



Using Artistic Disciplines for Educational and Social Inclusion

Building Basic Skills:
Educators Toolbox of Alternative
Educational Resources

Ref. no.: 2017-1-DE02-KA204-004158



art  inc

Title

**USING
ARTISTIC DISCIPLINES
FOR EDUCATIONAL
AND SOCIAL INCLUSION**

EDUCATORS TOOLBOX OF
ALTERNATIVE EDUCATIONAL
RESOURCES



Content

Title.....	1
Content.....	2
Imprint.....	7
Art4Inc Partners.....	9
IRELAND.....	14
General Informations.....	14
Preface.....	14
Context.....	16
How these resources can be used. Didactic scenario.....	18
Resources.....	21
LEARNING PORTAL.....	21
Drama: Praise and Critic.....	22
Music: Contact Rhythm 1.....	25
Storytelling: My Success Story.....	28
Storytelling: Pattern-Stories On Conflict-Work.....	31
Storytelling: FuturePerfect.....	34
Storytelling: Overcome Obstacles.....	36
Music: Contact Rhythm 2.....	38
Music: Our Choir.....	41
Drama: Statues Of Feelings.....	43
Music: Name Game.....	46
Drama: Tell Me A Tale / Story.....	48
Music: My Sound History.....	49
Drama: Solving Problems.....	51
CZECH REPUBLIC.....	54
OBECNÉ INFORMACE.....	54
Uvod.....	54
Context.....	56
Zdroje.....	58
UČEBNÍ PORTÁL.....	58
Drama: Uznání A Kritika.....	59

Hudba: Kontaktní Rytmus 1.....	62
Vyprávění: Příběh O Mém Úspěchu.....	65
Vyprávění: Vzorové Ukázky Práce S Konflikty.....	68
Vyprávění: Předbudoucí Čas.....	70
Vyprávění: Překonávání Překážek.....	72
Hudba: Kontaktní Rytmus 2.....	74
Hudba: Náš Sbor.....	77
Drama: Sochy A Pocity.....	79
Hudba: Hra Se Jmény.....	82
Drama: Řekni Mi Pohádku / Příběh.....	84
Hudba: Moje Zvuková Minulost.....	85
Drama: Řešení Problémů.....	87
DEUTSCHLAND.....	90
ALLGEMEINE INFORMATIONEN.....	90
Vorwort.....	90
Kontext.....	92
Wie diese Ressourcen genutzt werden können. Didaktisches Szenario.....	95
Ressourcen.....	97
Lernportal.....	97
Drama: Lob und Kritik.....	100
Musik: Kontakt Rhythmus.....	103
Storytelling: Meine Erfolgsstory.....	106
Storytelling: Mustergeschichten zur Konfliktarbeit.....	110
Storytelling: Vollendete Zukunft.....	113
Storytelling: Hindernisse überwinden.....	115
Musik: Kontakt Rhythmus 2.....	118
Musik: Unser Chor.....	121
Drama: Statuen der Gefühle.....	124
Musik: Namenspiel.....	127
Drama: Erzähle mir eine Geschichte.....	129
Musik: Meine-Klang-Geschichte.....	131
Drama: Probleme beheben.....	133
ESPAÑA.....	136
INFORMACION GENERAL.....	136
Prefacio.....	136

Contexto.....	138
recursos.....	140
PORTAL DE APRENDIZAJE.....	140
Drama: Elogiar Y Criticar.....	142
Música: Contacto Musical I.....	145
Storytelling: Mi Historia De éxito.....	148
Storytelling: Patrines De Conflictos.....	151
Storytelling: Futuro Perfecto.....	154
Storytelling: Superar Obstaculos.....	157
Música: Contacto Musical II.....	159
Música: Mi Coro.....	162
Drama: Estatuas De Sentimientos.....	164
Música: Juego De Nombres.....	167
Drama: Cuéntame Un Cuento.....	169
Música: Mi Historia Sonora.....	171
Drama: Solucionando Problemas.....	173
SUOMI.....	176
SISÄLLYSLUETTELO YLEISTÄ.....	176
Esipuhe.....	176
Konteksti.....	178
Voimavarat.....	180
OPPIMISYMPÄRISTÖ.....	180
Draama: Kehuminen ja kritiikki.....	181
Musiikki: Rytmii.....	184
Tarinankerronta: Menestystarinani.....	187
Tarinankerronta: Konfliktit.....	190
Tarinankerronta: Tulevaisuudesta puhuminen.....	192
Tarinankerronta: Haasteiden voittaminen.....	194
Musiikki: Rytmii 2.....	196
Musiikki: Kuoro.....	199
Draama: Tunnepatsaat.....	201
Musiikki: Nimipeli.....	204
Draama: Kerro Minulle Tarina.....	205
Musiikki: Minun Äänihistoriani.....	207
Draama: Ongelmien Ratkaiseminen.....	208

ROMÂNIA.....	211
INFORMAȚII GENERALE.....	211
PREFAȚĂ.....	211
Context.....	213
Resurse.....	215
PORTAL E-LEARNING.....	215
Drama: Lauda și critica.....	216
Muzica: Ritmul contactului.....	219
Povestirea - povestea succesului meu.....	222
Povestirea: Exemple de povesti despre conflict-munca.....	225
Povestirea: Viitorul perfect.....	228
Povestirea: Depășirea obstacolelor.....	230
Muzica: Ritmul contactului 2.....	232
Muzica: Corului Nostru.....	235
Teatru: Statuete ale Sentimentelor.....	237
Muzika: Jocul Numiți Melodia.....	240
Teatru: Spune-Mi O Poveste.....	241
Muzica: Istoria Sunetelor.....	243
Teatru: Rezolvarea De Probleme.....	245
SWITZERLAND.....	248
Prefazione.....	248
Risorse.....	250
Teatro: elogi e critiche.....	250
Musica: ritmo di contatto 1.....	252
Storytelling: la mia storia di successo.....	255
Storytelling: modelli di storie per risolvere i conflitti.....	258
Storytelling: futuroperfetto.....	261
Storytelling: superare gli ostacoli.....	263
Musica: ritmo di contatto 2.....	265
Musica: il tuo coro.....	268
Teatro: sculture delle emozioni.....	270
Musica: gioco dei nomi.....	273
Teatro: raccontami una storia.....	275
Musica: la storia del mio suono.....	276
Teatro: problem solving.....	278

Imprint

© Art4Inc 2019



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-No Derivs International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

The copyright is owned by the Art4Inc consortium.

Sources must be named; changes to the original text are not authorized.

The material may only be copied and disseminated.

Copyright of pictures: if not state otherwise the author hold the rights to the pictures published with this material.

Compiled and programmed by [Dr. Bernd Floßmann, Berlin](https://www.berndfloßmann.de/) in collaboration with all project partners

Website: <https://www.Art4Inc.eu>

Facebook page: <https://www.facebook.com/Art4Inc>



Funded by The Erasmus+ programme of the European Union

This project has been funded with support from the European Commission.

This publication reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held

responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project No. 2017-1-DE02-KA204-004158

Art4Inc Partners

Art4Inc consortium
comprises
seven partners and one
associated partner:

Germany



Jugendförderverein Parchim/Lübz e. V.

<https://www.jfv-pch.de>

Contact person: Dr. Monika Schellenberg

info@jfv-pch.de



RegioVision GmbH Schwerin

www.regiovision-schwerin.de

Jürgen Brand

jbrandtsn@gmx.de

Ireland



The Rural Hub

www.theruralhub.ie

Sarah Land

sarah.ruralhub@gmail.com

Romania



UNIVERSITATEA DIN PITESTI

www.upit.ro

Dr. Georgeta Chirlesan

georgeta.chirlesan@upit.ro

Spain



Decroly. Centro de Formación Profesional en Santander

www.decroly.com

Marta Guzmán Díez

maguzman@decroly.com

Czech Republic:



Centrum
Inspirace,
z.ú.

Centrum Inspirace, z.ú.

www.centruminspirace.eu

Jiřina Králová

jirina.kralova@centruminspirace.eu

Finland:

innoventionum

INNOVENTUM OY

www.innoventum.fi

Janne Leinonen

Janne.leinonen@innoventum.fi

Switzerland (as an associated partner institution)

S V E B ■ Schweizerischer Verband für Weiterbildung
Fédération suisse pour la formation continue
F S E A ■ Federazione svizzera per la formazione continua
Swiss Federation for Adult Learning

SVEB

<https://alice.ch>

Simone Rizzi

simone.rizzi@alice.ch

IRELAND



(English)

General Informations

Preface

The Erasmus+ Strategic Partnership Art4Inc officially started in November 2017. In the following two years, seven partner institutions, and an associated one, from all over Europe will work together to reach the project's objective – **to use a unique blend of different artistic disciplines to develop bespoke training resources that support key competence acquisition among the growing migrant communities in Europe.**

Art4Inc will work with adult and community educators who are at the front-line of second-chance education and support their endeavors by providing essential in-service training to build their skills as educators. Art4Inc will also provide a range of innovative embedded-learning and enquiry-based learning key competence resources that educators can use in their

work with marginalized young adults.

What is Art4Inc about?

Art4Inc was developed in response to the challenges facing adult educators who are working with an ever increasing number of marginalised people, in particular migrants and refugees. Educators are the key enablers to support these communities on an educational journey to the highly valued key competencies that are essential for social inclusion and personal fulfilment. Yet many frontline staff working in community programmes lack sufficient training to help build the key competences of their target groups, and adequately address linguistic, social and cultural barriers.

What does Art4Inc do?

Art4Inc will use the ancient artistic disciplines of storytelling, music and drama to develop bespoke training resources that support adult educators in engaging with the acquisition of the key competencies among migrant and refugee groups and other marginalised communities of Europe.

What will Art4Inc achieve?

- The creation of an in-service training course to support adult education staff in using artistic disciplines to develop key competences within the refugee and asylum seeker.
- The preparation of this digital toolbox for building basic skills of pedagogic resources using the different artistic disciplines. The launch of a bespoke, multi-lingual e-learning platform.
- The publication of a scientific paper capturing the learning within the framework of the project and making key recommendations for future developments.

This Educators Toolbox of Alternative Educational Resources was developed in the framework of the Erasmus+ project “**Art4Inc: Using Artistic Disciplines for Educational and Social Inclusion**” financed by the European Commission and implemented by a consortium of 8 organisations in 6 partner countries – Germany, Ireland, Romania, Spain, Czech Republic and Finland - and in one associate country, Switzerland. The In-service Training Framework was informed by the findings of the desk-based and field-based research performed by the consortium. The research had the purpose to identify the key elements to be addressed in the in-service training programme for adult educators and migrant support workers supporting the integration of adult migrants and to help identifying the Learning

Outcomes to be achieved through the training. These Learning Outcomes represent in fact the (missing) knowledge, skills and competences of Adult Educator working with migrants and migrant support workers, which are required to make them able to:

- use different artistic disciplines for basic skills acquisition and be confident to further develop these approaches in the future;
- be comfortable when working with embedded-learning and enquiry-based learning methodologies;
- be fully brought into the benefits that online learning can bring and yet fully aware of the risks that pertain in on-line environments;
- be able to safeguard against possible negative online factors.

We hope you enjoy reading this toolbox and perhaps you will gain inspiration for your own work! Please do not hesitate to contact us if you want to learn more about our project. We are looking forward to hearing from you!

Context

Europe is in the midst of the largest refugee crisis since World War II. The mass migration of people primarily from the Middle East and Africa, and the tensions arising from this merging of different cultures, is threatening the continent's unity. As a snapshot of the status of these peoples we can look at the over 4.5 million migrants in Germany and consider their current situation as if these migrants were a nation. To begin, this fictional country would have a population comparable in size to that of Ireland, but with average wealth similar to that in the Ukraine. The nation's average number of years of schooling would be half the EU value. A quarter of the nation's adults would be illiterate; for young people (15-24), that number would be 1 in 7. Less than 40% of the nation would have finished secondary education; the tertiary attainment rate would be 20%. The migrants are overwhelmingly male and come from countries that rank low when it comes to gender equality and this fictional nation would therefore rank alongside countries like Saudi Arabia, Egypt or Morocco in the Forum's Global Gender Gap report. Human development in this nation would be just above what the UNDP refers to as "low human development", putting it on par with Timor-Leste and Bangladesh (World Economic Forum) "The heterogeneous nature of European society

continues to expand due to processes of change brought about by specific national compensatory programmes that support an increase in the numbers of refugees and asylum seekers. Heterogeneous learning groups within Member States from school education right up to third level are increasingly characterised by differences most notably concerning educational background; level of school education completed; motivation and willingness to learn; vocational career plans; language barriers as well as social and cultural differences. If goals of inclusion and integration for refugees and asylum seekers are to be achieved there are a wide range of personal, social, cultural and professional competences that need to be acquired for integration with host countries, entry to the labour market and for achieving sustainable employment. The 8 key competences set out by the European Commission in 2006 are still extremely pertinent throughout European society. They are an immediate and identifiable baseline of achievement for migrants and refugees on which educators throughout Europe need to focus their efforts. This is, however, easier said than done when educators at all levels are faced with such linguistic, social and cultural differences and barriers. Educators need to look at a wide range of alternative teaching approaches if they are to successfully build the key competence profile of these displaced communities. In a pedagogic context, the centuries old techniques of storytelling, drama and music have faded into the background and are rarely now considered as appropriate techniques for knowledge transfer and key competence building. History tells us of a different era when literacy and language were for the few rather than the masses; when the wisdom of the wise and the rule of the powerful were transmitted by stories, morality plays and in rhyme and song. The Art4Inc project will endeavour to bring these unique and effective techniques into the modern age to help overcome linguistic, social and cultural barriers and build key competences among our refugee and asylum seeking neighbours. Specific steps in the development of the Art4Inc project will include:

1. A comprehensive in-service training course for adult education staff to support them in the use of artistic disciplines like storytelling, drama and music for training with heterogeneous student groups to build key competences
2. The adaptation, modification and production of a range of pedagogic resources that use the different artistic disciplines to build key competences for inclusion within the refugee and asylum seeker target group and the presentation of these new resources in

media-rich formats in a digital toolbox of alternative basic skills development resources

3. Providing a bespoke, multi-lingual e-learning platform to support learning in dynamic on-line environments
4. Draft a Scientific Paper that captures the learning within the framework of the project and make key recommendations for future developments

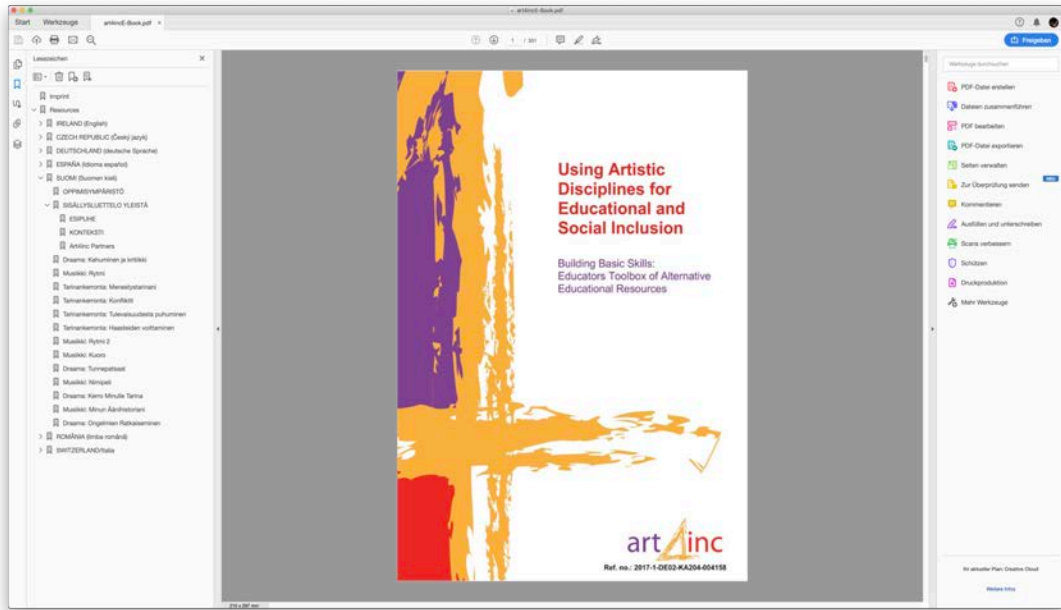
The history of immigration and integration in Europe has not been one of great success. The Roma have lived in Europe for hundreds of years but remain on the fringe of society. More recently, Arab and Turkish immigrants have struggled to integrate, prompting Angela Merkel to remark that “multiculturalism has utterly failed”. Without an active and interventionist agenda to integrate these new migrants, we will end up with significant subpopulations in European countries, people living in under-performing parallel societies.

How these resources can be used. Didactic scenario

These art4inc resources consist of a multilingual e-book provided in the **formats: interactive PDF, Mobi and epub** on the [Learning Portal](#) of the project.

The **interactive PDF** can be read with any PDF readers, such as Preview on MacOS and Adobe Reader on Windows, MacOS and LINUX.

If the view: "Table of Contents" is activated on Preview, or the bookmark view is activated in Adobe Reader, an outline appears which can be easily browsed through.



art4incE-Book.pdf (Seite 1 von 348)

art4incE-Book.pdf (Seite 1 von 348)

art4incE-Book.pdf

- Imprint
- ▼ Resources
 - ▼ IRELAND (English)
 - LEARNING PORTAL
 - ▼ General Informations
 - Preface
 - Context
 - Art4Inc Partners
 - Drama: Praise and Critic
 - Music: Contact Rhythm 1
 - Storytelling: My Success Story
 - Storytelling: Pattern-Stories...
 - Storytelling: FuturePerfect
 - Storytelling: Overcome Obsta...
 - Music: Contact Rhythm 2
 - Music: Our Choir
 - Drama: Statues Of Feelings
 - Music: Name Game
 - Drama: Tell Me A Tale/Story
 - Music: My Sound History
 - Drama: Solving Problems
 - CZECH REPUBLIC (Český jazyk)
 - DEUTSCHLAND (deutsche Spra...
 - ESPAÑA (Idioma español)
 - ▼ SUOMI (Suomen kieli)
 - OPPIMISYMPÄRISTÖ
 - ▼ SISÄLLYSLUETTELO YLEISTÄ
 - ESIPUHE
 - KONTEKSTI
 - Art4Inc Partners
 - Draama: Kehuminen ja kritiikki
 - Musiikki: Rytm
 - Tarinankerronta: Menestystari...
 - Tarinankerronta: Konfliktit
 - Tarinankerronta: Tulevaisuud...
 - Tarinankerronta: Haasteiden...
 - Musiikki: Rytm
 - Musiikki: Kuoro
 - Draama: Tunnepatsaat
 - Musiikki: Nimipeli
 - Draama: Kerro Minulle Tarina
 - Musiikki: Minun Äänihistoriani
 - Draama: Ongelmien Ratkaise...
 - ROMÂNIA (limba română)
 - SWITZERLAND/Italia

Using Artistic Disciplines for Educational and Social Inclusion

Building Basic Skills:
Educators Toolbox of Alternative
Educational Resources



Ref. no.: 2017-1-DE02-KA204-004158

Imprint



© Art4Inc 2019



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

Compiled and programmed by Dr. Bernd Floßmann, Berlin in collaboration with all project partners

Website: <https://www.Art4Inc.eu>

Facebook page: <https://www.facebook.com/Art4Inc>



Funded by The Erasmus+ programme of the European Union

An **epub** book can be read with the app Books on IOS or with any e-pub-reader, the Tolino or other devices.

Both formats can also be viewed with **Firefox**.

A **Mobi** book is specifically designed for the Amazon Kindle Reader.

scenario

If you want to develop new teaching methods, choose the book text in your language. At the beginning of each section of the country you will find a link to the [Learning Portal](#). On this you will find, after selecting your language, Videos, in which the text of the book is presented by an avatar.

This multichannel form can be used, for example, to provide participants with limited reading experience with an alternative form of knowledge acquisition.

Choose a resource, make it available to your participants as an e-book and as a video. You can view and download both on the learning portal and use it offline.

After working through, you build up a learning situation that meets your goals.

While working on the learning situation, all participants can always resort to resources.

Resources

LEARNING PORTAL

[Go to the on-line learning environment](#)

Or copy this link in your Browser: <https://art4inc.eu/en/learn/:language/en>

art4inc

LEARNING PORTAL
The On-line learning environment

EDUCATORS TOOLBOX
Educators Toolbox of Alternative Educational Resources

+ CREATE COURSE BADGES MESSAGES

<p>art4inc DRAMA Future Perfect</p> <p>0% completed</p> <p>Open</p> <p>More options ></p>	<p>art4inc DRAMA Praise and Critic</p> <p>0% completed</p> <p>Open</p> <p>More options ></p>	<p>art4inc DRAMA Solving Problems</p> <p>0% completed</p> <p>Open</p> <p>More options ></p>
<p>art4inc DRAMA Tell me a Story</p> <p>0% completed</p> <p>Open</p> <p>More options ></p>	<p>art4inc MUSIC Contact Rhythm</p> <p>0% completed</p> <p>Open</p>	<p>art4inc MUSIC Contact Rhythm 2</p> <p>0% completed</p> <p>Open</p>

Drama: Praise and Critic

DRAMA
Praise and Critic

Vítejte v Digitálních zdrojích Art4inc, které využívají drama jako nástroj pro integraci. V tomto zdrojích Vám představíme některé techniky a postupy pro využití uznání a kritiky k vyjádření individuální zpětné vazby v určité sociální situaci.

Step 1

Welcome to this Art4Inc Resource, which focusses on Drama as a tool for integration. In this resource we will present you with some techniques and instructions for using praise and criticism to give personal feedback in a social situation.

Step 2

This resource gives a first introduction on how using individual feedback can help to develop group dynamics when planning a longer phase of collaboration with a group. When planning such a collaboration, it is often necessary to discover, process and develop group structures based on reviews and individual feedback.

Step 3

This might seem easy, but giving personal feedback is no simple task, given the probability that the person who is giving the feedback will have to work with a person afterwards. Especially when hierarchies are involved, truth or falseness is not always an option but the truth of the feedback can be a condition of future cooperation. For this, people have to be enabled and empowered to give feedback that triggers empowering activities.

Step 4

By completing the activities presented in this resource, trainees will have:

- been supported to make mental preparations
- learned to praise, which is practiced through a group exercise
- learned how to receive criticism in a positive way.

To begin developing the skills and experiences necessary to give and receive feedback, learners should work in groups to practice the following activities.

Step 5

In the first activity, each participant expresses themselves in turn in the form of one or two sentences on the question asked. For example, when teaching a programme to learners, you may ask: what do I like so far? In response to this question, the participant should respond with an 'I message', such as I think it's good that we talk about theory. All other participants are only listeners during the statement, and only comprehension questions may be asked.

Step 6

If everyone has said something, they can discuss the problems they have raised and what they can change over the course of the lesson or programme.

This is a simple exercise that will encourage participants to use 'I message's in giving feedback. The next exercise we will show you is called the 'autosuggestion exercise.

Step 7

To practice, we suggest that you perform this exercise, first in your imagination before you practice it with others in the group. For this activity, you should:

- Imagine your participants in the best light.
- Imagine what is admirable about them, what it is, what is real, imaginary or what their future partners may even fall in love with: a way to turn your head, what are their features, consider their eyes, freckles and so on.
- Imagine that from the person you are talking to, a glow emanates, a radiance, that infects you and is bright and fresh.

Soon you will experience, that this leads to a habit and all your participants and even yourself feel in a better mood.

Step 8

You can practice this game in a group, to bring about a positive feeling from the positive feedback each will receive. In the next activity, we will show you how to use the Praising Game with people in your group. For this activity:

- All Participants place themselves in two lines which face each other.
- One line praises the other without regard to the reality. Everyone speaks in unison. (Participants should have fun thinking of praise and it should also be fun to talk in unison together, while the listeners have to invest their energy in concentrating on what is being said.
- Then the other line praises back. This represents a change of status from praisers to being praised: who praises other people exerts power). The second group are encouraged to use other terms (creativity is necessary).
- When both lines are praising, you as facilitator should write the praise terms and words used on a flip-chart or cards.
- When both groups are finished giving the praise, the group can then review the terms on the Flipchart and develop stories, puppet plays or prose speeches from the terms and words that were used in the activity.

Step 9

In the final activity, participants are supported to present ‘video gifts’ to one another. The activity works to change the behaviour and mindset of the participants by using popular fairytale stories with animals, and supporting participants to practice giving praise by taking on the role of these characters. These fairy tales can then be filmed and presented as a ‘video gift’ to other participants.

Step 10

When working with the same group for a longer period of time, it is possible to collect more of these video resources, and these can eventually be used to produce video sequences that are used again and again to solve conflicts, and to recognise some progress in behavioural and attitudinal changes.

Step 11

You have now completed this resource on giving and accepting feedback as part of the Art4Inc Digital Toolkit. Now that you understand more about giving and receiving praise and feedback, design some activities that you can use with your local groups and friends to improve their integration.

Music: Contact Rhythm 1



Step 1

Welcome to this Art4Inc Resource, which focusses on Music as a tool for integration. In this resource we will present how to use different activities with your local group to show how different individuals have different rhythms and how these rhythms can compliment each other. Through the medium of music, in this resource, participants will be encouraged to

break down barriers and to live in each others' rhythms.

Step 2

To begin to introduce you to Contact Rhythm, it is first important to stress that the human mind seeks out patterns and rhythms as a means of organising and interpreting the information and stimuli that are everywhere in our modern world. As such, these rhythms are how we understand and interpret the world around us.

Step 3

In this resources, we will show participants how they can:

- Overcome alienation
- Facilitate contact

Step 4

The first activity in this resource is called 'assuring results'. This activity can be used to develop your understanding of rhythms. For this activity, participants should:

- Record your rhythms with video or audio
- Notate the rhythms on paper (write notations on each rhythm)

Step 5

The next activity that works well in a group-work setting includes a series shorter activities that we have grouped together, called, 'what are my and what are your rhythms'.

Step 6

In the first activity, called 'my day sounds like this', participants first represent with an instrument of their choice a typical quiet day and a typical hectic day in their lives. Next, participants are invited play their favourite song and try to figure out what the rhythm is. Together with others they play the rhythm as dance, knocking, tapping, beating, etc. with instruments.

Step 7

In the next activity, called 'Your rhythms: "I believe, your rhythm is..."', participants work in groups of two. This activity works best if the participants in each pair do not know each other very well. For this activity, one person plays what they think the rhythm of their partner is and vice versa. After both participants have had the opportunity to share the rhythms, they will talk about: what was similar, what was different?

Step 8

Building on this work, in the next activity, called ‘palpitations and foot tapping’, participants working in pairs are encouraged to ‘find their common rhythm’. This encourages each group to practice and pay attention to dominance, resistance, dedication and acceptance within their smaller group. For this activity:

- All participants sit together in a circle.
- Each participant takes the hand of their neighbour, and feels for their pulse.
- When he/she has grasped the rhythm of his/her heartbeat, everyone begins to tap the ground with his right or left foot in time.
- When all participants are tapping to different beats, they are asked to discuss ‘how the participants feel, living to the rhythms of others?’

Step 9

The next activity we will introduce to you is called ‘walking in your shoes’. In this activity, participants walk in the rhythm of the others. This activity works if one ‘rhythm leader’ sets the rhythm for the group and everyone copied his or her rhythm. As the facilitator, after 30 seconds, you will make a sound with an instrument like a gong, if available, and this sound will signify that it is up to someone else in the group to become the rhythm leader. With the change in leader, another person’s rhythm sets the basic rhythm for the group. This activity can be repeated until everyone in the group has had the opportunity to lead the rhythm.

Step 10

In this next activity, called ‘respiratory couples’, you will divide the group into pairs. In their pairs, participants will sit facing each other. To complete this activity:

- One participant starts and takes a deep breath and exhales.
- The other participant in the pair then repeats these breaths.
- For replicating the breaths, these can be inhaled and exhaled with open or closed mouth; the way in which participants breathe is varied.
- After a while, the roles are exchanged.

These activities have all been designed to show participants how they can understand, use and live in each others’ natural rhythms.

Step 11

Through these various techniques and activities shown in this resource, we are trying to show you how you can make rhythms conscious in your group work! Rhythms can appear in the way that someone speaks, in the order and selection of methods, the time periods provided for the solution of tasks, time given for stressful situations and for periods of relaxation. Mastering the rhythms of life is a means of integrating with others, avoiding alienation and understanding how different rhythms work for different people.

Step 12

You have now completed this resource on Contact Rhythm as part of the Art4Inc Digital Toolkit. Now that you understand more about our Rhythms, design some activities that you can use with your local groups and friends to improve their integration. To follow up from the activities included in this resource, visit the digital toolkit on the Art4Inc website, for more activities on Contact Rhythm.

Storytelling: My Success Story



Step 1

Welcome to this Art4Inc Resource, which focusses on Storytelling as a tool for integration. In this resource we will present you with instruction on how to use the language of 'success' to tell the story of your life. This can be a very useful tool in group-work, as it helps to change the perspective of individuals to see their lives as success stories rather than stories of failure and loss.

Step 2

In general, we can say that a lot of people think that they are very experienced in failure, but amateurs in success. This has to do with our attitudes and perceptions of our own lives. In

working with groups of marginalised adults, such as those with a migration background, it is important to give participants the vocabulary they need, and the practice, to tell their own success stories, rather than focusing only on the negative aspects of their past. There is a balance to be found, however, between focusing on past failures and loss, and on the opposite end of the scale, tending to boast and lie about how wonderful life is. For this reason, we have designed some short activities that will help you and participants in your group to:

- extend their positive vocabulary (in addition or in replacement to the usually existing negative vocabulary)
- develop their own self-image in different ways of looking at oneself
- in a positive sense without falling into megalomania or denial
- create realistic standards for yourself, above all, identify realistic comparisons (at the same level, not stars).

Step 3

The first activity that we will use in this storytelling resource is called: ‘my present for you: positive words’. For this activity:

- The group should be sitting in a circle, everyone has a stack of paper in front of him/her. The task of the participants is to write a **positive** attribute for each participant on a piece of paper.
- These pieces are then distributed to the participants, so that everyone receives as many papers as there are participants.
- At this point, everyone reads their papers and tells the group a story that contains as many of the character-attributes as possible.
- This game needs to be played out in a trusting group scenario. The game management has to make sure that no discriminatory statements are made; neither are inappropriate or sexual comments acceptable.

Step 4

The next activity that can be used to encourage participants to develop their success vocabulary is called ‘who am I?’. In this activity:

- Each participant thinks of an animal that they think suits them and writes the name of

the animal on a piece of paper but does not show it to the others.

- Then the group gets together in a circle. In turn, the group tries to find out which animal each individual participant has decided best suits them.

Step 5

After this group activity, the following questions should be answered by the group: - Did the group guess the right animal? - Why did the participant choose this animal?

Step 6

The next activity is called, the ‘story of three sentences’. To play this short game in your group, each participant receives a piece of paper, pencil and eraser for the game. The task of the participants is to tell a short story in three sentences.

Examples could include:

- My girlfriend looks at me wrong. I smile. She smiles back.
- My dog is barking. Another dog passed by. I calm the dog.
- Once upon a time there was a woman who told her story differently every day. “Why do not you tell us what it really was?” Her friends ask. “Because my story is different every day,” the woman replied.

Step 7

After a few minutes, the facilitator invites volunteers to share their story with the group. When stories are shared, the facilitator can lead a discussion on whether the stories were positive or negative, and why?

Step 8

The next short activity that can be used as a storytelling technique is called: ‘who is the best liar?’ For this activity, participants sit in a circle. The storyteller is selected at random by spinning a bottle in the middle of the circle. Whoever the bottle lands on has to tell a short story with a good turning point about themselves. After the story, the group then has to find out if the story is true or false by asking questions of the storyteller until the answer is found. This activity can be repeated by spinning the bottle again.

Step 9

To help participants to re-consider how they tell their own life story, the following activities will help individuals to become better at telling success stories.

In the activity, Two Story Ways, participants are asked to imagine two variants, in which they tell an important event in their history. Volunteers are asked to tell a simple story from their past in two ways, first in a negative way, with them being shown as the victim, or someone who was wronged; and next they will tell the story in a positive way, with them being shown as the beneficiary, the survivor, the winner. After this activity, the facilitator can lead a group discussion on how the two different ways of telling the story made the story-teller and the audience feel.

Step 10

As a final activity in how to use storytelling techniques to tell success stories, you divide the group into pairs and explain the activity: ‘Reframing: I give you your past’ to them. In each pair, one participant tells an event from their lives where they say they have failed. Their partner then transform the story into a success story and re-tells the story to their partner. The roles are then changed and the activity is repeated. This activity is closed by asking the participants how they felt when their story was old back to them as a success story?

Step 11

You have now completed this resource on how to tell personal success stories, as part of the Art4Inc Digital Toolkit. When using these activities in a group, ask participants to write their own realistic success story using their new, positive storytelling vocabulary and techniques. Encourage them to describe why they have been so successful and what has been their success.

Storytelling: Pattern-Stories On Conflict-Work



Step 1

Welcome to this Art4Inc Resource, which focusses on Storytelling as a tool for integration

and development. In this resource we will present you with some techniques and instructions for managing and overcoming conflict through the medium of storytelling. While individuals in the group may have different experiences and understanding of conflict, using the medium of stories allows individuals to think of strategies to resolve conflict in a hypothetical scenario, rather than in a real-world context.

Step 2

The first activity introduces participants to how to take responsibility. For this activity, the group forms a circle. The leader of the activity throws balls, which are then thrown by the participants to each other in the group. The only rule of this game is that if the ball falls to the ground, the person who last threw the ball is to blame and has to get the ball and throw it again. After a few minutes, you can call an end to this activity and ask participants to evaluate: what changes did they notice when throwing balls, when the throwers take responsibility when their ball drops, instead of passing the problem on to others? This is a simple exercise to introduce the topics of conflict and responsibility to participants.

Step 3

The next activity is called: ‘my conflict experiences’. For this activity, the group is divided into pairs.

Participants describe to each other three very different types of conflicts that they have experienced from the following list:

- one in which they were in the wrong and felt inferior,
- one which they have won,
- one which they have avoided.

Step 4

After each pair has shared their conflicts stories with one another, the facilitator can lead a group discussion to determine which type of conflict hurt them the most, and which was the enjoyable from the list?

Step 5

To continue to deepen the groups’ understanding of their own experiences with conflict, you can introduce the next activity, called: ‘Conflict Thermometer’. In this activity, a thermometer is drawn on a flip chart. Above and below the markings you can draw a happy face or smiley and a sad face at the opposite end of the thermometer. You can then ask each

participant to approach the flip chart and put a mark or stamp to represent their current mood. The result is an overall picture of the groups feeling having completed the previous activity on personal conflict. The results of this activity can lead to a group discussion on why conflict makes us feel this way and how these feelings can be overcome.

Step 6

The next activity we will introduce is a role-play activity that will encourage participants to practice their conflict management skills. This activity is called; ‘cocktail party’ and for this activity, you should divide the participants into groups of 3, and ask them to start engaging in small talk with one another. When all groups are talking, you select one group of 3 and send them as guests to the cocktail party. These ‘guests’ should try to engage other participants in discussions. The other participants are instructed to first refuse, but then to change and to include these new ‘guests’ in their conversation. After the end of the exercise the experiences and feelings are discussed in the whole group, the planned and realised tactics used in the group discussions are presented and compared.

Step 7

This activity can then be repeated where the groups are free to choose whether to let someone join the conversation or not. And afterwards the group can discuss why they did or did not let them join, and how it made the ‘guests’ feel. As a final variation to this activity, the activity can be repeated with the groups being instructed to treat and ignore the guests as uninvited guests. In this scenario, the role play is that the guests are party crashers and try to sneak in. After this final round, you can lead a group discussion on how the three scenarios compared, how the individuals felt in each role play scenario and what this has taught them about conflict.

Step 8

In the final group activity, you can support participants to design rules for working with future conflicts. The rules are presented as “three sentence stories”, for example:

“If I’m angry again about Paula, I go to Paula and tell her what I like about her. Paula asks me what she could change so that I continue to like her. I explain this to Paula and we resolve the conflict”.

The facilitator asks each participant to write at least one “three sentence story”; and volunteers are welcome to share their short stories with the group.

Step 9

You have now completed this resource on using storytelling techniques to address conflict in group-work. This resource was developed as part of the Art4Inc Digital Toolkit. Now that you understand more about how to introduce conflict to groups through storytelling scenarios, design some activities that you can use with your local groups and friends to improve their understanding of conflict.

Storytelling: FuturePerfect



Step 1

Welcome to this Art4Inc Resource, which focusses on Storytelling as a tool for integration. In this resource we will present you with some techniques and instructions for using the future perfect tense in your storytelling. The goal for all participants using this resource is to learn to talk about far-off futures like they have already fulfilled their goals. With this technique, they will learn to see the present as presupposition of the future, but also the future as the presupposition of the present. They learn to deal with hopes, demands, pre-determined biographies, fears and future distortions.

Step 2

To begin with, you can introduce participants to some activities that will encourage them to think and talk about their future in a positive way.

Step 3

To introduce participants to this topic, you will ask them to evaluate the workshop and how successful it was, at the very beginning! In the activity, called: 'anticipated evaluation', you can place a bulletin board or flip chart stand at the top of the room at the beginning of your

session. The participants are then asked to write on three pieces of card. why the session has been successful for them. At the end of the seminar, the exercise is repeated and the results can be compared. This is a good introductory activity to get the group thinking about focussing on the positive aspects of the future.

Step 4

The next activity to be presented in this resource is called: ‘future prospects’. In this short activity, each participant will speak and explain from a future perspective what problems have occurred while implementing a change that they would like to see in their life, from whom resistance has come and how it has been overcome. This will encourage learners to see past what they expect will be a challenge in their future, but talking about it as if it has already been achieved.

Step 5

The next activity is called: ‘first step’.

“A journey of a thousand miles begins with the first step,” says Lao Tzu and Tolkien adds, “And this step begins at your own door and you never know where it leads you!”.

After this introduction, participants write down on a piece of paper the first steps they will take to change their situation, to make improvements at home, to get a new job, to make new friends or new connections in their new community, etc. Volunteers can share their ‘first steps’ with the rest of the group.

Step 6

In the final activity presented in this resource, participants are encouraged to write a ‘letter to myself’. Here, the participants write a letter to themselves in which they describe the workshop, they outline three important ideas or realisations, which they have developed from the workshop and wish themselves luck for their future plans, hopes and dreams. The letters are gathered by you, as the facilitator, along with the postal addresses of all participants. You will gather the letters, but you will not read them; and then you will send all letters to their owners by post 14 days after the workshop as a motivation for the participants and a reminder of what they have learned.

Step 7

You have now completed this resource on using the future perfect tense in storytelling; as part of the Art4Inc Digital Toolkit. Now that you understand more about how to cultivate a positive outlook in participants through simple techniques, design some activities that you

can use with your local groups and friends to improve their future outlook.

Storytelling: Overcome Obstacles



Step 1

Welcome to this Art4Inc Resource, which focusses on storytelling as a tool for integration and for personal development. This resource focusses on how to use storytelling techniques to overcome obstacles.

Step 2

Every human has overcome obstacles in life; however their knowledge and experience of overcoming different obstacles is often forgotten when solving new problems. By using storytelling techniques to reflect on obstacles that have been overcome in the past, participants could uncover key problem-solving techniques that they have used in the past which may help them to overcome difficulties in the future.

Step 3

To introduce the topic of problem-solving and overcoming obstacles to participants, you can begin with an activity called: the 'Gordian knot'. In this activity, all participants stand in a circle and close their eyes. They then stretch out their arms to the circle's centre, and with each hand they grab a hand of someone else. Both hands that are grabbed should be from different participants and they should not be from the participants' neighbours. The task that follows is easy to explain, but often hard to fulfil: Everybody opens their eyes and the group has to open the knot without releasing any of the hands! This game encourages the group to develop their coordination and helps to develop the group itself. Note, that not every knot can be untied easily, so support the group in continuing if there might be a solution, or in forming a new knot if there is not.

Step 4

The next activity that will support participants to understand the skills they have for overcoming obstacles is called: ‘steeplechase’. In this activity, participants form groups of two. A person’s eyes are blindfolded. The other person leads them around the room or even in an outside space if available, overcoming obstacles: stairs, desks, chairs, bins, bags, objects, cloth, branches, rocks, etc. The game can be repeated with the other participant being blindfolded and the participant who was blindfolded being the leader. Once the activity has been completed, you can lead a reflection round afterwards, to discuss how the obstacles were overcome, which assistance was the most successful, etc.

Step 5

In the final game in this resource, we will provide instruction on how to use ‘the Game of the 6 Obstacles’ with your local participants. For this game, two groups are formed.

Step 6

Group A designs a story for Group B and vice versa. Each group should take on a given theme: fairytale where the princess is rescued, a holiday abroad, getting ready for Christmas, completing a training programme, preparing an exam, etc. When developing their story, the group thinks of 6 obstacles:

- You yourself (fear, mistrust, bad experiences)
- Someone else (enemy, resentment)
- Things, too big, too heavy, too high, too deep, etc.
- Place, the “wrong” environment
- Time, the “wrong moment”
- The obstacle you do not know about.

Step 7

The other group tell stories, how they overcame the obstacles in the most vivid pictures possible. The only rule is that each group’s entire story should not have more than 50 words. After the stories have been developed in small groups, they will be presented and evaluated in plenary.

Step 8

You have now completed this resource on using storytelling techniques to better understand how we can all overcome obstacles. This resource has been developed as part of the Art4Inc

Digital Toolkit. Experiences of overcoming obstacles in life can be transferred to solutions for future obstacles. Now that you know more about how to develop this understanding in your participants, use the resources presented in the Digital Toolkit to plan activities to use with your local groups and friends.

Music: Contact Rhythm 2



Step 1

Welcome to this Art4Inc Resource, which focusses on Music as a tool for integration. This resource build on the activities presented in the first resource on Contact Rhythm and encourages facilitator to incorporate instruments and objects into group-work activities.

Step 2

Building on the knowledge gained through the previous resource on Contact Rhythm, we understand that in order to create an engaging environment for adults to learn in, we have to include phases of varying intensity in every pedagogical process. In this practice, educators and facilitators can vary the intensity of the rhythm they use in their voice, in their body language, in the flow of information from them, in the topics they choose and in the way they present the content to ensure the attention, focus and concentration of adult learners. Through the varying intensity of these rhythms, we understand that constant concentration is just as wrong as constant dispersion.

Step 3

To enhance the participants understanding of different rhythms and how they can be useful in understanding integration, we have designed a series of activities that will teach participants about individual and collective rhythms.

In this resources, we will show participants how they can:

- Overcome alienation
- Facilitate contact

Step 4

The first activity, called ‘sound chain’ is a cooperative perception game that works best with larger groups. At the beginning of this activity, you should give each participant 10 tokens - these can include buttons, matches, stones, pieces of card or string - whatever tokens you have access to.

Step 5

In this activity, the participants sit in a circle. The first person (the game leader) starts by making a noise, for example, this can be a knock with his/her fist once on the floor. In the circle, the next participant then copies this noise and adds another movement with a sound, a click of their tongue, for example. This continues around the circle, until all participants have had the opportunity to contribute a sound. The rules of the game mean that if a participant forgets a noise in the noise chain or confuses the sounds, they have to give back one of their tokens. Whichever participant is the first to have no tokens left will be the starting point for the new game. As such, there will be no punishment but a new responsibility, this avoids frustration.

Step 6

The next activity, called ‘orchestrating rhythm’ also works best with a larger group. In this activity, at the beginning, the group forms several subgroups. If possible, each subgroup receives a rhythm-instrument, otherwise they produce sounds with their bodies such as, clapping, knocking, stamping, patting different body parts to make different sounds, etc. In this activity each smaller group develops a different rhythm for itself. When all groups have a rhythm, the game master puts the ‘orchestra’ together. Like in an orchestra, you will play the role of conductor, organising the sound of the different groups.

Step 7

As such, each group must be careful to keep their rhythm in different ways, for example:

- as slow as possible
- endure sound for a long time (singing bowl)
- as fast as possible (staccato)
- faster

- slower
- rhythms as a message
- soft and hard sounds, playing on different instruments

Step 8

After working with your group to develop different rhythms in each group, the next activity encourages participants to build their own instruments. In this activity, it is the task of the participants to create sounds with everyday objects and to make music with them. In this activity, instruments can be objects that you beat against each other, for example a pot with a lid, or they can be made, such as a rain maker that can be made from an empty kitchen roll, peas, tape and some other craft materials. As soon as each participant has got or made an instrument, music is played in a certain rhythm. Other examples of how you could use this activity with participants is to cover a chair with paper strips, then alternately on the paper and on the chair and on the linkage, knock at the wood/steel/plastic-frame of the chair. You can then lead a group discussion on:

- Perceived differences between the sounds?
- Who creates the most original instrument?

Step 9

Alternatively, you can also encourage your participants to try out drum machines (available on many smartphones and tablets) and create more and more complicated rhythms. In this variation of this activity, you will be teaching digital skills to your participants, as well as encouraging them to learn about different rhythm sequences.

Step 10

In the final activity, participants are encouraged to use instruments in different ways. For this activity, you, as the facilitator of the group, should bring along different musical instruments to the group session. You should encourage your participants to use the most absurd techniques for playing the instruments. Have a small competition between individuals or smaller groups to determine who can produce the craziest sound? Who can use the most peculiar technique? And who can play the most and least number of instruments.

Step 11

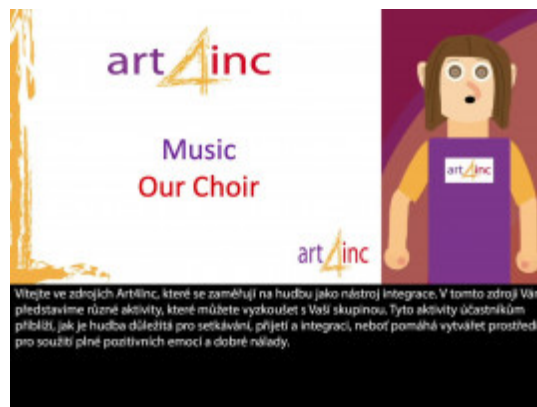
Through these various techniques and activities shown in this resource, we are trying to show

you how you can make rhythms conscious in your group work! Rhythms can appear in the way that someone speaks, in the order and selection of methods, the time periods provided for the solution of tasks, time given for stressful situations and for periods of relaxation. Mastering the rhythms of life is a means of integrating with others, avoiding alienation and understanding how different rhythms work for different people.

Step 12

You have now completed this second resource on Contact Rhythm as part of the Art4Inc Digital Toolkit. Now that you understand more about our Rhythms, design some activities that you can use with your local groups and friends to improve their integration.

Music: Our Choir



Step 1

Welcome to this Art4Inc Resource, which focuses on Music as a tool for integration. In this resource, we will present you with the way you can use different activities with your local group that show how music offers a space of encounter, welcome and integration that helps to create environments of coexistence where good mood and emotional expression are fostered.

Step 2

To begin to introduce you to this activity, it is first important to analyze if there are important barriers in the way of being able to carry out activities. Barriers may come in the form of differences in language, customs, etc.

Step 3

In this resource, we will reinforce social cohesion, communication and cooperation among the people that make up the group. It will be a question of building a great relationship of trust and cohesion with colleagues, and it is an effective activity against stress and

depression, because singing increases the levels of cortisol and oxytocin - hormones that help to reinforce self-confidence and a level of personal welfare.

Step 4

Participants will be asked to sing in small groups to familiarise themselves with the voices of their peers, discover the differences between them and overcome possible problems of shyness. We will make a special effort to have a stimulating, surprising and pleasant experience. Participants who want to, can count on musical instruments, although it is not necessary.

Step 5

They will be offered a short repertoire of 3 songs with the aim of achieving harmonious singing after some rehearsal time. These songs may be established by the choir director or, be proposed by the participants themselves.

Step 6

At all times we will be open to the contributions and decisions that choir members want to make in terms of songs to be performed, the possibility of developing a choreography, choosing to wear a specific wardrobe, staging, etc.

Step 7

We will always open the work session by forming a circle in which everyone can express their emotional state at that moment. It is important to always start the sessions by asking them how they are, how is their mood and where their level of motivation is at. Try to relax who is too active, encourage those who show more shyness, etc.

Step 8

Later we will rehearse the different selected songs. As an example, we can use the following songs and, to show you the support of youtube videos:

- ◆ [Siyahamba \(tradicional Africa\)](#)
- ◆ [Cubanita \(E. Ugalde\)](#)
- ◆ [El pecado de ser africanos en Madrid \(Amistades Peligrosas\)](#)
- ◆ [El blues del esclavo \(Mecano\)](#)

Step 9

After each session it is interesting when we summarize what has been done with the group - taking into account and listening to their impressions, underlining everything advanced and placing special emphasis on some basic aspect of emotional or social development they may

have experienced. It is important to let them see their growth in the time of rehearsal, both in the personal and musical, as well as the importance of the creative process they have done. It will also be important to analyze the difficulties they encounter and then propose ways to overcome them, etc.

Step 10

It would be very interesting to be able to organize a concert either live or through a video, that is, achieve a final performance for friends, family, etc.

Step 11

You have now completed this resource as part of the Art4Inc Digital Toolkit. Now, you are aware of the importance of music as an instrument that allows us to encourage active and real integration in different environments. Therefore, you can make use of it by creating new materials that stimulate the cultural and social participation of the participants in the life of the community and to fight against the racist and sectarian mentality. This resource can help one know better the refugee or migrant, their experience and can also contribute to their effective integration.

Drama: Statues Of Feelings



Step 1

Welcome to the Art4Inc Resources, which focusses on Drama as a tool for integration. In this resource, we will present you with some techniques and instructions on how to achieve control and manage emotions such as stress, anxiety and depressive states that may arise based on the experiences throughout the process of reception and stay in the country.



Statues of Feelings

Step 2

This resource is about one's learning in identifying and controlling their own emotions and those of others, thus developing the necessary skills to adopt a positive attitude and resolution to negative emotions.

Step 3

The theater is a powerful tool. It is a very effective pedagogical element to develop creativity, encourage reflection and debate, enhance empathic capacity and strengthen attitudes of solidarity, as well as improve yourself and increase self-esteem. Through theatrical performance we can experience sensations, emotions and feelings that allow us to enter our emotional world.

Step 4

By completing the activities presented in this resource, trainees will have learned how to:

- Prevent the harmful effects of negative emotions.
- Develop greater emotional competence to generate positive emotions.

- Improve your social skills and interpersonal relationships.

Step 5

In the first part of the activity, we ask the participants to remember and express how their stay and reception process went in the country where they are. They have to identify significant moments for them in which they have felt intense emotions and feelings. After, some time is left to reflect individually or collectively. We ask them to express on a card those emotions and feelings. They can do it through a drawing or by writing it.

Step 6

We divide the group into groups of 4 people and ask them to try to create a sculpture that shows the emotion on the card so that the rest of the classmates can guess what the sculpture is.

Step 7

Once the group has guessed it, we try to analyse all that emotion by talking about how we can recognise it when we feel it and how we can control and handle it: the “tricks and methods” that each one uses, the positive and negative aspects of this, etc.

Step 8

We can point out all the ideas that arise in the group and analyse them, since each person will find that some techniques are more useful than others when it comes to recognising and controlling those emotions. As the person in charge, you should guide the process by showing them the way so that each participant finds their own method of managing those emotions.

Step 9

As you work with the group, you will try to apply what you have learned in your daily life. You have to show them the steps to adopt a positive attitude to life, learn how to self-motivate, how to resist frustration and, ultimately, how to improve their emotional skills. It is important to ask them and take into account their opinion about what they have felt and experienced throughout this activity.

Step 10

Through this tool you will be able to favour social participation according to the experiences lived in the first person. As the performance is made, we will work on emotional education, intercultural competences and the development of a critical attitude towards social inequalities. We must make the participants aware and teach them how empathy, sensitivity,

active listening, verbal and non-verbal communication, etc. are favoured.

Step 11

You have now completed this resource that helps us recognise our feelings and emotions, working through the theater as an ideal space to express ourselves and improve our communication and learn about others.

Music: Name Game



Step 1

Welcome to the Art4Inc resource, which focuses on Music as a tool for integration. In this resource we will teach you how to use different activities with your local groups that show how music itself is an activity that has a playful and cultural part that encourages contact between people from different backgrounds. This fun tool encourages group cohesion and group feeling, facilitating the emergence of an equal relationship between all those who participate in it.

Step 2

We start by introducing the Names Game. You must first analyse if there are important barriers to communicate and perform the activity due to different languages, customs, etc. For this, we will ask them to introduce themselves briefly, saying who they are, where they come from and everything they consider they want to tell us.

Step 3

With this resource, we will get the members of the group to know each other and promote a climate of communication in a relaxing and fun environment.

Step 4

This activity can be used to assess the knowledge they have about the names of countries of

origin of each other, promote the debate on the knowledge that they have about each other, their countries of origin and the prejudices and stereotypes they may have about other cultures, etc.

Step 5

In the beginning, we will try to work with a small group of a maximum of 10 participants that we can later expand. If we have some type of percussion instrument to use the activity can be much more enjoyable, although our own hands would be good too.

Step 6

We place ourselves in a circle. Each one says his or her name by patting it rhythmically and others will repeat it by imitation. A rhythmic pattern is formed with the different names giving different duration values to the syllables. Make sure to pay attention to the accentuation.

Step 7

On this rhythmic scheme a simple melody is created that will be accompanied by percussion instruments (if available) and will be interpreted by the whole group in the class.

Step 8

The activity will be carried out as many times as necessary until they get to learn each other's names.

Step 9

You have now completed this resource as part of the Art4Inc Digital Toolkit. You are aware of the importance of music as an instrument that allows promotion of active and real integration in different environments. You can use it to create new materials that stimulate the cultural and social participation of the group in the life of the community and to fight against the racist and sectarian mentality.

This resource also helps to better understand the image of the refugee or migrant, their experience and contributes to their integration.

Drama: Tell Me A Tale/Story



Step 1

Welcome to this Art4Inc Resource, which focuses on Drama as a tool for integration. In this resource we will present you with some techniques and instructions to favor the integration of the members in the work group and improve communication so that the participants get to know each other better.

Step 2

This resource tries to create a space of security and integration where we can achieve together a relationship of trust with our colleagues and feel more united.

Step 3

Through this resources, we will show participants how they can: - Facilitate contact with each other - Improve their self-esteem and state of mind

Step 4

At first we ask participants to try to remember short stories or traditional stories of their place of origin. We will give them some time and space to remember and write these stories. As the person in charge of the activity, you can also think of a typical story of your region or country.

Step 5

The next part of the activity is to place ourselves in a circle, and tell each other the chosen story. Once our narrative is finished, we explain to the rest of the group what story it is and why we have chosen it.

Step 6

Finally, once we everyone has told their stories, we will choose one of them. The chosen one will be represented through a small play. This play can also be performed with puppets that

we all like, thus favouring teamwork.

Step 7

As we develop the activity we will try to analyze and consult the participants about how it has contributed to promote calm and relaxation by bringing back memories, emotions and positive aspects of their lives.

Step 8

We can also analyze and reflect on how it has helped us to get closer to each other and get to know each other better.

Step 9

During the development of this activity it is important to favour the creation of a pleasant and peaceful climate, a space that can help them remember their customs and thus be able to get excited again, or even to forget for a while the difficulties they may have encountered on their way.

Step 10

You have now completed this resource on Drama as part of the Art4Inc Digital Toolkit. Now that you understand more about these kind of activities you can design one that suits your local groups in order to improve their integration.

Music: My Sound History



Step 1

Welcome to this Art4Inc Resource, which focusses on Music as a tool for integration. In this resource we will present you with different activities to be used with your local groups, which show how music is a universal language. We all have a soundtrack to our lives - songs that have left their mark and that, by remembering them, allow us to transport ourselves to

another time and place, to release emotions and to awaken memories.

Step 2

To start introducing this activity, it is important to start by inviting the participants to reflect on their most positive memories related to their musical memory, that is, songs, melodies, percussions.

Step 3

To introduce the group to the activity we can individually ask them: How do you feel? How does remembering that song help you? Focus on feelings, emotions and try to provide a memory that offers a feeling of security, self-esteem improvement and that eliminates the fears that may exist.

Step 4

This activity can be used to develop feelings of belonging, security and integration in a group and the elimination of fears and anxieties.

Step 5

At first, we will ask the participants to try to remember songs, sones, sonatas, rehearsals, simple lyrics, etc ... appropriate to their place of origin or that are important to them, regardless of the reason. It is important to provide a time and space to remember and play that song. At the same time, we must establish a small dance or movement for it. We can use a typical song of our country or region as an example.

Step 6

We place ourselves in a circle, individually where each one sings the song they have thought, dancing or moving to the rhythm of it. Once finished, they explain to the rest of the group what song it is and, if they want to, the reason why they chose it.

Step 7

Once everyone has presented their song, among all, select a part of each to be able to build a common song formed by a mixture of all of them.

Step 8

As a working method you can propose that the next in the group should emit the last sound heard and continue with his or her own Thus, the whole group will link songs and choreographies.

Step 9

At the end of the activity, it would interesting to share with everyone how this game has

contributed to promote greater calm and relaxation by remembering emotions and positive aspects of their lives.

Step 10

You have now completed this resource as part of the Art4Inc Digital Toolkit. Now, you are aware of the importance of music as an instrument that allows us to encourage active and real integration in different environments. Therefore, you can use it to create new materials that promote contact between people from different backgrounds.

Drama: Solving Problems



Step 1

Welcome to this Art4Inc Resource, which focusses on Drama as a tool for integration. In this resource we will present you with some techniques and instructions to teach skills that allow for a peaceful resolution of conflicts, as well as customs related to standards of courtesy and education of the country of residence.



Drama. Solving Problems

Step 2

Drama offers the possibility of facing both unsolved problems and problems experienced in the process of integration in the host country. Thus, they will be able to train and practice the possible solutions to their problems or identify emotions and feelings that caused them the difficulties they experience.

Step 3

Through these performances we can experiment and imagine solving real life past experiences or those that we do not know how to face. In this way, we can recognize our feelings and emotions and find several means to express and control them as well as rehearse what we believe we could translate into real life in the future.

Step 4

By completing the activities presented in this resource, trainees will have: - Greater autonomy in resolving conflicts of daily life. - Greater management of their emotions and feelings, a valuable thing they can count on when it comes to facing the situations they may encounter in a foreign country where they do not know anyone.

Step 5

In the first part of the activity, participants are told how to use theater and dramatic techniques as an effective tool for understanding and searching for alternatives to social and interpersonal problems.

Step 6

Participants are asked to write or tell others about a first-hand experience that reflects a problem in their adaptation and integration in their new country.

Step 7

The rest of participants propose solutions or ways of acting in this situation and perform their part.

Step 8

It would be interesting to point out all the ideas that arise in the group and analyze them, since each person will find different solutions to the situations. As a person in charge, it is important to try to explain how certain behaviours and motivations can explain certain situations through practical and real examples.

Step 9

As you work with the group, you will try to apply what they have learned in their daily life - assessing with them if the activity has helped them to learn to manage their emotions and / or find new solutions to the problems they face.

Step 10

Based on the activity proposed, participants can increase their self-confidence and their ability to solve everyday problems since they can apply and put into practice the knowledge they acquire.

Step 11

You have now completed this resource that helps us to favour social participation following the participants' first-hand experiences. In these performances emotional education, intercultural competences, development of a critical attitude towards social inequalities, empathy, sensitivity, active listening, verbal and non-verbal communication are fostered; although we also create social awareness both in the actors and in the spectators while all of this takes place.

CZECH REPUBLIC



Centrum
Inspirace,
z.ú.

(Český jazyk)

OBECNÉ INFORMACE

Uvod

Strategické partnerství Erasmus + Art4Inc bylo oficiálně zahájeno v listopadu 2017.

V následujících dvou letech bude sedm partnerských a jedna přidružená instituce z Evropy spolupracovat na dosažení cíle projektu – využít **jedinečnou směs různých uměleckých disciplín k rozvoji na míru šitých vzdělávacích zdrojů, které podporují získávání klíčových kompetencí mezi rostoucími komunitami migrantů v Evropě.**

Art4Inc bude spolupracovat s dospělými a komunitními pedagogy, kteří zprostředkovávají

druhou šanci v oblasti vzdělávání a podpoří jejich snahu tím, že jim poskytne program dalšího vzdělávání, jež jim umožní rozvíjet své pedagogické dovednosti. Art4Inc bude rovněž poskytovat řadu inovativních zdrojů učení, které mohou pedagogové využít při své práci s marginalizovanými skupinami mladých lidí.

O čem je Art4Inc?

Art4Inc vznikl jako reakce na výzvy, kterým čelí pedagogové dospělých pracující se stále větším počtem lidí stojících na okraji společnosti, a to zejména přistěhovalců a uprchlíků. Pedagogové jsou klíčovým faktorem podpory těchto komunit na cestě k osvojení si velmi cenných klíčových kompetencí, které jsou nezbytné pro sociální inkluzi a osobní naplnění. Přesto mnozí přímí pracovníci zapojení v komunitních programech nemají dostatečnou odbornou přípravu, aby pomohli rozvíjet klíčové kompetence u svých cílových skupin a přiměřeně řešili jejich jazykové, sociální a kulturní bariéry.

Co dělá Art4Inc?

Art4Inc využije původní umělecké disciplíny – vyprávění, hudbu a drama k tvorbě speciálních vzdělávacích zdrojů, které podpoří vzdělávání dospělých při získávání klíčových kompetencí u migrantů a uprchlíků a dalších marginalizovaných komunit v Evropě.

Čeho dosáhne Art4Inc?

- Vytvoření kurzu zaměřeného na podporu vzdělavatelů dospělých při využívání uměleckých oborů k rozvíjení klíčových kompetencí uprchlíků a žadatelů o azyl.
- Příprava digitálního balíčku nástrojů, který bude obsahovat pedagogické zdroje využívající
- různé umělecké obory. Zahájení vícejazyčné e-learningové platformy šité na míru.
- Zveřejnění vědeckého materiálu, který zachycuje učení v rámci projektu a definuje klíčová doporučení pro budoucí vývoj.

Výukový manuál byl vytvořen v rámci projektu Erasmus + “**Art4Inc: Využívání uměleckých disciplín za účelem vzdělávání a sociálního začleňování**” financovaného Evropskou komisí a realizovaný konsorciem 8 organizací v 6 partnerských zemích – Německu, Irsku, Rumunsku, Španělsku, České republice a Finsku – a v jedné přidružené zemi Švýcarsku.

Rámec dalšího vzdělávání byl postaven na zjištěních provedených konsorciem v rámci sekundárního a terénního výzkumu. Cílem výzkumu bylo identifikovat klíčové prvky, které je

třeba řešit v rámci programu dalšího vzdělávání zaměřeného na pedagogy dospělých a pracovníky pracujícími s dospělými migranty a pomoci při identifikaci výsledků učení, kterých má být dosaženo prostřednictvím školení.

Tyto výsledky učení ve skutečnosti představují (chybějící) znalosti, dovednosti a kompetence pedagogů dospělých pracujících s migranty a pracovníků podporujících migranty, od kterých se požaduje, aby jim umožnily:

- používat různé umělecké disciplíny pro získání základních dovedností a cítit se sebejistě při dalším rozvoji těchto přístupů v budoucnosti;
- být zkušení v metodách učení, které jsou založeny na zkušenostním učení a badatelsky orientovaném učení;
- plně si uvědomovat výhody, které on-line učení může přinášet a zároveň si být vědomi rizik týkající se online prostředí;
- být schopni obrany před případnými negativními online faktory.

Doufáme, že bude pro Vás bude seznámení se souborem nástrojů zajímavé a možná tím získáte inspiraci ve Vaší práci!

Těchto 12 různých nástrojů naleznete také ve formě videa ve všech partnerských jazycích na vzdělávacím portálu <https://www.Art4Inc.eu/de/learning-portal/>

Pokud se chcete dozvědět více o našem projektu, neváhejte nás kontaktovat. Těšíme se na Vaše reakce!

Context

Evropa je uprostřed největší uprchlické krize od druhé světové války. Masová migrace lidí především z Blízkého východu a Afriky a napětí vyplývající z tohoto spojení různých kultur ohrožuje jednotu kontinentu.

Ukázkou stavu těchto národů je Německo, kde žije v současné době více než 4,5 milionu migrantů. Při pohledu na jejich současnou situaci lze nahlížet na tyto migranty, jako by byli jedním národem. Pro začátek by tato smyšlená země měla populaci srovnatelnou s velikostí Irska, ale s průměrným bohatstvím podobným tomu na Ukrajině. Průměrný počet let školní docházky by byl poloviční ve srovnání s EU. Čtvrtina dospělých by byla negramotná; u

mladých lidí (15–24 let) by tento počet činil 1 ze 7. Méně než 40 % mladých lidí by dokončilo střední vzdělání; míra terciárního dosažení vzdělanosti by byla 20 %. Migranti jsou převážně muži a pocházejí ze zemí, které jsou v oblasti rovnosti žen a mužů na nízké úrovni, a tato fiktivní země by byla proto podobná zemím jako je Saúdská Arábie, Egypt nebo Maroko na základě zprávy Global Gender Gap. Lidský rozvoj v tomto národě by byl těsně nad tím, co Rozvojový program OSN označuje jako “nízký lidský rozvoj”, jenž by byl na stejné úrovni jako Východní Timor a Bangladéš (Světové ekonomické fórum).

Heterogenní povaha evropské společnosti se stále rozšiřuje díky procesům změn, které přinesly specifické národní kompenzační programy podporující nárůst počtu uprchlíků a žadatelů o azyl. Heterogenní vzdělávací skupiny v rámci členských států jsou od základního až po terciární úroveň vzdělávání stále více charakterizovány odlišnostmi, které se týkají zejména vzdělávacího prostředí; míry dokončeného školního vzdělání; motivace a ochoty učit se; plánů profesní kariéry; jazykové bariéry i sociálních a kulturních rozdílů.

Má-li být dosaženo cílů začleňování a integrace uprchlíků a žadatelů o azyl, existuje celá řada osobních, sociálních, kulturních a profesních kompetencí, které je třeba získat pro integraci s hostitelskými zeměmi, vstup na trh práce a pro dosažení udržitelné zaměstnanosti. Osm klíčových kompetencí stanovených Evropskou komisí v roce 2006 je stále mimořádně důležitých v celé evropské společnosti. Jsou bezprostředním a identifikovatelným výchozím bodem úspěchu pro migranty a uprchlíky, na které musí pedagogové v celé Evropě zaměřit své úsilí. To je však snadnější říci nežli udělat, když se pedagogové na všech úrovních potýkají s jazykovými, sociálními a kulturními rozdíly a překážkami.

Pedagogové musí vzít v úvahu širokou škálu alternativních metod výuky, pokud mají úspěšně vybudovat klíčový profil kompetencí těchto vysídlených komunit. V pedagogickém kontextu se staleté techniky vyprávění příběhů, dramatu a hudby vytratily do pozadí a jsou zřídka považovány za vhodné techniky pro přenos znalostí a budování klíčových kompetencí. Historie nám vypráví o jiné éře, kdy byla gramotnost a jazyk jen pro vyvolené, nikoli pro masy; kdy byla moudrost moudrých a vláda mocných přenášena pomocí příběhů, mravních her, básněmi a písněmi. Projekt Art4Inc usiluje o návrat těchto jedinečných a účinných technik do naší moderní doby, aby napomohly překonat jazykové, sociální a kulturní překážky a vybudovat klíčové kompetence uprchlíků a žadatelů o azyl, kteří jsou našimi sousedy. Konkrétní kroky realizace projektu Art4Inc jsou následující:

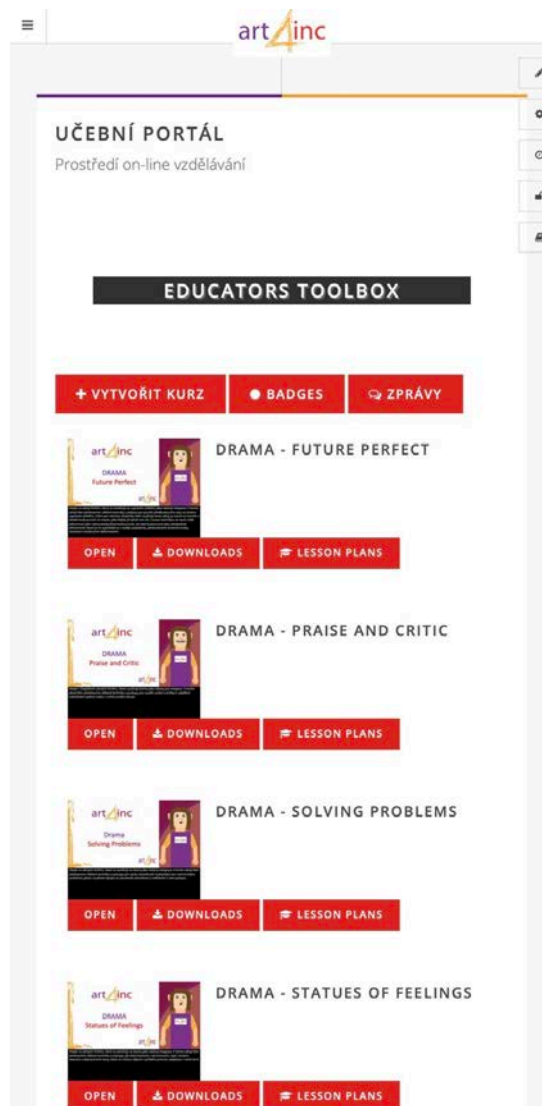
1. Komplexní kurz dalšího vzdělávání pro pracovníky vzdělávající dospělé, který by jim pomohl při využívání uměleckých disciplín jako je vyprávění příběhů, dramatické umění a hudba v rámci školení heterogenních skupin studentů za účelem vybudování klíčových kompetencí.
2. Přizpůsobení, modifikace a produkce řady pedagogických zdrojů, které využívají různé umělecké disciplíny k budování klíčových kompetencí pro začlenění cílové skupiny uprchlíků a žadatelů o azyl a prezentaci těchto nových zdrojů v rich-media formátech v digitálním balíčku zaměřeném na alternativní zdroje rozvoje základních dovedností
3. Poskytování vícejazyčné e-learningové platformy šité na míru pro podporu učení v dynamických on-line prostředích
4. Zpracování vědeckého dokumentu strategické povahy, který zachycuje učení v rámci projektu a předkládá klíčová doporučení pro budoucí vývoj.

Historie přistěhovalců a integrace v Evropě nebyla velkým úspěchem. Romové žijí v Evropě stovky let, ale stále zůstávají na okraji společnosti. Nedávno se arabští a turečtí přistěhovalci snažili o integraci, což přimělo Angelu Merkelovou poznamenat, že “multikulturalismus zcela selhal”. Bez aktivního a intervenčního programu integrace těchto nových migrantů skončíme se značnými subpopulacemi v evropských zemích, lidmi žijícími v nedostatečně výkonných paralelních společnostech.

Zdroje

UČEBNÍ PORTÁL

[Přejděte do online učebního prostředí](#)



Drama: Uznání A Kritika



Krok 1

Vítejte v Digitálních zdrojích Art4Inc, které využívají drama jako nástroj pro integraci. V

tomto zdroji Vám představíme některé techniky a postupy pro využití uznání a kritiky k vyjádření individuální zpětné vazby v určité sociální situaci.

Krok 2

Tento zdroj je první ukázkou, jak může využití individuální zpětné vazby pomoci rozvinout skupinovou dynamiku při delší plánované spolupráci se skupinou. Při plánování takové spolupráce je často nutné objevovat, zpracovávat a rozvíjet strukturu skupiny na základě vyhodnocení a individuální zpětné vazby.

Krok 3

Může se to zdát být snadné, ale poskytnutí osobní zpětné vazby není jednoduchým úkolem vzhledem k předpokladu, že daná osoba, která dává zpětnou vazbu, bude muset spolupracovat s osobou později. Zejména v případě existence hierarchie není možné stavět na pravdě nebo lži, ale pravdivost zpětné vazby se může stát podmínkou budoucí spolupráce. K tomu je třeba umožnit a dovolit lidem, aby poskytli zpětnou vazbu, která vyvolá oprávněnou reakci.

Krok 4

Dokončením aktivit prezentovaných v tomto zdroji budou účastníci: - podporováni k duševní přípravě - schopni se chválit, což se provádí pomocí skupinových cvičení - schopni pozitivně přijímat kritiku.

Aby studenti začali rozvíjet dovednosti a zkušenosti potřebné pro poskytování a získávání zpětné vazby, měli by pracovat ve skupinách s cílem procvičit následující činnosti.

Krok 5

V první aktivitě se každý účastník sám vyjadřuje pomocí jedné nebo dvou vět k dané otázce. Například při výuce programu se můžete ptát: Co se Vám dosud líbilo? V odpovědi na tuto otázku by měl účastník odpovědět první osobou "já", jako např. Myslím si, že je dobré mluvit o teorii. Všichni ostatní účastníci jsou během vyjádření této osoby pouze v roli posluchačů a mohou být položeny pouze otázky zaměřené na správné porozumění.

Krok 6

Pokud všichni již něco řekli, mohou dále diskutovat o problémech, které již byly zmíněny, a o tom, co mohou v průběhu lekce nebo programu změnit.

Jedná se o jednoduché cvičení, které povzbudí účastníky k tomu, aby používali k vyjádření zpětné vazby formu v první osobě "já". Další cvičení, která Vám ukážeme, se nazývají autosugestivní cvičení.

Krok 7

Abyste mohli dále pokračovat v procvičování, doporučujeme vyzkoušet Vaši představivost ještě předtím, než budete cvičení provádět s ostatními účastníky ve skupině. Pro tuto aktivitu byste si měli: - Představit své účastníky v co nejlepším světle. - Představit si, co na nich můžete obdivovat, co je skutečné, pomyslné nebo co si na nich mohou jejich budoucí partneři zamilovat: způsob, jak nakloní hlavu, jaké jsou jejich rysy, vzít v úvahu vzhled jejich očí, pihy a tak dále. - Představit si, že z osoby, s níž mluvíte, vyzařuje oslnivá a svěží záře, která Vás pohltí.

Brzy zjistíte, že výše uvedené aktivity vedou ke zvyku a všichni účastníci, a dokonce i Vy, pocítíte lepší náladu.

Krok 8

Tuto hru můžete procvičovat ve skupině, abyste dosáhli pozitivního pocitu z pozitivní zpětné vazby, kterou obdržíte. V další činnosti Vám ukážeme, jak používat hru “Uznání” s lidmi ve Vaší skupině. Tato aktivita zahrnuje následující kroky: - Všichni účastníci se postaví do dvou řad čelem navzájem. - Jedna řada chválí druhou bez ohledu na skutečnost. Všichni mluví najednou. (Pro účastníky by mělo být zábavné přemýšlet, jak chválit a také by mělo být zábavné pronášet slova chvály společně, zatímco posluchači zaměří svou energii na to, co se říká.) - Poté se role vymění a chválí druhá řada. To představuje změnu stavu od těch, co chválí, na ty, kteří jsou chváleni: kdo chválí ostatní lidi, využívá moc. Druhá skupina je vyzvána, aby používala jiné pojmy (je nezbytná kreativita). - Když obě řady účastníků chválí, Vy v roli zprostředkovatele byste měli zaznamenat chvályhodné výrazy a slova na flip-chart nebo karty. - Jakmile obě řady dokončí proces chválení, skupina pak může přehodnotit jednotlivé výrazy zaznamenané na flip-chartu a vymýšlet příběhy, loutkové hry nebo proslovy z termínů a slov, které byly použity v této činnosti.

Krok 9

V závěrečné aktivitě jsou účastníci požádáni, aby prezentovali navzájem své “video dárky”. Aktivita podporuje změnu chování a myšlení účastníků pomocí populárních pohádkových příběhů se zvířaty a pomáhá účastníkům vyjádřit uznání tím, že přebírají roli těchto postav. Tyto pohádky pak mohou být natočeny a prezentovány jako “video dárek” ostatním účastníkům.

Krok 10

Pokud pracujete se stejnou skupinou po delší dobu, je možné shromáždit více video zdrojů z

různých aktivit, které mohou být nakonec použity k tvorbě video sekvencí, které se opětovně používají k řešení konfliktů a k rozpoznání určitého pokroku v behaviorálních a postojových změnách.

Krok 11

Tento zdroj jste dokončili tím, že jste poskytli a přijali zpětnou vazbu jako součást digitálního balíčku nástrojů Art4Inc. Nyní, když jste se dozvěděli více o tom, jak dávat a přijímat chválu a zpětnou vazbu, navrhnete některé aktivity, které můžete využít u skupin ve Vaší lokalitě a s přáteli, abyste zlepšili jejich integraci.

Hudba: Kontaktní Rytmus 1



Krok 1

Vítejte ve zdrojích Art4Inc, které se zaměřují na hudbu jako nástroj integrace. V tomto zdroji Vám představíme použití několika aktivit se skupinou ve Vaší lokalitě, abyste jim ukázali, jaké mají různí jednotlivci různé rytmy a jak se tyto rytmy mohou navzájem doplňovat. Tento zdroj napomůže účastníkům, aby prostřednictvím hudby odstranili bariéry a vcítli se do rytmů druhých osob.

Krok 2

Na počátku seznámení se zdrojem Kontaktní rytmus, je důležité nejdříve zdůraznit, že lidská mysl hledá vzory a rytmy jako prostředek k organizování a interpretaci informací a podnětů, které jsou přítomny všude v našem moderním světě. Jako takové, tyto rytmy odráží naše porozumění a interpretaci světa kolem nás.

Krok 3

V těchto zdrojích ukážeme účastníkům, jak mohou: - Překonat odcizení - Usnadnit kontakt

Krok 4

První aktivita v tomto zdroji se nazývá “Zajištění výsledků”. Tuto aktivitu můžete využít k rozvoji porozumění rytmům. Pro tuto aktivitu by účastníci měli: - Nahrát své rytmy pomocí videa nebo zvuku - Zaznamenat rytmy na papíře (napsat si poznámky ke každému rytmu)

Krok 5

Další aktivita, která se dobře osvědčila v rámci skupinové práce, zahrnuje sérii kratších aktivit, které jsme seskupili dohromady, nazvanou “Jaké jsou moje a jaké jsou tvoje rytmy”.

Krok 6

V první aktivitě nazvané “Můj den zní takto”, účastníci prezentují s pomocí hudebního nástroje podle svého výběru nejprve typický klidný den a typický hektický den ve svém životě. Dále jsou účastníci vyzváni, aby zahráli svou oblíbenou píseň a snaží se zjistit, jaký je její rytmus. Spolu s ostatními vyjadřují rytmus ve formě tance, klepáním, podupáváním, bušením atd., společně s hudebními nástroji.

Krok 7

V další aktivitě s názvem “Vaše rytmy: Věřím, že váš rytmus je ...”, účastníci pracují ve dvou skupinách. Tato aktivita funguje nejlépe, pokud se účastníci v páru neznají nebo znají jen málo. Pro tuto činnost jedna osoba hraje to, co si myslí, že je rytmem svého partnera a naopak. Poté, co měli oba účastníci příležitost interpretovat rytmy, diskutují o tom, co bylo podobné nebo co bylo jiné.

Krok 8

V následující aktivitě nazvané “Bušení srdce a podupávání”, která navazuje na předchozí činnosti, jsou účastníci pracující ve dvojicích vyzváni, aby “našli svůj společný rytmus”. Každá skupina je tak motivována, aby procvičovala a věnovala pozornost dominantnímu postavení, vzdoru, odhodlání a přijetí v rámci své menší skupiny.

Pro tuto aktivitu:

- Všichni účastníci sedí společně v kruhu.
- Každý účastník chytí za ruku svého souseda a cítí tak jeho puls.
- Když účastník uchopí rytmus svého srdečního tepu, všichni začínají podupávat o zem svou pravou nebo levou nohou.
- Když všichni účastníci podupávají do rozdílných rytmů, jsou požádáni, aby diskutovali “jaké jsou pocity těch účastníků, kteří žijí v rytmech druhých?”

Krok 9

Další aktivita, se kterou Vás seznámíme, je nazvaná “Kráčej ve tvých botách”. V této aktivitě účastníci kráčí v rytmu ostatních. Tato aktivita se realizuje tak, že se jeden účastník chopí role vůdce rytmu a nastaví rytmus skupiny a ostatní jej napodobují. Facilitátor po 30 sekundách vyzve zvukem pomocí nástroje jako např. gong, pokud je k dispozici, jiného účastníka, aby se stal vůdcem rytmu. Se změnou vůdce je nastaven nový základní rytmus skupiny. Tato aktivita se může opakovat do té doby, až každý ve skupině dostane příležitost stát se vůdcem rytmu.

Krok 10

V následující aktivitě nazvané “Dýchání ve dvojicích” rozdělíte skupinu do dvojic. Účastníci ve dvojicích sedí proti sobě. Abyste dokončili tuto aktivitu: - Jeden účastník začne tím, že se zhluboka nadechne a vydechne. - Druhý účastník z dvojice následně zopakuje toto dýchání. - Pro další sérii dýchání lze nádechy a výdechy realizovat otevřenými nebo uzavřenými ústy; způsoby, jakými účastníci dýchají, mohou být různorodé. - Po určitém čase se role ve dvojici vymění.

Tyto aktivity byly navrženy tak, aby ukázaly účastníkům, jak mohou chápat, používat a žít v přirozených rytmech ostatních.

Krok 11

Díky různým technikám a aktivitám uvedeným v tomto zdroji se Vám snažíme ukázat, jak můžete vědomě používat rytmy ve skupinové práci! Rytmy se mohou objevit ve způsobu, jakým někdo hovoří, v pořadí a výběru metod, časových úsecích určených k řešení úkolů, času věnovanému vypjatým situacím, a naopak času určenému pro uvolnění. Ovládání rytmů života je cestou integrace s ostatními, zamezení odcizení a pochopení toho, jak různé rytmy fungují pro různé lidi.

Krok 12

Tento zdroj jste nyní dokončili v programu Kontaktní rytmus jako součást Digitálních zdrojů Art4Inc. Nyní, když víte více o našich rytmech, navrhnete některé aktivity, které můžete realizovat se skupinou ve Vaší lokalitě nebo přáteli, abyste zlepšili jejich integraci. Chcete-li pokračovat v aktivitách obsažených v tomto zdroji, navštivte digitální sadu nástrojů na webu Art4Inc, kde naleznete další aktivity týkající se kontaktního rytmu.

Vyprávění: Příběh O Mém Úspěchu



Krok 1

Vítejte ve zdroji Art4Inc, který se zaměřuje na vyprávění příběhů jako využití nástroje pro integraci. V tomto zdroji Vám představíme techniky, jak používat jazyk “úspěchu” pro vyprávění příběhu o Vašem životě. Je to velmi užitečný nástroj při skupinové práci, neboť napomáhá měnit perspektivu jednotlivců tak, aby byli schopni vidět svůj život jako úspěšný příběh spíše než neúspěch nebo ztrátu.

Krok 2

Obecně lze říci, že mnoho lidí má nemalé zkušenosti s neúspěchem, ale téměř žádné s úspěchem. To má co do činění s naším postojem a vnímáním vlastních životů. Při práci s marginalizovanými skupinami dospělých, jakými jsou migranti, je velmi důležité naučit a procvičit s účastníky slovní zásobu, kterou potřebují, aby mohli vyprávět vlastní příběhy o úspěchu, než aby se zaměřili na negativní aspekty své minulosti. Nicméně existuje rovnováha mezi zaměřením se na minulá selhání a ztráty a na opačné straně stupnice chválu a lež o tom, jak krásný je život. Z tohoto důvodu jsme navrhli následující krátké aktivity, které Vám a Vaší skupině pomohou: - rozšířit pozitivní slovní zásobu (rozšířit nebo nahradit obvykle existující negativní slovní zásobu) - rozvíjet různými způsoby vlastní představu o osobě samém - v pozitivním smyslu, aniž bychom sklouzli do megalomanie nebo popření - vytvořit si reálné standardy, především hledat realistická srovnání (na stejné úrovni, nikoli se slavnými).

Krok 3

První aktivita, kterou použijeme v tomto příběhu, se nazývá: “Můj dárek pro vás: pozitivní slova”. Realizace aktivity je následující: - Skupina by měla sedět v kruhu, každý má před sebou stoh papírů. Úkolem účastníků je napsat na papír **pozitivní** charakteristiku pro každého

jednotlivého účastníka. - Tyto listy s charakteristikou jsou pak rozdány účastníkům a každý účastník obdrží tolik listů, kolik je osob ve skupině. - Každý účastník nyní přečte své listy a vypráví skupině příběh, který obsahuje tolik různých charakteristik, kolik je na listech napsáno. - Tato hra musí být realizována ve skupině, kde si účastníci plně důvěřují. Facilitátor se musí ujistit, že neexistují žádná diskriminační tvrzení, ani nevhodné nebo sexuální komentáře.

Krok 4

Tato aktivita může být využita, aby podpořila účastníky k rozvoji slovní zásoby vztahující se k úspěchu. Tato aktivita se nazývá "Kdo jsem já?". Postup je následující: - Každý účastník se zamyslí nad volbou zvířete, které je mu sympatické, a napíše název zvířete na kus papíru, který zůstane ostatním utajen. - Pak se skupina shromáždí v kruhu a účastníci ve skupině se postupně pokouší zjistit, pro jaké zvíře se jednotlivci rozhodli.

Krok 5

Následně by měla skupina být schopna zodpovědět tyto otázky: - Uhodla skupina správné zvíře? - Proč si účastník zvolil právě toto zvíře?

Krok 6

Další aktivita se nazývá "Příběh tří vět". Chcete-li si zahrát tuto krátkou hru ve své skupině, každý účastník bude potřebovat papír, tužku a gumu. Úkolem účastníků je vyprávět příběh ve třech větách.

Zde je ukázka krátkého příběhu:

- Moje přítelkyně se na mě mračí. Usměju se na ni. Ona mi úsměv vrátí. nebo
- Můj pes štěká. Kolem jde další pes. Snažím se svého psa uklidnit. nebo
- Kdysi žila žena, která každý den vyprávěla svůj příběh jinak. "Proč nám neřeknete, jak to bylo doopravdy?" ptali se její přátelé. "Protože můj příběh je každý den jiný," odpověděla žena.

Krok 7

Po několika minutách facilitátor vyzve dobrovolníky, aby se podělili o své příběhy se skupinou. Během vyprávění příběhů může facilitátor vést diskusi o tom, zda jsou příběhy pozitivní nebo negativní a proč?

Krok 8

Další krátká aktivita, která může být využita jako jedna z technik vyprávění, se nazývá: "Kdo

je nejlepší lhář?” K realizaci této aktivity je nutné, aby účastníci seděli v kruhu. Vypravěč zatočí lahev položenou ve středu kruhu a ten, na koho hrdlo láhve ukáže, musí vyprávět krátký osobní příběh, ve kterém dojde k pozitivnímu obratu události. Po skončení vyprávění musí skupina zjistit, zda je příběh pravdivý pomocí kladení otázek vypravěči, dokud nenaleznou správnou odpověď. Tato aktivita pokračuje zatočením láhve.

Krok 9

Abychom podpořili účastníky při psaní a úpravách jejich životního příběhu, následující činnosti by jim měly pomoci ke zvýšení dovedností při psaní úspěšného příběhu.

V aktivitě nazvané “Dvě varianty příběhu”, si účastníci mají za úkol představit dva způsoby, jak by mohli převyprávět pro ně důležitou událost ze své minulosti. Dobrovolníci jsou požádáni, aby vyprávěli příběh dvěma způsoby, nejprve negativně z pozice oběti nebo poškozeného a následně budou vyprávět tento příběh v pozitivním pojetí z pozice oprávněné osoby, přeživšího, vítěze. Po dokončení tohoto úkolu může vést facilitátor skupinovou diskusi o pocitech, které mají vypravěč a publikum z vyprávění příběhu těmito dvěma rozdílnými způsoby.

Krok 10

Pro realizaci poslední aktivity k procvičení techniky vyprávění úspěšného příběhu rozdělte skupinu do dvojic a vysvětlíte postup aktivity nazvané “Reinterpretace: dávám ti tvou minulost”. V každé dvojici nejdříve jeden z účastníků sdělí partnerovi událost ze svého života, ve které přiznají, že nějakým způsobem selhali. Partner pak příběh reinterpretuje z neúspěšného na úspěšný a vypráví tuto verzi příběhu svému partnerovi. Role se pak vymění a aktivita se opakuje. Tato aktivita je ukončena na závěr vyzváním účastníků, aby se podělili o své pocity, které zažívali, když byl jejich původní příběh o neúspěchu převyprávěn jako příběh o úspěchu?

Krok 11

Nyní jste dokončili tento zdroj sloužící k procvičení vyprávění příběhů o osobním úspěchu, jenž je součástí Digitálních zdrojů Art4Inc. Při použití těchto aktivit ve skupině, požádejte účastníky, aby napsali svůj vlastní příběh o úspěchu a použili přitom nově nabytou pozitivní slovní zásobu a techniky vyprávění. Povzbuďte je, aby popsali svůj úspěch a důvod, proč byli úspěšní.

Vyprávění: Vzorové Ukázky Práce S Konflikty



Krok 1

Vítejte ve zdroji Art4Inc, který se zaměřuje na vyprávění příběhů jako využití nástroje pro integraci a rozvoj. V tomto zdroji Vám představíme techniky a pokyny pro zvládnání a překonávání konfliktů prostřednictvím vyprávění. Zatímco jednotlivci ve skupině mohou mít různé zkušenosti s konflikty a chápáním konfliktu, vyprávění umožní jednotlivcům zamyslet se nad strategiemi vedoucími k hypotetickým scénářům řešení konfliktů spíše než skutečným řešením.

Krok 2

První aktivita ukáže účastníkům, jak lze převzít zodpovědnost. K realizaci této aktivity se účastníci ve skupině postaví do kruhu. Vedoucí aktivity hodí míč, které si pak účastníci hází navzájem ve skupině. Jediné pravidlo této hry je, že pokud míč spadne na zem, osoba, která naposledy hodila míč, je vinna a musí zvednout míč a hodit jej znovu. Po několika minutách můžete házení ukončit a požádat účastníky, aby začali s hodnocením: jaké změny si všimli při házení míče v momentě, kdy účastník, který hází, převezme zodpovědnost, pokud jeho míč spadl na zem místo toho, aby přenesl problém na jiné? Jedná se o velmi jednoduché cvičení, kdy se účastníci seznámí s oblastí konfliktů a zodpovědností.

Krok 3

Další aktivita se nazývá: “Moje zkušenosti s konflikty”. K uskutečnění této aktivity se skupina rozdělí do dvojic.

Účastníci popíší navzájem tři velmi odlišné druhy konfliktů, se kterými mají zkušenosti z následujícího seznamu:

- jeden, ve kterém pocítili křivdu a byli v podřízené pozici,

- jeden, ve kterém vyhráli,
- jeden, kterému se vyhnuli.

Krok 4

Jakmile si každá dvojice sdělí vzájemně své konfliktní příběhy, facilitátor může vést skupinovou diskusi za účelem identifikování druhu konfliktu, který je nejvíce zranil a který byl naopak nejpříjemnější z výše uvedeného seznamu?

Krok 5

K prohloubení pochopení vlastních zkušeností s konflikty v rámci skupiny můžete účastníkům představit další aktivitu nazvanou “Konfliktní teploměr”. V této činnosti namalujete na flipchart teploměr. Na každém konci teploměru nakreslíte obrázek se šťastnou tvář a smutnou tvář (tzv. smajlíky). Potom poprosíte každého účastníka, aby na flipchart nakreslil obrázek nebo značku (smajlíka) podle jeho aktuální nálady. Výsledkem je celkový obrázek vyjadřující pocity ve skupině poté, co dokončili předchozí aktivitu zaměřenou na osobní konflikty. Tato aktivita pak může vést k závěrečné skupinové diskusi o tom, jak na nás konflikty působí a jak je můžeme zvládnout.

Krok 6

Další aktivitou, kterou bychom Vám rádi představili, je hraní rolí, která pomůže účastníkům procvičit si své dovednosti nezbytné při vedení konfliktů. Tato aktivita se nazývá; “Koktejllová párty” a abyste mohli realizovat tuto aktivitu, rozdělíte účastníky do tříčlenných skupinek a požádáte je, aby se snažili nezávazně konverzovat mezi sebou. Jakmile všechny skupinky konverzují, vyberete jednu z nich, která se stane “hosty” na koktejllové párty. Úkolem těchto “hostů” je snaha zapojit se do diskuse účastníků v ostatních skupinkách. Účastníci jsou ale poučeni, aby nejprve tyto “hosty” odmítli, a po chvíli změnili svůj postoj a přijali nové “hosty” do své konverzace. Na závěr cvičení jsou sdíleny v rámci skupiny zkušenosti a pocity účastníků, prezentují se a porovnávají se taktiky používané v skupinových diskusích.

Krok 7

Předchozí aktivita se může opakovat s malou změnou, kdy je na vlastním rozhodnutí skupinek, zda pustí nebo nepustí někoho dalšího do své konverzace. Po skončení může skupina diskutovat o tom, proč hosta nechali nebo nenechali připojit se ke konverzaci a jak se “hosté” cítili. Poslední obměnou této aktivity může být schéma, kdy skupinky zacházejí s

hosty jako nezvanými a ignorují je. V tomto scénáři se hosté pokouší dostat za každou cenu do skupinové konverzace. Na závěr může proběhnout skupinová diskuse týkající se srovnání těchto tří různých scénářů, sdílení pocitů účastníků v každém scénáři a co je tyto aktivity naučily o konfliktech.

Krok 8

V poslední aktivitě můžete účastníkům pomoci vytvořit pravidla pro práci s budoucími konflikty. Tato pravidla jsou prezentována pomocí “Příběhu o třech větách”, například: “Pokud se znovu zlobím na Paulu, jdu za ní a řeknu jí, co se mi na ní líbí. Paula se zeptá, co může změnit, abych ji i nadále měla ráda. Já to Paule vysvětlím, čímž vyřešíme tento konflikt”. Facilitátor požádá každého účastníka, aby napsal alespoň jeden “Příběh o třech větách”; a dobrovolníci jsou pak vyzváni, aby sdíleli své krátké příběhy se skupinou.

Krok 9

Nyní jste dokončili tento zdroj zaměřený na použití techniky vyprávění příběhů směřující k řešení konfliktů ve skupinové práci. Tento zdroj byl vyvinut jako součást Digitálních zdrojů Art4Inc. Nyní, když víte více o tom, jak ukázat skupině konflikty pomocí scénářů k vyprávění příběhů, vytvořte vlastní aktivity, které můžete vyzkoušet v rámci svých skupin a s přáteli, aby byli lépe schopni porozumět konfliktům.

Vyprávění: Předbudoucí Čas



Krok 1

Vítejte ve zdroji Art4Inc, který se zaměřuje na vyprávění příběhů jako nástroj integrace. V tomto zdroji Vám představíme některé techniky a pokyny pro použití předbudoucího času za účelem vyprávění příběhu. Cílem pro všechny účastníky, kteří využívají tento zdroj, je naučit se hovořit o daleké budoucnosti ve smyslu, jako kdyby již splnili své cíle. S touto technikou

se naučí vidět přítomnost jako reálný předpoklad budoucnosti, ale také budoucnost jako předpoklad přítomnosti. Naučí je to vypořádat se s nadějí, požadavky, předurčenými životními kroky, strachem a budoucími deformacemi.

Krok 2

Na začátku můžete představit účastníkům některé aktivity, které je povzbudí k zamyšlení se a sdílení pocitů o své budoucnosti v pozitivním světle.

Krok 3

Abyste účastníkům představili toto téma, ze všeho nejdříve je požádáte, aby ohodnotili tento workshop z hlediska úspěšnosti! V této aktivitě nazvané: “Očekávané hodnocení”, můžete na začátku Vašeho sezení umístit v učebně vývěsní tabuli nebo flipchart. Účastníci jsou pak vyzváni, aby napsali na tři karty důvody, proč bude pro ně tento workshop úspěšný. Na konci semináře se cvičení opakuje a výsledky lze porovnat. Tuto aktivitu je vhodné zařadit na úvod, aby se účastníci ve skupině začali soustředit a myslet na pozitivní aspekty budoucnosti.

Krok 4

Další činnost prezentována v tomto zdroji se nazývá “Budoucí vyhlídky”. V rámci této krátké aktivity každý účastník promluví a z budoucí perspektivy vysvětlí, jaké problémy předpokládá, že nastaly při provádění změny, kterou by rád uskutečnil ve svém životě, kdo byl proti a jakým způsobem tento odpor překonal. Cílem je povzbudit účastníky, aby viděli očekávané výzvy v budoucnosti jako svoji minulost a rovněž o tom hovořili, jako by toho již dosáhli.

Krok 5

Další aktivita se nazývá “První krok”.

“Cesta dlouhá tisíc kilometrů začíná prvním krokem,” říká Lao Tzu a Tolkien dodává: “A tento krok začíná u vašich vlastních dveří a nikdy nevíte, kam vás zavede!”.

Po tomto úvodu účastníci napíší na papír první kroky, které podniknou ke změně jejich aktuální situace, zlepšení podmínek doma, získání nové práce, nalezení nových přátel nebo kontaktů ve své novém okolí atd. Dobrovolníci mohou sdělit ostatním ve skupině své “první kroky”.

Krok 6

Poslední aktivitou v rámci tohoto zdroje je “Dopis pro sebe”, kdy si účastníci napíší dopis, ve kterém popíší tento workshop, nastíní tři důležité myšlenky, které je napadly během workshopu a popřejí sobě štěstí v realizaci budoucích plánů, nadějí a snů. Jako facilitátor

sesbíráte všechny dopisy včetně poštovních adres účastníků. Tyto dopisy pouze uschováte, ale nebudete je číst, a pak zašlete všechny tyto dopisy jejich pisatelům za 14 dní po semináři, aby je motivovaly a připomenuly jim to, co se naučili.

Krok 7

Nyní jste dokončili tento zdroj zaměřený na využití předbudoucího času při vyprávění příběhů, jež je součástí Digitálních zdrojů Art4Inc. Nyní rozumíte lépe tomu, jak můžete rozvíjet pozitivní postoje účastníků díky těmto jednoduchým technikám a jak vytvářet další aktivity, které využijte při práci s místní skupinou a přáteli, abyste zlepšili jejich budoucí životní postoje.

Vyprávění: Překonávání Překážek



Krok 1

Vítejte ve zdroji Art4Inc, který se zaměřuje na vyprávění příběhů jako využití nástroje pro integraci. V tomto zdroji se soustředíme na využití technik vyprávění pro překonávání překážek.

Krok 2

Každý člověk musel ve svém životě překonávat určité překážky, nicméně lidé často zapomínají na tyto své znalosti a zkušenosti využití při překonávání předchozích problémů, jakmile mají řešit problémy nové. Pomocí technik vyprávění, které účastníkům připomenou již vyřešené překážky z minulosti, jsou pak schopni rozeznat klíčové techniky řešení problémů, které jim mohou pomoci překonat jejich budoucí problémy.

Krok 3

Abyste účastníky seznámili s tématem řešení problémů a překonávání překážek, doporučujeme Vám začít s aktivitou nazvanou "Gordický uzel". V této aktivitě všichni

účastníci stojí v kruhu a mají zavřené oči. Poté natáhnou ruce směrem do středu kruhu a chytí se za ruku někoho z účastníků. Každou rukou se musí držet za ruku jiného účastníka a nesmí to být ruka jeho souseda. Další úkol je sice velmi snadné objasnit, ale často velmi těžké splnit: všichni účastníci otevřou oči a skupina má za úkol rozuzlit uzel, aniž by se účastníci pustili! Tato hra se snaží rozvíjet koordinaci skupiny a pomáhá rozvíjet skupinu jako takovou. Je nutné si uvědomit, že ne každý uzel může být snadno rozmotán, proto buďte připraveni povzbudit účastníky při hledání řešení, nebo při vytvoření nového uzlu, pokud jej nemohou nalézt.

Krok 4

Další aktivita, která pomůže účastníkům nalézt dovednosti potřebné k překonání překážek, se nazývá “Překážkový dostih”. V této aktivitě účastníci vytvoří dvojice a jednomu z dvojice se zaváže oči. Druhý z dvojice vede svého partnera po místnosti nebo dokonce ven, pokud je to možné, a překonávají překážky: schody, stoly, židle, koše, tašky, předměty, větve, kameny apod. Hra se může opakovat, kdy se role ve dvojici vymění. Jakmile aktivita skončí, můžete s účastníky diskutovat o tom, jakým způsobem překonávali jednotlivé překážky a co jim nejvíce pomohlo apod.

Krok 5

V závěrečné hře v rámci tohoto zdroje Vám popíšeme postup, jak si zahrát s účastníky aktivitu nazvanou “Hra 6 překážek”. Pro realizaci této hry je nutné rozdělit účastníky do dvou skupin.

Krok 6

Skupina A vymyslí příběh pro skupinu B a naopak. Každá skupina se řídí daným tématem: pohádka, kdy je princezna zachráněna; dovolená v cizině; přípravy na Vánoce; absolvování výcviku; příprava na zkoušku, apod. Při tvorbě příběhu skupina vymyslí 6 překážek:

- Sebe samotného (strach, nedůvěra, špatná zkušenost)
- Někoho jiného (nepřítel, rozhořčení)
- Věci
- příliš velké, příliš těžké, příliš vysoké, příliš hluboké, apod.
- Místo, “špatné” prostředí
- Čas, “špatný” moment
- Problém, o kterém nevíte.

Krok 7

Druhá skupina vypráví co nejbarvitěji příběhy, jak překonávala jednotlivé překážky. Jediným pravidlem je, že celý příběh obou skupin nesmí mít více než 50 slov.

Jakmile jsou příběhy dokončeny v malých skupinách, budou následně prezentovány a hodnoceny před celou skupinou.

Krok 8

Nyní jste dokončili tento zdroj zaměřený na využití technik vyprávění, který Vám pomůže v lepším pochopení způsobů, jak můžete překonávat překážky. Tento zdroj byl vyvinut jako součást Digitálních zdrojů Art4Inc. Zkušenosti s překonáváním životních překážek mohou být využity při řešení budoucích problémů. Když nyní víte více, jak toto poznání předat účastníkům, využijte digitální zdroj jako inspiraci pro realizaci aktivit se svou místní skupinou nebo přáteli.

Hudba: Kontaktní Rytmus 2



Krok 1

Vítejte ve zdrojích Art4Inc, které se zaměřují na hudbu jako nástroj integrace. Tento zdroj navazuje na aktivity prezentované v prvním zdroji zaměřeném na kontaktní rytmus a snahou je podpořit facilitátora, aby začlenil hudební nástroje a další předměty do skupinové práce.

Krok 2

Na základě znalostí získaných z předchozího zdroje zaměřeného na kontaktní rytmus je zřejmé, že pokud chceme vytvořit zajímavé prostředí ke vzdělávání dospělých, musíme začlenit do výuky fáze s různou intenzitou v rámci každého pedagogického procesu. V praxi to znamená, že pedagogové a facilitátoři mohou měnit intenzitu rytmu, který používají, a to ve svém hlase, řeči těla, v toku informacích, které pronášejí, v tématech, které si vybírají a ve

způsobu, jakým prezentují obsah, aby si zajistili pozornost účastníků. Je ale nutné chápat, že nepřetržitá koncentrace je stejně špatná jako neustálé rozptýlení.

Krok 3

Abychom zlepšili porozumění účastníků o variabilitě rytmů a způsobech, jakými mohou být užitečné pro integraci, připravili jsme řadu aktivit, při jejichž realizaci se účastníci dozví více o individuálních a kolektivních rytmech.

V tomto zdroji ukážeme účastníkům, jak mohou - překonat nepřátelství - navázat kontakt

Krok 4

První aktivita nazvaná “Zvukový řetězec” je společenská hra, která nejlépe funguje ve větší skupině. Na začátku této aktivity rozdáte každému účastníkovi 1

0 žetonů - mohou to být knoflíky, zápalky, kameny, karty nebo provázky - cokoli, co máte k dispozici.

Krok 5

V následující aktivitě se účastníci posedí do kruhu. První osoba (vedoucí hry) začíná tím, že způsobí hluk, například to může být jedno bouchnutí pěstí o zem. Další účastník v kruhu tento zvuk zopakuje a přidá další pohyb se zvukem, např. mlasknutí jazykem. Hra v tomto duchu pokračuje dál, až se všichni účastníci v kruhu vystřídají. Pravidla hry říkají, že pokud účastník zapomene zvuk ve zvukovém řetězci nebo jej nepřesně zopakuje, musí odevzdat jeden žeton. Jakmile je některý z účastníků bez žetonů, tento účastník začíná hru od začátku. Aby se účastníci necítili frustrovaní, neexistuje v této hře žádný trest, nýbrž nová zodpovědnost.

Krok 6

Další aktivita nazvaná “Orchestrální rytmus” funguje rovněž nejlépe, když se realizuje ve větší skupině. V této aktivitě skupina na počátku vytvoří několik podskupin. Pokud je to možné, každá podskupina obdrží rytmický nástroj, v opačném případě produkují zvuky tělem, jako např. tleskání, klepání, dupání, poklepávání na různé části těla produkující různé zvuky apod. V této činnosti každá podskupina rozvíjí jiný rytmus. Jakmile všechny podskupiny docílí svého rytmu, facilitátor se pokusí dát “orchestr” dohromady. Jako v klasickém orchestru je nutné, abyste převzali roli dirigenta a zkoordinoval jednotlivé zvuky podskupin.

Krok 7

Ovšem každá skupina musí dát pozor, aby udržovala stále svůj rytmus, a to různými způsoby,

například: - co nejpomaleji - vydržet zvuk po dlouhou dobu

- • co nejrychleji (staccato)
- rychlejší
- pomalejší
- rytmy vyjadřující poselství
- měkké a tvrdé zvuky zahrané na různých nástrojích

Krok 8

Po ukončení skupinové aktivity zaměřené na rozvoj různých rytmů, se účastníci v další aktivitě pokusí vytvořit vlastní nástroje. Úkolem účastníků je produkce zvuků pomocí předmětů každodenní potřeby a z těchto zvuků pak mají komponovat hudbu. V této činnosti mohou být použity objekty, kterými boucháte o sebe, například hrnce s víkem, nebo je můžete vyrobit, jako například dešťový instrument, který může být vyroben z prázdné kuchyňské role, hrachu, pásky a některých dalších materiálů. Jakmile každý účastník získá nebo vyrobí nástroj, účastníci použijí nástroje ke společnému hraní hudby v určitém rytmu. Další příklady využití této aktivity je použití židle jako nástroje a to tak, že ji obalíte papírovou páskou, poté střídavě klepáte na různé části židle - židli samotnou, část židle obalenou papírem a rám židle, tzn. na dřevo/ocel/plastový rám židle. Po ukončení činnosti může následovat skupinová diskuse o: - Jaké rozdíly byly vnímány mezi různými zvuky? - Kdo vytvořil nejoriginálnější hudební nástroj?

Krok 9

Případně můžete vyzvat účastníky, aby vyzkoušeli bicí nástroje (dostupné na mnoha smartphonech a tabletech) k tomu, aby byli schopni vytvářet stále složitější rytmy. Pomocí této aktivity budete rozvíjet digitální dovednosti účastníků stejně jako jejich vědomosti o různých rytmických sekvencích.

Krok 10

V závěrečné aktivitě požádáte účastníky, aby použili hudební nástroje různými způsoby. Jako facilitátor skupiny byste pro realizaci této aktivity měli zajistit různé hudební nástroje. Zkuste povzbudit své účastníky, aby vymysleli a použili ty nejabsurdnější techniky při hraní na hudebních nástrojích. Uspořádejte malou soutěž mezi účastníky nebo menšími skupinkami, kdo je schopen vyprodukovat nejšilenější zvuk, kdo použije nejpodivnější techniku při hraní a kdo zahraje na nejvíce nebo naopak nejméně hudebních nástrojů.

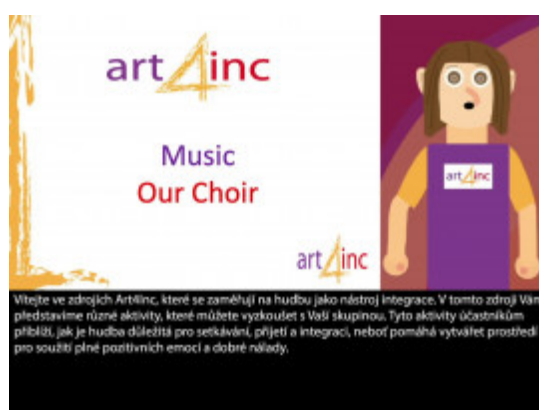
Krok 11

Pomocí těchto různých technik a aktivit uvedených v tomto zdroji jsme se Vám pokusili ukázat, jak můžete pracovat s rytmem při skupinové práci! Rytmy se mohou objevit ve způsobu, jakým někdo mluví, v pořadí a výběru metod, časových úsecích určených k řešení úkolů, času určeném pro stresové situace a pro chvíle relaxace. Zvládnutí rytmů života je cestou integrace s ostatními, zamezení odcizení a pochopení toho, jak různé rytmy fungují pro různé lidi.

Krok 12

Nyní jste dokončili druhý zdroj Kontaktního rytmu, jež je součástí Digitálních zdrojů Art4Inc. Nyní, když lépe rozumíte rytmům, navrhnete některé aktivity, které můžete realizovat se skupinou ve Vaší lokalitě nebo přáteli, abyste zlepšili jejich integraci.

Hudba: Náš Sbor



Krok 1

Vítejte ve zdrojích Art4Inc, které se zaměřují na hudbu jako nástroj integrace. V tomto zdroji Vám představíme různé aktivity, které můžete vyzkoušet s Vaší skupinou. Tyto aktivity účastníkům přiblíží, jak je hudba důležitá pro setkávání, přijetí a integraci, neboť pomáhá vytvářet prostředí pro soužití plné pozitivních emocí a dobré nálady.

Krok 2

Pro realizaci této aktivity je důležité nejprve analyzovat možné bariéry, které by mohly být později problémem. Bariéry mohou být různorodé, např. jazyk, zvyky atd.

Krok 3

V tomto zdroji se pokusíme posílit sociální soudržnost, komunikaci a spolupráci mezi účastníky ve skupině. Jedná se o oblast budování dobrých vztahů plných důvěry a

soudržnosti s kolegy a zároveň je to efektivní aktivita zaměřená proti stresu a depresi, neboť pomáhá zvyšovat hladinu kortizolu a oxytocinu - hormonů, které podporují zvýšení sebevědomí a osobní pohody.

Krok 4

Účastníky požádáme, aby zazpívali v malých skupinách s cílem poznat navzájem hlasy ostatních, identifikovat rozdíly a překonat možné problémy se stydlivostí. Obzvláště se budeme snažit, aby to byl pro všechny stimulující a příjemný zážitek plný překvapení.

Účastníci, kteří chtějí, mohou použít hudební nástroje, i když to není nutné.

Krok 5

Účastníkům nabídneme krátký repertoár 3

písní s cílem dosáhnout harmonického zpěvu po určité době nácvičku. Tyto písničky mohou být vybrány vedoucím sboru nebo navrženy samotnými účastníky.

Krok 6

Po celou dobu této aktivity ponecháme prostor pro členy sboru, aby měli možnost přispět svými nápady k finální podobě nacvičení písně, např. rozvoji choreografie, volby oblečení, rozmístění členů sboru na jevišti apod.

Krok 7

Na začátku setkání vytvoříme se členy skupiny kruh, kde může každý vyjádřit své momentální pocity. Je důležité se vždy na začátku setkání účastníků zeptat, jak se mají, jakou mají náladu a do jaké míry jsou motivováni. Zkuste uvolnit ty účastníky, kteří jsou příliš aktivní a povzbuďte ty, kteří jsou hodně stydliví apod.

Krok 8

Později pustíme účastníkům předem vybrané skladby. Například můžeme použít následující skladby, abychom Vám ukázali možnosti videí publikovaných na YouTube:

- ◆ [Siyahamba \(tradiční Afrika\)](#)
- ◆ [Cubanita \(E. Ugalde\)](#)
- ◆ [El pecado de ser africanos en Madrid \(Amistades Peligrosas\)](#)
- ◆ [El blues del esclavo \(Mecano\)](#)

Krok 9

Po každém sezení je zajímavé shrnout, co jsme v rámci skupinové práce dělali - je nezbytné vzít v úvahu a naslouchat postřehům účastníků, zdůraznit vše, co účastníky posunulo a

vyzdvihnout základní aspekty emocionálního a sociálního rozvoje, kterého účastníci dosáhli. Je důležité jim ukázat, jak se v průběhu cvičení zdokonalovali v osobní i hudební oblasti, stejně jako poukázat na důležitost tvůrčího procesu, kterým prošli. Je rovněž důležité analyzovat potíže, s nimiž se potýkali, a poté navrhnout způsoby, jak je co nejlépe překonat atd.

Krok 10

Bylo by velice zajímavé zorganizovat koncert, naživo nebo video koncert, aby účastníci mohli zrealizovat závěrečné představení pro přátele, rodinu atd.

Krok 11

Nyní jste dokončili tento zdroj aktivit, který je součástí Digitálních zdrojů Art4Inc. Pochopili jste význam hudby jako nástroje, který nám umožňuje podpořit aktivní a reálnou integraci v různorodém prostředí. Proto můžete využít těchto zkušeností pro tvorbu nových materiálů, abyste stimulovali kulturní a sociální zapojení účastníků v rámci komunity a bojovali proti rasistické a sektářské mentalitě. Tento zdroj by Vám měl pomoci lépe poznat uprchlíky nebo migrujícího osoby, a tím přispět k jejich skutečné integraci.

Drama: Sochy A Pocity



Krok 1

Vítejte ve zdrojích Art4Inc, které se zaměřují na drama jako nástroj integrace. V tomto zdroji Vám představíme některé techniky a postupy, jak získat kontrolu nad emocemi, např. stresem, obavami a depresivními stavy, které se mohou objevit v průběhu procesu adaptace v nové zemi.



Statues of Feelings

Krok 2

Tento zdroj Vás naučí poznat a kontrolovat vlastní emoce a emoce druhých, abyste byli schopni rozvíjet potřebné dovednosti vedoucí k pozitivnímu postoji a řešení negativních emocí.

Krok 3

Divadlo je mocným nástrojem. Je to velmi účinný pedagogický prvek pro rozvoj tvořivosti, podporu reflexe a diskuse, zvýšení empatické kapacity a posílení postojů solidarity stejně jako pro zdokonalení se a posílení vlastní sebedůvěry. Prostřednictvím divadelního představení můžeme zažívat emoce a pocity, které nám umožní vstoupit do našeho emočního světa.

Krok 4

Po dokončení aktivit prezentovaných v tomto zdroji se účastníci naučí, jak:

- Zabránit škodlivým účinkům negativních emocí.
- Rozvinout větší emocionální schopnosti pro vytváření pozitivních emocí.

- Zlepšit své sociální dovednosti a mezilidské vztahy.

Krok 5

V první části této aktivity požádáme účastníky, aby si vzpomněli a popsali, jak probíhal jejich proces přijetí a pobytu v zemi, ve které se momentálně nachází. Musí identifikovat významné momenty, během kterých pocívali intenzivní emoce a pocity. Poté ponecháme určitý čas na rozmyšlení, ať už individuální nebo kolektivní. Následně je požádáme, aby tyto své emoce a pocity vyjádřili na papír, a to kresbou nebo slovy.

Krok 6

Rozdělíme skupinu účastníků na menší čtyřčlenné skupinky a požádáme je, aby se pokusili vytvořit sochu, která odráží jejich emoce obsažené na papíře tak, aby ostatní účastníci mohli odhadnout, co socha představuje.

Krok 7

Jakmile skupina dokončí předchozí úkol, pokusíme se společně analyzovat všechny emoce tak, že budeme diskutovat o tom, jak je můžeme rozpoznat, pokud je cítíme a jak je můžeme kontrolovat a zvládat: “triky a metody”, které každý používá, pozitivní a negativní aspekty, které z toho plynou atd.

Krok 8

Lze identifikovat a analyzovat veškeré myšlenky a nápady, které se objeví v rámci skupinové práce, protože každý účastník si pak lépe uvědomí, že některé techniky jsou užitečnější než jiné, pokud jde o rozpoznání a ovládnutí určitých emocí. Z pozice facilitátora byste měli tento proces řídit takovým způsobem, aby si každý účastník našel vlastní způsob řízení těchto emocí.

Krok 9

Při práci se skupinou se budete snažit aplikovat to, co jste se naučili ve svém každodenním životě. Musíte přijmout pozitivní postoj k životu, naučit se sebemotivaci a způsobům, jak vzdorovat a zlepšit své emocionální schopnosti. Je důležité se účastníků zeptat na jejich vlastní zkušenosti a vzít v úvahu jejich názory na to, co cítili a zažili během realizace této aktivity.

Krok 10

Prostřednictvím tohoto nástroje budete schopni podpořit sociální inkluzi. Abychom zlepšili postavení účastníků, budeme pracovat na emocionálním vzdělávání, rozvoji interkulturních

kompetencí a kritického postoje k sociálním nerovnostem. Musíme účastníky upozornit a naučit je, že empatie, citlivost, aktivní naslouchání, verbální a neverbální komunikace atd. hraje v jejich prospěch.

Krok 11

Nyní jste dokončili tento zdroj, který nám pomůže rozpoznat naše pocity a emoce pomocí divadla jako ideálního prostředku pro sebevyjádření, zlepšení komunikace a poznání druhých.

Hudba: Hra Se Jména



Krok 1

Vítejte ve zdrojích Art4Inc, které se zaměřují na hudbu jako nástroj integrace. Tento zdroj vás naučí používat různé skupinové aktivity s Vašimi účastníky, při kterých je zřejmé, že hudba sama o sobě je již hrou a kulturní činností podporující interakci mezi lidmi z různých prostředí. Tento zábavný nástroj podporuje skupinovou soudržnost a pocit sounáležitosti a usnadňuje vznik rovnocenného vztahu mezi všemi, kteří se na aktivitě podílejí.

Krok 2

Rádi bychom vám nyní představili hru s názvem “Hra se jmény”. Nejdříve musíte zjistit, zda ve skupině existují bariéry, které ohrožují komunikaci a realizaci aktivity kvůli rozdílnému jazyku, zvykům atd.

Proto je důležité účastníky požádat, aby se krátce představili a řekli, kdo jsou, odkud pochází a cokoli dalšího, co nám chtějí sdělit.

Krok 3

Pomocí tohoto zdroje budeme schopni docílit, aby se účastníci navzájem poznali, a prosadit prostředí vhodné pro komunikaci v uvolněném a zábavném prostředí.

Krok 4

Tato aktivita může být využita pro vyhodnocení znalostí, které účastníci mají o svých mateřských zemích, podpořit diskusi zaměřenou na znalost, které mají o ostatních ve skupině, o jejich mateřských zemích a předsudcích a stereotypch, které mohou mít o jiných kulturách, apod.

Krok 5

Na začátku budete pracovat v malých skupinkách maximálně o 10 účastnících, které se poté mohou rozrůst. Máme-li nějaký bicí nástroj, který můžeme pro tuto aktivitu využít, bude to mnohem příjemnější, i když naše vlastní ruce budou rovněž postačující.

Krok 6

Účastníci se rozmístí do kruhu. Každý řekne své jméno v rytmu bubnování/tleskání a ostatní jej budou následně stejným způsobem opakovat. Vytváříme rytmický vzorec pomocí přiřazení různých délek slabik u různých jmen. Dejte pozor na zvýraznění.

Krok 7

Na tomto rytmickém schématu je pak tvořena jednoduchá melodie doprovázená bicím nástrojem (pokud je k dispozici), která bude interpretována celou skupinou ve třídě.

Krok 8

Tuto aktivitu budete opakovat tak dlouho, jak bude potřeba, dokud se všichni nenaučí jména ostatních.

Krok 9

Nyní jste dokončili tento zdroj, který je součástí Digitálních zdrojů Art4Inc. Pochopili jste význam hudby jako nástroje, který nám umožňuje podpořit aktivní a reálnou integraci v různorodém prostředí. Proto můžete využít těchto zkušeností pro tvorbu nových materiálů, abyste stimulovali kulturní a sociální zapojení účastníků v rámci komunity a bojovali proti rasistické a sektářské mentalitě. Tento zdroj by Vám měl pomoci lépe poznat uprchlíky a migrujícího osoby, a tím přispět k jejich skutečné integraci.

Drama: Řekni Mi Pohádku/Příběh



Krok 1

Vítejte v Digitálních zdrojích Art4Inc, které využívají drama jako nástroj pro integraci. V tomto zdroji Vám představíme některé techniky a postupy na podporu integrace účastníků v rámci skupinové práce a zlepšení komunikace tak, aby se účastníci navzájem lépe poznali.

Krok 2

Tento zdroj se pokouší vytvořit prostředí bezpečí a integrace, kde můžeme společně s našimi kolegy navázat vztahy plné důvěry a cítit vzájemnou soudržnost.

Krok 3

Pomocí tohoto zdroje ukážeme účastníkům, jak mohou: - Usnadnit vzájemný kontakt -
Zlepšit svou sebedůvěru a duševní rozpoložení

Krok 4

Nejdříve požádáme účastníky, aby si zkusili vybavit krátké nebo tradiční příběhy z místa, odkud pochází. Ponecháme jim určitý čas a prostor, aby si vzpomněli a napsali tyto příběhy na papír. Z pozice vedoucího aktivity si můžete rovněž vzpomenout na typický příběh ze své domoviny.

Krok 5

Následně se účastníci přesunou do kruhu a vypráví si navzájem tyto příběhy. Jakmile každé vyprávění skončí, vysvětlí vypravěč ostatním, co je to za příběh a proč si ho vybral.

Krok 6

Jakmile všichni dovypráví svůj příběh, vybereme jeden z nich. Tento příběh bude poté

reprodukován jako divadelní hra. K reprodukci můžeme použít loutky, abychom podpořili týmovou spolupráci.

Krok 7

Na základě vývoje této aktivity se pokusíme analyzovat a diskutovat s účastníky, zda vyvolání vzpomínek, emocí a pozitivních aspektů jejich života bylo přínosné pro navození klidné a uvolněné atmosféry.

Krok 8

Můžeme rovněž analyzovat a reflektovat, jak nám realizace aktivity pomohla přiblížit se jeden k druhému a lépe se poznat.

Krok 9

Během realizace této aktivity je důležité vytvořit příjemnou a pohodovou atmosféru, tzn. prostředí, ve kterém si účastníci mohou vybavit své zvyky a znovu se cítit nadšení nebo dokonce na chvíli zapomenout na těžkosti, které je na jejich cestě potkali.

Krok 10

Nyní jste dokončili tento zdroj zaměřený na drama, jež je součástí Digitálních zdrojů Art4Inc. Nyní, když lépe rozumíte tomuto druhu aktivit, můžete navrhnout vlastní aktivity, které lépe vyhovují Vaším skupinám účastníků, abyste zlepšili jejich integraci.

Hudba: Moje Zvuková Minulost



Krok 1

Vítejte ve zdrojích Art4Inc, které se zaměřují na hudbu jako nástroj integrace. V tomto zdroji

Vás seznámíme s různými aktivitami využitelnými v rámci Vaší místní skupiny, které využívají hudbu jako univerzální jazyk. My všichni máme určitý zvukový doprovod našeho života - písničky, které zanechaly stopy a tím, že si na ně vzpomeneme, jsme schopni se vrátit zpět v čase a na místa, a tak uvolnit své emoce a probudit vzpomínky.

Krok 2

Na začátku této aktivity je důležité vyzvat účastníky, aby si vybavili své nejlepší vzpomínky, které jsou spojeny s hudební vzpomínkou, tzn. písničkami, melodiemi, rytmy.

Krok 3

Abychom účastníkům představili tuto aktivitu, můžeme se jich individuálně zeptat: Jak se cítíte? Jak Vám pomáhá vzpomínka na písničky? Soustředte se na pocity, emoce a pokuste se účastníkům poskytnout prostředí plné vzpomínek, které nabízí pocity bezpečí, zvýšení sebedůvěry, čímž eliminujete pocity strachu, které mohou účastníci pociťovat.

Krok 4

Tato aktivita může být využita k rozvoji pocitů sounáležitosti, bezpečí a integrace v rámci skupiny a eliminovat pocity strachu a úzkosti.

Krok 5

Nejprve požádáme účastníky, aby si vybavili písně, sonety, sonáty, jednoduché texty atd. ... pocházející z jejich vlasti nebo pro ně důležité, bez ohledu na důvody. Je nezbytné poskytnout účastníkům čas a prostor, aby si vybavili a přehráli tyto skladby. Současně musíme vymyslet na tuto skladbu krátký tanec nebo rytmický pohyb. Jako příklad můžeme použít píseň typickou pro naši zemi nebo region.

Krok 6

Všichni účastníci se přesunou do kruhu, kde každý zazpívá píseň, kterou si vybavil a doprovodí ji tancem nebo rytmickým pohybem. Jakmile účastník skladbu dokončí, vysvětlí ostatním, jakou píseň interpretoval a pokud chce, sdělí i důvod, proč si ji vybral.

Krok 7

Jakmile všichni odprezentují svoji píseň, vyberte část z každé písně a vytvořte společnou skladbu, která bude směsicí všech.

Krok 8

Jako pracovní metodu můžete účastníkům navrhnout, aby každý účastník, který následuje, navázal na předchozí skladbu tak, že zopakuje poslední zvuk této skladby a pokračuje s jeho/její písní Následně celá skupina propojí tímto způsobem jednotlivé skladby a

choreografie.

Krok 9

Na závěr této aktivity bude zajímavé podělit se o dojmy s ostatními účastníky, jak tato hra přispěla ke klidnější a uvolněnější atmosféře prostřednictvím vybavení si emocí a pozitivních aspektů z jejich života.

Krok 10

Nyní jste dokončili tento zdroj, jež je součástí Digitálních zdrojů Art4Inc. Uvědomili jste si, jak je hudba důležitá pro podporu aktivní a reálné integrace v různorodém prostředí. Proto můžete připravit nové materiály, které přispějí k vytváření kontaktů osob s rozličným zázemím.

Drama: Řešení Problémů



Krok 1

Vítejte ve zdrojích Art4Inc, které se zaměřují na drama jako nástroj integrace. V tomto zdroji Vám představíme některé techniky a postupy pro výuku dovedností nezbytných pro smírné řešení problémů, jakož i zvyklosti týkající se standardů zdvořilosti a vzdělávání v zemi pobytu.



Drama. Solving Problems

Krok 2

Drama nabízí možnost čelit jak nevyřešeným problémům, tak i problémům, které účastníci zažili během procesu integrace v hostitelské zemi. Jsou tedy připraveni procvičovat a praktikovat možná řešení problémů a popsat emoce a pocity, které jsou důsledkem prožitých nesnází.

Krok 3

Prostřednictvím hry můžeme experimentovat a představit si řešení skutečných problémů zažitých v minulosti nebo těch, kterým neumíme zatím čelit. Tímto způsobem poznáme naše pocity a emoce a nalzáme tak způsoby, jak je vyjádřit a kontrolovat, jakož i natrénovat si to, co věříme, že bychom mohli v budoucnu použít v reálném životě.

Krok 4

Dokončením aktivit prezentovaných v tomto zdroji účastníci získají: - větší samostatnost při řešení konfliktů v každodenním životě. - schopnost lépe zvládnout své emoce a pocity, což je cenná zkušenost, na kterou se mohou spolehnout, když budou čelit různým situacím v cizí zemi, kde nikoho neznají.

Krok 5

V první části této aktivity seznámíme účastníky s postupy, jak používat divadelní a dramatické techniky jako efektivní nástroj pro pochopení a nalezení alternativních postupů řešení sociálních a mezilidských problémů.

Krok 6

Účastníci jsou požádáni, aby napsali nebo vyprávěli o prvních zkušenostech, které odrážejí jejich problémy s adaptací a integrací v jejich nové zemi.

Krok 7

Ostání účastníci nabízí řešení nebo způsoby, jak reagovat na tuto situaci a plnit tak svou roli.

Krok 8

Je zajímavé upozornit na všechny myšlenky a nápady, které zazní v rámci skupiny a analyzovat je, neboť každý člověk může najít jiný způsob řešení dané situace. Je důležité se pokusit vysvětlit, jak určité chování a jednání může objasnit určité situace díky praktickým a reálným příkladům.

Krok 9

Při práci se skupinou se pokusíte aplikovat vše, co se naučili v každodenním životě - společně vyhodnotit, zda jim daná aktivita pomohla zvládnout jejich emoce a/nebo nalézt nová řešení problémů, kterým musí čelit.

Krok 10

Na základě těchto aktivit mohou účastníci zvýšit své sebevědomí a schopnosti řešit své každodenní problémy, jelikož mohou aplikovat a realizovat v praxi znalosti, které na workshopu získali.

Krok 11

Nyní jste dokončili tento zdroj, který pomůže podpořit sociální začlenění, na které navazuje vlastních zkušenost účastníků. V těchto cvičeních je posilována emoční výchova, mezikulturní kompetence, rozvoj kritického postoje k sociálním nerovnostem, empatie, citlivost, aktivní naslouchání, verbální a neverbální komunikace; nicméně vytváříme společenské povědomí jak v hercích, tak i v divácích.

DEUTSCHLAND



(deutsche Sprache)

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Vorwort

Die Erasmus+ Strategic Partnership Art4Inc wurde im November 2017 offiziell gestartet. In den folgenden zwei Jahren haben sieben Partnerinstitutionen und eine assoziierte Institution aus ganz Europa zusammengearbeitet, um das Projektziel zu erreichen – **eine einzigartige Mischung verschiedener künstlerischer Disziplinen zu verwenden für die Entwicklung maßgeschneiderter Schulungsressourcen, die den Erwerb von Schlüsselkompetenzen in den wachsenden Migrantengemeinschaften in Europa unterstützen.**

Art4Inc hat mit Erwachsenen- und Community-Pädagogen zusammengearbeitet, die an der Spitze der Second-Chance-Ausbildung stehen. Es wurden ihre Bemühungen unterstützt, indem wichtige berufsbegleitende Schulungen angeboten werden, um ihre methodischen Fähigkeiten als Pädagogen zu erweitern. Art4Inc stellt auch eine Reihe innovativer Ressourcen für eingebettetes Lernen und forschungsbasiertes Lernen bereit, die Pädagogen für ihre Arbeit mit marginalisierten jungen Erwachsenen verwenden können.

Worum geht es bei Art4Inc?

Art4Inc wurde entwickelt, um den Herausforderungen zu begegnen, denen sich Erwachsenenbildner gegenübersehen, die mit einer ständig wachsenden Zahl von Marginalisierten, insbesondere Migranten und Flüchtlingen, zusammenarbeiten. Pädagogen sind die wichtigsten Voraussetzungen, um diese Gemeinschaften auf ihrem Bildungsweg zu den notwendigen Schlüsselkompetenzen zu unterstützen, die für die soziale Eingliederung und die persönliche Entfaltung von entscheidender Bedeutung sind. Vielen Mitarbeitern an vorderster Front, die in Gemeinschaftsprogrammen arbeiten, fehlt jedoch eine ausreichende methodische Ausbildung, um die Schlüsselkompetenzen ihrer Zielgruppen aufzubauen und sprachliche, soziale und kulturelle Barrieren angemessen zu beseitigen.

Was macht Art4Inc?

Art4Inc nutzt die alten künstlerischen Disziplinen des Geschichtenerzählens, der Musik und des Dramas, um maßgeschneiderte Schulungsressourcen zu entwickeln, die Erwachsenenbildner beim Erwerb der Schlüsselkompetenzen von Migranten- und Flüchtlingsgruppen und anderen marginalisierten Gemeinschaften in Europa unterstützen.

Was hat Art4Inc erreicht?

- Die Entwicklung eines Fortbildungskurses für Pädagogen, um künstlerische Disziplinen zur Vermittlung von Schlüsselkompetenzen bei Migranten und Flüchtlingen zu nutzen..
- Die Entwicklung einer digitalen Toolbox mit pädagogischen Ressourcen unter Verwendung der verschiedenen künstlerischen Disziplinen
- Start einer maßgeschneiderten, mehrsprachigen E-Learning-Plattform.
- Veröffentlichung eines wissenschaftlichen Papiers, in dem das Lernen im Rahmen des Projekts erfasst und wichtige Empfehlungen für zukünftige Entwicklungen ausgesprochen werden.

Die Toolbox für alternative Bildungsressourcen wurde im Rahmen des Erasmus + Projekts **Art4Inc: Verwendung künstlerischer Disziplinen für Bildung und soziale Eingliederung** entwickelt, das von der Europäischen Kommission finanziert und von einem Konsortium aus 8 Organisationen in 6 Partnerländern durchgeführt wurde. Deutschland, Irland, Rumänien, Spanien, Tschechische Republik und Finnland - und in einem assoziierten Land, der Schweiz. Der Rahmen für die berufsbegleitenden Schulungen richtet sich nach Ergebnissen einer vom Konsortium durchgeführten Sekundär- und Feldforschung. Die Untersuchung hatte zum Ziel,

die Schlüsselemente zu ermitteln, die in einem Fortbildungsprogramm für Erwachsenenbildner bei der Integration erwachsener Migranten behandelt werden sollten, und um die Vermittlung der Lernergebnisse zu unterstützen, die durch die Ausbildung erzielt werden sollen.

Diese Lernergebnisse stellen in der Tat das (fehlende) methodische Wissen, die Fähigkeiten und Kompetenzen von Erwachsenenbildnern dar, um Folgendes zu ermöglichen:

- verschiedene künstlerische Disziplinen für den Erwerb von Grundfertigkeiten einzusetzen und Möglichkeiten zu schaffen, diese Ansätze in Zukunft weiterzuentwickeln;
- sich in der Arbeit mit eingebettetem Lernen und forschungsbasierten Lernmethoden wohl zu fühlen ;
- die Vorteile des Online-Lernens voll auszuschöpfen und sich dennoch der Risiken bewusst zu sein, die mit Online-Umgebungen verbunden sind;
- sich gegen mögliche negative Online-Faktoren absichern zu können.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und Erarbeiten der Ressourcen in dieser Toolbox und vielleicht bekommen Sie Anregungen für Ihre eigene Arbeit!

Diese verschiedenen 12 Tools finden Sie auch als Video in allen Partnersprachen im [Lernportal](#) .

Bitte zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren, wenn Sie mehr über unser Projekt erfahren möchten. Wir freuen uns von Ihnen zu hören!

Kontext

Europa befindet sich inmitten der größten Flüchtlingskrise seit dem Zweiten Weltkrieg. Die Massmigration von Menschen, hauptsächlich aus dem Nahen Osten und Afrika, und die Spannungen, die sich aus der Verschmelzung verschiedener Kulturen ergeben, bedrohen die Einheit des Kontinents.

Als Momentaufnahme des Status dieser Völker können wir uns die über 4,5 Millionen Migranten in Deutschland ansehen und ihre aktuelle Situation so betrachten, als ob diese Migranten eine Nation wären. Zu Beginn hätte dieses fiktive Land eine vergleichbare Bevölkerungszahl wie Irland, aber einen ähnlichen durchschnittlichen Wohlstand wie die

Ukraine. Die durchschnittliche Anzahl der Schuljahre des Landes würde die Hälfte des EU-Werts betragen. Ein Viertel der Erwachsenen der Nation wäre Analphabet. Für junge Leute (15-24) wäre diese Zahl 1 zu 7. Weniger als 40% der Nation hätten die Sekundarschulbildung abgeschlossen; Die Tertiärquote würde 20% betragen. Die Migranten sind überwiegend männlich und stammen aus Ländern, die in Bezug auf die Gleichstellung der Geschlechter einen niedrigen Rang einnehmen. Daher würde diese fiktive Nation im Global Gender Gap-Bericht des Forums neben Ländern wie Saudi-Arabien, Ägypten oder Marokko rangieren. Die menschliche Entwicklung in dieser Nation würde knapp über dem liegen, was das UNDP als „geringe menschliche Entwicklung“ bezeichnet und es mit Timor-Leste und Bangladesch (Weltwirtschaftsforum) gleichsetzen.

Die Heterogenität der europäischen Gesellschaft nimmt aufgrund von Veränderungsprozessen, die durch spezifische nationale Ausgleichsprogramme hervorgerufen werden, die einen Anstieg der Zahl der Flüchtlinge und Asylbewerber unterstützen, weiter zu. Heterogene Lerngruppen in den Mitgliedstaaten von der Schulbildung bis zur dritten Stufe sind zunehmend durch Unterschiede gekennzeichnet, insbesondere in Bezug auf den Bildungshintergrund. Schulabschluss; Motivation und Lernbereitschaft; berufliche Karrierepläne; Sprachbarrieren sowie soziale und kulturelle Unterschiede.

Wenn die Ziele der Inklusion und Integration für Flüchtlinge und Asylsuchende erreicht werden sollen, muss ein breites Spektrum an persönlichen, sozialen, kulturellen und beruflichen Kompetenzen erworben werden, um in die Aufnahmeländer integriert zu werden, Zugang zum Arbeitsmarkt zu erhalten und eine nachhaltige Beschäftigung zu erreichen. Die von der Europäischen Kommission im Jahr 2006 festgelegten 8 Schlüsselkompetenzen sind in der gesamten europäischen Gesellschaft nach wie vor äußerst relevant. Sie sind eine unmittelbare und identifizierbare Grundlage für die Errungenschaften von Migranten und Flüchtlingen, auf die sich Pädagogen in ganz Europa konzentrieren müssen. Dies ist jedoch leichter gesagt als getan, wenn Pädagogen auf allen Ebenen mit solchen sprachlichen, sozialen und kulturellen Unterschieden und Hindernissen konfrontiert sind.

Pädagogen müssen sich mit einer Vielzahl alternativer Unterrichtsansätze befassen, um das Schlüsselkompetenzprofil dieser Vertriebenengemeinschaften erfolgreich aufzubauen. Im pädagogischen Kontext sind die jahrhundertealten Techniken des Geschichtenerzählens, des Dramas und der Musik bisher eher in den Hintergrund getreten und werden heute zu selten als geeignete Techniken für den Wissenstransfer und den Aufbau von Schlüsselkompetenzen

angesehen.

Die Geschichte erzählt uns von einer anderen Zeit, in der Alphabetisierung und Sprache für die Wenigen und nicht für die Massen waren; in der die Weisheit der Weisen und die Herrschaft der Mächtigen durch Geschichten, Moralspiele, Reime und Lieder vermittelt wurden.

Das Art4Inc-Projekt bemüht sich, diese einzigartigen und effektiven Techniken in die Moderne zu bringen, um sprachliche, soziale und kulturelle Barrieren zu überwinden und Schlüsselkompetenzen unter unseren Flüchtlings- und Asylsuchenden aufzubauen. Zu den spezifischen Schritten bei der Entwicklung des Art4Inc-Projekts gehörten:

1. Ein umfassender berufsbegleitender Schulungskurs für Mitarbeiter der Erwachsenenbildung, um sie beim Einsatz von künstlerischen Disziplinen wie Geschichten erzählen, Theater und Musik für das Training mit heterogenen Gruppen zum Aufbau von Schlüsselkompetenzen zu unterstützen
2. Die Anpassung, Modifikation und Produktion einer Reihe von pädagogischen Ressourcen, die die verschiedenen künstlerischen Disziplinen nutzen, um Schlüsselkompetenzen für die Einbeziehung in die Zielgruppe der Flüchtlinge und Asylsuchenden aufzubauen und die Präsentation dieser neuen Ressourcen in medienreichen Formaten in einer digitalen Toolbox alternativer Ressourcen zur Entwicklung von Grundfertigkeiten
3. Bereitstellung einer maßgeschneiderten, mehrsprachigen E-Learning-Plattform zur Unterstützung des Lernens in dynamischen Online-Umgebungen
4. Erarbeitung eines Strategiepapiers, das das Lernen im Rahmen des Projekts aufzeichnet und wichtige Empfehlungen für zukünftige Entwicklungen gibt.

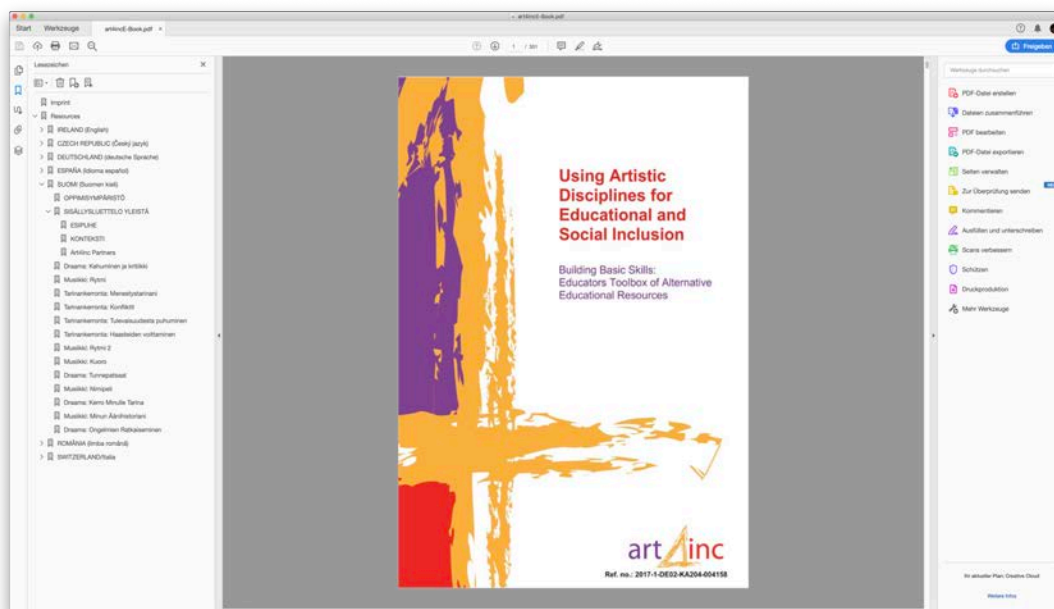
Die Geschichte der Einwanderung und Integration in Europa war bisher kein großer Erfolg. Die Roma leben seit Hunderten von Jahren in Europa, bleiben aber am Rande der Gesellschaft. In jüngerer Zeit hatten arabische und türkische Einwanderer Schwierigkeiten, sich zu integrieren, was Angela Merkel dazu veranlasste, zu bemerken, dass „der Multikulturalismus völlig gescheitert ist“. Ohne eine aktive und interventionistische Agenda zur Integration dieser neuen Migranten werden wir in europäischen Ländern erhebliche Subpopulationen haben, Menschen, die in leistungsschwachen Parallelgesellschaften leben.

Wie diese Ressourcen genutzt werden können. Didaktisches Szenario

Diese art4inc-Ressourcen bestehen aus einem mehrsprachigen E-Book, das in den **Formaten interactive PDF, Mobi und epub** auf der Lernplattform des Projektes bereitgestellt wird.

Die **interaktive PDF** kann mit jedem PDF-Reader, wie zum Beispiel Vorschau auf MacOS und Adobe Reader auf Windows, MacOS und LINUX gelesen werden.

Wird dabei auf Vorschau die Ansicht: „Inhaltsverzeichnis“, beim Adobe Reader die Lesezeichenansicht eingeschaltet, erscheint eine Gliederung, welche leicht durchblättert werden kann.



art4incE-Book.pdf (Seite 1 von 348)

art4incE-Book.pdf (Seite 1 von 348)

art4incE-Book.pdf

- Imprint
- ▼ Resources
 - ▼ IRELAND (English)
 - LEARNING PORTAL
 - ▼ General Informations
 - Preface
 - Context
 - Art4Inc Partners
 - Drama: Praise and Critic
 - Music: Contact Rhythm 1
 - Storytelling: My Success Story
 - Storytelling: Pattern-Stories...
 - Storytelling: FuturePerfect
 - Storytelling: Overcome Obsta...
 - Music: Contact Rhythm 2
 - Music: Our Choir
 - Drama: Statues Of Feelings
 - Music: Name Game
 - Drama: Tell Me A Tale/Story
 - Music: My Sound History
 - Drama: Solving Problems
 - CZECH REPUBLIC (Český jazyk)
 - DEUTSCHLAND (deutsche Spra...
 - ESPAÑA (Idioma español)
 - ▼ SUOMI (Suomen kieli)
 - OPPIMISYMPÄRISTÖ
 - ▼ SISÄLLYSLUETTELO YLEISTÄ
 - ESIPUHE
 - KONTEKSTI
 - Art4Inc Partners
 - Draama: Kehuminen ja kritiikki
 - Musiikki: Rytm
 - Tarinankerronta: Menestystari...
 - Tarinankerronta: Konfliktit
 - Tarinankerronta: Tulevaisuud...
 - Tarinankerronta: Haasteiden...
 - Musiikki: Rytm 2
 - Musiikki: Kuoro
 - Draama: Tunnepatsaat
 - Musiikki: Nimipeli
 - Draama: Kerro Minulle Tarina
 - Musiikki: Minun Äänihistoriani
 - Draama: Ongelmien Ratkaise...
 - ROMÂNIA (limba română)
 - SWITZERLAND/Italia

Using Artistic Disciplines for Educational and Social Inclusion

Building Basic Skills:
Educators Toolbox of Alternative
Educational Resources



Ref. no.: 2017-1-DE02-KA204-004158

Imprint



© Art4Inc 2019



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

Compiled and programmed by Dr. Bernd Floßmann, Berlin in collaboration with all project partners

Website: <https://www.Art4Inc.eu>

Facebook page: <https://www.facebook.com/Art4Inc>



Funded by The Erasmus+ programme of the European Union

Ein **Epub**-Buch kann mit der App Bücher auf IOS oder mit jedem E-Pubreader, dem Tolino oder anderen Geräten gelesen werden.

Beide Formate können auch mit **Firefox** angesehen werden.

Ein **Mobi**-Buch ist speziell für den Kindle Reader von Amazon vorgesehen.

Szenario

Wenn Sie sich neue Lehrmethoden erarbeiten wollen, suchen sie sich den Buchtext in Ihrer Sprache aus. Am Beginn jedes Länderabschnitts finden Sie einen Link zum [Lernportal](#). Auf diesem finden Sie nach Auswahl Ihrer Sprache Videos, in denen der Text des Buches von einem Avatar vorgetragen wird.

Diese mehrkanalige Form kann genutzt werden, um zum Beispiel Teilnehmerinnen und Teilnehmern mit Einschränkungen beim Lesen eine alternative Form der Wissensaufnahme zu bieten.

Suchen sie sich eine Ressource aus, stellen Sie diese Ihren Teilnehmerinnen und Teilnehmern als E-Book und als Video zur Verfügung. Beides können Sie auf dem [lernportal](#) ansehen und herunterladen und so offline benutzen.

Nach dem Durcharbeiten bauen Sie eine Lernsituation auf, die Ihren Zielen entspricht.

Während der Arbeit an der Lernsituation können alle Beteiligten immer wieder auf die Ressourcen zurückgreifen.

Ressourcen

Lernportal

[Gehe zur Online-Learning Umgebung](#)

Oder kopiere diesen Link in Deinen Browser: <https://art4inc.eu/de/learning->

portal/:language/de

LEARNING PORTAL

The On-line learning environment

EDUCATORS TOOLBOX

Educators Toolbox of Alternative Educational Resources

- + KURS ERSTELLEN
- ⚙️ ABZEICHEN
- 🗉 MITTEILUNGEN



DRAMA: ERZÄHLE MIR EINE GESCHICHTE

0% completed

[Öffnen](#)

More options >



DRAMA: LOB UND KRITIK

0% completed

[Öffnen](#)

More options >



DRAMA: PROBLEME BEHEBEN

0% completed

[Öffnen](#)

More options >



DRAMA: STATUEN DER GEFÜHLE

0% completed

[Öffnen](#)

More options >



MUSIK: KONTAKT RHYTHMUS

0% completed

[Öffnen](#)

More options >



MUSIK: KONTAKT RHYTHMUS 2

% completed

More options >

Drama: Lob und Kritik



Schritt 1

Willkommen bei dieser Art4Inc-Ressource, die sich auf Drama als Integrationswerkzeug konzentriert. In dieser Ressource stellen wir Ihnen einige Techniken und Anweisungen vor, wie Sie Lob und Kritik dazu verwenden können, persönliches Feedback in einer sozialen Situation zu geben.

Schritt 2

Diese Ressource gibt eine erste Einführung, wie mit Hilfe von individuellem Feedback Gruppendynamik entwickelt werden kann, wenn eine längere Phase der Zusammenarbeit mit einer Gruppe geplant wird. Bei der Planung einer solchen Zusammenarbeit ist es häufig erforderlich, Gruppenstrukturen auf der Grundlage von Bewertungen und individuellem Feedback zu entdecken, zu verarbeiten und zu entwickeln.

Schritt 3

Es mag einfach erscheinen, aber es ist keine einfache Aufgabe, ein persönliches Feedback zu geben, da die Wahrscheinlichkeit besteht, dass die Person, die das Feedback gibt, später mit der Person zusammenarbeiten muss. Insbesondere wenn es um Hierarchien geht, ist Wahrheit oder Falschheit nicht immer eine Option, aber die Wahrheit des Feedbacks kann eine Bedingung für die zukünftige Zusammenarbeit sein. Zu diesem Zweck müssen die Menschen befähigt und befähigt werden, Feedback zu geben, das Verstärkung von Aktivität auslöst.

Schritt 4

Wenn Sie die in dieser Ressource dargestellten Aktivitäten abschließen, werden die

Teilnehmenden: - Gelernt haben, sich mental auf Begegnungen vorzubereiten - Gelernt haben, zu loben, was durch eine Gruppenübung geübt wird - gelernt haben, Kritik positiv aufzunehmen. Um die Fähigkeiten und Erfahrungen zu entwickeln, die für das Geben und Empfangen von Feedback erforderlich sind, sollten die Lernenden in Gruppen zusammenarbeiten, um die folgenden Aktivitäten zu üben.

Schritt 5

In der ersten Übung drückt sich jeder Teilnehmer in Form von ein oder zwei Sätzen zu der gestellten Frage aus. Wenn Sie beispielsweise ein Programm für Lernende unterrichten, fragen Sie möglicherweise: Was mag ich bisher? In Beantwortung dieser Frage sollte der Teilnehmer mit einer "Ich-Nachricht" antworten, so zum Beispiel: Ist es gut, wenn wir über Theorie sprechen? Alle anderen Teilnehmer sind nur Zuhörer während der Erklärung, und es können nur Fragen zum Verständnis gestellt werden.

Schritt 6

Wenn alle etwas gesagt haben, können sie die Probleme besprechen, die sie angesprochen haben und was sie im Laufe des Unterrichts oder Programms ändern können. Dies ist eine einfache Übung, die die Teilnehmer dazu ermutigen soll, "Ich-Nachrichten" zu verwenden, um Feedback zu geben. Die nächste Übung, die wir Ihnen zeigen werden, wird als "Autosuggestion" bezeichnet.

Schritt 7

Um zu üben, schlagen wir vor, dass Sie diese Übung durchführen, indem Sie Ihre Phantasie vor dem Üben mit anderen in der Gruppe üben.

Für diese Aktivität:

- Stellen Sie sich Ihre Teilnehmer im besten Licht vor.
- Stellen Sie sich vor, was an ihnen bewundernswert ist, was es ist, was real, imaginär ist oder worin sich die gegenwärtigen oder zukünftigen Partner ihrer Teilnehmerinnen und Teilnehmer sogar verlieben können: eine Art, den Kopf zu drehen, Gesichtszüge, Augen, Sommersprossen und so weiter.
- Stellen Sie sich vor, vom Gesicht der Person, mit der Sie sprechen, geht ein Strahlen aus, eine Ausstrahlung, die hell und frisch ist und Sie ansteckt. Sie werden bald erfahren, dass dies zu einer Gewohnheit wird und alle Ihre Teilnehmer und auch Sie selbst sich in einer besseren Stimmung fühlen.

Schritt 8

Sie können dieses Spiel in einer Gruppe üben, um aus den positiven Rückmeldungen, die Sie erhalten, ein positives Gefühl zu erzeugen.

In der nächsten Übung zeigen wir Ihnen, wie Sie das Lobende Spiel mit Personen in Ihrer Gruppe verwenden können:

- Alle Teilnehmer stellen sich in zwei einander gegenüberliegenden Linien auf.
- Eine Linie lobt die andere ohne Rücksicht auf irgend eine Realität. Alle sprechen gemeinsam. (Die Teilnehmer sollten Spaß daran haben, an Lob zu denken, und es sollte auch Spaß machen, gemeinsam zu sprechen, während die Zuhörer ihre Energie in die Aufmerksamkeit auf das Gesagte investieren müssen).
- Dann lobt die andere Seite zurück. Dies bedeutet einen Statuswechsel von Gelobten zu Lobenden: Wer andere Menschen lobt, übt Macht aus. Die zweite Gruppe wird aufgefordert, andere Begriffe zu verwenden (Kreativität ist erforderlich).
- Während beide Seiten loben, sollten Sie als Moderator die Lobbegriffe und Wörter auf Flipcharts oder Karten schreiben.
- Wenn beide Gruppen mit dem Lob fertig sind, kann die Gruppe die Begriffe auf dem Flipchart überprüfen und anhand der Begriffe und Wörter, die in der Aktivität verwendet wurden, Geschichten, Puppenspiele oder Prosa-Reden entwickeln.

Schritt 9

In der abschließenden Aktivität werden die Teilnehmer dabei unterstützt, einander "Videogeschenke" zu präsentieren. Die Aktivität bewirkt eine Änderung des Verhaltens und der Denkweise der Teilnehmer, indem beliebte Märchengeschichten mit Tieren verwendet werden und die Teilnehmer dabei unterstützt werden, Lob zu üben, indem sie die Rolle dieser Charaktere übernehmen. Diese Märchen können dann gefilmt und als "Videogeschenk" für andere Teilnehmer präsentiert werden.

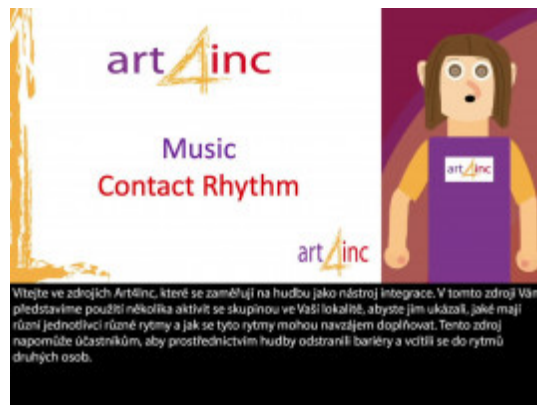
Schritt 10

Wenn Sie längere Zeit mit derselben Gruppe arbeiten, ist es mit der Zeit ist es möglich, mehr von diesen Videoquellen zu sammeln, und diese können schließlich dazu verwendet werden, Videosequenzen zu erzeugen, die immer wieder zur Lösung von Konflikten verwendet werden und einen Fortschritt bei Verhaltens - und Einstellungsänderungen erkennen lassen.

Schritt 11

Sie haben diese Ressource jetzt abgeschlossen, indem Sie im Rahmen des Art4Inc Digital Toolkit Feedback gegeben und akzeptiert haben. Nachdem Sie nun mehr über das Geben und Empfangen von Lob und Feedback verstanden haben, entwerfen Sie einige Aktivitäten, die Sie zusammen mit Ihren lokalen Gruppen und Freunden verwenden können, um deren Integration zu verbessern.

Musik: Kontakt Rhythmus



Schritt 1

Willkommen bei dieser Art4Inc-Ressource, die sich auf Musik als Integrationswerkzeug konzentriert. In dieser Ressource stellen wir vor, wie Sie verschiedene Aktivitäten mit Ihrer lokalen Gruppe verwenden können, um zu zeigen, dass verschiedene Personen unterschiedliche Rhythmen haben und wie sich diese Rhythmen ergänzen können. Durch das Medium Musik werden die Teilnehmer in dieser Ressource dazu ermutigt, Barrieren abzubauen und im Rhythmus des anderen zu leben.

Schritt 2

Um Sie mit Contact Rhythmus vertraut zu machen, ist es zunächst wichtig zu betonen, dass der menschliche Verstand Muster und Rhythmen als Mittel zur Organisation und Interpretation der Informationen und Reize sucht, die überall in unserer modernen Welt vorhanden sind. Diese Rhythmen verstehen und interpretieren die Welt um uns herum.

Schritt 3

In dieser Ressource zeigen wir den Teilnehmern, wie sie:

- • Entfremdung überwinden
- • Kontakt erleichtern

Schritt 4

Die erste Aktivität in dieser Ressource heißt „Ergebnisse sichern“. Diese Aktivität kann verwendet werden, um Ihr Verständnis von Rhythmen zu entwickeln. Für diese Aktivität sollten die Teilnehmer:

- Ihre Rhythmen mit Video - oder Audiotechnik aufnehmen
- die Rhythmen auf Papier notieren lernen (schreiben Sie Notizen zu jedem Rhythmus)

Schritt 5

Die nächste Aktivität, die in Gruppenarbeit gut funktioniert, umfasst eine Reihe kürzerer Aktivitäten, die wir in Gruppen zusammengefasst haben: „Was sind meine und was sind deine Rhythmen“.

Schritt 6

In der ersten Aktivität, „Mein Tag klingt so“, repräsentieren die Teilnehmer zunächst mit einem Instrument ihrer Wahl einen typischen ruhigen Tag und einen typischen hektischen Tag in ihrem Leben. Als nächstes werden die Teilnehmer eingeladen, ihr Lieblingslied zu spielen und versuchen herauszufinden, was der Rhythmus dieses Liedes ist. Zusammen mit anderen spielen sie den Rhythmus als Tanzen, Klopfen, Klopfen, Schlagen usw. mit Instrumenten.

Schritt 7

In der nächsten Übung mit dem Titel „Dein Rhythmus: Ich glaube, dein Rhythmus ist ...“, arbeiten die Teilnehmer in Zweiergruppen. Diese Aktivität funktioniert am besten, wenn sich die Teilnehmer in jedem Paar nicht sehr gut kennen. Bei dieser Aktivität spielt eine Person das, was ihrer Meinung nach der Rhythmus ihres Partners ist, und umgekehrt. Nachdem beide Teilnehmer die Gelegenheit hatten, die Rhythmen zu teilen, werden sie darüber sprechen: Was war ähnlich, was war anders?

Schritt 8

Aufbauend auf dieser Arbeit werden in der nächsten Übung, genannt „Herzklopfen und Fußklopfen“, paarweise arbeitende Teilnehmer dazu angehalten, „ihren gemeinsamen Rhythmus zu finden“. Dies ermutigt jeder Gruppe, Dominanz, Widerstand, Engagement und Akzeptanz innerhalb ihrer kleineren Gruppe zu üben und zu beachten.

- Alle Teilnehmer sitzen zusammen im Kreis.
- Jeder Teilnehmer nimmt die Hand seines Nachbarn und fühlt nach seinem Puls.
- Wenn er / sie den Rhythmus seines / ihres Herzschlags erfasst hat, klopft jeder mit dem rechten oder linken Fuß rechtzeitig auf den Boden.
- Wenn alle Teilnehmer auf unterschiedliche Beats tippen, werden sie gebeten, zu besprechen, wie sich die Teilnehmer fühlen und im Rhythmus anderer leben?

Schritt 9

Die nächste Aktivität, die wir Ihnen vorstellen, heißt „In fremden Mokassins gehen«. In dieser Aktivität gehen die Teilnehmer im Rhythmus der anderen. Diese Aktivität funktioniert, wenn ein Rhythmus-Leiter den Rhythmus für die Gruppe festlegt und jeder diesen Rhythmus kopiert. Als Moderator machen Sie nach 30 Sekunden einen Sound mit einem Instrument wie einem Gong (sofern verfügbar), und dieser Sound bedeutet, dass es einer anderen Person in der Gruppe obliegt, Rhythmusführer zu werden. Mit dem Führungswechsel bestimmt der Rhythmus einer anderen Person den Grundrhythmus für die Gruppe. Diese Aktivität kann wiederholt werden, bis jeder in der Gruppe die Gelegenheit hatte, den Rhythmus anzuführen.

Schritt 10

In dieser nächsten Aktivität, die als „Atmungspaare“ bezeichnet wird, teilen Sie die Gruppe in Paare auf. In ihren Paaren sitzen sich die Teilnehmer gegenüber. Um diese Aktivität abzuschließen:

- Ein Teilnehmer beginnt, atmet tief ein und aus.
- Der andere Teilnehmer des Paares wiederholt dann diese Atemzüge.
- Zum Wiederholen der Atemzüge können diese mit offenem oder geschlossenem Mund eingeatmet und ausgeatmet werden. Die Art und Weise, wie die Teilnehmer atmen, ist vielfältig.
- Nach einer Weile werden die Rollen ausgetauscht.

Diese Aktivitäten sollen den Teilnehmern zeigen, wie sie die natürlichen Rhythmen der jeweils anderen verstehen, nutzen und leben können.

Schritt 11

Mit diesen verschiedenen Techniken und Aktivitäten in dieser Ressource möchten wir Ihnen zeigen, wie Sie Rhythmen in Ihrer Gruppenarbeit bewusster machen können! Rhythmen

können in der Art und Weise, wie jemand spricht, in der Reihenfolge und Auswahl der Methoden, den Zeiträumen für die Lösung von Aufgaben, der Zeit, die für Stresssituationen und für Entspannungszeiten angegeben ist, auftreten. Das Beherrschen der Rhythmen des Lebens ist ein Mittel, um sich mit anderen zu integrieren, Entfremdung zu vermeiden und zu verstehen, wie verschiedene Rhythmen für verschiedene Menschen funktionieren.

Schritt 12

Sie haben diese Ressource in Contact Rhythm jetzt als Teil des Art4Inc Digital Toolkit abgeschlossen. Nachdem Sie nun mehr über unsere Rhythmen verstanden haben, entwerfen Sie einige Aktivitäten, die Sie zusammen mit Ihren lokalen Gruppen und Freunden verwenden können, um deren Integration zu verbessern. Weitere Informationen zu den in dieser Ressource enthaltenen Aktivitäten finden Sie im digitalen Toolkit auf der Art4Inc-Website. Dort finden Sie weitere Aktivitäten zu Contact Rhythm.

Storytelling: Meine Erfolgsstory



Schritt 1

Willkommen bei dieser Art4Inc-Ressource, die sich auf Storytelling als Integrationswerkzeug konzentriert. In dieser Ressource zeigen wir Ihnen, wie Sie mit der 'Sprache des Erfolgs' die Geschichte Ihres Lebens erzählen können. Dies kann ein sehr nützliches Instrument für die Gruppenarbeit sein, da es die Perspektive des Einzelnen verändert, um sein Leben als Erfolgsgeschichten und nicht als Geschichten über Versagen und Verlust zu betrachten.

Schritt 2

Im Allgemeinen können wir sagen, dass viele Leute denken, dass sie im Scheitern viel Erfahrung haben, aber Amateure im Erfolg sind. Das hat mit unserer Einstellung und der Wahrnehmung unseres eigenen Lebens zu tun. Bei der Arbeit mit Gruppen marginalisierter Erwachsener, beispielsweise mit Migrationshintergrund, ist es wichtig, den Teilnehmern das Vokabular und die Praxis zu geben, die sie benötigen, um ihre eigenen Erfolgsgeschichten zu erzählen, anstatt sich nur auf die negativen Aspekte ihrer Vergangenheit zu konzentrieren. Es ist jedoch ein Gleichgewicht zu finden zwischen der Konzentration auf vergangene Misserfolge und Verluste und, am entgegengesetzten Ende der Skala, dazu zu neigen, zu prahlen und sich selbst zu belügen, wie wunderbar das Leben ist. Aus diesem Grund haben wir einige kurze Aktivitäten entworfen, die Ihnen und Ihren Teilnehmern in Ihrer Gruppe helfen: - ihren positiven Wortschatz erweitern (zusätzlich oder als Ersatz für den üblicherweise vorhandenen negativen Wortschatz) - Ihr eigenes Selbstbild auf verschiedene Weise entwickeln, um sich selbst zu sehen – im positiven Sinne, ohne in Megalomanie oder Ablehnung zu geraten - Erstellen Sie realistische Standards für sich selbst, identifizieren Sie vor allem realistische Vergleiche (auf derselben Ebene, nicht zum Beispiel gegenüber Filmstars).

Schritt 3

Die erste Aktivität, die wir in dieser Storytelling-Ressource verwenden werden, heißt: „Mein Geschenk für Sie: positive Worte“. Für diese Aktivität: - Die Gruppe sollte im Kreis sitzen, jeder hat einen Stapel Papier vor sich. Die Aufgabe der Teilnehmer besteht darin, ein **positives** Attribut für jeden Teilnehmer auf einem Blatt Papier zu schreiben. - Diese Stücke werden dann an die Teilnehmer verteilt, so dass jeder so viele Papiere erhält wie Teilnehmer in der Gruppe sind. - Nun liest jeder seine Papiere und erzählt der Gruppe eine Geschichte, die so viele Charakterattribute wie möglich enthält. - Dieses Spiel muss in einem vertrauenden Gruppenszenario gespielt werden. Die Spielleitung muss sicherstellen, dass keine diskriminierenden Aussagen gemacht werden; weder unangemessene noch sexuelle Kommentare sind akzeptabel.

Schritt 4

Die nächste Aktivität, mit der die Teilnehmer zur Entwicklung ihres Vokabulars für den Erfolg ermutigt werden können, heißt „Wer bin ich?“ - Jeder Teilnehmer denkt an ein Tier, das seiner Meinung nach zu ihm passt, und schreibt den Namen des Tieres auf ein Blatt Papier, zeigt es den anderen jedoch nicht. - Dann trifft sich die Gruppe im Kreis. Nun

versucht die Gruppe herauszufinden, für welches Tier sich jeder einzelnen Teilnehmer entschieden hat, das am besten für ihn ist.

Schritt 5

Nach dieser Gruppenaktivität sollten die folgenden Fragen von der Gruppe beantwortet werden: - Hat die Gruppe das richtige Tier erraten? - Warum hat der Teilnehmer dieses Tier ausgewählt?

Schritt 6

Die nächste Aktivität heißt „Geschichte von drei Sätzen“. Um dieses kurze Spiel in Ihrer Gruppe zu spielen, erhält jeder Teilnehmer ein Stück Papier, Bleistift und Radiergummi für das Spiel. Die Aufgabe der Teilnehmer besteht darin, eine Kurzgeschichte in drei Sätzen zu erzählen.

Beispiele könnten sein:

- Meine Freundin sieht mich falsch an. Ich lächle. Sie lächelt zurück.
- Mein Hund bellt. Ein anderer Hund kam vorbei. Ich beruhige den Hund.
- Es war einmal eine Frau, die jeden Tag ihre Geschichte anders erzählte. „Warum erzählst du uns nicht, was es wirklich war?“, fragten ihre Freunde. „Weil meine Geschichte jeden Tag anders ist!“, antwortete die Frau.

Schritt 7

Nach wenigen Minuten lädt der Moderator Freiwillige ein, ihre Geschichte mit der Gruppe zu teilen. Wenn Geschichten geteilt werden, kann der Moderator eine Diskussion darüber führen, ob die Geschichten positiv oder negativ waren und warum?

Schritt 8

Die nächste kurze Aktivität, die als Storytelling-Technik verwendet werden kann, heißt: „Wer ist der beste Lügner?“ Bei dieser Aktivität sitzen die Teilnehmer im Kreis. Der Geschichtenerzähler wird zufällig ausgewählt, indem eine Flasche in der Mitte des Kreises gedreht wird. Auf wen die Flasche zeigt, der muss eine kurze Geschichte mit einer Lüge über sich selbst erzählen. Nach der Geschichte muss die Gruppe herausfinden, ob die Geschichte wahr oder falsch ist, indem sie dem Geschichtenerzähler Fragen stellt, bis die Antwort gefunden wird. Diese Aktivität kann durch erneutes Drehen der Flasche wiederholt werden.

Schritt 9

Um den Teilnehmern zu helfen, ihre eigenen Lebensgeschichten zu überdenken, helfen die

folgenden Aktivitäten den Einzelnen, Erfolgsgeschichten besser zu erzählen.

In der Aktivität: ‚Zwei Geschichten-Wege‘ werden die Teilnehmer aufgefordert, sich zwei Varianten vorzustellen, in denen sie ein wichtiges Ereignis in ihrer Geschichte erzählen. Freiwillige werden aufgefordert, eine einfache Geschichte aus ihrer Vergangenheit auf zwei Arten zu erzählen, zuerst auf negative Weise, wobei sie als Opfer oder als jemand, der Unrecht getan hat, gezeigt werden; und als nächstes sollen sie die gleiche Geschichte auf positive Art und Weise erzählen, wobei sie als der Nutznießer, der Überlebende, der Gewinner gezeigt werden. Nach dieser Aktivität kann der Moderator eine Gruppendiskussion darüber führen, wie die beiden unterschiedlichen Erzählweisen der Geschichte auf den Geschichtenerzähler und das Publikum gewirkt haben.

Schritt 10

Als abschließende Übung zur Verwendung von Storytelling-Techniken, um Erfolgsgeschichten zu erzählen, teilen Sie die Gruppe in Paare auf und erklären die Aktivität: „Reframing: Ich gebe Ihnen Ihre Vergangenheit“. In jedem Paar erzählt ein Teilnehmer ein Ereignis aus seinem Leben, bei dem er angibt, dass er versagt hat. Ihr Partner wandelt die Geschichte dann in eine Erfolgsgeschichte um und erzählt die Geschichte ihren Partner. Die Rollen werden dann getauscht und die Aktivität wird wiederholt. Diese Aktivität wird abgeschlossen, indem die Teilnehmer gefragt werden, wie sie sich fühlten, als ihre Geschichte als Erfolgsgeschichte erzählt wurde.

Schritt 11

Sie haben nun diese Ressource zum Erzählen persönlicher Erfolgsgeschichten im Rahmen des Art4Inc Digital Toolkits abgeschlossen. Wenn Sie diese Aktivitäten in einer Gruppe verwenden, bitten Sie die Teilnehmer, ihre eigene realistische Erfolgsgeschichte mit ihrem neuen, positiven Erzählvokabular und ihren neuen Techniken zu schreiben. Ermutigen Sie sie, zu beschreiben, warum sie so erfolgreich waren und was ihr Erfolg war.

Storytelling: Mustergeschichten zur Konfliktarbeit



Willkommen bei dieser Art4Inc-Ressource, die sich auf Storytelling als Werkzeug für Integration und Entwicklung konzentriert. In dieser Ressource stellen wir Ihnen einige Techniken und Anweisungen vor, um Konflikte durch das Erzählen von Geschichten zu bewältigen und zu überwinden. Während Einzelne in der Gruppe unterschiedliche Erfahrungen und Verständnis von Konflikten haben können, ermöglicht das Verwenden des Mediums Geschichte Einzelpersonen, Strategien zur Konfliktlösung in einem hypothetischen Szenario und nicht in einem realen Kontext zu überdenken.

Schritt 1

Die erste Aktivität führt die Teilnehmer in die Übernahme von Verantwortung ein. Für diese Aktivität bildet die Gruppe einen Kreis. Der Leiter der Aktivität wirft Bälle, die dann von den Teilnehmern in die Gruppe geworfen werden. Die einzige Regel dieses Spiels ist, dass, wenn der Ball zu Boden fällt, die Person, die den Ball zuletzt geworfen hat, schuld ist und den Ball bekommen und erneut werfen muss. Nach wenigen Minuten können Sie diese Aktivität beenden und die Teilnehmer auffordern, auszuwerten: Welche Änderungen haben sie beim Werfen von Bällen festgestellt, wenn die Werfer die Verantwortung übernehmen, wenn ihr Ball fällt, anstatt das Problem an andere weiterzugeben? Dies ist eine einfache Übung, um den Teilnehmern die Themen Konflikt und Verantwortung vorzustellen.

Schritt 2

Die nächste Aktivität heißt: „meine Konflikterfahrungen“. Für diese Aktivität wird die

Gruppe in Paare aufgeteilt.

Die Teilnehmer beschreiben einander drei sehr unterschiedliche Arten von Konflikten, die sie aus der folgenden Liste erfahren haben: - eine, in der sie im Unrecht waren und sich minderwertig fühlten, - eine, die sie gewonnen haben, - eine, die sie vermieden haben.

Schritt 3

Nachdem jedes Paar seine Konfliktgeschichten miteinander geteilt hat, kann der Moderator eine Gruppendiskussion leiten, um festzustellen, welche Art von Konflikt sie am meisten verletzt hat und welcher am meisten Spaß bereitete?

Schritt 4

Um das Verständnis der Gruppen über ihre eigenen Konflikterfahrungen weiter zu vertiefen, können Sie die nächste Aktivität „Konfliktthermometer“ vorstellen. In dieser Übung wird ein Thermometer auf einem Flipchart gezeichnet. Über und unter den Markierungen können Sie am gegenüberliegenden Ende des Thermometers ein fröhliches Gesicht oder Smiley und ein trauriges Gesicht zeichnen. Sie können dann jeden Teilnehmer auffordern, sich dem Flipchart zu nähern und eine Markierung oder einen Stempel zu setzen, um seine aktuelle Stimmung darzustellen. Das Ergebnis ist ein Gesamtbild der Gruppe, das Gefühl, die vorherige Aktivität zu persönlichen Konflikten abgeschlossen zu haben. Die Ergebnisse dieser Aktivität können zu einer Gruppendiskussion darüber führen, warum Konflikte dazu führen, dass wir uns so fühlen und wie diese Gefühle überwunden werden können.

Schritt 5

Die nächste Aktivität, die wir einführen werden, ist eine Rollenspiel-Aktivität, die die Teilnehmer dazu ermutigt, ihre Fähigkeiten im Konfliktmanagement zu üben. Diese Aktivität heißt „Cocktailparty“ und für diese Aktivität sollten Sie die Teilnehmer in Gruppen von 3 Teilnehmern unterteilen und sie bitten, ein kleines Gespräch miteinander zu führen. Wenn alle Gruppen sprechen, wählen Sie eine weitere Gruppe von 3 Personen aus und senden sie als Gäste zur Cocktailparty. Diese „Gäste“ sollten versuchen, sich an den Diskussionen zu beteiligen. Die anderen Teilnehmer aber werden vorher angewiesen, sich zunächst zu weigern, dann aber nach und nach diese neuen „Gäste“ in ihre Konversation einzubeziehen. Nach Abschluss der Übung werden die Erfahrungen und Gefühle in der gesamten Gruppe diskutiert, die in den Gruppendiskussionen geplanten und realisierten Taktiken werden dargestellt und verglichen.

Schritt 6

Diese Aktivität kann dann wiederholt werden, wenn die Gruppen frei entscheiden können, ob jemand an dem Gespräch teilnehmen soll oder nicht. Und danach kann die Gruppe diskutieren, warum sie sie nicht in das Gespräch gelassen haben oder warum ja, und wie sich die „Gäste“ fühlten. Als letzte Variante dieser Aktivität kann die Aktivität mit den Gruppen wiederholt werden, aber nun so, dass die Gäste als ungebetene Gäste behandelt werden und ignoriert werden sollen. In diesem Szenario besteht das Rollenspiel darin, dass die Gäste Party-Crashers sind und versuchen, sich einzuschleichen. Nach dieser letzten Runde können Sie eine Gruppendiskussion darüber führen, wie die drei Szenarien miteinander verglichen werden, wie sich die Personen in jedem Rollenspiel-Szenario fühlten und was dies sie über Konflikt gelehrt hatte.

Schritt 7

In der abschließenden Gruppenaktivität können Sie die Teilnehmer dabei unterstützen, Regeln für die Arbeit mit zukünftigen Konflikten zu entwerfen. Die Regeln werden als „Drei-Satz-Geschichten“ dargestellt, zum Beispiel:

„Wenn ich noch einmal wütend auf Paula bin, gehe ich zu Paula und erzähle ihr, was ich an ihr mag. Paula fragt mich, was sie ändern könnte, damit ich sie weiterhin mag. Ich erkläre das Paula und wir lösen den Konflikt“

Der Moderator bittet jeden Teilnehmer, mindestens eine „Drei-Satz-Geschichte“ zu schreiben; Freiwillige sind herzlich eingeladen, ihre Kurzgeschichten mit der Gruppe zu teilen.

Schritt 8

Sie haben diese Ressource jetzt mit der Verwendung von Storytelling-Techniken abgeschlossen, um Konflikte bei der Gruppenarbeit anzugehen. Diese Ressource wurde im Rahmen des Art4Inc Digital Toolkit entwickelt. Nachdem Sie nun mehr darüber erfahren haben, wie Sie Gruppen durch Storytelling-Szenarien Konflikte einführen können, entwerfen Sie einige Aktivitäten, die Sie mit Ihren lokalen Gruppen und Freunden verwenden können, um deren Konfliktverständnis zu verbessern.

Storytelling: Vollendete Zukunft



Schritt 1

Willkommen bei dieser Art4Inc-Ressource, die sich auf Storytelling als Integrationswerkzeug konzentriert. In dieser Ressource stellen wir Ihnen einige Techniken und Anweisungen für die Verwendung der Vollendeten Zukunft in Ihrem Geschichtenerzählen vor. Das Ziel für alle Teilnehmer, die diese Ressource nutzen, ist es, zu lernen, über ferne Zukunft zu sprechen, als hätten sie ihre Ziele bereits erreicht. Mit dieser Technik werden sie lernen, die Gegenwart als Voraussetzung der Zukunft, aber auch die Zukunft als Voraussetzung der Gegenwart zu sehen. Sie lernen mit Hoffnungen, Forderungen, vorgegebenen Biografien, Ängsten und zukünftigen Verzerrungen umzugehen.

Schritt 2

Zu Beginn können Sie die Teilnehmer mit einigen Aktivitäten vertraut machen, die sie dazu anregen, positiv über ihre Zukunft nachzudenken und darüber zu sprechen.

Schritt 3

Um die Teilnehmer mit diesem Thema vertraut zu machen, werden Sie von Anfang an aufgefordert, den Workshop zu bewerten und zu sagen, wie und warum er erfolgreich war! In der Übung mit dem Titel: „Voraussichtliche Bewertung“ können Sie zu Beginn Ihrer Sitzung ein Pin-Board oder einen Flip Chart-Stand im Raum platzieren. Die Teilnehmer werden dann aufgefordert, auf drei Karten zu schreiben, warum die Sitzung für sie erfolgreich war. Am Ende des Seminars wird die Übung wiederholt und die Ergebnisse können verglichen werden. Dies ist eine gute Einführung, um die Gruppe dazu zu bringen, sich auf die positiven

Aspekte der Zukunft zu konzentrieren.

Schritt 4

Die nächste Aktivität, die in dieser Ressource vorgestellt werden soll, heißt „Zukunftsperspektiven“. In dieser kurzen Aktivität wird jeder Teilnehmer sprechen und aus einer zukünftigen Perspektive erklären, welche Probleme aufgetreten sind, während er eine Änderung implementiert hat, die er gerne in seinem Leben sehen würde, von wem Widerstand ausging und wie dieser überwunden wurde. Dies wird die Lernenden dazu ermutigen, die darüber hinaus zu sehen, was sie in ihrer Zukunft eine Herausforderung darstellen wird, aber darüber so zu reden, als wäre sie bereits erreicht worden.

Schritt 5

Die nächste Aktivität heißt „erster Schritt“.

“Eine Reise von tausend Meilen beginnt mit dem ersten Schritt”, sagt Lao Tze und Tolkien, „und dieser Schritt beginnt an Ihrer eigenen Tür und Sie wissen nie, wohin er Sie führt!“.

Nach dieser Einführung schreiben die Teilnehmer auf einem Blatt Papier die ersten Schritte auf, die sie unternehmen werden, um ihre Situation zu ändern, Verbesserungen zu Hause vorzunehmen, einen neuen Job zu finden, neue Freunde oder neue Kontakte in ihrer neuen Gemeinschaft zu knüpfen usw. Freiwillige können ihre „ersten Schritte“ mit dem Rest der Gruppe teilen.

Schritt 6

In der abschließenden Aktivität in dieser Ressource werden die Teilnehmer aufgefordert, einen „Brief an mich selbst“ zu schreiben. Hier schreiben sich die Teilnehmer einen Brief, in dem sie den Workshop beschreiben, drei wichtige Ideen oder Erkenntnisse skizzieren, die sie aus dem Workshop entwickelt haben, und wünschen sich für ihre zukünftigen Pläne, Hoffnungen und Träume viel Glück. Die Briefe werden von Ihnen als Moderator zusammen mit den Postanschriften aller Teilnehmer gesammelt. Sie werden die Briefe sammeln, aber Sie werden sie nicht lesen. und dann senden Sie alle Briefe 14 Tage nach dem Workshop per Post an ihre Besitzer. Dies ist eine Motivation für die Teilnehmer und eine Erinnerung an das Gelernte.

Schritt 7

Sie haben diese Ressource jetzt mit der Verwendung der zukunftsorientierten Erzählung im Storytelling abgeschlossen. als Teil des Art4Inc Digital Toolkit. Nachdem Sie nun mehr

darüber gelernt haben, wie Sie mithilfe einfacher Techniken eine positive Perspektive bei den Teilnehmern entwickeln können, entwerfen Sie einige Aktivitäten, die Sie mit Ihren lokalen Gruppen und Freunden verwenden können, um deren Zukunftsaussicht zu verbessern.

Storytelling: Hindernisse überwinden



Schritt 1

Willkommen bei dieser Art4Inc-Ressource, die sich auf das Geschichtenerzählen als Instrument für die Integration und für die persönliche Entwicklung konzentriert. Diese Ressource konzentriert sich auf die Verwendung von Storytelling-Techniken, um Hindernisse zu überwinden.

Schritt 2

Jeder Mensch hat Hindernisse im Leben überwunden; Ihr Wissen und ihre Erfahrung bei der Überwindung verschiedener Hindernisse werden jedoch häufig bei der Lösung neuer Probleme vergessen. Durch die Verwendung von Storytelling-Techniken, um über Hindernisse nachzudenken, die in der Vergangenheit überwunden wurden, können die Teilnehmer wichtige Problemlösungstechniken entdecken, die sie in der Vergangenheit angewandt haben, um möglicherweise in der Zukunft auftretende Schwierigkeiten zu überwinden.

Schritt 3

Um den Teilnehmern das Thema Problemlösung und das Überwinden von Hindernissen vorzustellen, können Sie mit einer Aktivität beginnen, die als „Gordischer Knoten“

bezeichnet wird. In dieser Übung stehen alle Teilnehmer im Kreis und schließen die Augen. Dann strecken sie ihre Arme in die Mitte des Kreises und ergreifen mit jeder Hand die Hand eines anderen. Beide Hände, die ergriffen werden, sollten von verschiedenen Teilnehmern stammen und nicht von den Nachbarn der Teilnehmer. Die folgende Aufgabe ist leicht zu erklären, aber oft schwer zu erfüllen: Jeder öffnet die Augen und die Gruppe muss den Knoten öffnen, ohne die Hände loszulassen! Dieses Spiel ermutigt die Gruppe, ihre Koordination zu entwickeln und hilft, die Gruppe selbst zu entwickeln. Beachten Sie, dass nicht jeder Knoten leicht gelöst werden kann. Unterstützen Sie die Gruppe daher, wenn Sie eine Lösung finden oder einen neuen Knoten bilden, falls dies nicht der Fall ist.

Schritt 4

Die nächste Aktivität, die die Teilnehmer dabei unterstützen wird, die Fähigkeiten zu verstehen, die sie zur Überwindung von Hindernissen besitzen, wird als ‚Hindernislauf‘ bezeichnet. In dieser Aktivität bilden die Teilnehmer zwei Gruppen. Die Augen einer Person sind mit einem Tuch verbunden. Die andere Person führt sie durch den Raum oder, wenn verfügbar, in einen Außenraum und überwindet dabei Hindernisse: Treppen, Schreibtische, Stühle, Papierkörbe, Taschen, Gegenstände, Kleidung, Äste, Steine usw. Danach wechseln die Partner die Rollen. Wenn die Aktivität abgeschlossen ist, können Sie anschließend eine Reflexionsrunde durchführen, um zu besprechen, wie die Hindernisse überwunden wurden, welche Unterstützung am erfolgreichsten war usw.

Schritt 5

Im abschließenden Spiel in dieser Ressource geben wir Anweisungen für die Verwendung des ‚Spiels der 6

Hindernisse‘ mit Ihren Teilnehmern. Für dieses Spiel werden zwei Gruppen gebildet.

Schritt 6

Gruppe A entwirft eine Geschichte für Gruppe B und umgekehrt. Jede Gruppe sollte sich einem bestimmten Thema widmen: Märchen, in denen die Prinzessin (oder der Prinz) gerettet wird, Urlaub im Ausland, Vorbereitung auf Weihnachten, Abschluss eines Trainingsprogramms, Vorbereitung auf eine Prüfung usw. Bei der Entwicklung ihrer Geschichte denkt die Gruppe an 6

Hindernisse:

- Sich selbst (Angst, Misstrauen, schlechte Erfahrungen)

- Jemand anderes (Feind, Groll)
- Dinge, die zu groß, zu schwer, zu hoch, zu tief sind usw.
- Orte, die „falsche“ Umgebung
- Zeit, der „falsche Moment“
- Das Hindernis, von dem Sie nichts wissen.

Schritt 7

Die andere Gruppe erzählt Geschichten, wie sie die Hindernisse in möglichst lebendigen Bildern überwunden haben. Die einzige Regel lautet, dass die gesamte Geschichte jeder Gruppe nicht mehr als 50 Wörter umfassen sollte.

Nachdem die Geschichten in kleinen Gruppen entwickelt wurden, werden sie im Plenum präsentiert und bewertet.

Schritt 8

Sie haben diese Ressource jetzt mit der Verwendung von Storytelling-Techniken abgeschlossen, um besser zu verstehen, wie wir alle Hindernisse überwinden können. Diese Ressource wurde im Rahmen des Art4Inc Digital Toolkit entwickelt. Erfahrungen zur Überwindung von Hindernissen im Leben können auf Lösungen für zukünftige Hindernisse übertragen werden. Nachdem Sie nun mehr darüber wissen, wie Sie dieses Verständnis bei Ihren Teilnehmern entwickeln können, verwenden Sie die im Digital Toolkit enthaltenen Ressourcen, um Aktivitäten zu planen, die Sie mit Ihren lokalen Gruppen und Freunden verwenden können.

Musik: Kontakt Rhythmus 2



Schritt 1

Willkommen bei dieser Art4Inc-Ressource, die sich auf Musik als Integrationswerkzeug konzentriert. Diese Ressource baut auf den Aktivitäten auf, die in der ersten Ressource zu Contact Rhythm vorgestellt wurden, und ermutigt den Moderator, Instrumente und Objekte in Gruppenarbeitsaktivitäten zu integrieren.

Schritt 2

Aufbauend auf den Erkenntnissen, die wir mit der vorherigen Ressource zu Contact Rhythm gewonnen haben, ist uns bewusst, dass wir, um ein attraktives Umfeld für Erwachsene zu schaffen, in jeden pädagogischen Prozess Phasen unterschiedlicher Intensität einbeziehen müssen. In dieser Praxis können Pädagogen und Moderatoren die Intensität des Rhythmus, den sie in ihrer Stimme verwenden, in ihrer Körpersprache, im Informationsfluss von ihnen, in den von ihnen ausgewählten Themen und in der Art und Weise, wie sie den Inhalt präsentieren, variieren, um die Aufmerksamkeit zu gewährleisten, Fokus und Konzentration der erwachsenen Lernenden zu schulen. Durch die unterschiedliche Intensität dieser Rhythmen verstehen wir, dass konstante Konzentration genauso falsch ist wie konstante Ablenkung.

Schritt 3

Um das Verständnis der Teilnehmer für verschiedene Rhythmen zu verbessern und um zu verstehen, wie sie zum Verständnis der Integration beitragen können, haben wir eine Reihe von Aktivitäten entwickelt, die die Teilnehmer über individuelle und kollektive Rhythmen

informieren. In dieser Ressource zeigen wir den Teilnehmern, wie sie: - Entfremdung überwinden - Kontakt erleichtern

Schritt 4

Die erste Aktivität, „Klangkette“ genannt, ist ein kooperatives Wahrnehmungsspiel, das am besten mit größeren Gruppen funktioniert. Zu Beginn dieser Aktivität sollten Sie jedem Teilnehmer 10 Token geben - das können gehören Knöpfe, Streichhölzer, Steine, Karten oder Schnurstücke sein.

Schritt 5

In dieser Aktivität sitzen die Teilnehmer im Kreis. Die erste Person (der Spielleiter) beginnt mit einem Geräusch. Dies kann beispielsweise ein einmaliger Schlag mit der Faust sein auf den Boden sein. Im Kreis kopiert der nächste Teilnehmer dieses Geräusch und fügt ein weiteres Geräusch hinzu, beispielsweise einen Klick mit der Zunge. Dies setzt sich im Kreis fort, bis alle Teilnehmer die Möglichkeit hatten, einen Sound beizutragen. Die Spielregeln bedeuten, dass, wenn ein Teilnehmer ein Geräusch in der Geräuschkette vergisst oder die Geräusche verwirrt, er eines seiner Spielmarken in den Pool in der Mitte zurückgeben muss. Die Person, welche als erste keine Spielmarken übrig hat, beginnt die neue Runde. So wird es keine Bestrafung geben, sondern eine neue Verantwortung übertragen, um Frustration zu vermeiden.

Schritt 6

Die nächste Aktivität, „Rhythmus orchestrieren“, funktioniert am besten mit einer größeren Gruppe. In dieser Aktivität bildet die Gruppe am Anfang mehrere Untergruppen. Wenn möglich, erhält jede Untergruppe ein Rhythmusinstrument, ansonsten erzeugen sie mit ihren Körpern Klänge wie Klopfen, Klopfen, Stampfen, Klopfen verschiedener Körperteile, um unterschiedliche Klänge zu erzeugen, usw. In dieser Aktivität entwickelt jede kleinere Gruppe einen eigenen Rhythmus. Wenn alle Gruppen einen Rhythmus haben, setzt der Spielleiter das „Orchester“ zusammen. Wie in einem Orchester spielt Jemand die Rolle des Dirigenten und organisiert den Klang der verschiedenen Gruppen.

Schritt 7

Daher muss jede Gruppe darauf achten, ihren Rhythmus auf unterschiedliche Weise zu halten, zum Beispiel: - so langsam wie möglich - Sound lange aushalten (Klangschale) - so schnell wie möglich (Staccato) - schneller - langsamer - Rhythmen als Botschaft - weiche und harte Sounds, die auf verschiedenen Instrumenten gespielt werden

Schritt 8

Nachdem Sie mit Ihrer Gruppe verschiedene Rhythmen in jeder Gruppe entwickelt haben, werden die Teilnehmer dazu aufgefordert, eigene Instrumente zu entwickeln. In dieser Aktivität ist es die Aufgabe der Teilnehmer, mit Alltagsgegenständen Klänge zu erzeugen und mit ihnen Musik zu machen. In dieser Aktivität können Instrumente Objekte sein, die Sie gegeneinander schlagen, z. B. einen Topf mit Deckel, oder sie können hergestellt werden, z. B. ein Regenmacher, der aus einer leeren Küchenrolle, Erbsen, Klebeband usw. hergestellt werden kann oder anderem Bastelmaterial. Sobald jeder Teilnehmer ein Instrument erhalten hat, wird die Musik in einem bestimmten Rhythmus gespielt. Ein anderes Beispiel, wie Sie diese Aktivität mit Teilnehmern verwenden können, besteht darin, einen Stuhl mit Papierstreifen abzudecken, dann abwechselnd auf dem Papier und auf dem Stuhl und auf dem Gestänge an den Holz - / Stahl - / Kunststoffrahmen des Stuhls zu klopfen. Sie können dann eine Gruppendiskussion führen über:

- Wahrgenommene Unterschiede zwischen den Klängen?
- Wer hatte das originellste Instrument?

Schritt 9

Alternativ können Sie Ihre Teilnehmer auch dazu ermutigen, Drumcomputer (auf vielen Smartphones und Tablets verfügbar) auszuprobieren und immer kompliziertere Rhythmen zu erstellen. In dieser Variante dieser Übung werden Sie Ihren Teilnehmern digitale Fähigkeiten vermitteln und sie dazu ermutigen, verschiedene Rhythmussequenzen kennenzulernen.

Schritt 10

In der abschließenden Aktivität werden die Teilnehmer aufgefordert, die Instrumente auf unterschiedliche Weise einzusetzen. Für diese Aktivität sollten Sie als Moderator der Gruppe verschiedene Musikinstrumente zur Gruppensitzung mitbringen. Sie sollten Ihre Teilnehmer dazu anregen, die absurdesten Techniken zum Spielen der Instrumente zu verwenden. Regen Sie einen kleinen Wettbewerb zwischen Einzelpersonen oder kleineren Gruppen an, um herauszufinden, wer den verrücktesten Sound produzieren kann? Wer kann die eigenartigste Technik anwenden? Und wer kann die meisten und wer die wenigste Anzahl von Instrumenten spielen?

Schritt 11

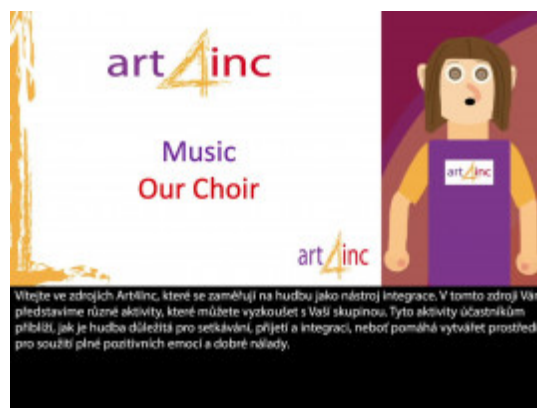
Mit diesen verschiedenen Techniken und Aktivitäten in dieser Ressource möchten wir Ihnen

zeigen, wie Sie Rhythmen in Ihrer Gruppenarbeit bewusster machen können! Rhythmen können in der Art und Weise, wie jemand spricht, in der Reihenfolge und Auswahl der Methoden, den Zeiträumen für die Lösung von Aufgaben, der Zeit, die für Stresssituationen und für Entspannungszeiten angegeben ist, auftreten. Das Beherrschen der Rhythmen des Lebens ist ein Mittel, um sich mit anderen zu integrieren, Entfremdung zu vermeiden und zu verstehen, wie verschiedene Rhythmen für verschiedene Menschen funktionieren.

Schritt 12

Sie haben diese zweite Ressource auf Contact Rhythm als Teil des Art4Inc Digital Toolkits abgeschlossen. Nachdem Sie nun mehr über unsere Rhythmen verstanden haben, entwerfen Sie einige Aktivitäten, die Sie zusammen mit Ihren lokalen Gruppen und Freunden verwenden können, um deren Integration zu verbessern.

Musik: Unser Chor



Schritt 1

Willkommen bei dieser Art4Inc-Ressource, die sich auf **Musik** als Integrationswerkzeug konzentriert. In dieser Ressource stellen wir Ihnen vor, wie Sie mit Ihrer lokalen Gruppe verschiedene Aktivitäten nutzen können, die zeigen, wie Musik einen Raum der Begegnung, des Begrüßens und der Integration bietet, der dazu beiträgt, Umgebungen des Zusammenlebens zu schaffen, in denen gute Laune und emotionaler Ausdruck gefördert werden.

Schritt 2

Um Sie mit dieser Tätigkeit vertraut zu machen, ist es zunächst wichtig, zu untersuchen, ob wichtige Hindernisse für die Durchführung von Tätigkeiten bestehen. Barrieren können in Form von Unterschieden in Sprache, Sitten usw. bestehen.

Schritt 3

Mit dieser Ressource werden der soziale Zusammenhalt, die Kommunikation und die Zusammenarbeit zwischen den Menschen der Gruppe gestärkt. Das wird eine Frage des Aufbaus eines guten Vertrauens - und Zusammenhalts mit Kollegen sein, und es ist eine wirksame Maßnahme gegen Stress und Depression, da das Singen die Cortisol - und Oxytocin-Hormone erhöht, die dazu beitragen das Selbstbewusstsein, das Selbstwertgefühl und das persönliche Wohlergehen zu stärken.

Schritt 4

Die Teilnehmer werden gebeten, in kleinen Gruppen zu singen, um sich mit den Stimmen ihrer Kollegen vertraut zu machen, die Unterschiede zwischen ihnen zu entdecken und mögliche Probleme der Scheu zu überwinden. Es geht besonders um eine anregende, überraschende und angenehme Erfahrung. Teilnehmer, die wollen, können Musikinstrumente verwenden, obwohl dies nicht notwendig ist.

Schritt 5

Es wird ein kurzes Repertoire von 3 Songs angeboten, um nach einiger Probenzeit harmonischen Gesang zu erreichen. Diese Lieder können vom Chorleiter festgelegt oder von den Teilnehmern selbst vorgeschlagen werden.

Schritt 6

Alle sind jederzeit offen für die Beiträge und Entscheidungen, die Chormitglieder im Hinblick auf die dargebotenen Lieder treffen möchten, die Möglichkeit, eine Choreografie zu entwickeln, eine bestimmte Garderobe zu tragen, Inszenierungen zu entwickeln usw.

Schritt 7

Jede Arbeitssitzung wird eröffnet, indem alle einen Kreis bilden, in dem jeder seinen emotionalen Zustand in diesem Moment ausdrücken kann. Es ist wichtig, die Sitzungen immer zu beginnen, indem man jede und jeden fragt, wie es ihnen geht, wie ihre Stimmung ist und was ihre Motivation ist. Wer zu aktiv ist, sollte beruhigt werden, die mehr Scheu zeigen, sollen ermutigt werden, usw.

Schritt 8

Später werden die verschiedenen ausgewählten Lieder geprobt.

Als Beispiel können wir die folgenden Songs verwenden, die als YouTube-Videos existieren:

- ◆ [Siyahamba \(tradicional Africa\)](#)
- ◆ [Cubanita \(E. Ugalde\)](#)
- ◆ [El pecado de ser africanos en Madrid \(Amistades Peligrosas\)](#)
- ◆ [El blues del esclavo \(Mecano\)](#)

Schritt 9

Nach jeder Sitzung ist es interessant, wenn zusammengefasst wird, was in der Gruppe geschah – unter Berücksichtigung und Berücksichtigung ihrer Eindrücke, unterstreichen wir Fortschritte und legen besonderen Schwerpunkt auf einige grundlegende Aspekte der emotionalen oder sozialen Entwicklung, die die Teilnehmerinnen und Teilnehmer möglicherweise erlebt haben. Es ist wichtig, dass diese ihr Wachstum sowohl im persönlichen als auch im musikalischen Bereich sowie die Wichtigkeit des kreativen Prozesses, den sie gemacht haben, erkennen. Es wird auch wichtig sein, die Schwierigkeiten zu analysieren, auf die sie stoßen, und dann Wege zu ihrer Überwindung vorzuschlagen usw.

Schritt 10

Es wäre sehr interessant, ein Konzert entweder live oder über ein Video organisieren zu können, d. h. eine Vorstellung für Freunde, Familie usw. zu gestalten.

Schritt 11

Sie haben diese Ressource jetzt als Teil des Art4Inc Digital Toolkit abgeschlossen. Nun wissen Sie, wie wichtig Musik als Instrument ist, mit dem wir eine aktive und echte Integration in verschiedenen Umgebungen fördern können. Daher können Sie davon Gebrauch machen, indem Sie neue Materialien erstellen, die die kulturelle und soziale Beteiligung der Teilnehmer am Leben der Gemeinschaft anregen und gegen die rassistische und sektiererische Mentalität kämpfen. Diese Ressource kann helfen, den Flüchtling oder den Migranten besser kennenzulernen, seine Erfahrung kennenzulernen und auch zu einer effektiven Integration beizutragen.

Drama: Statuen der Gefühle



Schritt 1

Willkommen bei den Art4Inc-Ressourcen, die sich auf **Drama** als Integrationswerkzeug konzentrieren. In dieser Ressource stellen wir Ihnen einige Techniken und Anweisungen vor, wie Sie Emotionen wie Stress, Angstzustände und depressive Zustände kontrollieren und handhaben können, die auf den Erfahrungen während des gesamten Rezeptionsprozesses und Aufenthaltes in einem fremden Land beruhen können.



Statuen der Gefühle

Schritt 2

Bei dieser Ressource geht es darum, die eigenen und die Gefühle anderer zu erkennen und zu verstehen, um so die notwendigen Fähigkeiten zu entwickeln, eine positive Einstellung und eine Lösung für negative Emotionen zu erreichen.

Schritt 3

Das Theater ist ein mächtiges Werkzeug. Es ist ein sehr effektives pädagogisches Element, um Kreativität zu entwickeln, Nachdenken und Debatten anzuregen, die Einfühlungsfähigkeit zu stärken und die Solidarität zu stärken sowie sich selbst zu verbessern und das Selbstwertgefühl zu stärken. Durch die Theateraufführung können wir Empfindungen, Emotionen und Gefühle erleben, die es uns ermöglichen, in unsere emotionale Welt einzudringen.

Schritt 4

Durch die Durchführung der in dieser Ressource vorgestellten Aktivitäten können die Teilnehmenden lernen, wie sie:

- Schädliche Auswirkungen von negativen Emotionen verringern,
- Größere emotionale Kompetenz entwickeln, um positive Emotionen zu erzeugen,
- Ihre sozialen Fähigkeiten und zwischenmenschlichen Beziehungen verbessern.

Schritt 5

Im ersten Teil der Aktivität bitten wir die Teilnehmer, sich daran zu erinnern und darzulegen, wie ihr Aufenthalts - und Empfangsprozess in dem Land gelaufen ist, in dem sie sich befinden. Sie sollen bedeutende Momente für sich identifizieren, in denen sie intensive Gefühle und Gefühle verspürt haben. Danach bleibt einige Zeit, um einzeln oder gemeinsam zu reflektieren. Wir bitten sie, diese Emotionen und Gefühle auf einer Karte auszudrücken. Sie können es durch eine Zeichnung oder durch Schreiben tun.

Schritt 6

Wir teilen die Gruppe in Gruppen von 4 Personen auf und bitten sie, eine Skulptur zu schaffen, die die Emotion auf der Karte zeigt, der Rest der Gruppe soll erraten, was die Skulptur darstellt.

Schritt 7

Sobald die Gruppe es erraten hat, versuchen sie, diese Emotionen zu analysieren, indem darüber gesprochen wird, wie wir sie erkennen können, wann wir wie fühlen und wie wir diese Gefühle kontrollieren und handhaben können: die "Tricks und Methoden", die verwendet werden, positive und negative Aspekte davon usw.

Schritt 8

Jede Person wird feststellen, dass einige Techniken nützlicher sind als andere, wenn es darum geht, Emotionen zu erkennen und zu kontrollieren. Die Teamleitung sollte den Weg zeigen, wie eigene Methoden zur Bewältigung dieser Emotionen gefunden werden können.

Schritt 9

Das Erlernte sollte im täglichen Leben angewendet werden. Schritte zeigen, um eine positive Lebenseinstellung anzunehmen, sich selbst zu motivieren, sich der Frustration zu widersetzen und letztendlich ihre emotionalen Fähigkeiten zu verbessern werden aufgestellt. Es ist wichtig, alle immer wieder zu befragen und die Meinungen zu berücksichtigen, was sie während dieser Aktivität gefühlt und erlebt haben.

Schritt 10

Durch dieses Tool können Sie die soziale Teilhabe fördern. Während der Performance werden

wir an emotionaler Aufklärung, interkulturellen Kompetenzen und der Entwicklung einer kritischen Haltung gegenüber sozialen Ungleichheiten arbeiten. Wir müssen die Teilnehmer darauf aufmerksam machen und ihnen beibringen, wie Empathie, Sensibilität, aktives Zuhören, verbale und nonverbale Kommunikation usw. verbessert werden können.

Schritt 11

Sie haben nun diese Ressource kennengelernt, die uns hilft, unsere Gefühle und Emotionen zu erkennen, indem Sie durch das Theater als idealen Raum arbeiten, um uns auszudrücken, unsere Kommunikation zu verbessern und andere kennenzulernen.

Musik: Namensspiel



Schritt 1

Willkommen bei der Ressource Art4Inc, die sich auf **Musik** als Integrationswerkzeug konzentriert. In dieser Ressource zeigen wir Ihnen, wie Sie verschiedene Aktivitäten mit Ihren lokalen Gruppen verwenden, um zu zeigen, wie Musik selbst eine Aktivität ist, die einen spielerischen und kulturellen Teil hat, der den Kontakt zwischen Menschen mit unterschiedlichen Hintergründen fördert. Dieses unterhaltsame Werkzeug fördert den Zusammenhalt und das Gruppengefühl der Gruppe und ermöglicht die Entstehung einer gleichberechtigten Beziehung zwischen allen, die daran teilnehmen.

Schritt 2

Wir beginnen mit der Einführung des Namensspiels. Sie müssen zunächst analysieren, ob es aufgrund unterschiedlicher Sprachen, Gebräuche usw. wichtige Hindernisse für die

Kommunikation und Durchführung der Aktivität gibt. Dazu werden alle gebeten, sich kurz vorzustellen und zu sagen, wer sie sind, woher sie kommen und was sie ihrer Meinung nach sagen wollen.

Schritt 3

Mit dieser Ressource lernen wir die Mitglieder der Gruppe kennen und fördern ein Kommunikationsklima in einer entspannten und unterhaltsamen Umgebung.

Schritt 4

Diese Aktivität kann verwendet werden, um das Wissen, das sie über die Namen der Herkunftsländer voneinander haben, zu bewerten und die Debatte über das Wissen, das sie über sich selbst, ihre Herkunftsländer und ihre Vorurteile und Stereotypen über andere Kulturen haben, zu fördern, usw.

Schritt 5

Am Anfang wird mit einer kleinen Gruppe von maximal 10 Teilnehmern zusammengearbeitet, die später erweitert werden kann. Wenn wir eine Art Percussion-Instrument zur Verfügung haben, um es in der Aktivität zu verwenden, kann dies viel mehr Spaß machen, obwohl auch unsere eigenen Hände sich dafür eignen.

Schritt 6

Wir stellen uns in einen Kreis. Jeder sagt seinen Namen, indem er rhythmisch klopft, und andere werden ihn durch Nachahmung wiederholen. Ein rhythmisches Muster wird gebildet, wobei die verschiedenen Namen den Silben unterschiedliche Dauerwerte geben. Achten Sie unbedingt auf die Akzentuierung.

Schritt 7

Nach diesem rhythmischen Schema wird eine einfache Melodie erstellt, die von Schlaginstrumenten (falls verfügbar) begleitet und von der gesamten Gruppe in der Klasse interpretiert wird.

Schritt 8

Die Aktivität wird so oft wie nötig ausgeführt, bis sie die Namen der anderen kennen lernen.

Schritt 9

Sie haben diese Ressource jetzt als Teil des Art4Inc Digital Toolkit abgeschlossen. Sie sind sich der Bedeutung von Musik als Instrument bewusst, das die Förderung einer aktiven und echten Integration in verschiedenen Umgebungen ermöglicht. Sie können damit neue Materialien erstellen, die die kulturelle und soziale Teilhabe der Gruppe am Leben der

Gemeinschaft anregen und gegen die rassistische und sektiererische Mentalität kämpfen. Diese Ressource hilft auch, das Image des Flüchtlings oder des Migranten, seine Erfahrung und sein Zusammenleben besser zu verstehen.

Drama: Erzähle mir eine Geschichte



Schritt 1

Willkommen bei dieser Art4Inc-Ressource, die sich auf **Drama** als Integrationswerkzeug konzentriert. In dieser Ressource stellen wir Ihnen einige Techniken und Anweisungen vor, um die Integration der Mitglieder in die Arbeitsgruppe zu fördern und die Kommunikation zu verbessern, damit sich die Teilnehmer besser kennenlernen.

Schritt 2

Diese Ressource versucht, einen Raum der Sicherheit und Integration zu schaffen, in dem wir gemeinsam mit unseren Kollegen eine vertrauensvolle Beziehung aufbauen und uns enger fühlen können.

Schritt 3

Durch diese Ressourcen zeigen wir den Teilnehmern, wie sie: - Den Kontakt untereinander erleichtern - Ihr Selbstwertgefühl und Ihre Denkweisen verbessern

Schritt 4

Zunächst bitten wir die Teilnehmer, sich an Kurzgeschichten oder traditionelle Geschichten ihres Herkunftsorts zu erinnern. Wir geben ihnen Zeit und Raum, um sich an diese Geschichten zu erinnern und diese aufzuschreiben. Als Verantwortlicher für die Aktivität

können Sie auch an eine typische Geschichte Ihrer Region oder Ihres Landes denken.

Schritt 5

Der nächste Teil der Übung besteht darin, uns in einen Kreis zu setzen und einander die gewählte Geschichte zu erzählen. Sobald unsere Erzählung beendet ist, erklären wir dem Rest der Gruppe, welche Geschichte es ist und warum wir sie ausgewählt haben.

Schritt 6

Nachdem alle ihre Geschichten erzählt haben, wird eine davon ausgewählt. Diese Geschichte wird durch ein kleines Schauspiel dargestellt. Dieses Spiel kann auch mit Puppen gespielt werden, die uns allen gefallen, was die Teamarbeit begünstigt.

Schritt 7

Während wir die Aktivität entwickeln, werden wir versuchen, die Teilnehmer zu beobachten und zu befragen, wie sie dazu beigetragen hat, Ruhe und Entspannung zu fördern, indem sie Erinnerungen, Emotionen und positive Aspekte ihres Lebens zurückbringen.

Schritt 8

Wir können auch analysieren und reflektieren, wie es uns geholfen hat, einander näher zu kommen und einander besser kennenzulernen.

Schritt 9

Bei der Entwicklung dieser Aktivität ist es wichtig, die Schaffung eines angenehmen und friedlichen Klimas zu fördern, in dem sie sich an ihre Bräuche erinnern können und so wieder aufgeregt werden können oder sogar die Schwierigkeiten, die sie möglicherweise haben, für eine Weile vergessen auf ihrem Weg begegnet.

Schritt 10

Sie haben diese Ressource auf Drama nun als Teil des Art4Inc Digital Toolkits abgeschlossen. Nachdem Sie nun mehr über diese Art von Aktivitäten verstanden haben, können Sie eine für Ihre lokalen Gruppen geeignete Aktivität entwerfen, um deren Integration zu verbessern.

Musik: Meine-Klang-Geschichte



Schritt 1

Willkommen bei dieser Art4Inc-Ressource, die sich auf **Musik** als Integrationswerkzeug konzentriert. In dieser Ressource stellen wir Ihnen verschiedene Aktivitäten vor, die mit Ihren lokalen Gruppen verwendet werden können und die zeigen, wie Musik eine universelle Sprache ist. Wir alle haben einen Soundtrack in unserem Leben – Songs, die ihre Spuren hinterlassen haben und die es uns ermöglichen, uns in eine andere Zeit und an einen anderen Ort zu versetzen, Emotionen freizusetzen und Erinnerungen zu wecken.

Schritt 2

Um mit der Einführung dieser Aktivität beginnen zu können, ist es wichtig, die Teilnehmer zunächst einzuladen, ihre positivsten Erinnerungen in Bezug auf ihr musikalisches Gedächtnis zu reflektieren, d. h. Lieder, Melodien und Percussions zu finden.

Schritt 3

Um die Gruppe mit der Aktivität vertraut zu machen, können wir sie individuell fragen: Wie fühlen Sie sich? Wie hilft dir das Erinnern an dieses Lied? Konzentrieren Sie sich auf Gefühle und Emotionen und versuchen Sie, eine Erinnerung bereitzustellen, die ein Gefühl der Sicherheit bietet, das Selbstwertgefühl verbessert und die Ängste, die möglicherweise bestehen, beseitigt.

Schritt 4

Diese Aktivität kann genutzt werden, um Zugehörigkeitsgefühle, Sicherheit und Integration in einer Gruppe zu entwickeln und Ängste und Ängste zu beseitigen.

Schritt 5

Zuerst bitten wir die Teilnehmer, sich an Songs, Geräusche, Musikstücke, Lieder, einfache Texte usw. zu erinnern, die ihrem Herkunftsort angemessen sind oder für sie wichtig sind, unabhängig vom Grund. Es ist wichtig, Zeit und Raum zu schaffen, um sich an das Lied zu erinnern und es abzuspielen. Gleichzeitig können sie dafür einen kleinen Tanz oder eine kleine Bewegung aufbauen. Als Beispiel können wir ein typisches Lied unseres Landes oder unserer Region verwenden.

Schritt 6

Alle stellen sich in einen Kreis, in dem jeder das gesungene Lied singt, tanzt oder sich im Rhythmus bewegt. Sobald sie fertig sind, erklären sie dem Rest der Gruppe, um welchen Song es sich handelt und wenn sie wollen, warum sie sich dafür entschieden haben.

Schritt 7

Sobald alle ihren Song präsentiert haben, wählen Sie einen Teil aus, um einen gemeinsamen Song zu erstellen, der aus einer Mischung von allen besteht.

Schritt 8

Als Arbeitsmethode können Sie vorschlagen, dass der nächste in der Gruppe den zuletzt gehörten Sound und die eventuelle Bewegung wiederholt und mit seinem eigenen fortfährt. Die gesamte Gruppe kann so ihre Lieder und Choreografien verknüpfen.

Schritt 9

Am Ende der Aktivität wird es interessant sein, mit allen zu besprechen, wie dieses Spiel zu mehr Ruhe und Entspannung beigetragen hat, indem es an Emotionen und positive Aspekte ihres Lebens erinnert.

Schritt 10

Sie haben diese Ressource jetzt als Teil des Art4Inc Digital Toolkit abgeschlossen. Nun wissen Sie, wie wichtig Musik als Instrument ist, mit dem wir eine aktive und echte Integration in verschiedenen Umgebungen fördern können. Daher können Sie damit neue Materialien erstellen, die den Kontakt zwischen Menschen mit unterschiedlichen Hintergründen fördern.

Drama: Probleme beheben



Schritt 1

Willkommen bei dieser Art4Inc-Ressource, die sich auf **Drama** als Integrationswerkzeug konzentriert. In dieser Ressource stellen wir Ihnen einige Techniken und Anweisungen vor, um Fertigkeiten zu vermitteln, die eine friedliche Lösung von Konflikten sowie Gewohnheiten in Bezug auf Höflichkeits- und Bildungsstandards des Herkunftslandes ermöglichen.

Schritt 2

Drama bietet die Möglichkeit, sowohl ungelösten Problemen als auch Problemen zu begegnen, die im Integrationsprozess im Gastland auftreten. So werden sie in der Lage sein, mögliche Lösungen für ihre Probleme zu trainieren und zu praktizieren oder Emotionen und Gefühle zu identifizieren, die ihnen die Schwierigkeiten verursacht haben, die sie erfahren.

Schritt 3

Durch diese Performances können wir experimentieren und uns vorstellen, wie wir Erfahrungen aus der Vergangenheit lösen können oder Lösungen finden, die wir noch nicht kennen. Auf diese Weise können wir unsere Gefühle und Emotionen erkennen und verschiedene Mittel finden, um sie auszudrücken und zu kontrollieren sowie zu üben, wie wir sie in der Zukunft in die Realität umsetzen.

Schritt 4

Wenn Sie die in dieser Ressource dargestellten Aktivitäten abschließen, erhalten die Auszubildenden: - Größere Autonomie bei der Lösung von Konflikten des täglichen Lebens.

- Einen besseren Umgang mit ihren Gefühlen und Gefühlen, eine wertvolle Sache, auf die sie sich verlassen können, wenn es darum geht, sich den Situationen zu stellen, denen sie in einem fremden Land begegnen können, in dem sie niemanden kennen.

Schritt 5

Im ersten Teil der Übung wird den Teilnehmern gezeigt, wie sie Theater und dramatische Techniken als wirksames Werkzeug einsetzen können, um Alternativen zu sozialen und zwischenmenschlichen Problemen zu verstehen und zu suchen.

Schritt 6

Die Teilnehmer werden gebeten, über Erfahrungen aus erster Hand zu berichten, die ein Problem bei der Anpassung und Integration in ihrem neuen Land widerspiegeln.

Schritt 7

Die übrigen Teilnehmer schlagen Lösungen oder Vorgehensweisen in dieser Situation vor und leisten ihren Teil dazu.

Schritt 8

Es ist wichtig, **alle** Ideen, die sich in der Gruppe ergeben, aufzuzeigen und zu analysieren, da jede Person unterschiedliche Lösungen für die Situationen findet. Als Person im Veränderungsprozess ist es wichtig, zu klären, wie bestimmte Verhaltensweisen in bestimmten Situationen anhand praktischer und realer Beispiele erklärt werden können.

Schritt 9

Während Sie mit der Gruppe zusammenarbeiten, werden Sie versuchen, das Erlernte in Ihrem täglichen Leben anzuwenden – zu bewerten, ob die Aktivität ihnen geholfen hat, ihre Emotionen zu beherrschen und/oder neue Lösungen für die Probleme zu finden, mit denen sie konfrontiert sind.

Schritt 10

Basierend auf der vorgeschlagenen Aktivität können die Teilnehmer ihr Selbstbewusstsein und ihre Fähigkeit, Alltagsprobleme zu lösen, steigern, da sie das erworbene Wissen anwenden und in die Praxis umsetzen können.

Schritt 11

Sie haben nun diese Ressource fertiggestellt, die uns dabei unterstützt, die soziale Teilhabe nach den Erfahrungen der Teilnehmer aus erster Hand zu fördern. In diesen Aufführungen werden emotionale Erziehung, interkulturelle Kompetenzen, die Entwicklung einer kritischen Haltung gegenüber sozialen Ungleichheiten, Empathie, Sensibilität, aktives Zuhören, verbale

und nonverbale Kommunikation gefördert; Wir schaffen aber auch soziales Bewusstsein sowohl bei den Schauspielern als auch bei den Zuschauern, während all dies stattfindet.

ESPAÑA



(Idioma español)

INFORMACION GENERAL

Prefacio

La asociación estratégica Erasmus + Art4Inc comenzó oficialmente en noviembre de 2017. En los próximos dos años, siete instituciones asociadas y una asociada de toda Europa trabajarán juntas para alcanzar el objetivo del proyecto: **utilizar una combinación única de diferentes disciplinas artísticas para desarrollar recursos de capacitación a la vez que se apoya la adquisición de competencias clave entre las comunidades migrantes en crecimiento en Europa.**

Art4Inc trabajará con educadores sociales y de adultos que trabajan con estos colectivos y apoyará sus esfuerzos ofreciendo capacitación esencial para desarrollar sus habilidades como educadores. Art4Inc también proporcionará una gama de recursos innovadores clave para el aprendizaje integrado y que los educadores podrán utilizar en su trabajo con adultos y jóvenes en riesgo de exclusión.

¿De qué trata Art4Inc?

Art4Inc se desarrolló en respuesta a los desafíos a los que se enfrentan los educadores de adultos que trabajan con un número cada vez mayor de personas en riesgo de exclusión social, en particular los migrantes y los refugiados. Los educadores son los facilitadores clave para apoyar a estas comunidades en un viaje educativo a las competencias clave altamente valoradas y que son esenciales para la inclusión social y el desarrollo personal. Sin embargo, muchos trabajadores de primera línea que trabajan en programas comunitarios carecen de la formación suficiente para ayudar a construir las competencias clave de sus grupos objetivo y abordar adecuadamente las barreras lingüísticas, sociales y culturales.

¿Qué hace Art4Inc?

Art4Inc utilizará las antiguas disciplinas artísticas de narración, música y drama para desarrollar unos recursos de formación a medida, que ayuden a los educadores a lograr la adquisición de competencias clave de los grupos de inmigrantes y refugiados y otras comunidades desfavorecidas de Europa.

¿Qué logrará Art4Inc?

- La creación de un curso de formación para apoyar a los trabajadores de educación de adultos en el uso de disciplinas artísticas y lograr desarrollar competencias clave en las personas refugiadas y los solicitantes de asilo.
- La preparación de una caja de herramientas digitales para construir habilidades básicas de recursos pedagógicos utilizando las diferentes disciplinas artísticas.
- La creación de una plataforma de e-learning a medida y multilingüe.
- La publicación de un artículo científico que refleje el aprendizaje desarrollado en el marco del proyecto y que cuente con recomendaciones clave para futuros desarrollos.

Esta caja de herramientas para educadores de recursos educativos alternativos se desarrolló en el marco del proyecto Erasmus + "**Art4Inc: Uso de disciplinas artísticas para la inclusión educativa y social**", financiado por la Comisión Europea e implementado por un consorcio de 8 organizaciones en 6 países socios: Alemania, Irlanda, Rumania, España, República Checa y Finlandia, y en un país asociado, Suiza.

La referencia de los contenidos de trabajo y formación se basa en los hallazgos del trabajo de campo y la investigación realizada por el consorcio de socios. El objetivo de la investigación fue identificar los elementos clave que deben abordarse en el programa de capacitación y

formación para los educadores de adultos y trabajadores de apoyo a migrantes que trabajan por la integración de migrantes adultos y para ayudar a identificar los resultados de aprendizaje que se lograrán a través de dicha formación.

Estos Resultados de aprendizaje representan, de hecho, los conocimientos, habilidades y competencias (inexistentes) del Educador de adultos que trabaja con migrantes y trabajadores de apoyo a migrantes, que se necesitan para lograr:

- usar diferentes disciplinas artísticas para la adquisición de habilidades básicas y tener confianza para seguir desarrollando estos enfoques en el futuro;
- estar cómodo cuando trabaje con aprendizaje integrado y cuando use metodologías de aprendizaje basadas en la indagación;
- incorporarse plenamente a los beneficios que puede aportar el aprendizaje online y, sin embargo, ser plenamente conscientes de los riesgos que se presentan en estos entornos;
- Ser capaz de protegerse contra posibles factores negativos del trabajo online.

¡Esperamos que disfrute la lectura de esta caja de herramientas y le sirva para mejorar su propio trabajo!

Podrá encontrar las 12 herramientas en formato video en todos los idiomas asociados, en el Portal de aprendizaje <https://www.Art4Inc.eu/de/learning-portal/>

No dude en ponerse en contacto con nosotros si desea obtener más información sobre nuestro proyecto. ¡Estamos a su entera disposición!

Contexto

Europa se encuentra en medio de la mayor crisis de refugiados desde la Segunda Guerra Mundial. La migración masiva de personas principalmente de Oriente Medio y África, y las tensiones que surgen de esta fusión de diferentes culturas, están amenazando la unidad del continente.

Como una instantánea del estado de estos pueblos, podemos tener en cuenta a los más de 4.5 millones de migrantes en Alemania y considerar su situación actual como si estos migrantes fueran una nación. Para empezar, este país ficticio tendría una población comparable en tamaño a la de Irlanda, pero con una riqueza promedio similar a la de Ucrania.

El promedio de años de escolarización de este país ficticio sería la mitad del valor de la UE. Una cuarta parte de los adultos serían analfabetos; los jóvenes de entre 15 y 24 años obtendrían una puntuación entre 1 y 7. Menos del 40% de la población habría terminado la educación secundaria. Los migrantes en su mayor parte de género masculino y provienen de países que tienen un rango bajo en lo que respecta a la igualdad de género, por lo tanto, este país ficticio se podría ubicar junto a países como Arabia Saudita, Egipto o Marruecos en el informe del Foro sobre la brecha de género global. El desarrollo humano en este país estaría justo por encima de lo que el PNUD denomina "desarrollo humano bajo", poniéndolo a la par con Timor-Leste y Bangladesh (Foro Económico Mundial) ".

La naturaleza heterogénea de la sociedad europea continúa expandiéndose debido a procesos de cambio provocados por programas compensatorios nacionales específicos que apoyan un aumento en el número de refugiados y solicitantes de asilo. Los grupos de aprendizaje heterogéneos dentro de los Estados miembros, desde la educación escolar hasta el tercer nivel, se caracterizan cada vez más por las diferencias más notables en lo que respecta a los antecedentes educativos; nivel de educación escolar completado; motivación y ganas de aprender; planes de carrera profesional; Las barreras lingüísticas, así como las diferencias sociales y culturales.

Si se deben alcanzar los objetivos de inclusión e integración para los refugiados y solicitantes de asilo, hay una amplia gama de competencias personales, sociales, culturales y profesionales que deben adquirirse para integrarse en los países de acogida, incorporarse al mercado laboral y lograr un empleo sostenible. Las 8 competencias clave establecidas por la Comisión Europea en 2006 son aún muy actuales toda la sociedad europea. Son una línea de referencia inmediata e identificable de logros para migrantes y refugiados en los que los educadores de toda Europa deben centrar sus esfuerzos. Sin embargo, esto es más fácil decirlo que hacerlo cuando los educadores de todos los niveles se enfrentan a diferencias y barreras lingüísticas, sociales y culturales.

Los educadores deben considerar una amplia gama de enfoques de enseñanza alternativos si desean construir con éxito el perfil de competencias clave de estas comunidades desplazadas. En un contexto pedagógico, las técnicas centenarias de narración, drama y música se han desvanecido en el fondo y ahora rara vez se consideran técnicas adecuadas para la transferencia de conocimientos y la creación de competencias clave. La historia nos habla de una era diferente en que la alfabetización y el lenguaje eran para unos pocos en lugar de las

masas; cuando la sabiduría de los sabios y el gobierno de los poderosos fueron transmitidos por historias, juegos de moralidad y en rima y canción. El proyecto Art4Inc se esforzará por llevar estas técnicas únicas y efectivas a la era moderna para ayudar a superar las barreras lingüísticas, sociales y culturales y construir competencias clave entre nuestros vecinos refugiados y solicitantes de asilo. Los Pasos específicos en el desarrollo del proyecto Art4Inc incluirán:

1. Un curso de formación integral para el personal de educación de adultos, para apoyarlos en el uso de disciplinas artísticas como narración de cuentos, drama y música y así capacitar a grupos de estudiantes heterogéneos para desarrollar competencias clave.
2. La adaptación, modificación y producción de una gama de recursos pedagógicos que utilizan las diferentes disciplinas artísticas para crear competencias clave para su inclusión en el grupo objetivo de refugiados y solicitantes de asilo y la presentación de estos nuevos recursos en una caja de herramientas digital
3. Proporcionar una plataforma de aprendizaje en línea multilingüe a medida para apoyar el aprendizaje en entornos dinámicos en línea.
4. La publicación de un artículo científico que refleje el aprendizaje desarrollado en el marco del proyecto y que cuente con recomendaciones clave para futuros desarrollos.

La historia de la inmigración y la integración en Europa no ha sido exitosa. Los romaníes han vivido en Europa durante cientos de años, pero permanecen al margen de la sociedad. Más recientemente, los inmigrantes árabes y turcos han luchado para integrarse, lo que llevó a Angela Merkel a señalar que "el multiculturalismo ha fracasado por completo". Sin una agenda activa e intervencionista para integrar a estos nuevos migrantes, terminaremos con subpoblaciones significativas en los países europeos, personas que viven en sociedades paralelas de bajo rendimiento.

recursos

PORTAL DE APRENDIZAJE

[Ir al Portal de aprendizaje on-line.](#)

The screenshot shows the 'PORTAL DE APRENDIZAJE' (Learning Portal) for art4inc. The header includes the logo and navigation icons. Below the header, the text 'PORTAL DE APRENDIZAJE' and 'El entorno de aprendizaje on-line' is displayed. A central 'EDUCATORS TOOLBOX' banner is followed by three red buttons: '+ CREAR CURSO', 'BADGES', and 'MENSAJES'. The main content area features a grid of course cards. Each card includes a thumbnail, the course title, a progress indicator (0% terminado), an 'Abrir' button, and a 'Mas opciones' dropdown menu. The courses shown are:

- DRAMA - ELOGIAR Y CRITICAR
- DRAMA: CUÉNTAME UN CUENTO
- DRAMA: ESTATUAS DE SENTIMIENTOS
- DRAMA: SOLUCIONANDO PROBLEMAS
- MÚSICA: CONTACTO MUSICAL 2
- MÚSICA: CONTACTO MUSICAL I

Drama: Elogiar Y Criticar



Paso 1

Bienvenido a este recurso Art4Inc, que se centra en el teatro como herramienta de integración. En este recurso le presentaremos algunas técnicas e instrucciones para el uso de elogios y críticas a modo de opinión personal en una situación social.

Paso 2

Este recurso proporciona una primera introducción sobre cómo el uso de comentarios individuales puede ayudar a desarrollar dinámicas grupales cuando planifican una fase más prolongada en el tiempo de colaboración con un grupo. Al planificar tal colaboración, a menudo es necesario descubrir, procesar y desarrollar estructuras de grupo basadas en revisiones y comentarios individuales.

Paso 3

Esto puede parecer fácil, pero aportar una opinión personal no es tarea sencilla, ya que existe la posibilidad de que la persona que está dando la opinión tenga que trabajar con esa persona posteriormente. Especialmente cuando se involucran jerarquías, no siempre nos encontramos ante una opción de verdadero o falso pero la veracidad de esa opinión puede condicionar futuras cooperaciones. Por esto, las personas tienen que ser capaces de dar opiniones que desencadenen actividades de empoderamiento.

Paso 4

Al completar las actividades presentadas en este recurso, los estudiantes tendrán apoyo para hacer preparativos mentales. aprenderán a hacer halagos, que se practica a través de ejercicio

grupales aprenderán a recibir críticas de manera positiva. Para comenzar a desarrollar las habilidades y experiencias necesarias para dar y recibir retroalimentación, los estudiantes deben trabajar en grupos para practicar las siguientes actividades.

Paso 5

En la primera actividad, cada participante se expresa individualmente por turnos con una o dos frases sobre una pregunta que se realice. Por ejemplo, cuando se enseña un programa a los alumnos se puede preguntar: Hasta ahora ¿qué es lo que te gusta? En respuesta a esta pregunta, el participante debe responder con mensaje en primera persona, tal como: Creo que es bueno que hablemos de teoría. Todos los demás participantes son sólo oyentes durante la conversación y sólo se pueden realizar preguntas de comprensión.

Paso 6

Cuando todos los participantes han intervenido, pueden discutir los problemas que se han planteado y lo que pueden cambiar en el transcurso de la lección o del programa. Este es un simple ejercicio que alentará a los participantes a responder en primera persona su opinión. El siguiente ejercicio que le mostraremos se denomina “ejercicio de autosugerencia”.

Paso 7

Para practicar, le sugerimos que primero realice este ejercicio antes de llevarlo a cabo con otros en el grupo. Para esta actividad, usted debe:

- Imaginar a los participantes con la mejor luz.
- Imaginar lo que es admirable acerca de ellos, lo que es real, imaginario o incluso de lo que se pueden llegar a enamorar: de una manera de girar la cabeza, de sus características, considerar sus ojos, pecas etcètera.
- Imagina que de la persona con la que estás hablando tiene una luz emana, un resplandor, que te infecta que es brillante y fresco. Pronto experimentará, que esto conduce a un hábito y todos sus participantes e incluso uno mismo se siente en un mejor estado de ánimo.

Paso 8

Puede practicar este juego en grupo para lograr una sensación positiva de los comentarios positivos que cada uno recibirá. En la siguiente actividad, mostraremos cómo usar el juego de elogiar con tu grupo.

Para esta actividad:

- Todos los participantes se colocan en dos filas unos enfrente de otros.
- Una fila elogia a la otra sin necesidad de ser real. Todos hablan al unísono. (Los participantes deben divertirse pensando en el elogio y también debe ser divertido hablar al mismo tiempo mientras que los oyentes tienen que invertir su energía en concentrarse en lo que se dice).
- A continuación, es el turno de la otra línea de elogiar. Esto representa un cambio de estado de los elogiadores a ser elogiado: ya que quien elogia a otras personas ejerce el poder). Se anima al segundo grupo a utilizar otros términos (es necesario ser creativo).
- Mientras ambas filas están realizando la actividad, el facilitador debe escribir los términos o las palabras utilizadas en una pizarra o tarjetas.
- Cuando ambos grupos han terminado, es el momento de revisar los términos en la pizarra y desarrollar historias, marionetas o discursos con los términos y palabras que se utilizaron en la actividad.

Paso 9

En la actividad final, se anima a los participantes a regalarse videos unos a otros. La actividad intenta cambiar el comportamiento y la mentalidad de los participantes mediante el uso de los cuentos populares con animales. Cada uno asumirá el papel de estos personajes y podrán ser grabados y presentados como un regalo a los otros participantes.

Paso 10

Cuando se trabaja con el mismo grupo durante un período de tiempo más largo, es posible recopilar varios de estos recursos de vídeo, y estos pueden utilizarse eventualmente para producir secuencias de vídeo que se utilizan una y otra vez para resolver conflictos, y para reconocer algunos progresos en cambios conductuales y actitudinales.

Paso 11

Ha completado este recurso de retroalimentación como parte del kit de herramientas digitales Art4Inc. Ahora que entiendes más acerca de dar y recibir elogios y comentarios, puedes diseñar actividades que puedes usar con tus grupos para mejorar su integración.

Música: Contacto Musical I



Paso 1

Bienvenido a este recurso Art4Inc, que se centra en la música como una herramienta para la integración. Este recurso se basa en las actividades presentadas en el primer recurso sobre el ritmo de contacto y ayuda al profesor a incorporar instrumentos y objetos en actividades de trabajo en grupo.

Paso 2

Basándose en el conocimiento adquirido a través del recurso anterior sobre el ritmo de contacto, entendemos que para crear un entorno atractivo para que los adultos aprendan, tenemos que incluir fases de diversa intensidad en cada proceso pedagógico. En esta práctica, los educadores y facilitadores pueden variar la intensidad del ritmo que utilizan en su voz, en su lenguaje corporal, en el flujo de información, en los temas que eligen y en la forma en que presentan el contenido para asegurar la atención, el enfoque y la concentración de los participantes. Con la intensidad variable de estos ritmos entendemos que la concentración constante es tan errónea como la distracción constante.

Paso 3

Para mejorar la comprensión de los diferentes ritmos y cómo pueden ser útiles para entender la integración, hemos diseñado una serie de actividades que enseñarán a los participantes sobre ritmos individuales y colectivos. En estos recursos, mostraremos a los participantes cómo pueden: Vencer el aislamiento Facilitar el contacto

Paso 4

La primera actividad, llamada “cadena sonora” es un juego de percepción cooperativa que funciona mejor con grupos grandes. Al principio de esta actividad, usted debe dar a cada participante 10 fichas, éstos pueden incluir botones, cerillas, piedras, tarjetas o cuerdas, es decir, cualquier cosa que se tenga a mano.

Paso 5

En esta actividad, los participantes se sientan en un círculo. La primera persona (el líder del juego) comienza haciendo un ruido, por ejemplo, esto puede ser un golpe con su puño una vez en el suelo. En el círculo, el siguiente participante copia este ruido y añade otro movimiento con un sonido, un clic con la lengua, por ejemplo. Esto continúa alrededor del círculo, hasta que todos los participantes han tenido la oportunidad de aportar un sonido. Las reglas del juego significan que si un participante olvida un ruido en la cadena de ruido o confunde los sonidos, tienen que entregar una de sus fichas. El jugador que se encuentre a la izquierda del primer participante que se quede sin fichas será el punto de partida para el nuevo juego. Como tal, no habrá castigo, sino una nueva responsabilidad, esto evita la frustración.

Paso 6

La siguiente actividad, denominada “ritmo orquestrado”. También funciona mejor con un grupo más grande. En esta actividad, al principio, el grupo forma varios grupos. Si es posible, cada grupo recibe un instrumento, de lo contrario producen sonidos con sus cuerpos tales como, aplaudir, golpear utilizando diferentes partes del cuerpo para hacer diferentes sonidos, etc. En esta actividad cada grupo escoge un ritmo diferente para sí mismo. Cuando todos los grupos tienen un ritmo, el organizador del juego une todos los grupos creando una orquesta. Como en una orquesta, desempeñará el papel de Director, organizando el sonido de los diferentes grupos.

Paso 7

Como tal, cada grupo debe tener cuidado de mantener su ritmo de diferentes maneras, por ejemplo: lo más lento posible (aguantar el sonido durante mucho tiempo) lo más rápido posible (más rápido y más lento) ritmos con un mensaje (sonidos suaves y fuertes, tocando en diferentes instrumentos).

Paso 8

Después de trabajar con su grupo para desarrollar diferentes ritmos, la siguiente actividad anima a los participantes a construir sus propios instrumentos. En esta actividad, es tarea de

los participantes crear sonidos con objetos cotidianos y hacer música con ellos. En esta actividad, los instrumentos pueden ser objetos que golpeas unos contra otros, por ejemplo una olla con una tapa, o se pueden hacer, como un palo de lluvia que se puede hacer de un rollo de cocina vacía, arroz, cinta y algunos otros materiales artesanales. Tan pronto como cada participante ha conseguido o hecho un instrumento, se crean melodías. Otros ejemplos de cómo se podría utilizar esta actividad con los participantes es cubrir una silla con las tiras de papel y golpear en la madera/el acero/el plástico-marco de la silla. A continuación, puede dirigir una discusión grupal sobre: ¿Qué diferencias se han percibido entre los sonidos? ¿Quién ha creado el instrumento más original?

Paso 9

Alternativamente, también puede animar a sus participantes a probar tambores disponibles en muchos smartphones y tabletas y crear ritmos más y más complicados. En esta variación de la actividad, usted estará enseñando habilidades digitales a sus participantes, así como alentándolos a aprender sobre diferentes secuencias rítmicas.

Paso 10

En la actividad final, se anima a los participantes a utilizar los instrumentos de diferentes maneras. Para esta actividad, usted, como facilitador del grupo, debe llevar consigo diferentes instrumentos musicales a la sesión de grupo. Debe animar a sus participantes a utilizar las técnicas más absurdas para tocar los instrumentos. Se puede crear un juego entre grupos para determinar quién puede producir el sonido más loco o divertido, quién puede usar la técnica más peculiar o quién puede tocar el mayor o menor número de instrumentos.

Paso 11

A través de estas técnicas y actividades que se muestran en este recurso, estamos tratando de mostrar cómo puede hacer al grupo consciente de los ritmos. Estos pueden aparecer en la forma en que alguien habla, en el orden y selección de métodos, los plazos previstos para la solución de tareas, el tiempo dado para situaciones estresantes y para periodos de relajación. Dominar los ritmos de la vida es un medio de integración con los demás, evitando desequilibrios y entendiendo cómo diferentes ritmos funcionan para diferentes personas.

Paso 12

Ha completado este segundo recurso en el ritmo de contacto como parte del kit de herramientas digitales Art4Inc. Ahora que entiendes más sobre nuestros ritmos, diseña algunas actividades que puedes usar con tus grupos locales y amigos para mejorar su

integración.

Storytelling: Mi Historia De éxito



Paso 1

Bienvenido a este recurso Art4Inc, que se centra en la narración de historias como una técnica para la integración. En este recurso te presentaremos unas indicaciones e instrucciones sobre cómo usar el lenguaje del éxito para contar la historia de tu vida. Esto puede ser una herramienta muy útil en el trabajo en grupo, ya que ayuda a cambiar la perspectiva de las personas para ver sus vidas como historias de éxito en lugar de historias de fracaso y pérdida.

Paso 2

Por lo general, hay mucha gente piensa que en su vida tienen muchas experiencias de fracaso y pocas de éxito. Esto tiene que ver con la actitud y percepción que tenemos de nuestras propias vidas. Al trabajar con grupos de adultos marginados, como lo son algunos emigrantes, es importante proporcionarles el vocabulario y las técnicas necesarias para que puedan contar las historias de su pasado haciendo hincapié en los éxitos, en lugar de centrarse sólo en los aspectos negativos. Hay que tratar de encontrar un equilibrio entre centrarse en los fracasos y pérdidas pasadas, y hacerlo en el extremo opuesto de la escala, tratando de presumir y mentir sobre lo maravillosa que es la vida. Por esta razón, hemos diseñado algunas actividades cortas que te ayudarán y a los participantes de su grupo a: Extender su vocabulario positivo (reemplazo al vocabulario negativo generalmente usado) Desarrollar su

propia imagen en un sentido positivo sin caer en la imaginación o la negación. Crear estándares realistas sobre uno mismo, llevando a cabo sobre todo comparaciones realistas (en el mismo nivel, no estrellas).

Paso 3

La primera actividad que usaremos en este recurso narrativo se llama: “mi regalo para ti: palabras positivas”. Para esta actividad: Todo el grupo debe estar sentado formando un círculo, con una hoja de papel delante de cada uno. La tarea de cada participante es escribir un atributo **positivo** en un trozo de papel. Estas hojas se distribuyen a los participantes, para que todos reciban tantas hojas de papel como participantes. En este punto, cada participante ha de leer las hojas y debe contar al resto del grupo una historia que contiene tantos atributos de carácter como sea posible. Este juego necesita ser jugado en un escenario de grupo de confianza. La gestión del juego debe asegurarse de que no se realicen declaraciones discriminatorias ni comentarios inapropiados o que impliquen una discriminación sexual.

Paso 4

La siguiente actividad que se puede utilizar para animar a los participantes a desarrollar su vocabulario de éxito se denomina “¿quién soy yo?”. En esta actividad: Cada participante piensa en un animal que ellos piensan que les encaja y escribe el nombre del animal en una hoja de papel sin mostrarla los demás. A continuación, el grupo se reúne formado un círculo. Por turnos, el grupo intenta averiguar qué animal cada participante ha decidido que mejor se adapte a ellos.

Paso 5

Después de esta actividad grupal, el grupo debe responder a las siguientes preguntas: - ¿El grupo adivinó el animal adecuado? - ¿Por qué eligió el participante a este animal?

Paso 6

La siguiente actividad se llama, la “historia de tres oraciones”. Para jugar a este breve juego, cada participante del grupo recibe una hoja de papel, un lápiz y un borrador. La tarea de los participantes es contar un cuento corto en tres oraciones. Los ejemplos podrían incluir:

- Mi novia me mira mal. Yo sonrío. Ella sonrío de nuevo. O
- Mi perro ladra. Otro perro pasó. Calmo al perro.
- ...rase una vez
- una mujer que contó su historia de manera diferente cada día. “¿Por qué no nos dices

lo que realmente era?” Sus amigas preguntan. “Porque mi historia es diferente cada día”, respondió la mujer.

Paso 7

Despuès de unos minutos, el coordinador invita a los voluntarios a compartir su historia con el grupo. Cuando las historias son compartidas, el coordinador puede dirigir un debate razonado sobre si las historias eran positivas o negativas.

Paso 8

La siguiente actividad breve que se puede utilizar como una técnica de narración se llama: “¿quièn es el mejor mentiroso?” Para esta actividad, los participantes se sientan formando un círculo. El narrador es seleccionado al azar haciendo girar una botella en el centro del círculo. Quienquiera que la botella aterriza tiene que contar una historia corta con un buen punto de inflexión sobre sí mismos. Despuès de oír la historia, el resto del grupo tiene que averiguar si la historia es verdadera o falsa haciendo preguntas al narrador hasta encontrar respuesta que se busca. Esta actividad se puede repetir girando la botella de nuevo.

Paso 9

Para ayudar a los participantes a reconsiderar cómo cuentan su propia historia de la vida, las siguientes actividades ayudarán a las personas a ser mejores en narrar historias de éxito. En la actividad, ¡Dos visiones de una historia!, se pide a los participantes que imaginen dos variantes de contar un acontecimiento importante en su historia. Se les pide a los voluntarios que cuenten una historia de su pasado de dos formas, primero de una forma negativa, con ellos siendo mostrados como la víctima o alguien que fue perjudicado; y a continuación van a contar la misma historia pero de manera positiva, con ellos mostrándose como el beneficiario, el superviviente o el ganador. Despuès de esta actividad, el coordinador puede dirigir un debate grupal sobre cómo las dos diferentes formas de contar la historia hicieron que el narrador y la audiencia se sintiesen.

Paso 10

Como una actividad final en cómo utilizar las técnicas de narración para contar historias de éxito, dividir el grupo en parejas y explicar la actividad: ‘re-contar: te doy tu pasado’ a ellos. En cada pareja, un participante cuenta un suceso de su vida donde dicen que han fallado. Su pareja luego transforma la historia en una historia de éxito y re-cuenta la historia a su pareja. A continuación, se cambian los roles y se repite la actividad. Esta actividad se cierra

preguntando a los participantes cómo se sentían cuando su antigua historia volvía de nuevo a ellos como una historia de éxito

Paso 11

Ahora ha completado este recurso sobre cómo contar historias de éxito personales, como parte del kit de herramientas digitales Art4Inc. Al utilizar estas actividades en un grupo, pida a los participantes que escriban su propia historia de éxito realista utilizando su nuevo vocabulario y técnicas de narración de historias positivas. Anímelos a describir por qué han tenido tanto éxito y cuál ha sido su éxito.

Storytelling: Patrines De Conflictos



Paso 1

Bienvenido a este recurso Art4Inc, que se centra en la narración de historias como una técnica para la integración y el desarrollo. En este recurso te presentamos algunas técnicas e indicaciones para gestionar y superar conflictos a través de la narración. Mientras que los participantes del grupo pueden tener diferentes experiencias y puntos de vista del conflicto, el uso de las historias permite a las personas a pensar en estrategias para resolver el conflicto en un hipotético escenario, en un contexto del mundo real.

Paso 2

La primera actividad introduce a los participantes en la forma de asumir la responsabilidad. Para esta actividad, el grupo forma un círculo. El líder de la actividad lanza las bolas, que entonces son lanzadas por los participantes el uno al otro en el grupo. La única regla de este

juego es que si la pelota cae al suelo, la persona que lanzó la pelota por última vez es la culpable y tiene que conseguir la pelota y tirar de nuevo. Después de unos minutos, se puede terminar la actividad y pedir a los participantes que evalúen: ¿Qué cambios notaron cuando lanzaba pelotas? ¿Los lanzadores asumieron siempre la responsabilidad cuando su pelota caía en lugar de pasársela a los otros? Este es un simple ejercicio para introducir los temas de conflicto y responsabilidad a los participantes.

Paso 3

La siguiente actividad se denomina: “mis experiencias de conflicto”. Para esta actividad, el grupo se divide en parejas. Los participantes se cuentan entre sí tres tipos de conflictos muy diferentes que hayan vivido: - Uno en el que sintieron mal o inferiores, - Uno que han ganado, - Uno que han evitado.

Paso 4

Después de que cada pareja haya compartido sus historias de conflictos entre sí, el coordinador puede dirigir un debate grupal para determinar qué tipo de conflicto les duele más y cuál fue el agradable de la lista

Paso 5

Para continuar profundizando la comprensión de las parejas de sus propias experiencias con el conflicto, el coordinador puede introducir la siguiente actividad llamada: *termómetro de conflicto*. En esta actividad se dibuja un termómetro en un rotafolio. Por encima y por debajo de las marcas se puede dibujar una cara feliz o sonriente y una cara triste en el extremo opuesto del termómetro. A continuación, puede pedirle a cada participante que se acerque al rotafolio y ponga una marca o sello para representar su estado de ánimo actual. El resultado es una imagen general los sentimientos del grupo después de haber completado la actividad anterior sobre conflictos personales. Los resultados de esta actividad pueden llevar a un debate grupal sobre por qué el conflicto nos hace sentir de esta manera y cómo estos sentimientos pueden ser superados.

Paso 6

La siguiente actividad que introduciremos es una actividad de role-playing que animará a los participantes a practicar sus habilidades de gestión de conflictos. Esta actividad se llama *Cocktail Party* y para esta actividad se debe dividir a los participantes en grupos de 3 personas y pedirles que empiecen a participar en pequeñas conversaciones entre sí. Cuando todos los grupos están hablando, se debe seleccionar a un grupo de 3 y enviarlo como

invitado a otro grupo ¡cocktail party!. Estos “invitados” deben tratar de involucrarse en las conversaciones de los otros grupos. Los otros participantes son instruidos a rechazar primero, pero luego a cambiar e incluir a estos nuevos ‘invitados’ en su conversación. Después del final del ejercicio las experiencias y las sensaciones se discuten con el grupo entero, las táctica previstas y realizadas usadas en las discusiones del grupo se presentan y se comparan.

Paso 7

Esta actividad se puede repetir cuando los grupos son libres de elegir si dejar que alguien se una a la conversación o no. Y luego el grupo puede discutir por qué hicieron o no dejaron que se unan, y cómo hizo que los invitados se sintieran. Como una variación final de esta actividad, la actividad se puede repetir con los grupos que se instruye para tratar e ignorar a los invitados como invitados no invitados. En este escenario, el juego de rol es que los invitados se han colado sin invitación en la fiesta. Después de esta ronda final, puede dirigir un debate grupal sobre cómo se comparan los tres escenarios, cómo se sintieron los individuos en cada escenario de juego de roles y qué les ha enseñado sobre el conflicto.

Paso 8

En la actividad final del grupo, puede ayudar a los participantes a diseñar reglas para trabajar con conflictos futuros. Las reglas se presentan como “tres historias de oración”, por ejemplo: “si estoy enfadado de nuevo por Paula, busco a Paula y le digo lo que me gusta de ella. Paula me pregunta qué ella puede cambiar y yo continuo como ella. Le explico esto a Paula y resolvemos el conflicto”. El coordinador pide a cada participante que escriba al menos una “historia de tres oraciones”; y los voluntarios son bienvenidos a compartir sus relatos cortos con el grupo.

Paso 9

Ahora ha completado este recurso sobre el uso de técnicas de narración de cuentos para abordar el conflicto en el trabajo en grupo. Este recurso fue desarrollado como parte del Art4Inc digital Toolkit. Ahora que entiendes más sobre cómo introducir conflictos a los grupos a través de escenarios de narración, diseña algunas actividades que puedes usar con tus grupos locales y amigos para mejorar su comprensión del conflicto.

Storytelling: Futuro Perfecto



Paso 1

Bienvenido a este recurso Art4Inc, que se centra en la música como una herramienta para la integración. Este recurso se basa en las actividades presentadas en el primer recurso sobre el ritmo de contacto y ayuda al profesor a incorporar instrumentos y objetos en actividades de trabajo en grupo.

Paso 2

Basándose en el conocimiento adquirido a través del recurso anterior sobre el ritmo de contacto, entendemos que para crear un entorno atractivo para que los adultos aprendan, tenemos que incluir fases de diversa intensidad en cada proceso pedagógico. En esta práctica, los educadores y facilitadores pueden variar la intensidad del ritmo que utilizan en su voz, en su lenguaje corporal, en el flujo de información, en los temas que eligen y en la forma en que presentan el contenido para asegurar la atención, el enfoque y la concentración de los participantes. Con la intensidad variable de estos ritmos entendemos que la concentración constante es tan errónea como la distracción constante.

Paso 3

Para mejorar la comprensión de los diferentes ritmos y cómo pueden ser útiles para entender la integración, hemos diseñado una serie de actividades que enseñarán a los participantes sobre ritmos individuales y colectivos. En estos recursos, mostraremos a los participantes cómo pueden: Vencer el aislamiento Facilitar el contacto

Paso 4

La primera actividad, llamada “cadena sonora” es un juego de percepción cooperativa que funciona mejor con grupos grandes. Al principio de esta actividad, usted debe dar a cada participante 10 fichas, éstos pueden incluir botones, cerillas, piedras, tarjetas o cuerdas, es decir, cualquier cosa que se tenga a mano.

Paso 5

En esta actividad, los participantes se sientan en un círculo. La primera persona (el líder del juego) comienza haciendo un ruido, por ejemplo, esto puede ser un golpe con su puño una vez en el suelo. En el círculo, el siguiente participante copia este ruido y añade otro movimiento con un sonido, un clic con la lengua, por ejemplo. Esto continúa alrededor del círculo, hasta que todos los participantes han tenido la oportunidad de aportar un sonido. Las reglas del juego significan que si un participante olvida un ruido en la cadena de ruido o confunde los sonidos, tienen que entregar una de sus fichas. El jugador que se encuentre a la izquierda del primer participante que se quede sin fichas será el punto de partida para el nuevo juego. Como tal, no habrá castigo, sino una nueva responsabilidad, esto evita la frustración.

Paso 6

La siguiente actividad, denominada “ritmo orquestrado”. También funciona mejor con un grupo más grande. En esta actividad, al principio, el grupo forma varios grupos. Si es posible, cada grupo recibe un instrumento, de lo contrario producen sonidos con sus cuerpos tales como, aplaudir, golpear utilizando diferentes partes del cuerpo para hacer diferentes sonidos, etc. En esta actividad cada grupo escoge un ritmo diferente para sí mismo. Cuando todos los grupos tienen un ritmo, el organizador del juego une todos los grupos creando una orquesta. Como en una orquesta, desempeñará el papel de Director, organizando el sonido de los diferentes grupos.

Paso 7

Como tal, cada grupo debe tener cuidado de mantener su ritmo de diferentes maneras, por ejemplo: lo más lento posible (aguantar el sonido durante mucho tiempo) lo más rápido posible (más rápido y más lento) ritmos con mensajes sonidos suaves y fuertes, tocando en diferentes instrumentos.

Paso 8

Después de trabajar con su grupo para desarrollar diferentes ritmos, la siguiente actividad anima a los participantes a construir sus propios instrumentos. En esta actividad, es tarea de

los participantes crear sonidos con objetos cotidianos y hacer música con ellos. En esta actividad, los instrumentos pueden ser objetos que golpees unos contra otros, por ejemplo una olla con una tapa, o se pueden hacer, como un palo de lluvia que se puede hacer de un rollo de cocina vacía, arroz, cinta y algunos otros materiales artesanales. Tan pronto como cada participante ha conseguido o hecho un instrumento, se crean melodías. Otros ejemplos de cómo se podría utilizar esta actividad con los participantes es cubrir una silla con las tiras de papel y golpear en la madera/el acero/el plástico-marco de la silla. A continuación, puede dirigir una discusión grupal sobre: ¿Qué diferencias se han percibido entre los sonidos? ¿Quién ha creado el instrumento más original?

Paso 9

Alternativamente, también puede animar a sus participantes a probar tambores disponibles en muchos smartphones y tabletas y crear ritmos más y más complicados. En esta variación de la actividad, usted estará enseñando habilidades digitales a sus participantes, así como alentándolos a aprender sobre diferentes secuencias rítmicas.

Paso 10

En la actividad final, se anima a los participantes a utilizar los instrumentos de diferentes maneras. Para esta actividad, usted, como facilitador del grupo, debe llevar consigo diferentes instrumentos musicales a la sesión de grupo. Debe animar a sus participantes a utilizar las técnicas más absurdas para tocar los instrumentos. Se puede crear un juego entre grupos para determinar quién puede producir el sonido más loco o divertido, quién puede usar la técnica más peculiar o quién puede tocar el mayor o menor número de instrumentos.

Paso 11

A través de estas técnicas y actividades que se muestran en este recurso, estamos tratando de mostrar cómo puede hacer al grupo consciente de los ritmos. Estos pueden aparecer en la forma en que alguien habla, en el orden y selección de métodos, los plazos previstos para la solución de tareas, el tiempo dado para situaciones estresantes y para periodos de relajación. Dominar los ritmos de la vida es un medio de integración con los demás, evitando desequilibrios y entendiendo cómo diferentes ritmos funcionan para diferentes personas.

Paso 12

Ha completado este segundo recurso en el ritmo de contacto como parte del kit de herramientas digitales Art4Inc. Ahora que entiendes más sobre nuestros ritmos, diseña algunas actividades que puedes usar con tus grupos locales y amigos para mejorar su

integración.

Storytelling: Superar Obstáculos



Paso 1

Bienvenido a este recurso Art4Inc, que se centra en la narración de historias como una herramienta para la integración y para el desarrollo personal. Este recurso se centra en cómo utilizar técnicas de narración de historias para superar obstáculos.

Paso 2

Todo ser humano ha superado obstáculos en su vida, sin embargo, a menudo se olvida su conocimiento y experiencia para superar nuevos obstáculos y resolver nuevos problemas. A través del uso de técnicas de narración de historias para reflexionar sobre los obstáculos que se han superado en el pasado, los participantes podrán descubrir técnicas clave de resolución de problemas que utilizaron en el pasado, lo que podrá ayudarles a superar nuevas dificultades en el futuro.

Paso 3

Para presentar el tema de superación de obstáculos y resolución de problemas a los participantes, podemos comenzar con una actividad llamada: el “nudo gordiano”. En esta actividad, todos los participantes forman un círculo y cierran los ojos. Luego estiran sus brazos hacia el centro del círculo, y con cada mano agarran la mano de otra persona. Las dos manos que se agarran deben ser de diferentes participantes. La tarea que sigue es fácil de explicar, pero a menudo difícil de cumplir: °Todos abren los ojos y el grupo tiene que abrir el

nudo sin soltar ninguna de las manos! Este juego alienta al grupo a desarrollar su coordinación y ayuda a desarrollar el propio grupo. Ten en cuenta que no todos los nudos pueden desatarse fácilmente, por lo tanto, apoye al grupo para que continúe si puede haber una solución, o para que forme un nuevo nudo si no existe.

Paso 4

La siguiente actividad que ayudará a los participantes a comprender las habilidades que tienen para superar los obstáculos se llama “carrera de obstáculos”. En esta actividad, los participantes forman parejas, una de las cuales ha de tener los ojos vendados. La otra persona la guía por la habitación o incluso en un espacio exterior si está disponible, superando obstáculos: escaleras, escritorios, sillas, contenedores, bolsas, objetos, paños, ramas, piedras, etc. El juego puede repetirse con el otro participante con los ojos vendados y el participante que tenía los ojos vendados parará a ser el guía. Una vez que se haya completado la actividad, puede dirigir un debate de reflexión para discutir cómo se superaron los obstáculos, qué asistencia fue la más exitosa, etc.

Paso 5

En la actividad final de este recurso, proporcionaremos las instrucciones sobre cómo hacer ‘el juego de los 6 obstáculos’ con sus participantes. Para este juego, se forman dos grupos.

Paso 6

El Grupo A diseña una historia para el Grupo B y viceversa. Cada grupo debe abordar un tema que le viene dado: cuento de hadas donde se rescata a la princesa, unas vacaciones en el extranjero, prepararse para la Navidad, preparar un programa de entrenamiento, preparar un examen, etc. En la historia que se cree, el grupo debe diseñar 6 obstáculos: Tú mismo: miedo, desconfianza, malas experiencias, etc. Alguien más (enemigo, resentimiento) Cosas, demasiado grandes, demasiado pesadas, demasiado altas, demasiado profundas, etc. Lugar, el ambiente “equivocado”, etc. El tiempo: el “momento equivocado”, etc. El obstáculo que no conoces.

Paso 7

Cada grupo debe contar las historias contando cómo superaron los obstáculos. La única regla es que la historia completa de cada grupo no debe tener más de 50 palabras. Después de que las historias se hayan desarrollado en pequeños grupos, se presentarán y evaluarán en debate conjunto.

Paso 8

Ya ha completado este recurso sobre el uso de técnicas de narración de historias para

comprender mejor cómo todos podemos superar los obstáculos. Este recurso se ha desarrollado como parte del kit de herramientas digitales Art4Inc. Las experiencias de superación de obstáculos en la vida pueden ayudar a aportar soluciones para futuros obstáculos. Ahora que sabes más sobre cómo desarrollar esta comprensión en sus participantes, usa los recursos presentados en el Kit de herramientas digitales para planificar actividades para usar con sus grupos y amigos.

Música: Contacto Musical II



Paso 1

Bienvenido a este recurso de Art4Inc, que se centra en la música como una herramienta para la integración. En este recurso, presentaremos cómo utilizar diferentes actividades con su grupo local para mostrar cómo cada persona tiene un ritmo diferente y cómo estos ritmos pueden complementarse entre sí. A través del medio musical, en este recurso, se animará a los participantes a romper las barreras y vivir en el ritmo de los demás.

Paso 2

Para comenzar a presentarle la actividad «El ritmo de contacto», es importante enfatizar primero que la mente humana busca patrones y ritmos como un medio para organizar e interpretar la información y los estímulos que están en todas partes. Como tales, estos ritmos son la forma en que entendemos e interpretamos el mundo que nos rodea.

Paso 3

En estos recursos, mostraremos a los participantes cómo pueden: Vencer el

aislamientoFacilitar el contacto

Paso 4

La primera actividad en este recurso se llama ‘asegurar resultados’. Esta actividad se puede utilizar para desarrollar la comprensión de los ritmos. Para esta actividad, los participantes deben: Grabar sus ritmos con vídeo o audio. Anotar los ritmos en el papel (escribir anotaciones para cada ritmo)

Paso 5

La siguiente actividad, que funciona bien en un entorno de trabajo grupal, incluye una serie de actividades más cortas que hemos agrupado y que hemos denominado “¿cuáles son mis ritmos y cuáles son tus ritmos?”.

Paso 6

En la primera actividad, llamada “mi día suena así”, los participantes primero representan con un instrumento, a su elección, un día tranquilo y otro día agitado típico en sus vidas. A continuación, se invita a los participantes a tocar su canción favorita y tratar de averiguar cuál es el ritmo utilizado. Todos juntos tocan el ritmo y bailar, tocan otros instrumentos, golpean objetos, etc.

Paso 7

En la siguiente actividad, llamada “Tus ritmos: Creo que tu ritmo es ...”, los participantes trabajan en grupos de dos. Esta actividad funciona mejor si los participantes no se conocen muy bien. Para esta actividad, una persona toca lo que cree que es el ritmo de su pareja y viceversa. Después de que ambos participantes hayan tenido la oportunidad de compartir los ritmos, hablarán sobre qué era similar, qué era diferente

Paso 8

Sobre la base de este trabajo, en la siguiente actividad, llamada “palpitaciones y golpecitos con el pie”, se anima a los participantes a que trabajen en parejas para “encontrar su ritmo común”. Esto invita a cada grupo a practicar y prestar atención al dominio, la resistencia, la dedicación y la aceptación dentro de un grupo más pequeño. Para esta actividad: Todos los participantes se sientan juntos en un círculo. Los participantes se toman de la mano y sienten su pulso. Cuando se ha captado el ritmo de sus latidos cardíacos, se comienza a golpear el suelo con su pie derecho o izquierdo siguiendo el ritmo del latido. Cuando todos los participantes están golpeando a diferentes ritmos, se les pide que discutan sobre cómo se sienten al sentir los ritmos de los demás.

Paso 9

La siguiente actividad que le presentamos se llama ‘caminar en sus zapatos’. En esta actividad, los participantes caminan al ritmo de los demás. Esta actividad funciona si un “líder del ritmo” establece el ritmo para el grupo y todos lo copian. Usted como facilitador, después de 30 segundos, emitirá un sonido con un instrumento como por ejemplo un gong o un pitido y este sonido significará que otra persona del grupo debe convertirse en el líder del ritmo. Con el cambio de líder, el ritmo de otra persona establece el ritmo básico para el grupo. Esta actividad se puede repetir hasta que todos en el grupo hayan tenido la oportunidad de liderar el ritmo.

Paso 10

En la siguiente actividad, llamada ‘parejas respiratorias’, se dividirá el grupo en parejas cuyos participantes se sentarán uno frente al otro. Para completar esta actividad: Un participante comienza, respira hondo y exhala. El otro participante en la pareja repite estas respiraciones. Para replicar las respiraciones, estas se pueden inhalar y exhalar con la boca abierta o cerrada; La forma en que respiran los participantes es variada.

Después de un tiempo, los roles se intercambian. Todas estas actividades han sido diseñadas para mostrar a los participantes cómo pueden entender, usar y vivir los ritmos naturales de los demás.

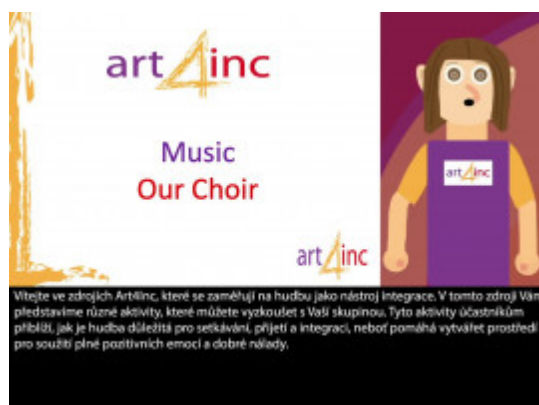
Paso 11

A través de estas técnicas y actividades que se muestran en este recurso, estamos tratando de mostrar cómo puede hacer al grupo consciente de los ritmos. Estos pueden aparecer en la forma en que alguien habla, en el orden y selección de métodos, los plazos previstos para la solución de tareas, el tiempo dado para situaciones estresantes y para periodos de relajación. Dominar los ritmos de la vida es un medio de integración con los demás, evitando desequilibrios y entendiendo cómo diferentes ritmos funcionan para diferentes personas.

Paso 12

Ya ha completado este recurso de ritmo de contacto como parte del kit de herramientas digitales Art4Inc. Ahora que entiende más sobre nuestros ritmos, diseñe algunas actividades que puede usar con sus grupos locales y amigos para mejorar su integración. Para realizar un seguimiento de las actividades incluidas en este recurso, visite el kit de herramientas digitales en la página web de Art4Inc.

Música: Mi Coro



Paso 1

Bienvenido a este recurso de Art4Inc que se centra en la música como una herramienta para la integración. En este recurso te presentaremos como usar distintas actividades con tu grupo de trabajo para mostrarte como la música ofrece un espacio de encuentro, acogida e integración que ayuda a crear ambientes de convivencia donde se fomenta el buen humor y la expresión emocional.

Paso 2

Para comenzar a realizar esta actividad es muy importante primero analizar si existen barreras importantes para comunicarse y realizar actividades debido a los diferentes lenguajes, costumbres, etc.

Paso 3

Con este recurso, reforzaremos la cohesión social, la comunicación y la cooperación entre las personas que integran el grupo. Se tratara de construir una gran relación de confianza y cohesión con los compañeros, además, es una actividad efectiva contra el estrés y la depresión porque cantar aumenta los niveles de cortisol y de oxitocina, hormonas que ayudan a reforzar la autoconfianza y el nivel de bienestar personal.

Paso 4

Se pedirá a los participantes que canten en pequeños grupos para familiarizarles con las voces de sus compañeros, descubrir las diferencias entre ellas y superar posibles problemas de timidez. Pondremos especial empeño en que resulte una experiencia estimulante,

sorprendente y grata. No es necesario, pero en caso de que los participantes quieran se puede contar con instrumentos musicales.

Paso 5

Se les ofrecerá un breve repertorio de 3 canciones con el objetivo de lograr cantarlas de manera armónica al cabo de un tiempo de ensayo. Estas canciones pueden venir establecidas por el director del coro o, ser propuestas por los propios participantes.

Paso 6

En todo momento estaremos abiertos a las aportaciones y decisiones que los miembros del coro quieran realizar en materia de canciones a interpretar, posibilidad de desarrollar una coreografía, optar por un vestuario concreto, la puesta en escena, etc.

Paso 7

Abriremos siempre la sesión de trabajo con una rueda en la que cada cual pueda expresar su estado emocional en ese momento. Es importante empezar siempre las sesiones preguntándoles cómo se encuentran, su estado de ánimo, su motivación. Procurar relajar a quien esté demasiado activado, animar a quien se muestre más decaído, etc.

Paso 8

Posteriormente pasaremos a ensayar las diferentes canciones seleccionadas. A modo de ejemplo, podemos emplear las siguientes canciones y, para mostrárselas contar con el apoyo de videos de YouTube:

- ◆ [Siyahamba \(tradicional Africa\)](#)
- ◆ [Cubanita \(E. Ugalde\)](#)
- ◆ [El pecado de ser africanos en Madrid \(Amistades Peligrosas\)](#)
- ◆ [El blues del esclavo \(Mecano\)](#)

Paso 9

Tras cada sesión de trabajo, es interesante que resumamos lo realizado con el grupo, teniendo en cuenta y escuchando sus impresiones, subrayando todo lo avanzado y haciendo especial hincapiè en algún aspecto básico de desarrollo emocional, social, que hayan podido experimentar. Es importante hacerles ver su crecimiento en ese tiempo de ensayo, tanto en el ámbito personal como musical, así como la importancia del proceso creativo que han realizado. También será importante analizar las dificultades que encuentran, proponer formas

de superarlas, etc.

Paso 10

Sería muy interesante poder organizar un concierto bien en vivo o a través de un video, es decir, lograr realizar una actuación final para amigos, familiares, etc.

Paso 11

Ahora ya has completado este recurso como una parte de las herramientas digitales de Art4Inc. Ahora, eres consciente de la importancia de la música como instrumento que nos permite fomentar la integración activa y real en diferentes entornos. Por ello, puedes hacer uso de la misma creando nuevos materiales que, estimulen la participación cultural y social de los participantes en la vida de la comunidad para luchar contra la mentalidad racista y sectaria, dando a conocer mejor la imagen del refugiado/migrante, su experiencia y contribuyendo a su integración.

Drama: Estatuas De Sentimientos



Paso 1

Bienvenido a este recurso de Art4Inc que se centra en el teatro como una herramienta para la integración. En este recurso te presentaremos algunas técnicas e instrucciones para lograr controlar y gestionar emociones como el estrés, la ansiedad y los estados depresivos que puedan surgir en base a las experiencias vividas a lo largo de los procesos de acogida y estancia en el país.



Statues of Feelings

Paso 2

Este recurso trata de que cada uno aprenda a identificar y controlar sus propias emociones y las de los demás consiguiendo así desarrollar las habilidades necesarias para adoptar una actitud positiva y de resolución ante las emociones negativas.

Paso 3

El teatro es una herramienta poderosísima, es un elemento pedagógico muy eficaz para desarrollar la creatividad, incentivar la reflexión y el debate, potenciar la capacidad empática y reforzar actitudes solidarias, así como superarse y aumentar la autoestima. A través de la representación podemos experimentar sensaciones, emociones y sentimientos que nos permitan adentrarnos en nuestro mundo emocional.

Paso 4

Realizando las actividades presentadas en este recurso, los docentes podrán: - Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas - Desarrollar una mayor competencia emocional para poder generar emociones positivas - Mejorar sus habilidades sociales y de relaciones interpersonales

Paso 5

En la primera parte de la actividad, pedimos a los participantes que reflexionen y recuerden cómo ha sido su proceso de estancia y acogida en el país en el que están. Tienen que identificar momentos significativos para ellos en los que han sentido emociones y sentimientos intensos. Tras un tiempo para pensar de manera individual o colectiva, les pedimos que reflejen en una tarjeta esa emoción y ese sentimiento. Pueden hacerlo a través de un dibujo o escribiéndolo.

Paso 6

Dividimos al grupo en grupos de 4 personas y les pedimos que traten de crear una escultura que escenifique la emoción reflejada en la tarjeta para que el resto de compañeros la adivinen.

Paso 7

Una vez el grupo la ha adivinado, tratamos de analizar entre todos esa emoción, hablando sobre cómo podemos reconocerla cuando la sentimos, sobre cómo podemos controlarla y gestionarla. Los trucos y métodos que cada uno usa, los aspectos positivos y negativos de esta, etc.

Paso 8

Podemos ir apuntando todas las ideas que surgen en el grupo e ir analizando las mismas ya que, cada persona encontrará más útiles unas técnicas que otras a la hora de reconocer y controlar esas emociones. Como responsable, debes guiar el proceso mostrándoles el camino para que cada participante encuentre su propio método de gestión de dichas emociones.

Paso 9

A medida que vayas trabajando con el grupo, trataras de que este aplique lo aprendido en su vida diaria. Hay que mostrarles los Pasos para que adopten una actitud positiva ante la vida, aprendiendo a automotivarse, a resistir a la frustración y, en definitiva, a mejorar sus habilidades emocionales. Es importante preguntarles y tener en cuenta su opinión sobre lo que han sentido y experimentado a lo largo de esta actividad

Paso 10

A través de esta herramienta conseguirás favorecer la participación social según las experiencias vividas en primera persona. Cuando se realice la representación, trabajaremos la educación emocional, las competencias interculturales, el desarrollo de una actitud crítica ante las desigualdades sociales. Debemos hacer conscientes y enseñar a los participantes

cómo se favorece y trabaja la empatía, la sensibilidad, la escucha activa, la comunicación verbal y no verbal, etc.

Paso 11

Ahora ya has acabado este recurso que nos ayuda a reconocer nuestros sentimientos y emociones, trabajando a través del teatro como un espacio idóneo para expresarnos y mejorar nuestra comunicación y aprender sobre los demás.

Música: Juego De Nombres



Paso 1

Bienvenido a este recurso de Art4Inc que se centra en la música como una herramienta para la integración. En este recurso te presentaremos como usar distintas actividades con tu grupo de trabajo para mostrarte como la música en si misma es una actividad con una parte lúdica y cultural que fomenta el contacto entre personas de diferentes procedencias. Esta divertida herramienta, fomenta la cohesión grupal y el sentimiento de grupo, facilitando la aparición de una relación de igualdad entre todos los que participan de ella.

Paso 2

Para comenzar a introducir esta actividad, es importante primero analizar si existen barreras importantes para comunicarse y realizar la actividad debido a los diferentes lenguajes, costumbres, etc. Para ello, les pediremos que se presenten brevemente: quienes son, de donde vienen y aquello que ellos consideren que quieren contar.

Paso 3

Con esta herramienta, conseguiremos que los miembros del grupo se conozcan y se promueva un clima de comunicación y un ambiente relajado y divertido.

Paso 4

La actividad puede ser usada para valorar el conocimiento de los nombres y países de origen que tienen unos de otros, también podemos promover el debate sobre conocimientos que tienen unos de otros, de sus países de origen, los prejuicios y estereotipos que puedan tener sobre otras culturas, etc.

Paso 5

En un principio, trataremos de trabajar con un grupo pequeño de máximo 10 participantes que posteriormente podemos ampliar. Si contamos con algún tipo de instrumento de percusión, aunque también sirven nuestras propias manos, la actividad puede hacerse mucho más amena.

Paso 6

Nos colocamos en círculo. Cada uno dice su nombre palmeándolo rítmicamente, los demás lo repetirán por imitación. Se forma un esquema rítmico con los diferentes nombres dándoles distintos valores de duración a las sílabas y atendiendo a la acentuación.

Paso 7

Sobre este esquema rítmico se crea una sencilla melodía que será acompañada por instrumentos de percusión (en caso de que contemos con ellos) e interpretada por todo el grupo de la clase.

Paso 8

Se realizará la actividad todas las veces que sea necesaria hasta que se aprendan los nombres unos de otros.

Paso 9

Ahora ya has completado este recurso como una parte de las herramientas digitales de Art4Inc. Ahora, eres consciente de la importancia de la música como instrumento que nos permite fomentar la integración activa y real en diferentes entornos. Por ello, puedes hacer uso de la misma creando nuevos materiales que, estimulen la participación cultural y social de los participantes en la vida de la comunidad para luchar contra la mentalidad racista y sectaria, dando a conocer mejor la imagen del refugiado/migrante, su experiencia y contribuyendo a su integración.

Drama: Cuéntame Un Cuento



Paso 1

Bienvenido a este recurso de Art4Inc que se centra en el teatro como una herramienta para la integración. En este recurso te presentaremos algunas técnicas e instrucciones para favorecer la integración de los miembros en el grupo de trabajo y lograr mejorar la comunicación del mismo, ayudando a que los participantes se conozcan mejor.

Paso 2

Este recurso trata de crear entre todos un espacio de seguridad y de integración donde logremos una relación de confianza con nuestros compañeros y nos sintamos más unidos.

Paso 3

En estas actividades enseñaremos a los participantes a: Facilitar la interacción y el contacto. Mejorar su autoestima y estado de ánimo.

Paso 4

En un primer momento pediremos a los participantes que traten de recordar pequeños cuentos o historias tradicionales propias de su lugar de origen. Les daremos un tiempo y un espacio para poder recordar y escribir dichos cuentos. Como responsable de la actividad, puedes pensar tú también un cuento o historia típica de tu región o país.

Paso 5

La siguiente parte de la actividad consiste en colocarnos en círculo, y contarnos unos a otros el cuento o historia elegida. Una vez terminada nuestra narración, explicamos al resto del grupo qué cuento es y, por qué le hemos elegido.

Paso 6

Finalmente, una vez que todos hemos presentado nuestro cuento, elegimos uno de ellos. El elegido se representará a través de una pequeña obra de teatro. Esta obra de teatro también se puede hacer con títeres que creamos entre todos favoreciendo así el trabajo en equipo.

Paso 7

A medida que desarrollemos la actividad trataremos de analizar y consultar a los participantes sobre cómo ha contribuido esta a promover una mayor calma y relajación recordando emociones y aspectos positivos de su vida.

Paso 8

También podemos analizar y reflexionar sobre cómo nos ha servido para acercarnos unos a otros y conocernos mejor.

Paso 9

Durante el desarrollo de esta actividad es importante favorecer la creación de un clima agradable y tranquilo, un espacio que les ayude a recordar sus costumbres y poder así volver a emocionarse, incluso, a olvidar durante un tiempo las dificultades que están encontrando en su camino.

Paso 10

Ahora ya has completado este recurso de Teatro Como una parte del recurso de Herramientas Digitales de Art4Inc. Ahora ya comprendes más acerca de este tipo de actividades y puedes intentar crear alguna similar que puedas usar con tus grupos de trabajo y amigos para mejorar su integración.

Música: Mi Historia Sonora



Paso 1

Bienvenido a este recurso de Art4Inc que se centra en la música como una herramienta para la integración. En este recurso te presentaremos como usar distintas actividades con tu grupo de trabajo para mostrarte como la música es el lenguaje universal por excelencia. Todos tenemos una banda sonora de nuestra vida, canciones que nos han marcado y que, al recordarlas nos permiten transportarnos a otro momento y lugar, liberar emociones, despertar recuerdos.

Paso 2

Para empezara realizar esta actividad, es importante primero invitar a los participantes a realizar una reflexión sobre sus recuerdos más positivos relacionados con su memoria musical, es decir, canciones, melodías, percusiones

Paso 3

Para ir introduciendo al grupo en la actividad podemos preguntarles individualmente: ¿Como te sientes? ¿Qué te aporta recordar esa canción? Analizando así sentimientos, emociones y tratando de proporcionar un recuerdo que ofrezca un sentimiento de seguridad, de mejora de autoestima y que elimine los miedos que puedan existir.

Paso 4

Esta actividad puede ser usada para desarrollar sentimientos de pertenencia, de seguridad, de integración en un grupo y de eliminación de temores y ansiedades.

Paso 5

En un primer momento, solicitaremos a los participantes que traten de recordar canciones, sonos, sonatas, retahílas, sencillas letras entonadas o recitadas, etc. propias de su lugar de origen o que para ellos sean importantes sin tener en cuenta el motivo. Es importante, proporcionar un tiempo y un espacio para poder recordar y reproducir dicha canción. Al mismo tiempo, debemos establecer un pequeño baile/movimiento para la misma. Podemos utilizar una canción típica de nuestro país o región a modo de ejemplo.

Paso 6

Nos colocamos en círculo, de manera individual cada uno canta la canción que ha pensado, bailando/moviéndose al ritmo de la misma. Una vez terminada, explica al resto del grupo qué canción es y, si quiere, por qué la ha elegido.

Paso 7

Una vez que todos han presentado su canción, entre todos, seleccionan una parte de cada una para poder construir una canción común formada por una mezcla de todas ellas.

Paso 8

Como método de trabajo se les puede proponer que, el siguiente en el grupo, emita el último sonido escuchado y siga con la propia. Y así, todo el grupo va enlazando canciones y coreografías.

Paso 9

Al finalizar la actividad, es interesante compartir entre todos cómo ha contribuido este juego a promover una mayor calma y relajación recordando emociones y aspectos positivos de su vida.

Paso 10

Ahora ya has completado este recurso como una parte de las herramientas digitales de Art4Inc. Ahora, eres consciente de la importancia de la música como instrumento que nos permite fomentar la integración activa y real en diferentes entornos. Por ello, puedes hacer uso de la misma creando nuevos materiales que promuevan el contacto entre personas de diferentes procedencias.

Drama: Solucionando Problemas



Paso 1

Bienvenido a este recurso de Art4Inc que se centra en el teatro como una herramienta para la integración. En este recurso te presentaremos algunas técnicas e instrucciones para enseñar habilidades que permitan la resolución pacífica de conflictos, así como las costumbres relacionadas con normas de cortesía y educación propias del país de residencia.



Drama. Solving Problems

Paso 2

Este recurso trabaja a través del drama la posibilidad de enfrentarse y solucionar los problemas no resueltos o vividos en su proceso de integración en el país. De esta manera conseguirán entrenar y practicar las posibles soluciones a sus problemas o identificar emociones y sentimientos que les provocan las dificultades vividas.

Paso 3

A través de la representación podemos experimentar e imaginarnos solucionando experiencias vividas o aquellas a las que no sabemos cómo enfrentarnos. De esta manera, podemos reconocer nuestros sentimientos y emociones, encontrando medios variados para expresarlos y controlarlos así como ensayar lo que en un futuro creemos trasladar a la vida real.

Paso 4

Realizando las actividades propuestas en este recurso, tu grupo de trabajo tendrá: Mayor autonomía en la resolución de conflictos de la vida diaria. Una mayor gestión de sus emociones y sentimientos con la que contar a la hora de enfrentarse a las situaciones que puedan vivir en un país extraño donde no conocen a nadie.

Paso 5

En la primera parte de la actividad, se explica a los participantes como vamos a utilizar el teatro y las técnicas dramáticas como un instrumento eficaz para la comprensión y la búsqueda de alternativas a problemas sociales e interpersonales.

Paso 6

Se pide a los participantes que escriban o cuenten los demás una situación vivida que refleje un problema en su adaptación e integración en el país al que han llegado.

Paso 7

El resto propone soluciones o maneras de actuar ante esa situación y representa su actuación.

Paso 8

Sería interesante ir apuntando todas las ideas que surgen en el grupo e ir analizando las mismas ya que, cada persona encontrará distintas soluciones a la situación planteada. Como responsable, es importante tratar de explicarles como determinados comportamientos y motivaciones pueden explicar determinadas situaciones a través de ejemplos prácticos y reales.

Paso 9

A medida que vayas trabajando con el grupo, trataras de que este aplique lo aprendido en su

vida diaria valorando con ellos si la actividad les ha servido para aprender a gestionar sus emociones y/o encontrar nuevas soluciones a los problemas que se les plantean.

Paso 10

En base a la actividad propuesta los participantes a medida que apliquen y pongan en práctica los conocimientos trabajados podrán aumentar su autoconfianza y su seguridad en la resolución de problemas cotidianos,

Paso 11

Ahora ya has finalizado este recurso que nos ayuda a favorecer la participación social según las experiencias vividas en primera persona. En las representaciones, se fomenta la educación emocional, las competencias interculturales, el desarrollo de una actitud crítica ante las desigualdades sociales, se favorece la empatía, la sensibilidad, la escucha activa, la comunicación verbal y no verbal, y a la vez crea conciencia social tanto en los actores y en los espectadores.

SUOMI



(Suomen kieli)

SISÄLLYSLUETTELO YLEISTÄ

Esipuhe

Erasmus+ rahoitusohjelman strateginen kumppanuushanke Art4Inc alkoi virallisesti marraskuussa 2017. Tässä kaksivuotisessa projektissa seitsemän varsinaista projektipartneria ja avustava partneri eri puolilta Eurooppaa työskentelee yhdessä saavuttaakseen projektin päämäärän – **tuottaa kasvaville maahanmuuttajayhteisöille koulutusmateriaalia avaintaitojen hankkimiseksi hyödyntäen uniikkia taideaineiden yhdistelmää.** Art4Inc työskentelee yhdessä aikuis- ja yhteisökouluttajien kanssa, jotka ovat toisen mahdollisuuden koulutuksen etulinjassaa tukien kouluttajien ammattitaidon kehittämispyrkimyksiä tarjoamalla tarpeellista täydennyskoulutusta. Art4Inc tarjoaa myös joukon innovatiivisia, sulautetun oppimisen ja vapaaseen kyselyyn perustuvan oppimisen keskeisiä osaamisresursseja, joita kouluttajat voivat hyödyntää työssään syrjäytyneiden nuorten aikuisten kanssa.

Mistä Art4Incissä on kyse?

Art4Inc kehitettiin vastaamaan yhä kasvavien marginaaliryhmien, erityisesti maahanmuuttajien ja pakolaisten, parissa työskentelevien aikuiskouluttajien kohtaamiin haasteisiin. Kouluttajat ovat keskeisessä roolissa näiden yhteisöjen koulutuspolkujen tukemisessa kohti arvostettuja avaintaitoja, jotka ovat välttämättömiä sosiaaliselle osallisuudelle ja henkilökohtaiselle kehittymiselle. Silti monilla alalla työskentelevillä ei ole

riittävää koulutusta, joka auttaisi heitä asiakkaidensa avaintaitojen kehittämisessä ja kielellisiin, sosiaalisiin ja kulttuurisiin esteisiin puuttumisessa.

Mitä Art4Inc tekee?

Art4Inc hyödyntää vanhoja tarinankerronnan, musiikin ja draaman keinoja kehittäessään tarpeita vastaavia koulutusresursseja aikuiskouluttajien työn tueksi maahanmuuttajien, pakolaisten ja muiden marginaaliryhmien avaintaitojen hankkimiseksi.

Mitä Art4Inc aikoo saavuttaa?

- Täydennyskoulutuskurssin aikuiskoulutushenkilökunnalle tukemaan taiteellisten lähestymistapojen hyödyntämistä maahanmuuttajien ja pakolaisten avaintaitojen kehittämistyössä.
- Valmistella pedagogisten resurssien digitaalisen työkalupakin erilaisten taiteellisten keinojen hyödyntämisestä.
- Tuottaa tarpeita vastaavan, monikielisen verkko-oppimisympäristön.
- Julkaista tieteellisen artikkelin hankkeen johtopäätöksistä ja keskeisistä suosituksista tuleville kehitystoimille.

Tämä kouluttajien vaihtoehtoisten oppimisresurssien työkalupakki on kehitetty **“Art4Inc: Using Artistic Disciplines for Educational and Social Inclusion”** – projektin puitteissa.

Projektin rahoittajana on Euroopan komissio ja sen toteuttajina on kahdeksan organisaation muodostama konsortio kuudesta maasta; Saksa, Irlanti, Romania, Espanja, Tsekki ja Suomi – sekä lisäksi avustava partneriorganisaatio SVEB Sveitsistä.

Täydennyskoulutusohjelman puitekehys on kehitetty perustuen hankeorganisaation työpöytä- ja kenttätutkimuksissa tehtyjen havaintoihin. Tutkimuksen tarkoituksena oli tunnistaa maahanmuuttajien kanssa työskentelevien ja heidän integroitumistaan tukevien ammattilaisten ja aikuiskouluttajien täydennyskoulutuksessa käsiteltävät avainelementit ja auttaa koulutuksessa saavutettavien oppimistulosten tunnistamisessa.

- Nämä oppimistulokset edustavat sitä (puuttuvaa) tietoa ja taitoja, joita maahanmuuttajien kanssa työskentelevät ammattilaiset ja aikuiskouluttajat tarvitsevat kyetäkseen;
- hyödyntämään taiteellisia lähestymistapoja perustaitojen hankkimiseen ja kehittämään näitä tapoja tulevaisuudessa;

- työskentelemään sujuvasti sulautuvaan ja vapaaseen kyselyyn perustuvien oppimismenetelmien kanssa;
- ymmärtämään verkko-oppimisen hyödyt ja olemaan tietoisia verkko-oppimisympäristöissä esiintyvistä riskeistä.

Toivomme että nautit tästä työkalupakista ja ehkä saat siitä inspiraatiota omaan työhösi!

Löydät 12 työkalua myös videomuodossa kaikilla projektipartnerien kielillä

Oppimisympäristöstä osoitteessa <https://Art4Inc.eu/fi/learning-portal/>

Älä epäröi ottaa meihin yhteyttä, jos haluat kuulla lisää projektistamme!

Konteksti

Eurooppa on keskellä suurinta pakolaiskriisiä sitten toisen maailmansodan. Massamuutto erityisesti Lähi-idästä ja Afrikasta ja kulttuurien kohtaamisesta nousevat jännitteet uhkaavat maanosan yhtenäisyyttä.

Pikaotantana näiden kansojen tilanteesta voimme tarkastella yli 4,5 miljoonaa siirtolaista Saksassa ja ajatella, että nämä siirtolaiset olisivat kansa. Tämän kuvitteellisen maan väkiluku olisi verrattavissa Irlannin väestöön, mutta keskimääräinen vauraus olisi samanlainen kuin Ukrainassa. Kansakunnan keskimääräinen koulunkäyntimäärä olisi puolet EU:n keskiarvosta. Neljäsosa maan aikuisista olisi lukutaidottomia; nuorista (15–24-vuotiaiaat) lukutaidottomia olisi yksi seitsemästä. Alle 40% väestöstä olisi suorittanut keskiasteen koulutuksen; korkeasteen saavutusaste olisi 20%. Maahanmuuttajista ylivoimaisesti suurin osa on miehiä ja he tulevat maista, joissa sukupuolten tasa-arvo on heikko; tämä kuvitteellinen kansakunta sijoittuisi näin ollen Saudi-Arabian, Egyptin tai Marokon kaltaisten maiden rinnalle Global Gender Gap -raportissa. Tämän kansakunnan inhimillinen kehitys olisi juuri sitä, mihin YK:n kehitysohjelma viittaa "matalalla inhimillisellä kehityksellä" ja se asettuisi samalle tasolle Timor-Lesten ja Bangladeshin kanssa (World Economic Forum).

Eurooppalaisen yhteiskunnan heterogeeninen luonne korostuu edelleen muutosprosessien vuoksi, jotka johtuvat erityisistä kansallisista korvausohjelmista, jotka tukevat pakolaisten ja turvapaikanhakijoiden määrän kasvua. Jäsenvaltioiden heterogeenisille oppimisryhmille kouluopetuksesta aina kolmanteen tasoon asti on yhä enemmän ominaista erot etenkin koulutustaustan suhteen; suoritettu koulutustaso; motivaatio ja halu oppia; ammatilliset urasuunnitelmat; kieliesteet sekä sosiaaliset ja kulttuuriset erot.

Pakolaisten ja turvapaikanhakijoiden osallisuuden ja kotouttamisen tavoitteiden saavuttamiseksi on olemassa laaja joukko henkilökohtaisia, sosiaalisia, kulttuurisia ja ammatillisia taitoja, jotka on hankittava integroitumiseen isäntämaihin, työmarkkinoille pääsemiseen ja kestävän työllisyyden saavuttamiseksi. Euroopan komission vuonna 2006 asettamat 8

avaintaitoa ovat edelleen erittäin tärkeitä koko Eurooppalaisessa yhteiskunnassa. Ne ovat välitön ja tunnistettavissa oleva lähtökohta maahanmuuttajille ja pakolaisille, joihin kouluttajien on koko Euroopassa keskitettävä ponnistelunsa. Tämä on kuitenkin helpommin sanottu kuin tehty, kun kouluttajat kaikilla tasoilla kohtaavat tällaisia kielellisiä, sosiaalisia ja kulttuurisia eroja ja esteitä.

Kouluttajien on tarkasteltava laajaa valikoimaa vaihtoehtoisia opetuslähestymistapoja, jos he haluavat rakentaa onnistuneesti näiden siirtymään joutuneiden yhteisöjen osaamisprofiilia. Pedagogisessa kontekstissa vuosisatoja vanhat tarinankerronnan, draaman ja musiikin tekniikat ovat unohtuneet taustalle ja niitä pidetään nyt harvoin sopivina tekniikoina tiedon siirtämiselle ja avaintaitojen kehittämiseksi. Historia muistuttaa meitä ajasta, jolloin lukutaito ja kieli olivat vain harvojen etuoikeus massojen sijaan; kun viisaiden viisautta ja voimakkaiden hallintaa välitettiin tarinoilla, moraalinäytelmillä ja riimein sekä lauluin. Art4Inc-hankkeella pyritään tuomaan nämä ainutlaatuiset ja tehokkaat tekniikat nykyaikaan auttamaan kielellisten, sosiaalisten ja kulttuuristen esteiden poistamisessa ja avaintaitojen rakentamisessa pakolaisten ja turvapaikanhakijoiden keskuudessa. Art4Inc-hankkeen Vaiheet ovat:

1. Kattava täydennyskoulutuskurssi aikuiskoulutushenkilöstölle heidän tuekseen taiteellisten oppiaineiden, kuten tarinankerronnan, draaman ja musiikin käytössä heterogeenisten opiskelijaryhmien kanssa avaintaitojen rakentamiseksi
2. Sellaisten pedagogisten resurssien mukauttaminen, muokkaaminen ja tuottaminen, joissa eri taiteen aloja käytetään avaintaitojen hankkimiseksi varten pakolaisten ja turvapaikanhakijoiden osallistamiseksi, sekä näiden uusien resurssien esittäminen mediarikkaissa muodoissa vaihtoehtoisten perustaitojen kehittämisresurssien digitaalisessa työkalupakissa
3. Räätylöödydyn, monikielisen verkko-oppimisalustan toteuttaminen tukemaan oppimista dynaamisissa verkkoympäristöissä

4. Laaditaan tieteellinen julkaisu, joka kuvaa hankkeen puitteissa tehtyjä havaintoja ja antaa keskeisiä suosituksia tulevalle kehitykselle.

Maahanmuuton ja kotouttamisen historia Euroopassa ei ole ollut suuri menestys.

Romanit ovat asuneet Euroopassa satoja vuosia, mutta pysyvät yhteiskunnan laidoilla.

Viime aikoina arabija turkkilaiset maahanmuuttajat ovat kamppailleet integroitumisessa, mikä on kirvoittanut mm. Angela Merkelin kommentoimaan, että ”monikulttuurisuus on täysin epäonnistunut”. Ilman aktiivista ja interventionistista suunnitelmaa näiden uusien maahanmuuttajien integroimiseksi on vaarana, että Euroopan maihin syntyy merkittäviä väestöryhmiä, jotka elävät alisuoriutuvissa rinnakkaisyhteisöissä.

Voimavarat

OPPIMISYMPÄRISTÖ

[Siirry verkko-oppimisympäristöön](#)

Draama: Kehuminen ja kritiikki

Vaihe 1

Tervetuloa Art4Inc -projektin oppimateriaaliin, jossa käsitellään draamaa integraation välineenä. Tässä materiaalissa esitämme muutamia tekniikoita ja ohjeita siitä, kuinka kehua ja antaa kritisoivaa palautetta sosiaalisessa tilanteessa.

Vaihe 2

Tämä materiaali on johdanto siihen, kuinka henkilökohtaisen palautteen antaminen voi auttaa ryhmadynamiikan kehittämistä pidempiaikaisessa ryhmätyöskentelyssä. Tällaista yhteistyötä suunniteltaessa on usein tarpeen miettiä ja kehittää ryhmärakenteita arviointiin ja yksilölliseen palautteeseen pohjautuen.

Vaihe 3

Tämä saattaa tuntua helpolta, mutta henkilökohtaisen palautteen antaminen ei ole yksinkertainen tehtävä, varsinkaan, jos palautteen antaja ja sen vastaanottaja työskentelevät myös myöhemmin yhdessä. Erityisesti kun asiaan liittyy hierarkioita voi olla vaikeaa kertoa asioita kuten ne ovat, mutta palautteen totuudenmukaisuus voi vaikuttaa yhteistyön jatkuvuuteen. Siksi palautteen antamisen harjoittelu on tärkeää.

Vaihe 4

Käytyään läpi tämän materiaalin harjoitukset, osallistujat:

- ovat saaneet tukea henkiseen valmistautumiseen
- ovat oppineet kehuaan ryhmäharjoitusten avulla
- ovat oppineet vastaanottamaan kritiikkiä positiivisella tavalla Kehittääkseen tarvittavia palautteen antamiseen ja vastaanottamiseen liittyviä taitojaan osallistujien tulee työskennellä ryhmissä seuraavissa harjoituksissa.

Vaihe 5

Ensimmäisessä harjoituksessa jokainen osallistuja vastaa esitettyyn kysymykseen vuorollaan yhdellä tai kahdella lauseella. Voit kysyä esimerkiksi opetustilanteeseen liittyen: "Mistä asiasta olet pitänyt koulutuksessa tähän mennessä?" Vastaajan tulisi vastata tähän kysymykseen "Minä"-muodossa esimerkiksi "Minusta on hyvä, että käsittelemme teoriaa". Muut osallistujat kuuntelevat kaikkien vastaukset.

Vaihe 6

Kun jokainen on saanut vastata, ryhmä voi keskustella esille tulleista asioista ja mahdollisista ongelmista ja siitä mitä näille asioille voidaan kurssin tai tunnin aikana tehdä. Tämä on yksinkertainen harjoitus, joka rohkaisee osallistujia puhumaan "minä"-muodossa palautetta

antaessaan. Seuraava harjoitus on nimeltään itsesuggestio-harjoitus.

Vaihe 7

Suosittellemme, että seuraava harjoitus tehdään ensin itsenäisenä mielikuvaharjoituksena ennen ryhmäharjoitusta. Tässä harjoituksessa: - Kuvittele muut osallistujat parhaassa mahdollisessa valossa - Kuvittele mikä heissä on ihailtavaa, mikä on todellista, kuvitteellista tai mihin asioihin heidän tulevat kumppanit saattaisivat rakastua; tapa, jolla he kääntävät päätänsä, tietyt piirteet, silmät, pisamat jne. - Kuvittele, että henkilö, jolle puhut, hehkuu ja säteilee ympärilleen valoa ja se vaikuttaa sinuun. Pian koet, että tämä johtaa tapaan ja kaikki osallistujat, sinä mukaan lukien tunnet olosi paremmaksi.

Vaihe 8

Seuraava harjoitus on kehumispeli, jonka avulla voi lisätä positiivista henkeä ryhmässä. Harjoituksessa:

- Kaikki osallistujat asettuvat kahteen vastakkaiseen riviin
- Toisessa rivissä olevat henkilöt kehuvat toista ilman todellisuuspohjaa. Kaikki puhuvat samaan aikaan. (Osallistujilla pitäisi olla hauskaa miettiessään kehuja ja puhuessaan niitä yhtä aikaa. Kuuntelijoiden tulisi keskittyä kuuntelemaan mitä sanotaan.)
- Sitten toinen rivi kehuu vuorostaan. Tämä merkitsee statuksen muutosta kehuja kehuksi: se kuka kehuu muita ihmisiä, käyttää voimaa. Toista ryhmää kannustetaan käyttämään eri sanoja kuin edellinen ryhmä, joten luovuus on tarpeen.
- Kehumisen aikana, ohjaajana sinun tulisi kirjoittaa käytetyt sanat ja termit fläppitaululle
- Kun molemmat ryhmät ovat lopettaneet kehumisen, ryhmät voivat tarkastella käytettyjä sanoja fläppitaululta ja kehittää niistä tarinoita tai erilaisia esityksiä.

Vaihe 9

Viimeisessä harjoituksessa osallistujia pyydetään esittämään 'videolahjoja' toisilleen. Toiminta pyrkii muuttamaan osallistujien käyttäytymistä ja ajattelutapaa käyttämällä suosittuja eläintarinoita ja näiden hahmojen roolin ottamalla tukemaan osallistujia kehumisessa. Nämä sadut voidaan sitten kuvata ja esitellä "videolahjoina" muille osallistujille.

Vaihe 10

Työskenneltäessä saman ryhmän kanssa pidemmän aikaa, on mahdollista kerätä lisää näitä videomateriaaleja, joita voidaan sitten käyttää konfliktitilanteiden käsittelyssä ja käyttäytymisen ja asenteiden muutoksen tunnistamisessa.

Vaihe 11

Olet nyt käynyt läpi Kehuminen ja kritiikki – oppimateriaalin, joka on osa Art4Inc-projektin Digitaalista työkalupakkia. Ymmärtäessäsi nyt hieman enemmän palautteen antamista ja vastaanottamista, voit suunnitella harjoituksia, joita voit käyttää työskentelyssä paikallisten ryhmien kanssa integraation lisäämiseksi.

Musiikki: Rythmi



Vaihe 1

Tervetuloa Art4Inc -projektin oppimateriaaliin, jossa keskitytään musiikkiin integraation välineenä. Tämän materiaalin harjoitusten avulla pyrimme tuomaan esille, kuinka eri ihmisillä on erilaisia rytmejä ja kuinka nämä rytmit voivat täydentää toisiaan. Musiikin avulla osallistujia kannustetaan rikkomaan esteitä ja elämään toistensa rytmeissä.

Vaihe 2

On hyvä tiedostaa, että ihmisen mieli etsii malleja ja rytmejä ympäristöstään, joiden avulla se pyrkii järjestämään ja tulkitsemaan tietoa ja ärsykeitä. Nämä rytmit ovat siis tapa ymmärtää ja tulkita ympärillä olevaa maailmaa.

Vaihe 3

Tässä materiaalissa käsittelemme miten:

välttää vieraantumisen

helpottaa kontaktin ottamista

Vaihe 4

Tämän materiaalin ensimmäisen harjoituksen avulla voidaan kehittää rytmien ymmärtämistä. Tässä harjoituksessa osallistujat:

- • Äänittävät tai videoivat rytmejä
- • Nuotintavat rytmit paperille

Vaihe 5

Seuraava harjoitus toimii hyvin ryhmätehtävänä ja se sisältää sarjan lyhyempiä harjoituksia. Harjoituksen nimi on "Sinun ja minun rytmini".

Vaihe 6

Ensimmäisessä tehtävässä nimeltä "Minun päiväni kuulostaa tältä", osallistujat esittelevät valitsemallaan soittimella tyypillisen hiljaisen ja tyypillisen hektisen päivänsä. Seuraavaksi osallistujia pyydetään esittämään lempikappaleensa, josta heidän tulisi yrittää selvittää mikä sen rytmi on. Yhdessä muiden kanssa kyseinen rytmi soitetaan soittimilla koputtaen, naputtaen, lyöden rytmiä, tanssien jne.

Vaihe 7

Seuraavassa harjoituksessa nimeltä "Sinun rytmisi: Luulen, että sinun rytmisi on..." osallistujat työskentelevät pareittain. Tämä harjoitus toimii parhaiten, jos parit eivät entuudestaan tunne toisiaan kovin hyvin. Harjoituksessa toinen pareista soittaa rytmin, jonka hän arvelee olevan parinsa rytmi ja samaa toistuu toisinpäin. Kun molemmat pareista on esitelleet rytminsä, he voivat keskustella yhtäläisyyksistä ja eroista.

Vaihe 8

Tämän harjoituksen pohjalta seuraavassa harjoituksessa nimeltä "Sydämen tykytyksiä" osallistujia pyydetään jatkamaan parityöskentelyä ja löytämään yhteisen rytmi. Tässä harjoituksessa:

- Kaikki osallistujat istuvat yhdessä ympyrässä - Jokainen ottaa vierustoverin kädestä kiinni ja yrittää tuntea toisen pulssin.
- Kun vierustoverin sydämen pulssi on löytynyt, jokainen alkaa naputtaa toisella jalallaan kyseistä rytmiä.
- Kun jokainen osallistuja naputtaa eri rytmiä, heitä pyydetään keskustelemaan siitä, miltä toisen rytmissä oleminen tuntuu

Vaihe 9

Seuraava harjoitus on nimeltään “toisen kengissä käveleminen”. Tässä harjoituksessa osallistujat kävelevät toisen rytmissä. Ryhmästä yksi on vuorollaan johtaja, joka määrittää rytmin, johon muut ryhmäläiset mukautuvat. 30 sekunnin välein ohjaaja antaa äänimerkin, jolloin jonkun toisen on aika siirtyä johtajaksi ja määrittellä perusrytmi ryhmälle. Tätä toistetaan niin kauan, kunnes kaikilla on ollut mahdollisuus olla ryhmän johtajana ja määrittää rytmi.

Vaihe 10

Seuraavassa harjoituksessa nimeltä “Hengitysparit”, ryhmä jaetaan pareiksi. Parit istuvat vastakkain, kasvot toisiinsa päin:

- Toinen pareista aloittaa ja hengittää syvään sisään ja ulos
- Toinen pareista toistaa nämä hengitykset.
- Osallistujien tapa hengittää voi vaihdella, hengitys voi tapahtua suu auki tai kiinni.
- Hetken kuluttua roolit vaihdetaan Tämän harjoituksen tarkoituksena on osoittaa osallistujille, miten he voivat ymmärtää ja elää toistensa luonnollisissa rytmeissä.

Vaihe 11

Näiden erilaisten harjoitusten avulla pyrimme osoittamaan, miten voit hyödyntää ryhmätyöskentelyssä erilaisia rytmejä. Rytmit voivat esiintyä tavoissa puhua, menetelmien järjestyksessä ja valinnassa, tehtävien suorittamiseen annetuissa ajoissa, stressaaville tilanteille ja rentoutumiselle varatuissa ajoissa. Elämän rytmien hallitseminen on keino sopeutua toisiin, välttää vieraantumista ja ymmärtää miten eri rytmit toimivat eri ihmisillä.

Vaihe 12

Olet nyt käynyt läpi Rythmi – oppimateriaalin, joka on osa Art4Inc-projektin Digitaalista työkalupakkia. Ymmärtäessäsi nyt hieman enemmän omista rytmeistämme, voit suunnitella harjoituksia, joita voit käyttää työskentelyssä paikallisten ryhmien kanssa integraation lisäämiseksi. Löydät Art4Inc-projektin verkkosivuilta, digitaalisesta työkalupakista lisää rytmiin liittyviä harjoituksia.

Tarinankerronta: Menestystarinani



Vaihe 1

Tervetuloa Art4Inc -projektin oppimateriaaliin, jossa käsitellään tarinankerrontaa integraation välineenä. Tässä materiaalissa käsittelemme keinoja, miten menestyksen kieltä käytetään oman elämäntarinan kertomisessa. Tämä voi olla erittäin hyödyllinen ryhmätyöskentelyn väline, sillä se auttaa muuttamaan yksilöiden näkökulmaa omasta elämästään.

Vaihe 2

Monet ihmiset ajattelevat, että he ovat kokeneita epäonnistujia, mutta menestyksen amatöörejä. Tämä liittyy asenteisiin ja käsityksiin omasta elämästä. Työskenneltäessä ryhmien kanssa, joissa on syrjäytyneitä esim. maahanmuuttajataustaisia aikuisia, on tärkeää antaa osallistujille tarvittava sanasto ja käytännössä mahdollisuus kertoa oma tarinansa sen sijaan, että keskityttäisiin vain heidän menneisyyden negatiivisiin tapahtumiin. Tästä syystä olemme suunnitelleet joitakin lyhyitä harjoituksia, jotka auttavat sinua ja ryhmän jäseniä:

- laajentamaan positiivista sanastoa (lisäämään sitä tai korvaamaan jo käytössä olevaa negatiivista sanavarastoa)
- kehittämään omakuvaa katsomalla itseään positiivisella tavalla eri tavoin - luomaan realistisia vaatimuksia itsellesi, ennenkaikkea tunnistamaan realistisia vertailutasoja

Vaihe 3

Ensimmäinen tarinankerrontaharjoitus on nimeltään: 'Lahjani sinulle: positiiviset sanat'.

Tässä harjoituksessa:

- Ryhmä istuu ympyrässä ja jokaiselle on varattu kirjoituspaperia. Tehtävänä on kirjoittaa **positiivinen** ominaisuus jokaisesta osallistujasta paperinpalalle.

- Tämän jälkeen nämä paperit jaetaan osallistujille, jotta jokainen saa niin monta paperia kuin osallistujia on yhteensä.
- Tämän jälkeen jokainen osallistuja lukee saamansa paperit ja kertoo ryhmälle tarinan, joka sisältää mahdollisimman monta papereissa luenutua ominaisuutta.
- Tätä peliä tulee pelata luotettavassa ympäristössä ja ryhmässä. Pelin ohjaajan tulee varmistaa, ettei syrjiviä, sopimattomia tai seksuaalisia kommentteja hyväksytä.

Vaihe 4

Seuraava harjoitus, jonka avulla voidaan rohkaista osallistujia kehittämään menestykseen liittyvää sanastoaan, on nimeltään “Kuka minä olen?” Tässä harjoituksessa:

- Jokainen osallistuja miettii eläintä, joka heidän mielestään kuvastaa heitä itseään ja kirjoittaa eläimen nimen paperinpalalle, mutta ei näytä sitä muille.
- Tämän jälkeen ryhmä kokoontuu ympyrämuodostelmaan ja kaikki yrittävät arvata minkä eläimen kukin osallistuja on valinnut.

Vaihe 5

Harjoituksen jälkeen tulisi pohtia seuraavia kysymyksiä:

- Arvasiko ryhmä eläimen oikein?
- Miksi osallistuja valitsi juuri tämän eläimen?

Vaihe 6

Seuraava harjoitus on nimeltään “Kolmen lauseen tarina”. Jokaiselle osallistujalle jaetaan paperi, kynä ja pyyhekumi. Tarkoituksena on kertoa lyhyt tarina kolmella lauseella. Esimerkkitarinoita: Tyttöystäväni katsoo minua vihaisesti. Hymyilen. Hän hymyilee takaisin. Koirani haukkuu. Toinen koira menee ohi. Rauhoittelen koiraa. Olipa kerran nainen, joka kertoi tarinansa eri tavalla joka päivä. ”Miksi et kerro sitä niin kuin se oikeasti tapahtui?” hänen ystävänsä kysyivät. ”Koska tarinani on erilainen jokaisena päivänä” nainen vastasi.

Vaihe 7

Viiden minuutin kuluttua ohjaaja pyytää vapaaehtoisia kertomaan oman tarinansa koko ryhmälle. Kun tarinat on kerrottu, ohjaaja voi johdatella keskusteluun siitä olivatko tarinat positiivisia vai negatiivisia ja miksi?

Vaihe 8

Seuraava lyhyt harjoitus on nimeltään “Kuka on paras valehtelija?” Tässä harjoituksessa osallistujat istuvat ympyrässä. Tarinankertoja valitaan sattumanvaraisesti pyöräyttämällä pulloa ympyrän keskellä. Sen, ketä pullo pysähtyy osoittamaan, tulee kertoa lyhyt tarina, joka sisältää käännekohdan heidän elämästään. Tarinan jälkeen ryhmän tulee ottaa selvää, onko tarina totta vai valetta esittämällä kysymyksiä tarinankertojalle. Tätä harjoitusta voi jatkaa pyöräyttämällä pulloa uudelleen ja valitsemalla uuden tarinankertojan.

Vaihe 9

Jotta osallistujat pohtisivat tarkemmin sitä, millä tavoin he kertovat omasta elämästään, seuraava harjoitus auttaa heitä kehittymään menestystarinoiden kertojina. Harjoituksessa “Kaksi tarinaa”, osallistujia pyydetään kuvittelemaan kaksi muunnelmaa, joissa he kertovat tärkeästä tapahtumasta omassa elämässään. Osallistujia pyydetään kertomaan yksinkertainen tarina menneisyydestään kahdella tavalla, ensin negatiivisella tavalla, jossa he esitetään uhreina tai väärin kohdeltuina ja toinen tarina positiivisella tavalla, jossa he ovat selviytyjä ja voittaja. Tämän harjoituksen jälkeen ohjaaja johdattelee keskusteluun siitä, mitä tunteita nämä erilaiset tavat kertoa tarina herättivät tarinankertojassa ja kuuntelijoissa.

Vaihe 10

Viimeisessä tarinankerrontaharjoituksessa ”Tässä uusi menneisyytesi”, ryhmä jaetaan pareiksi. Toinen pareista kertoo tapahtuman elämästään, jossa hän kokee epäonnistuneensa. Tämän jälkeen toinen pari muuttaa tarinan menestystarinaksi ja kertoo sen parilleen. Rooleja vaihdetaan ja harjoitus toistetaan uudelleen. Harjoitus loppuu keskusteluun siitä miltä osallistujista tuntui saada vanha tarinansa takaisin menestystarinana.

Vaihe 11

Olet nyt käynyt läpi Menestystarinani – oppimateriaalin, joka on osa Art4Inc-projektin Digitaalista työkalupakkia. Kun käytät näitä harjoituksia ryhmässä, pyydä osallistujia kirjoittamaan heidän omat realistiset menestystarinansa käyttämällä uutta, positiivista sanastoa ja tekniikoita. Rohkaise heitä kuvailemaan miksi he ovat olleet niin menestyneitä ja mitä menestyminen on ollut.

Tarinankerronta: Konfliktit



Vaihe 1

Tervetuloa Art4Inc -projektin oppimateriaaliin, jossa käsitellään tarinankerrontaa integraation ja henkilökohtaisen kehittymisen välineenä. Tämä materiaali käsittelee muutamia tarinankerronnan keinoja, joiden avulla voidaan hallita ja ratkoa konflikteja. Vaikka ryhmässä olevilla henkilöillä olisi erilaisia kokemuksia ja ymmärtämys konflikteista, tarinoiden avulla henkilöiden on mahdollista miettiä strategioita konfliktin ratkaisemiseksi kuvitteellisessa tilanteessa.

Vaihe 2

Ensimmäinen harjoitus käsittelee vastuunottamista. Osallistujat muodostavat ympyrän ja ohjaaja antaa heille pallon, jota heitetään jokaiselle ympyrässä olevalle osallistujalle. Harjoituksen ainoa sääntö on se, että jos pallo osuu maahan, syy on heittäjän, joka viimeksi koski palloa, joten hänen tulee hakea pallo ja heittää se uudelleen. Muutaman minuutin jälkeen ohjaaja voi lopettaa harjoituksen ja pyytää osallistua arvioimaan millaisia muutoksia he huomasivat pallon heitossa, kun heittäjä ottaa vastuun heitoistaan sen sijaan, että siirtäisi ongelmaa eteenpäin muille. Tämä on yksinkertainen harjoitus konflikteista ja vastuunottamisesta.

Vaihe 3

Seuraavan harjoituksen nimi on: 'Kokemukseni konflikteista. Harjoitus tehdään pareittain. Parit kuvailevat toisilleen kolme kokemaansa hyvin erilaista konfliktitilannetta:

- tilanne, jossa he ovat olleet väärässä ja tunsivat olonsa ikäväksi
- tilanne, jossa he ovat voittaneet
- tilanne, jonka he ovat välttäneet

Vaihe 4

Kun jokainen pari on kertonut omat konfliktitilanteensa toiselle, ohjaaja voi johdatella ryhmäkeskusteluun siitä millaiset konfliktitilanteet ovat olleet vahingollisimpia ja millaiset miellyttävimpiä.

Vaihe 5

Seuraavan harjoituksen nimi on: 'Konfliktilämpömittari'. Tässä harjoituksessa ohjaaja piirtää lämpömittarin fläppitaululle ja merkitsee iloisen hymiön lämpömittarin yläosaan ja surullisen hymiön alaosaan. Ohjaaja pyytää kutakin osallistujaa tekemään merkinnän tai kiinnittämään tarran siihen kohtaa lämpömittaria, joka kuvastaa kunkin osallistujan sen hetkistä tunnetilaa edellisen harjoituksen jälkeen. Tuloksena saadaan kokonaiskuva ryhmän tunnelmasta, joka voi johtaa ryhmäkeskusteluun siitä, miksi konflikti saa meidät tuntemaan kyseisellä tavalla.

Vaihe 6

Seuraava harjoitus on roolipeli, joka rohkaisee osallistujia kehittämään konfliktinhallintataitojaan. Harjoituksen nimi on cocktailjuhlat. Ryhmä jaetaan 3 henkilön ryhmiksi ja heitä pyydetään aloittamaan jutustelu keskenään. Kun kaikki ryhmät puhuvat, ohjaaja valitsee yhden kolmen hengen ryhmän ja lähettää ryhmän henkilöt eri cocktailjuhliin vieraiksi. Näiden vieraiden tulisi yrittää osallistujia muiden juhlissa olevien keskusteluihin. Muita osallistujia pyydetään suhtautumaan ensin torjuvasti uusiin vieraisiin, mutta hetken kuluttua muuttamaan suhtautumistaan ja ottamaan vieraat mukaan keskusteluun. Harjoituksen jälkeen keskustellaan kokemuksista ja tunteista, joita harjoitus on herättänyt sekä ryhmäkeskusteluissa käytetyistä taktiikoista.

Vaihe 7

Tämä harjoitus voidaan toistaa niin, että ryhmät voivat itse valita antavatko he vieraan liittyä keskusteluun vai eivät. Harjoituksen jälkeen ryhmä ovi keskustella miksi he eivät ottaneet vierasta mukaan keskusteluihin ja miltä se vieraasta tuntui. Harjoituksen viimeisenä variaationa ryhmille annetaan ohjeet pitää vieraita kutsumattomina vieraina ja jättää heidät huomiotta. Tässä tilanteessa vieraat ovat kuokkavieraita ja yrittävät livahtaa mukaan. Tämän viimeisen kierroksen jälkeen ryhmän kanssa vertaillaan näitä kolmea variaatiota, miltä osallistujista tuntui kussakin versiossa ja mitä tämä on heille opettanut konflikteista.

Vaihe 8

Viimeisessä ryhmätehtävässä suunnitellaan sääntöjä tulevien konfliktien varalle. Säännöt esitetään kolmen lauseen tarinana, esimerkiksi: "Jos olen jälleen vihainen Paulalle, menen

hänen luokseen ja kerron mitä ajattelen hänestä. Paula kysyy minulta, miten hän voisi muuttaa asioita niin, että pitäisin jälleen hänestä. Selitän asian Paulalle ja ratkaisemme konfliktin.” Ohjaaja pyytää jokaista osallistujaa kirjoittamaan vähintään yhden kolmen lauseen tarinan ja vapaaehtoiset voivat jakaa tarinansa koko ryhmälle.

Vaihe 9

Olet nyt käynyt läpi oppimateriaalin tarinankerronnan tekniikoiden käyttämisestä ryhmätyössä konfliktien ratkaisemiseksi. Tämä materiaali on osa Art4Inc-projektin Digitaalista työkalupakkia. Ymmärtäessäsi nyt hieman enemmän miten käsitellä konflikteja ryhmätyöskentelyssä tarinankerronnan keinoin, voit suunnitella harjoituksia, joita voit käyttää työskentelyssä paikallisten ryhmien kanssa.

Tarinankerronta: Tulevaisuudesta puhuminen



Vaihe 1

Tervetuloa Art4Inc -projektin oppimateriaaliin, jossa käsitellään tarinankerrontaa integraation välineenä. Tässä materiaalissa käsittelemme muutamia tekniikoita, kuinka puhua tulevaisuudesta tarinankerronnan avulla. Tavoitteena on oppia puhumaan tulevaisuudesta, ikään kuin tavoitteet olisivat tulleet jo saavutetuiksi. Menetelmän avulla opitaan näkemään nykyhetki tulevaisuuden edellytyksenä, mutta myös toisinpäin.

Vaihe 2

Aluksi voit esitellä osallistujille muutamia harjoituksia, jotka kannustavat ajattelemaan ja puhumaan tulevaisuudesta myönteisellä tavalla.

Vaihe 3

Osallistujien ensimmäisenä tehtävä on arvioida tätä työpajaa ja sitä kuinka onnistunut se oli. Tässä harjoituksessa nimeltä ‘etukäteisarviointi’, osallistujia pyydetään tämän jälkeen

kirjoittamaan kolme asiaa, miksi työpaja on ollut onnistunut. Työpajan jälkeen harjoitus toistetaan ja tuloksia voidaan verrata keskenään. Tämä on hyvä johdantoharjoitus, jonka avulla ryhmä voidaan saada miettimään tulevaisuutta positiivisella tavalla.

Vaihe 4

Seuraava harjoitus on nimeltään: ‘Tulevaisuuden näkymät’. Tässä lyhyessä harjoituksessa jokainen osallistuja puhuu tulevasta näkökulmasta katsoen millaisia ongelmia ja vastarintaa on tullut vastaan haluamansa elämänmuutoksen toteuttamisessa ja miten haasteet on voitettu. Tämä rohkaisee osallistujia miettimään omia odotuksiaan ja millaisia haasteita tulevaisuudessa saattaa olla vastassa, mutta puhuen ikään kuin muutos olisi jo saavutettu.

Vaihe 5

Seuraavan harjoituksen nimi on: ‘Ensimmäinen askel’. Laozin sanoin ”Tuhannen kilometrin matka alkaa ensimmäisestä askeleesta” ja Tolkien lisää tähän: “Ja tämä askel alkaa omalta oveltasit etkä voi koskaan tietää mihin se sinut johtaa!”. Tämän johdannon jälkeen, osallistujat kirjoittavat paperille ensimmäiset askeleet, jotka he aikovat ottaa omassa elämäntilanteessaan, kuten esimerkiksi uuden työn saamiseksi, uusien ystävien hankkimiseksi tai yhteyksien luomiseksi uudessa yhteisössä jne. Vapaaehtoiset voivat jakaa “ensimmäiset askeleensa” koko ryhmälle.

Vaihe 6

Tämän materiaalin viimeisessä harjoituksessa osallistujat kirjoittavat kirjeen itselleen. Kirjeessä he kuvailevat tätä työpajaa ja kolmea tärkeää ajatusta tai oivallusta, jotka ovat syntyneet työpajan aikana ja toivottavat itselleen onnea tulevaisuuden suunnitelmiin, toiveisiin ja unelmiin. Ohjaaja kerää kaikki kirjeet, joissa on myös kirjoittajien omat postiosoitteet ja lähettää ne omistajilleen 14 päivän kuluttua työpajan loputtua muistutuksena siitä mitä he ovat työpajassa oppineet.

Vaihe 7

Olet nyt käynyt läpi tarinankerronta-oppimateriaalin, joka on osa Art4Inc-projektin Digitaalista työkalupakkia. Ymmärtäessäsi nyt hieman enemmän siitä, miten osallistujien positiivista ajattelutapaa voidaan kehittää yksinkertaisten tekniikoiden avulla, voit suunnitella harjoituksia, joita voit käyttää työskentelyssä paikallisten ryhmien tulevaisuuden näkymien parantamiseksi.

Tarinankerronta: Haasteiden voittaminen



Vaihe 1

Tervetuloa Art4Inc -projektin oppimateriaaliin, jossa käsitellään tarinankerrontaa integraation ja henkilökohtaisen kehittymisen välineenä. Tämä materiaali keskittyy siihen, miten tarinankerrontaa voi käyttää haasteiden voittamisessa.

Vaihe 2

Jokainen ihminen voittaa haasteita elämässään, mutta tämä tieto ja kokemus saattaa unohtua usein uusia ongelmia ratkottaessa. Tarinankerronnan tekniikoiden avulla, joissa pohditaan jo voitettuja haasteita, osallistujat voivat selvittää aiemmin käyttämiään ongelmanratkaisukeinoja, jotka voivat auttaa tulevaisuuden haasteiden ratkomisessa.

Vaihe 3

Johdatuksena aiheeseen aloitamme harjoituksella nimeltä 'Gordionin solmu'. Tässä harjoituksessa kaikki osallistujat seisovat ympyrässä silmät suljettuina. Tämän jälkeen he suoristavat molemmat kätensä kohti ympyrän keskustaa ja tarttuvat jonkun toisen käsiin. Molempien käsien tulisi tarttua eri henkilöiden käsiin, eikä niiden tulisi olla vierustoverien. Kaikki avaavat silmänsä ja ryhmän olisi yhdessä avattava solmu ilman, että kädet irtoavat toisistaan. Tämä rohkaisee ryhmää kehittämään yhteistyötaitojaan.

Vaihe 4

Seuraava harjoitus, joka käsittelee osallistujien olemassa olevia taitoja haasteiden voittamiseksi, on nimeltään 'Estejouksu'. Tässä harjoituksessa osallistujat muodostavat kahden hengen ryhmiä. Toisen henkilön silmät sidotaan. Toinen henkilö johtaa häntä huoneen ympäri tai ulkotilassa varoittaen esteistä; huonekaluista, muista osallistujista, kivistä, oksista jne. Harjoitusta voidaan jatkaa niin, että pariin osat vaihtuvat. Kun harjoitus on saatu tehtyä, ryhmä voi keskustella siitä, miten esteet voitettiin ja millainen auttaminen tuntui

parhaimmalta jne.

Vaihe 5

Tämän materiaalin viimeinen harjoitus on nimeltään ”Kuuden haasteen peli”, ja käymme nyt läpi ohjeet, kuinka se toteutetaan. Harjoitus tehdään kahdessa ryhmässä.

Vaihe 6

Ryhmä A suunnittelee tarinan ryhmälle B ja toisinpäin. Jokaisen ryhmän olisi otettava tarinalleen tietty teema: satu, jossa prinsessa pelastetaan, loma ulkomailla, valmistautuminen joulukuun, koulutusohjelman suorittaminen, tenttiin valmistautuminen jne. Tarinaa kehitettäessä ryhmä miettii kuutta haastetta:

Sinä itse (pelot, epäluottamus, huonot kokemukset)

- Joku muu (vihollinen, kauna)
- Asiat, jotka ovat liian suuria, raskaita, korkeita, syviä jne
- Paikka, ”väärä” ympäristö
- Aika, ”väärä hetki” - Este, josta et tiedä

Vaihe 7

Toinen ryhmä jatkaa saamaansa tarinaa siitä, kuinka he voittivat kyseiset esteet mahdollisimman yksityiskohtaisesti ja elävästi. Ainoana sääntönä on, ettei kummankaan ryhmän tarinoiden tulisi ylittää 50 sanaa. Kun tarinat on kehitetty pienryhmissä, ne esitetään ja arvioidaan koko ryhmän kesken.

Vaihe 8

Olet nyt käynyt läpi oppimateriaalin tarinankerrontatekniikoista, joiden avulla voi paremmin ymmärtää haasteiden voittamista. Tämä materiaali on osa Art4Inc-projektin Digitaalista työkalupakkia. Nyt kun olet tutustunut aiheeseen tarkemmin, voit suunnitella harjoituksia, joita voit käyttää työskentelyssä paikallisten ryhmien kanssa.

Musiikki: Rythmi 2



Vaihe 1

Tervetuloa Art4Inc -projektin oppimateriaaliin, joka käsittelee musiikkia integraation välineenä. Tämä materiaali pohjautuu aiemman rytmia käsitelleen resurssin harjoituksiin ja se rohkaisee ohjaajaa käyttämään erilaisia soittimia ja esineitä ryhmätyöskentelyssä.

Vaihe 2

Edellisen rytmia käsitelleen materiaalin pohjalta ymmärrämme, että mikäli haluamme luoda kiinnostavan oppimisympäristön aikuisille oppijoille, tulee opetustilanteen intensiteetin vaihdella. Näissä harjoituksissa kouluttajat voivat vaihdella rytmin intensiteettiä äänenkäytössään, kehonkielessään, jakamassaan tiedossa, valitsemisään aihealueissa ja tavassa esittää sisältöä, varmistaakseen aikuisopiskelijoiden keskittymisen ja huomion. Näiden rytmien vaihtuvan intensiteetin kautta ymmärrämme, että jatkuva keskittyminen on yhtä epätoivottavaa kuin jatkuva keskittymisen häiriintyminen.

Vaihe 3

Jotta osallistujat ymmärtäisivät erilaisia rytmejä ja sitä, miten ne voisivat olla hyödyllisiä integraation ymmärtämisessä, olemme suunnitelleet sarjan harjoituksia, joiden avulla yksilöllisiä ja kollektiivisiä rytmejä voidaan opettaa. Tässä resurssissa käsittelemme miten:

- välttää vieraantumisen
- helpottaa kontaktin ottamista

Vaihe 4

Ensimmäinen harjoitus nimeltään: ”Ääniketju”, toimii parhaiten suuren ryhmän kanssa. Harjoituksen alussa ohjaajan tulee antaa jokaiselle 10 merkkiä – ne voivat olla nappeja, kiviä, tulitikkuja, paperinpalasia jne – mitä tahansa materiaalia on saatavilla.

Vaihe 5

Harjoituksessa osallistujat istuvat ympyrässä. Pelin johtaja aloittaa pelin muodostamalla ääniä, esimerkiksi koputtamalla kerran kädellään lattiaan. Seuraava pelaaja kopioi tämän äänen ja lisää siihen toisen äänen, esimerkiksi kielen naksutuksen. Tämä jatkuu, kunnes kaikki peliin osallistujat ovat saaneet tilaisuuden tuottaa oman äänen. Pelin sääntönä on, että jos pelaaja unohtaa äänen ääniketjusta tai sekoittaa niiden järjestyksen, heidän on annettava pois yksi merkeistään. Se keneltä loppuu ensimmäisenä merkit, aloittaa pelin uudelleen alusta. Tällöin seurauksena ei siis ole rangaistus, vaan uusi vastuu ja vältytään turhautumiselta.

Vaihe 6

Seuraava harjoitus nimeltään "orkesterin rytmi" toimii myös parhaiten suuren ryhmän kanssa. Tässä harjoituksessa ryhmä muodostaa aluksi useita pienryhmiä. Jos mahdollista, jokainen pienryhmä saa oman rytmisoittimen, muussa tapauksessa he tuottavat ääniä kehollaan esimerkiksi taputtaen, naputtaen, jaloilla tömistellen jne. Jokainen pienryhmä kehittää oman rytmin. Kun jokaisella ryhmällä on rytmi, ohjaaja kokoaa orkesterin kasaan. Ohjaaja toimii kapellimestarina järjestäen eri ryhmien äänet kokonaisuudeksi.

Vaihe 7

Jokaisen ryhmän on pidettävä rytminsä tietynlaisena, esimerkiksi:

- mahdollisimman hitaana
- pitää ääntä yllä mahdollisimman pitkään (äänimalja)
- niin nopeana kuin mahdollista (staccato)
- nopeampana
- hitaampana
- rytmit viestinä
- kovina/ pehmeinä ääniä

Vaihe 8

Seuraavassa harjoituksessa osallistujia kehoitetaan rakentamaan omia soittimia. Osallistujien tehtävänä on luoda ääniä ja musiikkia jokapäiväisten esineiden avulla. Soittimet voivat olla esineitä, joita voi hakata toisiaan vasten, esimerkiksi kattilankannet tai ne voidaan rakentaa itse, kuten esimerkiksi sateentekijä, joka voidaan tehdä tyhjästä talouspaperirullasta, pavuista, teipistä jne. Kun jokainen on saanut rakennettua itselleen soittimen, aloitetaan yhdessä

soittaminen tietyssä rytmissä. Muunnelma tästä harjoituksesta voi olla esimerkiksi se, millaisia ääniä erilaisista esineistä ja materiaaleista voi saada aikaan:

- Millaisia eroja äänissä voi havaita?
- Kuka kehittää omaperäisimmän soittimen?

Vaihe 9

Vaihtoehtoisesti voit myös kannustaa osallistujia kokeilemaan rumpukoneita (saatavilla monissa älypuhelimissa ja tableteissa) ja luomaan niiden avulla yhä monimutkaisempia rytmejä. Tässä harjoituksessa osallistujat oppivat digitaalisia taitoja ja erilaisia rytmisekvenssejä.

Vaihe 10

Viimeisessä harjoituksessa osallistujia kannustetaan käyttämään soittimia eri tavoin. Ohjaaja tuo ryhmälle erilaisia soittimia ja kannustat heitä keksimään mahdollisimman erikoisia soittotekniikoita. Pitäkää esimerkiksi leikkimielinen kilpailu osallistujien tai ryhmien välillä siitä kuka keksii kaikkein hulluimman äänen, erikoisimman tekniikan tai osaa soittaa mahdollisimman monta eri soitinta.

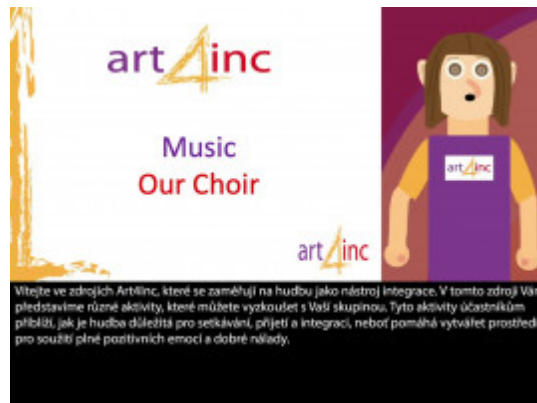
Vaihe 11

Näiden erilaisten harjoitusten avulla pyrimme osoittamaan, miten voit hyödyntää ryhmätyöskentelyssä erilaisia rytmejä. Rytmit voivat esiintyä tavoissa puhua, menetelmien järjestyksessä ja valinnassa, tehtävien suorittamiseen annetuissa ajoissa, stressaaville tilanteille ja rentoutumiselle varatuissa ajoissa. Elämän rytmien hallitseminen on keino sopeutua toisiin, välttää vieraantumista ja ymmärtää miten eri rytmit toimivat eri ihmisillä

Vaihe 12

Olet nyt käynyt läpi Rythmi – oppimateriaalin toisen osan, joka on osa Art4Inc-projektin Digitaalista työkalupakkia. Ymmärtäessäsi nyt hieman enemmän omista rytmeistämme, voit suunnitella harjoituksia, joita voit käyttää työskentelyssä paikallisten ryhmien kanssa integraation lisäämiseksi.

Musiikki: Kuoro



Vaihe 1

Tervetuloa Art4Inc -projektin oppimateriaaliin, joka käsittelee musiikkia integraation välineenä. Tässä materiaalissa esittelemme sinulle erilaisia harjoituksia, joissa musiikki luo tilaa kohtaamiselle ja integraatiolle, sekä edistetään hyvää tuulta ja tunteiden ilmaisua.

Vaihe 2

Ensimmäiseksi on tärkeää analysoida, onko harjoituksen toteuttamiselle merkittäviä esteitä. Esteet voivat liittyä kielitaitoon, tapoihin jne.

Vaihe 3

Tämän materiaalin harjoitukset vahvistavat sosiaalista yhteenkuuluvuutta, kommunikointia ja yhteistyötä ryhmän ihmisten kesken. Harjoituksissa kysymys on hyvän luottamussuhteen rakentamisesta kollegoiden välille ja se on tehokas harjoitus stressiä ja masennusta vastaan, koska laulaminen lisää kortisoli - ja oksitosiinihormonien tasoa, ja ne auttavat vahvistamaan itseluottamusta ja henkilökohtaista hyvinvointia.

Vaihe 4

Osallistujat laulavat pienissä ryhmissä tutustuakseen toistensa ääniin, niiden eroavaisuuksiin ja päästäkseen yli mahdollisesta ujoudesta. Ohjaajan tulee pyrkiä järjestämään kannustava ja miellyttävä kokemus kaikille. Osallistujat voivat säestää laulua soittimilla niin halutessaan.

Vaihe 5

Osallistujille annetaan kolmen kappaleen ohjelmisto, jota ryhmät saavat harjoitella keskenään hetken aikaa. Kuoron johtaja voi valita kappaleet tai osallistujat voivat ehdottaa niitä itse.

Vaihe 6

Osallistujilla on mahdollisuus tehdä omia päätöksiä esityksen, mahdollisen koreografian, esiintymisvaatteiden, lavastuksen jne suhteen.

Vaihe 7

Harjoitukset aloitetaan aina muodostamalla osallistujien kesken ympyrä, jossa jokainen voi tuoda esille omia tuntemuksiaan kyseisellä hetkellä. On tärkeää aloittaa harjoitukset kysymällä osallistujien kuulumisia, millaisella tuulella he ovat ja millainen heidän motivaationsa on. Pyri rauhoittamaan liian aktiivisia osallistujia ja rohkaisemaan ujoimpia jne.

Vaihe 8

Tämän jälkeen voidaan harjoitella muita kappaleita. Voitte käyttää esimerkiksi seuraavia kappaleita ja näyttää tueksi youtube-videot: [Siyahamba \(tradicional Africa\)](#) [Cubanita \(E. Ugalde\)](#) [El pecado de ser africanos en Madrid \(Amistades Peligrosas\)](#) [El blues del esclavo \(Mecano\)](#)

Vaihe 9

Jokaisen harjoituksen jälkeen on kiinnostavaa kerrata mitä olette ryhmän kanssa saaneet aikaiseksi - kuunnella osallistujien kokemuksia, korostaa saavutettuja asioita ja kiinnittää huomiota emotionaaliseen tai sosiaaliseen kehitykseen, joita he ovat saattaneet kokea. On tärkeää, että osallistujat näkevät itse harjoituksen aikana tapahtuneen kehityksensä, niin henkilökohtaisen kuin musiikillisen, sekä luovan prosessin merkityksen. On myös tärkeää analysoida heidän kohtaamiaan vaikeuksia ja ehdottaa keinoja niiden voittamiseksi jne.

Vaihe 10

Mahdollisuuksien mukaan voitte myös järjestää esimerkiksi live-konsertin tai videoida esitykset ikäänkuin loppukonserttina ystäville, perheelle jne

Vaihe 11

Olet nyt käynyt läpi oppimateriaalin, joka on osa Art4Inc-projektin Digitaalista työkalupakkia. Olet nyt tutustunut musiikkiin välineenä, jonka avulla voidaan rohkaista aktiivista integraatiota eri ympäristöissä. Musiikin avulla voit luoda uutta materiaalia, joka kannustaa kulttuuriseen ja sosiaaliseen osallistumiseen ja taistelee rassistista mentaliteettia vastaan. Tämä materiaali voi auttaa sinua tutustumaan maahanmuuttajiin ja heidän kokemuksiinsa paremmin ja tukemaan tehokasta integroitumista.

Draama: Tunnepatsaat



Vaihe 1

Tervetuloa Art4Inc -projektin oppimateriaaliin, joka käsittelee draamaa integraation välineenä. Tässä materiaalissa esittelemme muutamia tekniikoita, joiden avulla voidaan säädellä tunteita, kuten stressiä, ahdistusta ja masennusta, jotka ovat saattaneet syntyä maahantuloprosessin ja maassa oleskeluun liittyvien kokemusten takia.



Statues of Feelings

Vaihe 2

Tässä materiaalissa käsittelemme tunteiden tunnistamista ja säätelyä sekä positiiviseen asenteeseen ja negatiivisten tunteiden käsittelyyn tarvittavia taitoja

Vaihe 3

Teatteri on voimakas työväline. Se on erittäin tehokas pedagoginen elementti luovuuden kehittämiseen, pohdinnan ja keskustelun edistämiseen, empatian lisäämiseen ja solidaaristen asenteiden vahvistamiseen sekä itsetunnon parantamiseen. Teatteriesityksen avulla voimme kokea erilaisia tunteita ja pääsemme sisään tunteiden maailmaamme.

Vaihe 4

Tämän materiaalin harjoitukset tehtyään, osallistujat osaavat: Ehkäistä negatiivisten tunteiden aiheuttamia haitallisia vaikutuksia Kehittää emotionaalista osaamista positiivisten tunteiden tuottamiseksi Parantaa sosiaalisia taitojaan ja ihmissuhteitaan

Vaihe 5

Harjoituksen ensimmäisessä osassa osallistujia pyydetään muistelemaan ja kertomaan kuinka heidän maahantuloprosessinsa ja oleskelunsa tässä maassa on mennyt. Heidän tulee tunnistaa

itselleen tärkeät hetket, jolloin he ovat tunteneet voimakkaita tunteita. Jokaisella on aikaa pohtia aihetta itsenäisesti tai ryhmässä. Osallistujat ilmaisevat näitä tunteitaan korttien avulla, joihin he voivat piirtää tai kirjoittaa.

Vaihe 6

Ryhmä jaetaan 4

hlön pienryhmiksi. Ryhmiä pyydetään muodostamaan patsas, joka kuvastaa kortin tunnetta. Muut ryhmät yrittävät arvata mistä tunteesta on kysymys.

Vaihe 7

Kun ryhmä on arvannut mitä tunnetta patsas esittää, koko ryhmä jatkaa keskustelua kyseisestä tunteesta, siitä miten se voidaan tunnistaa kyseisellä hetkellä ja kuinka säädellä ja käsitellä tunnetta: millaisia menetelmiä kukin osallistuja käyttää, positiiviset ja negatiiviset näkökohdat jne.

Vaihe 8

Kaikki ryhmässä syntyvät ajatukset tulisi huomioida ja analysoida, sillä eri ihmiset kokevat eri tunteiden tunnistamis- ja säätelytekniikat hyödyllisemmiksi kuin toiset. Kouluttajan tulisi ohjata prosessia niin, että jokainen löytää itselleen sopivan menetelmän kyseisten tunteiden säätelyyn.

Vaihe 9

Ryhmän kanssa työskennellessäsi, pyri soveltamaan sitä, mitä olet oppinut jokapäiväisessä elämässäsi. Sinun tulee ohjata heitä kohti myönteistä ajattelua elämää kohtaan, kuinka motivoida itseä, kuinka sietää turhautumista ja kuinka kehittää tunnetaitoja. On tärkeää huomioida ja kysyä osallistujien tuntemuksia ja kokemuksia harjoituksen aikana.

Vaihe 10

Tämän harjoituksen avulla pystyt tukemaan sosiaalista osallistumista, kehittämään tunnetaitoja, kulttuurien välistä osaamista ja kriittisen asennetta sosiaalista eriarvoisuutta kohtaan. Osallistujien tulee tulla tietoisiksi kuinka empatiaa, herkkyyttä, aktiivista kuuntelemista, verbaalista ja non-verbaalista viestintää jne voidaan tukea.

Vaihe 11

Olet nyt suorittanut tämän oppimateriaalin, joka auttaa meitä tunnistamaan tunteitamme ja työskennellyt teatterin keinoin, joka on ideaali ympäristö itseilmaisulle, viestinnän kehittämiseksi ja muilta oppimiselle.

Musiikki: Nimipeli



Vaihe 1

Tervetuloa Art4Inc -projektin oppimateriaaliin, joka käsittelee musiikkia integraation välineenä. Tässä materiaalissa teemme harjoituksen, jossa musiikki kannustaa eri taustoista tulevia ihmisiä kontaktiin keskenään.

Vaihe 2

Aloitamme esittelemällä harjoituksen nimeltä Nimipeli. Kouluttajan tulee ensin selvittää, onko ryhmässä olennaisia esteitä harjoituksen toteuttamiselle, kuten esimerkiksi kielimuuri, erilaiset tavat jne. Tästä syystä, jokaista osallistujaa pyydetään esittelemään itsensä lyhyesti kertomalla keitä he ovat, mistä he tulevat ja mitä muuta he haluavat kertoa itsestään ryhmälle.

Vaihe 3

Tämän resurssin avulla ryhmän jäsenet tutustuvat toisiinsa, kehittävät viestinnän ilmapiiriä rentouttavassa ja hausassa ympäristössä.

Vaihe 4

Tätä harjoitusta voidaan käyttää arvioimaan mitä tietoja osallistujilla on muiden maiden nimistä, edistämään keskustelua osallistujien kesken eri maista ja ennakkoluuloista ja stereotyyppioista, joita heillä on muista kulttuureista jne.

Vaihe 5

Harjoitus aloitetaan pienessä ryhmässä, jossa on korkeintaan 10 hlöä, ja jonka kokoa voidaan myöhemmin kasvattaa. Jos saatavilla on jonkinlainen lyömäsoitin, voi harjoitus olla mielekkäämpi, mutta taputtaminen toimii myös hyvin.

Vaihe 6

Harjoitus alkaa niin, että osallistujat istuvat ympyrässä. Jokainen kertoo oman nimensä samalla taputtaen tavut rytmikkäästi ja tämän jälkeen toiset osallistujat toistavat sen. Eri

nimistä muodostuu rytmisiä kuvioita, sillä eri tavut ovat kestoiltaan eri mittaisia. Huomiota kannattaa kiinnittää nimien painotuksiin.

Vaihe 7

Tähän rytmiseen kuvioon luodaan yksinkertainen melodia, jota säestää lyömäsoitin (jos saatavilla) ja koko ryhmä esittää sen.

Vaihe 8

Harjoitus toistetaan niin useasti kunnes jokainen oppii kaikkien osallistujien nimet.

Vaihe 9

Olet nyt käynyt läpi oppimateriaalin, joka on osa Art4Inc-projektin Digitaalista työkalupakkia. Olet nyt tutustunut musiikkiin välineenä, jonka avulla voidaan rohkaista aktiivista integraatiota eri ympäristöissä. Musiikin avulla voit luoda uutta materiaalia, joka kannustaa kulttuuriseen ja sosiaaliseen osallistumiseen yhteisön elämään ja taistelee rassistista mentaliteettia vastaan. Tämä materiaali voi auttaa sinua tutustumaan maahanmuuttajiin ja heidän kokemuksiin paremmin ja voi tukea tehokasta integroitumista.

Draama: Kerro Minulle Tarina



Vaihe 1

Tervetuloa Art4Inc -projektin oppimateriaaliin, joka käsittelee draamaa integraation välineenä. Tässä materiaalissa esittelemme muutamia tekniikoita, joilla voidaan edistää osallistujien ryhmäytymistä ja parantaa kommunikointia niin, että osallistujat oppivat tuntemaan toisensa paremmin.

Vaihe 2

Tämä harjoitus pyrkii luomaan ryhmään turvallisen ja yhteisöllisen ilmapiirin, joka lisää luottamuksellisten suhteiden muodostumista ja yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Vaihe 3

Tässä materiaalissa käsittelemme kuinka:

- helpottaa kontaktia ihmisten välillä
- parantaa itsetuntoa ja mielialaa

Vaihe 4

Harjoituksen alussa osallistujia pyydetään muistelemaan lyhyitä satuja tai perinteisiä tarinoita omalta kotiseudultaan. Osallistujat saavat hetken aikaa muistella ja kirjoittaa nämä tarinat.

Myös kouluttaja voi valmistella oman tarinansa.

Vaihe 5

Seuraavaksi ryhmä asettuu istumaan ympyrään ja osallistujat kertovat vuorollaan valitsemansa tarinan. Tarinan kertomisen jälkeen, kukin kertoo mikä tarina oli kyseessä ja miksi valitsi kyseisen tarinan.

Vaihe 6

Lopuksi kun kaikki ovat kertoneet tarinansa, valitaan niistä yksi. Tarina esitetään pienenä näytelmänä. Näytelmä voidaan esittää myös esimerkiksi nukketeatterina.

Vaihe 7

Harjoituksen edetessä tulisi pohtia osallistujien kanssa ovatko he kokeneet, että harjoitus on rauhoittanut ja rentouttanut heitä tuomalla takaisin muistoja ja positiivisia asioita heidän elämästään.

Vaihe 8

Harjoitusta voi myös analysoida siltä kannalta, miten se on auttanut osallistujia lähentymään ja tutustumaan toisiinsa paremmin.

Vaihe 9

Tämän harjoitusta tehtäessä on tärkeää pyrkiä kehittämään miellyttävä ja rauhallinen ilmapiiri, joka auttaisi osallistujia muistamaan omia paikallisia tapojaan, joista he voivat jälleen innostua ja unohtaa edes hetkeksi mahdolliset vaikeuden, joita he ovat matkallaan kokeneet.

Vaihe 10

Olet nyt käynyt läpi materiaalin, joka on osa Art4Inc -projektin Digitaalista työkalupakkia. Nyt kun sinulla on kokemusta hieman enemmän tämän kaltaisista harjoituksista, voit suunnitella uusia harjoituksia, joita voit käyttää työskentelyssä paikallisten ryhmien kanssa

integraation lisäämiseksi.

Musiikki: Minun Äänihistoriani



Vaihe 1

Tervetuloa Art4Inc -projektin oppimateriaali, jossa käsitellään musiikkia integraation välineenä. Tässä materiaalissa tutustumme harjoituksiin, jotka osoittavat miten musiikki on universaali kieli. Meillä kaikilla on elämämme soundtrack - kappaleita, jotka ovat jättäneet jälkensä ja joiden muistelu saa meidät siirtymään toiseen aikaan ja paikkaan, vapauttamaan tunteita ja herättämään muistoja.

Vaihe 2

Harjoituksen alussa osallistujia pyydetään pohtimaan omia positiivisimpia muistoja musiikkiin liittyen, esimerkiksi kappaleita, melodioita, rytmejä.

Vaihe 3

Esiteltäessä harjoitusta, osallistujilta voi kysyä henkilökohtaisesti: Miltä sinusta tuntuu? Miten kappaleen muisteleminen auttaa sinua? Keskity tunteeseen ja pyri etsimään muisto, joka antaa tunteen turvallisuudesta, parantaa itsetuntoa ja poistaa mahdolliset pelot.

Vaihe 4

Tätä harjoitusta voidaan käyttää ryhmään kuulumisen ja turvallisuuden tunteiden kehittämiseen sekä pelkojen ja ahdistuksen lieventämiseen.

Vaihe 5

Ensin osallistujia pyydetään muistelemaan kappaleita, melodioita, yksinkertaisia sanoituksia jne, jotka ovat heidän kotimaastaan tai heille tärkeitä syystä riippumatta. On tärkeää antaa aikaa ja tilaa muistella ja soittaa kyseinen kappale. Samalla kappaleeseen on kehitettävä pieni tanssi tai liike. Esimerkkinä voimme käyttää oman maamme tai alueemme tyypillistä

kappaletta.

Vaihe 6

Osallistujat istuvat ympyrässä, jossa kukin laulaa laulun, jonka he ovat valinneet tanssien tai liikkuen sen rytmissä. Esityksen jälkeen jokainen kertoo mistä kappaleesta oli kysymys ja halutessaan myös miksi valitsivat kyseisen kappaleen.

Vaihe 7

Kun kaikki ovat esittäneet kappaleensa, kouluttaja valitsee jokaisesta kappaleesta osion, jotka voidaan yhdistää yhdeksi yhteiseksi kappaleeksi.

Vaihe 8

Kouluttaja voi ehdottaa, että vuorossa seuraavan tulisi aloittaa samasta äänestä/sävelestä, johon edellinen lopettaa ja jatkaa omaa lauluosuuttaan siitä eteenpäin. Näin koko ryhmä yhdistää kappaleet ja koreografiat.

Vaihe 9

Harjoituksen päätteeksi on kiinnostavaa jakaa kokemuksia kaikkien kesken siitä, miten tämä harjoitus, jossa muisteltiin tunteita ja myönteisiä näkökulmia elämästä, on vaikuttanut osallistujien rentoutumiseen ja mielentilaan.

Vaihe 10

Olet nyt käynyt läpi materiaalin, joka on osa Art4Inc-projektin Digitaalista työkalupakkia. Olet nyt tutustunut musiikkiin välineenä, jonka avulla voidaan rohkaista aktiivista integraatiota eri ympäristöissä. Musiikin avulla voit luoda uutta materiaalia, joka kannustaa eri taustoista tulevia ihmisiä kontaktiin keskenään.

Draama: Ongelmien Ratkaiseminen



Vaihe 1

Tervetuloa Art4Inc -projektin oppimateriaaliin, joka käsittelee draamaa integraation välineenä. Tässä materiaalissa käsittelemme tekniikoita kuinka opettaa konfliktien rauhanomaiseen ratkaisemiseen tarvittavia taitoja.



Drama. Solving Problems

Vaihe 2

Draama tarjoaa mahdollisuuden kohdata sekä ratkaisemattomia ongelmia että kotouttamisprosessin aikana vastaanottavassa maassa koettuja ongelmia. Harjoitusten avulla osallistujat pystyvät harjoittelemaan mahdollisia ratkaisuja ongelmiinsa tai tunnistamaan tunteita, jotka aiheuttivat heille heidän kokemansa vaikeudet.

Vaihe 3

Näiden harjoitusten avulla voimme kokea ja kuvitella ratkaisevamme reaalielämässä koettuja tilanteita tai tilanteita, joita emme osaa kohdata. Tällä tavoin voimme tunnistaa tunteitamme, löytää erilaisia keinoja ilmaista ja hallita niitä sekä harjoitella niitä tekniikoita, jotka koemme itsellemme hyödyllisiksi.

Vaihe 4

Tämän materiaalin harjoitusten avulla osallistujat:

- Ratkaisevat itsenäisemmin päivittäisiä konfliktitilanteita

- Hallitsevat paremmin tunteitaan, joka on arvokas taito, johon he voivat luottaa vieraassa maassa kohtaamissaan tilanteissa.

Vaihe 5

Harjoituksen ensimmäisessä osassa osallistujille kerrotaan, kuinka teatteri - ja draamatekniikoita voidaan käyttää tehokkaana välineenä sosiaalisten ja ihmissuhdeongelmien ymmärtämisessä ja ratkaisujen etsimisessä.

Vaihe 6

Osallistujia pyydetään kirjoittamaan tai kertomaan muille kokemuksistaan, jotka kuvastavat jotakin ongelmaa liittyen heidän sopeutumiseensa uuteen maahan.

Vaihe 7

Muut osallistujat ehdottavat ratkaisuja tai tapoja toimia tässä tilanteessa ja kertovat omista kokemuksistaan vuorollaan.

Vaihe 8

Jokaisella ihmisellä on erilaisia ratkaisuja eri tilanteisiin, joten on kiinnostavaa huomioida kaikki ryhmässä syntyvät ajatukset ja analysoida niitä. Kouluttajan on tärkeää pyrkiä selittämään käytännön esimerkkien avulla, kuinka tietynlainen käyttäytyminen voi selittää tiettyjen tilanteiden kehittymistä.

Vaihe 9

Kouluttajan tulisi arvioida yhdessä osallistujien kanssa sitä, onko harjoitus auttanut heitä tunteiden hallinnassa ja/tai löytämään uusia ratkaisuja kohtaamiinsa ongelmiin.

Vaihe 10

Tämän harjoituksen avulla osallistujat voivat kasvattaa itseluottamustaan ja kykyään ratkaista jokapäiväisiä ongelmia hankkimaansa tietoa käytäntöön soveltamalla.

Vaihe 11

Olet nyt käynyt läpi oppimateriaalin, jonka avulla voidaan tukea sosiaalista osallistumista osallistujien omien kokemusten pohjalta. Näissä harjoituksissa edistetään tunnetaitoja, kulttuurien välistä osaamista ja kriittistä suhtautumista sosiaalista eriarvoisuutta kohtaan, empatiaa, herkkyyttä, aktiivista kuuntelemista ja verbaalista ja nonverbaalista viestintää.

ROMÂNIA



(limba română)

INFORMAȚII GENERALE

PREFAȚĂ

Parteneriatul strategic Erasmus + Art4Inc a început oficial în noiembrie 2017. În următorii doi ani, șapte instituții partenere și una asociată din întreaga Europă vor lucra împreună pentru a atinge obiectivul proiectului – **acela de a utiliza un amestec unic de diferite discipline artistice pentru a dezvolta resurse personalizate de instruire care sprijină achiziția de competențe cheie în rândul comunităților imigrante în creștere din Europa.** Art4Inc va lucra cu educatorii de adulți și cei din comunități care se găsesc în prima linie a educației pentru a doua șansă și le va susține eforturile prin furnizarea de formare esențială in-service pentru a le dezvolta abilitățile de educatori. Art4Inc va oferi de asemenea o serie de

resurse inovatoare pentru învățare mixtă și învățare bazată pe cunoaștere pentru dobândirea de competențe cheie, pe care educatorii le pot utiliza în activitatea lor cu tinerii adulți marginalizați.

Ce înseamnă Art4Inc? Art4Inc a fost dezvoltat drept răspuns la provocările pe care le întâmpină educatorii de adulți care lucrează cu un număr din ce în ce mai mare de oameni marginalizați, mai ales cu imigranți și refugiați. Educatorii sunt facilitatori cheie care susțin aceste comunități în parcursul lor educațional către obținerea competențelor-cheie necesare incluziunii sociale și dezvoltării personale. Totuși, multora dintre profesioniștii care lucrează în programele comunitare le lipsește formarea necesară pentru a ajuta la dezvoltarea competențelor-cheie ale grupurilor lor țintă și pentru a aborda în mod adecvat barierele lingvistice, sociale și culturale. **Ce face Art4Inc?** Art4Inc va utiliza vechi discipline artistice precum oratoria, muzica și teatrul pentru a dezvolta resurse de formare personalizate care să susțină educatorii de adulți în dezvoltarea competențelor-cheie în rândul grupurilor de imigranți și refugiați sau a altor comunități marginalizate din Europa. **Ce va realiza Art4Inc?** Crearea unui curs de formare la locul de muncă care să susțină educatorii de adulți în vederea utilizării disciplinelor artistice pentru dezvoltarea competențelor cheie ale refugiaților și solicitanților de azil. Pregătirea unor resurse pedagogice digitale de dezvoltare a abilităților pedagogice, pe baza utilizării diferitelor discipline artistice. Lansarea unei platforme de e-learning personalizate, în mai multe limbi. Publicarea unei lucrări științifice care să ilustreze activitatea de învățare în cadrul acestui proiect,

- făcând totodată recomandări cu privire la progresul viitor. Acest Pachet de Instrumente Educaționale pentru Resurse Educaționale Alternative a fost dezvoltat în cadrul proiectului Erasmus + "**Art4Inc: Utilizarea disciplinelor artistice pentru incluziune socială și educațională**" finanțat de Comisia Europeană și implementat de un consorțiu format din 8
- organizații din 6 țări partenere - Germania, Irlanda, România, Spania, Republica Cehă și Finlanda - și o țară asociată, Elveția.

Cadrul de formare in-service a fost informat de rezultatele cercetării de birou și de teren realizate de consorțiu. Cercetarea a avut ca scop identificarea elementelor-cheie care trebuie abordate în programul de formare in-service pentru educatorii de adulți și lucrătorii care sprijină imigranții care facilitează integrarea imigranților adulți și totodată identificarea

Rezultatelor Învățării care trebuie obținute prin formare.

Aceste Rezultate ale Învățării reprezintă de fapt cunoștințele, abilitățile și competențele (lipsă) ale educatorilor de adulți care lucrează cu imigranți și ale lucrătorilor de sprijin a imigranților, necesare pentru a-i face capabili:

- să folosească diferite discipline artistice pentru dobândirea competențelor de bază și să le sporească încrederea în dezvoltarea acestora în viitor;
- să se simtă confortabil în utilizarea unor metodologii de învățare încorporată (mixtă) și bazată pe cunoaștere;
- să înțeleagă deplin beneficiile aduse de învățarea on-line și să devină conștienți de riscurile care pot apare în mediile on-line;
- să fie capabili să se protejeze împotriva eventualilor factori online negativi.

Sperăm să vă bucurați de utilizarea acestui set de instrumente și totodată sperăm să vă inspire în activitatea proprie!

Veți găsi și sub forma de video, în toate limbile partenere, cele 12 instrumente diferite, pe portalul de învățare <https://www.Art4Inc.eu/de/learning-portal/>

Nu ezitați să ne contactați dacă doriți să aflați mai multe despre proiectul nostru. Așteptăm cu nerăbdare să ne auzim!

Context

Europa se află în mijlocul celei mai mari crize de refugiați de după cel de-Al Doilea Război Mondial. Migrația în masă a oamenilor, în primul rând din Orientul Mijlociu și Africa, și tensiunile generate de această fuziune a diferitelor culturi amenință unitatea continentului. Observând statutul acestor popoare, ne putem uita la cei peste 4,5 milioane de imigranți din Germania și putem considera situația lor actuală ca și cum acești migranți ar fi o națiune. Pentru început, această țară fictivă ar avea o populație comparabilă cu cea a Irlandei, dar cu o situație socială și financiară similară celei din Ucraina. Numărul mediu de ani de școlarizare al națiunii va fi la jumătate față de media UE. Un sfert dintre adulții națiunii ar fi analfabeți; pentru tineri (15-24 ani), acest raport ar fi de 1 la 7. Mai puțin de 40% din populație ar fi terminat învățământul secundar; rata învățământului terțiar ar fi de 20%. Migranții sunt, în mare măsură, de sex masculin și provin din țări în care egalitatea între sexe nu exista, iar

această națiune fictivă ar fi, prin urmare, asemănătoare unor țări precum Arabia Saudită, Egipt sau Maroc conform raportului elaborat de Forum Global Gender Gap. Dezvoltarea umană în această națiune ar fi chiar mai presus decât ceea ce UNPD înțelege prin "dezvoltare umană scăzută", plasând-o la egalitate cu Timorul de Est și Bangladesh (Forumul Economic Mondial) "

Natura eterogenă a societății europene continuă să se extindă, datorită proceselor de schimbare generate de programe naționale compensatorii specifice care susțin creșterea numărului de refugiați și solicitanți de azil. Grupurile de învățare heterogene din statele membre, de la învățământul școlar până la cel de-al treilea nivel, se caracterizează din ce în ce mai mult prin diferențe care se referă în special la mediul educațional; ultima formă de învățământ absolvită; motivația și dorința de a învăța; planurile de carieră profesională; barierele lingvistice, precum și diferențele sociale și culturale.

Dacă vrem să atingem obiectivele de incluziune și integrare a refugiaților și a solicitanților de azil, trebuie să dobândim o gamă largă de competențe personale, sociale, culturale și profesionale pentru integrarea în țările gazdă, intrarea pe piața forței de muncă și găsirea unui loc de muncă durabil. Cele 8 competențe-cheie stabilite de Comisia Europeană în 2006 sunt încă extrem de pertinente pentru întreaga societate europeană. Acestea reprezintă o bază imediată și identificabilă a realizărilor pentru migranți și refugiați, asupra cărora formatorii din întreaga Europă trebuie să-și concentreze eforturile. Acest lucru este, cu toate acestea, mai ușor de spus decât de făcut atunci când educatorii de la toate nivelurile se confruntă cu astfel de diferențe și bariere lingvistice, sociale și culturale.

Educatorii trebuie să analizeze o gamă largă de abordări alternative de predare, dacă vor să construiască cu succes profilul de competențe cheie al acestor comunități strămutate. În context pedagogic, tehnicile de oratorie, teatru și muzică, vechi de secole, nu au mai fost aplicate și mai sunt doar rareori considerate acum drept tehnici adecvate pentru transferul de cunoștințe și construirea competențelor-cheie. Istoria ne spune despre o epocă diferită, atunci când alfabetizarea și limbajul erau destinate câtorva categorii de oameni mai degrabă, decât pentru mase; atunci când înțelepciunea cărturarilor și a celor puternici a fost transmisă prin povești, scrieri cu caracter moralizator și în rime și cântece. Proiectul Art4Inc se va strădui să aducă aceste tehnici unice și eficiente în epoca modernă, pentru a ajuta la depășirea barierelor lingvistice, sociale și culturale și pentru a construi competențe-cheie între semenii noștri refugiați și cei care solicită azil. Pașii specifici în dezvoltarea proiectului Art4Inc vor

include:

1. Un curs comprehensiv de formare în-service pentru personalul din domeniul educației adulților, care să-i sprijine în utilizarea unor discipline artistice precum oratoria, drama și muzica, pentru formarea unor grupuri eterogene de cursanți, în vederea dezvoltării competențelor cheie
2. Adaptarea, modificarea și producerea unei game variate de resurse pedagogice care utilizează diferitele discipline artistice, pentru a dezvolta competențe-cheie pentru includerea în cadrul grupului țintă pentru refugiați și solicitanți de azil și prezentarea acestor noi resurse în formate media bogate, într-un set de instrumente digitale de resurse alternative de dezvoltare a competențelor de bază
3. Furnizarea unei platforme de e-learning personalizate și multilingve, pentru a sprijini procesul de învățare în medii on-line dinamice
4. Elabiorarea unui document științific care să surprindă activitățile de învățare desfășurate în cadrul proiectului și să facă recomandări cheie pentru viitoare evoluții. Istoria imigrației și a integrării în Europa nu a fost una de mare succes.

Rromii trăiesc în Europa de sute de ani, dar sunt încă marginalizați. Mai recent, imigranții arabi și turci s-au străduit să se integreze, determinând-o pe Angela Merkel să remarce că "multiculturalismul a eșuat complet". Fără o agendă activă și intervenționistă de integrare a acestor noi imigranți, vom sfârși prin a avea subpopulații semnificative în țările europene, oameni care trăiesc în societăți paralele inferioare.

Resurse

PORTAL E-LEARNING

[Accesați mediul de învățare online](#)



Drama: Lauda si critica



Pas 1

Bine ati venit la aceasta resursa Art4Inc, care se axeaza pe teatru ca instrument utilizat in vederea integrarii. CEn cadrul acestei resurse, vom prezenta o serie de tehnic si instructiuni cu privire la utilizarea criticii si a cuvintelor de lauda in momentul oferirii de feedback

personal Óntr-o situatie sociala.

Pas 2

Aceasta resursa prezinta, pentru Ónceput, modalitatea prin care feedbackul poate contribui la dezvoltarea dinamicii grupului atunci cand este vorba de colaborarea pe termen lung cu acel grup. Atunci cand planificam o astfel de colaborare, e necesar sa descoperim, sa procesam si sa dezvoltam structurile grupului pe baza feedbackului individual si a evaluarii.

Pas 3

Poate parea usor, dar oferirea de feedback personal nu e o sarcina tocmai usoara, avand in vedere probabilitatea ca persoana ce ofera feedback sa fie nevoita sa lucreze cu o anumita persoana dupa incheierea activitatii in cauza. Atunci cand intervine ierarhizarea, adevarul sau falsitatea nu sunt intotdeauna optiuni, dar feedbackul adevarat poate reprezenta o conditie a unei viitoare colaborari. Pentru acest lucru, oamenii trebuie sa poata oferi feedback care conduce catre realizarea unor activitati de succes.

Pas 4

Prin realizarea activitatilor prezentate in cadrul acestei resurse, cursantii vor: primi sustinere in pregatirea cognitiva initiala in vata sa laude, activitate des intalnita in cadrul exercitiilor de grup in vata cum sa priveasca criticile intro maniera pozitiva. Pentru a incepe dezvoltarea competentelor si experientei necesare pentru a oferi si primi feedback, cursantii trebuie sa lucreze in grup, pentru a exersa urmatoarele activitati.

Pas 5

In cadrul primei activitati, fiecare participant isi va exprima opinia cu privire la intrebarea adresata, formuland o propozitie sau doua. De exemplu, atunci cand predati un program cursantilor, ii puteti intrea: ce imi place pana in acest moment? Ca raspuns, participantul va spune folosind persoana I, prin formulari de tipul cred ca e bine ca discutam despre teorie. Toti ceilalti participanti asculta, putand sa adrese doar intrebari la nivel de intelegere.

Pas 6

Daca cineva a spus ceva, problemele ridicate pot fi discutate si pot duce chiar la schimbarea parcursului lectiei sau al programului. Acesta este un exercitiu simplu care va incuraja participantii sa foloseasca mesajele elaborate la persoana I, pentru a oferi feedback.

Urmatorul exercitiu se numeste ìexercitiu de autosugestieî.

Pas 7

Pentru a-l pune in aplicare, va sugeram sa realizati acest exercitiu pentru inceput la nivel

imaginar. Pentru aceasta activitate trebuie sa: va imaginati participantii in cel mai bun mod va imaginati ce este de admirat la persoana lor, de ce, daca este un lucru real, imaginar sau daca viitorii parteneri se vor putea chiar indragosti de: gesturile, trasaturile, ochii sau pistruii lor. va imaginati ca persoana cu care discutati radiaza, emana energii pozitive, facandu-va sa va simtiti bine si intr-un mediu proaspat si luminos. Curand, veti experimenta aceste lucruri care va vor face atat pe dvs., cat si pe participantii sa va simtiti mai bine.

Pas 8

Puteti realiza acest joc in grup pentru a crea o stare de spirit pozitiva in urma feedbackului primit. In cadrul activitatii ce va urma, va vom arata cum puteti utiliza un joc de lauda cu ceilalti din grup. Pentru aceasta activitate: toti participantii se vor aseza pe doua randuri, fata in fata. un rand il va lauda pe celalalt fara a face referiri la realitate. Toti vorbesc la unison. (Participantii trebuie sa se distreze laudand si, de asemenea, vorbind in acelasi timp, iar ascultatorii se vor concentra asupra celor spuse) activitatea va fi repetata de celalalt rand. Acest lucru reprezinta un schimb de statut, de la laudator la persoana laudata: cei care lauda exercita forta. Cel de-al doilea grup este incurajat sa foloseasca alti termeni (este necesara creativitatea). atunci cand cele doua randuri isi adreseaza cuvinte de lauda, dvs., in calitate de facilitator, trebuie sa notati cele spuse pe flipchart. atunci cand cele doua grupuri incheie activitatea, pot revizui termenii folositi si notati pe flipchart de catre facilitatori pentru a dezvolta povesti, piese de teatru cu papusi sau discursuri pe baza cuvintelor adresate in decursul activitatii.

Pas 9

La finalul activitatii, participantii sunt incurajati sa prezinte cadourile video. Activitatea are ca scop schimbarea comportamentului si a gandirii participantilor, folosind povesti fantastice, basme cu animale, sustinand participantii sa practice adresarea de laude in rolul personajelor din poveste. Aceste basme pot fi filmate si prezentate sub forma unui cadou video.

Pas 10

Lucrand in cadrul aceluiasi grup pentru o perioada mai lunga de timp, este posibil sa adunati mai multe astfel de resurse video, care pot fi folosite in vederea realizarii unor secvente video. Aceste secvente pot fi utilizate pentru a rezolva unele conflicte, pentru a identifica progresul la nivel de comportament sau schimbarile de atitudine.

Pas 11

Aceasta resursa privind acceptarea feedbackului, ca parte integrata a Setului de instrumente

digitale Art4Inc, a ajuns la final. Acum ca intelegeti mai multe despre oferirea si acceptarea feedbackului, proiectati activitati pe care le puteti folosi cu grupurile locale sau grupurile de prieteni, in vederea imbunatatirii integrarii.

Muzica: Ritmul contactului



Pas 1

Bine ati venit la aceasta resursa a proiectului Art4Inc, care se axeaza pe muzica drept instrument utilizat in vederea integrarii. In cadrul acestei resurse, vom prezenta modalitatea de utilizare a diferitelor activitati cu grupul dvs. local, pentru a demonstra cum indivizi diferiti au ritmuri diferite, dar si modalitatea in care ritmurile se pot complete reciproc. Prin intermediul muzicii, in cadrul acestei resurse, participantii vor fi incurajati sa depaseasca barierele si sa simta ritmul celuilalt.

Pas 2

Pentru a incepe sa va prezentam resursa Ritm de legatura, este important, in primul rand, sa subliniem faptul ca mintea umana cauta modele si ritmuri ca modalitate de organizare si interpretare a informatiei si stimulilor care se gasesc peste tot in acest univers modern. In consecinta, aceste ritmuri reprezinta modalitatea de intelegere si interpretare a lumii din jurul nostru.

Pas 3

In cadrul acestei resurse, vom arata participantilor cum sa depaseasca sentimentul de singuratatefaciliteze stabilirea legaturilor

Pas 4

Prima activitate cuprinsa in aceasta resursa se intituleaza iasigurarea rezultatelor. Aceasta activitate poate fi utilizata pentru a dezvolta intelegerea ritmului. Pentru aceasta activitate,

participanții trebuie să înregistreze audio sau video propriul ritm și să noteze ritmul pe hârtie (redacteaza notații pentru fiecare ritm)

Pas 5

Următoarea activitate care funcționează în cazul lucrului în grup include o serie de activități scurte care vor fi grupate sub numele de activități care sunt ritmurile mele și ale tale.

Pas 6

În cadrul primei activități, intitulată „Ziua mea sună astfel”, participanții vor reprezenta, cu ajutorul unui instrument ales de ei, o zi obișnuită, liniștită, și o zi foarte agitată din viața lor. În continuare, participanții sunt invitați să cânte melodia lor favorită și să încerce să identifice ritmul. Alături de ceilalți, vor reprezenta ritmul sub forma de dans, ciocanit, batai etc., utilizând instrumentele alese.

Pas 7

În cadrul următoarei activități, intitulată „Propriile ritmuri: Cred că ritmul tău este”, participanții vor lucra în grupuri de câte doi. Această activitate funcționează bine dacă participanții din cadrul fiecărei perechi nu se cunosc foarte bine. Pentru această activitate, o persoană interpretează ceea ce consideră că reprezintă ritmul partenerului și viceversa. După ce ambii participanți au avut oportunitatea de a împărtăși ritmul, vor reflecta asupra următorului lucru: ce a semănat, ce a fost diferit?

Pas 8

Pe baza acestei activități, în cadrul următoarei activități, denumită „Palpitații și batai din picior”, participanții, lucrând în perechi, sunt încurajați să identifice ritmul comun. Acest lucru încurajează fiecare grup să fie activ și să acorde atenție rezistenței, tendinței de dominare, dedicației și acceptării în cadrul unui grup mic. Pentru această activitate: toți participanții se așază în cerc; fiecare participant ia mâna vecinului pentru a lua pulsul; în momentul în care a identificat ritmul bătăilor inimii, fiecare începe să bată cu piciorul drept, ilustrând respectivul ritm; atunci când toți participanții interpretează diferite batai, vor discuta despre felul în care se simt trăind în ritmul celorlalți.

Pas 9

Următoarea activitate pe care o vom prezenta se numește „Să fi în pielea altcuiva”. În cadrul acestei activități, participanții vor merge în ritmul celuilalt. Această activitate funcționează dacă un lider al ritmului stabilește ritmul grupului și fiecare interpretează în consecință. În calitate de facilitator, după 30 de secunde, vei emite un sunet asemenea unui gong, dacă un

instrument care sa permita acest lucru este disponibil, iar acest sunet va insemna ca este timpul ca o alta persoana sa devina liderul grupului. In momentul schimbarii, ritmul unei alte persoane este stabilit ca ritm de baza pentru intregul grup. Aceasta activitate poate fi repetata pana ce toti din grup au sansa sa devina liderii ritmului.

Pas 10

In cadrul urmatoarei activitati, intitulata "cupluri respiratorii", veti imparti grupul in perechi.

In cadrul perechilor, participantii vor sta fata in fata. Pentru a realiza activitatea: Un participant incepe, respirand adanc. Celalalt participant din cadrul perechii repeta actiunea. Pentru a repeta intocmai activitatea, inspiratia sau expiratia poate fi facuta cu gura inchisa sau deschisa; maniera in care participantii respira poate varia. Dupa un timp, rolurile se pot schimba. Aceste activitati au fost proiectate pentru a arata participantilor cum pot intelege, aplica si trai intocmai ritmul natural al celorlalti.

Pas 11

Prin intermediul acestor tehnici si activitati variate prezentate in cadrul resursei, incercam sa demonstram cum puteti genera diferite ritmuri in grupul de lucru. Ritmul poate sa apara in maniera in care cineva vorbeste, in ordinea si selectarea unor metode, in timpul acordat solutionarii unei sarcini sau a unor situatii stresante sau chiar in timpul perioadelor de relaxare. Stapanirea ritmului vietii este o modalitate de integrare, evitand insingurarea si intelegerea modalitatii in care ritmul functioneaza pentru diferite persoane.

Pas 12

Resursa privind Ritmul de legatura, ca parte integrata a setului de instrumente digitale Art4Inc, a ajuns la final. Acum ca puteti intelege mai multe despre ritm, proiectati activitati pe care le puteti utiliza alaturi de grupul dvs. local sau de prieteni, pentru a imbunatati integrarea. Ca urmare a activitatilor incluse in aceasta resursa, vizitati setul de instrumente disponibil pe pagina web Art4Inc, unde puteti identifica mai multe activitati.

Povestirea - povestea succesului meu



Pas 1

Bine ati venit la aceasta resursa a proiectului Art4Inc, care se axeaza pe Povestire ca instrument folosit in procesul de integrare. In cadrul acestei resurse, vom prezenta sfaturi despre modalitatea de utilizare a limbajului ̀succesuluì, pentru a transmite povestea propriei vietii. Acest instrument poate fi foarte util in activitatea de grup, de vreme ce contribuie la schimbarea perspectivei indivizilor fata de propria viata, considerand-o o poveste de succes, nu un esec.

Pas 2

In general, putem spune ca multi oameni cred ca au parte mai mult de esecuri decat de succese. Acest lucru tine de atitudinea personala si perceptia propriei vietii. In activitatea desfasurata cu grupuri de oameni marginalizati precum imigrantii, este important sa oferim participantilor vocabularul de care au nevoie si sansa de a povesti propriile succese, povesti, fara a ne axa pe aspectele negative ale trecutului lor. Totusi, trebuie gasit un echilibru in acest sens, pentru a nu prezenta viata intr-o maniera idilica, utopica si, in acelasi timp, falsa. Din acest motiv, am proiectat cateva activitati scurte care vor ajuta participantii sa:

- isi dezvolte vocabularul pozitiv (in plus sau in locul vocabularului negativ existent)
- isi dezvolte imaginea de sine diferit, privindu-se intr-o maniera pozitiva, fara a cadea in negare

- creeze standarde realiste despre sine si, dincolo de toate, sa realizeze comparatii realiste (la acelasi nivel)

Pas 3

Prima activitate pe care o vom utiliza in cadrul resursei se numeste: "cadoul meu pentru tine: cuvinte pozitive". Pentru aceasta activitate:

- Grupul trebuie sa se aseze in cerc, fiecare avand o coala in fata.

Participantii trebuie sa noteze un atribut "pozitiv" pentru fiecare in parte pe respectiva coala.

- Aceste coli sunt impartite participantilor, astfel incat fiecare sa primeasca atatea coli cati participanti sunt.
- In acest punct, fiecare individ citeste informatiile scrise si spune grupului o poveste care contine cat mai multe atribute.
- Acest joc trebuie jucat intr-un grup unde relatiile se bazeaza pe incredere. Trebuie sa ne asiguram ca nu exista enunturi discriminatorii, nepotrivite.

Pas 4

Urmatoarea activitate care poate fi folosita pentru a incuraja participantii sa isi dezvolte vocabularul se numeste "Cine sunt eu?". In cadrul acestei activitati:

- Fiecare participant se gandeste la un animal care i se potriveste si noteaza numele pe o coala, dar nu o arata celorlalti membri.
- Grupul se aseaza in cerc. Pe rand, membrii incearca sa ghiceasca ce animal a ales fiecare dintre ei.

Pas 5

In urma acestei activitati de grup, grupul trebuie sa raspunda la urmatoarele intrebari:

- A ghicit grupul animalul corect?
- De ce a ales participantul animalul?

Pas 6

Urmatoarea activitate se numeste "Poveste in 3 propozitii". Pentru a juca acest scurt joc in cadrul grupului dvs., fiecare participant primeste o coala, un

creion și o gumă de sters. Sarcina participanților este de a realiza o scurtă poveste, în doar 3 propoziții.

Exemplele pot să includă:

- Prietena mea se uita ciudat la mine. Zambesc. Și ea îmi zambeste. sau
- Cainele meu latra. Un altul trece pe lângă el. Reușesc să îl calmăm
- A fost o dată ca niciodată o femeie care și-a spus propria poveste diferit în fiecare zi. «De ce nu ne spui realitatea?», întreaba prietena ei. «Deoarece povestea mea este diferită», «În fiecare zi» a răspuns femeia.

Pas 7

După câteva minute, facilitatorul invită voluntarii să împartășească grupului povestea. În continuare, facilitatorul coordonează o discuție despre povești, evidențiind dacă ele au fost realizate în cheie pozitivă sau negativă și de ce.

Pas 8

Următoarea activitate poate fi folosită sub forma unei tehnici de povestire și se numește «Cine este cel mai bun mincinos?». Pentru această activitate, participanții stau în cerc. Povestitorul este ales la întâmplare rotind o sticlă în mijlocul cercului. Persoana în față careia se oprește trebuie să povestească o scurtă istorisire cu final fericit. După povestire, grupul trebuie să afle dacă povestea sa este reală sau nu, adresând întrebări povestitorului până la aflarea răspunsului. Această activitate poate fi repetată iar și iar.

Pas 9

Pentru a sprijini participanții să reconsidere modul în care își povestesc propria viață, vom realiza următoarea activitate, care îi ajută pe participanți să devină buni povestitori.

În cadrul acestei activități, «Două modalități de povestire», participanții trebuie să își imagineze două variante în care povestesc un eveniment important din viața lor. Apoi, ei vor spune povestea în cele două moduri, mai întâi în cheie negativă, unde vor apărea ca victime; apoi, vor spune povestea în cheie pozitivă, fiind castigatori, supraviețuitori, bucurându-se de o reușită. În urma acestei activități, facilitatorul coordonează discuții de grup despre modalitatea în care cele două povestiri au influențat starea de spirit a povestitorului și a publicului.

Pas 10

Pentru o ultima activitate referitoare la tehnicile de povestire, facilitatorul imparte grupul in perechi si explica activitatea: **Reincadrare:** Iti ofer trecutul tau. In cadrul fiecarei perechi, unul dintre participanti va povesti un eveniment neplacut din viata sa. Partenerul va transforma povestea intr-una de succes si o va repovesti partenerului. Apoi, rolurile se schimba si activitatea se repeta. Aceasta activitate se incheie in urma unei discutii in cadrul careia participantii spun cum s-au simtit in momentul in care povestea lor a fost reprodusa in cheie pozitiva.

Pas 11

Resursa cu privire la modul de spune povesti de succes, ca parte integrata a Setului de instrumente digitale Art4Inc, a ajuns la final. In momentul utilizarii acestor activitati de grup, cereti participantilor sa scrie propriile povesti realiste, folosind apoi tehnici si un vocabular imbunatatit.

Povestirea: Exemple de povesti despre conflict-munca



Pas 1

Bine ati venit la aceasta resursa a proiectului Art4Inc, care se axeaza pe povestire ca instrument folosit in vederea integrarii si dezvoltarii. In cadrul acestei resurse, vom prezenta tehnici de gestionare si depasire a conflictelor ce pot aparea in activitatile bazate pe povestire. De vreme ce indivizii din cadrul unui grup pot avea moduri diferite de intelegere a conflictelor, utilizarea povestirilor permite indivizilor sa reflecteze asupra unor strategii si a

unor scenarii ipotetice de rezolvare a problemelor aparute.

Pas 2

Prima activitate prezinta participantilor modalitatea de asumare a responsabilitatii. Pentru aceasta activitate, grupul formeaza un cerc. Liderul activitatii arunca niste mingi care, apoi, sunt aruncate de participanti de la unul la altul. Singura regula pentru acest joc este urmatoarea: daca mingea cade pe sol, persoana care a aruncat-o ultima data este considerata vinovata si trebuie sa o arunce din nou. Dupa cateva minute, puteti incheia activitatea si cere participantilor sa evalueze: ce schimbari ati observat in faptul ca persoana care a scapat mingea pe jos isi asuma responsabilitatea, fara a o pasa unui alt coleg? Este un exercitiu simplu care prezinta teme precum conflictul si asumarea responsabilitatii.

Pas 3

Urmatoarea activitate se numeste "experienta mea in privinta conflictelor". Pentru aceasta activitate, grupul este impartit in perechi. Participantii descriu trei tipuri diferite de conflicte pe care le-au experimentat din urmatoarea lista: unul in care au gresit si s-au simtit inferiori, unul in care au castigat, unul pe care au preferat sa-l evite.

Pas 4

Dupa ce fiecare pereche si-a impartasit povestile, facilitatorul coordoneaza o discutie de grup pentru a determina tipul de conflict care ii raneste cel mai tare pe participanti, dar si care este cel mai placut.

Pas 5

Pentru a continua aprofundarea experientelor cu privire la conflicte, puteti prezenta urmatoarea activitate intitulata: "Termometrul conflictelor". In cadrul acestei activitati, facilitatorul deseneaza un termometru pe flipchart. Deasupra si sub marcaj puteti desena o fata fericita sau un smiley, iar pe partea opusa sau in josul termometrului o fata trista. Apoi, puteti cere fiecarui participant sa se apropie de flipchart si sa deseneze ceva ce ilustreaza propria stare de spirit. Rezultatul va fi o privire de ansamblu asupra starii de spirit a grupului. In continuare, facilitatorul poate coordona o discutie de grup cu privire la motivul pentru care un conflict ne poate face sa ne simtim intr-un anumit mod, dar si cu privire la modalitatea de depasire a unei astfel de stari.

Pas 6

Urmatoarea activitate pe care o vom prezenta este o activitate de joc de rol ce va incuraja participantii sa aplice competentele de gestionare a conflictelor. Aceasta activitate se numeste

cocktail party și, pentru această activitate, facilitatorul împarte grupul în 3 echipe și le cere să poarte scurte discuții. În momentul în care toate grupurile vorbesc, selectați un grup de 3 persoane pe care le trimiteți în calitate de musafiri la cocktail party. Acești musafiri trebuie să încerce să implice ceilalți participanți în diferite discuții. Ceilalți participanți sunt instruiți să refuze la început, dar să își schimbe ulterior opinia și să includă acești musafiri în discuțiile lor. La finalul exercitiului, grupul discută aspecte legate de sentimentele și experiența avute, de strategiile utilizate și planificate pe care le vor prezenta și compara.

Pas 7

Această activitate poate fi repetată acolo unde grupurile pot alege dacă permit sau nu unei persoane să se alature discuțiilor. Apoi, grupul poate discuta motivele unei eventuale respingeri și felul în care cei respinși s-au simțit. Activitatea poate fi repetată cu grupurile instruite să trateze ca atare și să ignore musafirii neinvitați. În cadrul acestui scenariu, jocul de rol este punctul central. După ultima rundă, formatorul poate coordona o discuție de grup pentru a compara scenariile aplicate, sentimentele generate de fiecare în parte și lucrurile pe care le-au învățat în urma acestei activități.

Pas 8

În cadrul ultimei activități de grup, puteți sprijini participanții să elaboreze reguli de gestionare a unor viitoare conflicte. Regulile sunt prezentate sub forma povestirilor în trei propoziții, de exemplu: «Dacă sunt suprat pe Paula, merg să îi spun ce îmi place la ea. Paula mă întreabă ce poate schimba ca să o plac în continuare. Îi explic și rezolvăm conflictul». Facilitatorul cere participanților să scrie cel puțin o astfel de poveste. Voluntarii sunt bine veniți să împartăsească poveștile grupului.

Pas 9

Resursa privind utilizarea tehnicilor de povestire în abordarea conflictelor de grup a ajuns la final. Această resursă a fost dezvoltată ca parte componentă a Setului de instrumente digitale Art4Inc. Acum că ați înțeles mai multe despre modalitatea de prezentare a conflictelor și scenariilor de povestire grupului, proiectați mai multe activități care pot fi folosite cu grupul de lucru local sau cu prietenii, pentru a îmbunătăți nivelul de înțelegere a conflictelor.

Povestirea: Viitorul perfect



Pas 1

Bine ati venit la aceasta resursa a proiectului Art4Inc, care se axeaza pe povestire ca instrument folosit in vederea integrarii. In cadrul acestei resurse, vom prezenta tehnici referitoare la utilizarea timpului viitor anterior in povestire. Scopul participantilor care utilizeaza aceasta resursa este de a invata sa discute despre planuri viitoare ca si cum deja le-ar fi indeplinit. Cu ajutorul acestei tehnici, ei vor invata sa vada prezentul sub forma de presupozitii in viitor, dar si viitorul sub forma de presupozitii prezente. Vor invata sa gestioneze sperantele, cererile, planurile, temerile si schimbarile inevitabile pe care viitorul le aduce.

Pas 2

Pentru a incepe, puteti prezenta participantilor unele activitati care ii vor incuraja sa se gandeasca si sa discute despre viitor intr-o maniera pozitiva.

Pas 3

Pentru a prezenta participantilor tema, le veti cere sa evaluati workshop-ul inca de la inceput! In cadrul activitatii, numita: 'evaluare anticipata', puteti pune un flipchart sau o tabla in fata salii inca de la inceputul sesiunii. Participantilor li se va cere sa scrie pe trei bucati de carton de ce aceasta sesiunea a fost una de succes pentru ei. La finalul seminarului, exercitiul se va repeta si rezultatele pot fi comparate. Este o activitate initiala buna, pentru a face grupul sa se gandeasca la asteptele pozitive ale viitorului.

Pas 4

Urmatoarea activitate prezentata in cadrul resursei se numeste 'planuri pentru viitor'. In cadrul acestei scurte activitati, fiecare participant va discuta si explica din perspectiva viitoare ce probleme apar in timpul realizarii unei schimbari pe care ar dori sa o vada in viata lor, ce

pieđici pot intampina si cum le pot depasi. Acest lucru va incuraja cursantii sa observe potentialele provocari, dar sa discute despre ele ca si cum s-ar fi intamplat deja.

Pas 5

Urmatoarea activitate se numeste ìprimul pasî. O calatorie de 100 de mile incepe doar cu un pasî, spune Lao Tzu, iar Tolkien adauga ìacest pas incepe la propria usa si nu stii niciodata unde te poate duce!î.Dupa aceasta introducere, participantii noteaza pe o coala primul pas pe care il vor face pentru a schimba o situatie, pentru a-si imbunatati locuinta, pentru a gasi un nou loc de munca, pentru a face noi prieteni in cadrul comunitatii etc. voluntarii pot impartasii primii pasi celorlalti membri din grup.

Pas 6

In cadrul ultimei activitati prezentate, participantii sunt incurajati sa scrie ìo scrisoare pentru sineî. In cuprinsul ei vor scrie informatii referitoare la workshop, vor sublinia 3 idei sau realizari importante pe care le-au dezvoltat in cadrul workshopului, urandu-si in acelasi timp succes in realizarea tuturor planurilor si indeplinirea visurilor. Scrisorile vor fi adunate de facilitator, impreuna cu adresele postale ale participantilor. Facilitatorul nu le va citi. Va trimite scrisorile celor care le-au redactat la 14 zile dupa workshop ca motivatie pentru viitor, amintindu-le ce au invatat.

Pas 7

Resursa privind utilizarea timpului viitor anterior in povestire a ajuns la final. Ea este parte integrata a setului de instrumente digitale Art4Inc. Acum ca intelegeti mai multe despre modalitatea de cultivare a unei stari de spirit pozitive in randul participantilor utilizand tehnici simple, proiectati mai multe activitati pe care le puteti utiliza in cadrul grupului dvs. in acest sens.

Povestirea: Depasirea obstacolelor



Pas 1

Bine ati venit la aceasta resursa a proiectului Art4Inc, care se axeaza pe povestire ca instrument pentru integrare si dezvoltare personala. Aceasta resursa se axeaza pe modalitatea in care tehnicile de povestire pot ajuta indivizii la depasirea obstacolelor.

Pas 2

Fiecare individ trebuie sa depaseasca obstacolele din timpul vietii. Totusi, cunostintele si experienta in acest sens este de obicei data uitarii cand vine vorba de noi probleme. Prin utilizarea tehnicilor de povestire in vederea reflectarii obstacolelor deja depasite, participantii pot redescoperi tehnici cheie de rezolvare a problemelor pe care le-au aplicat in trecut, care i-au ajutat si pe pot fi utile si in viitor.

Pas 3

Pentru a prezenta tema rezolvarii de probleme si a depasirii obstacolelor, puteti incepe cu o activitate numita 'Nodul Gordian'. In cadrul acestei activitati, toti participantii se aseaza in cerc si inchid ochii. Isi intind mainile catre centrul cercului si incearca sa apuce de mana o alta persoana. Ambele maini prinse trebuie sa fie ale unu alt participant, dar nu a celui aflat in imediata apropiere. Sarcina care urmeaza este usor de explicat, dar deseori dificil de realizat: toti participantii deschid ochii, iar grupul trebuie sa elibereze nodul fara a-si da drumul la maini! Acest joc incurajeaza grupul sa dezvolte abilitati de coordonare si dinamica grupului. Tineti minte ca nu toate nodurile pot fi desfacute in totalitate cu usurinta, deci sustinerea grupului in continuarea activitatii si identificarea unei solutii, daca este posibil, este cu adevarat necesara. In cazul in care nu exista solutie, incurajati grupul sa formeze un nou nod.

Pas 4

Urmatoarea activitate care va sustine participantii sa inteleaga competentele de care au

nevoie în depășirea obstacolelor se numește încursă cu obstacole. În cadrul acestei activități, participanții vor forma perechi. O persoană din echipă va ține ochii închiși. Cealaltă o ghidează prin cameră sau chiar și în afara acesteia dacă se poate, depășind și ocolind obstacolele: trepte, mese, scaune, genți, obiecte, haine, etc. Jocul poate fi repetat schimbând rolurile din cadrul fiecărei echipe. La finalul activității, puteți realiza o activitate de reflecție pentru a discuta asupra obstacolelor și a asistentei care s-a dovedit a fi cea mai utilă.

Pas 5

La finalul jocului din această resursă, vom oferi instrucțiuni cu privire la utilizarea jocului cu 6 obstacole. Pentru acest joc este nevoie de două grupuri.

Pas 6

Grupul A elaborează o poveste pentru Grupul B și invers. Fiecare grup trebuie să abordeze o temă dată: un basm în care printesa este salvată, o vacanță în străinătate, pregătirile pentru Crăciun, realizarea unui program de formare, pregătirea pentru un examen etc. Pentru a realiza povestea, grupul se va gândi la 6 obstacole: Propria persoană (teama, neîncredere, experiențe negative) Altcineva (dusman, resentimente) Lucruri, prea mari, prea grele, prea adânci etc. Locuri, mediul neprielnic Timp, momentul nepotrivit Obstacolul necunoscut.

Pas 7

Celălalt grup povestește cum au depășit aceste obstacole, apelând la imagini cât se poate de vii. Singura regulă este ca povestea fiecărui grup să nu depășească 50 de cuvinte. După ce povestirile au fost dezvoltate în cadrul grupurilor mici, ele vor fi prezentate și evaluate la nivelul întregului grup.

Pas 8

Resursa privind utilizarea tehnicilor de povestire în depășirea cu succes a obstacolelor a ajuns la final. Această resursă a fost dezvoltată ca parte integrată a setului de instrumente digitale Art4Inc. Experiența în depășirea obstacolelor poate fi transformată în soluții concrete, ce pot fi folosite în viitor în acest sens. Acum că ați aflat mai multe despre acest lucru, utilizați resursele prezentate în setul de instrumente pentru a planifica activități pe care le puteți aplica în cadrul grupurilor locale sau de prieteni.

Muzica: Ritmul contactului 2



Pas 1

Bine ati venit la aceasta resursa a proiectului Art4Inc se axeaza pe muzica, sub forma unui instrument utilizat in vederea integrarii. Aceasta resursa se bazeaza pe activitati prezentate in cadrul primei resurse si incurajeaza facilitatorul sa introduca instrumente si obiecte in activitatile de grup.

Pas 2

Pe baza cunostintelor obtinute in cadrul resursei anterioare, Ritm de legatura, intelegem ca, pentru a crea un mediu placut si activ in care adultii sa poata invata, trebuie sa includem etape de intensitate diferita in cadrul fiecarui proces pedagogic. In aceasta activitate practica, educatorii si facilitatorii pot varia intensitatea ritmului vocii, limbajul corpului, fluxul de informatie transmisa, temele alese sau modalitatea de prezentare a continutului, pentru a asigura atentia publicului tinta, a cursantilor adulti. Prin ritm si intensitate variata, intelegem faptul ca este gresit sa apelezi la aceeasi linie.

Pas 3

Pentru a imbunatati intelegerea participantilor cu privire la ritmurile diferite si felul in care ele pot fi utile cand vine vorba de intelegerea procesului de integrare, am proiectat o serie de activitati care vor invata participantii informatii cu privire la ritmul individual sau colectiv. In cadrul acestei resurse, vom demonstra participantilor cum pot:

- depasi sentimental de singuratate
- faciliteze contactul.

Pas 4

Prima activitate, denumita ilantul de sunetei, este un joc de perceptie care functioneaza cu

grupurile mari. La inceputul acestei activitati, trebuie sa oferiti participantilor 10 jetoane care sa fie ca sunt butoane, chibrituri, pietre, bucati de carton sau ata care sa fie in orice puteti.

Pas 5

In aceasta activitate participantii sunt asezati in cerc. Prima persoana (liderul jocului) incepe prin a face un zgomot, de exemplu, ar putea fi o bataie cu pumnul in podea. In cerc, urmatorul participant copiaza acest zgomot si adauga o alta miscare cu un sunet, de exemplu un clipait din limba. Activitatea continua in jurul cercului, pana cand toti participantii au avut ocazia sa contribuie cu un sunet. Regulile jocului spun ca, daca un participant uita un zgomot in lantul de sunet sau confunda sunetele, trebuie sa-si dea inapoi unul dintre jetoane. Participantul care nu mai are niciun jeton va fi punctul de plecare pentru noul joc. Astfel, nu va exista o pedeapsa, ci o noua responsabilitate, evitandu-se frustrarea.

Pas 6

Urmatoarea activitate, numita "ritmul orchestrarii", functioneaza cel mai bine cu un grup mai mare. In aceasta activitate, la inceput, grupul formeaza mai multe subgrupuri. Daca este posibil, fiecare subgrup primeste un instrument de ritm, in caz contrar produce sunete cu corpul lor, cum ar fi baterea, lovirea diferitelor parti ale corpului, pentru a scoate diferite sunete etc. In aceasta activitate, fiecare grup mai mic dezvolta un ritm diferit. Cand toate grupurile au un ritm, conducatorul jocului aduce "orchestra" impreuna. Ca intr-o orchestra, veti juca rolul de dirijor, organizand sunetul diferitelor grupuri.

Pas 7

Ca atare, fiecare grup trebuie sa fie atent sa-si pastreze ritmul in diferite moduri, de exemplu:

- cat mai lent posibil
- sa indure sunetul pentru o lunga perioada de timp (castron) cat mai repede posibil (staccato) mai repede mai lent ritmuri ca mesaj sunete moi si tari, cantand la instrumente diferite.

Pas 8

Dupa ce ati lucrat cu grupul dvs. pentru a dezvolta diferite ritmuri in fiecare grup, urmatoarea activitate incurajeaza participantii sa isi construiasca propriile instrumente. In aceasta activitate, este sarcina participantilor sa creeze sunete cu ajutorul obiectelor de zi cu zi si sa

face muzica cu ele. In aceasta activitate, instrumentele pot fi obiecte pe care le bateti unul impotriva celuilalt, de exemplu un vas cu un capac, sau pot fi facute, cum ar fi un aparat de ploaie care poate fi facut dintr-o rola de bucatarie goala, mazare, banda si altele materiale artisanale. De indata ce fiecare participant are sau a facut un instrument, muzica se interpreteaza intr-un anumit ritm. Alte exemple despre cum puteti utiliza aceasta activitate cu participantii este sa acoperiti un scaun cu benzi de hartie, apoi alternativ pe hartie si pe scaun si pe legatura, bateti in rama de lemn / otel / plastic a scaunului.

Puteti sa conduceti apoi o discutie de grup cu privire la:

- Ati perceput diferente intre sunete?
- Cine creeaza instrumentul cel mai original?

Pas 9

Alternativ, puteti sa incurajati participantii sa incerce aplicatii cu tobe (disponibile pe multe smartphone-uri si tablete) si sa creeze ritmuri mai complexe si mai complicate. In aceasta varianta a acestei activitati, veti dezvolta participantilor abilitati digitale si ii incurajati sa invete despre diferite secvente de ritm.

Pas 10

In activitatea finala, participantii sunt incurajati sa foloseasca instrumentele in diferite moduri. Pentru aceasta activitate, dvs., in calitate de facilitator al grupului, trebuie sa aduceti la sesiunea de grup diferite instrumente muzicale. Ar trebui sa-i incurajati pe participanti sa foloseasca tehnicile cele mai absurde, pentru a canta la aceste instrumente. Sa organizati o mica competitie intre indivizi sau grupuri mai mici pentru a determina cine poate produce cel mai nebun sunet? Cine poate folosi tehnica cea mai ciudata? Si cine poate canta la cel mai mic numar de instrumente.

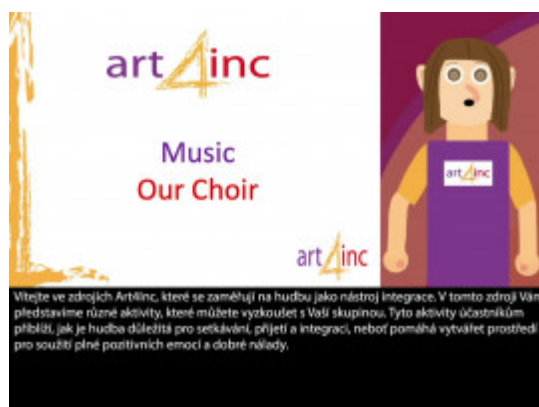
Pas 11

Prin aceste tehnici si activitati diferite, prezentate in aceasta resursa, incercam sa va aratam cum puteti face ca ritmul sa joace un rol de baza in munca dvs. de grup! Ritmurile pot aparea in maniera in care cineva vorbeste, in ordinea si selectia metodelor, in perioadele de timp prevazute pentru rezolvarea sarcinilor, in timpul acordat situatiilor stresante si perioadelor de relaxare. Stapanirea ritmurilor vietii este un mijloc de integrare cu ceilalti, evitand instrainarea si intelegerea modului in care diferite ritmuri functioneaza pentru diferiti oameni.

Pas 12

A doua resursa privind Ritmul de legatura, ca parte integrata a setului de instrumente digitale Art4Inc, a ajuns la final. Acum ca puteti intelege mai multe despre ritm, proiectati activitati pe care le puteti utiliza alaturi de grupul dvs. local sau de prieteni, pentru a imbunatati integrarea.

Muzica: Corului Nostru



Pas 1

Bine ati venit la aceasta Resursa din cadrul proiectului Art4Inc, care se axeaza pe folosirea muzicii ca instrument de integrare. In cadrul acestei resurse, va vom prezenta modalitatea prin care puteti folosi diferite activitati cu grupul, la nivel local, demonstrand faptul ca muzica este un spatiu de intalnire, relationare si integrare care creeaza medii de convietuire in care exprimarea emotionala sincera si buna stare sunt importante.

Pas 2

Pentru a prezenta aceasta activitate, este important sa analizati daca exista bariere importante in realizarea activitatilor. Aceste bariere pot aparea sub forma diferentelor lingvistice, a obiceiurilor etc.

Pas 3

In cadrul acestei resurse, vom consolida coeziunea sociala, comunicarea si cooperarea dintre oameni, astfel incat ei sa formeze un grup unit. Activitatea va pune accentul pe crearea unei bune relatii bazate pe incredere si coeziune intre colegi, luptand impotriva stresului, a depresiei, deoarece cantatul creste nivelul de cortisol si oxytocina ñ hormoni care ajuta la cresterea increderii in propria persoana, creand o stare psihica buna.

Pas 4

Participantii vor canta in grupuri mici pentru a se familiariza cu vocea colegilor, descoperind

diferentele dintre ei, depasind in acelasi timp potentialele probleme legate de rusine. Vom face un efort special pentru a avea parte de o experienta surprinzatoare si placuta.

Participantii care doresc pot canta si la un instrument muzical, dar acest lucru nu este obligatoriu.

Pas 5

Participantii vor primi un repertoriu de 3 cantece cu scopul de a canta in mod armonios dupa repetitii. Aceste cantece vor fi stabilite de dirijorul corului sau vor fi propuse chiar de participantii.

Pas 6

Pe tot parcursul activitatilor, vom fi deschisi la propuneri si decizii pe care membrii corului doresc sa le faca in privinta cantece, a dezvoltarii unei posibile coregrafii, alegand sa poarte anumite haine etc.

Pas 7

Vom incepe sesiunea de lucru formand un cerc in care fiecare se poate exprima liber. Este important ca sesiunile sa inceapa prin intrebari precum ce faceti, cum va simtiti astazi si cat de motivat sunteti. Incercati sa mentineti un echilibru al nivelului de activitate, incurajandu-i pe cei mai rusinosi etc.

Pas 8

In continuare, vom repeta utilizand cantecele selectate. Drept exemplu, putem utiliza urmatoarele cantece, avand la baza videoclipurile Youtube:

- ◆ [Siyahamba \(tradicional Africa\)](#)[Cubanita \(E. Ugalde\)](#)
- ◆ [El pecado de ser africanos en Madrid \(Amistades Peligrosas\)](#)
- ◆ [El blues del esclavo \(Mecano\)](#)

Pas 9

Dupa fiecare sesiune, este interesant sa rezumati, alaturi de grup, ce s-a realizat dejañ luati in considerare fiecare impresie, subliniand progresul, cu accent pe aspectele emotionale si sociale. Este important sa le permitem sa observe progresul chiar in timpul repetitiilor, atat la nivel personal, cat si muzical, acordand atentie si procesului creativ. Este important sa analizati dificultatile intalnite si modalitatile de depasire a lor, etc.

Pas 10

Ar fi interesant sa puteti organiza un concert, fie live, fie filmat, care sa ilustreze progresul

realizat. Concertul este dedicat familiei, prietenilor etc.

Pas 11

Ati incheiat resursa ca parte a Setului de Instrumente Digitale Art4Inc. Acum stiti importanta muzicii ca instrument care permite incurajarea integrarii active si reale in diferite medii.

Astfel, puteti utiliza aceasta resursa creand noi materiale care sa incurajeze participarea culturala si sociala, in viata comunitatii, combatand in acelasi timp mentalitatile rasiste.

Aceasta experienta poate permite indivizilor sa cunoasca mai bine statutul refugiatilor si al migrantilor, experienta lor, contribuind in mod eficient la procesul de integrare.

Teatru: Statuete ale Sentimentelor



Pas 1

Bine ati venit la Resursele proiectului Art4Inc, care se axeaza pe teatru ca instrument pentru integrare. In cuprinsul acestei resurse, va vom prezenta tehnici si instructiuni despre cum sa controlati si sa gestionati emotii precum stresul, anxietatea si starile de depresie care pot aparea in urma experientelor neplacute avute la inceputul sederii intr-o tara.



Statues of Feelings

Pas 2

Aceasta resursa este despre cunostintele dobandite cu privire la identificarea si controlarea emotiilor personale sau ale celorlalti, dezvoltand competentele necesare adoptarii unei atitudini pozitive, combatand emotiile negative.

Pas 3

Teatrul este un instrument puternic. Este un element pedagogic eficient in dezvoltarea creativitatii, incurajand activitatile de dezbatere si reflectare, imbunatatind capacitatile emfatice si atitudinea de solidaritate, ducand, in acelasi timp, la cresterea stimei de sine. Prin activitatile specifice teatrului putem experimenta stari, emotii si sentimente care ne permit sa patrundem in propria lume emotionala.

Pas 4

Prin realizarea activitatii prezentate in cadrul acestei resurse, cursantii vor invata cum sa previna efectele daunatoare cauze de emotii negative. Dezvolte competente emotionale extinse care sa genereze emotii pozitive. Imbunatateasca competentele sociale si interpersonale.

Pas 5

În prima parte a activității, vom cere participanților să își amintească și să spună felul în care s-a desfășurat procesul de sedere și primire în țara gazdă. Trebuie să identifice momente semnificative în care au avut parte de sentimente și stări intense. Ulterior, vor reflecta individual și în grup asupra informațiilor transmise. Le putem cere să exprime respectivele stări și emoții cu ajutorul unor carduri. O pot face fie desenând, fie scriind.

Pas 6

Grupul va fi împărțit în echipe de câte 4 persoane. Acestea vor încerca să creeze o sculptură care ilustrează emoția cuprinsă pe card, astfel încât colegii să ghicească despre ce sculptură este vorba.

Pas 7

Îndată ce grupul a ghicit, vom încerca să analizăm toate emoțiile expuse, discutând despre modalitatea de recunoaștere a lor atunci când le trăim și cum le putem controla: trucuri și metode utilizate de fiecare, aspectele pozitive și negative ale acestora etc.

Pas 8

Putem sublinia toate ideile elaborate de grup și le putem analiza, odată ce fiecare persoană va identifica tehnicile cele mai utile atunci când vine vorba de recunoașterea și controlarea emoțiilor. Ca persoană responsabilă, trebuie să coordonăm procesul, demonstrând modalitatea în care fiecare participant identifică propriile metode.

Pas 9

Lucrând în grup, veți încerca să aplicați ce ați învățat în viața de zi cu zi. Trebuie să le arătați pașii prin care pot adopta o atitudine pozitivă, învățând să se auto-motiveze și cum să reziste în fața frustrărilor. Nu în ultimul rând, trebuie să învețe cum să își îmbunătățească competențele emoționale. Este important să le cerți să ia în considerare opiniile cu privire la stările avute de-a lungul activității.

Pas 10

Prin intermediul acestor instrumente, veți fi capabil să susțineți participarea socială în conformitate cu propria experiență. Odată realizată activitatea, vor lucra asupra educației emoționale, competențelor interculturale și dezvoltării atitudinii critice asupra încheităților sociale. Putem conștientiza și învăța participanții despre cum sunt facilitate empatia, sensibilitatea și ascultarea activă, comunicarea verbală și non-verbală.

Pas 11

Va aflați la finalul acestei resurse care va ajuta să recunoașteți propriile sentimente și emoții, folosind arta dramatică sub forma unui spațiu ideal pentru exprimare, îmbunătățind competențele de comunicare și învățând lucruri noi despre cei din jur.

Muzika: Jocul Numiti Melodia



Pas 1

Bine ați venit la resursa proiectului Art4Inc care se axează pe muzică, instrument folosit pentru integrare. În cadrul acestei resurse, va vom învăța cum să utilizați diferite activități alături de grupul dvs. local, arătând că muzica înșiși este o activitate interactivă și culturală care încurajează contactul dintre oameni aparținând unor medii distincte. Acest instrument amuzant încurajează coeziunea grupului și sentimentul de apartenență, facilitând crearea unor relații bazate pe egalitate între participanți.

Pas 2

Vom începe prin prezentarea Jocului Numelor. Mai întâi, trebuie să analizați dacă există bariere de comunicare în realizarea activității, din cauza diferențelor lingvistice sau de obiceiuri, etc. Pentru a realiza acest lucru, vom cere participanților să se prezinte pe scurt, spunând cine sunt, de unde provin și orice consideră de cuviință să transmită despre sine.

Pas 3

În cadrul acestei resurse, membrii grupului se vor cunoaște și vor promova un climat bazat pe comunicare într-un mediu relaxant și amuzant.

Pas 4

Această activitate poate fi folosită pentru a evalua cunoștințele pe care participanții le au despre numele țării de origine, promovând o dezbatere asupra cunoștințelor pe care le au unii despre alții, despre țările de origine, prejudecățile și stereotipurile culturale, etc.

Pas 5

Pentru inceput, vom incerca sa lucram cu un grup de maxim 10 participanti, dar acesta poate fi extins. Daca avem un instrument de percutie care fi utilizat, activitatea poate sa devina mai placuta. Daca nu, pot fi suficiente propriile maini.

Pas 6

Ne vom aseza in cerc. Fiecare isi va spune numele ritmic, iar ceilalti vor repeta, imitand tonul si ritmul utilizat. Se formeaza un model ritmic be baza numelor, avand durate si masuri variabile. Asigurati-va ca acordati atentie accentului.

Pas 7

Pe baza acestei scheme ritmice simple este create o melodie care va fi acompaniata de un instrument de percutie (daca este disponibil), fiind interpretata de intregul grup prezent.

Pas 8

Activitatea va fi realizata de cate ori este necesar pana ce participantii vor invata numele tuturor colegilor.

Pas 9

Va aflati la finalul acestei resurse, care face parte din Setul de Instrumente Digitale Art4Inc. Cunoasteti acum importanta muzicii ca instrument care promoveaza integrarea activa si reala in medii variate. Resursa poate fi utilizata pentru a crea noi materiale care stimuleaza participarea culturala si sociala a grupului in cadrul comunitatii, luptand impotriva rasismului. Aceasta resursa ajuta la intelegerea imaginii refugiatilor sau migrantilor, experienta lor si contributia adusa procesului de imigrare.

Teatru: Spune-Mi O Poveste



Pas 1

Bine ati venit la aceasta resursa a proiectului Art4Inc, care se axeaza pe teatru ca instrument folosit pentru integrare. In cadrul acestei resurse, va vom prezenta tehnici care favorizeaza integrarea membrilor in activitatile de grup, imbunatatind comunicarea, astfel incat participantii sa se cunoasca mai bine.

Pas 2

Aceasta resursa incearca sa creeze un spatiu sigur pentru integrare unde pot fi stabilite relatii intre colegi bazate pe incredere si unitate.

Pas 3

In cadrul acestei resurse, participantii vor demonstra cum pot:

- facilita contactul
- imbunatati stima de sine

Pas 4

Pentru inceput, vom cere participantilor sa incerce sa isi aminteasca scurte povesti din locurile natale. Vor avea la dispozitie timpul necesar pentru a-si aminti si nota aceste povesti. Ca persoana responsabila de organizarea activitatii, trebuie sa identificati o poveste obisnuita pentru regiunea sau tara dvs.

Pas 5

Urmatoarea parte a activitatii consta in organizarea unui cerc, pentru a povesti. Odata ce activitatea se incheie, explicate grupului povestea si de ce ati ales-o.

Pas 6

In final, dupa ce fiecare isi va spune povestea, vom alege unul dintre ei. Povestea aleasa va fi pusa in scena. Ea poate fi realizata si cu ajutorul papusilor, favorizand lucrul in echipa.

Pas 7

Pe masura ce activitatea se dezvoltă, vom incerca sa analizam si sa consultam participantii cu privire la contributia lor la promovarea unui mediu calm si relaxant prin rememorare, emotii si transmiterea aspectelor pozitive din viata fiecaruia.

Pas 8

De asemenea, putem analiza si reflecta modul in care activitatea este de folos pentru membrii ei si pentru relationarea dintre ei.

Pas 9

In timpul dezvoltarii activitatii, este important sa favorizati creaza unui climat placut si

pacifist, un spatiu care ii poate ajuta sa rememoreze obiceiuri care sa ii bine dispuna, sau chiar sa uite pentru un moment dificultatile de care au parte in viata de zi cu zi.

Pas 10

Ne aflam la finalul resursei Teatru ca parte integranta a Setului de instrumente digitale Art4Inc. Acum ca ati inteles mai multe aspecte legate de aceste activitati, puteti proiecta de unul singur una care sa se potriveasca grupului local, astfel incat sa faciliteze integrarea.

Muzica: Istoria Sunetelor



Pas 1

Bine ati venit la aceasta resursa din cadrul proiectului Art4Inc, care se axeaza pe muzica sub forma de instrument utilizat in vederea facilitarii integrarii. In cadrul acestei resurse, va vom prezenta diferite activitati care vor fi utilizate de grupurile locale si care demonstreaza ca muzica este un limbaj universal. Toti avem o anumita tonalitate si melodie a vietii ñ cantece care ne-au ramas in minte si, pe care daca ni le amintim, ne intoarcem in timp si spatiu si rememoram sentimente.

Pas 2

Pentru a prezenta aceasta activitate, este important sa incepeti printr-o activitate de reflectare asupra amintirilor pozitive legate de muzica ñ cantece, melodii etc.

Pas 3

Pentru a prezenta activitatea grupului, ii putem intreba pe fiecare in parte: Cum va simtiti? Cum va ajuta rememorarea acestui cantec? Axati-va pe sentimente, emotii si incercati sa prezentati amintiri care va dau sentimentul de siguranta, crestere a stimei de sine, eliminand temerile care pot exista.

Pas 4

Aceasta activitate poate fi utilizata pentru a dezvolta sentimentul apartenentei, sigurantei si integrarii intr-un grup, eliminand teama si anxietatea.

Pas 5

Pentru inceput, vom cere participantilor sa incerce sa isi aminteasca cantece, versuri, melodii, repetitii etc. legate de originea lor si care au o importanta deosebita pentru ei, fara vreun motiv anume. Este important sa le oferim timp si spatiu pentru a-si aminti si interpreta melodia. In acelasi timp, putem face un mic dans pe baza melodiei. Putem utiliza, ca exemplu, un cantec obisnuit pentru tara sau regiune.

Pas 6

Vom organiza grupul intr-un cerc, iar fiecare va canta melodia pe care au invatat-o, dansand dupa ritmul muzicii. In final, ei vor explica grupului cantecul si motivul pentru care l-au ales.

Pas 7

Odata ce fiecare a interpretat cantecul, alegeti persoanele care pot realiza un cantec comun din cele deja interpretate.

Pas 8

Ca metoda de lucru, puteti propune ca persoana care urmeaza sa realizeze activitatea sa incerce sa reproduca ultimul cantec ascultat si sa continue cu propriul cantec. De aceea, intregul grup va forma un lant de melodii si coregrafii.

Pas 9

La finalul activitatii, va fi interesant sa impartasim opinii despre felul in care acest joc a contribuit la promovarea unui mediu calm, relaxant, bazat pe rememorarea emotiilor si aspectelor pozitive din viata fiecaruia.

Pas 10

Ne aflam la finalul resursei care face parte din Setul de instrumente digitale Art4Inc. Acum, sunteti constient de importanta muzicii ca instrument care incurajeaza integrarea activa in medii diferite. Astfel, puteti folosi resursa pentru a crea materiale personale care sa promoveze relationarea intre oameni cu diferite biografii.

Teatru: Rezolvarea De Probleme



Pas 1

Bine ati venit la aceasta resursa din cadrul proiectului Art4Inc, care se axeaza pe teatru ca instrument pentru integrare. In cadrul acestei resurse, va vom prezenta tehnici care sa dezvolte competente ce permit rezolvarea problemelor in liniste, dar si obiceiuri legate de curtoazie si educatie in tara gazda.



Drama. Solving Problems

Pas 2

Teatrul ofera posibilitatea de a ilustra atat probleme nerezolvate, cat si probleme pe care un individ le are in timpul procesului de integrare in tara gazda. De aceea, ei vor avea parte de formare si activitati practice, pentru a aplica solutii posibile pentru rezolvarea problemelor,

identificand emotii si sentimente care pot cauza probleme.

Pas 3

Cu ajutorul acestor activitati, putem experimenta si ne putem imagina cai de rezolvare a experientelor avute sau chiar a celor cu care ne putem confrunta. In acest fel, putem recunoaste sentimente si emotii, identificand modalitati de exprimare si control, repetand modul in care ele se pot transpune in viata reala, pe viitor.

Pas 4

Realizand activitatile prezentate in cadrul acestei resurse, cursantii vor avea parte de: - O mai mare autonomie in rezolvarea problemelor cotidiene. - O capacitate de gestionare a sentimentelor mai mare, putand sa se bazeze pe aceasta in situatii cu care se pot confrunta intr-o tara straina unde nu cunosc pe nimeni.

Pas 5

In prima parte a activitatii, participantii invata cum pot folosi teatrul si tehnicile dramatice ca instrumente in intelegerea si identificarea alternativelor problemelor sociale si interpersonale.

Pas 6

Participantii trebuie sa scrie sau sa le povesteasca celorlalti o prima experienta care reflecta o problema in adaptarea si integrarea intr-o tara noua.

Pas 7

Ceilalti participant propun solutii sau cai de actiune potrivite pentru aceste situatii.

Pas 8

Ar fi interesant sa subliniati toate ideile care apar in cadrul grupului si sa le analizati, de vreme ce fiecare persoana poate identifica probleme diferite la aceleasi situatii. Ca persoana responsabila, este important sa incercati sa explicati cum anumite comportamente pot explica anumite situatii, utilizand exemple practice si reale.

Pas 9

Lucrand in grup, veti incerca sa aplicati ce cursantii au invatat in viata de zi cu zi ñ evaluand alaturi de ei daca activitatea i-a ajutat sa invete cum sa-si gestioneze emotiile, identifica

Pas 10

Pe baza activitatii propuse, participantii pot sa isi dezvolte increderea de sine si abilitatea de a rezolva probleme cotidiene de vreme ce ei pot aplica si pune in practica cunostintele acumulate.

Pas 11

Ne aflam la finalul acestei resurse care faciliteaza participarea sociala, utilizand direct experientele de care participantii au avut parte. In cadrul activitatilor practice, educatia emotionala, competentele interculturale, dezvoltarea atitudinii critice fata de inegalitatea sociala, empatia, sensibilitatea, ascultarea activa, comunicarea verbala si non-verbala sunt competentele dezvoltate. De asemenea, se dezvolta gradul de consientizare sociala atat pentru actori cat si pentru spectatori, in timp ce se intampla toate acestea.

SWITZERLAND

S V E B ■ Schweizerischer Verband für Weiterbildung
F S E A ■ Fédération suisse pour la formation continue
Federazione svizzera per la formazione continua
Swiss Federation for Adult Learning

(Lingua italiana)

Prefazione

Il partenariato strategico Erasmus+ Using Artistic Disciplines for Educational and Social Inclusion Art4Inc è iniziato ufficialmente nel novembre 2017. Nei due anni successivi, sette istituzioni partner e una associata, provenienti da tutta Europa hanno lavorato insieme per raggiungere l'obiettivo del progetto che è quello **di utilizzare diverse discipline artistiche per sviluppare risorse formative su misura che supportino l'acquisizione di competenze chiave tra le comunità di migranti in crescita in Europa.**

Art4Inc ha coinvolto formatori per adulti che sono in prima linea per quanto riguarda la formazione di recupero (secondo chance) supportandoli fornendo loro una formazione specifica sull'uso delle discipline artistiche per l'integrazione e una raccolta di risorse che può essere utilizzata dai formatori per la conduzione dei loro gruppi in formazione.

Di cosa tratta il progetto Art4Inc?

- Art4Inc è stato sviluppato in risposta alle sfide che i formatori per adulti che lavorano con un numero sempre maggiore di persone poco integrate, in particolare migranti e rifugiati, si trovano a dover affrontare.
- I formatori sono fondamentali per sostenere queste comunità in un percorso formativo volto all'acquisizione di competenze chiave che sono essenziali per l'inclusione sociale e la realizzazione personale.
- Tuttavia, alcuni formatori di prima linea che lavorano in questi contesti mancano di una formazione adeguata per aiutare a costruire le competenze chiave dei loro gruppi target e affrontare adeguatamente le barriere linguistiche, sociali e culturali.

Cosa propone il progetto Art4Inc?

Art4Inc utilizza le antiche discipline artistiche dello storytelling, della musica e del teatro per sviluppare risorse formative su misura che supportino i formatori per adulti nel favorire l'acquisizione delle competenze chiave tra gruppi di migranti e rifugiati e altre comunità emarginate in Europa.

Cosa è stato realizzato dal progetto Art4Inc?

La creazione di un corso di formazione per supportare formatori di adulti nell'utilizzo delle discipline artistiche per sviluppare competenze chiave per l'integrazione dei rifugiati e dei richiedenti d'asilo.

- La realizzazione del presente Digital Toolkit che raccoglie delle risorse formative che adottano le discipline artistiche per l'integrazione.
- Il lancio di una piattaforma e-learning multilingue su misura.
- La pubblicazione di un documento scientifico che raccoglie informazioni sulla metodologia formativa portata avanti dal progetto e che formula raccomandazioni chiave per gli sviluppi futuri.

Il presente toolbox di risorse formative è stato sviluppato nell'ambito del progetto Erasmus+ "**Art4Inc: Using Artistic Disciplines for Educational and Social Inclusion**" finanziato dalla Commissione Europea e realizzato da un consorzio di 8 organizzazioni in 6 paesi partner - Germania, Irlanda, Romania, Spagna, Repubblica Ceca e Finlandia - e in un paese associato, la Svizzera.

La formazione per formatori è stata realizzata partendo dai risultati della ricerca svolta dal consorzio sul tema dell'uso delle discipline artistiche per l'integrazione. La ricerca aveva lo scopo di identificare gli elementi chiave da affrontare nel programma di formazione per formatori di adulti e di aiutare a identificare i risultati dell'apprendimento da raggiungere attraverso la formazione.

Questi risultati di apprendimento rappresentano infatti le (mancanti) conoscenze, abilità e competenze del formatore per adulti, che sono necessarie per utilizzare diverse discipline artistiche per favorire l'acquisizione delle abilità di base per l'integrazione ed essere sicuri di sviluppare ulteriormente questi approcci in futuro.

Ci auguriamo che le risorse qui presentate possano essere di ispirazione per il vostro lavoro con i gruppi in formazione.

Le risorse che troverete sono anche disponibili in formato video (nelle lingue partner del progetto) sul portale <https://www.Art4Inc.eu/de/learning-portal/>

Risorse

Teatro: elogi e critiche



Step 1

Benvenuti in questa risorsa Art4Inc, che si concentra sul teatro come strumento di integrazione. In questa risorsa vi presenteremo alcune tecniche e vi daremo alcuni consigli per utilizzare elogi e critiche per dare un feedback personale in una situazione sociale.

Step 2

Questa risorsa introduce l'uso del feedback personale come aiuto allo sviluppo di dinamiche di gruppo quando si pianifica una collaborazione con un gruppo. In questo caso è spesso necessario scoprire, elaborare e sviluppare strutture di gruppo basate su riscontri e feedback individuali.

Step 3

Questo potrebbe sembrare facile, ma dare un feedback personale non è un compito semplice, data la probabilità che la persona che sta dando il feedback dovrà continuare a lavorare con questa persona. Soprattutto quando sono coinvolte gerarchie, la verità o la falsità non è sempre un'opzione, ma la verità del feedback può essere una condizione per una futura cooperazione. Per questo, le persone devono essere abilitate e riconosciute a dare feedback che innescano attività di empowerment.

Step 4

Completando le attività presentate in questa risorsa, i partecipanti saranno aiutati a dare feedback positivi, cosa che viene praticata attraverso un esercizio di gruppo, e impareranno a ricevere critiche in modo positivo. Per iniziare a sviluppare le competenze e le esperienze necessarie per dare e ricevere feedback, i partecipanti dovrebbero lavorare in gruppo.

Step 5

Nella prima attività, ogni partecipante si esprime a turno con una o due frasi rispondendo alla domanda: cosa mi piace finora? In risposta a questa domanda, il partecipante dovrebbe rispondere con un messaggio declinato alla prima personale singolare (IO), come ad esempio: “penso che sia giusto di parlare di teoria”. Tutti gli altri partecipanti sono solo ascoltatori durante la dichiarazione, possono essere poste solo domande di comprensione.

Step 6

Se tutti hanno detto qualcosa, si può discutere dei problemi che hanno sollevato e su cosa si può cambiare nel corso della lezione o del programma. Questo è un semplice esercizio che incoraggerà i partecipanti ad usare la formulazione alla prima persona singolare per dare un feedback. Il prossimo esercizio che vi mostreremo si chiama "esercizio di autosuggestione".

Step 7

Ti suggeriamo di eseguire questo esercizio prima nella tua immaginazione e poi con il gruppo. Per questa attività, si dovrebbe: immaginare i propri partecipanti sotto la luce migliore. Immaginate cosa è ammirevole di loro, cos'è reale e cosa immaginario o cosa potrebbe far innamorare di loro dei possibili partner: cosa di loro potrebbe far girare la testa, quali sono le loro caratteristiche, considerate i loro occhi, le lentiggini e così via. Immaginate che la persona con cui state parlando, emana un bagliore, uno splendore che vi infetta e che sia luminoso e fresco. Presto sperimenterete che questo porta ad un atteggiamento positivo e tutti i vostri partecipanti e anche voi stessi vi sentirete di buon umore.

Step 8

È possibile praticare questo gioco in gruppo, per creare una sensazione positiva grazie al feedback positivo che ognuno di noi riceverà. Nella prossima attività, vi mostreremo come usare il “Gioco degli elogi” con le persone del vostro gruppo. Per questa attività: tutti i partecipanti si dispongono in due linee, una di fronte all'altra. I componenti di una linea elogiano chi hanno di fronte senza considerare la realtà. Tutti parlano all'unisono (i partecipanti dovrebbero divertirsi a pensare agli elogi e a parlare all'unisono) mentre gli ascoltatori devono investire le loro energie nella concentrazione su ciò che viene detto. Poi si

invertono i ruoli. Questo rappresenta un cambiamento di status da elogiatori ad elogiati: chi elogia gli altri esercita il potere. Il secondo gruppo è incoraggiato ad usare altri termini (è stimolata la creatività). Nel frattempo, come facilitatore dovresti scrivere sui flipchart o su carta i termini e le parole di elogio usati. Quando entrambi i gruppi hanno finito si possono rivedere i vocaboli trascritti e partendo da questi sviluppare storie, giochi di marionette o discorsi di prosa.

Step 9

Nell'attività finale, i partecipanti vengono aiutati a regalarsi reciprocamente dei video con delle storie. L'attività vuole cambiare il comportamento e la mentalità dei partecipanti, utilizzando storie e/o fiabe popolari con protagonisti degli animali e sostenendo i partecipanti a praticare la formulazione di elogi, assumendo il ruolo dei personaggi della fiaba. Queste fiabe possono poi essere filmate e presentate come "video regalo" agli altri partecipanti.

Step 10

Quando si lavora con lo stesso gruppo per un periodo di tempo più lungo, è possibile raccogliere più risorse video, le quali possono eventualmente essere utilizzate per produrre sequenze video che vengono utilizzate ripetutamente per risolvere i conflitti, e per riconoscere alcuni progressi nei cambiamenti comportamentali e attitudinali.

Step 11

Ora avete completato questa risorsa sul tema del dare e accettare feedback come parte del kit di strumenti digitali Art4Inc. Ora che avete compreso meglio il modo di dare e ricevere elogi e feedback, progettate alcune attività che potete usare con i vostri gruppi e amici per migliorare la loro integrazione.

Musica: ritmo di contatto 1



Step 1

Benvenuti a questa risorsa Art4Inc, che si concentra sulla musica come strumento di integrazione. In questa risorsa presenteremo come utilizzare le diverse attività con il vostro gruppo per mostrare come i diversi individui hanno ritmi diversi e come questi ritmi possono completarsi a vicenda. Attraverso la musica, in questa risorsa, i partecipanti saranno incoraggiati ad abbattere le barriere e a vivere in “ritmi altrui”.

Step 2

Per iniziare ad introdurvi al “ritmo di contatto”, è prima di tutto importante sottolineare che la mente umana cerca dei modelli e dei ritmi come mezzo per organizzare e interpretare le informazioni e gli stimoli che sono dappertutto nel nostro mondo moderno. Come tale, questi ritmi sono il modo in cui comprendiamo e interpretiamo il mondo che ci circonda.

Step 3

In questa risorsa, mostreremo ai partecipanti come possono:

- Superare l'alienazione
- Facilitare il contatto

Step 4

La prima attività di questa risorsa si chiama "assicurare i risultati". Questa attività può essere utilizzata per sviluppare la comprensione dei ritmi. Per questa attività, i partecipanti dovrebbero registrare i propri ritmi con video o audio. Annotando i ritmi su carta (scrivere annotazioni su ogni ritmo).

Step 5

L'attività successiva, che funziona bene se svolta in gruppo, include una serie di attività più brevi che abbiamo raggruppato, chiamandole "quali sono i miei e quali sono i tuoi ritmi".

Step 6

Nella prima attività, chiamata "la mia giornata suona così", i partecipanti riproducono prima, con uno strumento a loro scelta, una tipica giornata tranquilla e una tipica giornata frenetica della loro vita. Successivamente, i partecipanti sono invitati a suonare la loro canzone preferita e a cercare di capire qual è il ritmo. Insieme ad altri suonano il ritmo sotto forma di danza, battendo piedi e mani oppure con gli strumenti.

Step 7

Nella prossima attività, chiamata “I tuoi ritmi: credo, il tuo ritmo sia ...”, i partecipanti

lavorano in gruppi di due. Questa attività funziona meglio se i partecipanti di ogni coppia non si conoscono molto bene. Per questa attività, una persona suona quello che pensa sia il ritmo del proprio partner e viceversa. Dopo che entrambi i partecipanti hanno avuto l'opportunità di condividere i ritmi, parleranno di: cosa era simile, cosa era diverso?

Step 8

Sulla base di questa attività, nella prossima, chiamata "palpitazioni e battendo i piedi", i partecipanti che lavorano in coppia sono incoraggiati a "trovare il loro ritmo comune". Questo incoraggia ogni gruppo a praticare e a prestare attenzione al dominio, alla resistenza, alla dedizione e all'accettazione all'interno del gruppo. Per questa attività: tutti i partecipanti si siedono insieme in cerchio. Ogni partecipante prende la mano del vicino e ne sente il polso. Quando ha afferrato il ritmo del battito cardiaco, ognuno inizia a battere il terreno con il piede destro o sinistro nel tempo. Quando tutti i partecipanti hanno battuto i ritmi, viene posta la domanda "come vi siete sentiti, vivendo al ritmo degli altri?"

Step 9

La prossima attività che vi presenteremo è chiamata "nei tuoi panni". In questa attività, i partecipanti camminano al ritmo degli altri. Questa attività funziona se un "leader del ritmo" stabilisce il ritmo del gruppo e ognuno lo segue. Come facilitatore, dopo 30 secondi, farete un suono con uno strumento come ad esempio un gong, e questo suono significherà che spetta a qualcun altro nel gruppo diventare il leader del ritmo. Con il cambio di leader, il ritmo di un'altra persona stabilisce il ritmo di base del gruppo. Questa attività può essere ripetuta fino a quando tutti nel gruppo hanno avuto l'opportunità di dettare il ritmo.

Step 10

In questa prossima attività, chiamata 'coppie respiratorie', dividerete il gruppo in coppie. In coppia, i partecipanti siederanno uno di fronte all'altro. Un partecipante inizia, respira profondamente ed espira. L'altro partecipante della coppia ripete questi respiri. Per replicare i respiri, questi possono essere inalati ed espirati con la bocca aperta o chiusa; il modo in cui i partecipanti respirano è vario. Dopo un po' di tempo, i ruoli vengono invertiti. Tutte queste attività sono state concepite per mostrare ai partecipanti come possono capire, usare e vivere nel ritmo naturale dell'altro.

Step 11

Attraverso queste varie tecniche e attività mostrate in questa risorsa, stiamo cercando di mostrarvi come potete rendere consapevoli i partecipanti del gruppo sui diversi ritmi. I ritmi

possono apparire nel modo in cui qualcuno parla, nell'ordine e nella selezione dei metodi, i periodi di tempo previsti per la soluzione dei compiti, il tempo concesso per le situazioni di stress e per i periodi di rilassamento. Padroneggiare i ritmi di vita è un mezzo per integrarsi con gli altri, evitando l'alienazione e comprendendo come ritmi diversi funzionano per persone diverse.

Step 12

Questa risorsa sul “ritmo di contatto” è stata completata come parte del Digital Toolkit di Art4Inc. Ora che avete compreso meglio i nostri ritmi, progettate alcune attività che potete utilizzare con i vostri gruppi e amici per migliorare la loro integrazione.

Storytelling: la mia storia di successo



Step 1

Benvenuti in questa risorsa Art4Inc, che si concentra sullo Storytelling come strumento di integrazione. In questa risorsa vi presenteremo come usare il linguaggio del "successo" per raccontare la storia della vostra vita. Questo può essere uno strumento molto utile nel lavoro di gruppo, in quanto aiuta a cambiare la prospettiva degli individui nel vedere le loro vite come storie di successo invece che storie di fallimento e perdita.

Step 2

In generale, possiamo dire che molte persone pensano di avere molta esperienza nel fallimento e di essere dei dilettanti nel successo. Questo ha a che fare con i nostri atteggiamenti e la percezione che abbiamo della nostra vita. Nel lavorare con gruppi di adulti poco integrati, come quelli con un background migratorio, è importante dare ai partecipanti il vocabolario di cui hanno bisogno, e la pratica, per raccontare le loro storie di successo, invece di concentrarsi solo sugli aspetti negativi del loro passato. C'è un equilibrio da trovare,

tuttavia, tra l'attenzione ai fallimenti e alle perdite del passato, e l'estremo opposto della scala, che tende a vantarsi e a mentire su quanto sia meravigliosa la vita. Per questo motivo, abbiamo progettato alcune brevi attività che aiuteranno voi e i partecipanti del vostro gruppo a: ampliare il loro vocabolario positivo (in aggiunta o in sostituzione del vocabolario negativo solitamente esistente) sviluppare la propria immagine di sé in modi diversi. Guardare a sé stessi in senso positivo senza cadere nella megalomania o nel negare di creare standard realistici di se stessi, soprattutto, identificare confronti veritieri e realistici.

Step 3

La prima attività che useremo nella risorsa Storytelling si chiama: 'il mio regalo per te: parole positive'. Per questa attività: il gruppo dovrebbe essere seduto in cerchio, ognuno ha una pila di carta davanti a sé. Il compito dei partecipanti è quello di scrivere un attributo positivo per ogni partecipante su un pezzo di carta. I bigliettini sono poi distribuiti ai partecipanti, in modo che ognuno ne riceva tanti quanti sono i partecipanti. A questo punto, ognuno legge i propri e racconta al gruppo una storia che contiene il maggior numero possibile di personaggi-attributi. Questo gioco deve essere giocato in uno scenario di gruppo fiducioso. Il facilitatore deve assicurarsi che non vengano fatte dichiarazioni discriminatorie, né commenti inappropriati o a sfondo sessuale.

Step 4

La prossima attività che può essere utilizzata per incoraggiare i partecipanti a sviluppare il loro vocabolario di successo si chiama "chi sono io?". In questa attività: ogni partecipante pensa ad un animale che pensa che gli si addica e scrive il nome dell'animale su un pezzo di carta, senza mostrarlo agli altri. Poi il gruppo si riunisce in cerchio. A sua volta, il gruppo cerca di scoprire quale animale ogni singolo partecipante ha deciso che gli si addice di più.

Step 5

Dopo questa attività di gruppo, il gruppo dovrebbe rispondere alle seguenti domande:

- Il gruppo ha indovinato l'animale giusto?
- Perché il partecipante ha scelto questo animale?

Step 6

La prossima attività si chiama "storia di tre frasi". Per svolgere questa attività ogni partecipante riceve un pezzo di carta, matita e gomma. Il compito dei partecipanti è quello di raccontare una breve storia in tre frasi. Alcuni esempi potrebbero essere:

la mia ragazza mi guarda male. Sorrido. Lei sorride.

Oppure

Il mio cane abbaia. È passato un altro cane. Calmo il cane.

C'era una volta una donna che raccontava la sua storia in modo diverso ogni giorno. "Perché non ci racconti la verità? Chiedono i suoi amici. "Perché la mia storia è diversa ogni giorno", rispose la donna.

Step 7

Dopo pochi minuti, il facilitatore invita i volontari a condividere la storia con il gruppo.

Quando le storie sono state condivise, il facilitatore può condurre una discussione sulle storie chiedendo se erano positive o negative, e perché?

Step 8

La prossima breve attività che può essere usata come tecnica di narrazione si chiama: "chi è il miglior bugiardo? Per questa attività, i partecipanti si siedono in cerchio. Il narratore viene selezionato a caso girando una bottiglia al centro del cerchio, chi sarà indicato dalla bottiglia deve raccontare una breve storia con un buon punto di svolta su sé stessi. Dopo la storia, il gruppo deve scoprire se la storia è vera o falsa ponendo domande al narratore fino a quando non si trova la risposta. Questa attività può essere ripetuta facendo girare di nuovo la bottiglia.

Step 9

Per aiutare i partecipanti a riconsiderare il modo in cui raccontano la propria storia di vita, le seguenti attività aiuteranno le persone a migliorarsi nel raccontare storie di successo.

Nell'attività "due versioni della storia", si chiede ai partecipanti di immaginare due varianti per raccontare un evento importante della loro storia. Viene chiesto di raccontare una semplice storia del loro passato in due modi, prima in modo negativo, con loro come vittime, o qualcuno che ha subito un torto; e poi racconteranno la stessa storia in modo positivo, con loro come benefattori, sopravvissuto, vincitore. Dopo questa attività, il facilitatore può condurre una discussione di gruppo su come i due diversi modi di raccontare la storia hanno fatto sentire il narratore e il pubblico.

Step 10

Come attività conclusiva su come usare le tecniche di storytelling per raccontare storie di successo, dividete il gruppo in coppie e spiegate l'attività: "ricontestualizzare: ti do il tuo passato'. In ogni coppia, un partecipante racconta un evento della sua vita in cui dice di aver fallito. Il partner trasforma la storia in una storia di successo e la ri-racconta al partner. I ruoli

vengono poi cambiati e l'attività viene ripetuta. Questa attività si chiude chiedendo ai partecipanti come si sentivano quando la loro storia è stata riformulata in chiave positiva.

Step 11

Avete ora completato questa risorsa su come raccontare storie personali di successo, del Digital Toolkit di Art4Inc. Quando si utilizzano queste attività in gruppo, chiedete ai partecipanti di scrivere la loro storia di successo realistica utilizzando il loro nuovo vocabolario e le tecniche di narrazione positiva. Incoraggiatevi a descrivere perché hanno avuto tanto successo e quale è stato il loro successo.

Storytelling: modelli di storie per risolvere i conflitti



Step 1

Benvenuti in questa risorsa Art4Inc, che si concentra sullo Storytelling come strumento di integrazione e sviluppo. In questa risorsa vi presenteremo alcune tecniche e vi daremo alcuni consigli per gestire e superare i conflitti attraverso lo storytelling. Mentre gli individui nel gruppo possono avere diverse esperienze e comprensione del conflitto, l'uso delle storie permette agli individui di pensare a strategie per risolvere i conflitti in uno scenario ipotetico, piuttosto che in un contesto reale.

Step 2

La prima attività introduce i partecipanti su come assumersi le proprie responsabilità. Per questa attività, il gruppo forma un cerchio. Il facilitatore lancia delle palle, che vengono poi rilanciate vicendevolmente dai partecipanti del gruppo. L'unica regola di questo gioco è che se la palla cade a terra, la persona che per ultima ha lanciato la palla è da biasimare e deve

prendere la palla e lanciarla di nuovo. Dopo qualche minuto, si può porre fine a questa attività e chiedere ai partecipanti di valutare: quali cambiamenti hanno notato quando lanciavano le palle, quando i lanciatori si sono assunti la responsabilità quando la loro palla è caduta, invece di scaricare la colpa su altri. Questo è un semplice esercizio per introdurre i temi del conflitto e della responsabilità.

Step 3

La prossima attività si chiama: "le mie esperienze di conflitto". Per questa attività, il gruppo è diviso in coppie. I partecipanti si descrivono reciprocamente tre esempi molto diversi di conflitti che hanno vissuto: uno in cui si sono trovati nella situazione peggiore e si sono sentiti inferiori, uno dove hanno vinto, uno che hanno evitato.

Step 4

Dopo che ogni coppia ha condiviso le proprie storie di conflitto, il facilitatore può condurre una discussione di gruppo per determinare quale tipo di conflitto li ha feriti di più e quale è stato il più "piacevole" della lista.

Step 5

Per continuare ad approfondire la comprensione delle proprie esperienze di conflitto da parte dei gruppi, è possibile introdurre la prossima attività, chiamata: "Termometro del conflitto". In questa attività, un termometro viene disegnato sui flipchart. Sopra e sotto le marcature è possibile disegnare una faccia felice o sorridente e una faccia triste all'estremità opposta del termometro. È quindi possibile chiedere a ciascun partecipante di avvicinarsi e apporre un marchio o un timbro per rappresentare il suo stato d'animo in quel momento. Il risultato è un quadro d'insieme del gruppo e su come si sente dopo aver completato la precedente attività sul conflitto personale. I risultati di questa attività possono portare ad una discussione di gruppo sul perché il conflitto ci fa sentire in un modo piuttosto che in un altro e su come questi sentimenti possono essere superati.

Step 6

La prossima attività che introdurremo è un'attività di gioco di ruolo che incoraggerà i partecipanti a mettere in pratica le loro capacità di gestione dei conflitti. Questa attività si chiama "cocktail party" e per questa attività, è necessario dividere i partecipanti in gruppi di 3, e chiedere loro di iniziare a fare piccoli discorsi tra loro. Quando tutti i gruppi parlano, selezionate un gruppo di 3 che sarà inviato come ospite al cocktail party. Questi "ospiti" dovrebbero cercare di farsi coinvolgere dagli altri partecipanti nelle discussioni. Gli altri

partecipanti vengono istruiti a rifiutare prima di tutto, ma poi a cambiare e a includere questi nuovi "ospiti" nella loro conversazione. Dopo la fine dell'esercizio le esperienze e i sentimenti vengono discussi in tutto il gruppo, le tattiche pianificate e realizzate utilizzate nelle discussioni di gruppo sono presentate e confrontate.

Step 7

Questa attività può essere ripetuta dove i gruppi sono liberi di scegliere se far partecipare o meno qualcuno alla conversazione. In seguito, il gruppo può discutere il motivo per cui hanno o non hanno coinvolto gli altri e come questo ha fatto sentire gli "ospiti". Come variazione finale questa attività, può essere ripetuta con i gruppi che vengono istruiti a trattare e ignorare gli ospiti come se non fossero stati invitati. In questo scenario, il gioco di ruolo è che gli ospiti si scontrano e cercano di intrufolarsi di nascosto. Dopo questo round finale, si può condurre una discussione di gruppo sugli scenari comparati, come si sono sentiti gli individui in ogni scenario e cosa questo ha insegnato loro sul conflitto.

Step 8

Nell'attività finale del gruppo, è possibile supportare i partecipanti nella progettazione di regole per lavorare con conflitti futuri. Le regole sono presentate, ad esempio, come "storie di tre frasi": *"Se sono di nuovo arrabbiato con Paola, vado da Paola e le dico cosa mi piace di lei. Paola mi chiede cosa potrebbe cambiare per continuare a piacermi. Spiego questo a Paola e risolviamo il conflitto"*. Il facilitatore chiede ad ogni partecipante di scrivere almeno una "storia di tre frasi"; sarà poi chiesto a dei volontari di condividere le loro brevi storie con il gruppo.

Step 9

Avete ora completato questa risorsa sull'uso dello storytelling per affrontare i conflitti nel lavoro di gruppo. Questa risorsa è stata sviluppata come parte del Digital Toolkit di Art4Inc. Ora che avete capito meglio come introdurre il conflitto nei gruppi attraverso scenari di narrazione, progettate alcune attività che potete usare con i vostri gruppi e amici per migliorare la loro comprensione del conflitto.

Storytelling: futuroperfetto



Step 1

Benvenuti in questa risorsa Art4Inc, che si concentra sullo Storytelling come strumento di integrazione. In questa risorsa vi presenteremo alcune tecniche e vi daremo dei consigli per utilizzare il tempo futuro nella vostra narrazione. L'obiettivo per tutti i partecipanti che utilizzano questa risorsa è quello di imparare a parlare al futuro come se avessero già raggiunto i loro obiettivi. Con questa tecnica, impareranno a vedere il presente come presupposto del futuro, ma anche il futuro come presupposto del presente. Impareranno ad affrontare speranze, richieste, biografie predeterminate, paure e distorsioni future

Step 2

Per cominciare, è possibile introdurre i partecipanti ad alcune attività che li incoraggino a pensare e parlare del loro futuro in modo positivo.

Step 3

Per introdurre i partecipanti a questo argomento, chiederai loro di valutare il workshop e il suo successo, fin dall'inizio! Nell'attività, chiamata: "valutazione anticipata", occorre aver a disposizione una bacheca o un flipchart. Ai partecipanti viene chiesto di scrivere e affiggere alla bacheca dei bigliettini riportanti la motivazione per la quale la sessione ha avuto successo per loro. Alla fine del seminario, l'esercizio viene ripetuto e i risultati possono essere confrontati. Questa è una buona attività introduttiva per far riflettere il gruppo sugli aspetti positivi del futuro.

Step 4

La prossima attività da presentare in questa risorsa si chiama: "prospettive future". In questa breve attività, ogni partecipante parlerà e spiegherà da una prospettiva futura quali problemi si sono verificati durante l'implementazione di un cambiamento che vorrebbe vedere nella

propria vita, da chi è venuta la resistenza e come è stata superata. Questo incoraggerà gli studenti a vedere oltre ciò che si aspettano, sarà una sfida per il loro futuro, e ne parleranno come se fosse già stato raggiunto.

Step 5

L'attività successiva si chiama "primo passo". "Un viaggio di mille miglia inizia con il primo passo", dice Lao Tzu e Tolkien aggiunge: "e questo passo inizia alla tua porta e non sai mai dove ti porterà". Dopo questa introduzione, i partecipanti scrivono su un pezzo di carta i primi passi che faranno per cambiare la loro situazione, per apportare miglioramenti a casa, per trovare un nuovo lavoro, per fare nuove amicizie o avere nuove connessioni nella loro nuova comunità, ecc. Sarà chiesto a dei volontari di condividere i loro "primi passi" con il resto del gruppo.

Step 6

Nell'attività finale presentata in questa risorsa, i partecipanti sono incoraggiati a scrivere una "lettera a sè stessi". Qui i partecipanti si scrivono una lettera in cui descrivono il workshop, delineano tre importanti idee o realizzazioni, che hanno sviluppato nel corso del workshop e si augurano fortuna per i loro progetti, speranze e sogni futuri. Le lettere sono raccolte dal facilitatore insieme agli indirizzi postali di tutti i partecipanti. Non saranno lette; il facilitatore le invierà ai loro proprietari per posta 14 giorni dopo il workshop come motivazione per i partecipanti e come promemoria di ciò che hanno imparato.

Step 7

Avete ora completato questa risorsa sull'uso del futuro per la narrazione di storie, come parte del Digital Toolkit di Art4Inc. Ora che ne sai di più su come coltivare una visione positiva nei partecipanti attraverso tecniche semplici, progetta alcune attività che puoi usare con i tuoi gruppi e amici per migliorare le loro prospettive future.

Storytelling: superare gli ostacoli



Step 1

Benvenuti in questa risorsa Art4Inc, che si concentra sullo storytelling come strumento di integrazione e di sviluppo personale. Questa risorsa si concentra su come usare le tecniche di narrazione per superare gli ostacoli.

Step 2

Ogni essere umano ha superato gli ostacoli nella vita, ma la sua conoscenza ed esperienza nel superare ostacoli diversi viene spesso dimenticata quando ci si trova di fronte a nuovi problemi. Utilizzando tecniche di narrazione per riflettere sugli ostacoli che sono stati superati in passato, i partecipanti potrebbero scoprire alcune tecniche chiave di risoluzione dei problemi che hanno usato in passato e che possono aiutarli a superare le difficoltà future.

Step 3

Per introdurre il tema del problem solving e del superamento degli ostacoli per i partecipanti, si può iniziare con un'attività chiamata: il 'Nodo Gordiano'. In questa attività, tutti i partecipanti stanno in cerchio e chiudono gli occhi. Poi stendono le braccia fino al centro del cerchio, ogni mano afferra la mano di qualcun altro. Entrambe le mani che vengono afferrate dovrebbero essere di partecipanti diversi e non dovrebbero essere dei vicini. Il compito che segue è facile da spiegare, ma spesso difficile da svolgere: si aprono gli occhi e il gruppo deve sciogliere il nodo senza staccare le mani! Questo gioco incoraggia il gruppo a sviluppare la coordinazione e aiuta a creare il gruppo stesso. Si noti che non tutti i nodi possono essere sciolti facilmente, quindi come facilitatore occorrerà supportare il gruppo nel continuare a cercare una soluzione, o nel formare un nuovo nodo se non c'è.

Step 4

La prossima attività che aiuterà i partecipanti a comprendere le abilità che hanno nel superare

gli ostacoli è chiamata "steeplechase". In questa attività, i partecipanti formano delle coppie. Gli occhi di una persona sono bendati, il compagno lo conduce per la stanza o anche in uno spazio esterno, se disponibile, superando gli ostacoli: scale, scrivanie, sedie, bidoni, borse, oggetti, stoffe, rami, rocce, ecc. Il gioco può essere ripetuto invertendo i ruoli della coppia. Una volta che l'attività è stata completata, si può condurre un giro di riflessione, per discutere come sono stati superati gli ostacoli, quale assistenza è stata la più efficace, ecc.

Step 5

Nel gioco finale di questa risorsa, forniremo informazioni su come utilizzare "Il gioco dei 6 ostacoli" con i partecipanti. Per questo gioco si formano due gruppi.

Step 6

Il gruppo A progetta una storia per il gruppo B e viceversa. Ogni gruppo dovrebbe affrontare un determinato tema: una fiaba in cui la principessa viene salvata, una vacanza all'estero, prepararsi per Natale, completare un programma di formazione, preparare un esame, ecc.

Durante lo sviluppo della loro storia, il gruppo pensa a 6 ostacoli:

- Voi stessi: paura, diffidenza, esperienze negative
- Qualcun altro: nemico, risentimento
- Cose: troppo grandi, troppo pesanti, troppo alte, troppo profonde, ecc.
- Luogo: l'ambiente "sbagliato"
- Tempo: il "momento sbagliato"
- Un ostacolo che non conoscete.

Step 7

I gruppi raccontano le storie, come hanno superato gli ostacoli con immagini il più vivide possibili. L'unica regola è che l'intera storia non dovrebbe avere più di 50 parole. Dopo che le storie sono state sviluppate in piccoli gruppi, saranno presentate e valutate in plenaria.

Step 8

Avete ora completato questa risorsa sullo storytelling per capire meglio come possiamo tutti superare gli ostacoli. Questa risorsa è stata sviluppata come parte del Digital Toolkit di Art4Inc. Le esperienze di superamento degli ostacoli nella vita possono essere trasferite per essere soluzioni per gli ostacoli futuri. Ora che sapete come sviluppare questa comprensione nei vostri partecipanti, usate le risorse presentate nel Digital Toolkit per pianificare attività da utilizzare con i vostri gruppi e amici.

Musica: ritmo di contatto 2



Step 1

Benvenuti in questa risorsa Art4Inc, che si concentra sulla musica come strumento di integrazione. Questa risorsa si basa sulle attività presentate nella prima risorsa sul ritmo di contatto e incoraggia il facilitatore a incorporare strumenti e oggetti nelle attività di lavoro di gruppo.

Step 2

Sulla base delle conoscenze acquisite attraverso la precedente risorsa sul Ritmo di contatto, sappiamo che per creare un ambiente coinvolgente in cui gli adulti possano imparare, dobbiamo includere fasi di diversa intensità. In questa pratica, educatori e facilitatori possono variare l'intensità del ritmo che usano nella loro voce, nel loro linguaggio corporeo, nel flusso di informazioni date, negli argomenti che scelgono e nel modo in cui presentano il contenuto per assicurare l'attenzione, la focalizzazione e la concentrazione dei partecipanti. Attraverso l'intensità variabile di questi ritmi, comprendiamo che la concentrazione costante è sbagliata quanto la dispersione costante.

Step 3

Per migliorare la comprensione dei diversi ritmi e di come possono essere utili per comprendere l'integrazione, abbiamo progettato una serie di attività che insegneranno ai partecipanti i ritmi individuali e collettivi. In queste risorse, mostreremo ai partecipanti come possono:

- Superare l'alienazione
- Facilitare il contatto

Step 4

La prima attività, chiamata 'catena del suono' è un gioco di percezione cooperativa che funziona meglio con gruppi più grandi. All'inizio di questa attività, dovrete dare ad ogni partecipante 1

0 gettoni (questi possono essere bottoni, fiammiferi, pietre, pezzi di carta o di corda, ...) va bene qualsiasi cosa abbiate a disposizione.

Step 5

In questa attività, i partecipanti siedono in cerchio. La prima persona (il leader del gioco) inizia facendo un rumore, per esempio, un colpo con il pugno sul pavimento. Nel cerchio, il partecipante successivo copia questo rumore e aggiunge un altro movimento con un suono, ad esempio uno schiocco della lingua. Questa attività continua, fino a quando tutti i partecipanti hanno avuto l'opportunità di contribuire con un suono. La regola del gioco prevede che se un partecipante dimentica un rumore della catena del rumore o confonde i suoni, deve restituire uno dei suoi gettoni. Chiunque sia il primo a non avere più gettoni sarà il punto di partenza per il nuovo gioco. Come tale, non avrà alcuna punizione ma avrà la responsabilità di iniziare, questo evita la frustrazione.

Step 6

L'attività successiva, chiamata 'orchestrazione del ritmo', funziona meglio con un gruppo grande. In questa attività, all'inizio, il gruppo forma diversi sottogruppi. Se possibile, ogni sottogruppo riceve uno strumento ritmico, altrimenti produce suoni con il proprio corpo, come battere le mani, bussare, battere i piedi, picchiettare diverse parti del corpo per produrre suoni diversi, ecc. In questa attività ogni gruppo più piccolo sviluppa un ritmo proprio. Quando tutti i gruppi hanno un ritmo, il direttore d'orchestra (il facilitatore) mette insieme i vari ritmi, organizzando il suono dei diversi gruppi.

Step 7

Come tale, ogni gruppo deve fare attenzione a riprodurre il proprio ritmo in modi diversi, per esempio:

- il più lento possibile
- riprodurre il suono il lungo tempo (campana tibetana)
- ritmi suonati separatamente (staccato)
- velocizzato
- rallentato

- ritmo come messaggio
- suoni morbidi e duri, che suonano su strumenti diversi

Step 8

Dopo aver lavorato con il vostro gruppo per sviluppare ritmi diversi, l'attività successiva incoraggia i partecipanti a costruire i propri strumenti. In questa attività, è compito dei partecipanti creare suoni con oggetti di uso quotidiano e fare musica con quanto realizzato. In questa attività, gli strumenti possono essere oggetti che si battono l'uno contro l'altro, per esempio una pentola con coperchio, oppure possono essere realizzati, come un pluviometro che può essere fatto da un rotolo di carta cucina, piselli, nastro adesivo e altri materiali artigianali. Non appena ogni partecipante ha ricevuto o ha costruito uno strumento, la musica viene suonata con un certo ritmo. Altri esempi di come si potrebbe usare questa attività con i partecipanti è quello di ricoprire parte di una sedia con strisce di carta, poi alternativamente battere sulla carta e sulla sedia, il telaio in legno/acciaio/plastica. È quindi possibile condurre una discussione di gruppo:

- Differenze percepite tra i suoni?
- Chi crea lo strumento più originale?

Step 9

In alternativa, potete anche incoraggiare i partecipanti a provare le drum machine (drum-machine è uno strumento musicale elettronico progettato per eseguire ritmi imitando il suono di strumenti a percussione disponibili su molti smartphone e tablet) e creare ritmi sempre più complicati. In questa variante di questa attività, il facilitatore insegnerà ai partecipanti le abilità digitali e li incoraggerà ad apprendere le diverse sequenze ritmiche.

Step 10

Nell'attività finale, i partecipanti sono incoraggiati a utilizzare gli strumenti in modi diversi. Per questa attività, come facilitatore del gruppo, dovresti portare diversi strumenti musicali. Dovresti incoraggiare i partecipanti ad usare le tecniche più assurde per suonare gli strumenti. Fate una piccola competizione tra singoli individui o piccoli gruppi per determinare chi è in grado di produrre il suono più folle. Chi può usare la tecnica più particolare? E chi può suonare il maggior numero e il minor numero di strumenti.

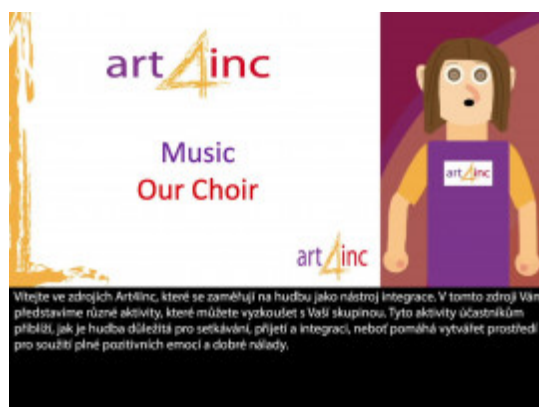
Step 11

Attraverso le varie tecniche e attività mostrate in questa risorsa, stiamo cercando di mostrare come potete rendere il vostro gruppo consapevole dei diversi ritmi! I ritmi possono apparire nel modo in cui qualcuno parla, nell'ordine e nella selezione dei metodi, i periodi di tempo previsti per la soluzione dei compiti, il tempo concesso per le situazioni di stress e per i periodi di rilassamento. Padroneggiare i ritmi di vita è un mezzo per integrarsi con gli altri, evitando l'alienazione e comprendendo come ritmi diversi funzionano per persone diverse.

Step 12

Avete ora completato questa seconda risorsa sul ritmo di contatto come parte del Digital Toolkit di Art4Inc. Ora che avete compreso meglio i ritmi individuali, progettate alcune attività che potete utilizzare con i vostri gruppi e amici per migliorare la loro integrazione.

Musica: il tuo coro



Step 1

Benvenuti in questa risorsa Art4Inc, che si concentra sulla musica come strumento di integrazione. In questa risorsa, vi presenteremo il modo in cui è possibile utilizzare diverse attività con il vostro gruppo mostrando come la musica offre uno spazio di incontro, accoglienza e integrazione che aiuta a creare ambienti di convivenza dove il buon umore e l'espressione emotiva sono favoriti.

Step 2

Per iniziare ad introdurvi a questa attività, è importante prima di tutto analizzare se ci sono barriere importanti nel modo di svolgere le attività. Le barriere possono essere da esempio la differenza di lingua, costumi, ecc.

Step 3

In questa risorsa, rafforzeremo la coesione sociale, la comunicazione e la cooperazione tra le

persone che compongono il gruppo. Si tratterà di costruire un rapporto di fiducia e coesione con i colleghi, è un'attività efficace contro lo stress e la depressione, perché il canto aumenta i livelli di cortisolo e ossitocina (ormoni che aiutano a rafforzare la fiducia in sé stessi) e il livello di benessere personale.

Step 4

Ai partecipanti sarà chiesto di cantare in piccoli gruppi per familiarizzare con le voci dei loro colleghi, scoprire le differenze tra loro e superare eventuali problemi di timidezza. Faremo uno sforzo particolare per vivere un'esperienza stimolante, sorprendente e piacevole. I partecipanti che lo desiderano, possono utilizzare strumenti musicali, anche se non è necessario.

Step 5

Verrà offerto loro un breve repertorio di 3 canzoni con l'obiettivo di ottenere, dopo qualche prova, un canto armonioso. Queste canzoni possono essere stabilite dal facilitatore del coro o proposte dei partecipanti stessi

Step 6

In ogni momento saremo aperti ai contributi e alle decisioni che i membri del coro vogliono portare in termini di canzoni da eseguire, la possibilità di sviluppare una coreografia, la scelta di indossare un guardaroba specifico, la messa in scena, ecc.

Step 7

Apriremo sempre la sessione di lavoro formando un cerchio in cui ognuno può esprimere il proprio stato emotivo del momento. È importante iniziare sempre le sessioni chiedendo loro come stanno, come è il loro umore e stato d'animo e quanto sono motivati. Cercate di rilassare chi è troppo attivo, incoraggiare chi mostra più timidezza, ecc.

Step 8

Più tardi proveremo le diverse canzoni selezionate. Come ad esempio, le seguenti canzoni il cui video è disponibile su youtube (si possono scegliere altre canzoni corali conosciute a livello popolare)

- ◆ [Siyahamba \(tradicional Africa\)](#)[Cubanita \(E. Ugalde\)](#)
- ◆ [El pecado de ser africanos en Madrid \(Amistades Peligrosas\)](#)
- ◆ [El blues del esclavo \(Mecano\)](#)

Step 9

Dopo ogni sessione è interessante riassumere ciò che è stato fatto con il gruppo, tenendo conto e ascoltando le impressioni di tutti, sottolineando tutto ciò che è emerso e ponendo particolare enfasi su alcuni aspetti fondamentali dello sviluppo emotivo o sociale che possono aver vissuto. È importante far loro vedere la loro crescita nel corso delle prove, sia a livello personale sia musicale, così come l'importanza del processo creativo che hanno fatto. Sarà anche importante analizzare le difficoltà che hanno incontrato e poi proporre modi per superarle, ecc.

Step 10

Sarebbe molto interessante poter organizzare un concerto sia dal vivo sia attraverso un video, cioè realizzare una performance finale per amici, famiglia, ecc.

Step 11

Ora avete completato questa risorsa come parte del Digital Toolkit di Art4Inc. Ora, siete consapevoli dell'importanza della musica come strumento che ci permette di incoraggiare un'integrazione attiva e reale in ambienti diversi. Pertanto, è possibile utilizzarla creando nuovi materiali che stimolano la partecipazione culturale e sociale dei partecipanti alla vita della comunità e per combattere la mentalità razzista e settaria. Questa risorsa può aiutare a conoscere meglio il rifugiato o il migrante, la loro esperienza e può anche contribuire alla loro effettiva integrazione.

Teatro: sculture delle emozioni



Step 1

Benvenuti alla risorsa Art4Inc, che si concentra sul teatro come strumento di integrazione. In questa risorsa, vi presenteremo alcune tecniche e vi daremo alcuni consigli su come ottenere il controllo e la gestione delle emozioni come lo stress, l'ansia e gli stati depressivi che

possono sorgere sulla base delle esperienze maturate durante tutto il processo di accoglienza e soggiorno in un nuovo paese.

Step 2

Questa risorsa riguarda l'apprendimento dell'identificazione e del controllo le proprie emozioni e quelle altrui, sviluppando le competenze necessarie per adottare un atteggiamento positivo e la risoluzione delle emozioni negative.



Step 3

Il teatro è uno strumento potente. È un elemento pedagogico molto efficace per sviluppare la creatività, incoraggiare la riflessione e il dibattito, migliorare la capacità empatica e rafforzare gli atteggiamenti di solidarietà, così come migliorare sé stessi e aumentare l'autostima. Attraverso la rappresentazione teatrale possiamo sperimentare sensazioni, emozioni e sentimenti che ci permettono di entrare nel nostro mondo emotivo.

Step 4

Completando le attività presentate in questa risorsa, i partecipanti impareranno a:

- Prevenire gli effetti dannosi delle emozioni negative.

- Sviluppare una maggiore competenza emotiva per generare emozioni positive.
- Migliorare le abilità sociali e le relazioni interpersonali.

Step 5

Nella prima parte dell'attività, chiediamo ai partecipanti di ricordare ed esprimere come si è svolto il loro soggiorno e il processo di accoglienza nel paese in cui si trovano. Devono identificare i momenti significativi in cui hanno provato emozioni e sentimenti intensi. Dopo, rimane del tempo per riflettere individualmente o collettivamente. Chiediamo loro di esprimere su un biglietto quelle emozioni e sentimenti. Possono farlo attraverso un disegno o scrivendolo.

Step 6

Dividiamo i partecipanti in gruppi di 4 persone e chiediamo loro di provare a creare una scultura che mostri l'emozione descritta in modo che il resto dei compagni di classe possa indovinare cosa sia la scultura.

Step 7

Una volta che il gruppo ha indovinato, cerchiamo di analizzare l'emozione parlando di come possiamo riconoscerla quando la sentiamo e di come possiamo controllarla e gestirla: i "trucchi e i metodi" che ognuno di noi usa, gli aspetti positivi e negativi di questo, ecc.

Step 8

Possiamo indicare tutte le idee che sorgono nel gruppo e analizzarle, poiché ogni persona troverà che alcune tecniche sono più utili di altre quando si tratta di riconoscere e controllare quelle emozioni. In qualità di facilitatore, dovrete guidare il processo di modo che ognuno possa trovare il proprio metodo per gestire queste emozioni.

Step 9

Lavorando con il gruppo, cercherai di applicare ciò che hai imparato nella tua vita quotidiana. Devi mostrare loro i passi per adottare un atteggiamento positivo nei confronti della vita, imparare a motivarsi, come resistere alla frustrazione e, in ultima analisi, come migliorare le capacità emotive. È importante chiedere loro e prendere in considerazione la loro opinione su ciò che hanno provato e sperimentato nel corso di questa attività.

Step 10

Attraverso questo strumento sarete in grado di favorire la partecipazione sociale in base alle esperienze vissute in prima persona. Nel corso della performance, si lavorerà sull'educazione

emotiva, sulle competenze interculturali e sullo sviluppo di un atteggiamento critico nei confronti delle disuguaglianze sociali. Dobbiamo sensibilizzare i partecipanti e insegnare loro come vengono favorite l'empatia, la sensibilità, l'ascolto attivo, la comunicazione verbale e non verbale, ecc.

Step 11

Hai completato questa risorsa che aiuta a riconoscere i nostri sentimenti ed emozioni, lavorando col teatro come spazio ideale per esprimerci, migliorare la nostra comunicazione e conoscere gli altri.

Musica: gioco dei nomi



Step 1

Benvenuti nella risorsa Art4Inc, che si concentra sulla musica come strumento di integrazione. In questa risorsa vi insegneremo come utilizzare le diverse attività con i vostri gruppi. Mostrando come la musica è un'attività che ha una parte ludica e culturale che incoraggia il contatto tra persone di diversa provenienza. Questo divertente strumento incoraggia la coesione e il sentimento di gruppo, facilitando l'emergere di una relazione paritaria tra tutti coloro che vi partecipano.

Step 2

Iniziamo con il “gioco dei nomi”. È necessario prima di tutto analizzare se ci sono barriere importanti nel modo di svolgere le attività. Le barriere possono essere da esempio la differenza di lingua, costumi, ecc. Per questo, chiederemo loro di presentarsi brevemente, dicendo chi sono, da dove vengono e tutto quello che ritengono di volerci dire.

Step 3

Con questa risorsa, faremo in modo che i membri del gruppo si conoscano e promuovano un

clima di comunicazione in un ambiente rilassante e divertente.

Step 4

Questa attività può essere utilizzata per valutare le loro conoscenze sui nomi dei paesi di origine degli altri, promuovere il dibattito sulla conoscenza che hanno gli uni degli altri, i loro paesi di origine e i pregiudizi e gli stereotipi che si possono avere su altre culture, ecc.

Step 5

All'inizio, cercheremo di lavorare con un piccolo gruppo di massimo 10 partecipanti che in seguito potremo ampliare. Se abbiamo qualche tipo di strumento a percussione da utilizzare l'attività può essere molto più piacevole, anche se le mani sono sufficienti.

Step 6

Ci si mette in cerchio. Ognuno dice il proprio nome associandolo a un ritmo (ad esempio sillabandolo) e altri lo ripetono. Si forma un modello ritmico con i diversi nomi che danno alle sillabe valori di durata diversi. Assicuratevi di prestare attenzione all'accentuazione.

Step 7

Su questo schema ritmico si crea una semplice melodia che sarà accompagnata da strumenti a percussione (se disponibili o senno col battere delle mani) e sarà interpretata da tutto il gruppo della classe.

Step 8

L'attività può essere svolta fino a che non si conoscono i nomi di tutti i partecipanti del gruppo.

Step 9

Ora avete completato la risorsa del Digital Toolkit di Art4Inc e siete consapevoli dell'importanza della musica come strumento che permette di promuovere l'integrazione attiva e reale in ambienti diversi. Si può usare per creare nuovi materiali che stimolino la partecipazione culturale e sociale del gruppo nella vita della comunità e per combattere la mentalità razzista e settaria. Questa risorsa aiuta anche a comprendere meglio l'immagine del rifugiato o del migrante, la loro esperienza e contribuisce alla loro integrazione.

Teatro: raccontami una storia



Step 1

Benvenuti in questa risorsa Art4Inc, che si concentra sul teatro come strumento di integrazione. In questa risorsa vi presenteremo alcune tecniche e vi daremo consigli per favorire l'integrazione dei membri del gruppo e migliorare la comunicazione in modo che i partecipanti possano conoscersi meglio.

Step 2

Questa risorsa cerca di creare uno spazio sicuro e di integrazione dove si possa raggiungere un rapporto di fiducia con i nostri colleghi e sentirci più uniti.

Step 3

Attraverso queste risorse, mostreremo ai partecipanti come possono:

- Facilitare il contatto reciproco.
- Migliorare l'autostima e il loro stato d'animo.

Step 4

In un primo momento chiediamo ai partecipanti di cercare di ricordare racconti o racconti tradizionali del loro luogo d'origine. Daremo loro tempo e spazio per ricordare e scrivere queste storie. In qualità di responsabile dell'attività, potete anche pensare ad una storia tipica della vostra regione o paese.

Step 5

La parte successiva dell'attività consiste nel mettersi in cerchio e raccontare la storia scelta. Una volta che il racconto è finito, si spiega al resto del gruppo di che storia si tratta e perché l'abbiamo scelta.

Step 6

Infine, una volta che tutti avranno raccontato le loro storie, ne sceglieremo una. La storia scelta sarà rappresentata attraverso una piccola commedia. Questo spettacolo può essere rappresentato anche con pupazzi, favorendo così il lavoro di squadra.

Step 7

Durante lo sviluppo dell'attività cercheremo di analizzare e chiedere ai partecipanti come questa ha contribuito a promuovere la calma e il rilassamento riportando ricordi, emozioni e aspetti positivi della loro vita.

Step 8

Possiamo anche analizzare e riflettere su come ci ha aiutato ad avvicinarci e a conoscerci meglio.

Step 9

Durante lo sviluppo di questa attività è importante favorire la creazione di un clima piacevole e pacifico, uno spazio che possa aiutare i partecipanti a ricordare le loro abitudini e quindi a riattivarsi, o addirittura a dimenticare per un po' le difficoltà incontrate durante il loro cammino.

Step 10

Avete ora completato questa risorsa sul teatro come parte del Digital Toolkit di Art4Inc. Ora che avete compreso meglio questo tipo di attività, potete progettare una che si adatta ai vostri gruppi, al fine di migliorare la loro integrazione.

Musica: la storia del mio suono



Step 1

Benvenuti in questa risorsa Art4Inc, che si concentra sulla musica come strumento di integrazione. In questa risorsa vi presenteremo diverse attività da utilizzare con i vostri

gruppi, che mostrano come la musica sia un linguaggio universale. Tutti noi abbiamo una colonna sonora della nostra vita, canzoni che hanno lasciato il segno e che, ricordandole, ci permettono di trasportarci in un altro tempo e luogo, di liberare emozioni e risvegliare ricordi.

Step 2

Per introdurre questa attività, è importante iniziare invitando i partecipanti a riflettere sui ricordi più positivi legati alla loro memoria musicale, cioè canzoni, melodie, percussioni.

Step 3

Per introdurre il gruppo all'attività possiamo chiedere individualmente: Come ti senti? Cosa ti ricorda questa canzone? Concentrarsi sui sentimenti, le emozioni e cercare di fornire un ricordo che offra una sensazione di sicurezza, di miglioramento dell'autostima e che elimini le paure che possono esistere.

Step 4

Questa attività può essere utilizzata per sviluppare sentimenti di appartenenza, sicurezza e integrazione nel gruppo e l'eliminazione di paure e ansie.

Step 5

In un primo momento, si chiede ai partecipanti di provare a ricordare canzoni, sonate, filastrocche, ecc... del proprio luogo di origine o che sono importanti per loro, indipendentemente dal motivo. È importante fornire un tempo e uno spazio per ricordare e suonare le canzoni. Allo stesso tempo, bisognerà creare una piccola danza o movimento per questa. Possiamo usare una canzone tipica del nostro paese o regione come esempio.

Step 6

Ci mettiamo in cerchio, ognuno canta la canzone che ha pensato, ballando o muovendosi al ritmo di essa. Una volta finito, spiegano al resto del gruppo che canzone è e, se si vuole, il motivo per cui l'hanno scelta.

Step 7

Una volta che tutti hanno presentato la loro canzone, selezionare una parte di ciascuna per poter costruire una canzone comune formata da un mix di tutti loro.

Step 8

Come metodo di lavoro si può proporre che si utilizzi l'ultimo suono per legarsi al prossimo così da continuare, in questo modo l'intero gruppo collegherà canzoni e coreografie.

Step 9

Alla fine dell'attività, sarebbe interessante riflettere insieme su come questo gioco ha contribuito a promuovere una maggiore calma e relax ricordando le emozioni e gli aspetti positivi della loro vita.

Step 10

Ora avete completato questa risorsa come parte del Digital Toolkit di Art4Inc. Ora, siete consapevoli dell'importanza della musica come strumento che ci permette di incoraggiare un'integrazione attiva e reale in ambienti diversi. Pertanto, è possibile utilizzarlo per creare nuovi materiali che promuovono il contatto tra persone di diversa provenienza.

Teatro: problem solving



Step 1

Benvenuti in questa risorsa Art4Inc, che si concentra sul teatro come strumento di integrazione. In questa risorsa vi presenteremo alcune tecniche e istruzioni per insegnare le competenze che permettono una risoluzione pacifica dei conflitti, così come i costumi relativi agli standard di cortesia e di educazione del paese di residenza.



Step 2

Il teatro offre la possibilità di affrontare sia i problemi irrisolti sia quelli che si incontrano nel processo di integrazione nel paese ospitante. In questo modo, saranno in grado di formare e mettere in pratica possibili soluzioni ai loro problemi o di identificare le emozioni e i sentimenti che hanno causato loro le difficoltà che incontrano.

Step 3

Attraverso queste performance possiamo sperimentare e immaginare di risolvere esperienze di vita reale del passato o quelle che non sappiamo come affrontare. In questo modo, possiamo riconoscere i nostri sentimenti ed emozioni e trovare diversi mezzi per esprimerli e controllarli e come pure utilizzarli per far fronte alla vita reale nel futuro.

Step 4

Completando le attività presentate in questa risorsa, i partecipanti avranno:

- Maggiore autonomia nella risoluzione dei conflitti della vita quotidiana.
- Maggiore gestione delle proprie emozioni e dei propri sentimenti, cosa su cui poter contare per affrontare le situazioni che si possono incontrare in un paese straniero dove non si conosce nessuno.

Step 5

Nella prima parte dell'attività viene spiegato ai partecipanti come utilizzare il teatro e le tecniche teatrali come strumento efficace per comprendere e cercare alternative ai problemi

sociali e interpersonali.

Step 6

Ai partecipanti viene chiesto di scrivere o raccontare agli altri un'esperienza diretta che riflette un problema di adattamento e integrazione nel loro nuovo paese.

Step 7

Gli altri partecipanti propongono soluzioni o modi di agire in questa situazione e mettono in scena la parte.

Step 8

Sarebbe interessante sottolineare tutte le idee che sorgono nel gruppo e analizzarle, poiché ogni persona troverà soluzioni diverse alle varie situazioni. Come persona in cambiamento, è importante cercare di spiegare come certi comportamenti e motivazioni possono spiegare certe situazioni attraverso esempi pratici e reali.

Step 9

Mentre lavorate con il gruppo, cercherete di applicare ciò che hanno imparato nella loro vita quotidiana - valutando con loro se l'attività li ha aiutati ad imparare a gestire le loro emozioni e/o a trovare nuove soluzioni ai problemi che si trovano ad affrontare.

Step 10

Sulla base dell'attività proposta, i partecipanti possono aumentare la fiducia in sé stessi e la capacità di risolvere i problemi quotidiani, poiché possono applicare e mettere in pratica le conoscenze che hanno acquisito.

Step 11

Avete ora completato questa risorsa che aiuta a favorire la partecipazione sociale dopo le esperienze personali dei partecipanti. In questi spettacoli si promuovono l'educazione emotiva, le competenze interculturali, lo sviluppo di un atteggiamento critico nei confronti delle disuguaglianze sociali, l'empatia, la sensibilità, l'ascolto attivo, la comunicazione verbale e non verbale; ma si crea anche consapevolezza sociale sia negli attori che negli spettatori mentre tutto questo avviene.