θα ήταν το αποκορύφωμα της πορείας αυτοεκτίμησης.</p> <p>Όταν οι συμμετέχοντες έχουν περάσει και από τους 6 σταθμούς συστατικών, μπορούν να ενταχθούν στις ομάδες τους και να ετοιμάσουν τη σαλάτα, σύμφωνα με τη συνταγή. Καλή σας όρεξη!</p>
<p>Αξιολόγηση (Ερωτήσεις για τους συμμετέχοντες)</p>	<p>Υπάρχει κάποιος σταθμός συστατικών που νομίζετε ότι είναι πιο σημαντικός για εσάς; Εάν ναι, γιατί;</p> <p>Πώς αισθάνεστε τώρα για τον εαυτό σας;</p> <p>Πιστεύετε ότι μπορείτε να συμπεριλάβετε προϊόντα διατροφής που ενισχύουν την αυτοεκτίμησή σας στην καθημερινή διατροφή σας;</p>
<p>Βιβλιογραφία (Σύνδεσμοι, υλικό βίντεο, άρθρα)</p>	<p>https://genv.org/healthy-eating-and-self-esteem/</p> <p>https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10610080/</p> <p>https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5415583/?fbclid=IwAR0XIAfJiwuMjb64LZ3ZiwxlhK93GHxU4DRula5JcGDkw3JfFB1HD3V8TQ</p> <p>https://health.ucsd.edu/news/features/pages/2016-02-26-good-mood-foods-natural-serotonin.aspx</p> <p>https://www.avogel.co.uk/health/stress-anxiety-low-mood/feeling-low/the-dopamine-diet/</p> <p>https://nutrifix.co/nutrition-blog/7-endorphin-releasing-foods-make-smile/</p> <p>https://www.evolveyou.app/blog/food-to-improve-your-love-hormone</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=IG-U0rkM15M</p> <p>https://fetzer.org/sites/default/files/images/stories/pdf/selfmeasures/Self_Measures_for_Self-Esteem_ROSENBERG_SELF-ESTEEM.pdf</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=B94r15aqlJQ</p> <p>https://thepetiteplanner.com/21-self-care-bullet-journal-pages/</p> <p>https://docs.google.com/document/d/1akH5Yadxq0cQMWXekY-88TRt02D3eJbH/edit?usp=drive_link&oid=103214691407825327131&rtpof=true&sd=true</p>



ΕΝΟΤΗΤΑ	Καλλιτεχνική έκφραση για βελτίωση της αυτοπεποίθησης (Κολάζ για τη μετανάστευση) Αναπτύχθηκε από ICSE
Εισαγωγή (Παρουσίαση της ενότητας και του θέματος)	<p>Το κολάζ είναι μια καλλιτεχνική δραστηριότητα που ενισχύει την ελευθερία έκφρασης. Μέσω της χρήσης αποκομμάτων περιοδικών, εφημερίδων ή φυλλαδίων, ένα άτομο μπορεί να επιλέξει να κάνει νέες συνδέσεις μεταξύ φωτογραφιών και εικόνων, δημιουργώντας έτσι νέες έννοιες για τα πράγματα. Το κύριο κλειδί για την προσέγγιση της τέχνης κολάζ είναι ο πειραματισμός. Δεν υπάρχουν πραγματικές οδηγίες που πρέπει να ακολουθήσετε όταν κόβετε χαρτί και το επανασυναρμολογείτε με δημιουργικό τρόπο. Σε μια συλλογική δραστηριότητα κολάζ, θα πρέπει να υπάρχει ένα κοινό θέμα που πρέπει να ακολουθηθεί, προκειμένου να υπάρχει μια συνεκτική εργασία μεταξύ των συμμετεχόντων και έτσι να φανεί πώς οι επιλογές του καθενός γίνονται αντιληπτές από την ομάδα και πώς κάθε έργο μπορεί να εμπνεύσει άλλους ανθρώπους.</p> <p>Μερικές φορές, μπορεί να είναι δύσκολο για τους ανθρώπους που βίωσαν καταστάσεις όπως η μετανάστευση να χρησιμοποιήσουν λέξεις για να εκφράσουν αυτό που έχουν περάσει, ειδικά όταν μοιράζονται την ιστορία τους με ξένους. Η δραστηριότητα κολάζ μπορεί να τους ενθαρρύνει να βρουν νέους τρόπους για να δώσουν φωνή στη δική τους εσωτερικότητα με τη χρήση εικόνων που όλοι μπορούν να καταλάβουν παρά το γεγονός ότι δεν μοιράζονται μια κοινή γλώσσα.</p> <p>Αυτό που προέρχεται από ένα έργο κολάζ είναι ένας νέος, δημιουργικός τρόπος να δεις κάτι: το θέμα της μετανάστευσης χρειάζεται καινοτόμα μέσα για να μοιραστεί και να εκφραστεί, και η τέχνη του κολάζ πρέπει να είναι ένα από αυτά.</p>
Προτεινόμενος χρόνος (Συνολική διάρκεια)	90'
Μεθοδολογία (Προσεγγίσεις)	Μέθοδοι καλλιτεχνικών εκφράσεων: κολάζ; Ενδοσκοπική ανάλυση: σκέψη προηγούμενων εμπειριών, χρησιμοποιώντας δημιουργική φαντασία. Ομαδική αλληλεπίδραση: δημιουργία κοινής προοπτικής για το θέμα.
Σκοπός (Στόχοι)	Αυτή η ενότητα έχει ως στόχο να επιτρέψει σε κάθε συμμετέχοντα να εκφράσει την προσωπική του σύνδεση με τη μετανάστευση. Η εμπειρία τους σχετικά με αυτό το θέμα θα βρει ένα ασφαλές μέρος για να μοιραστεί, καταρρίπτοντας το γλωσσικό εμπόδιο μέσω της χρήσης οπτικής έκφρασης με δημιουργικό τρόπο.



<p>Απαιτούμενα υλικά (Απαιτείται προετοιμασία)</p>	<p>Αυτή η δραστηριότητα απαιτεί τη χρήση υλικών από τους συμμετέχοντες όπως:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ένας μεγάλος χάρτης της Ευρώπης.• Περιοδικά.• Εφημερίδες.• Γραμματόσημα.• Διαφημιστικά έντυπα.• Φωτογραφίες.• Κολλητική ταινία• Κόλλα.• Μαρκαδόροι.• Στυλό.• Καρφίτσες.
<p>Δραστηριότητες (Οδηγίες δυναμικής)</p>	<p>Η δραστηριότητα θα χωριστεί σε τρεις φάσεις.</p> <p>Η εισαγωγή: Σε αυτό το μέρος της δραστηριότητας, η ανάπτυξη της δυναμικής θα εξηγηθεί στους συμμετέχοντες. Θα τεθούν τέσσερα ερωτήματα:</p> <p>Ποια είναι η σχέση σας με τη μετανάστευση;</p> <p>Ποια είναι τα πιο σημαντικά γεωγραφικά σημεία της διαδικασίας μετανάστευσης;</p> <p>Ποιες είναι οι πιο θετικές πτυχές της μετανάστευσης;</p> <p>Ποιες είναι οι πιο αρνητικές πτυχές της μετανάστευσης;</p> <p>Το κολάζ: Η δεύτερη ενότητα της άσκησης θα είναι μια πιο στοχαστική και ενδοσκοπική δραστηριότητα. Για να αναπτύξουν και να εκθέσουν αυτές τις τέσσερις ερωτήσεις, οι συμμετέχοντες θα κληθούν να μιλήσουν για τη σχέση τους με την εμπειρία της μετανάστευσης χρησιμοποιώντας το προετοιμασμένο οπτικό υλικό: περιοδικά, διαφημιστικά φυλλάδια, παλιά έγγραφα, εικόνες, κλπ... Στη σιωπή και με χαλαρωτική μουσική θα πρέπει να απαντήσουν στις ερωτήσεις χρησιμοποιώντας την τεχνική του κολάζ. Όταν οι συμμετέχοντες θα έχουν έτοιμες τις συνθέσεις τους, θα τις τοποθετήσουν στον μεγάλο χάρτη της Ευρώπης.</p> <p>Η συζήτηση: Σε αυτή την τελευταία φάση, ο χάρτης της Ευρώπης θα είναι γεμάτος κολάζ από κάθε συμμετέχοντα. Στη συνέχεια, ο συντονιστής θα ρωτήσει πώς αισθάνεται ο καθένας για αυτή την οπτική αναπαράσταση της μετανάστευσης και αν είναι ένας σωστός τρόπος να εκφράσει τι βρίσκεται πίσω από το μονοπάτι ενός μετανάστη. Ο συντονιστής θα πρέπει επίσης να αφήσει τους συμμετέχοντες να συζητήσουν τα διάφορα κολάζ και να επισημάνουν μεμονωμένα έργα ζητώντας ένα νόημα ή μια ερμηνεία. Τέλος, οι συμμετέχοντες θα προβληματιστούν σχετικά με τα κοινά στοιχεία και την ενιαία εμπειρία.</p>



	<p>Η ιδέα είναι να δημιουργηθεί ένας άνετος χώρος όπου ο καθένας είναι ελεύθερος να μοιραστεί τα συναισθήματά του για τη μετανάστευση. Η οπτική υποστήριξη θα βοηθήσει τους συμμετέχοντες να σπάσουν το γλωσσικό φράγμα και να επανερμηνεύσουν το θέμα με προσωπικό τρόπο.</p>
<p>Αξιολόγηση (Ερωτήσεις για τους συμμετέχοντες)</p>	<p>Ερωτήσεις προς την ολομέλεια:</p> <ul style="list-style-type: none">• Πώς πιστεύετε ότι η δημιουργία ενός κολάζ έχει επηρεάσει τον τρόπο που λέτε την ιστορία σας στους άλλους και τον τρόπο που αντιλαμβάνεστε την εμπειρία των άλλων συμμετεχόντων;• Βρήκατε ομοιότητες με τη δική σας ιστορία στην καλλιτεχνική έκφραση άλλων συμμετεχόντων;• Πιστεύετε ότι η εργασία με εικόνες παρέκαμψε το γλωσσικό εμπόδιο μεταξύ των συμμετεχόντων;
<p>Βιβλιογραφία (Σύνδεσμοι, υλικό βίντεο, άρθρα)</p>	<p>Best practices in Community Arts Education A Creative Collage Lesson for All Students</p>