



## Πώς να παίξετε το παιχνίδι "Ταξίδι Μαζί"

### Στόχος:

Στόχος του "Ταξιδί Μαζί" είναι να προωθήσει θετικές συμπεριφορές, να ενισχύσει τους δεσμούς της κοινότητας και να οικοδομήσει την αυτοπεποίθηση των μεταναστριών μέσω της αφήγησης ιστοριών, της ανταλλαγής δεξιοτήτων και των συνεργατικών προκλήσεων.

### Εξαρτήματα:

- Ταμπλό Παιχνιδιού:** Ένας πολύχρωμος χάρτης που αναπαριστά διάφορα στάδια ενός ταξιδιού, με διάφορα μονοπάτια που οδηγούν σε έναν κεντρικό χώρο "Σπίτι".
- Πιόνια Παίκτη:** Κάθε παίκτης έχει ένα μοναδικό πιόνι που αντιπροσωπεύει τον εαυτό του.
- Κάρτες:**
  - Κάρτες Ιστορίας:** Προτροπές για την ανταλλαγή προσωπικών ιστοριών και εμπειριών.
  - Κάρτες Δεξιοτήτων:** Προκλήσεις που ενθαρρύνουν τους παίκτες να μοιραστούν ή να επιδείξουν δεξιότητες.
  - Κοινωνικές Κάρτες:** Συνεργατικές εργασίες που απαιτούν ομαδική εργασία.
  - Κάρτες Ενθάρρυνσης:** Θετικές δηλώσεις και αποφθέγματα παρακίνησης.
- Ζάρια:** Για να μετακινήσετε τα πιόνια στο ταμπλό.

### Προετοιμασία:

- Κάθε παίκτης επιλέγει ένα κομμάτι και το τοποθετεί στη θέση "Έναρξη".
- Ανακατέψτε τις διαφορετικές τράπουλες και τοποθετήστε τις κλειστές στις αντίστοιχες θέσεις του ταμπλό.



## Κανόνες και Παιχνίδι:

### 1. Ξεκινώντας το Παιχνίδι:

- Οι παίκτες ρίχνουν εναλλάξ τα ζάρια και μετακινούν τα πιόνια τους ανάλογα.
- Ανάλογα με τη θέση στην οποία προσγειώνονται, τραβούν μια κάρτα από την αντίστοιχη τράπουλα (Ιστορία, Δεξιότητα, Κοινότητα, Ενθάρρυνση).

### 2. Κάρτες

#### Περιγραφή Καρτών

Υπάρχουν τέσσερις κατηγορίες καρτών: Κάρτες Ιστορίας, Κάρτες Δεξιοτήτων, Κάρτες Κοινότητας Και Κάρτες Ενθάρρυνσης. Ο σχεδιασμός διασφαλίζει ότι κάθε κάρτα είναι εύκολα αναγνωρίσιμη από το χρώμα της κατηγορίας της, διατηρώντας παράλληλα μια συνεπή και επαγγελματική εμφάνιση σε όλους τους τύπους καρτών.

#### Γενικός Σχεδιασμός:

- **Δύο Πλευρές:** Κάθε κάρτα έχει μια μπροστινή και μια πίσω πλευρά.
  - **Μπροστινή Πλευρά:** Διαθέτει μόνο το λογότυπο και το συγκεκριμένο χρώμα της κατηγορίας.
  - **Πίσω Πλευρά:** Περιλαμβάνει την προτροπή ή το μήνυμα, που περιβάλλεται από ένα τετράγωνο του συγκεκριμένου χρώματος για την κατηγορία.
- **Χρώματα Κατηγορίας:**
  - **Κάρτες Ιστορίας:** Λεβάντα
  - **Κάρτες Δεξιοτήτων:** Σκούρο Μπλε
  - **Κοινοτικές Κάρτες:** Μωβ
  - **Κάρτες Ενθάρρυνσης:** Πράσινο της Ελιάς

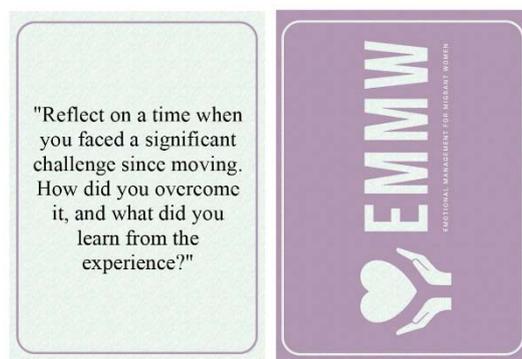
Αυτή η σχεδιαστική προσέγγιση διασφαλίζει σαφήνεια και οπτική ελκυστικότητα, διευκολύνοντας τους παίκτες να αναγνωρίζουν τον τύπο της

κάρτας με μια ματιά, διατηρώντας παράλληλα μια συνεκτική εμφάνιση σε όλο το παιχνίδι.

### Κάρτες Ιστορίας:

Οι παίκτες τραβούν μια κάρτα ιστορίας και μοιράζονται μια προσωπική εμπειρία που σχετίζεται με την προτροπή.

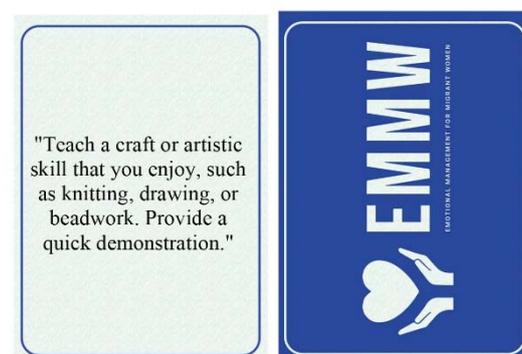
Παράδειγμα:



### Κάρτες Δεξιοτήτων:

Οι παίκτες τραβούν μια κάρτα δεξιοτήτων και είτε επιδεικνύουν μια δεξιότητα είτε τη διδάσκουν σε άλλους.

Παράδειγμα:

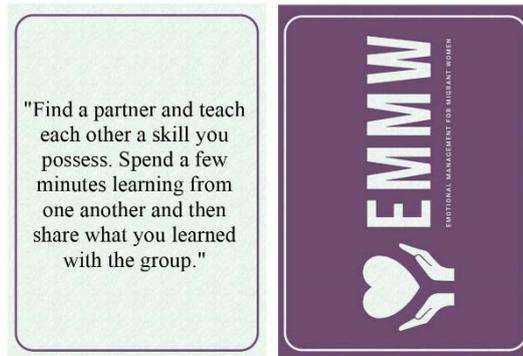


### Κοινοτικές κάρτες:



Οι παίκτες τραβούν μια κάρτα κοινότητας και ολοκληρώνουν μια συνεργατική εργασία με έναν άλλο παίκτη.

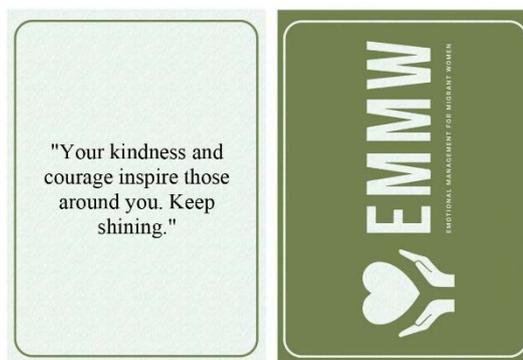
Παράδειγμα:



### Κάρτες Ενθάρρυνσης:

Οι παίκτες τραβούν μια κάρτα ενθάρρυνσης, διαβάζουν δυνατά τη θετική επιβεβαίωση και την κρατούν.

Παράδειγμα:



### 3. Ειδικό Χώρο:

#### Χώρος Αναστοχασμού:

Προσγειωθείτε εδώ και αφιερώστε ένα λεπτό για να σκεφτείτε κάτι για το οποίο



είστε περήφανοι.	
<b>Χώρος Υποστήριξης:</b> Προσγειωθείτε εδώ και δώστε ή λάβετε υποστήριξη από άλλον παίκτη.	

#### 4. Κερδίζοντας το Παιχνίδι:

- Το παιχνίδι τελειώνει όταν όλοι οι παίκτες φτάσουν στη θέση "**Σπίτι**".
- Οι παίκτες μοιράζονται τις συσσωρευμένες Κάρτες Ενθάρρυνσης και αναλογίζονται το ταξίδι τους.
- Η έμφαση δίνεται στο ταξίδι και στις κοινές εμπειρίες και όχι στην ανταγωνιστική νίκη.

#### Εξατομίκευση και Προσαρμογή:

- **Πολιτιστική Ευαισθησία:** Διασφαλίστε ότι οι προτροπές και τα καθήκοντα είναι πολιτισμικά ευαίσθητα και περιλαμβάνουν διαφορετικά υπόβαθρα.
- **Επιλογές Γλώσσας:** Παρέχετε κάρτες σε πολλές γλώσσες για να εξυπηρετήσετε διαφορετικούς παίκτες.
- **Κοινωνική Συμβολή:** Εμπλέξτε τις μετανάστριες στη διαδικασία σχεδιασμού για να διασφαλίσετε ότι το παιχνίδι ανταποκρίνεται στις εμπειρίες και τις ανάγκες τους.

#### Οφέλη:

- **Ενδυνάμωση:** Οι παίκτες ενισχύουν την αυτοπεποίθησή τους μοιράζοντας τις ιστορίες και τις δεξιότητές τους.



- **Οικοδόμηση Κοινότητας:** Ενθαρρύνει το δέσιμο και την αμοιβαία υποστήριξη μεταξύ των παικτών.
- **Θετική Ενίσχυση:** Οι συχνές θετικές επιβεβαιώσεις βοηθούν στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης.



"Περιγράψτε μια στιγμή που νιώσατε περήφανοι για τον εαυτό σας μετά τη μετακόμισή σας σε μια νέα χώρα. Τι καταφέρατε και πώς σας έκανε να νιώσετε;"

"Μοιραστείτε μια ιστορία για ένα άτομο που σας βοήθησε όταν πρωτοήρθατε. Τι έκανε και πώς σας επηρέασε η καλοσύνη του;"

"Πείτε μας για μια πολιτιστική παράδοση από τη χώρα σας που συνεχίζετε να εφαρμόζετε. Γιατί είναι σημαντική για εσάς και πώς την γιορτάζετε;"

"Αναλογιστείτε μια φορά που αντιμετώπισατε μια σημαντική πρόκληση μετά τη μετακόμισή σας. Πώς την ξεπεράσατε και τι μάθατε από την εμπειρία αυτή;"

"Περιγράψτε μια εμπειρία που σας έκανε να νιώσετε μέρος της νέας σας κοινότητας. Τι συνέβη και γιατί σας έκανε να νιώσετε ότι συμπεριλάβατε;"

"Μοιραστείτε μια ιστορία για μια αγαπημένη ανάμνηση από την παιδική σας ηλικία. Πώς επηρεάζει αυτή η ανάμνηση το ποιος είστε σήμερα;"

"Μιλήστε για μια δεξιότητα ή ένα ταλέντο που φέρατε μαζί σας από την πατρίδα σας. Πώς χρησιμοποιήσατε αυτή τη δεξιότητα στο νέο σας περιβάλλον;"

"Περιγράψτε μια στιγμή κατά την οποία νιώσατε μια ισχυρή σύνδεση με κάποιον από διαφορετικό πολιτισμό. Τι σας έφερε κοντά και τι μάθατε ο ένας από τον άλλον;"

"Πείτε μας για μια φορά που μοιραστήκατε τον πολιτισμό σας με άλλους στη νέα σας χώρα. Πώς έγινε δεκτό και πώς σας έκανε να νιώσετε;"

"Σκεφτείτε ένα όνειρο ή έναν στόχο που έχετε για το μέλλον σας. Πώς η μέχρι τώρα πορεία σας επηρεάζει αυτό το όνειρο και ποια βήματα κάνετε για να το πετύχετε;"

"Παρουσιάστε έναν παραδοσιακό χορό από τη χώρα σας. Διδάξτε μερικά βήματα στην ομάδα".

"Μοιραστείτε μια συνταγή για ένα πιάτο που είναι ξεχωριστό για εσάς. Εξηγήστε τα βήματα και τα συστατικά που απαιτούνται".

"Δείξτε στην ομάδα πώς να λέει έναν κοινό χαιρετισμό ή μια φράση στη μητρική σας γλώσσα. Εξασκηθείτε μαζί".

"Διδάξτε μια χειροτεχνία ή μια καλλιτεχνική δεξιότητα που σας αρέσει, όπως πλέξιμο, σχέδιο ή κατασκευή χαντρών. Κάντε μια γρήγορη επίδειξη".

"Περιγράψτε μια επαγγελματική δεξιότητα που διαθέτετε. Πώς την αποκτήσατε και πώς τη χρησιμοποιείτε στην καθημερινή σας ζωή ή στην εργασία σας;"

"Παρουσιάστε μια τεχνική χαλάρωσης ή ενσυνειδητότητας που θεωρείτε χρήσιμη, όπως βαθιές αναπνοές, διαλογισμό ή γιόγκα".

"Μοιραστείτε συμβουλές για την οργάνωση της ημέρας σας ή την αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου. Ποιες στρατηγικές χρησιμοποιείτε για να παραμένετε παραγωγικοί;"

"Δείξτε στην ομάδα πώς να εκτελέσετε μια απλή οικιακή επισκευή ή ένα έργο DIY που γνωρίζετε καλά."

"Εξηγήστε ένα πολιτιστικό παιχνίδι ή μια δραστηριότητα από τη χώρα σας. Διδάξτε τους κανόνες και παίξτε έναν γρήγορο γύρο με την ομάδα".

"Περιγράψτε ένα χόμπι  
ή πάθος που έχετε.  
Εξηγήστε γιατί το  
απολαμβάνετε και πώς  
μπορούν και άλλοι να  
ξεκινήσουν με αυτό".

"Εργαστείτε με έναν άλλο παίκτη για να δημιουργήσετε μια σύντομη ιστορία ή ένα σκετς βασισμένο σε ένα θέμα που θα επιλέξετε και οι δύο. Παρουσιάστε το για την ομάδα."

"Μπείτε σε ζευγάρια με έναν άλλο παίκτη και συζητήστε μια πρόκληση που αντιμετωπίσατε και οι δύο. Μοιραστείτε τις λύσεις και τις ιδέες σας με την ομάδα".

"Ως ομάδα, σχεδιάστε μια μικρή εκδήλωση ή δραστηριότητα που θα γιορτάζει τους πολιτισμούς όλων. Συζητήστε τις ιδέες και αναθέστε ρόλους".

"Βρείτε έναν συνεργάτη και διδάξτε ο ένας στον άλλον μια δεξιότητα που κατέχετε. Αφιερώστε λίγα λεπτά για να μάθετε ο ένας από τον άλλον και στη συνέχεια μοιραστείτε αυτά που μάθατε με την ομάδα".

"Συνεργαστείτε με έναν άλλο παίκτη για να σχεδιάσετε έναν χάρτη του ταξιδιού σας από την πατρίδα σας στη νέα σας χώρα. Μοιραστείτε τους χάρτες και τις ιστορίες σας με την ομάδα".

"Σε ζευγάρια, συζητήστε μια παράδοση ή μια γιορτή από τη χώρα σας. Μοιραστείτε τον τρόπο με τον οποίο τη γιορτάζετε και τι σημαίνει για εσάς και, στη συνέχεια, παρουσιάστε τα συμπεράσματά σας στην ομάδα."

"Ως ομάδα, δημιουργήστε ένα "Βιβλίο Συνταγών του Κόσμου", συνεισφέροντας ο καθένας από μια αγαπημένη του συνταγή. Συζητήστε τα πιάτα και την πολιτιστική τους σημασία".

"Κάντε ζευγάρια και παίξτε ένα σενάριο ρόλων όπου ο ένας από εσάς είναι νέος στη χώρα και ο άλλος είναι ντόπιος. Εξασκηθείτε στο να καλωσορίζετε και να προσφέρετε υποστήριξη".

"Με έναν άλλο παίκτη, συζητήστε μια θετική εμπειρία που είχατε από τότε που μετακομίσατε. Σκεφτείτε τι την έκανε θετική και μοιραστείτε το με την ομάδα".

"Ως ομάδα, κάντε  
καταιγισμό ιδεών για  
τρόπους υποστήριξης  
των νέων μεταναστών  
στην κοινότητά σας.  
Δημιουργήστε έναν  
κατάλογο με ιδέες που  
μπορούν να  
υλοποιηθούν και  
συζητήστε πώς μπορείτε  
να τις εφαρμόσετε".

"Είστε γενναίοι και ανθεκτικοί. Κάθε βήμα που κάνετε είναι μια απόδειξη της δύναμής σας".

"Το ταξίδι σας είναι μοναδικό και πολύτιμο. Οι εμπειρίες σας, σας κάνουν πιο πλούσιο άνθρωπο".

"Πιστέψτε στα όνειρά σας. Έχετε τη δύναμη να πετύχετε σπουδαία πράγματα".

"Η καλοσύνη και το θάρρος σας εμπνέουν τους γύρω σας. Συνέχιστε να λάμπετε."

"Αγκαλιάστε τις προκλήσεις. Κάθε μία είναι μια ευκαιρία να αναπτυχθείτε και να μάθετε".

"Δεν είστε μόνοι. Η κοινότητά σας είναι εδώ για να σας στηρίξει και να σας αναβαθμίσει".

"Γιορτάστε τα επιτεύγματά σας, όσο μικρά κι αν είναι. Κάθε ένα από αυτά είναι μια νίκη".

"Φέρνετε μοναδικές δυνάμεις και προοπτικές. Ο κόσμος είναι καλύτερος μαζί σας".

"Να θυμάστε να φροντίζετε τον εαυτό σας. Αξίζετε καλοσύνη και συμπόνια".

"Η ιστορία σας είναι δυνατή. Μοιραστείτε την με υπερηφάνεια και αφήστε την να εμπνεύσει άλλους".

**EMMW**

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



**EMMW**

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



**EMMW**

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



**EMMW**

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



**EMMW**

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



**EMMW**

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



**EMMW**

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



**EMMW**

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



**EMMW**

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



**EMMW**

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



**EMMW**

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



**EMMW**

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



**EMMW**

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



**EMMW**

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



**EMMW**

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



**EMMW**

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



**EMMW**

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



**EMMW**

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN





**EMMW**

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



**EMMW**

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



**EMMW**

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



**EMMW**

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



**EMMW**

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



**EMMW**

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



**EMMW**

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



**EMMW**

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



**EMMW**

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



**EMMW**

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



**EMMW**

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



**EMMW**

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



**EMMW**

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



**EMMW**

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



**EMMW**

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



**EMMW**

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



**EMMW**

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



**EMMW**

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN

**EMMW**

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



**EMMW**

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



**EMMW**

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



**EMMW**

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



**EMMW**

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



**EMMW**

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



**EMMW**

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



**EMMW**

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



**EMMW**

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



**EMMW**

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



**EMMW**

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



**EMMW**

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



**EMMW**

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



**EMMW**

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



**EMMW**

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



**EMMW**

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



**EMMW**

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



**EMMW**

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN





**EMMW**

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



**EMMW**

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



**EMMW**

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



**EMMW**

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



**EMMW**

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



**EMMW**

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



**EMMW**

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



**EMMW**

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



**EMMW**

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



**EMMW**

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



**EMMW**

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



**EMMW**

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



**EMMW**

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



**EMMW**

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



**EMMW**

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



**EMMW**

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



**EMMW**

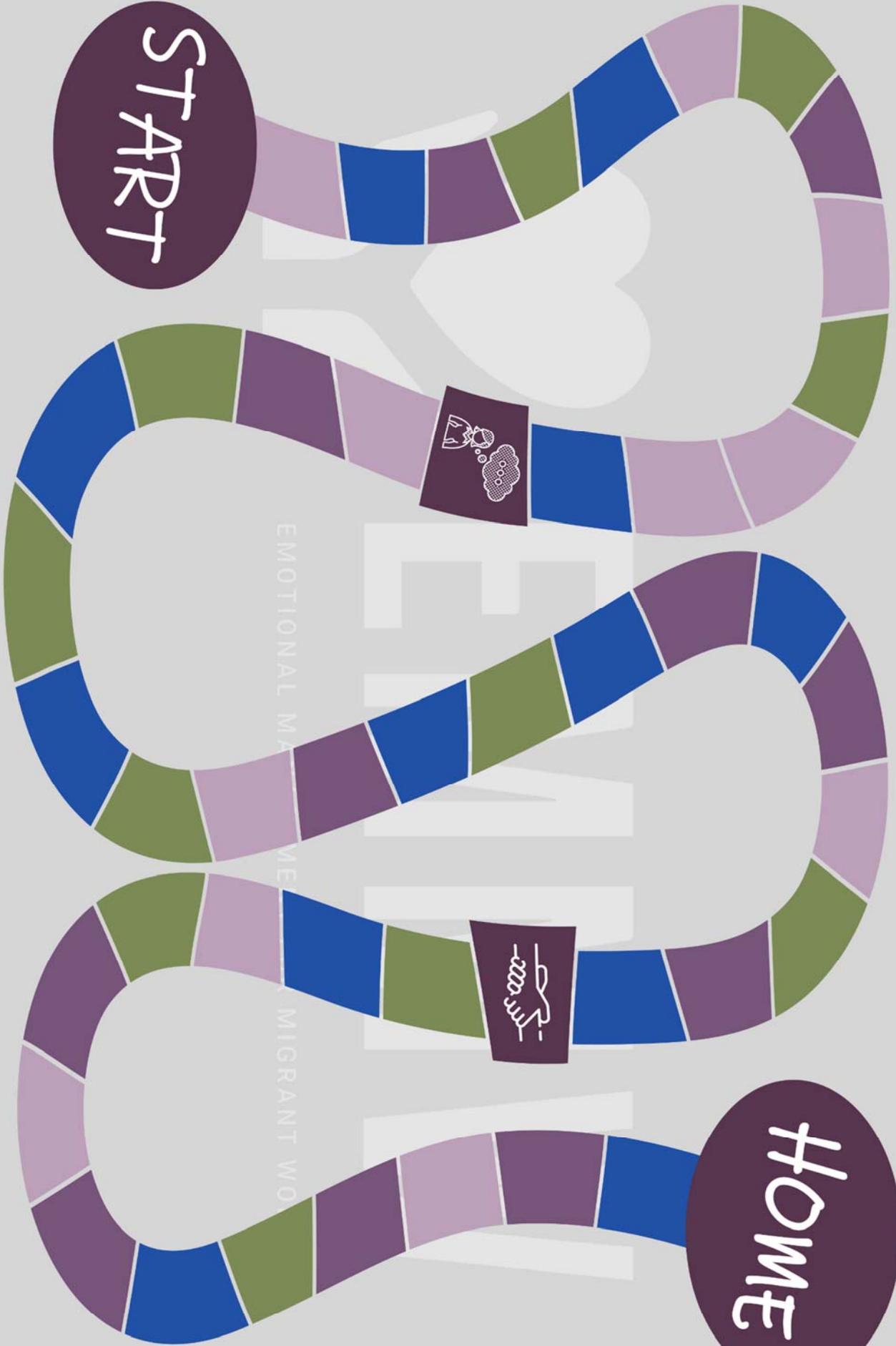
EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



**EMMW**

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN

START



EMOTIONAL M...  
MIGRANT WO...



HOME