



# مولتی پلاس +

پل ارتباطی توسط مولتی پلایرهای مهاجر

## فعالیت پلاس

کتابچه  
روشهای  
آموزشی  
بین المللی  
و  
ابزار



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

# مقدمه ای بر مولتی پلاس

پروژه MultiPLUS+ یک پروژه توسعه فرارویایی است که با مشارکت سازمانهای اروپایی در پنج کشور اتریش، ایتالیا، اسپانیا، اسلوانی و دانمارک اجرا میشود و توسط کمیسیون اتحادیه اروپا تامین مالی میشود. هدف کلی پروژه MultiPLUS+ بهبود روابط گفتاری به عنوان راهی کارآمد برای ساختن پل های ارتباطی در جوامع اکثریت و اقلیت در اروپا است. بنابراین، این پروژه با هدف کمک به یکپارچگی اجتماعی مهاجران و تمامیت اجتماعی-فرهنگی از طریق ایجاد:

- روشها و ابزارها برای ارتباطات گفتاری در جوامع مهاجر
- آگاهی در جامعه در مورد منابع، نیازها و الزامات در جوامع مهاجر
- آگاهی در جوامع مهاجر نسبت به ارزشهای اجتماعی مانند حقوق بشر، دموکراسی و مشارکت، شهروندی برابر، حاکمیت قانون و آزادی.

در دستیابی به این اهداف، مولتی پلایرها نقش عمده ای دارند. آنها شخص اصلی و مهمترین فرد در این پروژه هستند. MultiPLUS+ افراد فعال در جوامع خود را که به عنوان مولتی پلایرهای مشتاق بودند، دعوت کرد. این پروژه معتقد است که مولتی پلایر کسی است که میتواند ایده ها و استراتژی ها را در یک گروه خاص از مردم معرفی کند. او این استعدادها را خود آگاهانه یا ناخود آگاه دارد؛ او این نقش را به نفع کل گروه ایفا میکند تا گروه قویتر شود و صدای جمعی را به گوش دیگران برساند. نقش او لزوماً در یک موقعیت سلسله مراتبی نیست بلکه از روی اعتماد بوجود می آید.

در پروژه MultiPLUS، این اهداف از طریق سه فرایند توسعه منسجم و برنامه های آموزشی به دست می آید:

به عنوان گام اول، هر سازمان همکار، به منظور بررسی نیازها و ضروریات لازم برای آموزش در زمینه روشهای ارتباطی و ابزار محاوره ای، درین مولتی پلایرهای مهاجر، تجزیه و تحلیل نیازها را انجام دادند که بتواند آنها را به عنوان سازندگان پل ارتباطی و به عنوان میانجی در جوامع مهاجر محلی خود آماده کند. سازمان همکار بعد از تجزیه و تحلیل نیازها، یک دوره آموزش ارتباطی ویژه برای مولتی پلایرها ارائه کرد.

# پروژه مولتی پلاس +

به عنوان گام پیگیری بعدی، مولتی پلایرها در هر کشور برای بدست آوردن وثبت تعداد زیادی از روشهای عملی، ابزار و فعالیت هایی که باید برای گفتگو در جوامع مهاجر مورد استفاده قرار گیرد، در کارگاه های روش مندی نقش فعالی داشتند. تمام این توضیحات روشمند در این چکیده یا **TOOLBOX** گنجانده شده است.

به عنوان گام سوم، مولتی پلایرها در کارگاه های آموزشی سیاسی شرکت می کنند، که در زمینه چگونگی برقراری ارتباط در مورد مسائل انسانی و اجتماعی اصلی مانند حقوق بشر، برابری و آزادی و همچنین ارزشهای دموکراتیک و شهروندی، حاکمیت قانون و غیره است. به عنوان آخرین فعالیت، مولتی پلایرها این موضوعات را در جوامع خود منتقل کردند و در مورد آنها بحث کردند.

به عنوان آخرین مرحله، بسیاری از مطالب آموزشی و یادگیری از پروژه به عنوان منابع باز و در دسترس، برای منافع عمومی در پورتال الکترونیکی MultiPLUS + (<https://www.multiplusproject.com>) ارائه میشود.

کل فرایند آموزش و یادگیری در شکل زیر نشان داده شده است:

## حرفه ای پلاس - IO1

برای افزایش مهارتهای ارتباطی و آموزش مولتیپلایرها از طریق تجزیه و تحلیل نیازها و یک برنامه

## عملکرد پلاس - IO2

ای حمایت از مولتی پلایرها در ایجاد و ترکیب روشهای ارتباطی و آموزشی از یک رویکرد بین المللی مجموعه روش شناسی یا Toolbox مولتی پلایر

## همراهی پلاس - IO3

حمایت از مولتی پلایرها در آموزش و برقراری ارتباط اجتماعی و دموکراتیک مسائل و ارزشها در جوامع محلی از طریق آموزش سیاسی که در ماژول ۲ از کتاب راهنما مشرکتی شرح داده شده

IO1 - اکتبر ۲۰۲۰ - اکتبر ۲۰۲۰

IO2 - ژوئیه ۲۰۲۱ - ژوئیه ۲۰۲۱

IO3 - مارس ۲۰۲۲ - نوامبر ۲۰۲۲



جعبه ابزار

# جدول محتوا

آشنایی با پروژه MultiPLUS +  
مولتی پلایرهای عزیز!

۲

۸

نکاتی برای برنامه ریزی WS ۱۰

چک لیست ۱۴

۱۶ چگونگی استفاده از این کتابچه راهنمای کاربر

۲۷

ابزار

۲۸

۱. ارزش‌های شهروندی

۳۰

۲. شفاف سازی انتظارات

۳۲

۳. گفتگوی آسانسوری

۳۴

۴. کارگاه آینده

۳۶

۵. هویت‌های متعدد و ارزشها

۳۸

۶. پرسونا

۴۰

۷. حیطه ایمنی

۴۲

۸. سرگرمی پنهانی من

۴۴

۹. ده اولویت اول

۴۶

۱۰. عینک رنگی; ظاهرهای مختلف

۴۸

۱۱. پرچمها گویا

۵۰

۱۲. پرتگاه

۵۲

۱۳. مشکل

۵۴

۱۴. شجره نامه

۵۶

۱۵. زمان من برای شما

۵۸

۱۶. شروع به ایجادکردن

۱۷. آنگونه که من به نظر می‌رسم; آنگونه که آنها من را می‌بینند ۶۰

۶۲

۱۸. تصویر

۶۶

۱۹. کجا ایستاده ای؟

۶۸

۲۰. عضو بدن مورد علاقه من

۷۰

۲۱. وضعیت غیر منتظره

۷۲

۲۲. اجرای بازیافت زیاله

۷۴

۲۳. درک زمان

۷۶

۲۴. من، تو، ما

۷۸

۲۵. خجالتی نباشید

۸۰

۲۶. مدیریت درگیری

۸۲

۲۷. گربه در ساک

۸۴	۲۸. گوله آتش
۸۶	۲۹. تصویرنگار
۸۸	۳۰. سکه
۹۰	۳۱. فقط سه سوال
۹۲	۳۲. به من بگو!
۹۴	۳۳. بادکنک
۹۶	۳۴. تمیز کردن گروهی
۹۸	۳۵. دایره ملل اول
۱۰۰	۳۶. توپ استراتژیکی
۱۰۲	۳۷. تار عنکبوت
۱۰۴	۳۸. لاک ناخن
۱۰۶	۳۸. لاک ناخن
۱۰۸	۳۹. هولا هوپ
۱۱۰	۴۰. رنگ ها
۱۱۲	۴۱. بینی شما
۱۱۴	۴۲. افکار را از خود دور کنید
۱۱۶	۴۳. نام جدید
۱۱۸	۴۴. داستان نام من
۱۲۰	۴۵. بیا بید خلاق باشیم
۱۲۲	۴۶. تاریخ سرعت
۱۲۴	۴۷. بابل
۱۲۶	۴۸. معرفی با تفاوت
۱۲۸	۴۹. عبارات واصطلاحات محلی
۱۳۰	۵۰. مصاحبه شغلی
۱۳۲	۵۱. ارزش های شما چه هستند؟
۱۳۴	۵۲. با ترس روبرو شوید
۱۳۶	۵۳. زیان بدن
۱۳۸	۵۴. تعامل محلی
۱۴۰	۵۵. نام من را حدس بزن
۱۴۲	۵۶. کمک!
۱۴۴	۵۷. ارزش های من؛ ارزش های تو
۱۴۶	۵۸. فرهنگ و نقشها
۱۴۸	۵۹. من را به تصویر بکش
	۱۵۰. کلمات نهایی
	۱۵۱. چاپ شده

# مولتی پلایر های عزیز!

این کتابچه نتیجه کار شماست. در این نوشتار از روشها، فعالیتهای و ابزارهای کار در جوامع شما، نمونه ای از کار هر یک از مولتی پلایرها که در پروژه Multiplus در طول دو سال گذشته کار کردند وجود دارد. مولتی پلایرهای مهاجر فعال در ایتالیا، اسلوانی، اتریش، اسپانیا و دانمارک روشها و ابزارهای کاری خود را به اشتراک گذاشته اند؛ موارد متنوع و پرباری است که همچنین در ([www.interculturaltrainingtoolbox.eu](http://www.interculturaltrainingtoolbox.eu)) جعبه ابزار آنلاین در دسترس شما است. جعبه ابزار آنلاین یک راه ارتباطی آنلاین است که به شما این امکان را میدهد که با مولتی پلایرهای دیگر در تماس باشید تا بتوانید تجارب و تخصص خود را به اشتراک بگذارید.

به منظور استفاده راحت تر از جعبه ابزار، آنها را با توجه به وضعیت و زمینه ای که در آن میتوان استفاده کرد، به ۵ دسته طبقه بندی شده اند. البته بسیاری از ابزارها چند منظوره هستند و میتوانند در زمینه های مختلف مورد استفاده قرار گرفته و خلاقانه بکار روند. این بدان معنی است که ابزارها میتوانند به عنوان یک پشتیبانی کارآمد در موقعیتهای مختلف مورد استفاده قرار گیرند.

این کتابچه در ادامه کتابچه راهنمای متدولوژیهای آموزشی که در پایان مرحله اول پروژه مولتی پلاس نوشته شده بود، تدوین شده است. این دو دفترچه را میتوان به عنوان همراهی دید که در کارهای روزانه تان به شما کمک میکند. آنها نقش مهمی در اجرای مرحله سوم و نهای پروژه مولتی پلاس دارند: فعالیتهای مربوط به ارزشهای سیاسی اتحادیه اروپا در جوامع شما.

فرایند تبادل و کنار هم قرار دادن تمام روشها و ابزارهای کار بسیار پویا و غنی بوده است. این کتابچه را میتوان به عنوان "گیلاس روی کیک" در نظر گرفت، چرا که میتواند مرحله مشارکتی را تکمیل میکند، که در آن ما در کارمان عمل کردیم و راههای دیگری را کشف کردیم.

در اصل این فرض وجود داشت که ابزارها و روشهای کاری از کشوری به کشور دیگر متفاوت خواهد بود و در نتیجه یک «اثر چند فرهنگی» را به وجود میآورد. با این حال باید اعتراف کنیم که این پیش فرض اشتباه بوده است. ما روشهای هماهنگ و ابزارهای رایج بیشتری پیدا کردیم،



سازگاری هایی که بیشتر از زمینه های اجتماعی و اقتصادی و سیاسی صحبت میکند که مهاجران باید در آن زندگی کنند، نه اینکه به ریشه های فرهنگی مولتی پلایرها بپردازد.

شما در پیدا کردن ابزارها و راههای برقراری ارتباط و رسیدن به جوامع خود فوق العاده خلاق هستید. شما میدانید که چگونه با منابع کمی کار کنید، و زمانی که با موانع زبانی روبرو شدید که کار با مردم و گروه ها را دشوار میکند، چگونه آن را نیز مدیریت کنید. با تشکر از شما برای به اشتراک گذاشتن دانش خود!

و در نهایت مفهوم حاکمیت قانون، مستلزم فصلی مستقل برای خود است. حاکمیت قانون یک فلسفه سیاسی است که در آن همه شهروندان و نهادهای درون یک کشور، دولت یا جامعه در برابر قوانین، به طور یکسان پاسخگو هستند. دانشنامه بریتانیکا حاکمیت قانون را «مکانیسم، فرایند، نهاد، عمل یا هنجاری میداند که از برابری همه شهروندان در مقابل قانون حمایت میکند، شکل غیرخودسرانه حکومت را تضمین میکند و به طور کلی از استفاده خودسرانه از قدرت جلوگیری میکند. هرکاری که اتحادیه اروپا انجام میدهد بر اساس پیمانهای است که داوطلبانه و دموکراتیک مورد توافق کشورهای اتحادیه اروپا قرار گرفته است. قانون و عدالت توسط یک قوه قضاییه مستقل تایید میشود. همه کشورهای اتحادیه اروپا قدرت صلاحیت نهایی را به دیوان دادگستری اروپا داده اند و قضاوتهای آن باید مورد احترام همه باشد.»

مطمئناً هیچ کدام از این اصطلاحات برای شما جدید نیستند. آنها همه جا نوشته شده اند و بر زبان همه سیاستمداران و سخنرانان جاری هستند. اما معنای آنها اغلب تحریف یا دستکاری شده است و گاهی به صورتی بیان میشوند که نه احترام دارند و نه فضا برای چنین ارزش هایی دارند.

در این جعبه ابزار، ما ایده هایی را به شما در مورد زمینه هایی ارائه میدهم که در آن میتوانید این ارزشها را با/به جوامع خود منتقل کنید/ارتباط برقرار کنید. همچنین برای شما ابزارهایی را برای ایجاد انگیزه و هماهنگی مباحث ارائه خواهیم کرد.

مانند امواجی در آب، نقش شما گسترش دانش، بینش، و شیوه های مشارکتی در جوامع خود خواهد بود. این کتابچه راهنما میخواهد مانند یک سنگریزه انگیزه بخش و آموزنده در آبهای فعالیت های روزانه جامعه شما باشد.

# نکاتی برای برنامه ریزی WS

## قبل از برنامه ریزی یک کارگاه آموزشی

### هدف چیست؟

در مورد چه موضوعی میخواهید صحبت کنید -- موضوع اصلی و فعالیتهای شما برای افراد جامعه خود و یا دیگر گروه های هدف چیست؟ بر اساس پیشنهاد خود فعالیتهای را انتخاب کنید.

### دریافت کنندگان / شرکت کنندگان چه کسانی هستند؟

گروه هدف شما کیست - آیا گروه هدف از نظر دانش، منافع، پیش نیازهای زبانی، سن، جنسیت و غیره یکنواخت هستند یا بسیار متنوع هستند؟ در هنگام برنامه ریزی برای کارگاه، شرکت کنندگان و ویژگیهای آنها را حتما در نظر داشته باشید. این کار به شما کمک خواهد کرد که نه تنها فعالیت درست را انتخاب کنید بلکه یک روش مناسب را پیش گیرید (کار گروهی، جلسه عمومی، تعامل کم و بیش شرکت کنندگان و غیره)

### فرستنده کیست؟

پیشینه خودتان و علاقه خودتان به برقراری ارتباط در مورد این موضوعات و فعالیتهای چیست؟ شما نمایانگر چه کسی هستید، و چگونه خود/ خودتان را ارائه خواهید کرد؟

### شرایط چیست؟

ارتباطات و انتشار مطالب شما در چه فضایی خواهد بود (به عنوان مثال یک گردهمایی بزرگ با بحثها و شرکت کنندگان بسیاری، یک کارگاه یا جلسه گروه کوچک، گفتگوی شفاهی برای افراد انتخاب شده جامعه و غیره).

### مدت زمان برگزاری کارگاه

برنامه ریزی زمان کارگاه یا بخشهای آن نیز بسیار مهم است. هر ابزار دارای یک زمان بندی خاصی است.

# در طول کارگاه

## شروع کارگاه ها

در ابتدا همیشه سعی کنید یک فضای گرم و قابل اعتمادی بسازید (ابزارهایی وجود دارند که میتوانید از آنها استفاده کنید). اعتماد در گروه بسیار مهم است به طوری که هر شرکت کننده حتی شما باید احساس پذیرش و استقبال کند.

## رهبری کارگاه و بحث

در هر اجرای کارگاهی نیاز به داشتن انعطاف پذیری وجود دارد تا بتوان با وضعیت فعلی و شرکت کنندگان هماهنگ بود. ابزارها دارای بازه زمانی تقریبی خاصی هستند که ممکن است که در طول اجرای آن زمانش تغییر کند. این کاملا طبیعی است و شما مجبور نیستید به زمان دقیق کاملا بچسبید. اگر بحث جالبی به وجود آمد، به شرکت کنندگان وقت بدهید تا نظر خود را بیان کنند. اگر بحث به هیچ جای خاصی منجر نمیشود یا بیش از حد از هدف دور میشود، شرکت کنندگان را با یک سوال به موضوع بازگردانید .

اطمینان حاصل کنید که هر شرکت کننده میتواند زمان برای بیان نظر خود داشته باشد. این حتی مهمتر از این است که یک شرکت کننده بیشتر از زمان مشخص به صحبت کردن ادامه دهد.

## پایان دادن به کارگاه / بحث

حداقل ۱۵ دقیقه برنامه ریزی کنید تا بحث و کارگاه را خاتمه دهید، تا کارگاه کوتاه یا وسط یک بحث قطع نشده باشد، چرا که زمان آن تمام شده است.

اطمینان حاصل کنید که شرکت کنندگان احساس میکنند که نظر خود را بیان کرده اند. هر گونه سوالی در طول کارگاه باید پاسخ داده شود، شرکت کنندگان باید حداقل این احساس را داشته باشند که اطلاعات را بعدا دریافت خواهند کرد (در صورتی که شما نمیتوانید آنها را در کارگاه پاسخ داده و نیاز به تایید آنها دارید. به آنها بگویید.)

اگر سوالات بیشتری وجود دارد، از شرکت کنندگان بخواهید که آنها را روی کاغذی بنویسند و شما آنها را پس از کارگاه ( اگر شما وقت دارید) و یا زمان دیگری، از طریق ایمیل، تلفن و غیره پاسخ خواهید داد.

## ارزیابی

نکته مهم هر کارگاه ارزیابی آن است. در پایان کارگاه از شرکت کنندگان پرسیده میشود که کدام موضوع یا نکته ای که در طول کارگاه به آن پرداخته شد مفید بود.

و کدام مفید نبودند. آنها چه احساسی در طول کارگاه داشتند و در آینده بیشتر تمایل به شنیدن کدام موضوعات دارند.

ارزیابی را به عنوان انتقاد از کار خود در نظر نگیرید. ارزیابی یک فرایند یادگیری است که به شما این بینش را میدهد که دفعه بعد باید به چه مواردی توجه بیشتری داشته باشید و یا کدام موارد را باید متفاوت انجام دهید. آنچه را که آنها برای برنامه ریزی آینده می گویند بنویسید.

## بعد از کارگاه

برای ارزیابی کار خودتان زمان بگذارید. اگر دو نفر کارگاه را رهبری میکنند، این ارزیابی را بین خودتان انجام دهید.

ارزیابی شرکت کنندگان را بررسی کنید و در نظر بگیرید که چه چیزی لازم خواهد بود، چه چیزی مفید خواهد بود و دفعه بعد که کارگاه را انجام می دهید چه چیزی باید حذف شود.







# چک لیست

چک

چیزی را که باید به یاد داشته باشید.

تاریخ و زمان برنامه ها را برنامه ریزی

برای اطمینان از داشتن محل، مکان برگزاری را رزرو کنید.

دستور کار را تنظیم کنید.

زمان تمام معلم ها، مهمان، سخنرانان و غیره را رزرو کنید.

دعوت نامه را تهیه کنید و روش دعوت، به عنوان مثال دعوت از طریق رسانه های اجتماعی، از طریق انتشار بروشور، لیست ایمیل، نامه های شخصی، خبرنامه های محلی و یا برگه های اعلامیه - و یا ترکیبی از روشهای مختلف را در نظر بگیرید.

حتما شرکت کنندگان را در موعد مقرر دعوت کنید.

برای پذیرایی نوشیدنی و یا حتی گروه کیتینگ هماهنگ کنید.





اگر شما یک گروه را سازماندهی میکنید، به یاد داشته باشید که کارهایشان را قبل از برنامه دقیقاً داده باشید. به عنوان مثال چه کسی باید برنامه را افتتاح کند و از شرکت کنندگان استقبال کند. چه کسی باید مجری و یا پشتیبان برنامه باشد.

در صورتی که برنامه برای بزرگسالان است، جایی را فراهم کنید که برخی از شرکت کنندگان بتوانند فرزندان خود را بیاورند - مطمئن شوید که فعالیتهای سرگرمی و مراقبت احتمالی از کودکان وجود داشته باشد.

تمام موارد لازم مانند دستور کار، برگه های اطلاعات و غیره را چاپ کنید.

تمام مواد لازم مانند کاغذ و قلم برای شرکت کنندگان، نمودارها، رنگها و تصویرها را آماده کنید. همچنین قبل از برنامه تخته سفید و پروژکتور را بررسی کنید.

گواهی نامه ها را برای شرکت کنندگان آماده کنید.



# نحوه استفاده از این کتاب

برای دسترسی آسان به ابزار، در این کتابچه آنها در پنج دسته طبقه بندی شده اند. هر دسته با هدف استفاده اصلی برای این ابزار مطابقت دارند. البته ابزار میتواند بیش از یک استفاده داشته باشد و آنها را نیز میتوان خلاقانه و به تناسب فعالیت شما در گروهی که با آنها کار میکنید بکاربیرید.

این ابزار برای شروع فعالیت هستند. ونقش شکستن یخ بین شرکت کنندگان، برای معرفی شرکت کنندگان، و معرفی موضوع و به دست آوردن اعتماد و اشتیاق بین آنها را دارند. آنها معمولا در شروع کار یا پس از میان برنامه استفاده میشوند. آنها ابزارهای انگیزشی هستند و انرژی گروه را تقویت خواهند کرد.



این ابزار برای اهداف مجموعه و طراحی گروه "کد رفتار"، و بهبود مدیریت زمان یا برای تقسیم نقشها و وظایف میپردازد. آنها می توانند در آغاز فعالیت بکارروند و یا هر زمان که گروه به بن بست خورد، بکار گرفته شود.

شرکت کنندگان خود را به عنوان بخشی از یک گروه می‌شناسند.  
 این ابزارها برای شناسایی نقشها و استعدادهای شرکت کنندگان،  
 تشویق مشارکت و کشف چگونگی بهبود کار گروهی استفاده میشوند.  
 آنها ابزاری برای ایجاد همکاری هستند که باعث بوجود آمدن اعتماد و  
 گردهم آوردن مردم میشوند.



این ابزارها خاص تر هستند و به بهبود ارتباط بین اعضای تیم و به طور کلی به روابط بین افراد کمک میکنند.  
 در اینجا ابزارهایی برای ارتباط قاطعانه، ابزارهایی برای ارتباطات غیرخشونت آمیز، ابزارهایی برای  
 جمع آوری بازخوردها، ابزارهایی برای حل تعارض و غیره پیدا خواهید کرد.



در اینجا شما ابزار کار برای موضوعات خاص پیدا میکنید. برخی موضوعات مانند: شهروندی، محیط زیست،  
 حقوق بشر، دموکراسی، گوناگونی، توانمندسازی، مرزهای شخصی، زندگی با هم، در میان دیگران بودن هستند.

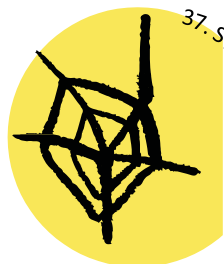
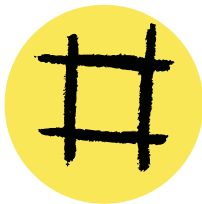
وارد کار شوید: ۸, ۲۰, ۲۷,



၈၅, ၈၈, ၄၈, ၄၉, ၄၆, ၄၅, ၄၃, ၄၂, ၄၁, ၃၃, ၃၂, ၃၀, ၂၅



# سازماندهی گروه



کار بالا: ۲، ۴، ۶، ۹، ۱۴، ۱۸، ۲۳، ۳۷، ۴۴

OP



6 PERSONS



PICTURE TICAL



IDER'S WEB

44. THE STORY OF MY NAME





ساخت تیم : ۷'۱۱,



۳۶،۵۴،۳۴،۳۱،۲۸،۱۲

A

12. THE BYSS



28. FIREBALL



36. STRATEGIC BALLS



54. LOCAL INTERACTION



بهبود ارتباط



F



ON: ३, १०, १९, २१, २४, २०, २६, ३०, ४१, ४९, ०३, ०६

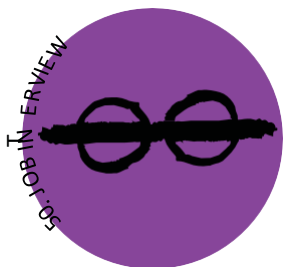
A



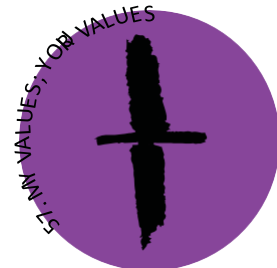
T



# کاربروی موضوعات خاص : ۱، ۵



51, 51, 57, 50, 43, 40, 39, 38, 22, 17, 16, 13, 10.



T



I

OOOLS





# ۱. ارزشهای شهروندی

## کلیدواژه:

شهروندی; ادغام; ارزشهای اجتماعی و دموکراتیک

## اهداف:

\*درک مفاهیم مختلف شهروندی از جمله تابعیت رسمی و مدنی و همچنین عدم تابعیت.  
\*تأمل در پیامدهای و عواقب اشکال مختلف شهروندی و چگونگی تاثیر آنها بر زندگی روزمره ما.

## گروه هدف:

گروه عمومی یا کوچکتر مهاجران یا گروه های مختلط مهاجران و مردم محلی. مناسب برای جوانان و بزرگسالان.

## مدت زمان:

۳۰ - ۶۰ دقیقه بسته به تعداد شرکت کنندگان.

## روش شناسی گام به گام:

- ۱) جنبه های مختلف از مفهوم شهروندی را با استفاده از شکل زیر ارائه دهید. تفاوت بین رسمی، مدنی و شهروندی اتحادیه اروپا را بیان کنید.
- ۲) در مورد انواع مختلف شهروندی و تفاوت های بین آنها تأمل و بحث کنید، و بیان کنید که هر نوعی از شهروندی نشان دهنده چه ارزشهایی برای هر فرد هست و چگونه شهروندی مدنی در زندگی روزمره بکار میرود.
- ۳) نتیجه گیری های بحث را به صورت شفاهی، با استفاده از کاغذ یا فلیپ چارت ارائه کنید.

توجه: مهم است که زمانی را برای مقدمه صرف کنید، چرا که ممکن است تفاوت بین شهروندی رسمی و مدنی برای برخی از شرکت کنندگان جدید باشد.

### موارد مورد نیاز:

ارائه پاورپوینت که شکل زیر را نشان می‌دهد. همچنین می‌توان نمونه‌های مصور بیشتری از شهروندی رسمی و غیررسمی اضافه کرد.

\* تکه‌های بزرگ کاغذ یا یک فلیپ چارت

\* پست ایت و یا تکه‌های کوچک کاغذ

### چالش:

این مهم است که آگاه باشید که مفهوم شهروندی رسمی و مدنی ممکن است برخی از بحث‌های بحث برانگیز را به همراه داشته باشد، چرا که برخی از شرکت کنندگان ممکن است درخواست تابعیت ملی (و در اینجا اروپایی) از کشوری که اکنون در آن زندگی میکنند را کرده باشند، اما هنوز آن را به دست نیاورده باشند. این ممکن است ناامیدی فردی را به وجود آورد و حتی حس تبعیض در گروه را ایجاد کند.



## تابعیت ملی رسمی

تابعیت ملی ارتباط قانونی بین یک فرد و دولت است.

شهروندی با حقوق مدنی، سیاسی و اجتماعی و تعدادی از وظایف، مانند خدمت سربازی و وظیفه به آموزش و پرورش بر اساس قانون اساسی ملی مطابق است.



## شهروند مدنی

جامعه شهروندان مدنی که رابط مشترک

تمرین بیان شده از طریق یا و

چه ارزش هایی را می خواهید  
کنید که چه چیزی بیشتر

## کشتی غیر رسمی

هیچ من نکردم غیر  
رسمی با هم در جامعه  
من نکردم است.

شهروندی مدنی است  
رفتار متقابل خود را n به  
جامعه

## رسمی شهروندی اتحادیه اروپا

با پیمان ماستریخت در سال ۱۹۹۲ معرفی شد:  
" هر شهروند از یک کشور عضو میتواند  
تابعیت اتحادیه را داشته باشد".

با پیمان آمستردام در سال ۱۹۹۷ مورد زیر  
گنجانیده شد: «این شهروندی، مکمل  
شهروندی ملی است و جایگزین شهروندی  
ملی نمیشود»

به هر سطح شهروندی؟ برای شما -- و چرا؟

## ۲. توصیف کردن انتظارات



### کلیدواژه:

انتظارات; اهداف; برنامه ریزی; یخ شکن

### اهداف:

\* روشن شدن انتظارات و اهداف برنامه ها  
\* پاسخگو بودن به انتظارات شرکت کنندگان

### گروه هدف:

گروه هایی از مهاجران یا گروه های مختلط مهاجران و مردم محلی

### مدت زمان:

۱۰ دقیقه برای بازتاب اولیه گروه  
۳-۵ دقیقه برای هر شرکت کننده که انتظارات خود را بیان کند.

### روش شناسی گام به گام:

۱. توضیح دهید که میخواهید اطمینان حاصل کنید که انتظارات شرکت کنندگان و هماهنگ کنندگان این برنامه همسو است.
۲. سوالات برای تمرین را در پاورپوینت را بر روی یک تکه کاغذ نشان دهید و آنها را بین شرکت کنندگان توزیع کنید (به سوالات زیر نگاه کنید). سپس باید آنها سوالات را از دیدگاه شخصی خود در نظر بگیرند و در صورت تمایل، کلمات کلیدی را بنویسند.
۳. پس از ۵ تا ۱۰ دقیقه، هر شرکت کننده باید پاسخ های خود و همچنین انتظارات خود را از این برنامه اعلام کند. هر شرکت کننده ۳ تا ۵ دقیقه وقت دارد تا این کار را انجام دهد.
۴. بازخوردها را روی یک فلیپ چارت بنویسید و توضیح دهید که چگونه به مسائل ذکر شده در برنامه های آینده پرداخته خواهد شد. فرصت بیشتری برای اظهار نظر و تأمل بدهید.

۵. در پایان این برنامه به بازخوردها بازگردید و در مورد اینکه آیا تمام انتظارات برآورده شده است یا نه بحث کنید.

توجه: در گروههای بزرگ میتوان ورزش را به صورت گروه های کوچک انجام داد تا به صورت انفرادی. در این حالت میتوان از ورزش به عنوان یخ شکن استفاده کرد. مهم این است که اطمینان حاصل شود که به همه فرصت صحبت کردن و شرکت داده میشود.

### موارد مورد نیاز:

- \* فلیپ چارت برای بازخورد.
- \* پاورپوینت برای نشان دادن سوالات در فعالیت.
- \* پست ایت یا کاغذهای کوچک برای بازخوردهای کتبی.
- \* مداد.

### چالش:

مهم این است که شرکت کنندگان احساس کنند که نظرات و انتظاراتشان جدی گرفته میشود. توانایی نشان دادن علاقه و تعهد شخصی برای موفق بودن در انجام این فعالیت بسیار مهم است.

## روشن شدن پرتیکا

### اهداف و انتظارات و مجری ها

\* که دریافت می کنید...

\* که تبدیل میشوید به ...

\* که به دست می آورید...

شما چه نیاز، اهداف و





اهداف و انتظارات شرکت کننده ها

\* حرفه ای

\* اجتماعی

\* شخصی

دلرید؟

## ۳. سخنرانی آسانسوری



### کلیدواژه:

مهارت های ارتباطی؛ گفتار متمرکز و مختصر؛ مهارت های ارائه

### اهداف:

- \* بهبود مهارت‌های ارتباطی.
- \* داشتن ارائه های متمرکز، مرتبط و جالب.

### گروه هدف:

گروه هایی از مهاجران با آگاهی خوب از زبان هدف.

### مدت زمان:

۵۵ دقیقه به علاوه ۵-۱۰ دقیقه برای هر شرکت کننده

### روش شناسی گام به گام:

۱. دستورالعمل های زیر را در پاورپوینت یا روی یک فلیپ چارت ارائه دهید:  
(a) سخنرانی آسانسوری، در آن شما یک داستان کوتاه در مورد خودتان را هنگام مواجه شدن با افراد میگویید. تصور کنید که شما از قبل یکدیگر را نمی‌شناختید. شما میگویید:
  - \* چه کسی هستید
  - \* چه کاری انجام می‌دهید
  - \* چیزی که در موردش شور و شوق دارید
  - \* چیزی که برای زمان حال و آینده آرزو می‌کنید
  - \* به چه ارزشهایی اعتقاد دارید
  - \* در مورد چه چیزی می‌خواهید با افراد دیگر صحبت کنید

(b) سخنرانی آسانسور باید:

\* کوتاه: - ۳۰ تا ۶۰ ثانیه (میتوان بسته به گروه آن را هماهنگ کرد).

\* دقیق: - دقیق مربوط به موضوع و بدون توضیح اضافی.

\* معتبر: - بیان ارزشها و نظراتان.

\* مرتبط: - پیام خود را با پیش نیازهای افراد تطبیق دهید.

\* موقعیتی: - پیام خود را بسته به وضعیت و افراد هماهنگ کنید.

\* بالا بردن آگاهی: کنجکاوی و میل به دانش بیشتر در گیرندگان ایجاد کنید اما احساساتی نباشید.

\* گفتگو سازی کنید:

- پرسش، گفتگو و حتی بحث را ایجاد کنید.

- امدیریت داشته باشید و گفتگوی را تنظیم کنید که در نظر دارید، و با آن احساس راحتی

میکنید و میتوانید آن را کنترل کنید.

- در نظر بگیرید که آیا شرکت کنندگان نیز به این گفتگو علاقه مند هستند یا نه.

۲. به شرکت کنندگان ۴۵ دقیقه فرصت دهید تا سخنرانی آسانسور خود را بنویسند. هر سخنرانی

باید ۵ تا ۱۰ دقیقه طول بکشد.

۳. هر شرکت کننده باید سخنرانی خود را در مقابل گروه ارائه دهد.

۴. بعد از اینکه تمام سخنرانی ها ارائه شد، باید جلسه نظرسنجی وجود داشته باشد که ۱۰

دقیقه طول بکشد.

### نکاتی برای سخنرانی آسانسوری شما:

\* از نوعی زبان گفتاری استفاده کنید که برای شما معتبر و درک آن برای دیگران نیز آسان باشد.

\* موضوعات مورد علاقه خودتان را ارائه کنید -- آنها میتوانند شخصی، اجتماعی، حرفه ای و یا

فرهنگی باشند.

\* به جزئیات نپردازید- از کلمات کلیدی خاصی استفاده کنید که میتوانند یک مفهوم کلی را ارائه دهند.

\* تماس چشمی برقرار کنید و لبخند بزنید، اما نه بیش از حد.

\* از سوالات بدیهی در سخنان خود استفاده کنید.

\* نشان دهید که در مورد نظرات دیگران درک و پذیرش دارید.

### موارد مورد نیاز:

\* مداد یا قلم

\* پدهای نوشتاری

\* فلیپ چارت

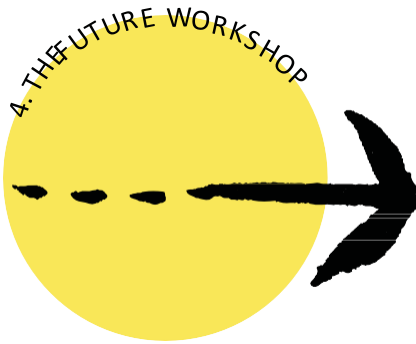
\* پاورپوینت

### چالش:

این مهم است که آگاه باشید که برخی از مردم از ایستادن در مقابل مخاطبان اضطراب میگیرند.

نباید برای اجرای آن اجباری باشد.

# ۴. کارگاه آینده



## کلیدواژه:

سازمان دهی و برنامه ریزی؛ روند تغییر دموکراتیک؛ مشارکت فعال؛ تعهد

## اهداف:

\*در نظر گرفتن و روشن شدن اهمیت همکاری با هم.  
\*تدوین طرحی برای کار مشترک آینده.

## گروه هدف:

اعضای متعهد گروههای ذینفع به دنبال ایجاد تغییراتی در درون گروه خود هستند. آنها باید برای بیان نظرات خود به صورت شفاهی اطمینان داشته باشند، اگرچه مهارت های قوی زبانی در زبان گفتگو لازم نیست.

## مدت زمان:

به طور متوسط ۱۸۰ دقیقه. با این حال، کارگاه ها ممکن است به یک موضوع خاص اختصاص داده شود، و حتی ممکن است چند روز طول بکشد.

## روش شناسی گام به گام:

۱. قبل از شروع کارگاه، موضوع، روش کار و بازه زمانی را به شرکت کنندگان اعلام کنید.
۲. سه فاز وجود دارد که دو فاز اول آن در گروههای عمومی و یا کوچک مورد بحث قرار میگیرند.  
\* فاز نقد و بررسی: شرکت کنندگان تجربه ها و احساسات منفی خود را در رابطه با موضوع کلی بیان میکنند، به عنوان مثال یک تجربه در ارتباط با همکاران دیگر. همه اظهارات در کلمات کلیدی بر روی

فلیپ چارت نوشته شده و سپس در دایره هایی با موضوعات مختلف مرتب میشوند.  
\* فاز فانتزی: شرکت کنندگان در گروه خود به نقد و بررسی میپردازند و صحبت میکنند که چگونه این بحث ها به دیدگاه ها و آرزوها میرسند. شرکت کنندگان پیشنهادهایی را برای راه حلها آماده میکنند که پیش نویس های آرمانی نامیده میشوند.

\* فاز تحقق: بررسی میشود که چگونه میتوان راه حلهای فاز فانتزی یا پیش نویس آرمانی را به عمل تبدیل کرد.

توجه: لازم است کسی که بحث را مدیریت میکند کلمات کلیدی را بر روی فلیپ چارت بنویسد و به طور مدام خلاصه نتایج را اعلام کند. بسته به اندازه گروه، برای این کار به ۲ تا ۳ گرداننده گروه نیاز است. لازم است که به هر شرکت کننده فرصت صحبت کردن و گوش دادن داده شود. مهم ترین قانون در این برنامه این است که به دیگران بدون اینکه صحبت آنها را قطع کنید، گوش کنید و بدون رد کردن اظهارات آنها و بدون ایجاد تحقیر و با روشی محترمانه گفتگو را ادامه دهید.

## موار

### د مورد نیاز:

\* فلیپ چارت.

\* پست ایت برای شرکت کنندگان تا موارد کلیدی را روی آن بنویسند.

\* تکه های بزرگ از کاغذ برای نوشتن چشم انداز برنامه گروه بر روی آن.

## چالش:

اگر گروه بزرگ باشد، ممکن است ایده خوبی باشد که شرکت کنندگان را به گروه های کوچکتری تقسیم کنیم. در این صورت مهم است که نتایج دیدگاه های همه گروه ها به دقت در گروه بزرگتر ارائه شود و نتایج حاصل از دیدگاه ها و خواسته های همه شرکت کنندگان را بیان کنید.

# ۵. هویتها و ارزشهای متفاوت



## کلیدواژه:

هویت; ارزش; گوناگونی

## اهداف:

- \* تأمل در مورد آنچه مهم ترین حوزه زندگی ما است.
- \* شناسایی ارزشها، هنجارها و سنت های فرهنگی اجتماعی حاضر در این حوزه و حوزه های دیگر زندگی.
- \* بحث در مورد شباهتها و تفاوتها در اولویتهای فردی.
- \* نشان دادن جنبه های متعدد و شگفت انگیز زندگی و اولویت های فردی

## گروه هدف:

گروه های کوچک در کارگاه ها و جلسات موضوعی و کارگاه های عمومی.

## زمان بندی:

- ۴۰ دقیقه به علاوه ۵-۱۰ دقیقه در هر گروه
- ۱۰-۵ دقیقه میتوان به عنوان زمان انرژی بخش استفاده شود.

## روش شناسی گام به گام:

۱. معرفی برنامه با بیان اهداف بالا و نشان دادن شکل زیر در پاورپوینت. توضیح دهید که بسیاری از افراد جامعه در مورد دیگران پیش فرضها و تعصبات منفی دارند و ما نباید بر اساس فرضیات، تمصب یا تخیلاتشان آنها را مورد قضاوت قرار دهیم. این موضوع احتمالاً ۱۰ دقیقه طول میکشد.
۲. شرکت کنندگان را به گروه هایی تقسیم کنید و از آنها بخواهید ابتدا به بحث و توضیح اولویتهای فردی خود و سپس به بررسی اولویتهای فردی در گروه به صورت گام به گام-

با اشاره کردن و زیر سوال بردن شباهت ها و تفاوت های یکدیگر بپردازند.

۳. گروه ها اولویت‌های خود را بر روی یک تکه کاغذ مشترک با استفاده از کلمات کلیدی مینویسند. همچنین میتوان سخنگویی را برای ارائه نتیجه گروه انتخاب کرد، که شامل تنوع / شباهت در اولویت های شخصی، ارزشهای اصلی مرتبط به اولویت ها و تأمل گروهی بیشتر بر الگوها از نظر ارزشهای اجتماعی، ارزشهای جامعه و عناصر غافلگیرکننده هستند. کار گروهی باید ۳۰ دقیقه طول بکشد.

۴. نتایج گروه را در گروه بزرگتر ارائه و مقایسه کنید. این قسمت باید ۵-۱۰ دقیقه در هر گروه طول بکشد. جلسه را با بازتاب مشترک در اهمیت احترام به این که ممکن است مردم هویتها و اولویتهای متعددی در زندگی داشته باشند به پایان ببرید.

**توجه:** این قسمت نیز ممکن است به عنوان یک فعالیت کوتاه و به عنوان یک نوع کار انرزی بخش استفاده شود. در آن صورت تأمل در ارزشها و اولویتهای به آن اندازه عمیق و کامل نخواهد بود.

### موارد مورد نیاز:

- \*پاورپوینت برای نشان دادن شکل زیر
- \*تکه های بزرگ کاغذ
- \*قلم ها و مدادهای نشانگر

### چالش ها:

مهم است که مشاهده کنید که آیا برخی از شرکت کنندگان تحت تاثیر این تمرین قرار گرفتند و این ممکن است بازتاب عمیقتر در وضعیت زندگی فردی آنها داشته باشد. در آن صورت این فعالیت باید به دقت به پایان رسد.

MULTIPLE IDENTITIES AND VALUES

دوستان و عشق

Sc

خویشاوندان خانواده و عزیز

اوقات فراغت، سرگرمی ها و باشگاه ها

به چیزی

انجمن های ورزشی و داوطلبانه

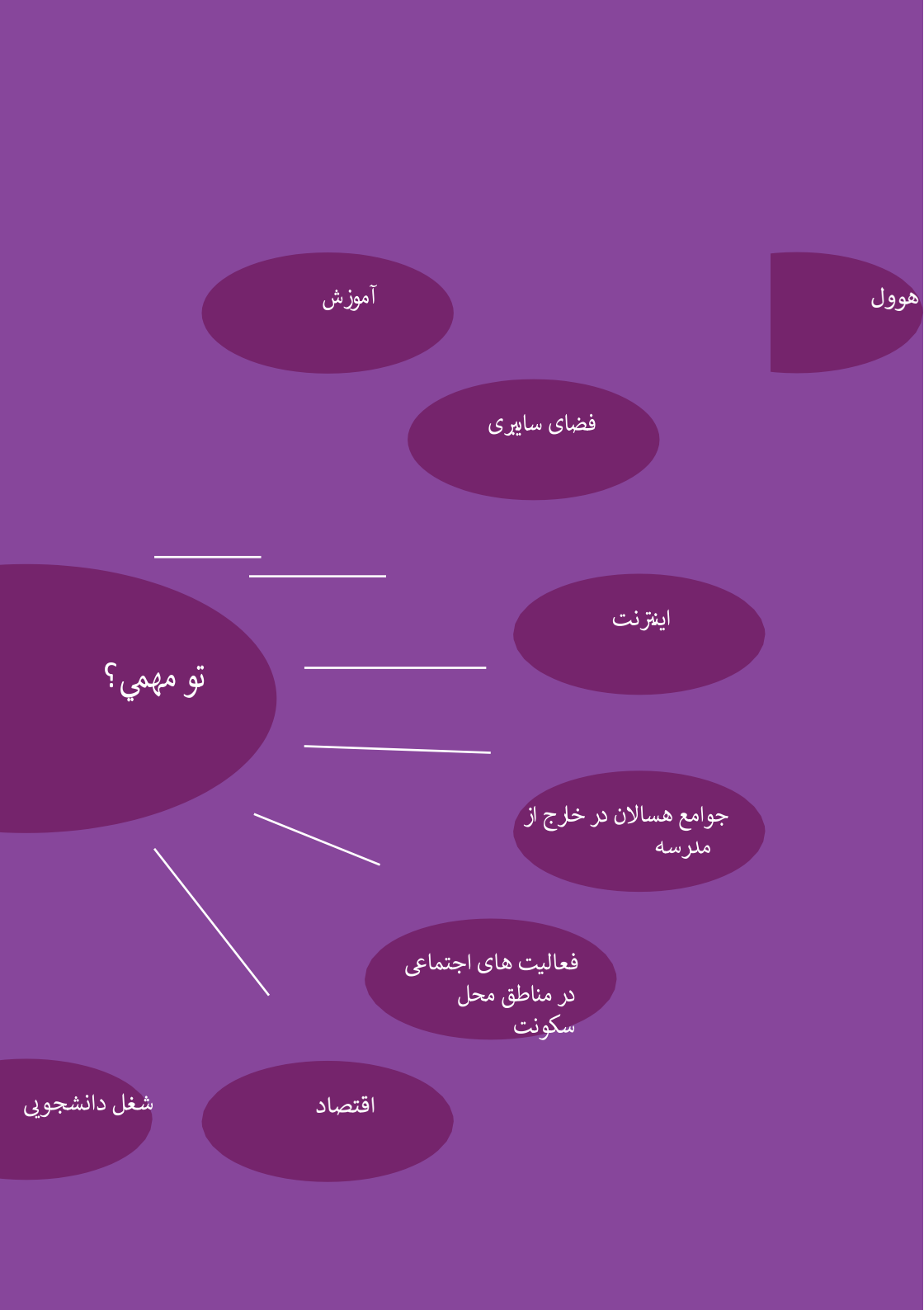
جوامع مذهبی

سیاسی

فعالیت های فرهنگی و هنری

صد





# ۶. پرسونا



## کلیدواژه:

ابزار تحلیلی؛ تفکیک گروه های هدف

## اهداف:

\*ترسیم پروفایل یک گروه (تخیلی) بر اساس چالشها، رویاها، نگرشها و هنجارها، شرایط زندگی و نیاز در رابطه با کالاها، خدمات رفاهی و آموزش گروه هدف.  
\*درک نیازهای گروه هدف.

## گروه هدف:

گروه هایی از افراد با چیزی مشترک، مانند افرادی که فرزندانشان به یک مدرسه میروند، افرادی که با هم کار میکنند و...

## مدت زمان:

۳۰ دقیقه برای پروفایل کوتاه از گروه هدف  
۱۸۰ دقیقه برای پروفایل عمیق تر  
لازم به ذکر است که این یک متدولوژی زمان بر است، و چند ساعت طول میکشد تا یک پروفایل/شخصیت ترسیم شود.

## روش شناسی گام به گام:

۱. در مورد مضامین تحقیق و بررسی بحث کنید و پرسشنامه ای درست کنید که میتواند شامل پرسشهای متمرکز بر: اطلاعات شخصی، خانواده و روابط، سطح تحصیلی، اشتغال، فعالیتهای اوقات فراغت، سرگرمی ها، شهروندی و نگرشها و انگیزه ها باشد.
۲. جمع آوری داده ها.

۳. داده ها را جمع آوری کنید و یک پروفایل از گروه رسم کنید. برای توصیف گروه و اعضای آن میتوانید با یک مرد یا زنی که متعلق به آن گروه است صحبت کنید؛ به آنها یک نام بدهید، شخصیت آنها را توصیف کنید، چه شغلی آنها دارند، در مورد دوست یا نگرانی های آنها صحبت کنید، سرگرمی های آنها و آنچه که آنها در وقت آزادشان انجام میدهند را بپرسید. با استفاده از داده ها یک پروفایل درست کنید.

توجه داشته باشید: مهم است بدانید که شخصیت باید به عنوان مجموعه ای از چندین فرد واقعی در یک گروه هدف ساخته شود، به عنوان مثال یک زن جوان مهاجر ۱۸ تا ۳۵ ساله بدون شغل و بدون تحصیل.

### منابع مورد نیاز:

پاورپوینت

### چالش:

یک خطر احتمالی ممکن است این باشد که توصیفات شخصیت ها بیش از حد کلی و شماتیک باشند، بنابراین به اندازه کافی به نیازها و الزامات واقعی گروه مورد نظر نزدیک نیست. این ممکن است باعث ترس از انگ زدن شود.

# ۷. قطب نمای ایمنی



## کلیدواژه:

ایمنی در یک گروه؛ آگاهی از نیازهای متقابل؛ انسجام گروه

## اهداف:

- \* اطمینان پیدا کنید که شرکت کنندگان احساس امنیت میکنند که بخش جدایی ناپذیری از گروه هستند.
- \* کمک به انسجام در میان اعضای گروه.
- \* تأمل در ارتباط فعالیت ها و موضوعات گروه با زندگی شرکت کنندگان.

## گروه هدف:

گروه های کار و جامعه.

## مدت زمان:

۶۰-۲۰ دقیقه

## روش شناسی گام به گام:

۱. قطب نمای ایمنی را به شرکت کنندگان معرفی کنید (به جزوه های زیر نگاه کنید) و نتایج و اهداف فعالیت را به وضوح توصیف کنید.
۲. شرکت کنندگان قطب نمای ایمنی را به صورت انفرادی تکمیل میکنند.
۳. قطب نماها را در کنار یکدیگر قرار داده تا همه قابل مشاهده باشند.
۴. نتایج را مقایسه و کنترل کنید. همچنین میتوان الگوها را در رتبه بندی ها پیدا کرد.
۵. در مورد نتایج بحث کنید.
۶. در گروه عمومی از ابتکارات مورد نیاز به منظور تقویت روابط درون گروه و منسجم کردن فعالیت های آن صحبت کنید.

بحث باید به یک برنامه منجر شود که همه شرکت کنندگان در آن به توافق برسند.

توجه: اگر چالش هایی در گروه وجود داشته باشد، باید ذکر آن به شیوه ای خنثی باشد که این فعالیت میتواند راهی برای حل و فصل آنها باشد. فعالیت قطب نمای ایمنی را میتوان در آغاز گروه انجام داد اگر شرکت کنندگان از قبل با یکدیگر آشنا شده باشند. این فعالیت همچنین پس از اینکه گروه برای مدت کوتاهی شروع شده است مناسب است، تا احساسات شرکت کنندگان ارزیابی شود.

### مواد مورد نیاز:

\* یک کپی از 'قطب نمای ایمنی' برای هر شرکت کننده.

\* مداد یا قلم برای هر شرکت کننده.

\* احتمالاً فلیپ چارت برای خلاصه کردن نتایج و تصمیمات مشترک.

### چالش:

برخی از شرکت کنندگان بحث در مورد احساسات خود در مورد گروه را به صورت عمومی دشوار میبینند. به منظور دور کردن توجه افراد به صورت خاص، موضوع مورد بحث را میتوان عمومیت داد. فعالیت قطب نمای ایمنی ایجاب میکند که شرکت کنندگان سیستم امتیازدهی آن را زیر نظر داشته باشند و با مفاهیم مورد استفاده در قطب نما آشنا باشند و آنها را درک کنند.

آیا من احساس می کنم  
ملاقات



آیا میتوانم در جلسه خودم باشم؟

۱۰

احساس میکنم  
elon

۱۰

آیا موضوعات مربوط به زندگی روزمره من هستند؟

۱۰





# ۸. سرگرمی مخفی من



## کلیدواژه:

یخ شکن؛ فضای گروه خوب

## اهداف:

\* ساخت گروه های جدید از مردم که احساس راحتی با یکدیگر دارند.  
\* ایجاد کردن فضایی که شرکت کنندگان بتوانند یکدیگر را بشناسند.

## گروه هدف:

گروه هایی از مردم که هنوز همدیگر را نمی شناسند.

## مدت زمان:

۵ دقیقه برای معرفی فعالیت به علاوه ۵ دقیقه برای هر نفر.

## روش شناسی گام به گام:

۱. از هر شرکت کننده بخواهید که روی یک تکه کاغذ یا پست ایت یک سرگرمی که داشته اند یا دارند را بنویسند. باید کاغذ را تا کنند و داخل کاسه یا کلاه قرار دهند.
۲. هنگامی که همه این کار را کردند، از کسی بخواهید که یکی از آنها را از کاسه یا کلاه بیرون بکشد و آن را با صدای بلند در گروه بخواند.
۳. همه باید حدس بزنند که چه کسی آن سرگرمی را دارد یا داشته است.
۴. اگر اعضای گروه پس از مدت کوتاهی قادر به حدس زدن درست نباشند، فرد باید خود را معرفی کند. او میتواند کمی در مورد پیشینه این سرگرمی بگوید، که چرا آن را انتخاب کرده است و برای او چه معنایی دارد.
۵. این فرد اکنون کاغذ بعدی را بیرون میکشد و آن را با صدای بلند میخواند و پس از آن تمرین تکرار میشود تا اینکه همه خوانده شوند.

**توجه داشته باشید:** سرگرمی ممکن است با موضوعات دیگر جایگزین شوند، به عنوان مثال "تجربه من از سفر". اگر شرکت کنندگان مایل به نوشتن بیش از یک سرگرمی هستند، باید از یک تکه کاغذ جداگانه برای هر کدام استفاده کنند. این فعالیت باید در طول یک کارگاه یا جلسه انجام شود، نه به عنوان اولین فعالیت برای شروع.

### **موارد مورد نیاز:**

\* کاغذ پست ایت و کاغذهایی به همان اندازه

\* یک کلاه یا کاسه

\* مداد یا قلم

### **چالش:**

بعضی ها خجالتی هستند و ممکن است نخواهند جلوی دیگران حرف بزنند. در این صورت میتوانند آن را به آهستگی به کسی بگویند که سپس آن شخص به جای او صحبت کند.



## فعالیت فردی

\* هر شرکت کننده یک سرگرمی را که قبلاً دنبال می کرده یا هنوز هم به طور فعال دنبال می کند، را روی یک کاغذ یادداشت می نویسد.  
\* همه کاغذها در کنار هم قرار میگیرند و در یک کاسه بزرگ جمع میشوند.

این سرگرمی می تواند با  
فعالیت های دیگر  
جایگزین شود.

## وظیفه جمعی

\* شرکت کنندگان به نوبت یک یادداشت از کاسه / کلاه بیرون میکشند. هر یادداشت با صدای بلند در گروه خوانده میشود.

\* اعضای گروه باید حدس بزنند که چه کسی در حال حاضر / یا قبلا این سرگرمی که با صدای بلند خوانده شد را انجام میدهد.

\* اگر گروه نتواند بعد از مدت کوتاهی درست حدس بزند- فرد خودش را معرفی میکند و کمی در مورد پیش زمینه آن میگوید.

# ۹. ده اولویت برتر



## کلیدواژه:

اولویت بندی; انگیزه برای مشارکت

## اهداف:

\* تجسم آنچه برای گروه مهم و ضروری است.  
\* تأمل در انگیزه شرکت در گروه ها و کارگاه های خاص.

## گروه هدف:

بزرگسالان و بزرگسالان جوان.

## مدت زمان:

۱۲۰ تا ۱۸۰ دقیقه برای نسخه طولانی تر و عمیقتر  
۶۰ تا ۹۰ دقیقه برای نسخه کوتاه تر.

## روش شناسی گام به گام:

۱. شرکت کنندگان را بر اساس معیارهای خاصی مانند سن یا جنسیت به گروه های مختلف تقسیم کنید.
۲. هدف و رویکرد فعالیت را به وضوح توضیح دهید.
۳. به شرکت کنندگان بگویید که ترتیب اظهارات روی لیست کاملاً تصادفی است.
۴. لیست اولویتها را به هر یک از شرکت کنندگان بدهید. آنها باید تمام اظهارات روی لیست را به صورت انفرادی اولویت بندی کنند، بر اساس مقیاسی که در آن مهمترین ۱۰ اولویت است. نمیتوان همان تعداد امتیاز را به دو مورد داد.

۵. وقتی تمام کردند اولویت های خود را به دیگر اعضای گروه خود ارائه می دهند. یک راهنمای گروه به طور مداوم نتایج را در یک لیست مشترک جمع آوری میکند و به این ترتیب تصویری از اولویتهای کلی گروه پدیدار میشود. اگر تفاوت های عمده ای وجود داشته باشد، گروه باید در مورد اولویت نهایی «مذاکره» کند یا لیست نهایی گروه را از یک راه دیگری انتخاب کند.

۶. هنگامی که گروه بر روی یک لیست مشترک توافق کرد، آن را بر روی یک تکه کاغذ بزرگ به ترتیب اولویتهای بنویسند. راهنمای گروه همچنین باید بر روی لیست خود توجه داشته باشد که در آن ممکن است تفاوت های قابل توجهی وجود داشته باشد، از جمله جایی که بالاترین اولویتهای در میان یکی از اعضای گروه و یا بیشتر ممکن است در لیست مشترک گنجانده نشده باشد یا در لیست در رده پایین قرار داده شده باشد.

۷. راهنمای هر گروه اولویتهای گروه خود را در گروه عمومی ارائه میدهد و سپس کاغذ را در اتاق آویزان میکند.

۸. در مورد نتایج صحبت کنید.

۹. یک لیست اولویت مشترک تهیه کنید که بتواند پایه و اساس برنامه ریزی بیشتر فعالیتها و رویدادها را تشکیل دهد. لازم نیست حتما شامل ۱۰ اولویت باشد - میتواند کمتر یا بیشتر باشد.

۱۰. در مورد اولویتهایی که در لیست گنجانده نشده اند یا در لیست اولویتهای در پایین هستند، بحث کنید.

**توجه:** اتاق باید برای گروه ها به اندازه کافی بزرگ باشد و فضا برای کار باشد تا مزاحم یکدیگر نشوند.

باید در ابتدای تمرین مشخص شود که انتقاد از اولویت های فرد دیگری اصلا مجاز نیست.

### منابع مورد نیاز:

\* لیست اولویت (به زیر نگاه کنید)، تا آنجا که ممکن است با گروه هدف فعلی سازگار باشد. یک لیست به ازای هر شرکت کننده و حداقل ۲ لیست برای فرایند خلاصه کردن در گروهها و یک لیست نهایی برای اولویتهای مشترک تهیه کنید.

\* فلیپ چارت هایی برای اولویتهای نهایی گروه که در اتاق نشان داده میشود.

\* احتمالا پاورپوینت برای توصیف گام به گام فرایند اولویت

### چالش ها:

همانطور که در تمام فرایندهای گروهی، این خطر وجود دارد که در هر گروهی برخی از شرکت کنندگان مسلط به صحبت کردن هستند و برخی دیگر تمایلی به بیان خواسته های خود ندارند خصوصاً زمانی که آن در راستای خواسته های افراد غالب نباشد.

9 TOP TEN PRIORITIES



## بالاترین الویت ها را در یک

مهمترین چیز این است که بدانم میتوانم از خانه

مهمترین چیز این است که بدانم بعضی

مهم ترین چیز این است که

مهم ترین چیز این است که من

مهم ترین چیز این است که جامعه / اجتماع

مهم ترین چیز این است که در جامعه من

مهمترین چیز این است که

مهمترین چیز این است که

مهم ترین چیز این است که



برای مدتی فاصله بگیرم و با اعضای دیگر لذت ببرم.

جلسات موضوع جالب و مربوطه ترتیب داده شده است

جامعه / انجمن فعالیتی را برای فرزندان من برنامه‌ریزی کرده است

دانش در مورد سیاست‌ها و تصمیم‌گیری در شهرداری بدست می‌آورم

می‌توانم با افراد مختلف از لحاظ جنسیت، سن و تحصیلات ملاقات کنم

بخشی از یک شبکه اجتماعی امن هستم، جایی که ما ارزشهای مشابهی را به اشتراک می‌گذاریم

که من دیدگاه در مورد موضوعات اجتماعی جدید پیدا می‌کنم

من میتوانم هر زمان که خواستم و یا دوست داشتم در آن شرکت کنم

در جامعه/ اعضای جامعه حضور گسترده‌ای در برنامه‌ها دارند

من میتوانم با دیگران با سن خودم و انتظارات خودم آشنا شوم





# ۱۰. عینکهای رنگی؛ ظاهرهای متفاوت

کلیدواژه:

نظرات مختلف؛ تنوع؛ جامعیت؛ همدلی؛ تحمل؛ خلاقیت

**اهداف:**

- \*شناختن حدود تحمل شما.
- \*به دنبال راه هایی باشید برای تغییر دادن عاداتی که غیرقابل تحمل هستند.
- \*تشویق در ایجاد جامعیت.
- \*ارزش گذاری اصول، ارزش ها و خلاقیت افراد.

**گروه هدف:**

گروه های ۲۰ تا ۳۰ ساله از ۱۰ سالگی به بالا.  
هیچ دانش یا اطلاعات قبلی مورد نیاز نیست.

**مدت زمان:**

۴۰ دقیقه

**روش شناسی گام به گام:**

۱. تهیه مواد از قبل مهم است.
۲. از هر شرکت کننده بخواهید که یک تکه مقوا رنگی را به رنگی که دوست ندارد، بردارد.
۳. با استفاده از این مقوا باید یک عینک درست کنند که اندازه صورتش باشد.
۴. هنگامی که عینکها ساخته شدند، آنهایی که مقوا هم رنگ دارند باید با هم در یک گروه جمع شوند. آنها صحبت میکنند که چرا آن رنگ را دوست ندارند و میگویند که چه رنگی را ترجیح میدهند.

۵. از جدول زیر بخوانید که هر رنگ نماد چه چیزی است.
۶. توضیح دهید که هر فرد باید رفتار رنگ خود را که در جدول نشان داده است، انجام دهد و باید یک جشن تولد برنامه ریزی کند.
۷. با گروه تجربه داشتن آن رنگ و آن رفتار را به اشتراک بگذارید .
۸. در مورد اینکه چه احساسی دارید که خودتان را در جای شخص دیگری قرار دهید بحث کنید؛ چگونه میتوانید افرادی را که متفاوت هستند بپذیریم؛ اگر همدلی و مدارا را تمرین کنیم دنیا چه تغییری خواهد کرد؟

توجه داشته باشید: نماد رنگ را فقط زمانی توضیح دهید که عینک خود را ساخته اند و در مورد اینکه چرا آن رنگ را دوست ندارند توضیح داده اند. هدف از عینک را توضیح دهید: بدون اینکه ما متوجه باشیم، ما همیشه از پشت یک عینک (خود درونی) خود به جهان بیرونی نگاه میکنیم. سعی کنید خودتان را در جای افراد دیگر قرار دهید؛ هر از چندی عینکهای دیگران را ببوشید. این یک تمرین ارتباطات و یکپارچگی اجتماعی-فرهنگی است.

### منابع مورد نیاز:

- \*مقوا در ۱۰ رنگ مختلف: قرمز، نارنجی، زرد، صورتی، قهوه ای قهوه ای، سبز، سفید، آبی، بنفش، سیاه.
- \*قیچی
- \*مداد رنگی یا مازیک

### چالش:

بزرگترین چالش این است که خود را در جای آن دسته از افرادی قرار دهید که ممکن است خود رای باشند.

نماد رنگها ...

- قرمز -- من میتوانم و خواهد رفت
- نارنجی -- احتیاطی -- هشدار
- زرد -- من میدرخشم -- شما همچنین
- صورتی -- مراقب -- محافظ
- براون -- متناقض -- مغرضانه
- سبز -- مثبت -- روابط خوب
- سفید -- من می خواهم به چشم بیایم
- آبی -- آرامش -- صلح درونی
- بنفش -- همدلی -- درک
- سیاه -- حساس -- دراماتیک -- منفی

# ۱۱. پرچم گویا



**کلیدواژه:**

مهاجران; گوناگونی; شباهت

**اهداف:**

\*درک شباهتهای بین افراد از زمینه های مختلف مهاجرت.

**گروه هدف:**

گروه هایی از مردم، مانند همکاران، از زمینه های مختلف مهاجرت اما با یک زبان مشترک.

**مدت زمان:**

۶۰ دقیقه

**متدولوژی گام به گام:**

۱. قطعات مقواهای مختلف رنگی را پخش کنید.
۲. به نوبت رنگ بر روی قطعه مقوا خود را توضیح دهید. هر فرد با آن رنگ در پرچم ملی خود باید ۳ چیز مثبت در مورد جامعه در کشور خود و ۳ چیز منفی که نیاز به تغییر دارد را بگوید.
۳. آن را با رنگهای مختلف تکرار کنید.

**توجه داشته باشید:** این امکان وجود دارد که از شرکت کنندگان بخواهید که لباسی در رنگ پرچم ملی خود را بپوشند تا بقیه بتوانند پرچمهای مختلف ملی را بشناسند.

**موارد مورد نیاز:**

\* مقواری

\* کاغذ

\* قلم

**چالش:**

این تمرین باید بتواند برابری را ایجاد کند و بر شباهت بین افراد از زمینه های مختلف تأکید میکند. بزرگترین خطر این روش این است که ممکن است عدم تحمل ایجاد شود.

# ۱۲. پرتگاه



## کلیدواژه:

مهاجران; گوناگونی; شباهت

## اهداف:

\*درک شباهتهای بین افراد از زمینه های مختلف مهاجرت.

## گروه هدف:

گروه هایی از مردم، مانند همکاران کار، از زمینه های مختلف مهاجرت اما با یک زبان مشترک.

## مدت زمان:

۱۵ دقیقه

## روش شناسی گام به گام:

۱. از شرکت کنندگان دعوت کنید که در دو ردیف، شانه به شانه، با دو ردیف رو برو یکدیگر بایستند.
۲. آنها را تشویق کنید تا تصور کنند که بین دو ردیف و پشت ردیف ها شکاف عمیقی وجود دارد. هر ردیف به اندازه عرض پاهای آنهاست.
۳. به شرکت کنندگان بگویید که باید در ماه تولد خود (ژانویه در سر صف و دسامبر در انتهای دیگر) در آن ردیف به آن ترتیب بایستند.
۴. آنها باید مکانها را با حمایت هم تیمی های خود تغییر دهند تا به پرتگاه سقوط نکنند.
۵. هنگامی که آنها به ترتیب ماهها قرار گرفتند، به آنها بگویید با شروع ماه ژانویه، ماه تولد خود را بلند بگویند.

۶. از بدست آوردن دستاوردهایتان به یکدیگر تهریک بگویید.  
۷. در مورد این فعالیت تأمل کنید. میتواند با این سوال آغاز شود "پرتگاه به معنایی است؟" به همه شرکت کنندگان باید این فرصت داده شود که در بحث شرکت کنند.

**توجه:** این یک مسابقه نیست. هدف از این تمرین حمایت از یکدیگر و ایستادن در ترتیب ماه تولد خود است.

**منابع مورد نیاز:**  
\* لازم است اتافی بزرگ و آرامی داشته باشید.

**چالش:**  
با چالش میتوان راه های مختلف همکاری را ایجاد کرد.



# ۱۳. مشکل



## کلیدواژه:

کار گروهی؛ حل مسئله؛ نتایج موثر

## اهداف:

- \*تحلیل و یافتن راه حل برای یک مشکل.
- \*انجام دادن یک کار به عنوان بخشی از یک گروه.
- \*گوش دادن و ارزش گذاری نظرات مختلف.

## گروه هدف:

گروه هایی از مردم از جوامع مختلف.  
مناسب برای همه افراد در هر سنی.

## مدت زمان:

۶۰ دقیقه.

## روش شناسی گام به گام:

۱. روی یک تکه کاغذ مشکلی را بنویسید که مهاجران با آن مواجه هستند. به عنوان مثال مهاجری که در ادغام شدن در جامعه محلی مشکل دارد.
۲. کاغذ را تا کنید و داخل ظرفی قرار دهید.
۳. آنها را به صورت قرعه کشی از ظرف بیرون بکشید.
۴. مشکل را به صورت گروهی تحلیل کنید و راه حل پیدا کنید.
۵. هنگامی که راه حل پیدا شد، شرکت کننده ای که مشکل را نوشته است باید بگوید که آیا مشکل به طور رضایت بخشی حل شده است یا خیر.

موارد مورد نیاز:

\* کاغذ

\* قلم

\* جعبه یا ظرف

چالش:

هیچ کدام

# ۱۴. شجره نامه



## کلیدواژه:

تفاوت؛ شباهت؛ تنوع؛ ادغام؛ چند فرهنگی

## اهداف:

\* تجسم و درک تنوع و چند فرهنگی بودن در جامعه ما.  
\* کمک به ادغام اجتماعی.

## گروه هدف:

گروه های چند فرهنگی در تمام سنین؛ ترجیحا ترکیبی از سنین مختلف از کودکان تا افراد مسن تر. در صورت امکان گروه هایی از افرادی که زبان مشترکی دارند.

## مدت زمان:

۴۵ - ۶۰ دقیقه

## روش شناسی گام به گام:

۱. از هر شرکت کننده بخواهید تا بگویند پدربزرگ و مادربزرگ شان از کجا می آیند؛ هم کشور و هم منطقه.
۲. کشور و منطقه را روی یک پست ایت بنویسید و آن را روی یک فلیپ چارت یا تخته بچسبانید.
۳. به شرکت کنندگان بگویید که در مورد فرهنگی که از پدربزرگ و مادربزرگ به آنها منتقل شده تأمل و بحث کنند؛ چگونه آن فرهنگ زندگی امروزی آنها را تحت تاثیر قرار داده است؛ که آیا کارهایی را انجام میدهند که پدربزرگ و مادربزرگشان به آنها یاد داده اند اما این هنجار در جامعه امروزی آنها نیست.
۴. شرکت کنندگان در مورد شباهتهای بین فرهنگها صحبت میکنند و فرهنگ پدربزرگ و مادربزرگ شان را با فرهنگ کشوری که اکنون در آن زندگی میکنند، بررسی و مقایسه میکنند.

**توجه:** اگر این فعالیت توسط افرادی که به زبانهای مختلف صحبت میکنند انجام شود، میتوان از نقشه ها و پانتومیم ها استفاده کرد. تاکید کنید که فرهنگها متفاوت هستند و هیچ کدام برتر یا پایین تر نیستند.

### موارد مورد نیاز:

\*پست ایت

\*قلم

\*فلیپ چارت یا تخته

### چالش:

این فعالیت باید به خوبی مدیریت شود تا اطمینان حاصل شود که همه شرکت کنندگان قادر به صحبت در مورد خود هستند و هیچ سخنگویی را انحصاری نمیکند.

# ۱۵. زمان من برای شما



## کلیدواژه:

شبکه سازی؛ به اشتراک گذاری بهترین تمرین

## اهداف:

\*تبادل تخصص و تجربه.

\*شبکه سازی.

\*طرح روش های موثر و ابتکاری برای همه.

## گروه هدف:

گروه هایی که تعداد شرکت کنندگان آن زوج و حداقل ۶ نفر هستند. برای همه سنین مناسب است. شرکت کنندگان باید تجربه ای درمورد موضوع داشته باشند.

## مدت زمان:

۹۰-۶۰ دقیقه

## روش شناسی گام به گام:

۱. از شرکت کنندگان بخواهید که یک همگروهی را از گروه انتخاب کنند.
۲. همگروهی ها ۵ دقیقه وقت دارند تا به طور خلاصه خود را معرفی کنند و اطلاعات و تجربه خود را در مورد موضوع خاصی رد و بدل کنند. آنها باید در مورد تجارب شخصی خود صحبت کنند - بدون نظر دادن! از شرکت کنندگان خواسته میشود که یادداشت برداری کنند.
۳. پس از پنج دقیقه زنگ خطر به صدا در می آید و به شرکت کنندگان گفته میشود که همگروهی ها را عوض کنند و تمرین را تکرار کنند.
۴. هنگامی که شرکت کنندگان همه باهم صحبت کردند، پنج دقیقه وقت دارند تا یادداشتی از اصلی ترین و مهم ترین موارد از مکالماتشان را بنویسند.

**توجه:** تاکید کنید که حتما زمان را بر روی ۵ دقیقه نگه دارند و این یعنی ۲/۵ دقیقه برای هر نفر.

### **موارد مورد نیاز:**

\* کاغذ

\* مداد

\* پست ایت

\* زنگ خطر / ساعت زنگ دار

### **چالش:**

این روش شامل هیچ چالشی نمیشود، با این حال، افراد با تجربه کمتر ممکن است تا حدودی از سوی همکاران با تجربه تر خود احساس ترس کنند.



# ۱۶. شروع به ساختن کنید

## کلیدواژه:

ایجاد اعتماد؛ ارتباطات؛ کار گروهی؛ توسعه فعالیت ها

## اهداف:

- \* تقویت کار گروهی.
- \* توسعه اهداف و پویایی هایی که باید در فعالیت های مختلف مورد استفاده قرار گیرد،
- \* پیشنهادهای یا پروژه ها.
- \* شناسایی ویژگی های هر فرد در گروه.

## گروه هدف:

گروه های ۵ تا ۱۵ نفره، ترجیحا از کارگروه هایی که چند تخصص متفاوت دارند و در حال حاضر با هم کار میکنند.

## مدت زمان:

۶۰ تا ۱۲۰ دقیقه

## روش شناسی گام به گام:

۱. زمان، تاریخ و محل جلسه را برنامه ریزی کنید.
۲. اگر گروه بزرگ است، شرکت کنندگان را به گروه های کوچکتر تقسیم کنید و یک سخنران برای هر سوال مشخص کنید، نه اینکه یک سخنران برای همه سوالات باشد.
۳. سوالاتی را به گروه یا گروه ها ارائه کنید. سوالات میتواند شامل:
  - قرار است روی چه موضوعی کار کنیم؟
  - اهداف ما چه هستند؟
  - ما میخواهیم روی کدام گروه از جمعیت تمرکز کنیم؟
  - چه فعالیت هایی را میخواهیم انجام دهیم و چرا؟

۴. گروه‌ها باید به مدت ۱۰ دقیقه به طور جداگانه روی هر سوال کار کنند و حداکثر سه نتیجه‌گیری را برای هر یک از پرسش‌ها داشته باشند که پس از آن به کل گروه ارائه می‌دهند.
۵. هنگامی که هر یک از گروه‌های مختلف نتیجه‌گیری‌های خود را ارائه کردند، مشترک‌ترین نتیجه‌گیری از همه گروه‌ها به عنوان یک ارزیابی کل خواهد بود.
۶. این گروه‌ها با هم کار میکنند تا با استفاده از اهداف، فعالیتها، نقاط قوت و نقاط ضعف که در فعالیت فوق انجام شد، یک راهنمای راه تعیین کنند.

توجه: لازم است برای تعریف تقویم و توزیع کار (کمیسیون‌ها یا زیرگروه‌ها) یک جلسه جدیدی تشکیل دهیم. این یک فعالیت فقط یک بار نیست، بلکه یک روش کاری است که به طور منظم در جلسات کاری انتخاب و اجرا میشود.

### موارد مورد نیاز:

- \* یک فضای محصور بزرگ، مانند اتاق ملاقات، با میز و صندلی
- \* کاغذ
- \* قلم
- \* تخته سفید
- \* قلم‌های تخته سفید

### چالش:

این متدولوژی میتواند بر سطوح و گروه‌های مختلف جامعه که نیاز به توسعه و هماهنگی فعالیتها، پیشنهادها یا پروژه‌هایی دارند، کار کند. این روش متفاوت است زیرا بستگی به نیازها و خواسته‌هایی دارد که در توسعه و برنامه‌نویسی فعالیت‌ها با آن مواجه میشوند.





# ۱۷. آنگوه که من بنظر میرسم: آنگوه که من را میبینند

## کلیدواژه:

خود ارزیابی؛ توانمندسازی؛ خودآگاهی؛ پذیرش؛ شناخت سایر دیدگاه ها و نظرات

## اهداف:

- \* یادگیری تشخیص دادن نقاط قوت و ضعف شما.
- \* قبول ارزیابی های افراد دیگر از شما.

## گروه هدف:

گروه های ۱۰ نفره کودک، جوان یا بزرگسال.

## مدت زمان:

۳۰ تا ۴۰ دقیقه

## روش شناسی گام به گام:

۱. یک تکه کاغذ را به ۳ بخش تقسیم کنید. در بخش میانی، خود را ترسیم کنید. در قسمت راست نقاط قوت خود را بنویسید و در بخش چپ آنچه را که میخواهید در مورد خودتان بهبود دهید بنویسید. قسمت های چپ و راست را به عقب تا کنید تا فقط تصویر دیده شود.
۲. یک همگروهی پیدا کنید و نقاشی را به آنها نشان دهید و اطمینان حاصل کنید که نمیتوانند آنچه را که نوشته اید ببینند. همگروهی باید آنچه را که در شما مثبت میبیند توصیف کند و آنچه را که شما باید در مورد خودتان بهبود بخشید.
۳. آنچه را که در مورد خودتان نوشته اید مقایسه کنید با آنچه که تا همگروهیتان در مورد شما میبیند و در مورد آن تأمل کنید.
۴. کلمات و عبارات تشویق کننده بر روی تکه های کاغذ بنویسید و آنها

را به وضوح در اتاق نشان دهید. به عنوان مثال، 'من میتوانم'، 'من خودم را دوست دارم'، 'من همانطور که برای خودم ارزش قائل هستم برای دوستان و خانواده ام نیز هستم'.  
**توجه:** به شرکت کنندگان پیشنهاد کنید که این عبارات را در طول هفته برای خود تکرار کنند تا به آنها دلگرمی دهد.

### موارد مورد نیاز:

\* کاغذ

\* قلم های رنگی یا مداد.

\* مداد

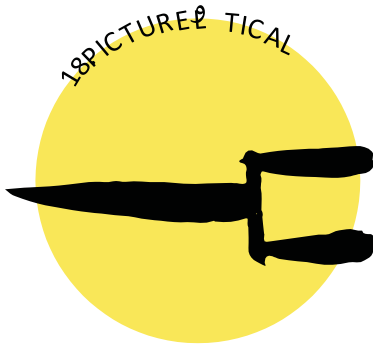
\* نوار چسب برای چسباندن کلمات دلگرم کننده و چسباندن آن روی دیوار

\* یک فضای آرام بزرگ با میز و صندلی

### چالش:

شناخت خودت آنطور که هستی.

# ۱۸. تصویری



## کلیدواژه:

ابراز نظر؛ سبک های تدریس و اجرا کردن

## اهداف:

- \* یادگیری در مورد سبک های مختلف تدریس و اجرا و نحوه پیاده سازی آنها.
- \* ابراز نظر به روشنی و با احترام.
- \* گوش دادن به نظرات دیگران.

## گروه هدف:

گروهی از افراد که به کار تدریس و اجرا مشغول هستند.  
گروه هایی از مردم که در مورد یک موضوع مشترک خاص بحث میکنند.

## مدت زمان:

۲۰-۳۰ دقیقه

## روش شناسی گام به گام:

۱. چند عکس با سبکهای مختلف تدریس بر روی زمین قرار دهید.
۲. از شرکت کنندگان بخواهید به تصاویر نگاه کنند و در کنار تصویری که با آن موافق هستند یا بیشتر با آن احساس راحتی میکنند بایستند.
۳. هر شرکت کننده باید توضیح دهد که چرا آن تصویر خاص را انتخاب کرده است.
۴. توضیح دهید که هیچ پاسخ درست یا غلطی وجود ندارد و تمام تصاویرها راه های خوبی برای تدریس را نشان میدهند.

**توجه:** این روش میتواند با کلمات نوشته شده به جای تصاویر نیز مورد استفاده قرار گیرد. همین روش نیز میتواند با موضوعات مختلف مورد استفاده قرار گیرد. به عنوان مثال، اگر موضوع این است که 'چه چیزی نشان دهنده دموکراسی است؟' کلمات داده شده میتواند انتخابات آزاد، صلح، آزادی، بدون فساد باشند.

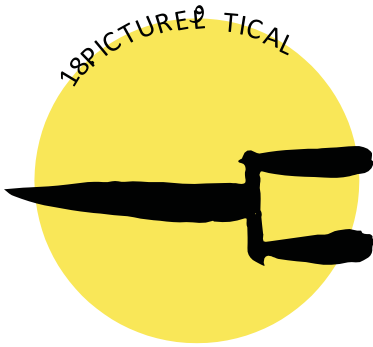
### **موارد مورد نیاز:**

\*تصاویری که سبک های مختلف تدریس را نشان میدهند.  
\*یک اتاق بزرگ مناسب با تعداد شرکت کنندگان برای انجام فعالیت.

### **چالش:**

هنگام استفاده از این روش با موضوعات بحث برانگیز، از درگیری احتمالی آگاه باشید.

# ۱۸. تصویر



## کلیدواژه:

ابراز نظر؛ سبک های تدریس و اجرا کردن

## اهداف:

- \* یادگیری در مورد سبک های مختلف تدریس و اجرا و نحوه پیاده سازی آنها.
- \* ابراز نظر به روشنی و با احترام.
- \* گوش دادن به نظرات دیگران.

## گروه هدف:

گروهی از افراد که به کار تدریس و اجرا مشغول هستند.  
گروه هایی از مردم که در مورد یک موضوع مشترک خاص بحث میکنند.

## مدت زمان:

۲۰-۳۰ دقیقه

## روش شناسی گام به گام:

۵. چند عکس با سبکهای مختلف تدریس بر روی زمین قرار دهید.
۶. از شرکت کنندگان بخواهید به تصاویر نگاه کنند و در کنار تصویری که با آن موافق هستند یا بیشتر با آن احساس راحتی میکنند بایستند.
۷. هر شرکت کننده باید توضیح دهد که چرا آن تصویر خاص را انتخاب کرده است.
۸. توضیح دهید که هیچ پاسخ درست یا غلطی وجود ندارد و تمام تصاویرها راه های خوبی برای تدریس را نشان میدهند.

**توجه:** این روش میتواند با کلمات نوشته شده به جای تصاویر نیز مورد استفاده قرار گیرد. همین روش نیز میتواند با موضوعات مختلف مورد استفاده قرار گیرد. به عنوان مثال، اگر موضوع این است که 'چه چیزی نشان دهنده دموکراسی است؟' کلمات داده شده میتواند انتخابات آزاد، صلح، آزادی، بدون فساد باشند.

### **موارد مورد نیاز:**

\*تصاویری که سبک های مختلف تدریس را نشان میدهند.  
\*یک اتاق بزرگ مناسب با تعداد شرکت کنندگان برای انجام فعالیت.

### **چالش:**

هنگام استفاده از این روش با موضوعات بحث برانگیز، از درگیری احتمالی آگاه باشید.

# ۱۹. کجا ایستاده ای؟



## کلیدواژه:

بحث؛ ابراز نظر؛ تفاوت در نظرها

## اهداف:

- \* توسعه مهارت در بحث و استدلال.
- \* احترام به نظرات دیگران.
- \* به اشتراک گذاری نظرات خود با احترام

## گروه هدف:

گروه هایی از مهاجران. افرادی که مهارت‌های زبان ضعیفی دارند میتوانند با استفاده از زبان بدن ارتباط برقرارکنند یا میتوانند نظر خود را با جایی که در اتاق ایستاده اند نشان دهند.

## مدت زمان:

۵۰ دقیقه

## روش شناسی گام به گام:

۱. فرایند تفکر را با یک سوال آغاز کنید، مثلاً دموکراسی چیست؟
۲. به شرکت کنندگان ۱-۲ دقیقه وقت بدهید تا درک خود را بر روی یک پس ایت بنویسند. سپس باید آنها را بر روی فلیپ چارت بچسبانند و با صدای بلند آنچه را که نوشته شده بخوانند.
۳. به شرکت کنندگان بگویید که خطی را تصور کنند که از وسط اتاق رد میشود. در آن طرف خط خیالی، یک تکه کاغذ بر روی زمین است که بر روی آن نوشته شده است: موافق و یا مخالف.
۴. از شرکت کنندگان بخواهید که بایستند و یک صف تشکیل دهند. توضیح دهید که شما اظهارات را از روی فلیپ چارت میخوانید. اگر شرکت کننده با نظریه موافق باشد،

باید در سمت موافقم بایستد؛ اگر آنها مخالف هستند باید در سمت مخالف بایستد.  
۵. اشاره کنید که شرکت کنندگان باید با توجه به اینکه تا چه حد با اظهارات موافق یا مخالف هستند، در آنجا بایستند. هر چه به خط خیالی نزدیکتر باشند، توافق یا اختلاف آنها با نظریه، کمتر افراطی است.

۶. پس از هر نظریه بحث کوتاهی وجود دارد که طی آن نویسنده نظریه دیدگاه خود را توضیح میدهد و دیگران توضیح میدهند که چرا در آن جا ایستاده اند. در طول این فرایند این امکان وجود دارد که شرکت کننده نظر خود را تغییر دهد و به همین دلیل در آن جایی است که ایستاده است.  
۷. پس از خواندن تمام اظهارات، گروه را برای بحث و نظردهی گرد هم بیاورید. انگیزه برای این کار میتواند پرسش های زیر باشد: کجا پاسخ دادن به از پرسشها دشوار بود فقط به این دلیل که تصمیم گیری سخت بود؟ آیا از میزان اختلاف نظر در برخی مسائل شگفت زده شده بودید؟ آیا پاسخ های «درست» یا «اشتباه» وجود دارد یا فقط منوط به باور فردی است؟

### موارد مورد نیاز:

\* دو تکه کاغذ با کلمات موافق و مخالف.

\* پست ایت

\* قلم و مداد

\* فلیپ چارت

\* فضا کافی برای حرکت مردم

### چالش:

مراقب پروفایل شرکت کنندگان در هنگام آماده سازی اظهارات باشید؛ توجه کنید که شرکت کنندگان تا چه حد موضوع را میدانند و واژگان را درک میکنند؛ موضوعی را انتخاب نکنید که باعث درگیری بین شرکت کنندگان شود.





## ۲۰. عضو بدن مورد علاقه

**کلیدواژه:**  
یخ شکن

**اهداف:**

\* آشنا شدن با سایر شرکت کنندگان.  
\* ایجاد محیطی مثبت، آرام و اعتماد کننده قبل از شروع کارگاه.

**گروه هدف:**

گروه هایی از مهاجران که احتمالاً به گروه های خاص جنسیتی تقسیم شده اند. مناسب برای تمام سنین و جنسیت ها.

**مدت زمان:**

۱۵ دقیقه

**روش شناسی گام به گام:**

۱. از شرکت کنندگان بخواهید که به عضو مورد علاقه یا مهم ترین بخش بدن خود یا چیزی خاص که در مورد خودشان دوست دارند فکر کنند. میتوانند آن را بنویسند یا بکشند.
۲. شرکت کنندگان را در گروه های دوتایی قرار داده و از آنها بخواهید که با صحبت کردن در مورد آن قسمت بدن شان خود را به یکدیگر معرفی کنند.
۳. از هر شرکت کننده بخواهید همگروهی خود را معرفی کند.

توجه: میتوانید که از عکسهای اعضای مختلف بدن یا افراد با قیافه های مختلف استفاده کنید و از شرکت کنندگان بخواهید که از آنها یکی را انتخاب کنند.  
اگر کسی از انجام این فعالیت با کسی از جنس متفاوت راحت نیست،

فعالیت را در گروه هایی که هم جنس هستند انجام دهید.

**موارد مورد نیاز:**

\* کاغذ A۴

\* مداد رنگی

\* مداد

\* خودکار

\* فلیپ چارت

**چالش:**

به شرکت کنندگانی که از بحث در مورد اعضای بدن خود ناراحت هستند، دقت کنید.

# ۲۱. وضعیت غیر منتظره



## کلیدواژه:

پرداختن به موقعیت های غیر منتظره؛ غلبه بر چالش ها

## اهداف:

- \* اداره موقعیت های غیر منتظره در حالی که در حال آموزش در یک کلاس زبان هستید.
- \* کسب مهارت های ارتباطی، آموزشی و اجرایی جدید

## گروه هدف:

گروه هایی از مهاجران در یک کلاس زبان.

## مدت زمان:

۶۰ دقیقه

## روش شناسی گام به گام:

۱. به دانش آموزان به کلاس خوش آمد بگویید و توضیح دهید که وضعیت خاصی وجود دارد به این معنی که درس از آنچه برنامه ریزی شده متفاوت خواهد بود.
۲. از شرکت کنندگان بخواهید که در یک دایره بنشینند. به یک شرکت کننده توپی بدهید و از او بخواهید که یک کلمه به زبان هدف بگویند. سپس باید توپ را به سمت شرکت کننده دیگری پرتاب کنند که باید یک کلمه به زبان هدف بگوید که با حرف آخر کلمه قبلی شروع میشود و یا یک کلمه از همان دسته از کلمه گفته شده قبلی.
۳. با استفاده از این کلمات با ساخت جملات با آنها، کشیدن آنها و یا انجام دادن آنها تمرین کنید.
۴. با اشاره به اشیاء در کلاس درس و درخواست از شرکت کنندگان برای نام گذاری آنها به زبان هدف، واژگان دیگری را تمرین کنید.

**موارد مورد نیاز:**

\*توپ

\*کاغذ

\*مداد رنگی

\*مداد

**چالش:**

این احتمال وجود دارد که شرکت کنندگان از اینکه درس با انتظار آنها متفاوت است ناراضی باشند. اگر این طور باشد، باید تصمیم گرفت که آیا درس ادامه یابد یا خیر.



## ۲۲. اجرای بازیافت زباله

### کلیدواژه:

بازیافت؛ جدا کردن زباله

### اهداف:

- \* یادگیری در مورد انواع مختلف ضایعات.
- \* یادگیری اینکه چگونه زباله ها را جدا کنیم و در کجا آن را بازیافت کنیم.
- \* درک اینکه چرا بازیافت مهم است.
- \* حفظ محیط زیست

### گروه هدف:

جوامع مهاجر. مناسب برای تمام سنین. افرادی که سطح ابتدایی تا پیشرفته ای از زبان دارند.

### مدت زمان:

۶ دقیقه

### روش شناسی گام به گام:

۱. از شرکت کنندگان بپرسید که آیا میدانند چگونه زباله ها را به درستی از هم جدا کنند یا نه. بسته به پاسخ آنها کارگاه را تنظیم کنید.
۲. نشان دهید چگونه و به درستی زباله را از هم جدا کنند. این کار را میتوان با کمک ارائه پاورپوینت و بروشورهای حاوی اطلاعات مربوطه انجام داد.
۳. نمونه های مختلف زباله های واقعی را نشان دهید. سطل های مختلف را نشان دهید و توضیح دهید که کدام نوع زباله باید در کدام سطل قرار گیرد.
۴. زباله ها را روی زمین قرار دهید و شرکت کنندگان باید آنها را به درستی از هم جدا کنند.
۵. هنگامی که زباله ها به درستی از هم جدا شدند، آنها را باید در محل

صحیح بگذارید.

توجه داشته باشید: به جای زباله واقعی، میتوانید از تصاویر زباله استفاده کنید. میتوانید از کاغذ رنگی به جای سطل استفاده کنید، و شرکت کنندگان زباله ها را در کنار جای درست از کاغذ رنگی قرار دهند.

### **منابع مورد نیاز:**

\*ارائه پاورپوینت

\*جزوات

\*آشغال واقعی یا تصاویری از زباله ها

\*جعبه های مختلف به عنوان سطل بازیافت و یا کاغذ رنگی

### **چالش:**

اطمینان حاصل کنید که شرکت کنندگان زبان مورد استفاده را درک میکنند. اگر مهارتهای زبانی آنها ضعیف باشد، لازم است که جزوه ها را به زبان آنها نیز بنویسید.

# ۲۳. درک زمانی



## کلیدواژه:

زمان؛ برنامه؛ قرار ملاقات؛ مهلت

## اهداف:

- \* یادگیری زمان و اهمیت آن در زندگی ما.
- \* بهبود مدیریت زمان.

## گروه هدف:

گروه هایی از مهاجران.

## مدت زمان:

۹۰ دقیقه

## روش شناسی گام به گام:

۱. موضوع را با استفاده از ارائه های کوتاه معرفی کنید که زمان چیست، اهمیت آن و اثرات آن را معرفی کنید.
۲. تمرینات مختلفی را انجام دهید که تفاوت اهمیت مدیریت زمان خوب و اثرات مدیریت زمان ضعیف را نشان دهد.
۳. تمرینات مختلفی را انجام دهید که به شرکت کنندگان برای برنامه ریزی و مدیریت زمان بهتر خود کمک کنند.
۴. در مورد زمان و برنامه ریزی زمان صحبت کنید.

## منابع مورد نیاز:

- \* ارائه پاورپوینت تهیه شده توسط مدیر کارگاه.
- \* فعالیتهایی برای شرکت کنندگان که قبل از کارگاه توسط مدیر، برنامه ریزی شده است.

\* ساعت

\* تقویم

**چالش:**

باید از تفاوت‌های فرهنگی در رابطه با مفهوم زمان آگاه بود.





## کلیدواژه:

ارتباطات؛ جلوگیری از درگیری؛ نیاز؛ احساسات؛ ادراکات مختلف؛ ابزارهای ارتباطی

## اهداف:

- \* یادگیری تکنیک های ارتباطات استراتژیک.
- \* توسعه مهارت در ارتباطات استراتژیک.
- \* آگاه بودن از احساسات و نیازهای خود و نحوه برقراری ارتباط با آنها.

## گروه هدف:

گروه های کوچکی از مهاجران همجنس. سطح بالایی از مهارت های زبانی لازم است.

## مدت زمان:

۶۰ دقیقه

## روش شناسی گام به گام:

- سوالات زیر را از شرکت کنندگان بپرسید:
    - "من-گفتار"، "تو-گفتار" "ما-گفتار"؟
    - چه تفاوتی بین انتقاد از رفتار و انتقاد از شخصیت کسی وجود دارد؟
  - توضیح مفهوم "من گفتار، تو گفتار و ما گفتار"
- من گفتار یک تکنیک برای ارتباط استراتژیکی است. این امکان را میدهد که نیازها و خواسته ها را به شیوه ای سازنده و ملموس بیان کنند. من گفتار شامل رفتار و احساسات با در نظر گرفتن خود فرد است. و این منجر به "اجتناب از درگیری" نمیشود، بلکه در مورد ایجادکردن کانالهای ارتباطی است تا در مورد دلایل اصلی درگیری بحث شود. من گفتار تمایل به برقراری ارتباط و جستجو برای راه حلهای متقابل قابل قبول را نشان میدهد. با من گفتار ما رفتار را نقد میکنیم نه شخصیت را.

ساختار من گفتار

a. "وقتی میبینم که شما..." ما در مورد عمل فرد دیگر صحبت میکنیم.  
b. "... احساس میکنم..." یا "... من کاشکی ... ما در مورد واکنش خود متهم کردن و یا توجیه کردن خود صحبت می کنیم.

c. "من کاشکی..." یا "من میخواهم..." ما در مورد نتیجه ای که میخواهیم صحبت میکنیم، بدون اینکه آن را درخواست کنیم.

### به عنوان مثال:

وقتی بهم میگی خفه شو من رو ناراحت میکنی. ای کاش میتونستیم حرف بزیم و تو بهم بگی که واقعا چی تو رو اذیت میکنه.

مقایسه من گفتار، تو گفتار و ما گفتار:

نمونه ای از شما گفتار:

"باشه نیکولا، میتونی حرف نزنی؟ تو واقعا بی فکری!"

نمونه ای از ما گفتار:

"همه ما میدانیم که نیکولا بی فکر است و زمانی که افراد دیگر صحبت میکنند، هرگز گوش نمیدهد."

نمونه ای از من گفتار:

"نیکولا، این برای من واقعا مهم است زیرا زمانی که تو صحبت من رو قطع میکنی به من این احساس رو میدی که من مورد احترام نیستم. دوست دارم شنیده بشم و من به نظر شما اهمیت میدهم."

۳. به صورت گروه دو نفره کار کنید تا فعالیت زیر را تکمیل کنید.

به یک موقعیتی فکر کنید که شما را عصبانی کرده و شرایط را برای همگروهی خود توضیح دهید. با انجام بازی نقشی، همگروهی شما باید واکنش خود را به شما نشان بدهد. آنها باید خشمشان رو در یک پیغام دقیقاً بیان کنند.

۴. از گروه بخواهید به صورت دایره ای بنشینند و از همه بخواهید که جمله زیر را کامل کنند: «وقتی با کسی ارتباط برقرار میکنم، دوست ندارم که کسی بهم بگه...» آنها پس از آن باید بگویند که چه چیزی.

"در یک چنین شرایطی من اینگونه واکنش نشان میدهم..."

در حالی که هنوز در دایره نشسته اند، از شرکت کنندگان بخواهید که یک پیام قدردانی برای کسی که میشناسند روی یک تکه کاغذ بنویسند. پیغام ها را توی یک کلاه بگذارید و سپس پیام را یکی یکی از کلاه بیرون بکشید و با صدای بلند بخوانید. شرکت کنندگان باید تعیین کنند که آیا پیام در "من گفتار" تنظیم شده است یا نه. اگر نه، آنها باید بگویند که چگونه آن را میتوان در "من گفتار" تنظیم کنند.

**توجه:** توصیه میشود ابتدا این فعالیت را در گروهی که درگیری در آن بعید است انجام دهید. اگر شرکت کنندگان نخواهند وضعیتی را که آنها را عصبانی میکند به اشتراک بگذارند، میتوانند به تنهایی فعالیت را انجام دهند و آن موقعیت را روی یک تکه کاغذ بنویسند یا حتی آن را بکشند.

### موارد مورد نیاز:

\* یک تکه کاغذ برای هر شرکت کننده

\* قلم یا مداد

\* یک کلاه یا کیف برای فعالیت سوم

### چالش:

ممکن است در طول این تمرین بین شرکت کنندگان درگیری بوجود بیاید. لازم است آمادگی خوبی برای مقابله با چنین وضعیتی داشته باشیم.

# ۲۵. خجالتی نباش



## کلیدواژه:

ارتباطات؛ شرکت کنندگان خجالتی؛ اعتماد به محیط

## اهداف:

\* فراهم کردن محیطی امن و قابل اعتماد.

\* دادن اعتماد به نفس به شرکت کنندگان برای به اشتراک گذاشتن نظرات خود.

## گروه هدف:

گروه هایی باسواد، اما خجالتی، مهاجرانی که به یک زبان مشترک صحبت میکنند.

## مدت زمان:

۳۰ دقیقه

## روش شناسی گام به گام:

۱. با شرکت کنندگان صحبت کنید و حتی به آنها موضوعی بدهید تا سر صحبت باز شود تا آنها در گروه احساس راحتی کنند.
  ۲. موضوعی را که میخواهید در مورد آن بحث کنید اعلام کنید.
  ۳. به شرکت کنندگان مداد و کاغذ بدهید و از آنها بخواهید که بگویند که در مورد موضوع چه فکر میکنند. آنها میتوانند نام خود را بر روی کاغذ در صورت تمایل بنویسند.
  ۴. نظرات را در یک جعبه قرار دهید.
  ۵. هر نظر را به صورت انفرادی بخوانید و شرکت کنندگان را تشویق کنید که در مورد آنها بحث کنند.
- توجه:** اگر شرکت کنندگان بسیار خجالتی هستند، مرحله ۵ را میتوان حذف کرد.

**موارد مورد نیاز:**

\*مداد

\*کاغذ

\*جعبه

\*موضوعی به عنوان یخ شکن (اختیاری)

**چالش:**

برخی از شرکت کنندگان هنوز هم ممکن است برای بیان نظر خود بیش از حد خجالتی باشند.

# ۲۶. مدیریت درگیری



## کلیدواژه:

ارتباطات; جلوگیری از درگیری

## اهداف:

\* درک علل درگیری.

\* حل و فصل درگیری با موفقیت.

## گروه هدف:

گروه های کوچکی از مهاجران که بر اساس جنسیت تقسیم میشوند. سطح خوبی از زبان هدف ضروری است.

## مدت زمان:

۱۴۵ دقیقه

## روش شناسی گام به گام:

۱. با کمک ارائه پاورپوینت موضوع را معرفی کنید. ارائه باید شامل این باشد که چرا درگیری ایجاد شده است و موانع ارتباطات چه هستند. توضیحات احتمالی:

(a) موانع معنایی میتواند منجر به سوء تفاهم شود؛ گیرنده پیام ممکن است به درستی نفهمد که منظور سخنان چیست.

(b) درگیری نیز میتواند ناشی از تعصبات، ارزشها و نگرشهای فردی باشد. 'تعصب' را توصیف کنید و نشان دهید که تعصب میتواند هم جنبه مثبت و هم جنبه منفی داشته باشد. مثال جوامع مهاجر را بگویید؛ اغلب برای آنها از کشور میزبان خود تعصبی علیه جوامع مهاجر وجود دارد، اما جوامع مهاجر نیز تعصبات خاص خود را نسبت به کشور میزبان خود دارند.

۲. بازیهای نقشی، از موقعیتهای درگیری را انجام دهید، که باید در مورد موقعیت هایی باشد که شرکت کنندگان میتوانند با آنها ارتباط برقرار کنند. این نقشها را از قبل آماده کنید.
۳. در مورد موقعیتهای و نقشها بحث کنید و به این نکته اشاره کنید که برداشت ها و تعصبات فردی در درگیری ها در کجا نقش داشته اند.
۴. شرکت کنندگان را به یافتن راه حل برای خود راهنمایی کنید؛ از آنها بپرسید که چگونه درگیری ها را مدیریت خواهند کرد؛ آنها را از مهارتهای مدیریت درگیری خود آگاه کنید - چه سازنده باشند و چه مخرب. پس از این بحث، راه هایی را برای حل یا جلوگیری از درگیری ارائه کنید.

توجه: اگر هیچ کس نمیخواهد نقش بازی را انجام دهد، میتوان موقعیتهای بلند خواند و سپس به بحث ادامه داد. این فعالیتهای نقش بازی را به نام "بازی" بنامید، زیرا ممکن است مردم را از تمایل به انجام آن را باز دارد.

### موارد مورد نیاز:

ارائه پاورپوینت

### چالش:

فعالیت "نقش بازی" میتواند باعث درگیری واقعی شود؛ آماده باشید که اگر چنین اتفاقی افتاد میانجی گری کنید.

# ۲۷. گربه در کیسه



## کلیدواژه:

انتظارات; فانتزی; واقعیت; فرضیات; ترس

## اهداف:

- \* شروع بحث در مورد انتظارات و فرضیات در مقابل واقعیت.
- \* درک تفاوت بین فرض و واقعیت.
- \* ایجاد اعتماد درون گروه.

## گروه هدف:

مناسب برای همه گروه‌ها و سنین. همچنین برای کودکان توصیه می‌شود.

## مدت زمان:

۱۵ دقیقه (بسته به اندازه گروه)

## روش شناسی گام به گام:

۱. از شرکت‌کنندگان بخواهید که در یک دایره بنشینند. یک هدیه پیچیده شده برای هر فرد در وسط قرار دهید.
۲. هر شرکت‌کننده یک هدیه می‌گیرد و بدون باز کردن آن، باید حدس بزنند که داخل بسته چه چیزی است.
۳. پس از ۲ دقیقه حدس زدن، به شرکت‌کنندگان اجازه دهید هدیه خود را باز کنند. از آنها بپرسید که آیا درست حدس زده بودند که چه چیزی است؛ اگر انتظار چیز دیگری را داشتند؛ چه احساسی نسبت به هدیه شان دارند.

**توجه:** امکان استفاده از اشیا با ارزش‌های نمادین وجود دارد.

**موارد مورد نیاز:**  
اشیایی که به زیبای پیچیده شده است.

**چالش:**  
هیچ کدام



# ۲۸. گلوله آتشین



## کلیدواژه:

احساسات; حس ها; ترسها; نظرات; حل منازعه

## اهداف:

- \* کمک به حل منازعه.
- \* کنار آمدن با احساسات و ترس ها.
- \* تأمل در مورد وضعیتی که میتواند ما را از نظر عاطفی تحت تاثیر قرار دهد و «راههای متفاوتی» برای حل آن.
- \* ایجاد همدلی در گروه.

## گروه هدف:

۱ نفر و یا یک گروه. مناسب برای بزرگسالان و کودکان.

## مدت زمان:

۱-۳ دقیقه برای هر شرکت کننده.

## روش شناسی گام به گام:

۱. به هر شرکت کننده یک توپ تنیس بدهید.
۲. چراغ ها رو خاموش کنید.
۳. با لحن آهسته و آرام به موارد زیر بگویید:  
چشمانتان را ببندید و آگاهانه و عمیق نفس بکشید. از طریق بینی خود استنشاق کنید و از طریق دهان بازدم کنید. توپ را در دست خود نگه دارید و سطح آن را لمس کنید. چه احساسی دارید؟ چگونه آن حس را دارید؟ آنچه را که احساس میکنید در افکارتان توصیف کنید. تمام آن احساسات را به سطح توپ در کنار هم بگذارید. سطح

و درون توپ را با تمام احساسات و حسهایی که هم اکنون دارید پر کنید. به آن احساسات و حسها به رنگ؛ به بو؛ را اسم بدهید. توپ را محکم نگه دارید؛ کنترلش کنید. تصور کنید توپ در حال گرم شدن است، گرمای خوش آیندی دارد، و به آرامی گرمتر و گرمتر میشود تا زمانی که شروع به داغ شدن و سوختن کند. نفس عمیق، بسیار عمیق، و.....

گزینه ۱ -- ضربه زدن و خاموش کردن آتش

گزینه ۲-- آن را به فرد سمت چپ خود بدهید

گزینه ۳ -- توپ را پرتاب کنید و از خود دور کنید

۴. در مورد احساسات در سطح توپ صحبت کنید؛ شرکت کنندگان در مورد فعالیت چه احساسی داشتند و چرا آنها در پایان آن انتخاب را با توپ انجام دادند.

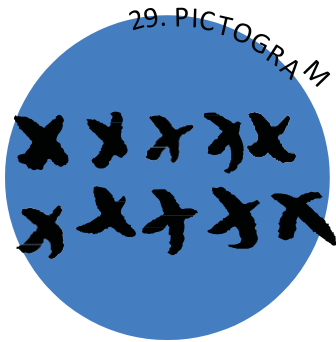
### موارد مورد نیاز:

۱ توپ تنیس برای هر شرکت کننده

چالش:

هیچ کدام

# ۲۹. تصویرنگار



**کلیدواژه:**

یخ شکن؛ حس تعلق؛ زمینه های مشترک

**اهداف:**

- \* کسب اعتماد و احساس تعلق در گروه.
- \* صحبت کردن در مورد خودتان بدون نیاز به پاسخ به سوال مستقیم.
- \* پیدا کردن زمینه های مشترک با اعضای گروه.

**گروه هدف:**

گروه هایی از همکاران

**مدت زمان:**

۵-۲ دقیقه برای هر شرکت کننده (مربی میتواند حداکثر زمان را تعیین کند)

**روش شناسی گام به گام:**

۱. از هر شرکت کننده بخواهید که یک تصویر یا شی را انتخاب کند.
۲. شرکت کننده باید توضیح دهد که چرا آن تصویر یا شیء خاص را انتخاب کرده و ارتباط آن ها را بگوید.

**توجه:** هر یک از شرکت کنندگان به نوبت صحبت میکنند و دیگران باید بدون پرسیدن سوال و یا دادن نظرات گوش دهند. هیچ پاسخ درست یا غلطی وجود ندارد. این یک گفتگو نیست؛ این برای گوش دادن به آنچه همکاران میخواهد به اشتراک گذارد است. انتخاب تصاویر یا اشیاء که نوعی ارتباط با شرکت کنندگان دارند مهم است.

## موارد مورد نیاز:

\*کارت

\*تصاویر

\*اشیاء

## چالش:

هر چه اعضای گروه یکدیگر را بهتر بشناسند، این احتمال بیشتر است که شرکت کنندگان وارد یک گفتگو شوند و بیش از زمان اختصاص داده شده برای فعالیت طول بکشد. مدیریت زمان بسیار خوب و مهارت‌های اعتدال ضروری هستند.

## ۳۰. سکه ها



### کلیدواژه:

یخ شکن؛ پیدا کردن زمینه های مشترک؛ خاطرات؛ حس تعلق

### اهداف:

- \* کسب اعتماد و احساس تعلق در گروه.
- \* صحبت کردن در مورد خودتان بدون نیاز به پاسخ به سوال مستقیم.
- \* پیدا کردن زمینه مشترک با اعضای گروه.

### گروه هدف:

گروه هایی از همکاران

### مدت زمان:

۵-۲ دقیقه برای هر شرکت کننده (مربی میتواند حداکثر زمان را تعیین کند)

### روش شناسی گام به گام:

- ۱- هر شرکت کننده باید یک سکه از جعبه بردارد، به تاریخ درج شده روی آن نگاه کند و چیزی را به گروه بگوید که در طول آن سال در زندگی اش اتفاق افتاده است.

**توجه:** هر یک از شرکت کنندگان به نوبت صحبت میکنند و دیگران باید بدون پرسیدن سوال و یا نظر دادن به او گوش کنند. هیچ پاسخ درست یا غلطی وجود ندارد. این یک گفتگو نیست؛ این برای گوش دادن به آنچه همکاران میخواهد به اشتراک گذارد است. انتخاب تصاویر یا اشیاء که نوعی ارتباط با شرکت کنندگان دارند مهم است.

### موارد مورد نیاز:

- \* جعبه سکه از کشورهای مختلف با تاریخ های مختلف، قدیمی تر از سن متوسط شرکت کنندگان نباشد.

### چالش:

هر چه اعضای گروه یکدیگر را بهتر بشناسند، این احتمال بیشتر است که شرکت کنندگان وارد یک گفتگو شوند و بیش از زمان اختصاص داده شده برای فعالیت طول بکشد. مدیریت زمان بسیار خوب و مهارت‌های اعتدال ضروری هستند.

# ۳۱. فقط سه سوال



**کلیدواژه:**

همدلی؛ تیم سازی؛ گوش دادن

**اهداف:**

\* به اشتراک گذاشتن اطلاعات شخصی.

\* ساختن یک فضای امن.

**گروه هدف:**

هر گروهی که مرتباً برای یادگیری یا کار با هم ملاقات میکنند.

**مدت زمان:**

۲۰-۳۰ دقیقه

**روش شناسی گام به گام:**

۱. شرکت کنندگان را به دو دسته تقسیم کنید. اولی خود را معرفی میکند و به سه سوال مطرح شده توسط همگروهی اش پاسخ میدهد. همگروهی باید آن را حفظ کند و یا پاسخ را بنویسد. نقشها عوض میشوند.

۲. همگروهی خود را با استفاده از این اطلاعات به بقیه گروه معرفی کنید. سپس خودتان را به گروه معرفی کنید.

**توجه:** این سه سوال نیز میتواند شخصی باشند، به عنوان مثال، نقاط قوت شما چه هستند؟

**منابع مورد نیاز:**

هیچ کدام

**چالش:**

هیچ کدام

# ۳۲. به من بگوید!



**کلیدواژه:**

یخ شکن؛ ایجاد اعتماد؛ همدلی

**اهداف:**

\* فهمیدن اینکه فردی واقعا چه احساسی دارد.  
\* باعث میشود افراد احساس کنند که احساساتشان مهم هستند.

**گروه هدف:**

گروههای یک به یک یا کوچک از افرادی که مرتبا با هم ملاقات میکنند. بخصوص برای گروه های آنلاین توصیه می شود.

**مدت زمان:**

۵ دقیقه

**روش شناسی گام به گام:**

۱. قبل از شروع یک جلسه آموزشی یا کارگاه آموزشی، به هر شرکت کننده بگویند: 'به من بگویند چطورید' یا 'به من بگویند که هفته شما چگونه بوده است'. اجازه دهید بدون وقفه صحبت کنند.
۲. پس از اینکه هر شرکت کننده این فرصت را داشت که بگوید واقعا چه احساسی دارد، سپس جلسه آموزشی یا کارگاه را آغاز کنید.

**توجه:** سوال باید به طور سیستماتیک و آگاهانه قبل از هر جلسه پرسیده شود. به شرکت کنندگان اعتماد به نفس میدهد که احساسات شان جدی گرفته میشود و این برای یادگیری مؤثر ضروری است.



منابع مورد نیاز:  
هیچ کدام

چالش:

مری باید در مدیریت زمان بسیار خوب باشد. خطر این است که بحث مشکلات شخصی بیش از حد طول بکشد.



# ۳۳. بادکنک هوا

## کلیدواژه:

آماده شدن برای کار؛ یخ شکن؛ انگیزه

## اهداف:

- \* ایجاد فضای آرام و راحت.
- \* دور کردن تنش و افکار منفی.

## گروه هدف:

هر گروهی اما نه آنهایی که از اتفاقات آسیب زا رنج میبرند.

## مدت زمان:

۱۰-۵ دقیقه

## روش شناسی گام به گام:

۱. از شرکت کنندگان بخواهید فضایی در اتاق پیدا کنند و در آنجا بایستند .
۲. به آنها بگویید چشمانشان را ببندند و بر روی تنفسشان تمرکز کنند.
۳. به آنها بگویید یه بادکنک غول پیکر رو تصور کنند سپس آنها باید تصور کنند که آن را با تمام مشکلات، تنش ها و افکار بدشان پر کرده اند.
۴. پس از ۲ دقیقه به آنها بگویید که بالون خیالی پر از "بار منفی" آنهاست. آنها باید بگذارند که بادکنک پرواز کند و دور شود.
۵. از شرکت کنندگان دعوت کنید تا چشمان خود را باز کنند. کارگاه اصلی یا جلسه آموزشی اکنون میتواند آغاز شود.

**توجه:** این تمرین همچنین میتواند با جدا کردن مسائل یا افکار به بالن های مختلف انجام شود. این فعالیت را برای افراد دارای معلولیت بینایی توصیه میکنیم. پیشنهاد میکنیم توصیف بالون را بدون ذکر رنگ انجام دهید.

**منابع مورد نیاز:**  
اتاق بزرگ که در آن هوا جریان داشته باشد.

**چالش:**  
خطر برگشتن ضربه های روحی گذشته وجود دارد. این فعالیت را با افرادی که مشخص شده است که دچار تروما شده اند انجام ندهید.

# ۳۴. تمیز کردن گروهی



## کلیدواژه:

تیم سازی؛ تصمیم گیری جمعی

## اهداف:

- \* پرورش روحیه تیمی و تصمیم گیری جمعی.
- \* برقراری اعتماد.
- \* قادر بودن به همکاری موثر.

## گروه هدف:

همه گروه ها در تمام سنین

## مدت زمان:

با توجه به اندازه گروه و نوع فعالیت تمیز کردن متفاوت است.

## روش شناسی گام به گام:

۱. با گروه بحث کنید که چه چیزی نیاز به تمیز کردن دارد. رای گیری کنید.
۲. فعالیت نظافت را به صورت دموکراتیک برنامه ریزی کنید، برای مثال چه کسی مسئول تمیز کردن کدام منطقه است، چه کسی باید بر تمیز کردن و غیره نظارت کند.
۳. فعالیت تمیز کردن را انجام دهید.

**توجه:** این فعالیت را میتوان به صورت های مختلف انجام داد و به جای تمیز کردن، گروه میتواند چیزی را طبخ کنید، بسازند، و یا یک اتاق را مرتب کنید و غیره. نکته اصلی انجام دادن فعالیتی با هم است که گروه به طور مشترک آن را برنامه ریزی کرده است.

**موارد مورد نیاز:**  
\* تمیز کردن محصولات  
\* جاروب  
\* جاروبرقی  
\* خاکروبه و غیره.

**چالش:**  
مشغول کردن تمام فرد در فعالیت تمیز کردن در یک گروه ممکن است دشوار باشد. اگر تمام تصمیم گیری ها به طور جمعی مورد توافق قرار نگیرد، ممکن است یک بی نظمی به دنبال داشته باشد.

# ۳۵. حلقه ملل اول



## کلیدواژه:

دادن بازخورد؛ حل منازعه؛ حل مسئله؛ بیان خود

## اهداف:

- \* ترویج حل مسئله دموکراتیک و مشارکتی
- \* از بین بردن سلسله مراتب
- \* اجازه دادن به همه شرکت کنندگان برای بیان خود و نظر خود
- \* راه حل های آهسته و بدون درگیری

## گروه هدف:

گروه هایی از بزرگسالان و بزرگسالان جوان که یکدیگر را می‌شناسند و درون گروه خود دچار درگیری میشوند. داشتن بلوغ عاطفی ضروری است. همچنین برای گروه هایی از افرادی که در یک سیستم سلسله مراتبی کار میکنند که اجازه بیان آزاد احساسات و نظرات را ندارند، مناسب است. برای کودکان یا نوجوانان مناسب نیست.

## مدت زمان:

۳۰ - ۱۸۰ دقیقه بسته به اندازه گروه، و بسته به حدی که شرکت کنندگان یکدیگر را می‌شناسند و میزان درگیری های موجود در گروه متغیر است.

## روش شناسی گام به گام:

۱. از شرکت کنندگان بخواهید که در یک دایره بنشینند. به آنها بگویید که راحت بنشینند چون این فعالیت میتواند بسیار طولانی باشد.
۲. شیء که در مورد آن صحبت خواهد شد را به گروه نشان دهید.
۳. قوانین بازی را توضیح دهید:

- (A) فقط کسی که شی را در دست دارد میتواند صحبت کند.
- (B) باید شی از فردی به فرد دیگری دست به دست داد و به ترتیب بین افراد چرخاند - هیچ کس فراموش نشود.
- (C) هیچ اجازه ندارد چرخه را قطع کند.
- (D) هیچ کس نمیتواند دایره را تا زمانی که شی به همه منتقل نشده است ترک کند.
۴. شیء را به نفر اول بدهید که چرخه را با بیان افکار، احساسات و بازخوردهای خود در مورد شرایط درگیری آغاز کند.
۵. اجازه دهید تا زمانی که درگیری حل نشده است، حرکت شی در چرخه گروه ادامه یابد.

**توجه:** در دور اول معمولاً به اعتراضها و ادعاها پرداخته میشود؛ در دور دوم و سوم در مورد بیان علت مشکل و از دور چهارم، حل مسئله وجود دارد. باید به این فرایند اجازه داده شود که به خودی خود، بدون مداخله ادامه یابد. ضروری است که به تمام قوانین بالا احترام گذاشته شود.

### موارد مورد نیاز:

- \* یک شیء گرانبها و محکم
- \* صندلی ها یا شرایط نشستی که به مردم اجازه دهد برای مدت طولانی به راحتی در یک دایره بنشینند.
- \* هیچ تلفن یا دستگاه ارتباطی در دایره مجاز نیست.

### چالش:

برخی از شرکت کنندگان ممکن است به قوانین احترام نگذارند و ممکن است در برخی از شرکت کنندگان ترس ایجاد کنند. وجود سلسله مراتب انعطاف ناپذیری که اجازه اظهار نظر یا نقد را ندهد، میتواند به روند فعالیت آسیب بزند. ممکن است احساسات شدیدی در این فعالیت بروز کند.

# ۳۶. توپ استراتژیک



## کلیدواژه:

سازماندهی دستور کار؛ انتظارات شرکت کنندگان

## اهداف:

\* برنامه ریزی یک دوره / کارگاه / جلسه آموزشی که پاسخگوی نیازها و انتظارات شرکت کنندگان باشد.

\* ارزیابی دستیابی به اهداف دوره.

## گروه هدف:

مناسب برای انواع گروه ها، از جمله کودکان.

## مدت زمان:

۱۵ - ۳۰ دقیقه، بسته به موضوع و واکنش گروه

## روش شناسی گام به گام:

۱. توضیح دهید که تنها کسی که توپ را در دست دارد میتواند صحبت کند. وقتی توپ را دریافت میکنند، هر شرکت کننده باید خود را معرفی کند و بگوید انتظاراتش برای دوره / کارگاه / جلسه آموزشی چیست.

۲. توپ را به یک شرکت کننده بدهید. هنگامی که صحبت کردن او به پایان رسید، باید توپ را به فرد دیگری پرتاب یا پاس کند. این مرحله را تکرار کنید تا وقتی که همه فرصت حرف زدن داشته اند.

۳. نکات اصلی را روی فلیپ چارت یا تخته بنویسید.

۴. پس از آنکه همه صحبت کردند، طرح کارگاه / جلسه آموزش / را نشان دهید و اشاره کنید که چگونه میتوان انتظارات شرکت کنندگان را برآورده کرد. در صورت امکان طرح را تغییر دهید تا نکات مطرح شده توسط شرکت کنندگان را شامل شود.



**توجه:** این نیز یک فرصت است که به وضوح نشان میدهد که کدام انتظارات برآورده نخواهد شد. علاوه بر این، این تمرین امکان ارزیابی، تا پایان فعالیت را میدهد، که تا چه حد انتظارات شرکت کنندگان به طور رضایت بخش برآورده شد.

**موارد مورد نیاز:**

\* یک توپ تنیس

\* نمودار فلیپ چارت

**چالش:**

شرکت کنندگان ممکن است انتظارات بیش از حد زیادی را غیر مرتبط با موضوعی که توسط مربی آماده شده است بیان کنند. این باعث ایجاد سرخوردگی در گروه و تضعیف روحیه برای مربی اگر نتواند برنامه خود را تنظیم کند میشود.

# ۳۷. تار عنکبوت



**کلیدواژه:**  
مشارکت; گفتگو; خلاقیت

**اهداف:**

\*تشویق همه شرکت کنندگان در کارگاه ها و سمینارها برای شرکت در یک بحث .  
\*تجسم ارتباطات انجام شده در طول بحث.

**گروه هدف:**

مناسب برای انواع گروه ها، از جمله کودکان.

**مدت زمان:**

۱۵ - ۳۰ دقیقه

**روش شناسی گام به گام:**

۱. از شرکت کنندگان بخواهید که در یک دایره بایستند.
۲. موضوعی را در حالی که یک کلاف کاموایی را در دست دارند معرفی کنید. توضیح دهید که هر فرد باید هنگام صحبت کردن کلاف کاموایی را در دست نگاه دارد. اگر کسی بخواهد صحبت کند، فردی که در حال صحبت کردن است باید کلاف کاموایی را به سمت او پرتاب کند در حالی که انتهای کاموا را در دست خود نگه داشته است.
۳. در پایان بحث، 'تار عنکبوت' کاموا را مشاهده کنید و در مورد این ارتباط و ارتباطات قابل مشاهده بین شرکت کنندگان صحبت کنید.

منابع مورد نیاز:  
یک کلاف کاموایی بزرگ

چالش:  
هیچ کدام

# ۳۷. لاک ناخن



## کلیدواژه:

مرزهای شخصی؛ احترام؛ گفتن "نه"

## اهداف:

- \* پذیرش و احترام به مرزهای شخصی.
- \* قادر به 'نه' گفتن بودن.
- \* احترام به فضای شخصی، سلیقه و نظرات دیگران و بیان این موارد در مورد خودمان.

## گروه هدف:

مناسب برای انواع گروه ها، از جمله کودکان.

## مدت زمان:

۱۵ دقیقه

## روش شناسی گام به گام:

۱. در آغاز یک کارگاه یا جلسه آموزشی در مورد مرزهای شخصی صحبت کنید، یک جعبه لاک ناخن با رنگهای مختلف را در یک مکان قابل مشاهده بگذارید. به آن و یا موضوع آن اشاره نکنید.
۲. انجام کارگاه یا جلسه آموزشی که شامل تأمل در اهمیت گفتن «نه» به چیزی است که باعث میشود احساس ناراحتی کنید و چگونه به «نه» دیگران گوش کنید و بپذیرید.
۳. به شرکت کنندگان توضیح دهید که اکنون فرار است یک تمرین انجام دهند. هر فرد باید یکی از لاکهای ناخن را از جعبه انتخاب کند و آن را بردارد. باید آن رنگی باشد که بیشتر از همه دوست دارند.

۴. هنگامی که هر شرکت کننده یک لاک در دست دارد، از آنها بخواهید که آن را باز کند و ناخن های فرد سمت راست خود را رنگ کند.

**توجه:** واکنشها فوری و ناگهانی خواهد بود. اکثر افراد با استدلال های مختلف این کار را رد خواهند کرد.

**منابع مورد نیاز:**  
جعبه حاوی حدود ۲۵ شیشه لاک ناخن با رنگهای مختلف.

### **چالش:**

با اینکه شرکت کنندگان در واقع نباید ناخن های یکدیگر را رنگ کنند، اما برخی از شرکت کنندگان ممکن است فعالیت را «تهاجمی» در نظر بگیرند.



# هولا هوپ



## کلیدواژه:

مرزهای شخصی؛ احترام؛ زندگی با هم

## اهداف:

\* پذیرش و احترام به مرزهای شخصی و چگونگی همزیستی در آنها.  
\* احترام به فضای شخصی دیگران.

## گروه هدف:

مناسب برای انواع گروه ها، از جمله کودکان.

## مدت زمان:

۱۰ دقیقه

## روش شناسی گام به گام:

۱. خود را به طور معمول درحالی که حلقه هولا هوپ را در اطرافتان نگه داشته اید به گروه معرفی کنید. از شرکت کنندگان بخواهید نام خود را بگویند. سپس، برنامه آن روز را در حالی که در اطراف اتاق را میروید اعلام کنید. هیچ اشاره ای به هولا هوپ نکنید.
۲. بعد از چند دقیقه، بگویید امروز، همان طور که هر روز انجام میدهم، "با مرزهای شخصی ام خانه را ترک کرده ام. من فقط تصمیم گرفتم که آنها را کمی بیشتر ببینم".
۳. از شرکت کنندگان بپرسید که آیا مرزهای خود را با خود آورده اند یا خیر و بررسی کنند که آیا میتوانند مرزهای دیگر شرکت کنندگان را ببینند یا خیر.
۴. از شرکت کنندگان بخواهید که یک هولا هوپ را انتخاب کنند. قطری را انتخاب کنید که نشان دهنده فاصله ای است که شما میخواهید با افراد دیگر داشته باشید.

اعلام کنید که این فاصله ثابت یا دائمی نیست و بستگی به وضعیت و افراد دیگر دارد.

### **منابع مورد نیاز:**

هولا هوپ در اندازه های مختلف .

### **چالش:**

شرکت کنندگان میتوانند در برابر تماس فیزیکی یا دوری واکنش شدیدی نشان دهند.



## ۴. سایه ها



### کلیدواژه:

هویت؛ احساسات؛ خلاقیت

### اهداف:

- \* ابراز ادراک از خود.
- \* تأمل در تصویر خود و اعتماد به نفس.
- \* بیان آنچه شما آن را مشخصه شخصیت فیزیکی خود میشناسید.

### گروه هدف:

مناسب برای انواع گروه ها، به ویژه زنان و کودکان.

### مدت زمان:

۴۵ دقیقه

### روش شناسی گام به گام:

۱. به هر شرکت کننده یک ورق کاغذ بزرگ بدهید و گروه را به گروههای دو نفره تقسیم کنید.
  ۲. یکی از شرکت کنندگان بر روی کاغذ در موقعیتی که مایل است دراز میکشد. همگروهی او با ماژیک به دور او خطی را رسم میکند. نقشها را عوض کنید.
  ۳. شرکت کنندگان ۱۵ دقیقه وقت دارند تا به تنهایی کار کنند و یک خودنگاره در سیلوت خودشان ترسیم کنند.
  ۴. هر شرکت کننده در کنار خودنگاره خود می ایستد. شرکت کنندگان دیگر میتوانند نگاه کنند اما نباید اظهار نظر کنند. میتوانید در مورد خودنگاره خودتان صحبت کنید.
- توجه:** خود نگاره نباید حتما واقع بینانه باشد و میتواند ظاهری طنزآمیز یا انتزاعی داشته باشد. این امکان وجود دارد برای تزئین آنها را با استفاده از مواد صنایع دستی ارائه شده درست کنید.

**موارد مورد نیاز:**

\* ورق کاغذ  $۲m \times ۱/۵m$

\* مواد کاردستی (برای تزئین خود نگاره)

\* ماژیک

**چالش:**

برخی از شرکت کنندگان ممکن است برای تکمیل خودنگاره خود به زمان زیادی نیاز داشته باشند، در حالی که برخی دیگر ممکن است از فعالیت لذت نبرند و آن را به سرعت کامل کنند.

# ۴۱. بینی خود



## کلیدواژه:

توجه ذهنی؛ آرامش؛ هماهنگی

## اهداف:

- \* آرامش بخش در انجام یک کار استرس زا یا پس از آن.
- \* توانستن به رسیدن به آرامش درونی و تمرکز.
- \* ایجاد فضای آرامش بخش.

## گروه هدف:

مناسب برای انواع گروه ها، از جمله کودکان.

## مدت زمان:

۱۵ دقیقه

## روش شناسی گام به گام:

۱. از شرکت کنندگان بخواهید که بنشینند یا روی زمین دراز بکشند.
۲. موارد زیر را به آرامی، واضح و آرام بگویید:  
'در حالی که نشسته یا دراز کشیده اید، دست خود را بر روی شکم خود قرار داده و به گونه ای که دستتان به بالا و پایین حرکت میکند نفس بکشید. از شکم خود نفس بکشید و نه در قفسه سینه. شانه هایتان را رها کنید، فک تان را شل کنید، پشتتان را صاف کنید و زیانتان را روی سقف دهانتان قرار دهید. سپس، یکی از سوراخهای بینی خود را با انگشت شست ببندید و عمل دم را انجام دهید، سپس سوراخ دیگر بینی خود را با انگشت اشاره خود ببندید و عمل بازدم را داشته باشید.'  
۳. فعالیت را تکرار کنید، به طور متناوب دم و بازدم بینی ها را تکرار کنید.

**توجه:** اجرای این فعالیت آسان نیست. و باید از قبل آماده سازی و تمرین کلمات و لحن صدا داشته باشید.

**موارد مورد نیاز:**

\* حصیر یوگا

\* بالشتک

\* صندلی

**چالش:**

برخی افراد بستن چشمانشان یا کاملاً ریلکس بودن را در صورتی که اعتمادی بین شرکت کنندگان وجود نداشته باشد، دشوار میدانند.

# ۴۲. افکار خود را دور کنید



**کلیدواژه:**

تعادل؛ توجه ذهنی؛ آرامش؛ هماهنگی؛ تمرکز

**اهداف:**

\* پایان دادن به یک جلسه یا گردهمایی به صورت مسالمت آمیز و هماهنگ با همکاران.  
\* درک اهمیت آرامش درونی.

**گروه هدف:**

مناسب برای انواع گروه ها، از جمله کودکان.

**مدت زمان:**

۲۰-۱۵ دقیقه

**روش شناسی گام به گام:**

۱. از شرکت کنندگان بخواهید جایی در اتاق پیدا کنند که در آن راحت هستند. میتوانند بنشینند، بایستند یا دراز بکشند.
۲. در صورت امکان اتاق را تاریک کنید.
۳. به شرکت کنندگان بگویید که چشمان خود را ببندند و چند نفس عمیق بکشند و اجازه دهند که تمام افکارشان مانند ابرها از جلوی آنها بگذرند.
۴. از آنها بخواهید که «اسکن بدن» را انجام دهند، از سرشان شروع کنند و تمام قسمتها را تا انگشتان دستشان حرکت دهند. به آرامی، واضح و هماهنگ نام قسمت‌های بدن را بگویید.
۵. به شرکت کنندگان بگویید که نام هر بخش از بدن شان را که می‌شنوند، آن را احساس کنند و درک کنند، بدون قضاوت. از آنها بخواهید که یکی از افکار را انتخاب کنند یکی که

منفی یا شدید باشد-- و اجازه دهند تا این فکر جلو بیاید.

7. به شرکت کنندگان بگویید که به نفس کشیدن عمیق ادامه دهند در حالی که رنگ های گرم، سبک را با دم به درون میدهند و رنگهای سردتر و شدیدتر را بازدم میکنند و اجازه دهند افکار بد ذهن آنها را ترک کنند، تا بروند.

### منابع مورد نیاز:

\* حصیر یوگا

\* بالشتک

\* صندلی

### چالش:

برخی افراد بستن چشمانشان یا کاملاً ریلکس بودن را در صورتی که اعتمادی بین شرکت کنندگان وجود نداشته باشد، دشوار میدانند.

# ۴۳. نام جدید



## کلیدواژه:

آرمانها؛ الگوها؛ ارزشها؛ هویت

## اهداف:

\* تأمل در مورد اینکه شما چه چیزی یا چه کسی می‌خواهید باشید - چه نقاط قوتی را می‌خواهید داشته باشید.

\* تأمل در اهداف و ارزشهای شخصی.

\* متحد کردن گروه و انگیزه کار گروهی.

## گروه هدف:

برای انواع همه گروه‌ها و برای گروه‌های تک نفره، حتی در زمینه‌های تراپی

## مدت زمان:

۱-۳ دقیقه برای هر شرکت‌کننده

## روش شناسی گام به گام:

۱. از شرکت‌کنندگان بخواهید یک نام از دوست مورد علاقه/عضو خانواده / شخصیت /همکار برنامه تلویزیونی خود را... انتخاب کنند و نقش آن شخص را ایفا کنند؛ و هویتشان را تصور کنند.
۲. از آنها بخواهید تا در مورد آنچه که در مورد این فرد دوست دارند و در مورد ویژگی‌هایی از آنها که می‌خواهند داشته باشند، تأمل کنند. توضیح دهید که آنها را قادر می‌سازد تا به افراد جدید تبدیل شوند و توانایی‌ها و پتانسیل‌های جدیدی را تجسم کنند. این فرد "جدید" میتواند بهتر یاد بگیرد و به طور موثرتری عمل کند.
۳. شرکت‌کنندگان باید به طور خلاصه به گروه بگویند که چه کسی را انتخاب کرده‌اند و چرا.

**توجه:** به جای اینکه از شرکت کنندگان بخواهید که یک نام را انتخاب کنند، آنها میتوانند اسم یک حیوان که برای آنها تحسین کننده است را انتخاب کنند و 'تبدیل شدن به' آن خصوصیت را انتخاب کنند.

اگر شرکت کنندگان همدیگر را میشناسند میتوان از آنها خواست، که نام یکی از همکاران خود را انتخاب کنند و نقاط قوت و مزیت او را تصور کنند. این یک تمرین بسیار توانمند کننده برای شرکت کننده ای است که نامش «قرض گرفته» شده است، زیرا میتواند ببیند همکارانشان چگونه او را میبینند و این شناخت نقاط قوت او را تایید میکند.

**منابع مورد نیاز:**

هیچ کدام

**چالش:**

هیچ کدام



# ۴۴. داستان نام من



## کلیدواژه:

انسجام گروهی؛ داستان گویی؛ همدلی؛ یخ شکن

## اهداف:

- \*تبادل اطلاعات شخصی برای ایجاد انسجام گروهی.
- \*پیدا کردن زمینه های مشترک با افرادی که ظاهراً هیچ چیز مشترکی ندارد.
- \*به ذهن سپردن نام های دشوار.

## گروه هدف:

گروه هایی از بزرگسالان، ترجیحاً از زمینه های مختلف فرهنگی. برای کودکان خردسال توصیه نمی شود.

## مدت زمان:

۲-۳ دقیقه برای هر فرد

## روش شناسی گام به گام:

۱. از شرکت کنندگان بخواهید نام خود را بر روی یک تکه کاغذ بنویسند.
  ۲. هر فرد باید خود را معرفی کند و باید نام خود را به وضوح تلفظ کند.
  ۳. از هر شرکت کننده معنا و ریشه نام او را بپرسید و اینکه چرا والدین شان این نام را انتخاب کرده اند و آیا نام شان را دوست دارند یا نه.
- توجه داشته باشید:** سوالات نباید اجباری باشند، تا شرکت کنندگان به هر اندازه که میخواهند بتوانند توضیح دهند. برای شرکت کنندگان توضیح دهید که نام هر کس بخش ضروری هویت ماست و صحبت کردن در مورد نامهایمان به ما اجازه میدهد تا در مورد خودمان صحبت کنیم.

موارد مورد نیاز:

\* کاغذ

\* مداد

چالش:

این احتمال وجود دارد که برخی از شرکت کنندگان بیش از حد طولانی صحبت کنند. توصیه میشود پیشاپیش در مورد حداکثر زمانی که هر شرکت کننده میتواند صحبت کند به توافق برسند.



# ۴۵. بیایید خلاق باشیم

## کلیدواژه:

آرامش بخش؛ خلاقیت؛ شناختن اعضای گروه

## اهداف:

- \* بیان کردن خود از طریق خلاقیت.
- \* پیدا کردن ایده ها و نوآوری های جدید.
- \* شناختن سایر اعضای گروه به شیوه ای آرامش بخش و خلاقانه.

## گروه هدف:

گروه هایی از بزرگسالان یا جوانان.

## مدت زمان:

۶۰-۱۲۰ دقیقه

## روش شناسی گام به گام:

۱. لوازم صنایع دستی را روی یک میز مرکزی قرار داده و میز یا فضایی را برای شرکت کنندگان آماده کنید تا کار کنند. یک موسیقی آرامش بخش در پس زمینه پخش کنید.
۲. از شرکت کنندگان دعوت کنید تا لوازم را کاوش کنند و آنهایی را که برای آنها جذاب تر است را انتخاب کنند. با این لوازم، آنها میتوانند 'کار هنری' را درست کنند که خود آنها و یا کس دیگری را نشان میدهد.
۳. در پایان، هر شرکت کننده باید کار خود را ارائه دهد و دیگر شرکت کنندگان قادر به مشاهده آن، پرسیدن سوال یا اظهار نظر هستند.

## موارد مورد نیاز:

مقادیر فراوان

\*رنگ

\*قلموهای رنگ

\*کاموا

\*سوزن

\*مداد

\*ماژیک

\*کاغذ

\*خمیر کاردستی

\*هر ماده صنایع دستی دیگر

## چالش:

برخی از شرکت کنندگان ممکن است با گفتن "من هنرمند نیستم" یا "من در این کار بسیار بد هستم" واکنش نشان دهند. شما باید روشن کنید که این فعالیت در مورد هنرمند بودن نیست، بلکه در مورد تولید چیزی است که نشان دهنده شماست.

# ۴۶. تاریخ سرعت



## کلیدواژه:

یخ شکن؛ شناختن همدیگر؛ ساختمان گروه

## اهداف:

\* به شرکت کنندگان این فرصت را میدهد تا در محیطی آرام یکدیگر را بشناسند.  
\* فراهم کردن شرایطی که هر شرکت کننده به عنوان یک فرد تکی، در نظر گرفته شود، نه صرفاً به عنوان بخشی از گروه.

## گروه هدف:

گروه هایی از مردم که همدیگر را نمی شناسند. مناسب برای تمام سنین.

## مدت زمان:

۳۰ دقیقه (برای یک گروه ۱۲ نفره)

## روش شناسی گام به گام:

۱. از شرکت کنندگان دعوت کنید که اتاق عادی را ترک کنند و به اتاق دیگری یا فضای باز بروند.
  ۲. از شرکت کنندگان بخواهید که خود را به هر همکار معرفی کنند.
  ۳. آنها باید نام خود را بگویند و بعد هر همکار ممکن است یک سوال از آنها بپرسد که به آن پاسخ دهند. سپس آنها از هر همکار یک سوال میپرسند.
  ۴. به شرکت کنندگان یک نوشیدنی تعارف کنید.
- توجه:** ضروری است که فعالیت در یک اتاق یا فضای باز صورت گیرد که ربطی به محل کار و یا اتاق تمرین ندارد. فعالیت باید قبل از کار یا جلسه آموزشی صورت گیرد.

## موارد مورد نیاز:

\*قهوه

\*چای

\*سایر نوشیدنی‌ها

\*یک اتاق یا فضای باز به دور از کلاس درس عادی / محل کار

## چالش:

مدیریت زمان مهم است به طوری که هر فرد زمان کافی برای صحبت کردن داشته باشد و کسی که بیش از حد طولانی صحبت میکند را متوقف کنید، در نتیجه میتوانید روند فعالیت را به دست بگیرید.



### کلیدواژه:

ارتباطات؛ گرفتن نوبت برای صحبت کردن؛ گوش دادن؛ یخ شکن

### اهداف:

\*تجربه کنید که چه اتفاق می افتد زمانی که همه صحبت می کنند و هیچ کس گوش نمیدهد.  
\*یک موضوع را به شیوه ای سرگرم کننده و غیرمعمول معرفی کنید.

### گروه هدف:

همه گروهها. مناسب برای تمام سنین.

### مدت زمان:

۱۵ - ۲۰ دقیقه

### روش شناسی گام به گام:

۱. از یکی از شرکت کنندگان بخواهید که بایستد و چیزی در مورد روزش بگوید.
۲. از نفر دوم دعوت کنید که شروع به انجام همین کار کند، در حالی که نفر اول هنوز در حال صحبت کردن است.
۳. نفر سوم را دعوت کنید که همین کار را انجام دهد، در حالی که دو نفر دیگر هنوز در حال صحبت کردن هستند و همین طور، تا زمانی که تمام شرکت کنندگان همزمان صحبت میکنند.
۴. بعد از حدود ۳۰ ثانیه که همه در حال حرف زدن هستند، کف بزنید. پس از آن شرکت کنندگان باید ساکت شوند.
۵. از شرکت کنندگان در مورد اینکه همکارانشان چه میگفتند پرسید. چقدر فهمیده بودند؟ آیا آنها اصلا چیزی فهمیده بودند؟

**توجه:** این فعالیت همچنین میتواند برای معرفی یک موضوع مورد استفاده قرار گیرد. در این صورت هر شرکت کننده باید به طور مداوم در مورد یک موضوع صحبت کند نه فقط در مورد کارهای روزانه خود.



موارد مورد نیاز:  
هیچ کدام

چالش:  
هیچ کدام



# ۴۸. معرفی با وجود تفاوتها

## کلیدواژه:

دوره زبان؛ یخ شکن؛ افزایش اعتماد به نفس

## اهداف:

\*تشویق مردم به صحبت کردن با یکدیگر.

\*تجدید نظر در واژگان.

\*به کارگرفتن افرادی به صحبت کردن، که دوست ندارند در مورد موضوعات شخصی صحبت کنند.

## گروه هدف:

همه گروه های مردم، به ویژه به عنوان بخشی از یک دوره زبان. مناسب برای تمام سنین.

## مدت زمان:

۱۵ - ۲۰ دقیقه

## روش شناسی گام به گام:

۱. از شرکت کنندگان بخواهید پاسخ سوالات زیر را بنویسند:

(a) نام یک نوع میوه

(b) انتخاب یک عدد از ۱-۶

(c) شماره ای را که انتخاب کرده اید، به همان تعداد سبزیجات بنویسید.

(d) جایی را بنویسید که دوست ندارید در آنجا زندگی کنید.

(e) کار رویایی خود را بنویسید.

(f) کاری را بنویسید که نمیخواهید داشته باشید.

۲. هنگامی که شرکت کنندگان به تمام سوالات پاسخ دادند، به آنها بگویید که میوه ای که انتخاب

کرده اند نام خانوادگی آنهاست؛ شماره و نام سبزیجاتی که انتخاب کرده اند،

تعداد و نام فرزندان است که دارند؛ شما در جایی زندگی میکنید که دوست ندارید زندگی کنید؛ همسر/ شوهر شما شغل رویای شما را دارد؛ و شما کاری که دوست ندارید را انجام میدهید.  
۳. از شرکت کنندگان بخواهید با استفاده از این اطلاعات در اطراف اتاق راه برند و خود را به دیگر شرکت کنندگان معرفی کنند.

### موارد مورد نیاز:

\* کاغذ

\* مداد

### چالش:

هیچ کدام



# ۴۹. عبارات و اصطلاحات

## محلی

### کلیدواژه:

ارتباطات؛ اجتناب از سوء تفاهم؛ چند فرهنگی بودن

### اهداف:

- \* بهبود دانش زبان هدف.
- \* برقراری ارتباط خوب بین شرکت کنندگان.

### گروه هدف:

گروه هایی تا ۱۰ نفر از فرهنگهای مختلف که حاضرند ایده ها و تجربه های خود را به اشتراک بگذارند. دانش خوبی از زبان هدف مهم است.

### مدت زمان:

۳۰ دقیقه.

### روش شناسی گام به گام:

۱. روی تخته سیاه یا ورق بزرگ کاغذ عبارات و اصطلاحاتی را بنویسید که ممکن است درک آنها دشوار باشد.
۲. معنای این عبارات و اصطلاحات را توضیح دهید.
۳. از شرکت کنندگان بخواهید که بگویند آیا این عبارات و اصطلاحات در زبان مادری آنها وجود دارند یا نه و توضیح دهند که چگونه مفهوم خود را بیان میکنند.

توجه: مهمترین هدف این فعالیت این است که به شرکت کنندگان اجازه دهد تا با یکدیگر ارتباط برقرار کنند.

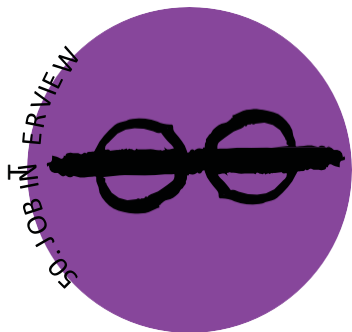
**موارد مورد نیاز:**

\*تخته سیاه یا ورق بزرگ کاغذ  
\*قلم های نشانگر

**چالش:**

هیچ کدام

# ۵. مصاحبه شغلی



## کلیدواژه:

مصاحبه شغلی؛ ادغام اجتماعی؛ نقش بازی

## اهداف:

\* ایجاد اعتماد به نفس.

\* تمرین مهارت های مورد نیاز برای مصاحبه شغلی.

## گروه هدف:

گروه هایی تا ۱۰ نفر مهاجر که حاضرند ایده ها و تجربه های خود را به اشتراک بگذارند. دانش خوبی از زبان هدف مهم است. لازم است که تعداد شرکت کنندگان زوج باشند.

## مدت زمان:

۴۰ دقیقه

## روش شناسی گام به گام:

۱. از شرکت کنندگان بخواهید که در یک دایره بنشینند و در مورد مطالعات، منافع، مهارت‌ها و تجربه کاری خود صحبت کنند.
۲. آنها را به گروه‌های دوتایی تقسیم کنید؛ یکی نقش استخدام کننده و دیگری به عنوان متقاضی کار بازی خواهد کرد. پس از حدود ۵ تا ۱۰ دقیقه باید نقش ها را تغییر دهند.
۳. از شرکت کنندگان بخواهید که در یک دایره بنشینند و در مورد مشکلاتی که در مصاحبه با آن مواجه شده اند بحث کنند و راهنمایی هایی در مورد داشتن یک مصاحبه شغلی خوب داشته باشند. می‌توانند یادداشت برداری کنند.

موارد مورد نیاز:

\* کاغذ

\* قلم

چالش:

هیچ کدام



# ۵۱. ارزش های شما چه هستند؟

کلیدواژه:  
تعمل; ارزش

**اهداف:**

- \* خود اندیشی.
- \* اشتراک گذاری ایده ها و تجربیات.
- \* ایجاد ارتباط خوب بین شرکت کنندگان.

**گروه هدف:**

گروه هایی تا ۱۰ نفر که حاضرند ایده ها و تجربیات خود را به اشتراک بگذارند، به ویژه گروه هایی از مهاجران.

**مدت زمان:**

۶۰ دقیقه .

**روش شناسی گام به گام:**

۱. از شرکت کنندگان بخواهید که در یک دایره بنشینند. یک تکه کاغذ بزرگ را وسط دایره قرار دهند.
۲. به شرکت کنندگان ۳ یا ۲ پست ایت بدهید. آنها ۱۵ دقیقه وقت دارند تا بر اعمال و تصمیماتی که ارزشهای اخلاقی و عملی را هدایت میکنند، فکر کنند. آنها باید یکی نظر بر روی هر یک از آن پست ایت ها بنویسید و آن را بر روی کاغذ در وسط دایره بچسبانند.
۳. بعد از ۱۵ دقیقه از شرکت کنندگان بخواهید آنچه را که نوشته اند با بقیه گروه در میان بگذارند و توضیح دهند - چرا آن ارزشها؟ چطور آنها با تجربیاتشان مرتبط هستند؟



چگونه آنها را به عمل تبدیل میکنند؟ همچنین میتوان در مورد ارزش دیگری که توسط یکی دیگر از اعضای گروه نوشته شده است صحبت کرد.

**توجه:** هنگام استفاده از این فعالیت با گروهی از مهاجران، ارزشهایی که بر آن تمرکز میکنند ممکن است ارزشهایی باشند که میخواهند از فرهنگ بومی خود حفظ کنند.

**موارد مورد نیاز:**

\* تکه کاغذ بزرگ

\* کاغذ پست ایت

\* قلم

\* ساعت

**چالش:**

هیچ کدام

## ۵۲. چهره ترس



### کلیدواژه:

فضای امن؛ به اشتراک گذاری ترس؛ راه حل های عملی؛ غلبه بر ناامنی ها

### اهداف:

- \* شناخت و غلبه بر ترس.
- \* ارائه راه حل های عملی.
- \* برقراری ارتباط خوب بین شرکت کنندگان

### گروه هدف:

گروه هایی از مردم که مایل به بحث و گفتگو هستند.

### مدت زمان:

۶۰-۷۰ دقیقه

### روش شناسی گام به گام:

۱. شرکت کنندگان را به گروه های ۵ تا ۶ نفره تقسیم کنید.
۲. از شرکت کنندگان بخواهید ترسشان در مورد آینده ای نزدیک را بر روی پست ایت / قطعه کوچکی از کاغذ بنویسند. به آنها ۱۵ دقیقه وقت بدهید تا این کار را انجام دهند. سپس باید آن را در ظرف گروه خود قرار دهند.
۳. از اعضای هر گروه بخواهید که آنها را به نوبت از ظرف بیرون بکشند. آنها باید کاغذها را بخوانند و با هم کار کنند تا راه حل ها و توصیه های عملی برای غلبه بر ترسها را پیدا کنند. این کار باید ۴۰-۵۰ دقیقه طول بکشد.

**توجه داشته باشید:** لازم نیست که اعتراف کنید که 'ترس' مال شماست. هدف از این فعالیت ایجاد فضای اعتماد است.

### موارد مورد نیاز:

\* پست ایت و یا تکه کاغذ های کوچک

\* قلم

\* یک ظرف کوچک

\* یک ساعت

### چالش:

این احتمال وجود دارد که برخی از شرکت کنندگان تمایلی به به اشتراک گذاشتن ترس های خود نداشته باشند.

# ۵۳. زبان بدن



## کلیدواژه:

زبان بدن، حرکات بدنی

## اهداف:

- \* شناخت تفاوت های فرهنگی زبان بدن.
- \* اجازه بیان بدون موانع زبانی
- \* تشویق دانش از طریق بازی ها

## گروه هدف:

گروه مهاجران

## مدت زمان:

۲۰ دقیقه

## روش شناسی گام به گام:

۱. یک احساس یا واکنش از لیست آماده شده را انتخاب کنید.
۲. از هر شرکت کننده بپرسید که چگونه آن را به زبان بدن بیان میکند.
۳. روشهای مختلف استفاده از زبان بدن را مقایسه کنید.

**توجه:** آگاهی در مورد پویایی گروه اساسی است، برخی موضوعات میتوانند حساس باشند، اگر می بینید شرکت کنندگان نگران هستند، از آنها بخواهید که خودشان کلمات را انتخاب کنند.

**موارد مورد نیاز:**

\*فهرست احساسات

\*فهرست واکنش ها

**چالش:**

این احتمال وجود دارد که برخی از شرکت کنندگان تمایلی به اشتراک گذاشتن احساسات خود نداشته باشند و یا بیش از حد آسیب دیده باشند که بخواهند گذشته خود را مرور کنند.

# ۵۴. تعامل محلی



## کلیدواژه:

تعامل با مردم محلی، ادغام اجتماعی، جامعیت

## اهداف:

\* دانستن رفتار 'عادی' در کشور مقصد.

\* ترویج رفع موانع ارتباطی

## گروه هدف:

گروهی از مهاجران یا تازه واردان به یک کشور

## مدت زمان:

ده دقیقه .

## روش شناسی گام به گام:

۱. از هر شرکت کننده بخواهید که وضعیتی را در کشور اصلی خود تصور کند و آن را اجرا کند، مثلاً از کسی اطلاعات بخواهد، با پلیس ارتباط برقرار کند، به یکی از دوستانش سلام کند.
۲. نشان دهید که شیوه عادی رفتار در همان شرایط در کشور مقصد چگونه است.
۳. در گروه در مورد تفاوت ها صحبت کنید.

## موارد مورد نیاز:

هیچ کدام

**چالش:**

این کار میتواند موقعیت ها یا خاطرات آسیب زنده را دوباره ایجاد کند.

55. GUES MY NAME



# ۵۵. نام من را حدس بزن

**کلیدواژه:**

یخ شکن؛ معرفی

**اهداف:**

- \* آشنا شدن با سایر شرکت کنندگان
- \* ایجاد ارتباط و همدستی در یک گروه

**گروه هدف:**

گروه هایی از مردم که همدیگر را نمی شناسند.

**مدت زمان:**

ده دقیقه.

**روش شناسی گام به گام:**

۱. از یک شرکت کننده بخواهید ۳ ویژگی شخصیت خود را بگوید.
۲. از شرکت کننده دوم بخواهید که نام شرکت کننده اول را حدس بزند.
۳. آن را با شرکت کنندگان دیگر تکرار کنید.

**موارد مورد نیاز:**

هیچ کدام

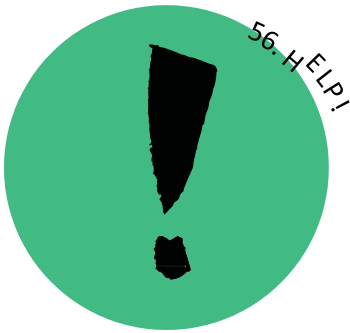
**چالش:**

هیچ کدام





# ۵۶. کمک!



## کلیدواژه:

مهاجران؛ تازه واردان؛ موقعیت های دشوار یا خطرناک

## اهداف:

- \*درک تفاوت های بین کشور مبدا و کشور مقصد، زمانی که با یک وضعیت دشوار مواجه هستند.
- \*قادر بودن به استفاده از نشانه ها و یا کلمات مناسب برای کمک گرفتن.

## گروه هدف:

گروه های یک به یک یا کوچک مهاجران به ویژه تازه واردان

## مدت زمان:

ده دقیقه.

## روش شناسی گام به گام:

۱. از شرکت کنندگان بخواهید تصور کنند که در خیابان یکی از آنها دزدی کرده است.
۲. پرسید معمولا چه کار میکنند.
۳. روی کاغذ حرفهای درست را به شرکت کنندگان بگویید بنویسند تا درخواست کمک کنند یا با پلیس تماس بگیرند.

**توجه:** میتوان از موقعیت های مختلفی مانند آسیب دیدن در یک تصادف یا افتادن در خیابان استفاده کرد.

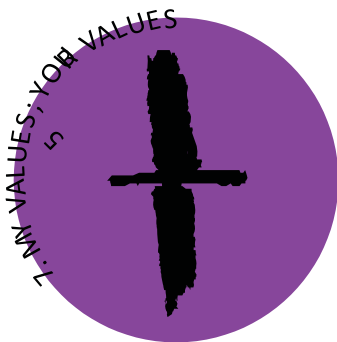
منابع مورد نیاز:

\* قلم

\* کاغذ

چالش:

این کار میتواند موقعیت ها یا خاطرات آسیب زننده را دوباره ایجاد کند.



# ۵۷. ارزش های من؛ ارزش های تو

## کلیدواژه:

ارزشهای مختلف؛ فرهنگ های مختلف؛ تحمل

## اهداف:

\* مشخص کردن ارزشهای خود، مقایسه آنها با ارزشهای دیگران و پذیرفتن ارزشهای متفاوت دیگران.  
\* تشویق برای مشاهده ارزشهای خود به صورت نقادانه.

## گروه هدف:

گروه هایی از نوجوانان و بزرگسالان از زمینه های مختلف فرهنگی.

## مدت زمان:

۲۰ - ۳۰ دقیقه

## روش شناسی گام به گام:

۱. یکی از ارزشها را از لیست آماده شده بخوانید.
۲. از شرکت کنندگان بپرسید که آیا با آن موافق هستند یا مخالف.
۳. از یکی شرکت کنندگان بپرسید که دلایل موافقت و از فرد دیگری دلایل مخالف خود را توضیح دهند.
۴. از هر دوی آنها بخواهید که دلایل فرد دیگر را بدون قضاوت در مورد آنها، به صورت خلاصه بگویند.
۵. در مورد موارد بالا صحبت کنید.

## موارد مورد نیاز:

\* فهرستی از ارزش ها  
\* قلم

\* کاغذ

**چالش:**

این احتمال وجود دارد که این فعالیت باعث درگیری شود.

# ۵۸. فرهنگ و نقش ها



**کلیدواژه:**

نقش های جنسیتی؛ فرهنگ

**اهداف:**

\* درک نقش های جنسیتی در کشور مقصد.  
\* تأمل در این واقعیت که تقریباً تمام رفتارهایی که مردانه یا زنانه تلقی میشوند، محصول فرهنگ است و ذاتی نیست.

**گروه هدف:**

گروه های کوچک چند فرهنگی نوجوانان و بزرگسالان

**مدت زمان:**

۲۰- ۳۰ دقیقه

**روش شناسی گام به گام:**

۱. از هر شرکت کننده بخواهید که بر روی ورقه بزرگ کاغذ ویژگی ها و رفتار زن و مرد در فرهنگ خود را بنویسند.
۲. در مورد این ویژگی ها و رفتارها بحث کنید. توضیح دهید که چگونه آنها با کشور مقصد متفاوت هستند.

**توجه:** میتوان این فعالیت را به روش های زیر انجام داد:

۱. شرکت کنندگان میتوانند نقش هایی با ویژگی های توصیف شده اجرا کنند.
۲. آنها میتوانند ویژگی ها و رفتار زنان و مردانی را که انتظار دارند در کشور مقصد پیدا کنند، روی کاغذ بنویسند.

موارد مورد نیاز:

\* ورق بزرگ کاغذ

\* مداد

چالش:

کلیشه های جنسیتی ممکن است عمیقاً تأثیرگذار باشد.



# ۵۹. من را به تصویر بکش

## کلیدواژه:

یخ شکن؛ با یکدیگر آشناسدن؛ عزت نفس

## اهداف:

- \* تأمل در مورد اینکه چگونه خودتان را می بینید.
- \* مقایسه دیدگاه های مختلف.

## گروه هدف:

گروه هایی از نوجوانان و بزرگسالان که همدیگر را نمی شناسند.

## مدت زمان:

۲۰ - ۳۰ دقیقه

## روش شناسی گام به گام:

۱. از هر یک از شرکت کنندگان بخواهید ۳ صفت از لیستی که با آنها خودشان را شناسایی میکنند را انتخاب کنند و آنها را بنویسند.
۲. شرکت کنندگان را در گروه ها یا گروههای دو نفره قرار دهید. سپس آنها باید حدس بزنند که شرکت کننده دیگر (ها) کدام یک از آن صفتها را انتخاب کرده است.
۳. از آنها بخواهید تا در مورد اینکه دیگران چگونه آنها را میبینند و چگونه آنها خود را میبینند، تأمل کنند.

## موارد مورد نیاز:

\* کاغذ

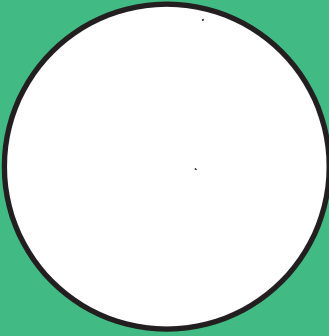


\*مداد

\*فهرستی از خصوصیات که ویژگی های شخصی ما را به طور مثبت توصیف می کنند.

چالش:  
هیچ کدام

# ابزار خود را بسازید.



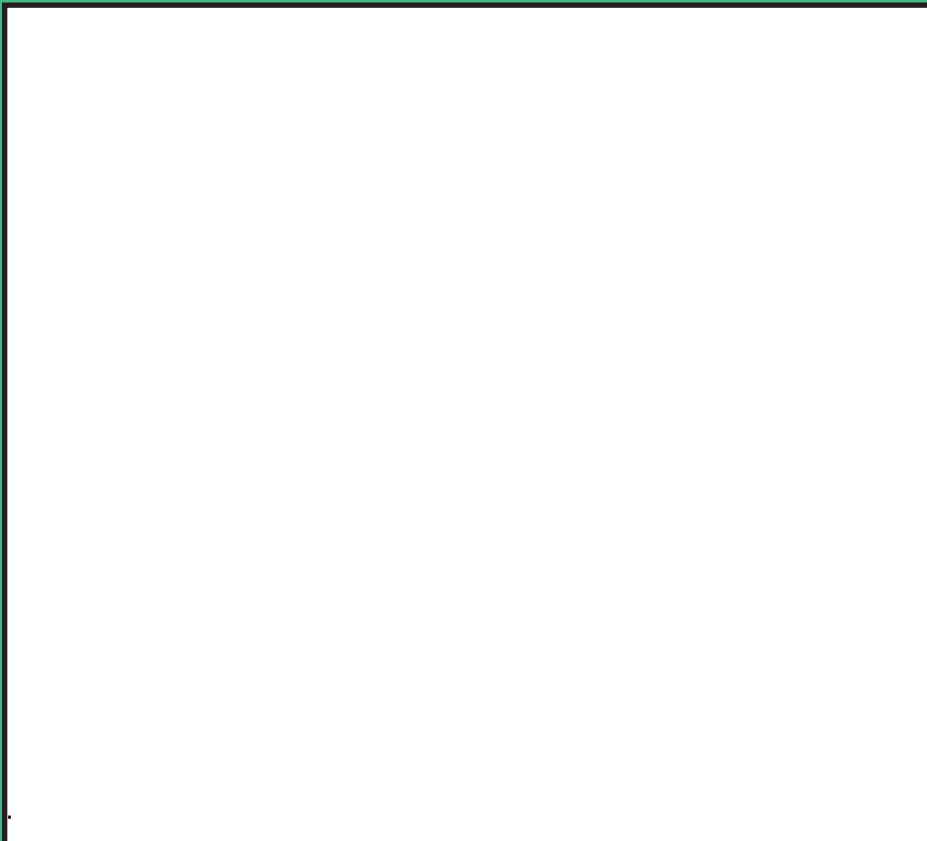
کلیدواژه:

اهداف:

گروه هدف:

مدت زمان:

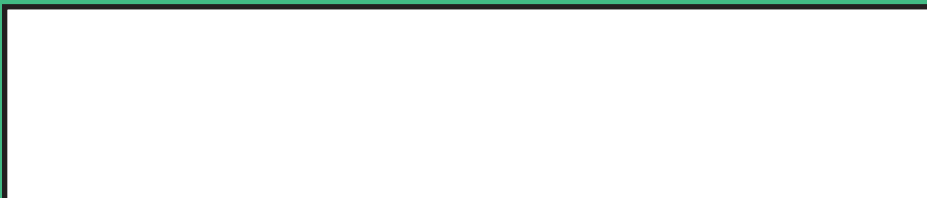
روش شناسی گام به گام:



منابع مورد نیاز:



چالش:



# کلمات نهایی

آیا شما به این جعبه ابزار دسترسی داشتید؟ و آیا آنها به شما کمک کرده اند تا بتوانید آنها را در جامعه خود بکاربرید؟ چه خوشحال کننده! این دقیقا همان چیزی است که کتاب قصد داشت انجام دهد.

آیا هنوز چیزی را که به دنبالش بودید پیدا نکرده اید؟ یا ابزاری را با نیازهای گروهتان تطبیق داده اید؟ عالی است! لطفاً به ما کمک کنید تا این کار را بهبود ببخشیم. و به حرکت خود ادامه دهیم.

از آنجا که این یک کامپانداوم در حال پیشرفت است، شما نیز میتوانید ابزار و نظرات خود را در مجموعه به اشتراک بگذارید. شما میتوانید ابزارها و یادداشت های خود را با استفاده از فرمی که در بالا به اشتراک گذاشتیم به اشتراک بگذارید.

اطلاعات مربوط به ابزارها، راهنمایی ها، و ایده ها نیز به صفحه وب MultiPLUS+ Projekt ([www.multiplusprojekt.com](http://www.multiplusprojekt.com)) مرتبط است و در پلت فرم گنجانده شده است: شما می توانید تمام مواد را از این پلت فرم دانلود کنید و به راحتی با ما ارتباط برقرار کنید.

## چاپ شده:

این جعبه ابزار نشان دهنده یک تلاش جمعی در میان مولتی پلایرهای فعال در کشورهای کنسرسیوم MultiPLUS+ است. مجموعه ای است که از یک مولتی پلایری به مولتی پلایر دیگری ساخته شده است. سازمان های همکار از مولتی پلایرهای خود در به اشتراک گذاری منظم و سازماندهی ابزارهای کاری آنها حمایت می کردند.

سردبیران این نسخه برای اروپا -- گرگوریو گارسیا، امگا گراتز -- ویرجینیا آگارتا و نیاری کاستیلو و اسلوونسکا فیلاتروپیا — هلنا لیپرسار.

نسخه انگلیسی توسط ریچل مکینسون تصحیح و ریوایز شده و توسط نیاری کاستیلو-روتز (امگا گراتز) طراحی و نظارت شده است.

تصاویر: هلن تومل

MultiPLUS+ پروژه ای است که با همکاری اتحادیه اروپا در اراسموس + ۲۰۲۰ - ۲۰۲۲ تأمین مالی شده است.

جعبه ابزار یا کامپانندیوم دومین خروجی پروژه MultiPLUS+ است.

این پروژه پنج نهاد را در سراسر ۵ کشور اروپایی متحد میکند:

SLOVENSKA  
FILANTROPIJA



Centro Internazionale di Educazione Permanente

Università delle  
**LIBERETÀ**











# + مولتی پلاس

مولتی پلایرهای مهاجر  
پل ارتباطی میسازند.

[/https://www.multiplusproject.com](https://www.multiplusproject.com)



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

حمایت کمیسیون اروپا از تولید این نشریه به منزله تأیید مطالبی  
کند و کمیسیون نیست که فقط نظرات نویسندگان را منعکس می  
تواند در قبال هرگونه استفاده از اطلاعات موجود در آن نمی  
مسئول باشد

