

## II. ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Είναι σημαντικό όχι μόνο να ξέρετε τι θέλετε να πείτε, αλλά και πώς να το κάνετε. Η καλή επικοινωνία πρέπει να είναι απλή και αποτελεσματική και πρέπει πάντα να βεβαιωθείτε ότι το άλλο πρόσωπο έχει καταλάβει το μήνυμά σας. Ας ελπίσουμε ότι οι ακόλουθες ασκήσεις θα σας βοηθήσουν να βελτιώσετε τις δεξιότητες επικοινωνίας των ομότιμων συμβούλων του Chic & Craft και, συνεπώς, τη σχέση με την υπόλοιπη ομάδα.

### II.1. ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΜΙΛΑΝΕ

**Ικανότητες που ενδυναμώνονται:** εξάσκηση της γλώσσας του σώματος, την εκφραστικότητα, την εφευρετικότητα, την παρατήρηση, εκφράζοντας τα συναισθήματα, έκφραση του προσώπου.

**Περιγραφή:** Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν ζεύγη (κατά προτίμηση μέλη του ζευγαριού δεν θα ξέρουν ο ένας τον άλλον πολύ καλά). Ζητήστε από τα ζευγάρια να καθίσουν αντιμέτωποι ο ένας με τον άλλο και να παραμείνουν ακίνητοι, παρατηρώντας ο ένας τον άλλον σιωπηλά. Ζητήστε τους να κρατήσουν τα χέρια τους σε ένα σημάδι λέγοντας "γεια" στον σύντροφο. Επόμενο βήμα, εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι θα τους δώσετε μια σειρά οδηγιών για το τι θα μεταδώσουν με τα χέρια τους ο ένας στον άλλο.

Οι καταστάσεις του μυαλού για τη μετάδοση θα μπορούσε να είναι: - Χαρά - Τρυφερότητα - Κυριαρχία - Υποτακτικότητα - Ζωντάνια - Παθητικότητα - Αλαζονεία - Συστολή - Περιορισμένη δυσαρέσκεια - Θλίψη - Περιφρόνηση - Αποδοχή.

Μόλις τελειώσουν, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να δοκιμάσουν και να πραγματοποιήσουν μια συνομιλία χρησιμοποιώντας μόνο τα χέρια τους.

Για να ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να κλείσουν τα μάτια τους και να σκεφτούν τι έχουν βιώσει.



**Προτάσεις:** Ο τρόπος διαμοιρασμού των αισθήσεων μπορεί να διεξαχθεί μέσω της αφής ή θα μπορούσε να μιμηθεί με τα χέρια των συμμετεχόντων ανεξάρτητα. Μπορείτε να δοκιμάσετε δύο τρόπους ώστε οι συμμετέχοντες να μπορούν να συγκρίνουν τις αισθήσεις που παράγονται από κάθε εκδοχή της άσκησης.

Αντί να εργάζεστε σε ζευγάρια, αυτή η άσκηση μπορεί να γίνει σε μια ολόκληρη άσκηση ομάδας, μόνο να έχετε κατά νου τα χαρακτηριστικά της ομάδας σας για να αποφασίσετε την πιο κατάλληλη οργάνωση.

Μερικές φορές οι συμμετέχοντες μπορούν να εκφράστουν με τα πρόσωπά τους, ακόμη και ακούσια, οι συμμετέχοντες μπορούν να καλύψουν τα πρόσωπά τους με ένα πανί, έτσι δεν υπάρχει άλλος τρόπος, αλλά χρησιμοποιούν τα χέρια τους. Είναι ένας τρόπος να γίνει λίγο πιο περίπλοκος.

Αυτή η άσκηση είναι πολύ ενδιαφέρουσα για να μας κάνει να γνωρίζουμε τις δυσκολίες όταν προσπαθούμε να επικοινωνήσουμε τα συναισθήματά μας.





## II.2. ΜΑΘΕ ΤΗ ΓΛΩΣΣΑ ΜΟΥ

**Ικανότητες που ενδυναμώνονται:** Μη-λεκτική Επικοινωνία, έλεγχος της γλώσσας του σώματος.

**Υλικά:** Μουσική.

**Περιγραφή:** Μόνο για τις μεγάλες ομάδες. Ενημερώστε τους συμμετέχοντες ότι πρόκειται να παίξετε ένα τραγούδι και να τους ζητήσετε να περπατήσουν σε όλη την αίθουσα ενώ η μουσική παίζεται. Κάθε φορά που σταματά η μουσική, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να έρθουν μαζί (σε ζευγάρια, τρία άτομα ή οποιοδήποτε άλλο αριθμό που ορίζετε) και να μιλήσουν ο ένας στον άλλο σε μια αυθόρμητη γλώσσα στα ακόλουθα θέματα:

- Χαιρετήστε όλους.
- Ρωτήστε και απαντήστε σχετικά με το χρόνο.
- Περιγράψτε τον καιρό.
- Εξηγήστε την τελευταία ταινία που έχει δει.
- Μοιραστείτε τις ανησυχίες του για την οικονομική κρίση.
- Ορίστε το χρόνο για να βγείτε για ένα ποτό.
- Αποφασίστε για τις κοινές διακοπές.

Όταν ολοκληρωθεί η δραστηριότητα, ρωτήστε τους συμμετέχοντες πώς αισθάνθηκαν τη χρήση μιας φανταστικής γλώσσας. Ήταν εύκολο ή δύσκολο να γίνει κατανοητό μεταξύ τους. Γιατί ήταν εύκολο / δύσκολο? Πώς προσπάθησαν να αντισταθούν στην έλλειψη λεκτικής κατανόησης.





### II.3. ΔΙΠΛΩΣΤΕ ΤΟ ΧΑΡΤΙ

**Ικανότητες που ενδυναμώνονται:** να δίνετε αποτελεσματικές οδηγίες, ενεργητική ακρόαση και την αφηρημένη σκέψη, την κατανόηση της διαφορετικότητας, της επικοινωνίας.

**Υλικά:** Φύλλα χαρτιού.

**Περιγραφή:** Δώστε σε κάθε συμμετέχοντα ένα φύλλο χαρτιού. Πείτε σε όλους να κλείσουν τα μάτια τους (μπορείτε επίσης να έχετε τους συμμετέχοντες με δεμένα τα μάτια τους) και να ακολουθήσουν τις οδηγίες σας. Ξεκινήστε να δίνετε οδηγίες σχετικά με το τι πρέπει να κάνουν με το κομμάτι χαρτί, δηλαδή: διπλώστε το χαρτί στο μισό της κάτω αριστερή γωνία πάνω από την πάνω δεξιά γωνία - γυρίστε το 90 μοίρες προς τα αριστερά - διπλώστε το στο μισό και πάλι - Στη μέση της δεξιάς πλευράς κλπ.

Μόλις δώσετε αρκετές οδηγίες, πείτε στους πάντες να ανοίξουν τα μάτια τους και να ξεδιπλώσουν το χαρτί τους. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να κοιτάξουν γύρω και να δουν τις φόρμες που έχουν πάρει τα φύλλα των συναδέλφων τους. Ρωτήστε τους γιατί, κατά τη γνώμη τους, τα φύλλα πήραν πολύ διαφορετικές μορφές. Μπορείτε να υποδείξετε ότι οι διαφορές ξεκινούν από την αρχή δεδομένης της διαφοράς στις θέσεις εκκίνησης - ίσως κάποιοι κράτησαν το κομμάτι χαρτί τους κάθετα και οι άλλοι το κράτησαν οριζόντια. Αυτό μπορεί να είναι παρεμβολή στην εκπαίδευση Chic & Craft, αφού δεν έχουν όλοι οι συμμετέχοντες την ίδια προηγούμενη γνώση του ραψίματος κλπ. Κάποιοι που ερμηνεύουν για να κόψουν ένα κομμάτι χαρτί να αφαιρούν ένα μεγάλο κομμάτι, κάποιοι μικρό κομμάτι, όλοι βλέπουμε και ερμηνεύουμε τις οδηγίες διαφορετικά, αυτό υπογραμμίζει την αναγκαιότητα των μεντόρων μας να είναι σαφείς στις οδηγίες τους (επικοινωνία). Ορισμένες οδηγίες εμφανίζονται ασαφείς σε μερικούς και σαφείς σε άλλους. Έχοντας τα μάτια κλειστά κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας είναι ίσως με το ότι δεν λαμβάνετε ανατροφοδότηση κατά τη διάρκεια μιας εργασίας - εάν δεν μπορούμε να αξιολογήσουμε την πρόδοό μας καθώς προχωράμε, δεν έχουμε ιδέα πού θα καταλήξουμε. Αυτό υπογραμμίζει τη σπουδαιότητα της ανατροφοδότησης από τους συναδέλφους μας σε ομότιμους σε εκείνους που διδάσκουν και πώς είναι απαραίτητη η ενθάρρυνση και η συνεχής συμβολή.



#### II.4. ΑΚΟΥΛΗΘΗΣΕ ΤΙΣ ΛΕΞΕΙΣ

**Ικανότητες που ενδυναμώνονται:** Η αμφίδρομη επικοινωνία, η φαντασία, η αφηρημένη σκέψη, η συγκέντρωση, την ικανότητα να δώσει ακριβείς και σαφείς οδηγίες, ενεργητική ακρόαση, να ξεχωρίζει τους όρους (κάθετα, οριζόντια, αριστερά και δεξιά), κινητικές δεξιότητες.

**Material:** Pretzel στικς (λεπτά, τα μικρά), χαρτοπετσέτες.

**Περιγραφή:** Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να κάνουν ζευγάρια και να καθίσουν πλάτη με πλάτη. Τοποθετήστε μια χαρτοπετσέτα κάτω μπροστά από κάθε άτομο. Δώστε σε κάθε άτομο 10-15 κουλουράκια. Ζητήστε από το ζευγάρι να επιλέξει ποιος θα είναι ο αποστολέας και ποιος θα είναι ο παραλήπτης. Ο αποστολέας θα πάει πρώτα και θα κάνει ένα σχέδιο / σχήμα στην χαρτοπετσέτα τους. Θα εξηγήσουν στη συνέχεια το σχεδιασμό / σχήμα τους με ένα κουλούρι pretzel κάθε φορά. Παράδειγμα: "Βάζω το πρώτο μου κέλυφος κουλουράκι κάθετα στη μέση της πετσέτας". Ο παραλήπτης των πληροφοριών ακολουθεί τις οδηγίες τοποθετώντας το ραβδί του όπως του εξήγησε. Δεν μπορεί να υποβάλει ερωτήσεις για να διευκρινίσει τις οδηγίες που λαμβάνει. Μόλις ολοκληρωθεί η δραστηριότητα, καλέστε τα μέλη της ομάδας να εξετάσουν και να δουν πόσο καλά ταιριάζουν. Τώρα είναι καιρός να αλλάξετε τους ρόλους. Ο παραλήπτης τώρα γίνεται ο αποστολέας, αλλά αυτή τη φορά ο δέκτης ΜΠΟΡΕΙ να διευκρινίσει και να θέσει ερωτήσεις.





Ορισμένες προτεινόμενες ερωτήσεις για τον μετέπειτα προβληματισμό και τη συζήτηση είναι: Πως ήταν να ακολουθήσετε τις οδηγίες και να μην μπορείτε να κάνετε ερωτήσεις; Βρήκατε τον εαυτό σας απογοητευμένοι; Συζητήστε τι ήταν όταν μπορούσατε να μιλήσετε; Γιατί ήταν πιο εύκολο αυτό; Ποια είναι η καλύτερη επικοινωνία μονόδρομης ή αμφίδρομης επικοινωνίας; Γιατί?

**Συμβουλές:** Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε χρωματιστά ραβδάκια αντί για κουλούρια. Μπορεί να είναι δύσκολο για μερικούς ανθρώπους να δώσουν / κατανοήσουν σαφώς τις οδηγίες, γι' αυτό αξίζει να επαναλάβετε αυτή την άσκηση αρκετές φορές. Ο εκπαιδευτής μπορεί να δείξει πώς να εφαρμόσει αυτές τις ασκήσεις τοποθετώντας στη θέση του κάποιον που δίνει τις οδηγίες από την αρχή.

Οι συμμετέχοντες θα εκπλαγούν από το πόσο διαφορετικά καταλαβαίνουμε τα ίδια πράγματα και πόσο σημαντικό είναι να εξηγήσουμε τα πάντα όσο το δυνατόν ακριβέστερα.





## II.5. ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ & ΕΛΑΦΙΑ

**Ικανότητες που ενδυναμώνονται:** Ενεργητική ακρόαση, ανοιχτό πνεύμα, μη-στερεοτυπικός τρόπος σκέψης, συγκέντρωση.

**Περιγραφή:** Πείτε στους συμμετέχοντες πως θα έχετε την ευκαιρία να διαβάσετε μια σύντομη ιστορία που τελειώνει με μια ερώτηση σχετικά με αυτό, οπότε θα πρέπει να ακούσουν προσεκτικά.

Η ιστορία έχει ως εξής: *Δύο ελάφια κουβέντιαζαν για το ποδόσφαιρο, ενώ καθόταν σε μια σκιά. Το μικρό ελάφι είναι ο γιος του μεγάλου ελαφιού. Το μεγάλο ελάφι, όμως, δεν είναι πατέρας του μικρού ελαφιού. Πώς είναι αυτό δυνατόν?*

Η απάντηση είναι: Το μεγάλο ελάφι είναι η μητέρα του μικρού ελαφιού. Εάν υπήρχαν λάθος απαντήσεις, ρωτήστε τους συμμετέχοντες για ποιο λόγο έγινε αυτό. Είναι μια καλή στιγμή να ξεκινήσετε ένα διάλογο σχετικά με τις προκαταλήψεις που μπορεί συχνά να στρεβλώνουν τον τρόπο που βλέπουμε την πραγματικότητα, οδηγώντας σε λανθασμένα συμπεράσματα.

**Προτάσεις:** Μπορεί να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες να δώσουν δυνατά απαντήσεις ή, αλλιώς, να γράψουν τη δική τους απάντηση ο καθενός σε ένα φύλλο χαρτιού πριν τα μοιραστεί με ολόκληρη την ομάδα- η τελευταία αυτή επιλογή θα δώσει σε όλους τους συμμετέχοντες τον επαρκή χρόνο για να καταλήξουν στη λύση.

## II.6. ΜΟΥΤΖΟΥΡΕΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

**Ικανότητες που ενδυναμώνονται:** Αποτελεσματική επικοινωνία, παρατήρηση, ακρόαση.

**Υλικά:** Κάρτες που περιέχουν απλά διαγράμματα τοποθετούνται σε διαφορετικές θέσεις σε κομμάτια χαρτί, φύλλα χαρτιού, κραγιόνια.

**Περιγραφή:** Ζητήστε από ένα μέλος της ομάδας για να βγει και δείξετε μία κάρτα, εξηγώντας ότι αυτός / αυτή θα πρέπει να περιγράψει αυτό που είναι στην κάρτα στα υπόλοιπα μέλη της ομάδας. Το όνομα ή η χρήση του αντικειμένου απαγορεύεται να τη χρησιμοποιήσουν στην περιγραφή, μόνο τα οπτικά στοιχεία του διαγράμματος όπως το σχήμα, το μέγεθος και η τοποθέτηση. Τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας πρέπει να προσπαθήσουν να σχεδιάσουν όσο το δυνατόν ακριβέστερα την εικόνα της κάρτας.

Αυτή η άσκηση απαιτεί σαφή επικοινωνία, ειδική περιγραφική γλώσσα και όσο το δυνατόν ακριβέστερη διάδοση πληροφοριών. Θα επισημάνει τις ειδικές δεξιότητες που απαιτούνται κατά την καθοδήγηση και τη διάδοση της γνώσης σε άλλους. Απαιτεί επίσης προσεκτικές δεξιότητες ακρόασης και αποκρυπτογράφησης από τους άλλους συμμετέχοντες.





## II.7. ΨΙΘΥΡΟΙ ΣΤΟΝ ΑΝΕΜΟ

**Ικανότητες που ενδυναμώνονται:** Επικοινωνία, προσοχή, σωστή προφορά, συγκέντρωση, μνήμη.

**Περιγραφή:** Για να ξεκινήσει το παιχνίδι, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να σταθούν σε μια γραμμή, ή έναν κύκλο. Ένα άτομο ξεκινάει το παιχνίδι ψιθυρίζοντας μια φράση στο άτομο μετά συνεχίζει στον επόμενο. Αυτή η πρόταση θα πρέπει να προετοιμαστεί εκ των προτέρων από κάποιον που θα συντονίζει το παιχνίδι, αλλά θα πρέπει να είναι γνωστό μόνο στο άτομο που ξεκινά το παιχνίδι. Το άτομο που έλαβε τα μηνύματα πρέπει στη συνέχεια να το ψιθυρίζει στον επόμενο μετά στον επόμενο, και ούτω καθεξής.

Μόλις φτάσει στο τελικό άτομο της ομάδας, τότε θα πρέπει να πει δυνατά το μήνυμα. Ο πρώτος θα διαβάσει τη φράση που τους δόθηκε και οι συμμετέχοντες μπορούν να σημειώσουν πόσο άλλαξαν τα δύο. Είναι πολύ απίθανο, ειδικά σε μεγάλες ομάδες, το μήνυμα να μην έχει αλλάξει έστω και λίγο.

**Προτάσεις:** Σε μια μεγαλύτερη ομάδα, θα βρείτε περισσότερες αποκλίσεις και η άσκηση θα είναι ακόμα πιο αστείο. Αυτή η άσκηση χρησιμεύει στο να χαλαρώσουν οι συμμετέχοντες.



## II.8. ΕΠΙΛΕΚΤΙΚΗ ΑΚΡΟΑΣΗ

Η εκλεκτική ακρόαση είναι η ενέργεια της ακοής και της ερμηνείας μόνο των μερών ενός μηνύματος που φαίνονται σχετικές σε σας, ενώ αγνοείτε ή υποτιμάτε τα υπόλοιπα. Συχνά, οι επιλεκτικοί ακροατές θα σχηματίσουν επιχειρήματα πριν ακούσουν την πλήρη ιστορία, καθιστώντας τους όχι μόνο κακούς ακροατές αλλά και φτωχούς ομιλητές!

**Ικανότητες που ενδυναμώνονται:** Προσοχή, την επικοινωνία, τη μνήμη.

**Περιγραφή:** Για να αντιμετωπίσουμε αυτό σε ένα περιβάλλον ομάδας, ένας συντονιστής θα πρέπει να συνθέσει μια λίστα των αντικειμένων ή ιδεών, όλα παρόμοια σε ένα θέμα. Για παράδειγμα: γαλοπούλα, μαρούλι, ντομάτα, μαγιονέζα, μουστάρδα, τυρί κλπ. Αυτά είναι όλα τα συστατικά σάντουιτς και οι περισσότεροι άνθρωποι θα το αναγνωρίσουν. Ο κατάλογος πρέπει να είναι σχετικά μεγάλος, ίσως από 15 έως 20 λέξεις, και να έχει μερικές επαναλαμβανόμενες λέξεις. Για παράδειγμα: γαλοπούλα, μαρούλι, ντομάτα, μανιτάρια, μουστάρδα, τυρί, ζαμπόν, μαρούλι, τουρσί, κρεμμύδι, ελιές, μαρούλι ... Ο συντονιστής θα πρέπει να διαβάσει αυτόν τον κατάλογο στην ομάδα και μετά να τα δίνει χρόνο 30 δευτερόλεπτων στην ομάδα για να καταγράψουν όσες λέξεις μπορούν να θυμηθούν. Οι περισσότεροι άνθρωποι θα θυμούνται τη λέξη που επαναλήφθηκε περισσότερο και ένα αξιοσημείωτο ποσό πιθανότατα θα γράψει λέξεις που ήταν προφανείς, αλλά δεν αναφέρθηκαν στην λίστα. Για παράδειγμα: ψωμί, σάντουιτς ή φαγητό.

**Προτάσεις:** Μπορείτε να γράψετε διαφορετικές λέξεις που σχετίζονται με ένα μεγαλύτερο διάστημα, για παράδειγμα «ράψιμο: ράψιμο, ύφασμα, καρφίτσα, βελόνα, κλπ.)».

Αυτή η δυναμική μπορεί να είναι χρήσιμο να κατανοήσουμε γιατί σε ορισμένες περιπτώσεις δεν ακούμε ο ένας τον άλλο, αλλά και να γνωρίζουν σχετικά με τα επικίνδυνα σκέφτεται «Ξέρω το τέλος».