



Εργαστήριο Ζητώντας Βοήθεια

Εστίαση και αιτιολογία:

Καλώς ήρθατε στο εργαστήριό μας με θέμα "Ζητώντας βοήθεια", με επίκεντρο το πλαίσιο της μετανάστευσης. Σήμερα συζητάμε τι σημαίνει να ζητάς βοήθεια σε διαφορετικά πλαίσια και καταστάσεις. Το να ζητάτε βοήθεια μοιάζει με μια απλή έννοια, αλλά συνήθως συνοδεύεται από μια εσωτερική σύγκρουση μεταξύ της ανάγκης για βοήθεια και της δικής σας αυτοεπάρκειας. Το να ζητάς βοήθεια μπορεί να σημαίνει πολύ διαφορετικά πράγματα για διαφορετικούς ανθρώπους. Εξαρτάται επίσης σε μεγάλο βαθμό από τον πολιτισμό και το πλαίσιο. Σε ορισμένες κουλτούρες, μπορεί να υπάρχουν ενοχές, ντροπή και φόβος που συνδέονται με το να ζητάς βοήθεια. Στους δυτικούς πολιτισμούς, μόλις τώρα μαθαίνουμε να αποδεχόμαστε τους προσωπικούς μας περιορισμούς και να αποδεχόμαστε ότι το να ζητάμε βοήθεια είναι κάτι καλό.

Σε αυτό το εργαστήριο, θα προβληματιστούμε σχετικά με τις διάφορες πτυχές του να ζητάς βοήθεια μέσα από διάφορες ασκήσεις και δραστηριότητες.

Σκέψεις για την εφαρμογή:

Η διάρκεια του εργαστηρίου είναι περίπου 4 ώρες- ωστόσο, αυτό εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από το μέγεθος της ομάδας και η διάρκεια μπορεί να είναι μικρότερη με μικρότερες ομάδες. Συνιστάται να κάνετε μερικά 15λεπτα διαλείμματα μεταξύ των διαφόρων δραστηριοτήτων. Καθώς το Εργαστήριο είναι πολύ διαδραστικό, είναι σημαντικό να προσπαθήσετε να δημιουργήσετε μια ανεπίσημη, φιλική ατμόσφαιρα από την αρχή, όπου οι συμμετέχοντες θα αισθάνονται άνετα να μοιραστούν τις σκέψεις και τις ιστορίες τους.

Βασικοί στόχοι για το εργαστήριό σας:

- Εισαγωγή και προβληματισμός σχετικά με το θέμα του να ζητάς βοήθεια στο πλαίσιο της μετανάστευσης.
- Δημιουργία μιας φιλικής, ανοιχτής και υποστηρικτικής ατμόσφαιρας στην ομάδα για συζήτηση και ανταλλαγή εμπειριών.
- Αναστοχασμός του εαυτού σας ως ατόμου που αναζητά/δίνει βοήθεια και έχει μεγαλύτερη αυτογνωσία.
- Εξάσκηση σε πραγματικά σενάρια μεταξύ ενός μετανάστη και ενός συμβούλου και εξεύρεση τρόπων επίλυσης προβλημάτων από κοινού.

Προσδοκίες και συστάσεις

Εστίαση και Αιτιολογία:

Η ιδέα είναι να γνωριστούμε μεταξύ μας ως ομάδα και να μάθουμε τις προσδοκίες του άλλου.

Σκέψεις για την Εφαρμογή:

Προσπαθήστε να δημιουργήσετε μια ανεπίσημη, φιλική ατμόσφαιρα όπου οι άνθρωποι θα αισθάνονται άνετα να μοιραστούν τις ιστορίες τους.

Βασικοί Στόχοι για το Εργαστήριό σας:

1. Σύντομη παρουσίαση των συμμετεχόντων και του θέματος.
2. Συζήτηση των προσδοκιών των συμμετεχόντων για το εργαστήριο.
3. Δημιουργία φιλικής, άνετης ατμόσφαιρας.

Ονομασία της δραστηριότητας:	Προσδοκίες και Συστάσεις
Στόχος:	Στόχος είναι οι συμμετέχοντες να γνωριστούν μεταξύ τους, να νιώσουν πιο άνετα μεταξύ τους και να εκφράσουν τις προσδοκίες τους.
Διάρκεια:	30min
Απαιτούμενα υλικά:	Σημειώσεις Post-it και στυλό
Περιγραφή της δραστηριότητας:	Φάση 1. Παρουσιάστε εν συντομία το θέμα του εργαστηρίου (μια πιο εμπειριστατωμένη εισαγωγή θα ακολουθήσει στην επόμενη δραστηριότητα). Εξηγήστε το πρόγραμμα του εργαστηρίου. Φάση 2. Δώστε σε κάθε συμμετέχοντα ένα σημείωμα post-it και ζητήστε του να καταγράψει τις προσδοκίες του από το εργαστήριο. Πείτε τους ότι οι απαντήσεις τους θα είναι ανώνυμες. Μαζέψτε τα post-it σημειώματα, κολλήστε τα στον πίνακα και στη συνέχεια διαβάστε τα και βγάλτε συμπεράσματα ως προς τις βασικές προσδοκίες από το εργαστήριο. Φάση 3. Ζητήστε από κάθε συμμετέχοντα να πει το όνομά του και να διηγηθεί μια σύντομη ιστορία για μια φορά που έδωσε ή ζήτησε βοήθεια, η οποία του έχει μείνει στο μυαλό για κάποιο λόγο. Η ιστορία μπορεί να είναι πολύ απλή, η ιδέα είναι απλώς να γνωριστούμε λίγο καλύτερα μεταξύ μας.
Δραστηριότητα απολογισμού	Συνοψίστε και εξετάστε τις προσδοκίες για το εργαστήριο.
Συμβουλές	Προσπαθήστε να δημιουργήσετε μια ανεπίσημη ατμόσφαιρα ώστε οι συμμετέχοντες να αισθάνονται άνετα.
Πηγές	

Ζητώντας Βοήθεια - Εισαγωγή στο Θέμα

Εστίαση και Αιτιολογία:

Στόχος της δραστηριότητας είναι να παρουσιάσει σε βάθος το θέμα της αίτησης βοήθειας στο πλαίσιο της μετανάστευσης με μια παρουσίαση, ένα βίντεο και μια πραγματική περίπτωση.

Σκέψεις για την Εφαρμογή:

Προσπαθήστε να βεβαιωθείτε ότι οι συμμετέχοντες αισθάνονται ελεύθεροι αλλά όχι υποχρεωμένοι να εκφράσουν τους εαυτούς τους και τις απόψεις τους.

Βασικοί στόχοι για το εργαστήριό σας:

1. Παρουσίαση του θέματος σε βάθος.
2. Συζήτηση σκέψεων σχετικά με το θέμα και εξέταση πραγματικών περιπτώσεων μετανάστευσης και πώς σχετίζονται με αυτό.

Ονομασία της δραστηριότητας:	Ζητώντας Βοήθεια - Εισαγωγή στο Θέμα
Στόχος:	Σκοπός της δραστηριότητας είναι να εισαγάγει σε βάθος το θέμα της αίτησης βοήθειας στο πλαίσιο της μετανάστευσης και να ανταλλάξει σκέψεις σχετικά με το θέμα.
Διάρκεια:	1 ώρα
Απαιτούμενα υλικά:	Βίντεο
Περιγραφή της δραστηριότητας:	Φάση 1: Ο διαμεσολαβητής εισάγει το θέμα "Ζητώντας βοήθεια" στο πλαίσιο της μετανάστευσης (προφορικά ή με μια σύντομη παρουσίαση). Στη συνέχεια προβάλλει το βίντεο κινουμένων σχεδίων με θέμα το Ζητώντας βοήθεια: [LINK] Φάση 2: Ο συντονιστής δείχνει τη συνέντευξη της Σύριας κοπέλας που μετανάστευσε στη Φινλανδία: [LINK] Φάση 3. Μετά την προβολή των βίντεο, οι συμμετέχοντες συζητούν από κοινού το θέμα του να ζητάς βοήθεια. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε π.χ. τις ακόλουθες ερωτήσεις: • Πώς σας φάνηκε το πρώτο βίντεο; Τι βρήκατε πιο σχετικό; • Υπήρχε κάτι με το οποίο δεν συμφωνούσατε; • Θεωρείτε ότι η εισαγωγή ήταν χρήσιμη για εσάς προσωπικά ή επαγγελματικά; Γιατί / γιατί όχι; • Ποιες είναι οι σκέψεις σας σχετικά με τις πολιτιστικές πτυχές του να ζητάτε βοήθεια; Κατά την άποψή σας, τι είδους πολιτιστικοί, προσωπικοί και κοινωνικοί παράγοντες επηρεάζουν την προθυμία και την ικανότητά σας να ζητάτε βοήθεια;

	• Πώς σας φάνηκε η συνέντευξη; Τι ξεχώρισε περισσότερο για εσάς; • Πιστεύετε ότι οι εμπειρίες των κοριτσιών διαφέρουν από εκείνες των άλλων μεταναστών; Έχετε ή γνωρίζετε άτομα με διαφορετικές εμπειρίες; • Τι πιστεύετε ότι είναι το πιο δύσκολο στη μετακόμιση σε μια νέα χώρα;
Δραστηριότητα απολογισμού	
Συμβουλές	Αυτή είναι μια εισαγωγική συνεδρία και η δραστηριότητα συζήτησης δεν χρειάζεται να είναι πολύ μεγάλη, οι επόμενες δραστηριότητες θα εμβαθύνουν περισσότερο στο θέμα.
Πηγές	

Αναστοχασμός του Ρόλου σας ως Ατόμου που Αναζητά και Παρέχει Βοήθεια

Εστίαση και Αιτιολογία:

Αυτή η δραστηριότητα επικεντρώνεται στο άτομο. Στόχος είναι να αναλογιστείτε τις δικές σας ιδιότητες και συμπεριφορές όσον αφορά την αναζήτηση/προσφορά βοήθειας και να αποκτήσετε μεγαλύτερη αυτογνωσία.

Σκέψεις για την Εφαρμογή:

Αυτή η δραστηριότητα επικεντρώνεται στην αυτοκριτική, αλλά η ανταλλαγή εμπειριών και η αλληλοβοήθεια για να αποκτήσουν οι άλλοι μεγαλύτερη αυτογνωσία για τη συμπεριφορά τους είναι επίσης σημαντική πτυχή.

Βασικοί Στόχοι για το Εργαστήριό σας:

1. Αναστοχασμός του εαυτού σας ως ατόμου που αναζητά/δίνει βοήθεια και έχει μεγαλύτερη αυτογνωσία.
2. Γνωριμία και συνεργασία με τους άλλους συμμετέχοντες
3. Δημιουργία μιας ανοιχτής ατμόσφαιρας και κλίματος εμπιστοσύνης.

Ονομασία της δραστηριότητας:	Αναστοχασμός του Ρόλου σας ως Ατόμου που Αναζητά και Παρέχει Βοήθεια
Στόχος:	Να προβληματιστείτε και να αποκτήσετε μεγαλύτερη αυτογνωσία για τις δικές σας ανάγκες και για το ποιος είναι ο ρόλος σας στη ζωή ως αναζητητής/παρέχων βοήθεια.
Διάρκεια:	1 ώρα
Απαιτούμενα υλικά:	Χαρτί και στυλό
Περιγραφή της	Φάση 1:

δραστηριότητας:	Δώστε ένα χαρτί και ένα στυλό σε κάθε συμμετέχοντα. Στη μία πλευρά του χαρτιού, ζητήστε τους να γράψουν τα προβλήματα που τους απασχολούν αυτή τη στιγμή, μεγαλύτερα ή μικρότερα πράγματα που είναι διατεθειμένοι να μοιραστούν με την υπόλοιπη ομάδα. Στη συνέχεια, ζητήστε τους να καταγράψουν λύσεις σε αυτά τα προβλήματα και σε ποιον θα μπορούσαν να απευθυνθούν/έχουν απευθυνθεί για βοήθεια. Στην άλλη πλευρά του χαρτιού, ζητήστε τους να γράψουν ποιον έχουν βοηθήσει στο πρόσφατο παρελθόν και πώς. Προσπαθήστε να σκεφτείτε τις ακόλουθες ερωτήσεις: • Δίνετε βοήθεια συχνότερα από ό,τι λαμβάνετε βοήθεια; Προσδιορίζετε περισσότερο ως άτομο που αναζητά βοήθεια ή ως άτομο που δίνει βοήθεια; • Έχετε αισθήματα ντροπής ή ανεπάρκειας όταν πρέπει να ζητήσετε βοήθεια; Προτιμάτε να λύνετε τα προβλήματα μόνοι σας; Φάση 2: Χωρίστε τους μαθητές σε μικρές ομάδες των 3-4 ατόμων. Κάθε ομάδα συζητά τα προβλήματά της και πώς προσπάθησε να τα λύσει, και οι υπόλοιποι προσφέρουν τις ιδέες τους. Κάθε ομάδα συζητά επίσης τις καταστάσεις στις οποίες προσέφεραν βοήθεια πρόσφατα. Προσπαθήστε να προβληματιστείτε σχετικά με τις ακόλουθες ερωτήσεις με βάση τη συζήτηση στην ομάδα: • Στα σενάρια όπου οι άλλοι ζήτησαν βοήθεια, θα ζητούσατε εσείς βοήθεια σε μια παρόμοια κατάσταση ή θα προσπαθούσατε να την λύσετε μόνοι σας; • Στα σενάρια όπου οι άλλοι προσέφεραν βοήθεια, θα κάνατε το ίδιο; • Γιατί οι άνθρωποι δυσκολεύονται μερικές φορές να ζητήσουν βοήθεια; • Πώς ξέρετε σε ποιες περιπτώσεις είναι καλύτερα να ζητήσετε βοήθεια παρά να μην ζητήσετε; • Γιατί το να δίνεις βοήθεια είναι συχνά πιο αποδοτικό από το να παίρνεις βοήθεια; • Ποιοι πιστεύετε ότι επηρεάζουν περισσότερο τη συμπεριφορά ενός ατόμου (αναζήτηση/προσφορά βοήθειας) - πολιτιστικοί, προσωπικοί ή κοινωνικοί παράγοντες;
Δραστηριότητα απολογισμού	Συζητήστε τα συμπεράσματα από κάθε ομάδα μαζί με όλη την ομάδα και ανταλλάξτε απόψεις. Ολοκληρώστε με μια συνεδρία χαλάρωσης διάρκειας 5 λεπτών με μουσική όπως το https://www.youtube.com/watch?v=4HVqC4zEPDc Κατά τη διάρκεια της χαλάρωσης, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αυτο-αναλογιστούν αν θα πρέπει να αλλάξουν τη συμπεριφορά τους ως προς την αναζήτηση ή την παροχή βοήθειας με βάση τα όσα συζητήθηκαν στην τάξη.
Συμβουλές	<i>Βεβαιωθείτε ότι το πνεύμα της ομάδας είναι καλό και θετικό, προσπαθήστε να ενθαρρύνετε όλους να συμμετάσχουν, αλλά πείτε τους ότι δεν είναι υποχρεωμένοι να συζητήσουν ιδιωτικά θέματα που δεν θέλουν. Η συμμετοχή πρέπει να είναι εθελοντική και η ατμόσφαιρα ανεπίσημη.</i>

Πηγές	YouTube
-------	---------

Παιχνίδι Ρόλων μεταξύ Μεταναστών και Συμβούλων

Εστίαση και Αιτιολογία:

Η δραστηριότητα αυτή επικεντρώνεται στην αλληλεπίδραση μεταξύ συμβούλων και μεταναστών/πελατών. Η ιδέα είναι να βρεθεί ένας τρόπος να συνδεθούν και να επιλύσουν τα προβλήματα μαζί.

Σκέψεις για την Εφαρμογή:

Αυτή η δραστηριότητα επικεντρώνεται στη δημιουργία σύνδεσης με τον σύντροφό σας και στη συνεργασία.

Βασικοί Στόχοι για το Εργαστήριό σας:

1. Εξάσκηση σε πραγματικά σενάρια ως μετανάστης/σύμβουλος.
2. Βρίσκοντας μια βαθύτερη σύνδεση και εστιάζοντας στην επικοινωνία και την αλληλεπίδραση με τον σύντροφό σας, μαθαίνοντας να ακούτε ο ένας τον άλλον και βρίσκοντας έναν τρόπο να λύνετε τα προβλήματα μαζί.
3. Δημιουργία μιας ανοιχτής ατμόσφαιρας και κλίματος εμπιστοσύνης.

Ονομασία της δραστηριότητας:	Παιχνίδι ρόλων μεταξύ μεταναστών και συμβούλων
Στόχος:	Να αναφερθούν πραγματικά σενάρια που οι συμμετέχοντες μπορούν να σκεφτούν και να προσπαθήσουν να τα επιλύσουν από κοινού σε μια άσκηση ρόλων.
Διάρκεια:	1 ώρα 30 λεπτά
Απαιτούμενα υλικά:	Φυλλάδια με ένα σενάριο για μια προβληματική κατάσταση που μπορεί να αντιμετωπίσει ένας μετανάστης, π.χ. <i>Η Αμί δεν μπορεί να βρει δουλειά επειδή δεν γνωρίζει αρκετά καλά την τοπική γλώσσα. Η Άννα έχασε τη δουλειά της και το παιδί της είναι άρρωστο και δεν μπορούν να πληρώσουν τη θεραπεία. Οι Έβε δεν μπορούν να κάνουν φίλους επειδή δεν αισθάνονται ότι οι ντόπιοι είναι προσιτοί.</i>
Περιγραφή της δραστηριότητας:	Φάση 1: Χωρίστε την ομάδα σε ζευγάρια. Σε ένα άτομο ανατίθεται ο ρόλος του μετανάστη και σε ένα άτομο ο ρόλος του συμβούλου. Κάθε ζευγάρι παίρνει ένα χαρτί με ένα σενάριο που αφορά έναν μετανάστη και έναν σύμβουλο, το οποίο θα σκεφτούν και θα ξεκινήσουν το παιχνίδι ρόλων. Το παιχνίδι ρόλων θα πρέπει να διαρκέσει περίπου 15 λεπτά ή έως ότου η κατάσταση επιλυθεί με ικανοποιητικό τρόπο. Στη συνέχεια το ζευγάρι θα αλλάξει ρόλους, ο ένας θα είναι μετανάστης και ο άλλος σύμβουλος και θα λάβουν ένα άλλο σενάριο.

	Φάση 2: Αφού κάθε ζεύγος παίξει δύο σενάρια, θα ακολουθήσει ομαδική συζήτηση σχετικά με το τι έμαθαν.
Δραστηριότητα απολογισμού	Η ομάδα θα συζητήσει μαζί τα σενάρια. Κάθε ζευγάρι θα προσπαθήσει να απαντήσει στις ακόλουθες ερωτήσεις: • Τι ήταν δύσκολο στο να ενεργείτε ως μετανάστης/σύμβουλος και ποιος ρόλος ήταν πιο δύσκολος; • Η αλλαγή ρόλων σας έκανε να καταλάβετε καλύτερα ο ένας τον άλλον; • Ποιοι πιστεύετε ότι είναι οι σημαντικότεροι παράγοντες στην αλληλεπίδραση μεταξύ ενός μετανάστη και ενός συμβούλου; • Αισθάνεστε ότι θα μπορούσατε να βοηθήσετε κάποιον αν βίωνε μια παρόμοια κατάσταση στην πραγματική ζωή;
Συμβουλές	<i>Είναι σημαντικό να δοθεί έμφαση στην καλή επικοινωνία, τη συνεργασία και την αμοιβαία κατανόηση κατά την εκτέλεση του παιχνιδιού ρόλων. Το σημαντικό δεν είναι να λύσετε όλα τα προβλήματα, αλλά να αντιμετωπίσετε την κατάσταση από κοινού.</i>
Πηγές	