



إدراج الوعي بالهجرة السرية



العمل من أجل دمج المهاجرين
و ضد الهجرة غير الشرعية عن
طريق المسرح

الفهرس

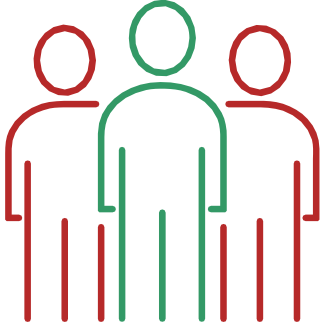
المقدمة

نشر الوعى بالهجرة غير
الشرعية من خلال المسرح

تمارين مسرحية للتوعية
بالهجرة
غير الشرعية

تدريبات الثقة والعمل
الجماعي

المقدمة



في مواجهة التدفق المتزايد باستمرار للهجرة غير الشرعية ، التي تعرض آلاف الأشخاص ، وخاصة الشباب للخطر ، تكثف الدول الأوروبية إجراءاتها لتنظيم الهجرة وتحاول أيضاً الحد من هذا العدد.

خلق المال في تعريض المهاجرين اليائسين للخطر. كثير منهم محتجزون في مراكز احتجاز حيث لا تُحترم حقوقهم الإنسانية الأساسية.

أما البلدان المغاربية ، فقد أطلقت العديد من الإجراءات لتوعية الشباب بمخاطر الهجرة غير الشرعية. ومع ذلك ، لا يمكن أن تتوج هذه الجهود بالنجاح دون التعاون الفعال من دول "المنطقة الأوروبية ومتوسطة"

. تلعب المنظمات التي تعمل مع الشباب دوراً مهماً في توعية الشباب بالمخاطر التي يواجهونها ، ويجب أن تعزز آمالهم حتى يتمكنوا من لعب دور فعال في مجتمعهم

في هذا السياق ، مع شركاء من إيطاليا (Associazione Informagiovani Palermo) ، وفرنسا (Compagnie 3.42) ، وتونس (جمعية قريبة للمسرح والتنشيط الثقافي) ، واليونان (Monopatia Allileggiis) ، والجزائر (الجمعية التعليمية والثقافية Arc en Ciel) ، نفذت مشروع بناء القدرات + Erasmus في مجال الشباب ، "الهجرة غير الشرعية: الوعي والشمول من خلال الفن بهدف مكافحة الهجرة غير الشرعية وإطلاع الشباب على الأسباب والعواقب ، من خلال الممارسة المسرحية ، وهي أداة قيمة للترويج والدفاع عن حقوق الإنسان.



الوعي

الهجرة غير الشرعية عن طريق المسرح

تم إنشاء هذه الأداة التربوية من قبل الشركاء في إطار مشروع بناء القدرات في مجال الشباب الهجرة غير الشرعية الوعي والإدماج من خلا الفن

والهدف من ذلك هو مساعدة الشباب على إقامة ورشات عمل مسرحية لزيادة الوعي بمخاطر الهجرة غير الشرعية ودعم إدماج الشباب المهاجرين.

تتكون الأداة من ما مجموعه 17 تمريناً مسرحياً لزيادة الوعي حول الهجرة غير الشرعية ومساعدة المهاجرين على الاندماج في المجتمعات المحلية.

التدريبات التي تختلف في مواضيعها من التنفس إلى الضحك والثقة والعمل الجماعي وغير ذلك ، تستهدف جميعها المهاجرين وكذلك الشباب الذين لديهم فرص أقل ويتم شرحها أدناه.





تمارين مسرحية
لرفع مستوى الوعي حول الهجرة
السرية

تمرين التنفس

يعد هذا التمرين مثاليًا لبدء اليوم وجلب طاقة جيدة للمجموعة ، وكذلك لإعدادها للتدريبات الأخرى المقترحة في الدليل.
الهدف هو إرخاء المشاركين ومساعدتهم على الشعور بأجسادهم.
التنفس البطني مفيد لأنه يحسن أكسجة الجسم. يؤدي التنفس الأفضل إلى تحسين الجسم ،
ويؤدي الجسم الأفضل إلى توازن الجهاز العصبي ، مما يقلل من إنتاج هرمون الكورتيزول
وهو هرمون التوتر.

يجب أن يكون المكان هادئًا .
ضع البطانيات على الأرض واطلب من المشاركين الاستلقاء عليها ؛
اطلب من المشاركين وضع شيء على بطونهم (على سبيل المثال ، كتاب) والتركيز على
هذا الشيء .
أعطهم تعليمات للتنفس من البطن ووجههم بقول "شهيق" ، "زفير". من المفترض أن
يرتفع الجسم الموضوع على بطنهم مع تنفسهم.
الخيار: قبل بدء التمرين ، يمكنك أن تطلب منهم الاستلقاء على البطانيات ووضع موسيقى
هادئة لخلق جو هادئ.
المجموعة المستهدفة: المهاجرون ، الشباب مع فرص أقل
المواد: بطانيات أو كتب أو أشياء لتضعها على معدتك ، ومكبر صوت إذا كنت ترغب في
القيام بهذا الخيار.



في حذاء مهاجر غير شرعي

هذا صعب ولكنه مثير للاهتمام وفعال في زيادة الوعي.

الهدف هو إظهار قصة مهاجر غير شرعي ورفع مستوى الوعي العام.

يجب اختيار شيء وإحضاره إلى النشاط ، وسيقوم كل مشارك ببناء قصته حول الشيء الذي أحضره.

الفصل:

يجب أن يكون المكان هادئًا ؛

ستقف أمام المشاركين الآخرين وتحكي قصتك حول الشيء الذي اخترته من قبل ؛ يمكنك التحدث بلغتك

الخاصة ، وسوف يفهم الجمهور مشاعرك من خلال إيماءاتك ونبرتك.

مثال: خلال ورشة عمل مسرحية ، اختار أحد المشاركين إحضار طوق كلبه. كانت القصة مؤثرة للغاية

وعاطفية ، حيث أوضح أنه اضطر للتخلي عن كلبه عندما هاجر بسبب الحرب في بلاده.

المجموعة المستهدفة: المهاجرون ، الشباب مع فرص أقل.

المادة: مشاعرك ، قصة قوية والشيء الذي اخترته قبل مجيئك.



فهم لغة الجسد عندما يكون هناك حاجز لغوي

يشجع التمرين على التفكير في لغة الجسد وأنماط الاتصال مما يساعد المشاركين على فهم الموقف من وجهة نظر المهاجر.

الهدف من هذا التمرين هو زيادة الوعي بحاجز اللغة.

سيظهر التمرين أنك أحياناً تفهم العكس تماماً لما يريد الشخص إخبارك به ، بسبب حاجز اللغة.

المراحل:

تسأل المجموعة عما إذا كان أي منهم على استعداد للعب دور المهاجر ؛ يجب أن يقف هذا الشخص أمام المجموعة ثم تبدأ المجموعة في الحديث ، ويقولون أشياء لطيفة ومطمئنة مثل "يمكننا مساعدتك" ، "لا تخافوا". يجب على الشخص الذي يلعب دور المهاجر أن يتظاهر بالخوف من المجموعة وألا يفهم أن نواياهم جيدة ؛ في نهاية التمرين ، تفتح مناقشة حول ما يفكرون به حول هذا الموقف ، إذا كانوا قد مروا بالفعل بشيء مشابه ، فما الذي يمكنهم فعله لجعل الشخص يشعر بالراحة تجاهه ، على الرغم من حاجز اللغة.

المجموعة المستهدفة: المهاجرون ، الشباب مع فرص أقل.

المادة: لا شيء ، باستثناء المشاركين المتحمسين والجو الحنون وغير القضائي.



مسرح المظلوم

يشجع التمرين المشاركين على التفكير في سلوكياتهم ويعطيهم أفكارًا حول كيفية تغييرها.

الهدف من هذا التمرين هو تطوير التعاطف وتوعية المشاركين بالتأثير الذي يمكن أن يحدثه سلوكهم على الآخرين.

المراحل :

اسأل المجموعة عما إذا كان أي منهم قد تطوع للعب دور المهاجر ؛

تشكل المجموعة دائرة ويجب أن يقف المهاجر في وسطها ؛

يحاول الشخص الموجود في المنتصف التفاعل مع المجموعة ، ولكن يجب على المجموعة تجنب الاتصال ، أو حتى التعامل مع المهاجر ؛

في نهاية التمرين ، تفتح مناقشة حول رأيهم في هذا الموقف ، إذا كانوا قد مروا بالفعل أو رأوا شيئًا مشابهًا.

من خلال وضع أنفسهم في مكان الآخرين ، سيتمكن المشاركون من فهم ما يعنيه الرفض والعزل وما إلى ذلك بشكل أفضل.

المجموعة المستهدفة: المهاجرون ، الشباب مع فرص أقل

المادة: لا شيء ، باستثناء المشاركين المتحمسين والجو الحنون وغير القضائي.



صنع دمىة بونراكو

الدمى مفيدة وشاملة ، حيث يمكنك إنشاؤها بأي شكل أو نوع جلد أو مع إعاقة ، إلخ. يمكن استخدامها للعب الأدوار

الهدف هو خلق تعاون داخل المجموعة والتعبير عن إبداعهم من خلال ورشة عمل حرفية

المراحل

اصنع كرة من الورق وارسم عليها وجهًا ؛

قم بلصقه على شريط من الورق المقوى والذي سيكون العنق ، من المهم التحقق من أن الرأس يمكن أن يتحول مثل رأس الإنسان. بعد إنشاء العنق ، ستضيف عصا خشبية إلى مؤخرة الرأس لتحريكها ؛ قم بإنشاء الصندوق عن طريق قص مستطيل من الورق المقوى ولصقه على الرقبة ؛ الآن قم بإنشاء الذراعين. أولاً ، قم بقص مستطيل رفيع ولكن طويل من الورق المقوى ولفه على شكل ذراع. قم بلصقه على الصدر ، يمكنك وضع الكثير من الشريط اللاصق لتشكيل الكتفين. ثم ستفعل الشيء نفسه وتلتصق بقطعة الكرتون في مكان الكوع. أضف قطعة من الورق المقوى أو عصا خشبية في المرفق لتحريك الذراعين و كرر نفس الإجراء للذراع الأخرى

الآن افعل الشيء نفسه بالنسبة للساقين: أولاً بالنسبة للجزء من الوركين إلى الركبتين ، ثم ضع شريطاً لاصقاً في مكان الركبتين ، وألصق عصا على القدمين بحيث تكون الأرجل أيضاً قابلة للحركة في النهاية ، زين دميتك كما يحلو لك: أضف الملابس والإكسسوارات ، إلخ ... لا تتردد في فعل ما تريد

المجموعة المستهدفة: المهاجرون ، الشباب مع فرص أقل

المواد: الورق المقوى والورق والغراء والعصا الخشبية والشريط اللاصق وأقلام التحديد والملصقات والطلاء وأي شيء تريد تزيين الدمى الخاصة بك



لعب الأدوار مع دمي بونراكو

التمرين 6

يمكن أن يساعدك هذا التمرين في تصور بعض المواقف الحساسة التي يصعب لعبها على أرض الواقع

الهدف هو إعطاء أفكار حول السلوك الذي يجب تبنيه في المواقف الحساسة

استخدام الدمي بدلاً من جسم الإنسان أسهل على الخجولين. يجعلهم أكثر راحة ؛
يمكنك معالجة القضايا الأكثر حساسية ؛

بالنسبة للأشخاص الذين يلعبون ، فهي طريقة جيدة لفهم عمليات معينة ؛
بالنسبة للأشخاص الذين يشاهدون ، فإنه يجعلهم على دراية ببعض المواقف التي يمكن أن يواجهها
المهاجرون.

المراحل :

اختر 3 أشخاص لدمية: أحدهم سيحرك الرأس ، وواحد من الذراعين والساقين
دعهم يلعبون الأدوار مع الدمي

المجموعة المستهدفة: المهاجرون ، الشباب مع فرص أقل

المواد: الدمي التي أنشأتها مسبقًا وأي مواد اختيارية تحتاجها للعب الأدوار



تخلص من المشاعر السلبية

سيساعد هذا التمرين المشاركين على التخلص من مشاعرهم / مشاعرهم السلبية

هناك ثلاثة أهداف رئيسية

اجعل الناس يفكرون في نقاط ضعفهم والأشياء التي لا يحبونها في أنفسهم ، أو ما يريدون تغييره ؛
 ساعدهم على تحرير أنفسهم في هذه الموضوعات حتى يشعروا بمزيد من الثقة وأفضل في حياتهم ؛
 اختياري: يمكنك إنشاء مناقشة مفتوحة بعد هذا التمرين بدعوة المشاركين لمشاركة مشاعرهم السيئة مع
 الآخرين ، حتى يتمكنوا من إيجاد حلول معًا ويشعروا أيضًا بمزيد من الفهم والطمأنينة بشأن أنفسهم

المراحل :

أين حدث هذا لأول مرة	متى كانت أول مرة شعرت فيها بهذا	الذي جعلك تتذكر	لماذا	مالذي لا تحب

قبل القيام بهذا التمرين ، قم بإنشاء جدول مقسم إلى 5 فئات مثل هذه

اطلب من المشاركين تعبئته ؛

الهدف هو توجيه المشاركين في التفكير فيما لا يحبونه في أنفسهم ؛

تخلص من المشاعر السلبية

سيحتاج المشاركون إلى التفكير في سبب شعورهم بهذا ، ومن يشير إليهم ، ومتى وأين.

يمكنهم كتابة العديد من الجمل كما يريدون.

إذا كان ما كتبه شخصياً للغاية ، فلا يتعين عليهم مشاركته مع الآخرين.

عندما ينتهي جميع المشاركين من الكتابة ، يجب أن تطلب منهم أن يكتبوا على ملصق ما الشيء الذي يريدون تغييره كثيراً عن أنفسهم ؛

ثم سيضطرون إلى تجعيد الورق في أيديهم ، والركض في جميع أنحاء الغرفة وهم يصرخون ويرمون الورق في سلة المهملات. هذه صورة لتحريرهم من تلك المشاعر السيئة.

المجموعة المستهدفة: المهاجرون ، الشباب مع فرص أقل.

المواد: كرتون ، أوراق وأقلام ، ورق ، سلة مهملات.



لعبة الارتجال - لعب الأدوار

هذا التمرين يدعو إلى الإبداع والتفكير ، ويتيح لك أن تضع نفسك في مكان مهاجر.

تتمثل الأهداف في تشجيع المشاركين على التفكير في سلوكهم وإعطائهم فكرة عن كيفية تغييره بوضع أنفسهم في مكان الآخرين ؛ لخلق إحساس بالانتماء للمجتمع من خلال الألعاب الارتجالية بالإضافة إلى توفير إمكانيات لا حصر لها من المواقف التي يمكن أن تساعد الناس على إدراك ما يشعر به الآخرون.

الفصل:

اختر 3 متطوعين ليكونوا اللاعبين في لعبة الارتجال ؛

يجب أن تتخيل المجموعة مكان حدوث الموقف (في كنيسة ، أو متجر ، أو في الشارع ، إلخ). يمكن اختيار موقع محدد متعلق بالهجرة (على سبيل المثال ، قارب) ؛

لكل ممثل ، يجب اختيار شعور محدد (حزين ، وحيد ، هادئ ، سعيد ، غاضب ، ضائع ، إلخ) ؛

دعهم الآن يلعبون ، يرتجلون ويتفاعلون مع بعضهم البعض ؛ بعد ذلك ، يمكنك تغيير الممثلين أو إضافة آخرين أو حتى ترك المشاركين أحرارًا في فعل ما يريدون.

نصيحة: إذا لم تكن هذه مجموعة استباقية ، أو إذا كانوا يشعرون بالخجل ، فامنحهم توجيهات بشأن ما يجب عليهم فعله. على سبيل المثال ، يمكنك أن تنصح أحدهم بالتجادل مع الآخر ثم حل الخلاف. اترك مساحة للخيال.

المجموعة المستهدفة: المهاجرون ، الشباب مع فرص أقل.

المعدات: معدات محددة إذا كنت تفكر في موقف ما للعب ، جو خيري وغير قضائي..



تمرين الضحك

يعد هذا التمرين طريقة رائعة لتقديم يوجا الضحك لمجموعتك. بعد القيام بتمرين التنفس ، ابدأ بالضحك في دائرة مع مجموعتك.

الهدف هو جعل الجسم يفرز الإندورفين لمحاربة التوتر والمشاعر السيئة.

يمكن أن يساعد المجموعة أيضًا على الاقتراب وجعل الناس أكثر راحة مع بعضهم البعض.

المراحل :

اطلب من المجموعة أن تشكل دائرة ، ثم اربط بينهما ؛ يأخذ المشاركون أيدي بعضهم البعض وينظرون في عيون بعضهم البعض ؛ أثناء المصافحة ، يبدأون في الضحك ؛ استمر لمدة 5 دقائق على الأقل ودع المجموعة تشعر بالحرية في التجربة والضحك قدر الإمكان.

نصيحة: قم بالتمرين معهم ولا تخف من الضحك بصوت عالٍ لتظهر لهم أنه لا يوجد ما يخجل منهم.

المجموعة المستهدفة: المهاجرون ، الشباب مع فرص أقل.

المادة: لا شيء ، باستثناء المشاركين المتحمسين والجو الحنون وغير القضائي.



التكامل من خلال الضحك

سيساعدك هذا التمرين على كسر الجليد بين المشاركين.

هناك ثلاثة أهداف رئيسية:

قم بتوحيد المجموعة من خلال جعلهم يتشاركون لحظة ممتعة وممتعة ؛

خلق جو من المرح والراحة للناس ليخرجوا من قلوبهم ؛

اصنعوا الذكريات معًا.

المراحل :

قبل القيام بهذا التمرين ، يجب أن يعرف الناس بعضهم البعض بالفعل. على سبيل المثال ، اطلب منهم

تجربة تمارين أخرى قبل هذا التمرين ، مثل لعب الأدوار أو تمارين الضحك ؛

يستلقي الناس على الأرض واحدًا تلو الآخر ، مستريحين رؤوسهم على بطون بعضهم البعض ؛

بعد ذلك ، ستنشئ "موجة ضحك" ، والتي تتضمن مطالبة المشاركين بالضحك واحدًا تلو الآخر في

الصف. إنه يعمل مثل الطاقة: الضحك تواصل ؛

يبقى المشاركون على الأرض لمدة 15 دقيقة على الأقل ، بحيث يكونون أحرارًا تمامًا في الضحك

والتعبير عن مشاعرهم. بعد ذلك ، سوف يشعرون بالسعادة والحرية والنور.

المجموعة المستهدفة: المهاجرون ، الشباب مع فرص أقل.

الخامات: أرضية نظيفة وبعض البطانيات إذا كانت الأرضية باردة حتى يستلقي عليها الناس

ويشعرون براحة أكبر.





تمارين الثقة والعمل الجماعي

الأعمى ومرشده

الهدف من التمرين هو بناء الثقة بين شخصين وبين التنقل عبر الفضاء.

المراحل :

قم بتجميع الأشخاص في أزواج ، مع الفصل بين الشخص "أ" والشخص "ب" ؛
 يغلق الشخص "أ" عينيه ويتبع تعليمات الشخص "ب" الذي يصبح مرشده. يجب على الشخص
 "ب" أن يساعد "الشخص الأعمى" على التحرك في جميع أنحاء الغرفة من خلال الإشارة إلى
 الشخص "أ" إلى الاتجاه الذي يجب أن يسلكه باستخدام الإصبع ؛
 الإصبع في منتصف الظهر يعني أن الأعمى يجب أن يمضي إلى الأمام مباشرة. عندما تضغط ب أكثر
 ، فهذا يعني أنه يجب عليك التوقف لأن هناك عائقًا. لتوضيح الشخص الكفيف أنه يجب أن يستدير إلى
 اليسار أو اليمين ، يكفي الضغط بإصبعه على كتفه الأيمن أو الأيسر وتحريك الجسم في الاتجاه
 المطلوب ؛

يجب أن تكون التعليمات واضحة والإصبع الذي يستخدم كعجلة القيادة يجب ألا يخرج من جسم
 الشخص الكفيف إلا لتعديل التعليمات. وبالتالي ، يجب أن يتصرف الشخص "ب" بطريقة محترمة
 وأن يولي الاهتمام الكامل للشخص "أ" حتى يثق ويتبع التعليمات ؛
 بعد فترة ، تتغير الأدوار: ب تأخذ مكان أ ؛
 يكون التمرين ناجحًا عندما يتمكن كل من "أ" و "ب" من الاسترخاء ، وتركهما يحملان أيدي
 الآخرين دون خوف من ضرب أي شيء.

المجموعة المستهدفة: المهاجرون ، الشباب مع فرص أقل. ليست هناك حاجة إلى أجهزة.



الكرة والشبكة

هذا التمرين لديه درجة صعوبة أعلى من السابقة ، لذلك من الأفضل عدم وضعه في المرتبة الأولى في برنامج تمارين الثقة.

الغرض من التمرين هو بناء الثقة داخل المجموعة.

الفصل:

يتم إجراء تمرين الثقة هذا في مجموعة. صفان من الأشخاص (5-6 أو أكثر في كل صف) يقفون وجهاً لوجه على مسافة لا تقل عن 5 أمتار ؛
يبدأ أول شخص في الصف *أ* ويركض ، وعيناه مغمضتان ، وإذا أمكن دون أن يبطن ، نحو الصف * ب * . يصبح الكرة والمجموعة *ب* هي الشبكة ؛
جميع أعضاء الفريق *ب* في وضع الاستعداد وأيديهم مفتوحة لالتقاط الكرة عند وصولها إليهم دون ضربها أو إسقاطها. إنهم يشكلون أساساً شبكة أمان حوله ؛ ثم يصبح أول شخص من الفريق *ب* كرة لشبكة الفريق * أ * وهكذا حتى يصبح جميع المشاركين كرة.

المجموعة المستهدفة: المهاجرون ، الشباب مع فرص أقل. ليست هناك حاجة إلى أجهزة.



عالم الزجاج

الهدف من التمرين هو بناء الثقة داخل المجموعة من خلال الارتجال والحواس.

المراحل :

يبدأ أعضاء المجموعة في التجول في الغرفة ، كل على سرعته الخاصة ، من أجل الاسترخاء والتركيز على أنفسهم ؛ يروي لهم المدرب بنبرة هادئة قصة عالم الزجاج عندما كان متحدثًا وعاش الجميع في وئام. ولكن في مرحلة ما ، تحطم عالم الزجاج إلى قطع ، ومنذ ذلك الحين كانت القطع تبحث عن بعضها البعض لتلتقي ؛

بعد هذا السرد القصير ، يطلب المدرب من المجموعة التوقف عن المشي وإغلاق أعينهم. يقودهم واحدًا تلو الآخر في خط واحدًا ثعبانيًا. عندما يكونون جميعًا في صف ، وأعينهم مغمضة ، يطلب منهم رفع أيديهم والتحسس بظهر ورأس الشخص الذي أمامهم. وبالتالي يحصلون على المعلومات عن طريق اللمس أو حتى الشم على الشخص الذي أمامهم. لقد قمت للتو بإنشاء عالم زجاجي ؛ عند إشارة المدرب ، تحطم العالم الزجاجي ويجب على المشاركين المغادرة فجأة في أي اتجاه ، ولا يزالون مغمضين بأعينهم ، ومواصلة السير في الفضاء ؛

في الإشارة التالية ، يلتقطون القطع المحطمة للعثور على قطعة الرجل أمامهم على أمل إعادة بناء العالم الزجاجي. يتجولون في الفضاء للتعرف على الشخص الذي أمامهم عن طريق اللمس أو الشم. يلعب السمع أيضًا دورًا مهمًا هنا ، حيث يتجول بعض الأشخاص في الفضاء بشكل حتمي ويتعين عليهم البحث عن آخرين.

المجموعة المستهدفة: المهاجرون ، الشباب مع فرص أقل. ليست هناك حاجة إلى أجهزة



السيد وخدامه

تمرين "السيد وخدامه" هو ارتجال مسلي للغاية يوفر الكثير من الضحك ويتغلب على حواجز اللغة. الهدف من التمرين هو رؤية العلاقة العفوية التي تنشأ بين شخصين ، وفرض الهيمنة والقوة على أحدهما ما نوع العاطفة التي يطورها المرء وكيف يناسب الآخر.
المراحل :

يتم لعب التمرين في أزواج. يصبح المرء سيدًا ، ويمارس سلطته على الآخر ، ويصبح الآخر خادمًا يخضع لأهواء سيده ، لا يتم التدريب على هذا الارتجال مقدمًا ولكنه يعتمد على عفوية وخيال المشاركين. لا يُسمح لكلا الدورين بالتحدث بلغتهما أو بأية لغة أخرى معروفة ، ولكن يجب أن يتحدثا هراء ، أي اللغة التي يشكلونها في ذلك الوقت ويجب أن يتواصلوا بتلك اللغة.

يعطي السيد للخدام الأوامر بلغة غير مفهومة ويجب على الخادم تنفيذها بالطبع ، إنه ينفذ ما يفهمه أو يعرقل السيد من خلال القيام بأفعال أخرى غير تلك التي طلب منه القيام بها.
سؤال : هل يؤدي الصراع الناجم عن ممارسة السلطة إلى تصفية أحدهما أم إلى استسلام حتى إلى استقالة أحد الدورين؟
المجموعة المستهدفة: المهاجرون ، الشباب مع فرص أقل.
المواد: يمكنك توفير الدعائم للمشاركين للعب بها.



منطقة راحة الحركة

إنه تمرين استرخاء وتحرير لوعي الجسم.

الهدف من التمرين هو إنشاء منطقة راحة للتعبير عن المشاعر من خلال حركة الجسم ، وإدراك الجسد ، والنمو العاطفي.

المراحل :

استخدم الستائر لحجب الشمس ، أو إطفاء الأنوار ، أو استخدم ضوءًا ناعمًا وغير مرئي تقريبًا ؛ قم بتشغيل بعض الموسيقى الهادئة ؛

أخبر المشاركين أنه يمكنهم التحرك ببطء ، والرقص ، وفعل أي شيء ، ولن يراهم أحد أو يحكم عليهم ، وأنه يمكنهم إيجاد أشكال جديدة للتعبير وطرق جديدة لتحريك أجسادهم. إنها عملية بحث داخلي وإدراك للجسد. لكل فرد الحرية في تحريك أجسادهم على الأرض / في الفضاء كما يحلو لهم و كلما احتاجوا ؛

يمكن لأي شخص البدء والإيقاف المؤقت والمتابعة أو التوقف وقتما يشاء.

المجموعة المستهدفة: المهاجرون ، الشباب مع فرص أقل.

المعدات: مساحة للتحرك بحرية ، ستائر تحجب أشعة الشمس إذا حدث النشاط أثناء النهار ، مكبر صوت للموسيقى.



العمل الجماعي بدون كلام

يشمل تمرين العمل الجماعي هذا التحرك عبر الفضاء.

الهدف من تمرين العمل الجماعي هذا هو جمع المجموعة معًا.

المراحل :

إفراغ المساحة بحيث لا يواجه المشاركون أي عقبات ؛ اشرح للمجموعة أنه يمكنهم التحرك في أي اتجاه ، ولكن يجب على الجميع التحرك بنفس الوتيرة و يمكن للمشاركين الوقوف ، أو المشي ، أو القفز ، أوحتى الجري في أي وقت ، يُسمح للجميع بتغيير وتيرة الحركة ويجب على المجموعة بأكملها اتباع القائد ، لأن القائد جزء من المجموعة.

المجموعة المستهدفة: المهاجرون ، الشباب مع فرص أقل.

المادة: مساحة فارغة ، بدون عوائق.



التوازن

يعتمد هذا التمرين الجماعي على التوازن ، وخاصة التوازن عندما يكون الجسم في حالة حركة.

الغرض من التمرين هو بناء الثقة في المجموعة.

المراحل :

فكرة التمرين هي المشي في مجموعة ، كل مشارك يحمل آخر على ذراعه ؛ في اللحظة التي يضع فيها شخص ما يده على ذراعك ، يعطي الشريك توازنًا ليد الشريك ؛ بدون مساعدة يد الشريك ، لا يمكننا اتخاذ مثل هذا الموقف بسبب عدم التوازن ، حاول الذهاب إلى أبعد ما يمكنك دفع التوازن ؛

في المواقف التي نتجاوز فيها حد التوازن ، فهذه ليست مشكلة ، سيساعدنا شخص ما على الوقوع برفق ، ولكن الفكرة الرئيسية هي أن تشعر بحد رصيدك ، عندما تكون خارج نطاقه - استخدم مساعدة شريك.

المجموعة المستهدفة: المهاجرون ، الشباب مع فرص أقل.

المادة: مساحة خالية من العوائق للتحرك بحرية.



عدم اعطاء رأي

المعلومات والآراء الواردة في هذا الدليل تخص المؤلف (المؤلفين) ولا تعكس بالضرورة الرأي الرسمي

للإتحاد الأوروبي. لا مؤسسات وهيئات الإتحاد الأوروبي

ولا يجوز تحميل أي شخص يتصرف نيابة عنهم المسؤولية عن استخدام المعلومات الواردة فيه.



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

إدراج الوعي بالهجرة السرية



النسخة العربية




Compagnie 3.42


InformaGiovani


SOLIDARITY
tracks
www.tamonopatia.org