



# Εγχειρίδιο για την Ενίσχυση της Συνεργασίας της Ομάδας, της Διαφορετικότητας και της Ανθεκτικότητας

Ενίσχυση της συνοχής των ομάδων, της  
διαπολιτισμικής κατανόησης και της  
ανθεκτικότητας σε οργανώσεις που



GREEK  
COUNCIL  
FOR REFUGEES



CENTRE  
FOR PEACE  
STUDIES



CYPRUS  
REFUGEE  
COUNCIL



Dutch Council for  
Refugees



aditus  
accessing rights



www.papoutsaki.gr

# ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΟΥΝ ΠΡΟΣΦΥΓΕΣ ΚΑΙ ΜΕΤΑΝΑΣΤΕΣ

Η εργαλειοθήκη αυτή αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του έργου Erasmus+ Caring to Include (2024-2027), το οποίο συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση.

## Πίνακας περιεχομένων

1. Εισαγωγή.....	4
2. Ασκήσεις για την ενίσχυση της συνεργασίας της ομάδας και της ανθεκτικότητας.....	6
2.1. Ενδυναμωμένοι μαζί (Empowered Together).....	6
2.2 Ιστορίες που μας συνδέουν (Stories that Connect Us).....	8
2.3 Ομαδική εποπτεία – Η μέθοδος Balint.....	10
3. Ασκήσεις διαφορετικότητας και διαπολιτισμικότητας.....	13
3.1 Κύκλοι ταυτότητας- Ενίσχυση της διαφορετικότητας.....	13
3.2 Παιχνίδι Προσαρμοστικότητας (Game of Adaptability).....	15
3.3 Barnga – Το διαπολιτισμικό παιχνίδι καρτών.....	17
3.4 Ενίσχυση της διαπολιτισμικής επικοινωνίας.....	21

**4. Σύνοψη/ Βασικά συμπεράσματα ..... 25**

## 1. Εισαγωγή

Το Caring to Include (2024–2027) είναι ένα έργο Erasmus+ που έχει σχεδιαστεί για να υποστηρίξει οργανώσεις που εργάζονται με πρόσφυγες, μετανάστες και πολιτισμικά διαφορετικές κοινότητες. Εστιάζει στην ενίσχυση της ευημερίας του προσωπικού, της διαπολιτισμικής επάρκειας, των πρακτικών συμπερίληψης και της ποιότητας της συνεργασίας εντός των ομάδων.

Το παρόν εγχειρίδιο δραστηριοτήτων (toolkit) συγκεντρώνει ένα σύνολο πρακτικών, συμμετοχικών ασκήσεων που ενισχύουν τη συνοχή της ομάδας, τη συναισθηματική ανθεκτικότητα, τη διαπολιτισμική ευαισθησία και τη δομημένη υποστήριξη μεταξύ ομοτίμων. Στόχος του είναι να προσφέρει στις ομάδες απλές και προσαρμόσιμες μεθόδους που μπορούν να χρησιμοποιούν στην καθημερινή τους εργασία.

### **Το εγχειρίδιο δραστηριοτήτων απευθύνεται σε:**

- ΜΚΟ που δραστηριοποιούνται στους τομείς της μετανάστευσης, του ασύλου και της ανθρωπιστικής υποστήριξης
- Κοινωνικούς λειτουργούς, ψυχολόγους, ομάδες νομικής υποστήριξης, εκπαιδευτικούς
- Συντονιστές εθελοντών και υπευθύνους ομάδων
- Εκπαιδευτές και συντονιστές που εργάζονται με μικτές ή πολυπολιτισμικές ομάδες

### **Το εγχειρίδιο χωρίζεται σε δύο βασικά μέρη:**

- Ασκήσεις ενίσχυσης της συνεργασίας της ομάδας και της ανθεκτικότητας – για την ανάπτυξη εμπιστοσύνης, αναστοχασμού, συνοχής και συναισθηματικής ισορροπίας
- Ασκήσεις διαφορετικότητας και διαπολιτισμικότητας – για την εμβάθυνση στην κατανόηση της ταυτότητας, των πολιτισμικών δυναμικών και της προσαρμοστικής ομαδικής συνεργασίας

Κάθε δραστηριότητα περιλαμβάνει σκοπό, οδηγίες, απαιτούμενα υλικά και συμβουλές. Οι συντονιστές μπορούν να επιλέγουν δραστηριότητες ανάλογα με τους στόχους, τον διαθέσιμο

χρόνο και το μέγεθος της ομάδας.

Το παρόν εγχειρίδιο δραστηριοτήτων αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του έργου Erasmus+ Caring to Include (2024–2027), το οποίο συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση.

## 2. Ασκήσεις για την ενίσχυση της συνεργασίας της ομάδας και της ανθεκτικότητας

### 2.1. Ενδυναμωμένοι μαζί (Empowered Together)

Άσκηση ενδυνάμωσης και οικοδόμησης ομάδας

Προτεινόμενη μορφή:

Διάρκεια: 30–40 λεπτά

Μέγεθος ομάδας: 15

Συντονισμός: 1 συντονιστής

#### Σκοπός

Να βοηθήσει τα μέλη της ομάδας να αναγνωρίσουν τα προσωπικά τους δυνατά σημεία, καθώς και τα δυνατά σημεία των συναδέλφων τους, ώστε να ενισχυθούν η αυτογνωσία, η αυτοπεποίθηση, η συνεργασία και η ομαδικότητα.

#### Γιατί λειτουργεί

- Ενθαρρύνει τον αναστοχασμό
- Ενισχύει την αυτοπεποίθηση μέσω της αναγνώρισης από τους συναδέλφους
- Ενισχύει τη συνοχή της ομάδας

#### Υλικά

- Καρέκλες
- Λευκό χαρτί
- Μαρκαδόροι

## **Διαμόρφωση Χώρου**

- Καθίσματα σε κύκλο
- ήσυχος χώρος
- χαλαρό περιβάλλον.

## **Βήματα Εφαρμογής**

### **1. Εισαγωγή (5 λεπτά)**

Ο/Η συντονιστής/συντονίστρια εξηγεί τον σκοπό της άσκησης, δίνοντας έμφαση στον σεβασμό και στην εστίαση στα ατομικά και συλλογικά δυνατά σημεία και ταλέντα.

### **2. Ατομικός αναστοχασμός (5-10 λεπτά)**

Κάθε συμμετέχων σχεδιάζει το περίγραμμα του σώματός του σε ένα φύλλο χαρτιού και γράφει το όνομά του μέσα σε αυτό. Στο εσωτερικό του περιγράμματος γράφει ποια θεωρεί ότι είναι τα προσωπικά του δυνατά σημεία και ταλέντα- τόσο γενικά ως άτομο όσο και ειδικά στο πλαίσιο της εργασίας του.

### **3. Συμβολή από τους συναδέλφους**

Όταν όλοι είναι έτοιμοι, οι συμμετέχοντες δίνουν το χαρτί τους στα υπόλοιπα μέλη της ομάδας. Κάθε συνάδελφος γράφει στο χαρτί ποια θεωρεί ότι είναι τα δυνατά σημεία και τα ταλέντα του συγκεκριμένου ατόμου.

### **4. Παρουσίαση (15-20 λεπτά)**

Κάθε συμμετέχων παρουσιάζει το χαρτί του στην ομάδα και μοιράζεται πώς ένιωσε σχετικά με την ανατροφοδότηση που έλαβε.

### **5. Ομαδική συζήτηση (20 λεπτά)**

Η ομάδα συζητά πώς ένιωσαν τα μέλη λαμβάνοντας την ανατροφοδότηση και πώς μπορούν να αξιοποιούν συνειδητά τα δυνατά σημεία και τα ταλέντα τους στην εργασία και στη συνεργασία τους.

## **Συμβουλές**

- Διασφαλίστε ένα ασφαλές και μη επικριτικό περιβάλλον.
- Ενθαρρύνετε την επικοινωνιακή και θετική ανατροφοδότηση.
- Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες να αφιερώσουν χρόνο για να αναγνωρίσουν και να εκτιμήσουν τα δικά τους δυνατά σημεία, καθώς και των συναδέλφων τους — τόσο σε ατομικό όσο και σε ομαδικό επίπεδο.

## 2.2 Ιστορίες που μας συνδέουν (Stories that Connect Us)

Αφήγηση ιστοριών για ομαδική συνοχή και ανθεκτικότητα

Προτεινόμενη μορφή:

Διάρκεια: 1,5–2 ώρες

Μέγεθος ομάδας: 6–15

Συντονισμός: 1–2 συντονιστές

### Σκοπός

Ενίσχυση της εμπιστοσύνης, της ενσυναίσθησης και της κοινής κατανόησης μέσω της αφήγησης ιστοριών.

### Γιατί Λειτουργεί

- Δημιουργεί ανθρώπινη σύνδεση
- Βοηθά τις ομάδες να κατανοήσουν καλύτερα τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν
- Υποστηρίζει τη συναισθηματική αποφόρτιση και αποκατάσταση
- Μειώνει τις ιεραρχικές αποστάσεις

### Υλικά

Καρέκλες σε κύκλο, πίνακας flipchart, Μαρκαδόροι, Αυτοκόλλητα σημειώματα

### Διαρρύθμιση Χώρου

Ανοιχτός κύκλος, χαλαρό και ήσυχο περιβάλλον.

### Βήματα Εφαρμογής

#### 1. Εισαγωγή (10 λεπτά)

Ο/Η συντονιστής/συντονίστρια καθοδηγεί μια σύντομη άσκηση γείωσης/συγκέντρωσης (π.χ. αναπνοές ή μια σύντομη άσκηση ενσυνειδητότητας). Εξηγεί τον σκοπό της δραστηριότητας: δημιουργία ασφαλούς χώρου, μοίρασμα εμπειριών με ενεργητική ακρόαση, διευκρίνιση ότι η διαδικασία δεν αποτελεί θεραπευτική παρέμβαση κ.λπ.

## **2. Ερέθισμα και αναστοχασμός (10-15 λεπτά)**

Ο/Η συντονιστής/συντονίστρια παρουσιάζει ένα ή περισσότερα ερεθίσματα-παραδείγματα (π.χ. «Μια στιγμή που ένιωσα ότι με υποστήριξε η ομάδα.» ή «Μια στιγμή που ξαναθυμήθηκα γιατί κάνω αυτή τη δουλειά.»).

Οι συμμετέχοντες αφιερώνουν 2–3 λεπτά για να γράψουν ή να σκεφτούν σχετικά με το ερέθισμα-παραδείγμα.

## **3. Μοίρασμα ιστοριών (45-60 λεπτά)**

Οι συμμετέχοντες μοιράζονται εκ περιτροπής την ιστορία τους (3–5 λεπτά ο καθένας).

Οι υπόλοιποι ακούν σιωπηλά- χωρίς διακοπές, χωρίς συμβουλές. Μετά από κάθε ιστορία, αφήνεται λίγος χρόνος σιωπής.

## **4. Ομαδικός αναστοχασμός (15-20 λεπτά)**

Ο/Η συντονιστής/συντονίστρια θέτει ερωτήματα όπως:

«Τι σας έκανε εντύπωση;»

«Τι λένε οι ιστορίες μας για το ποιοι είμαστε ως ομάδα;»

«Ποια δυνατά σημεία ή ποιες αξίες ακούσατε στις ιστορίες των άλλων;»

Προαιρετικά, οι συμμετέχοντες μπορούν να γράψουν βασικές αξίες ή θέματα σε αυτοκόλλητα σημειώματα και να τα τοποθετήσουν σε πίνακα flipchart.

## **5. Κλείσιμο (5 λεπτά)**

Γύρος εκτίμησης: κάθε συμμετέχων λέει μία λέξη ή μια σύντομη φράση για το πώς αισθάνεται καθώς ολοκληρώνεται η συνεδρία.

Προαιρετικά μπορεί να γίνει μια συμβολική πράξη (π.χ. τοποθέτηση ενός αυτοκόλλητου σημειώματος σε κοινό πίνακα ή λήψη ομαδικής φωτογραφίας).

## **6. Καταγραφή αποτελεσμάτων (μετά τη συνεδρία)**

Ο/Η συντονιστής/συντονίστρια συγκεντρώνει τα βασικά θέματα (χωρίς αναφορά σε συγκεκριμένα άτομα) και τα κοινοποιεί εσωτερικά, ώστε να αξιοποιηθούν για την ενίσχυση της ευημερίας της ομάδας και των μαθησιακών πρακτικών.

## Συμβουλές

- Τονίστε την εμπιστευτικότητα και τον σεβασμό από την αρχή.
- Ενθαρρύνετε έναν συνδυασμό πιο ελαφριών και πιο ουσιαστικών ιστοριών, ώστε η συνεδρία να μην είναι υπερβολικά φορτισμένη.
- Διασφαλίστε ότι οι συμμετέχοντες γνωρίζουν ότι πρόκειται για διαδικασία ανταλλαγής εμπειριών και όχι για θεραπευτική συνεδρία και ότι ο/η συντονιστής/συντονίστρια δεν είναι σύμβουλος/θεραπευτής (εκτός εάν είναι).
- Μετά τη συνεδρία, αναστοχαστείτε πώς τα θέματα που αναδείχθηκαν μπορούν να αξιοποιηθούν για τη βελτίωση των μελλοντικών πρακτικών της ομάδας.

## Οπτικοακουστικό υλικό

Μερικές συγκεκριμένες ασκήσεις για την ανάπτυξη καλύτερης σύνδεσης μεταξύ των μελών της ομάδας μέσω της αφήγησης ιστοριών παρουσιάζονται [εδώ](#).

## 2.3 Ομαδική εποπτεία – Η μέθοδος Balint

Προτεινόμενη μορφή:

Διάρκεια: 60–90 λεπτά

Μέγεθος ομάδας: 4–12

Συντονισμός: εκ περιτροπής

### Σκοπός

Ένας δομημένος χώρος αναστοχασμού πάνω σε απαιτητικές περιπτώσεις, που προσφέρει συναισθηματική υποστήριξη και μάθηση μεταξύ ομοτίμων.

### Γιατί λειτουργεί

- Ενθαρρύνει την αναστοχαστική πρακτική

- Παρέχει συναισθηματική υποστήριξη
- Προωθεί τη μάθηση μεταξύ ομοτίμων
- Διασφαλίζει ένα ασφαλές περιβάλλον

### **Διαμόρφωση χώρου**

Οι συμμετέχοντες κάθονται σε κύκλο.

### **Βήματα Εφαρμογής**

#### **1. Έναρξη / Check-in (5-10 λεπτά)**

Οι συμμετέχοντες μοιράζονται πώς αισθάνονται και ποιες απαιτητικές περιπτώσεις έχουν στο μυαλό τους. Μπορούν είτε να αποφασίσουν εκείνη τη στιγμή ποιος θα είναι το πρόσωπο-εστίασης (focus person) και ποιος ο συντονιστής της συνεδρίας, είτε να έχει ήδη αποφασιστεί από την προηγούμενη συνάντηση ποιος θα παρουσιάσει περίπτωση και ποιος θα αναλάβει τον συντονισμό της επόμενης συνεδρίας.

#### **2. Παρουσίαση περίπτωσης (10-15 λεπτά)**

Το πρόσωπο-εστίασης παρουσιάζει μια απαιτητική περίπτωση. Η περίπτωση θα πρέπει να σχετίζεται με την εργασία του και να αποτελεί πρόκληση σε συναισθηματικό ή επαγγελματικό επίπεδο για το ίδιο το άτομο. Ο ρόλος του/της συντονιστή/συντονίστριας είναι να διασφαλίζει ότι οι υπόλοιποι συμμετέχοντες θέτουν μόνο διευκρινιστικές ερωτήσεις σχετικά με τα πραγματικά περιστατικά και δεν διατυπώνουν κατευθυντικές ερωτήσεις, απόψεις ή προτάσεις.

#### **3. Ομαδικός αναστοχασμός (20–40 λεπτά)**

Οι συμμετέχοντες συζητούν τη συνάφεια της περίπτωσης με τη δική τους εμπειρία και χρησιμοποιούν ελεύθερο συνειρμό (free association). Ο ρόλος του/της συντονιστή/συντονίστριας είναι να διασφαλίζει ότι οι συμμετέχοντες δεν δίνουν συμβουλές στο πρόσωπο-εστίασης. Η ομάδα μπορεί να αποφασίσει αν το πρόσωπο-εστίασης θα κάθεται εκτός του κύκλου κατά τη διάρκεια αυτού του μέρους (όπως προβλέπεται στην αρχική μεθοδολογία) ή θα παραμείνει μέσα στον κύκλο.

#### **4. Ανατροφοδότηση από το πρόσωπο εστίασης (5-10 λεπτά)**

Το πρόσωπο-εστίασης μοιράζεται ποιες ιδέες και εμπειρίες των άλλων

συμμετεχόντων ήταν πιο χρήσιμες για το ίδιο και ποια συναισθηματική υποστήριξη αποκόμισε.

#### **5. Κλείσιμο / Check-out (5-10 λεπτά)**

Τελικός αναστοχασμός από όλους τους συμμετέχοντες· επιλογή του επόμενου προσώπου-εστίασης και του επόμενου συντονιστή (εναλλακτικά, η ομάδα μπορεί να αποφασίσει σχετικά στην αρχή της επόμενης συνεδρίας, με βάση τις τρέχουσες ανάγκες των συμμετεχόντων).

#### **Συμβουλές**

- Ο ρόλος του/της συντονιστή/συντονίστριας εναλλάσσεται- δεν απαιτείται παρουσία ψυχολόγου.
- Δώστε έμφαση στην ενεργητική ακρόαση, την ενσυναίσθηση και τον αναστοχασμό.
- Η τακτική εφαρμογή της μεθόδου συμβάλλει στην οικοδόμηση εμπιστοσύνης και στην ανάπτυξη δεξιοτήτων.

#### **Πόροι**

Μπορείτε να διαβάσετε περισσότερα για τις ομάδες Balint και τη μέθοδο [εδώ](#).

## 3. Ασκήσεις διαφορετικότητας και διαπολιτισμικότητας

### 3.1 Κύκλοι ταυτότητας- Ενίσχυση της διαφορετικότητας

Προτεινόμενη μορφή:

Διάρκεια: 15-20 λεπτά

Μέγεθος ομάδας: 5–15

Συντονισμός: 1 συντονιστής

#### Σκοπός

Μια εισαγωγική δραστηριότητα για τη διερεύνηση κοινών και μοναδικών στοιχείων ταυτότητας και την αναγνώριση της διαφορετικότητας.

#### Γιατί λειτουργεί

- Ενισχύει την αυτογνωσία και την κατανόηση των άλλων
- Αναδεικνύει ορατές και μη ορατές μορφές διαφορετικότητας
- Αναγνωρίζει ταυτότητες μειονοτικών ή υποεκπροσωπούμενων ομάδων

#### Διαμόρφωση χώρου

Οι συμμετέχοντες στέκονται σε κύκλο.

#### Βήματα εφαρμογής

##### 1. Εισαγωγή - Κύκλοι Ταυτότητας (5-7 λεπτά):

Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να σταθούν σε κύκλο και εξηγήστε ότι η δραστηριότητα αποσκοπεί στο να γνωριστούν καλύτερα μεταξύ τους. Ένα άτομο σκέφτεται κάτι που ισχύει για το ίδιο και θεωρεί ότι μπορεί να ισχύει και για άλλους στον κύκλο. Στη συνέχεια προχωρά στο κέντρο του κύκλου και διατυπώνει τη δήλωση, π.χ.: «Μιλώ τουλάχιστον τρεις γλώσσες». Όλοι όσοι συμμετέχοντες συμφωνούν με τη δήλωση κινούνται προς το κέντρο ή κάνουν ένα βήμα προς το άτομο που βρίσκεται στο

κέντρο. Προτείνετε μερικές δηλώσεις στην αρχή και στη συνέχεια δώστε τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες να διατυπώσουν δικές τους.

## **2. Υποδοχή της διαφορετικότητας (5-7 λεπτά)**

Αφού εντοπιστούν κοινά στοιχεία στην ομάδα, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αναζητήσουν στοιχεία της ταυτότητάς τους που τους καθιστούν μοναδικούς. Προτείνετε δηλώσεις που πιστεύουν ότι ισχύουν μόνο για τους ίδιους μέσα στον χώρο.

Αφού διατυπωθούν μερικές δηλώσεις, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να διατυπώσουν δηλώσεις που σχετίζονται με τη διαπολιτισμικότητα, και πάλι μόνο εφόσον ισχύουν για τους ίδιους.

Ευχαριστήστε τους συμμετέχοντες για τη συμμετοχή τους.

Αφιερώστε μια στιγμή για να αναγνωρίσετε τη διαφορετικότητα της ομάδας με μια φράση όπως:

«Για να ολοκληρώσουμε τη δραστηριότητα, θα ήθελα να αφιερώσουμε ένα λεπτό για να καλωσορίσουμε όλη τη διαφορετικότητα που εκπροσωπείται στην ομάδα.»

Αναφέρετε τα στοιχεία ταυτότητας που αναδείχθηκαν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, φροντίζοντας να καλύψετε διαφορετικές διαστάσεις της διαφορετικότητας. Για παράδειγμα:

«Θα ήθελα να καλωσορίσω όσους γεννήθηκαν στη χώρα όπου ζουν και όσους γεννήθηκαν αλλού, όσους έχουν θρησκευτική πίστη και όσους δεν έχουν, άνδρες, γυναίκες, άτομα που δεν ταυτίζονται με καμία από αυτές τις κατηγορίες ή ταυτίζονται με περισσότερες από μία κ.λπ.»

Μετά την αναφορά ορισμένων διαστάσεων, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να προσθέσουν ποιες άλλες μορφές διαφορετικότητας θα πρέπει να αναγνωριστούν.

## **3. Κλείσιμο (2-3 λεπτά)**

Τονίστε ότι ένα βασικό συμπέρασμα της δραστηριότητας είναι ότι όλοι έχουμε πολλαπλές ταυτότητες. Κάποιες από αυτές μας συνδέουν με άλλους ανθρώπους, ενώ άλλες, ανάλογα με το πλαίσιο, μας καθιστούν μοναδικούς. Αναγνωρίστε ότι αυτή η διαφορετικότητα καθιστά την εκπαίδευση ή τον χώρο εργασίας πιο πλούσιο και ενδιαφέρον, αλλά ότι ενίοτε μπορεί επίσης να δημιουργήσει προκλήσεις. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να φροντίζουν αυτή τη διαφορετικότητα ώστε να λειτουργεί ως δημιουργική και ενδυναμωτική δύναμη.

## Συμβουλές

- Τονίστε ότι όλοι διαθέτουμε πολλαπλές ταυτότητες- κάποιες μας συνδέουν με άλλους και κάποιες μας καθιστούν μοναδικούς.
- Αναγνωρίστε ότι η διαφορετικότητα εμπλουτίζει το εργασιακό ή εκπαιδευτικό περιβάλλον, αλλά ενδέχεται και να δημιουργεί προκλήσεις. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να αξιοποιούν αυτή τη διαφορετικότητα ως δημιουργική δύναμη.

## Πόροι

Η άσκηση αυτή ελήφθη από την εργαλειοθήκη [PODER](#), η οποία περιλαμβάνει πολλές ακόμη δραστηριότητες για τη δημιουργία θαρραλέων και μετασχηματιστικών μαθησιακών χώρων.

## 3.2 Παιχνίδι Προσαρμοστικότητας (Game of Adaptability)

Κάρτες δυνατών σημείων ομάδας

Προτεινόμενη μορφή:

Διάρκεια: 20 λεπτά

Μέγεθος ομάδας: 4–20

Συντονισμός: 1 συντονιστής

## Σκοπός

Διερεύνηση της προσαρμοστικότητας και της διαφορετικότητας μέσω παιγνιωδών δραστηριοτήτων με τράπουλα.

## Γιατί λειτουργεί

- Το παιχνίδι ενισχύει τη συμμετοχή
  - Οι αλλαγές στους κανόνες αντικατοπτρίζουν πραγματικές δυναμικές συνθήκες
  - Αναδεικνύει διαφορετικές αντιδράσεις των συμμετεχόντων
- Ενισχύει τη διαπολιτισμική επίγνωση

## Υλικά

Τράπουλα, χρονόμετρο, πίνακας flipchart, αυτοκόλλητα σημειώματα.

## Διαμόρφωση Χώρου

Μικρά τραπέζια για ζευγάρια ή μικρές ομάδες.

## Βήματα Εφαρμογής

### 1. Εισαγωγή (2-3 λεπτά)

Ο/Η συντονιστής/συντονίστρια παρουσιάζει τη μεταφορά:

«Θα χρησιμοποιήσουμε ένα απλό παιχνίδι με τράπουλα για να εξερευνήσουμε πώς η ομάδα μας προσαρμόζεται στις αλλαγές, ιδιαίτερα στις απρόβλεπτες αλλαγές.» Διευκρινίστε ότι πρόκειται για μια παιγνιώδη δραστηριότητα και όχι για ανταγωνισμό ή νίκη/ήττα.

### 2. Διεξαγωγή παιχνιδιού (10-15 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες (ανάλογα με το συνολικό μέγεθος της ομάδας). Παίζουν μερικούς γύρους ενός απλού παιχνιδιού με τράπουλα (π.χ. «Go Fish», «War» ή κάποιο απλό παιχνίδι τύπου καζίνο).

Μετά από μερικούς γύρους (π.χ. 2–3 γύρους), ο/η συντονιστής/συντονίστρια ανακοινώνει μια αλλαγή κανόνα, π.χ.: «Τώρα πρέπει να παίζετε με το μη κυρίαρχο χέρι σας», «Αντιστρέψτε τη σειρά παιχνιδιού», «Μιλήστε σε άλλη γλώσσα», «Αλλάξτε θέση μετά από κάθε γύρο».

Οι συμμετέχοντες προσαρμόζονται και συνεχίζουν το παιχνίδι με τον νέο κανόνα. Εισάγετε 2–3 διαφορετικές αλλαγές κανόνων μέσα στα 10–15 λεπτά, ώστε να ενισχυθεί η δυναμική της προσαρμογής.

### 3. Αναστοχασμός (5 λεπτά)

Διευκολύνετε συζήτηση με ερωτήσεις όπως:

- Πώς αντιδράσατε στις ξαφνικές αλλαγές των κανόνων;
- Τι σας βοήθησε να προσαρμοστείτε (ή τι σας δυσκόλεψε);
- Τι παρατηρήσατε στις αντιδράσεις του συνεργάτη/της ομάδας σας;
- Πώς σχετίζεται αυτή η εμπειρία με τη συνεργασία σε μια διαπολιτισμική ομάδα ή σε ένα δυναμικά μεταβαλλόμενο περιβάλλον;

Χρησιμοποιήστε έναν πίνακα flipchart για την καταγραφή λέξεων-κλειδιών, όπως: προσαρμοστικότητα, απογοήτευση, δημιουργικότητα, εξάρτηση από κανόνες κ.λπ.

#### 4. Προαιρετική επέκταση παιχνιδιού

Εάν υπάρχει διαθέσιμος χρόνος: ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σχεδιάσουν οι ίδιοι μια αλλαγή κανόνα (σε ζευγάρια) και να παίξουν έναν ακόμη γύρο ενσωματώνοντας τον νέο κανόνα. Στη συνέχεια, συζητήστε ποια αλλαγή ήταν πιο εύκολη ή πιο δύσκολη να εφαρμοστεί.

Ακολουθεί σύντομος πρόσθετος αναστοχασμός.

#### Συμβουλές

- Δώστε έμφαση στη διασκέδαση και στη «μάθηση μέσα από το παιχνίδι» και όχι στον ανταγωνισμό.
- Παρατηρήστε τη δυναμική της ομάδας: πόσο γρήγορα προσαρμόζονται, πώς αντιδρούν στη σύγχυση ή την απογοήτευση.
- Συνδέστε την εμπειρία του παιχνιδιού με πραγματικές εργασιακές καταστάσεις (ιδίως όταν αλλάζουν κανόνες, μεταβάλλονται πολιτισμικές νόρμες ή διαφοροποιείται η σύνθεση και η λειτουργία της ομάδας).
- Αποφύγετε σύνθετα παιχνίδια με τράπουλα — κρατήστε τη δραστηριότητα απλή ώστε η έμφαση να παραμείνει στην προσαρμοστικότητα και όχι στην κατανόηση των κανόνων του παιχνιδιού.

#### Οπτικοακουστικό υλικό

Το ακόλουθο [βίντεο](#) παρουσιάζει ένα παιγνιώδες παιχνίδι ομαδικής συνεργασίας με τράπουλα, το οποίο προσφέρει ιδέες για δυναμικές αλλαγές κανόνων και προσαρμογής της ομάδας.

### 3.3 Barnga – Το διαπολιτισμικό παιχνίδι καρτών

*Προτεινόμενη μορφή:*

Διάρκεια: 60–90 λεπτά

Μέγεθος ομάδας: 9-20

Συντονισμός: 1–2 συντονιστές

#### Σκοπός

Βιωματική κατανόηση διαπολιτισμικών παρεξηγήσεων μέσα από τη συμμετοχή σε ένα παιχνίδι με τράπουλες χωρίς λεκτική επικοινωνία.

### **Γιατί λειτουργεί**

- Ενισχύει την ικανότητα κατανόησης διαφορετικών οπτικών
- Αναδεικνύει διαφορετικές αντιδράσεις απέναντι σε άγνωστους κανόνες
- Δείχνει ότι η συμπεριφορά καθορίζεται από τα άτομα και όχι από τους πολιτισμούς

### **Υλικά**

3-4 τράπουλες, εκτυπωμένοι κανόνες παιχνιδιού, τραπέζια και καρέκλες.

### **Πρώτο τραπέζι**

Πρόκειται για παιχνίδι τύχης. Κερδίζετε αν έχετε τα καλύτερα φύλλα. Όλοι λαμβάνουν 10 φύλλα.

Σε κάθε γύρο πρέπει να ρίχνετε ένα φύλλο τη φορά. Ο παίκτης με το υψηλότερο φύλλο κερδίζει, ανεξάρτητα από το σύμβολο. Αν δύο ή περισσότεροι παίκτες έχουν το ίδιο φύλλο, ρίχνουν ξανά για να καθοριστεί ο νικητής του γύρου.

Τα φύλλα του γύρου αποσύρονται και ξεκινά νέος γύρος.

Ο νικητής του γύρου μπορεί να σημειώσει μία γραμμή στο δελτίο βαθμολογίας του.

Αν θέλετε να επικοινωνήσετε κάτι στους συμπαίκτες σας, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μόνο σχέδια ή χειρονομίες. Δεν επιτρέπεται η ομιλία ή η γραφή.

### **Δεύτερο τραπέζι**

Πρόκειται για παιχνίδι τύχης. Κερδίζετε αν έχετε τα καλύτερα φύλλα. Όλοι λαμβάνουν 10 φύλλα.

Σε κάθε γύρο πρέπει να ρίχνετε ένα φύλλο. Ο παίκτης με το υψηλότερο φύλλο του ίδιου συμβόλου κερδίζει. Ο πρώτος παίκτης μπορεί να ξεκινήσει με οποιοδήποτε σύμβολο (σπαθιά, μπαστούνια, καρό ή κούπες).

Ο επόμενος παίκτης πρέπει να παίξει φύλλο του ίδιου συμβόλου αλλά υψηλότερης αξίας. Αν δεν έχει φύλλο του ίδιου συμβόλου, μπορεί να παίξει φύλλο άλλου συμβόλου, αλλά δεν μπορεί να κερδίσει τον γύρο.

Ο νικητής του γύρου μπορεί να σημειώσει μία γραμμή στο δελτίο βαθμολογίας του. Αν θέλετε να επικοινωνήσετε κάτι στους συμπαίκτες σας, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μόνο σχέδια ή χειρονομίες. Δεν επιτρέπεται η ομιλία ή η γραφή.

### **Τρίτο τραπέζι**

Αυτό είναι ένα παιχνίδι τύχης. Κερδίζετε αν έχετε καλά φύλλα. Ο καθένας παίρνει 10 φύλλα.

Σε κάθε γύρο, πρέπει να απορρίψετε ένα φύλλο. Ο παίκτης που παίζει το υψηλότερο φύλλο σπαθί κερδίζει. Τα σπαθιά κερδίζουν επίσης εάν ο αριθμός των σπαθιών που παίζονται είναι χαμηλότερος από ένα άλλο σύμβολο, αλλά ο αριθμός των καρτών στο τραπέζι είναι υψηλότερος (για παράδειγμα, το 9 σπαθί κερδίζει έναντι του 10 στις κούπες). Εάν υπάρχουν δύο σπαθιά, το υψηλότερο σπαθί κερδίζει.

Ο νικητής του γύρου μπορεί να τραβήξει μια γραμμή στο δελτίο βαθμολογίας του.

Αν θέλετε να πείτε κάτι στους συμπαίκτες σας, μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί τους μόνο σχεδιάζοντας ή χρησιμοποιώντας χειρονομίες. Δεν επιτρέπεται να πεις ή να γράψεις τίποτα.

### **Βήματα Εφαρμογής**

#### **1. Εισαγωγή (5 λεπτά)**

Εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι θα παίξουν ένα διαπολιτισμικό παιχνίδι με τράπουλα χωρίς ομιλία. Χωρίστε την ομάδα σε υποομάδες των 4 ατόμων (ή 3 εάν δεν επαρκεί ο αριθμός· αν οι συμμετέχοντες είναι 8 ή λιγότεροι, μπορούν να σχηματιστούν 2 ομάδες, αν και αυτό δεν είναι προτιμητέο). Μπορείτε να ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να προσπαθήσουν να κερδίσουν. Τονίστε ότι από την αρχή της δραστηριότητας δεν επιτρέπεται η ομιλία. Μόνο στην αρχή, αν κάτι δεν είναι σαφές στους κανόνες, μπορούν να σας ρωτήσουν χαμηλόφωνα.

## 2. Διεξαγωγή παιχνιδιού (45–60 λεπτά)

Μοιράστε τους κανόνες παιχνιδιού στις ομάδες. Ανάλογα με τον αριθμό των ομάδων, θα υπάρχουν τρία ή τέσσερα διαφορετικά σύνολα κανόνων. Κάθε ομάδα ξεκινά με ένα σύνολο κανόνων, το οποίο διαφέρει από εκείνα των άλλων τραπέζιων.

Δώστε χρόνο στους συμμετέχοντες να διαβάσουν τους κανόνες σιωπηλά και να εξασκηθούν για λίγα λεπτά μέχρι να τους κατανοήσουν επαρκώς.

Στη συνέχεια ζητήστε τους να αφήσουν τους κανόνες στην άκρη και να συνεχίσουν να παίζουν. Έπειτα αφαιρέστε εντελώς τους κανόνες.

Αφήστε τους να παίξουν για λίγο ακόμη και στη συνέχεια ζητήστε από έναν συμμετέχοντα από κάθε ομάδα να μετακινηθεί δεξιόστροφα σε άλλη ομάδα.

Αφήστε τους να παίξουν μερικούς ακόμη γύρους και παρατηρήστε τι συμβαίνει στη νέα σύνθεση των ομάδων.

Μετά από μερικούς γύρους, ζητήστε ξανά δεξιόστροφη μετακίνηση.

Συνεχίστε τη διαδικασία μέχρι όλοι οι συμμετέχοντες να έχουν μετακινηθεί και να επιστρέψουν στις αρχικές τους ομάδες.

## 3. Αναστοχασμός (15-20 λεπτά):

Αρχικά αφήστε τους συμμετέχοντες να εκφράσουν τα συναισθήματά τους μεταξύ τους. Στη συνέχεια συζητήστε με την ομάδα τα παρακάτω ερωτήματα:

- Τι συνέβη κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; (Κάθε ομάδα είχε διαφορετικούς κανόνες.)
- Όσοι μετακινήθηκαν πρώτοι και βρέθηκαν σε μια «άγνωστη» ομάδα, πώς ένιωσαν;
- Όσοι μετακινήθηκαν αργότερα, ποια ήταν η εμπειρία τους;
- Όταν ανήκετε στην πλειοψηφία, τι συμβαίνει με τους κανόνες;
- Όταν επιστρέψατε στην αρχική σας ομάδα, ποιοι κανόνες εφαρμόζονταν;
- Όσοι παρέμειναν στον πρώτο γύρο, πώς αισθανθήκατε όταν κάποιος που δεν γνώριζε τους κανόνες εντάχθηκε στην ομάδα; Τι κάνατε;
- Πώς ήταν όταν περισσότερα άτομα από την «αρχική ομάδα» επέστρεψαν; Ποια σύνδεση βλέπετε με την κατάσταση και τη θέση των προσφύγων;
- Έπαιξαν ρόλο οι προσωπικές σας αξίες και οι κανόνες συμπεριφοράς στον τρόπο που βιώσατε τη δραστηριότητα;

#### 4. Συμπέρασμα (5 λεπτά)

Τονίστε ότι οι άνθρωποι επικοινωνούν με άλλα άτομα- όχι με «πολιτισμούς». Στη δραστηριότητα φάνηκε ότι κάθε άτομο αντιδρά διαφορετικά. Οι πρόσφυγες επίσης αντιδρούν με διαφορετικούς τρόπους, όπως και οι τοπικές κοινωνίες απέναντί τους. Αυτό δεν σχετίζεται απαραίτητα με τον πολιτισμό, αλλά συχνά με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά κάθε ατόμου.

#### Συμβουλές

- Διασφαλίστε την ψυχολογική ασφάλεια των συμμετεχόντων.
- Ενθαρρύνετε ανοικτή συζήτηση κατά τη φάση του αναστοχασμού.

#### Οπτικοακουστικό υλικό

Συνιστάται να παρακολουθήσετε το σχετικό [βίντεο](#) πριν από την υλοποίηση της δραστηριότητας.

## 3.4 Ενίσχυση της διαπολιτισμικής επικοινωνίας

Διαπολιτισμικός αναστοχασμός στην πράξη

Προτεινόμενη μορφή:

Διάρκεια: 30-45 λεπτά

Μέγεθος ομάδας: 4-15

Συντονισμός: 1 συντονιστής

#### Σκοπός

Ανάλυση πραγματικών περιστατικών διαπολιτισμικών παρεξηγήσεων μέσω δομημένου αναστοχασμού.

#### Γιατί λειτουργεί

- Ενθαρρύνει αναλυτική αντί για συναισθηματική προσέγγιση
- Προάγει την κατανόηση διαφορετικών οπτικών
- Ενισχύει την επίγνωση πολιτισμικών και προσωπικών παραγόντων
- Ενδυναμώνει την ενσυναίσθηση και τις στρατηγικές επικοινωνίας

## Υλικά

Καρτέκλες, πίνακας flipchart, αυτοκόλλητα σημειώματα .

## Βήματα εφαρμογής

Η συγκεκριμένη δραστηριότητα αναστοχασμού λειτουργεί καλύτερα όταν βασίζεται σε πραγματικό παράδειγμα από την επαγγελματική εμπειρία των συμμετεχόντων. Επιτρέπει στην ομάδα να διερευνήσει παραδοχές και οπτικές πριν προχωρήσει σε ερμηνείες ή λύσεις.

### 1. Βήμα 1: Παρουσίαση της δραστηριότητας (5 λεπτά)

Ο/Η συντονιστής/συντονίστρια εξηγεί ότι στόχος είναι η κατανόηση — όχι η επίλυση — μιας πραγματικής διαπολιτισμικής παρεξήγησης ή μιας κατάστασης που προκαλεί απορία.

Δίνεται έμφαση στην ψυχολογική ασφάλεια: χωρίς κριτική, χωρίς αξιολόγηση, μόνο με διάθεση διερεύνησης.

### 2. Βήμα 2: Παρουσίαση περίπτωσης (3 λεπτά)

Ένας συμμετέχων προσφέρεται εθελοντικά (ή επιλέγεται) να παρουσιάσει μια συγκεκριμένη διαπολιτισμική κατάσταση, π.χ. μια παρεξήγηση με πρόσφυγα, εξυπηρετούμενο άτομο ή συνάδελφο.

Η αφήγηση πρέπει να είναι σύντομη (περίπου 3 λεπτά), να βασίζεται σε γεγονότα και να παραμένει ανοιχτή ή ασαφής για τον ίδιο τον αφηγητή.

Οι υπόλοιποι ακούν σιωπηλά και μπορούν, αν χρειάζεται, να κρατούν σύντομες σημειώσεις.

### 3. Βήμα 3: Διευκρινιστικές ερωτήσεις (5-7 λεπτά)

Τα μέλη της ομάδας θέτουν μόνο διευκρινιστικές ερωτήσεις για καλύτερη κατανόηση του πλαισίου, όπως: «Πού συνέβη αυτό;», «Τι ακριβώς ειπώθηκε;», «Τι είχε προηγηθεί;»

Σε αυτό το στάδιο δεν επιτρέπονται ερμηνείες, συμβουλές ή απόψεις.

Ο/Η συντονιστής/συντονίστρια διασφαλίζει ότι η συζήτηση παραμένει εστιασμένη στα γεγονότα.

### 4. Βήμα 4: Καταγραφή παραδοχών (5 λεπτά)

Μετά τον γύρο ερωτήσεων, οι συμμετέχοντες καταγράφουν ατομικά τις υποθέσεις τους σχετικά με τα πιθανά αίτια της παρεξήγησης.

Παραδείγματα:

«Ίσως οι πολιτισμικοί κανόνες σχετικά με την ιεραρχία ήταν διαφορετικοί.»

«Ίσως το άτομο δεν κατανόησε τον ρόλο ή την αρμοδιότητα της οργάνωσης.»

«Ίσως ο τόνος της γλώσσας ακούστηκε υπερβολικά άμεσος.»

Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να διατυπώνουν πιθανές εξηγήσεις και όχι αξιολογικές κρίσεις.

#### **5. Βήμα 5: Μοίρασμα παραδοχών (10 λεπτά)**

Κάθε συμμετέχων παρουσιάζει τις παραδοχές του διαδοχικά.

Δεν γίνεται συζήτηση ή αντιπαράθεση σε αυτό το στάδιο- μόνο καταγραφή.

Ο/Η συντονιστής/συντονίστρια μπορεί να σημειώσει βασικά μοτίβα στον πίνακα flipchart (π.χ. στυλ επικοινωνίας, δυναμικές ισχύος, συναισθηματικά σήματα).

#### **6. Βήμα 6: Αναστοχασμός από τον αφηγητή (5 λεπτά)**

Το άτομο που παρουσίασε την περίπτωση αναστοχάζεται:

- Ποιες παραδοχές φάνηκαν σχετικές ή χρήσιμες;
- Ποιες ήταν απροσδόκητες;
- Ποια νέα κατανόηση προέκυψε;

Οι υπόλοιποι ακούν χωρίς να παρεμβαίνουν.

#### **7. Βήμα 7: Ομαδική συζήτηση και στρατηγικές (10-15 λεπτά)**

Ανοίγει πλέον ο χώρος για συζήτηση.

Ο/Η συντονιστής/συντονίστρια θέτει ερωτήματα όπως:

- «Τι μπορούμε να μάθουμε από αυτή την εμπειρία;»
- «Πώς θα μπορούσαμε να χειριστούμε μια παρόμοια κατάσταση διαφορετικά στο μέλλον;»
- «Τι βοήθησε να μετακινηθούμε από τη σύγχυση προς την κατανόηση;»

Συλλογικά διατυπώστε 2–3 πρακτικές στρατηγικές ή αρχές που μπορούν να αξιοποιηθούν σε μελλοντικές διαπολιτισμικές αλληλεπιδράσεις.

#### **8. Βήμα 8: Κλείσιμο (5 λεπτά)**

Σύντομος γύρος: κάθε συμμετέχων λέει μία λέξη που εκφράζει τι

αποκομίζει από τη δραστηριότητα (π.χ. «κατανόηση», «περιέργεια», «υπομονή», «ακρόαση»). Ευχαριστήστε το άτομο που μοιράστηκε την εμπειρία του. Ο/Η συντονιστής/συντονίστρια μπορεί να ολοκληρώσει λέγοντας: «Οι παρεξηγήσεις δεν αποτελούν αποτυχίες- αποτελούν ευκαιρίες να μάθουμε περισσότερα για τον εαυτό μας και τους άλλους.»

### **Συμβουλές**

- Διασφαλίστε πάντα την εμπιστευτικότητα: δεν πρέπει να καταγράφονται ή να κοινοποιούνται εκτός ομάδας στοιχεία που ταυτοποιούν εξυπηρετούμενα άτομα ή συναδέλφους.
- Χρησιμοποιείτε τη μέθοδο σε τακτική βάση (π.χ. μηνιαία) για την ενίσχυση της κουλτούρας αναστοχασμού στην ομάδα.
- Αν προκύψουν έντονα συναισθήματα, κάντε μια σύντομη παύση ώστε να δοθεί χώρος για ενσυναίσθηση και ρύθμιση πριν συνεχίσετε.
- Ο βασικός ρόλος του/της συντονιστή/συντονίστριας είναι η προστασία της διαδικασίας και όχι η ερμηνεία της περίπτωσης.

### **Οπτικοακουστικό υλικό**

Το βίντεο “Simpleshow explains: How to Avoid Cultural Misunderstandings” ([Πώς να αποφύγετε τις πολιτισμικές παρεξηγήσεις](#)) παρουσιάζει βασικές αρχές αποφυγής διαπολιτισμικών παρεξηγήσεων.

Η άσκηση προέρχεται από το εκπαιδευτικό υλικό διαφορετικότητας του Ολλανδικού Συμβουλίου για τους Πρόσφυγες (Dutch Council for Refugees).

## 4. Σύνοψη/ Βασικά συμπεράσματα

Το παρόν εγχειρίδιο δραστηριοτήτων αναδεικνύει τέσσερις βασικές αρχές για αποτελεσματική και συμπεριληπτική ομαδική συνεργασία:

1. **Σύνδεση** – Οι ομάδες λειτουργούν καλύτερα όταν τα μέλη τους αισθάνονται ότι γίνονται ορατά, αναγνωρίζονται και βρίσκονται σε ένα ασφαλές περιβάλλον.
2. **Αναστοχασμός** – Οι δομημένοι χώροι ανταλλαγής εμπειριών μεταξύ ομοτίμων μειώνουν το συναισθηματικό φορτίο και βελτιώνουν την επαγγελματική πρακτική.
3. **Επίγνωση της διαφορετικότητας** – Η κατανόηση των ατομικών διαφορών ενισχύει τη συνεργασία.
4. **Προσαρμοστικότητα** – Η διαχείριση της αλλαγής αποτελεί βασικό στοιχείο στην εργασία στους τομείς της ανθρωπιστικής δράσης και της μετανάστευσης.

Χρησιμοποιήστε αυτές τις ασκήσεις σε τακτική βάση για να υποστηρίξετε τη δημιουργία υγιών, ανθεκτικών και συμπεριληπτικών ομάδων.