



# Clandestine immigration: Awareness & inclusion

through



**Αντιδράστε για την ένταξη  
των μεταναστών & ενάντια  
στη λαθρομετανάστευση  
μέσω του θεάτρου**



# ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

**03** Εισαγωγή

---

**04** Ενημέρωση για τη  
παράνομη μετανάστευση  
μέσω του θεάτρου

---

**05** Θεατρικές ασκήσεις για  
την ευαισθητοποίηση της  
παράνομης  
μετανάστευσης

---

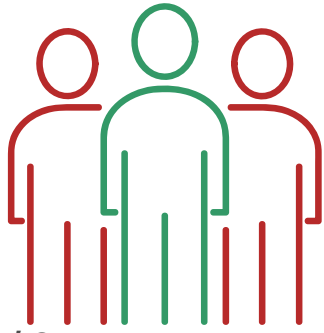
**17** Ασκήσεις εμπιστοσύνης  
και ομαδικής δουλειάς

---



# Εισαγωγή

---



Αντιμέτωποι με τα ολοένα και μεγαλύτερα κύματα παράνομης μετανάστευσης, που θέτουν σε κίνδυνο χιλιάδες ανθρώπους, ιδίως νέους, οι ευρωπαϊκές χώρες εντείνουν τις ενέργειές τους για τη ρύθμιση της μετανάστευσης και προσπαθούν επίσης να περιορίσουν τον αριθμό των διακινητών, που βγάζουν χρήματα θέτοντας σε κίνδυνο τους απελπισμένους μετανάστες. Πολλοί από αυτούς είναι έγκλειστοι σε κάποια κέντρα κράτησης, όπου δεν γίνονται σεβαστά τα βασικά ανθρώπινα δικαιώματά τους.

Όσον αφορά τις χώρες του Μαγκρέμπ, έχουν ξεκινήσει πολλές δράσεις για να ευαισθητοποιήσουν τη νεολαία σχετικά με τους κινδύνους που προκαλεί η παράνομη μετανάστευση. Ωστόσο, οι προσπάθειες αυτές δεν μπορούν να είναι επιτυχείς χωρίς αποτελεσματική συνεργασία από τις χώρες της "ευρωμεσογειακής ζώνης". Οι οργανώσεις που εργάζονται με τη νεολαία αναλαμβάνουν σημαντικό ρόλο στην ευαισθητοποίηση των νέων σχετικά με τους κινδύνους που ελλοχεύουν και θα πρέπει να ενισχύσουν τις ελπίδες τους, ώστε οι τελευταίοι να μπορούν να διαδραματίσουν ενεργό ρόλο στην κοινότητά τους.

Στο πλαίσιο αυτό, μαζί με εταίρους από την Ιταλία (Associazione Informagiovani Palermo), τη Γαλλία (Compagnie 3.42), την Τυνησία (Association de théâtre et animation culturelle Korba), την Ελλάδα (Monopatia Allileggiis) και την Αλγερία (Association Educative et Culturelle Arc en Ciel), υλοποιήσαμε το πρόγραμμα Erasmus+ για την ανάπτυξη ικανοτήτων στον τομέα της νεολαίας, **"Παράνομη μετανάστευση: με στόχο την καταπολέμηση της λαθρομετανάστευσης και την ενημέρωση των νέων σχετικά με τις αιτίες και τις συνέπειες, μέσω της θεατρικής πρακτικής**, η οποία είναι πολύτιμη ως εργαλείο προώθησης και υπεράσπισης των ανθρωπίνων δικαιωμάτων.

# Ευαισθητοποίηση για τη λαθρομετανάστευση μέσω του θεάτρου

---



Αυτό το παιδαγωγικό εργαλείο δημιουργήθηκε από τους εταίρους στο πλαίσιο του προγράμματος ανάπτυξης ικανοτήτων στον τομέα της νεολαίας "Παράνομη μετανάστευση: ART".

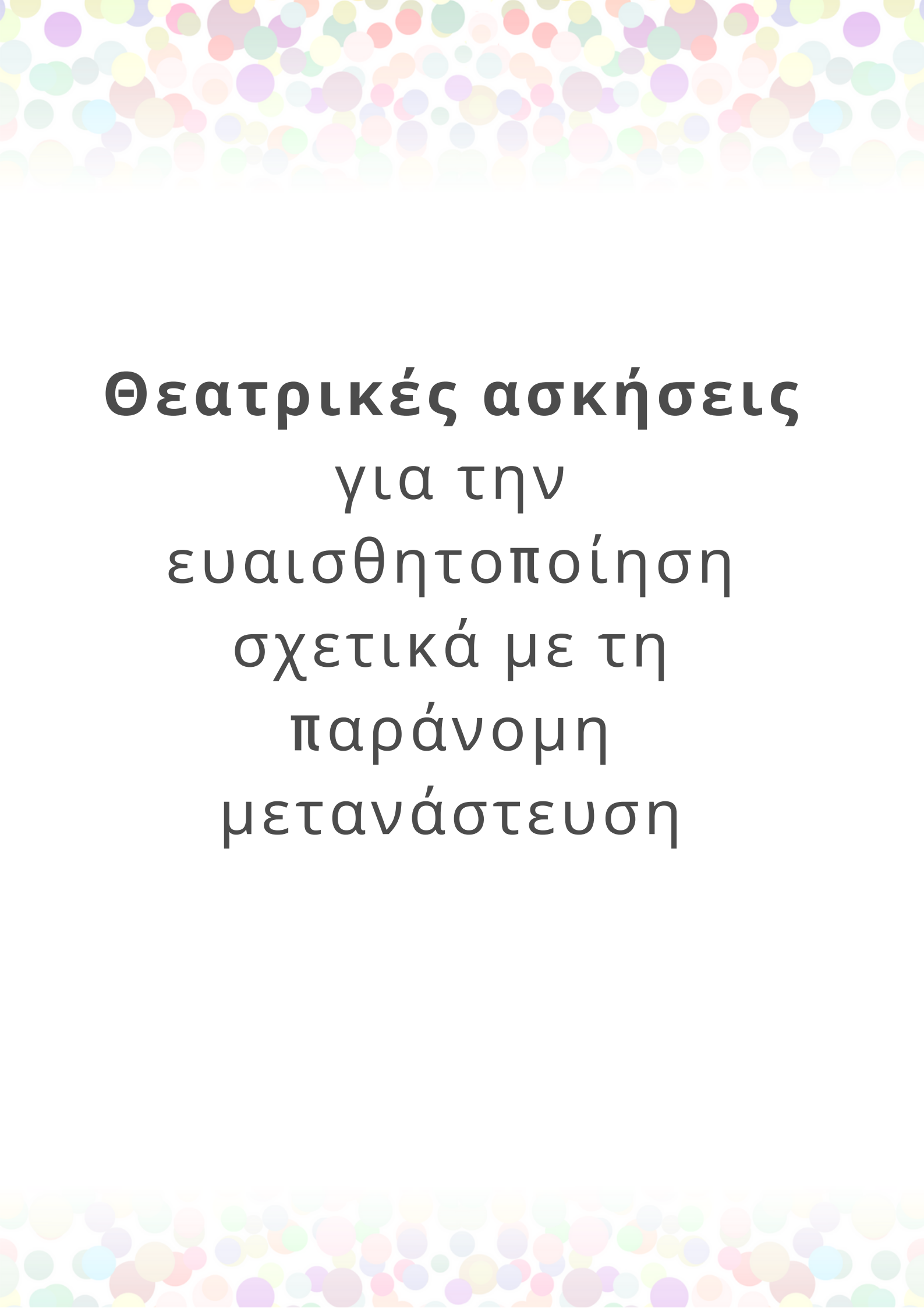
Στόχος είναι να βοηθηθούν οι εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας να δημιουργήσουν θεατρικά εργαστήρια για την ευαισθητοποίηση σχετικά με τους κινδύνους της παράνομης μετανάστευσης και την υποστήριξη της ένταξης των νεαρών μεταναστών.

Το εργαλείο αποτελείται από συνολικά 17 θεατρικές ασκήσεις για την ευαισθητοποίηση σχετικά με τη λαθρομετανάστευση και τη βοήθεια των μεταναστών να ενσωματωθούν στις τοπικές κοινότητες.

Οι ασκήσεις ποικίλλουν σε θέματα από την αναπνοή μέχρι το γέλιο, την εμπιστοσύνη, την ομαδική εργασία κ.λπ. και απευθύνονται σε μετανάστες καθώς και σε νέους με λιγότερες ευκαιρίες και εξηγούνται παρακάτω.







**Θεατρικές ασκήσεις**  
για την  
ευαισθητοποίηση  
σχετικά με τη  
παράνομη  
μετανάστευση

# Ασκήσεις Αναπνοής

Αυτή η άσκηση είναι ιδανική για να ξεκινήσει η μέρα και να φέρει την ομάδα στην κατάλληλη ενέργεια για τις διάφορες ασκήσεις που προτείνονται στον οδηγό.

**Στόχος** είναι να χαλαρώσουν οι συμμετέχοντες και να τους βοηθήσουν να μπουν στο σώμα τους.

Η κοιλιακή αναπνοή είναι χρήσιμη επειδή βελτιώνει την οξυγόνωση του σώματος. Η καλύτερη ποιότητα της αναπνοής οδηγεί σε καλύτερο σώμα και το καλύτερο σώμα οδηγεί σε ισορροπημένο νευρικό σύστημα, το οποίο εκμηδενίζει την παραγωγή κορτιζόλης, της ορμόνης του στρες.

## Η διαδικασία :

- Το μέρος πρέπει να είναι σιωπηλό.
- Βάλτε κουβέρτες στο πάτωμα και ζητήστε από τους συμμετέχοντες να ξαπλώσουν πάνω τους,
- Δώστε οδηγίες στους συμμετέχοντες να βάλουν κάτι στο στομάχι τους (π.χ. ένα βιβλίο) και να επικεντρωθούν σε αυτό,
- Δώστε τους οδηγίες να αναπνέουν από το στομάχι τους και καθοδηγήστε τους λέγοντας "εισπνοή", "εκπνοή". Το αντικείμενο στο στομάχι τους υποτίθεται ότι πρέπει να ανυψώνεται με την αναπνοή τους.

**Επιλογή:** πριν ξεκινήσετε την άσκηση, μπορείτε να τους ζητήσετε να ξαπλώσουν στις κουβέρτες και να βάλτε χαλαρωτική μουσική, ώστε οι συμμετέχοντες να μπουν σε μια ήρεμη διάθεση.

**Ομάδα στόχος:** μετανάστες, νέοι με λιγότερες ευκαιρίες.

**Υλικά:** Κουβέρτες, βιβλία ή αντικείμενα για να τοποθετήσετε στο στομάχι, ηχείο αν θέλετε να κάνετε την επιλογή.



# Ελά στη θέση ενός παράνομου μετανάστη

**Αυτό είναι δύσκολο, αλλά ενδιαφέρον και αποτελεσματικό για την ευαισθητοποίηση.**

**Στόχος** είναι να δείξει την ιστορία ενός παράνομου μετανάστη και να ευαισθητοποιήσει,

Ένα αντικείμενο πρέπει να επιλεγεί και να φέρεται στη δραστηριότητα, κάθε συμμετέχων θα χτίσει την ιστορία γύρω από το αντικείμενο που έφερε.

## **Η διαδικασία:**

- Ο χώρος πρέπει να είναι σιωπηλός,
- Θα σταθείτε μπροστά στον άλλον και θα πείτε την ιστορία σας,
- Μπορείτε να μιλήσετε στη δική σας γλώσσα, το κοινό θα καταλάβει τα συναισθήματά σας από τις χειρονομίες και τον τόνο της φωνής σας,
- Θα αρχίσετε να χτίζετε μια ιστορία γύρω από το αντικείμενο που έχετε επιλέξει προηγουμένως.

**Παράδειγμα:** Κατά τη διάρκεια ενός θεατρικού εργαστηρίου, ένας από τους συμμετέχοντες επέλεξε να φέρει το κολιέ του σκύλου του. Η ιστορία ήταν πολύ συγκινητική και συναισθηματική, επειδή εξήγησε ότι αναγκάστηκε να εγκαταλείψει τον σκύλο του κατά τη μετανάστευση λόγω του πολέμου στη χώρα του.

**Ομάδα στόχος:** μετανάστες, νέοι με λιγότερες ευκαιρίες.

Τα συναισθήματά σας, μια δυνατή ιστορία και το αντικείμενο που επιλέξατε πριν έρθετε.



# Να κατανοούμε τη γλώσσα του σώματος όταν υπάρχει γλωσσικό εμπόδιο

Η άσκηση ενθαρρύνει τον προβληματισμό σχετικά με τη γλώσσα του σώματος και τους τρόπους επικοινωνίας, βοηθά τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν την κατάσταση από τη σκοπιά του μετανάστη.

**Στόχος** αυτής της άσκησης είναι η ευαισθητοποίηση σχετικά με το γλωσσικό εμπόδιο.

Η άσκηση θα δείξει ότι μερικές φορές καταλαβαίνετε το εντελώς αντίθετο από αυτό που θέλει να σας πει το άτομο, λόγω του γλωσσικού εμποδίου.

## Η διαδικασία :

- Ρωτάτε την ομάδα αν κάποιος από αυτούς θέλει να είναι εθελοντής για να παίξει τον μετανάστη,
- Αυτό το άτομο πρέπει να βρεθεί μπροστά στην ομάδα, τότε η ομάδα αρχίζει να μιλάει, λέγοντας ωραία πράγματα όπως "μπορούμε να σε βοηθήσουμε", "μη φοβάσαι" κ.λπ. Μπορούν να χρησιμοποιήσουν μια επινοημένη γλώσσα ή όποια γλώσσα θέλουν- Το άτομο που παίζει τον μετανάστη πρέπει να συμπεριφέρεται σαν να φοβάται την ομάδα και να μην καταλαβαίνει ότι οι προθέσεις της είναι καλές.
- Στο τέλος της άσκησης, ανοίγετε μια συζήτηση σχετικά με το τι σκέφτονται για αυτή την κατάσταση, αν έχουν ήδη ζήσει κάτι παρόμοιο, τι μπορούν να κάνουν για να κάνουν το άτομο να νιώσει άνετα μαζί τους παρά το γλωσσικό εμπόδιο.

**Ομάδα στόχος:** μετανάστες, νέοι με λιγότερες ευκαιρίες.

**Υλικά:** τίποτε άλλο εκτός από κινητοποιημένους συμμετέχοντες και μια στοργική, μη επικριτική ατμόσφαιρα.



# Θέατρο των καταπιεσμένων

Η άσκηση ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με τις συμπεριφορές τους και τους δίνει ιδέες για το πώς να τις αλλάξουν.

**Στόχος** αυτής της άσκησης είναι να αναπτύξει την ενσυναίσθηση και να κάνει τους ανθρώπους να συνειδητοποιήσουν τι αντίκτυπο μπορεί να έχει η συμπεριφορά τους στους άλλους.

## Η διαδικασία:

- Η ομάδα δημιουργεί έναν κύκλο και ο μετανάστης πρέπει να σταθεί στη μέση της ομάδας,
- Το άτομο στη μέση προσπαθεί να αλληλεπιδράσει με την ομάδα, αλλά η ομάδα πρέπει να αποφύγει ή και να γίνει κακός με τον "μετανάστη",
- Στο τέλος της άσκησης, ανοίγετε μια συζήτηση σχετικά με το τι σκέφτονται για αυτή την κατάσταση, αν έχουν ήδη ζήσει ή δει κάτι παρόμοιο. Βάζοντας τον εαυτό τους στη θέση των άλλων, οι συμμετέχοντες θα μπορέσουν να κατανοήσουν πολύ καλύτερα τι σημαίνει να σε απορρίπτουν, να σε απομονώνουν κ.λπ.

**Ομάδα στόχος:** μετανάστες, νέοι με λιγότερες ευκαιρίες

**Υλικά:** Αθλητές με ειδικές ανάγκες, οι οποίοι θα πρέπει να είναι σε θέση να παρακολουθήσουν το πρόγραμμα: Τίποτα εκτός από κινητοποιημένους συμμετέχοντες και μια ατμόσφαιρα φροντίδας, χωρίς κριτική διάθεση.





# Δημιουργία μαριονέτας Bunraku

Οι μαριονέτες είναι χρήσιμες και χωρίς αποκλεισμούς, επειδή μπορείτε να τις δημιουργήσετε σε οποιαδήποτε μορφή, τύπο δέρματος, με αναπηρία κ.λπ., οι μαριονέτες μπορούν να χρησιμοποιηθούν για παιχνίδι ρόλων.

**Στόχος** είναι να δημιουργηθεί συνεργασία στην ομάδα και να εκφραστεί η δημιουργικότητα μέσα από το εργαστήριο χειροτεχνίας.

## Η διαδικασία :

- Δημιουργήστε μια μπάλα από χαρτί και σχεδιάστε πάνω της ένα πρόσωπο,
- Κολλήστε την σε μια ταινία από χαρτόνι που θα είναι ο λαιμός, είναι σημαντικό να ελέγξετε ότι το κεφάλι μπορεί να γυρίζει όπως του ανθρώπου. Αφού δημιουργήσετε το λαιμό, θα προσθέσετε ένα ξύλινο ραβδί στο πίσω μέρος του κεφαλιού και θα κάνετε το κεφάλι να κινείται- Δημιουργήστε το στήθος κόβοντας ένα ορθογώνιο χαρτόνι και κολλήστε το με ταινία στο λαιμό- Τώρα, δημιουργήστε τα χέρια.
- Αρχικά, κόψτε 1 λεπτό αλλά μακρύ ορθογώνιο χαρτόνι και κυλήστε το ώστε να γίνει στρογγυλό σαν χέρι.
- Κολλήστε το με ταινία στο στήθος, μπορείτε να βάλετε πολλή ταινία για να διαμορφώσετε τους ώμους. Μετά από αυτό, θα κάνετε το ίδιο και θα το κολλήσετε με ταινία στη θέση του αγκώνα. Προσθέστε ένα κομμάτι χαρτόνι ή ένα ξύλινο ραβδί στον αγκώνα προκειμένου να κάνετε τα χέρια κινητά. Επαναλάβετε την ίδια ενέργεια για το άλλο χέρι-
- Τώρα κάντε το ίδιο για τα πόδια: πρώτα για το τμήμα από τους γοφούς μέχρι τα γόνατα, στη συνέχεια βάλτε λίγη ταινία στη θέση των γονάτων και κολλήστε με ταινία ένα ξύλο για τα πόδια, ώστε να είναι και τα πόδια κινητά.

Στο τέλος, διακοσμήστε τη μαριονέτα σας όπως θέλετε: προσθέστε μερικά ρούχα, αξεσουάρ κ.λπ. Μπορείτε να κάνετε ό,τι θέλετε!

**Ομάδα στόχος:** μετανάστες, νέοι με λιγότερες ευκαιρίες.

**Υλικά:** Χαρτόνι, χαρτί, κόλλα, ξύλινο ραβδί, ταινία, μαρκαδόροι, αυτοκόλλητα, χρώματα, ό,τι υλικό θέλετε να διακοσμήσετε τις μαριονέτες σας.



# Παιχνίδι ρόλων με μαριονέτες Bunraku

Αυτή η άσκηση μπορεί να σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε κάποιες περίπλοκες καταστάσεις που είναι δύσκολο να παίξετε στην πραγματικότητα.

**Ο στόχος** είναι να βοηθηθεί να δούμε ποιες αποφάσεις μπορούν να ληφθούν σε περίπλοκες καταστάσεις

Η χρήση μαριονετών αντί για ανθρώπινο σώμα είναι ευκολότερη για ντροπαλά άτομα. Τους κάνει να αισθάνονται πιο άνετα,

Μπορείτε να αντιμετωπίσετε πιο ευαίσθητα θέματα,

Για τους ανθρώπους που παίζουν, είναι ένας καλός τρόπος να κατανοήσουν κάποια διαδικασία- Για τους ανθρώπους που παρακολουθούν, τους κάνει να συνειδητοποιήσουν κάποιες από τις καταστάσεις που μπορεί να βιώσουν οι μετανάστες.

## Η διαδικασία :

- Διαλέξτε 3 άτομα για μια μαριονέτα: ένας θα κινεί το κεφάλι, ένας τα χέρια και ένας τα πόδια.
- Αφήστε τους να κάνουν ένα μικρό θεατρικό παιχνίδι με τις μαριονέτες.

**Ομάδα στόχος:** μετανάστες, νέοι με λιγότερες ευκαιρίες.

**Υλικά:** Οι μαριονέτες σας που δημιουργήσατε προηγουμένως και οποιοδήποτε προαιρετικό υλικό χρειάζεστε για το παιχνίδι ρόλων σας.



# Ξεφορτωθείτε άσχημα συναισθήματα

Αυτή η άσκηση θα βοηθήσει στην απελευθέρωση των κακών συναισθημάτων/συναισθημάτων των συμμετεχόντων.

**Στόχος** είναι να κάνει τους ανθρώπους να αυτο-αναλογιστούν τις αδυναμίες τους και τα πράγματα που δεν τους αρέσουν στον εαυτό τους ή αυτά που θέλουν να αλλάξουν.

Προαιρετικά: μπορείτε να δημιουργήσετε μια ανοιχτή συζήτηση μετά από αυτή την άσκηση, καλώντας τους ανθρώπους να μοιραστούν τα άσχημα συναισθήματά τους με τους άλλους, ώστε να βρουν λύση μαζί και επίσης να νιώσουν πιο κατανοητοί και καθησυχασμένοι για τον εαυτό τους.

## Η διαδικασία:

- Πριν κάνετε αυτή την άσκηση, χωρίστε τον χάρτινο πίνακα σε 5 κατηγορίες ως εξής:

Τι δεν σου αρέσει;	Γιατί;	Ποιος σου το είπε αυτό;	Πότε ήταν η πρώτη φορά που το σκεφτήκατε;	Που έγινε;

- Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συμπληρώσουν τις απαντήσεις σε αυτές τις ερωτήσεις.

**Στόχος** είναι να καθοδηγήσετε τους συμμετέχοντες σε έναν αυτοστοχασμό σχετικά με το τι δεν τους αρέσει στον εαυτό τους.

# Ξεφορτωθείτε άσχημα συναισθήματα

- Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να σκεφτούν γιατί αισθάνονται έτσι, ποιος τους κάνει να αρχίσουν να το παρατηρούν, πότε και πού συνέβη αυτό. Μπορούν να γράψουν όσες προτάσεις θέλουν. Αν αυτό που έγραψαν είναι πολύ προσωπικό, δεν χρειάζεται να το μοιραστούν με τους άλλους. Αφού όλοι οι συμμετέχοντες έχουν τελειώσει το γράψιμο, θα πρέπει να τους ζητήσετε να γράψουν σε ένα post-it το πράγμα που θέλουν να αλλάξουν περισσότερο πάνω τους.
- Στη συνέχεια, θα πρέπει να τσαλακώσουν το χαρτί στα χέρια τους, να τρέξουν μέσα στην αίθουσα φωνάζοντας και να πετάξουν το χαρτί στον κάδο. Είναι μια εικόνα για να απελευθερωθούν από αυτά τα άσχημα συναισθήματα.

**Ομάδα στόχος:** μετανάστες, νέοι με λιγότερες ευκαιρίες.

**Υλικά:** χαρτόνι, χαρτιά και στυλό, σημειώσεις post-it, κάδος.



# Παιχνίδι αυτοσχεδιασμού - παιχνίδι ρόλων

Η άσκηση αυτή απαιτεί δημιουργικότητα και προβληματισμό και βοηθά να πάρουμε το δέρμα του μετανάστη.

**Οι στόχοι** είναι να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με τις συμπεριφορές τους και να τους δώσει ιδέες για το πώς να τις αλλάξουν βάζοντας τον εαυτό τους στη θέση των άλλων- να δημιουργήσει μια αίσθηση κοινότητας μέσω παιχνιδιών αυτοσχεδιασμού καθώς και να φέρει άπειρες δυνατότητες καταστάσεων που μπορούν να βοηθήσουν τους ανθρώπους να συνειδητοποιήσουν τι αισθάνονται οι άλλοι.

## Η διαδικασία:

- Διαλέξτε 3 εθελοντές που θα είναι οι ηθοποιοί για το παιχνίδι αυτοσχεδιασμού,
- Η ομάδα πρέπει να φανταστεί πού θα λάβει χώρα η κατάσταση (σε μια εκκλησία, σε ένα κατάστημα, στο δρόμο κ.λπ.) ή μπορεί να επιλεγεί ένα συγκεκριμένο μέρος που συνδέεται με τη μετανάστευση (π.χ. ένα πλοίο),
- Για κάθε ηθοποιό ή την ομάδα, πρέπει να επιλεγεί ένα συγκεκριμένο συναίσθημα (λυπημένος, μοναχικός, ήρεμος, χαρούμενος, θυμωμένος, χαμένος, κ.λπ.),
- Τώρα αφήστε τους να παίξουν, να αυτοσχεδιάσουν και να αλληλεπιδράσουν μεταξύ τους,
- Μετά από αυτό, μπορείτε να αλλάξετε τους ηθοποιούς, να προσθέσετε κάποιους νέους, ή ακόμη και να αφήσετε τους συμμετέχοντες να είναι ελεύθεροι να κάνουν ό,τι θέλουν.

**Συμβουλή:** αν δεν είναι μια ενεργητική ομάδα ή αν ντρέπονται, δώστε τους ενδείξεις για το τι πρέπει να κάνουν. Για παράδειγμα, μπορείτε να συμβουλευστείτε έναν να διαφωνήσει με έναν άλλο, και στη συνέχεια ένας πρέπει να λύσει τη διαμάχη. Αφήστε λίγο χώρο για τη φαντασία.

**Ομάδα στόχος:** μετανάστες, νέοι με λιγότερες ευκαιρίες.

**Υλικά:** συγκεκριμένο υλικό αν έχετε κατά νου μια κατάσταση που θέλετε να παίξουν, μια ατμόσφαιρα φροντίδας και μη επικριτική.





# Ασκήσεις Γέλιου

Αυτή η άσκηση είναι ένας καλός τρόπος για να εισαγάγετε τη γιόγκα γέλιου στην ομάδα σας. Αφού κάνετε την άσκηση αναπνοής, αρχίστε να γελάτε σε κύκλο με την ομάδα σας.

**Στόχος** είναι να κάνετε το σώμα να δημιουργήσει ενδορφίνες για να καταπολεμήσει το στρες και τα άσχημα συναισθήματα.

Μπορεί επίσης να βοηθήσει την ομάδα να έρθει πιο κοντά και τα άτομα να νιώθουν πιο άνετα μεταξύ τους.

## Η διαδικασία:

- Ζητήστε από την ομάδα να σχηματίσει έναν κύκλο και στη συνέχεια να σχηματιστούν ζευγάρια. Οι συμμετέχοντες παίρνουν το χέρι του άλλου και κοιτάζονται στα μάτια;
- Ενώ σφίγγουν τα χέρια τους, αρχίζουν να γελούν;
- Συνεχίστε για τουλάχιστον 5 λεπτά και αφήστε την ομάδα να νιώσει ελεύθερη να βιώσει και να γελάσει όσο το δυνατόν περισσότερο.

**Συμβουλή:** Κάντε την άσκηση μαζί τους και μη φοβηθείτε να γελάσετε πολύ δυνατά για να τους δείξετε ότι δεν υπάρχει τίποτα για το οποίο να ντρέπονται.

**Ομάδα στόχος:** μετανάστες, νέοι με λιγότερες ευκαιρίες.

**Υλικά:** Τίποτα άλλο εκτός από κινητοποιημένους συμμετέχοντες και μια στοργική, μη επικριτική ατμόσφαιρα.



# Ενσωμάτωση των ανθρώπων μέσω του γέλιου

**Αυτή η άσκηση θα σας βοηθήσει να σπάσετε τα τείχη μεταξύ των ανθρώπων.**

**Οι στόχοι** είναι να ενώσετε την ομάδα κάνοντάς την να μοιραστεί μια ευχάριστη και απολαυστική στιγμή, να δημιουργήσετε μια διασκεδαστική και άνετη ατμόσφαιρα ώστε οι άνθρωποι να βγουν από το καβούκι τους και να δημιουργήσουν μαζί αναμνήσεις.

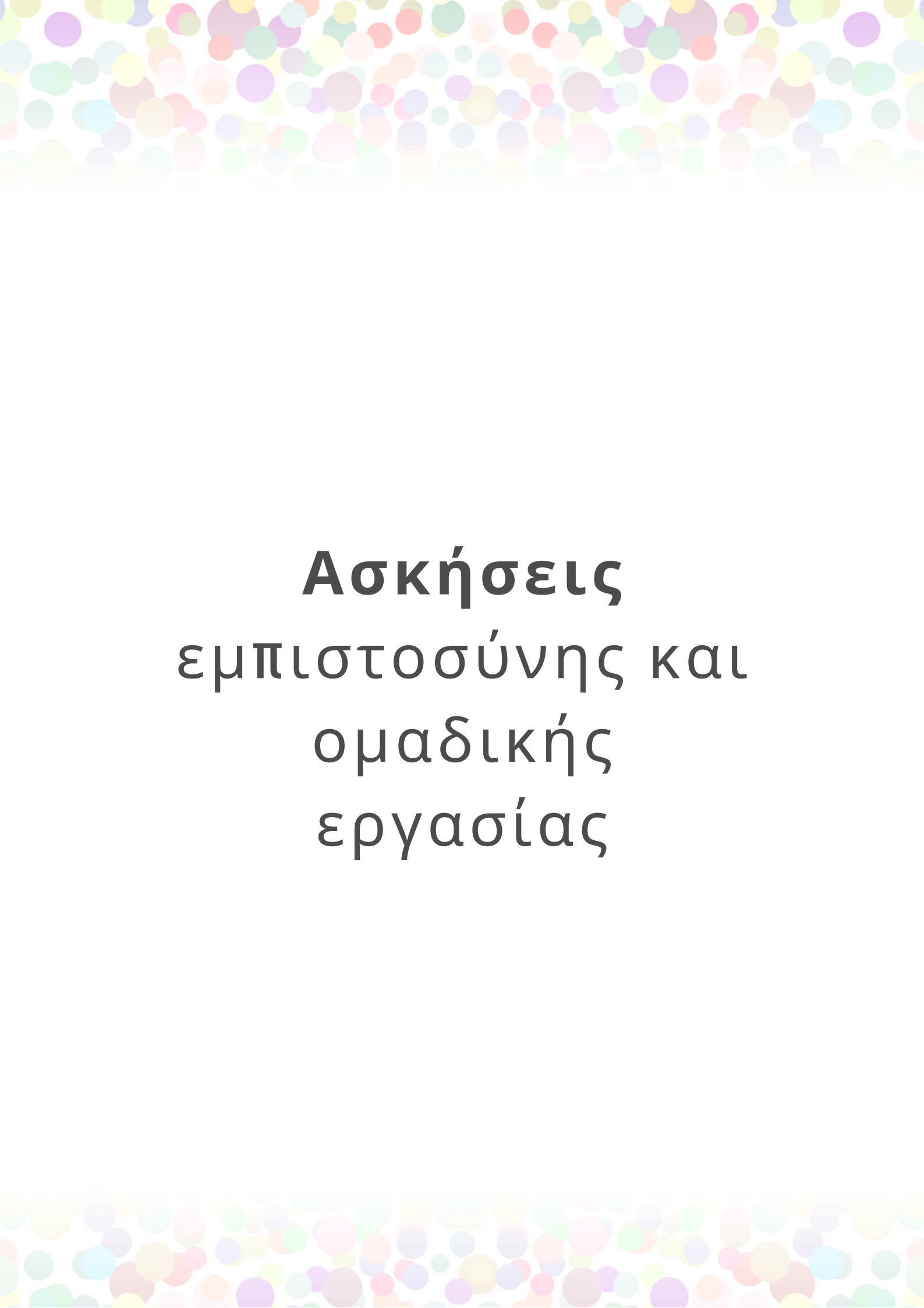
## **Η διαδικασία:**

- Πριν από αυτή την άσκηση, τα άτομα πρέπει να γνωρίζονται ήδη μεταξύ τους. Για παράδειγμα, βάλτε τους να κάνουν άλλες ασκήσεις πριν από αυτή, όπως παιχνίδια ρόλων, άσκηση γέλιου.
- Οι άνθρωποι θα ξαπλώσουν στο πάτωμα ο ένας μετά τον άλλο βάζοντας το κεφάλι τους στην κοιλιά του άλλου,
- Στη συνέχεια θα δημιουργήσετε ένα "κύμα γέλιου", το οποίο συνίσταται στο να ζητάτε από τους ανθρώπους να γελάσουν ένας ένας στη σειρά. Αυτό λειτουργεί σαν ενέργεια: το γέλιο είναι επικοινωνιακό,
- Αφήστε τους ανθρώπους να μείνουν στο πάτωμα για τουλάχιστον 15 λεπτά, ώστε να είναι εντελώς ελεύθεροι να γελάσουν και να απελευθερώσουν τα συναισθήματά τους. Μετά από αυτό, θα νιώσουν χαρούμενοι, ελεύθεροι και ανάλαφροι.

**Ομάδα στόχος:** μετανάστες, νέοι με λιγότερες ευκαιρίες.

**Υλικά:** ένα καθαρό πάτωμα, μερικές κουβέρτες αν το πάτωμα είναι κρύο, ώστε οι άνθρωποι να μπορούν να ξαπλώσουν πάνω τους και να αισθάνονται πιο άνετα.





**Ασκήσεις**  
εμπιστοσύνης και  
ομαδικής  
εργασίας

# Ο τυφλός και ο οδηγός του

**Στόχος** της άσκησης είναι η οικοδόμηση εμπιστοσύνης μεταξύ δύο ατόμων και μεταξύ ζευγαριών ατόμων που κινούνται στο χώρο.

## Η διαδικασία :

- Ομαδοποιήστε τους ανθρώπους σε ζευγάρια, χωριστά σε άτομο Α και άτομο Β,
- Το άτομο Α κλείνει τα μάτια του και ακολουθεί τις οδηγίες του ατόμου Β που γίνεται ο οδηγός του. Ο Β πρέπει να βοηθήσει τον "τυφλό" να περπατήσει μέσα στο δωμάτιο υποδεικνύοντας με το δάχτυλό του στην πλάτη του Α προς τα πού πρέπει να κινηθεί. Το δάχτυλο στη μέση της πλάτης σημαίνει για τον τυφλό να περπατήσει ευθεία μπροστά. Όταν ο Β πιέζει περισσότερο το δάχτυλο στη μέση σημαίνει να σταματήσει επειδή υπάρχει εμπόδιο. Οδηγίες για να στρίψει ο τυφλός αριστερά ή δεξιά είναι όταν το δάχτυλο πιέζει στον δεξιό ώμο στρέφοντας το σώμα προς τα δεξιά ή αντίστοιχα το δάχτυλο στον αριστερό ώμο στρέφοντας το σώμα προς τα αριστερά.
- Οι οδηγίες πρέπει να είναι σαφείς και το δάχτυλο που λειτουργεί ως τιμόνι δεν πρέπει να αφήνει το σώμα του τυφλού παρά μόνο για να αλλάξει την οδήγία. Έτσι, το άτομο Β πρέπει να συμπεριφέρεται με σεβασμό και να δίνει όλη του την προσοχή στο άτομο Α προκειμένου να εμπιστεύεται και να ακολουθεί τις οδηγίες. Μετά από κάποιο χρονικό διάστημα οι ρόλοι αλλάζουν: Ο Β παίρνει τη θέση του Α.

Η άσκηση είναι επιτυχής όταν και οι δύο Α, Β καταφέρουν να χαλαρώσουν και να αφεθούν στα χέρια του άλλου χωρίς να φοβούνται μήπως χτυπήσουν κάτι.

**Ομάδα στόχος:** μετανάστες, νέοι με λιγότερες ευκαιρίες.

**Δεν απαιτούνται υλικά.**



# Η μπάλα και το δίχτυ

Αυτή η άσκηση έχει υψηλότερο βαθμό δυσκολίας από την προηγούμενη άσκηση, οπότε είναι καλύτερο να μην την βάλετε πρώτη στο πρόγραμμα άσκησης εμπιστοσύνης.

**Στόχος** της άσκησης είναι να οικοδομήσει εμπιστοσύνη μέσα στην ομάδα.

## Η διαδικασία :

- Αυτή η άσκηση εμπιστοσύνης εκτελείται σε μια ομάδα. Δύο σειρές ατόμων( 56 ή περισσότερα σε κάθε σειρά) στέκονται αντικριστά σε απόσταση τουλάχιστον 5 μέτρων.
- Το πρώτο άτομο στη σειρά Α ξεκινά και τρέχει με κλειστά μάτια και αν είναι δυνατόν χωρίς να επιβραδύνει, προς τη σειρά Β. Αυτός γίνεται η μπάλα και η ομάδα Β είναι το δίχτυ.
- Όλοι της ομάδας Β βρίσκονται σε ετοιμότητα με ανοιχτά χέρια για να πιάσουν τον άνθρωπο με την μπάλα όταν αυτή φτάσει σε αυτούς χωρίς να χτυπήσει ή να πέσει. Ουσιαστικά δημιουργούν ένα δίχτυ αγκαλιάς γύρω του.
- Στη συνέχεια, το πρώτο άτομο από την ομάδα Β γίνεται μπάλα στο δίχτυ της ομάδας Α και ούτω καθεξής μέχρι όλοι οι συμμετέχοντες να γίνουν μπάλα.

**Ομάδα στόχος:** μετανάστες, νέοι με λιγότερες ευκαιρίες.

**Δεν απαιτούνται υλικά.**





# Ο γυάλινος κόσμος

**Στόχος** της άσκησης είναι η οικοδόμηση εμπιστοσύνης μέσα στην ομάδα μέσω του αυτοσχεδιασμού και των αισθήσεων.

## Η διαδικασία :

- Τα μέλη της ομάδας αρχίζουν να περπατούν στο δωμάτιο, ο καθένας με το δικό του ρυθμό, προκειμένου να χαλαρώσουν και να συγκεντρωθούν στην αναπνοή τους.
- Ο εκπαιδευτής, με ήρεμο τόνο, τους αφηγείται την ιστορία του γυάλινου κόσμου, όταν ήταν ενωμένος και όλοι ζούσαν αρμονικά. Κάποια στιγμή όμως ο γυάλινος κόσμος έσπασε σε κομμάτια και από τότε τα κομμάτια αναζητούν το ένα το άλλο για να επανενωθούν.
- Μετά από αυτή τη σύντομη αφήγηση, ο εκπαιδευτής ζητά από την ομάδα να σταματήσει να περπατάει και να κλείσει τα μάτια της. Τους οδηγεί έναν-έναν στη σειρά δημιουργώντας ένα φίδι. Όταν είναι όλοι στη σειρά, με τα μάτια κλειστά, τους ζητά να σηκώσουν τα χέρια τους και να ψηλαφίσουν την πλάτη και το κεφάλι του ατόμου που βρίσκεται μπροστά τους. Παίρνουν έτσι πληροφορίες μέσω της αφής ή ακόμα και της όσφρησης για το άτομο που βρίσκεται μπροστά τους. Αυτό που έχει δημιουργηθεί είναι ένας γυάλινος κόσμος.
- Με το σήμα του εκπαιδευτή ο γυάλινος κόσμος σπάει και οι συμμετέχοντες πρέπει απότομα να φύγουν προς οποιαδήποτε κατεύθυνση πάντα με κλειστά μάτια και να συνεχίσουν να περπατούν στο χώρο.
- Με το επόμενο σήμα του εκπαιδευτή ξεκινούν τα σπασμένα κομμάτια για να βρουν τον άνθρωπο-κομμάτι μπροστά τους με την ελπίδα να ξαναχτίσουν τον γυάλινο κόσμο. Ψάχνουν τον χώρο για να αναγνωρίσουν το άτομο που βρίσκεται μπροστά τους μέσω της αφής ή της όσφρησης. Η ακοή παίζει επίσης σημαντικό ρόλο εδώ καθώς κάποιοι άνθρωποι στο χώρο αναπόφευκτα θα απομακρυνθούν και θα πρέπει να βρουν τους άλλους.

**Ομάδα στόχος:** μετανάστες, νέοι με λιγότερες ευκαιρίες.



# Ο δούλος και ο αφέντης

Ένας πολύ διασκεδαστικός αυτοσχεδιασμός που προσφέρει άφθονο γέλιο και ξεπερνάει τα γλωσσικά εμπόδια είναι ο αυτοσχεδιασμός "Υπηρέτης και αφέντης".

**Σκοπός** της άσκησης είναι να δούμε την αυθόρμητη σχέση που δημιουργείται μεταξύ δύο ανθρώπων επιβάλλοντας κυριαρχία και δύναμη στον έναν από τους δύο: τι είδους συναισθήματα αναπτύσσει ο ένας και πώς προσαρμόζεται ο άλλος.

## Η διαδικασία :

- Παίζεται σε ζευγάρια. Ο ένας γίνεται ο Αφέντης, αυτός που ασκεί εξουσία πάνω στον άλλον και ο άλλος γίνεται ο υπηρέτης που υπομένει τα καπρίτσια του αφέντη του.
- Ο συγκεκριμένος αυτοσχεδιασμός δεν προβάρεται εκ των προτέρων, αλλά βασίζεται στον αυθορμητισμό και τη φαντασία των συμμετεχόντων. Και οι δύο ρόλοι απαγορεύεται να μιλούν στη γλώσσα τους ή σε οποιαδήποτε άλλη γνωστή γλώσσα, αλλά πρέπει να μιλούν ασυναρτησίες, δηλαδή μια γλώσσα που επινοούν εκείνη τη στιγμή και πρέπει να επικοινωνούν σε αυτήν.
- Ο κύριος δίνει εντολές στον υπηρέτη σε ακατανόητη γλώσσα και ο υπηρέτης πρέπει να τις εκτελέσει. Φυσικά εκτελεί αυτά που καταλαβαίνει ή σαμποτάρει τον αφέντη κάνοντας άλλες ενέργειες από αυτές που του ζητήθηκαν.

**Ερώτηση:** η σύγκρουση που δημιουργείται από την άσκηση της εξουσίας καταλήγει είτε στην εξάλειψη του ενός είτε στη συνθηκολόγηση ή ακόμη και στην παραίτηση του ενός από τους δύο ρόλους;

**Ομάδα στόχος:** μετανάστες, νέοι με λιγότερες ευκαιρίες.



# Ζώνη άνετης μετακίνησης

**Χαλαρωτική και απελευθερωτική άσκηση για την επίγνωση του σώματος.**

**Στόχος** της άσκησης είναι η δημιουργία ζώνης άνεσης για την έκφραση συναισθημάτων μέσω της κίνησης του σώματος, της επίγνωσης του σώματος, της συναισθηματικής ανάπτυξης.

## **Η διαδικασία :**

- Χρησιμοποιήστε περσίδες για να μπλοκάρετε τον ήλιο ή σβήστε τα φώτα, βάλτε μόνο απαλό, σχεδόν αόρατο φως για λόγους ασφαλείας.
- Βάλτε χαλαρωτική μουσική.
- Πείτε στους ανθρώπους ότι μπορούν σιγά σιγά να κινηθούν, να χορέψουν, να κάνουν οτιδήποτε, κανείς δεν θα τους δει και έτσι μπορούν να βρουν νέες μορφές έκφρασης και τρόπους να κινήσουν το σώμα τους. Πρόκειται για μια διαδικασία αναζήτησης μέσα τους και ευαισθητοποίησης του σώματος. Όλοι είναι ελεύθεροι να κινούν το σώμα τους στο έδαφος/στο χώρο όπως θέλουν και για όσο χρόνο χρειάζονται.
- Ο καθένας μπορεί να ξεκινήσει, να κάνει παύση και να συνεχίσει ή απλά να σταματήσει όποτε θέλει.

**Ομάδα στόχος:** μετανάστες, νέοι με λιγότερες ευκαιρίες.

**Υλικά:** χώρος για να κινείστε ελεύθερα, περσίδες για να εμποδίζεται ο ήλιος αν η δραστηριότητα γίνεται κατά τη διάρκεια της ημέρας, ηχείο για τη μουσική.



# Ομαδική εργασία χωρίς λόγια

**Μια άσκηση ομαδικής εργασίας που περιλαμβάνει μετακίνηση στο χώρο.**

**Στόχος** αυτής της άσκησης ομαδικής εργασίας είναι να ενώσει την ομάδα των συμμετεχόντων.

## **Η διαδικασία :**

- Δημιουργήστε έναν χώρο χωρίς αντικείμενα.
- Εξηγήστε στην ομάδα ότι μπορούν να κινηθούν προς οποιαδήποτε κατεύθυνση, το μόνο πράγμα που πρέπει να κάνουν όλοι είναι να κινούνται στον ίδιο ρυθμό.
- Οι επιλογές είναι να μείνουν ακίνητοι, ή να περπατήσουν, ή να πηδήξουν, ή να τρέξουν.
- Σε οποιαδήποτε στιγμή ο καθένας έχει το δικαίωμα να αλλάξει το ρυθμό κίνησης και όλη η ομάδα πρέπει να ακολουθεί τον αρχηγό, με τον τρόπο που ο αρχηγός είναι η ομάδα.

**Ομάδα στόχος:** μετανάστες, νέοι με λιγότερες ευκαιρίες.

**Υλικά:** χώρος χωρίς αντικείμενα.





# Δίνοντας ισορροπία

**Ομαδική άσκηση για την ισορροπία που απαιτεί κίνηση.**

**Στόχος** της άσκησης είναι η οικοδόμηση εμπιστοσύνης στην ομάδα.

## **Η διαδικασία :**

- Η ιδέα της άσκησης είναι να περπατάτε ομαδικά και να κρατάτε τα χέρια των συμμετεχόντων με ένα χέρι.
- Τη στιγμή που κάποιος βάζει το χέρι στο χέρι σας ο σύντροφος δίνει την ισορροπία του σώματος στο χέρι του συντρόφου. Χωρίς τη βοήθεια του χεριού του συντρόφου δεν θα μπορούσαμε να πάρουμε τέτοια θέση από την ισορροπία, προσπαθήστε να πάτε όσο πιο μακριά μπορείτε να σπρώξετε την ισορροπία.
- Σε περίπτωση που ξεπεράσουμε τα όρια της ισορροπίας, δεν υπάρχει πρόβλημα, κάποιος θα μας βοηθήσει να πέσουμε μαλακά, αλλά η κύρια ιδέα είναι να αισθανθείτε τα όρια της ισορροπίας σας, όταν βγείτε έξω από αυτά - χρησιμοποιήστε τη βοήθεια ενός συντρόφου.

**Ομάδα στόχος:** μετανάστες, νέοι με λιγότερες ευκαιρίες.

**Υλικά:** ελεύθερος χώρος για να κινηθείτε.





## **Δήλωση αποποίησης ευθύνης**

*Οι πληροφορίες και οι απόψεις που παρατίθενται στον παρόντα οδηγό είναι αυτές του/των συγγραφέα/ων και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη την επίσημη άποψη του*

*Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ούτε τα θεσμικά όργανα και οι οργανισμοί της Ευρωπαϊκής Ένωσης ούτε οποιοδήποτε πρόσωπο που ενεργεί για λογαριασμό τους μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνο για τη χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτόν.*



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

# Clandestine immigration: Awareness & inclusion

through



  
Compagnie 3.42

  
InformaGiovani

  
SOLIDARITY  
tracks  
[www.tamonopatia.org](http://www.tamonopatia.org)